



(364)
Rok XXX
KWIECIEŃ 2025
PR 11353
ISSN 1897-8789
CENA 50 gr
www.gpr24.pl
redakcja@gpr24.pl

GŁOS PRUSZKOWA



MIEJSKI I POWIATOWY MIESIĘCZNIK
SPOŁECZNO, KULTURALNO,
INFORMACYJNY - TYTUŁ ISTNIEJE
OD 1919 ROKU

Zasięg: Powiat Pruszkowski, Podkowa Leśna, Janki, Ożarów Mazowiecki, Warszawa - Ursus

RAZEM SPRAWNI - II POWIATOWY TURNIEJ UNIHOKEJA



Zapraszamy
na s. 21

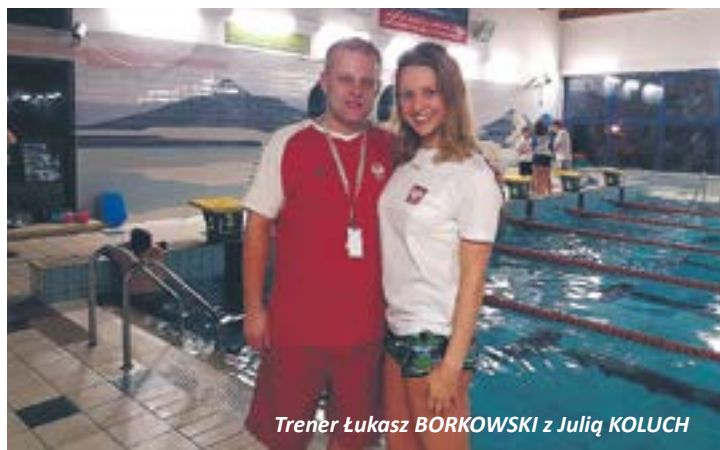


Uczestnicy II Powiatowego Turnieju Unihokeja, Razem Sprawni



PŁYWANIE - HISTORIA DYSCYPLINY

Zapraszamy na s. 18 i 19



Trener Łukasz BORKOWSKI z Julią KOLUCH

REKLAMA



Szkoła Mistrzostwa Sportowego - Liceum Ogólnokształcące w Pruszkowie

OFERTA EDUKACYJNA NA ROK SZKOLNY 2025/2026

DNI
OTWARTE

29.03.2025
10:00-14:00

12.04.2025
10:00-14:00

ODDZIAŁY OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
HUMANISTYCZNY
ROZSZERZENIA: JĘZYK POLSKI, HISTORIA, JĘZYK ANGIELSKI
LINGWISTYCZNO-GEOGRAFICZNY
ROZSZERZENIA: GEOGRAFIA, JĘZYK ANGIELSKI

ODDZIAŁY OGÓLNOKSZTAŁCĄCE - SPORTOWE
ROZSZERZENIA: BIOLOGIA/GEOGRAFIA, JĘZYK ANGIELSKI
SPECJALIZACJE SPORTOWE:
-PIKA NOŻNA CHŁOPCÓW,
-KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW,
-SIATKÓWKA,
-PŁYWANIE SPORTOWE,
-PŁYWANIE Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA WODNEGO,
-PIKA WODNA

ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
ROZSZERZENIA: BIOLOGIA, MATEMATYKA, JĘZYK ANGIELSKI
SPECJALIZACJA SPORTOWA: PIKA NOŻNA



powiat
pruszkowski
nieskończone możliwości

www.smspruszkow.pl

tel : 22 758 89 62

sekretariat@smspruszkow.pl

Pruszków ul. Gomulińskiego 2



KSIEGARNIA ANIA
NA RYNKU OD 1990r.

Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39

Serdeczne życzenia
radosnych Świąt Wielkanocnych
wypełnionych
radością i spokojem

składa

Redakcja Głosu Pruszkowa
wraz z Wydawcą



Czytaj s. 20

PIERWSZA NA ŚWIECIE
**ORKIESTRA
KSIĘŻNICZEK**
NAJWIĘKSZE PRZEBJOJE
5-LECIE
SALA MAZOWSZA
13.04.2025
BILETY - ORKIESTRAKSIĘŻNICZEK.PL

Szukaj s. 5



Krajobraz z gęsią



Fot. Mirosław Kalinowski

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Fot. - Włodzimierz Szpak

Wkońcówce PRL-u (rok 1987) zrealizowałem dość nietypowy film o gęsiach. Nietypowy, bo trudno byłoby go zakwalifikować jako film przyrodniczy.

Przygotowując się do realizacji filmu przewertowałem masę ksiąg i albumów w poszukiwaniu gęsi, śladów gęsi w literaturze pięknej, sztukach plastycznych, różnego rodzaju przekazach o charakterze mitycznym i filozoficznym. Nie zakreślałem sobie żadnych ograniczeń czasowych ani przestrzennych. Okazało się, że gęsi są obecne w wielu kulturach od bardzo dawna. Na przykład ich w pełni realistyczne przepiękne wyobrażenie sprzed ponad 4 i 1/2 tys. lat pochodzi z Meidum w Egipcie. Są też inne wyobrażenia z Egiptu, a także późniejsze z Chin i Japonii. Urzekły mnie niewielkie teksty poetyckie, pochodzące z tych samych kręgów kulturowych oraz dwa wiersze polskich poetów – Staffa i Iwaskiewicza. Warto byłoby przytoczyć wszystkie, ale nie da się. Przepisuję trzy z nich:



Gęsi z Meidum, Kair – Muzeum Egipskie (Post Card)

Opowiadam o gęsiach jako ważnej częście świata przyrody i świata ludzkiego w kontraście do haniebnych praktyk, które prowadzą do znacznego powiększenia ich wątrob. Powiększone, mocno stłuszczone wątroby wykorzystuje się do produkcji pasztetu, zwanego z francuska „foie gras”. Metody tuczu gęsi na wątroby stłuszczone i uboju dokonywanego w stanie agonalnym zwierzęcia (bo wtedy wątroba jest największa) przerażają swoim okrucieństwem. Od 1999 roku obowiązuje w Polsce zakaz tych haniebnych praktyk. Mój film wielokrotnie pokazywany, omawiany, recenzowany i nagradzany przyczynił się znacząco do przyjęcia przez Sejm stosownej ustawy, wprowadzającej ów zakaz. Wszakże podczas realizacji nie obyło się bez problemów (wiadome służby wciąż były czynne). Nie pozwolono mi in. wykopować z zachodnich materiałów żyjących na wolności stad bernikli kanadyjskich. A i sam tucz gęsi polegający na mechanicznym wtłaczaniu karmy przez metalową rurę, może prowokować niepożądane skojarzenia (np. z przymusowym implementowaniem przez państwo ideologii marksistowsko - leninowskiej)).

Słychać krzyk dzikiej gęsi, co połknęła przynętę. Twoja miłość mnie sidli, nie wiem, jak się wypłatać. (Papius Harris)

*Dzika gęsi
Długa jest droga z północy na południe.
Tysiące łuków napiętych na drodze twojego przelotu.
Poprzez dym i mgłę ileż z nas dotrze do Hen-Jang?
(Lu-Kuei-meng)*

Zbudziłem się w nocy i nie wiedziałem gdzie jestem przez wysoki pokój hotelowy ciągnęły z krzykiem dzikie gęsi na północ na północ (J. Iwaskiewicz „Śpiewnik włoński”)



Tucz gęsi na wątroby stłuszczone (źródło zdjęcia: L214)

Okno na Planty



Fot. Henryk, Tomasz Kaiser

Andrzej Sikorowski - polski piosenkarz, kompozytor, gitarzysta, autor tekstów. Od 1977 w krakowskiej grupie Pod Budą. Ilustracja - AI

Ale jaja

Kwiecień zaczyna się od nabierania bliźnich, czyli daremnego trudu przedstawiania im rzeczywistości innej niż ta za oknem, z wątplą zresztą nadzieją że są naiwni i głupi i uwierzą w tę zmanipulowaną wersję. Ale przecież wspomniana zaokienna codzienność wymaga żartów i chwili beztroskiej refleksji, by nie zwariować.

Gdyby znać tezę: im gorzej, trudniej, bardziej opresyjnie tym więcej rozpowszechnionych kawałów, to musieliśmy obecną sytuację uznać za komfortową. Zero nowości jakbyśmy na serio

akceptowali wszystko dokoła. Za tak zwanej „komuny” dowcip gonił dowcip, wysmiewaliśmy głupotę władzy, polityków, milicjantów, nakazanych sojuszy i niemal każdy dzień dostarczał świeżą porcję bardziej lub mniej udanych wiców. A może zmienił się sposób komunikacji? Już nie kawiarniany stolik, nie rozmowa telefoniczna służą wymianie śmieszności. Pokazujemy je bliżnim na ekranach komórek, w postaci tak zwanych memów. Kawaty rodzą się z użyciem sztucznej inteligencji i trafiają do sieci w tempie iście kosmicznym. Trump stał się z Zelenskim i natychmiast można obejrzeć tę sytuację dla wielu satysfakcjonującą – oto Ukraińiec wali Donalda w mordę prawym sierpowym. Obrywa się celebrytom, wysmiewane są mody, diety, nie zawsze w wybredny sposób, bo górą są ci, którzy lepiej operują komputerową wiedzą, a nie ci z wyrobionym poczuciem humoru. Czym zresztą jest to ostatnie? Przecież znam zagorzałych zwolenników Jasia Fasoli, których angielski aktor doprowadza do zmiany mokrej bielizny, gdy ja na przykład gościa nie cierpię i nie umiem skrzywić gęby po jego wyczynach. Ważne chyba jest jedno – umieć się śmiać, bo to sprawdzone lekarstwo na stres. Zażywajmy je nie tylko w kwietniu. Pięknej wiosny.

Za zgodą Vis à Vis

Oto link do gazetki bieżącej Vis à Vis: <https://zvis2.wordpress.com>
Do wydań archiwalnych to: <https://zvis.pl>



Z okazji Świąt Wielkanocnych,
Redakcji Vis à Vis najlepsze życzenia,
składa

Redakcja Głosu Pruszkowa



MICHAŁOWICE = KOMORÓW = MIŃSK MAZOWIECKI KRAKÓW = SOSNOWIEC = WODZIŚLAW ŚLĄSKI LONDYN + CHICAGO + REGINA + NIEBO...



Jerzy Antkowiak - projektant mody, felietonista
Fot. i rys. - archiwum Jerzego Antkowiaka



Od kąd pamiętam siedłem pod prąd tzw. normalności. Jako młody szalony projektant ubierałem się bardzo krzykliwie. Drażniłem otoczenie złotymi pepegami, długimi płaszcami i barwnymi szalami - mówi projektant Jerzy Antkowiak.

- We współczesnej modzie męskiej, zawsze bardzo tradycyjnej, zakiełkowały niepokoje związane z nowymi tkaninami: folią, stretchem, ceratą, pojawił się nurt przebierania za odmienną pleć. Wariactwa te, o ile nie wychodzą poza wybiegi pokazów zamkniętych, są drożdżami dla nowych pomysłów. Obserwuję dwa zagrożenia dla męskiej mody: przesadne umiłowanie dresu, który stał się strojem wyjściowym, i modę techno. Celofanowo-plastikowe i ceratowe stroje, wymięte i niekształtne to według mnie oznaka dekadencji. Robię wszystko, by uchronić przed nią młodzież, chcę pokazać smak i urok tradycji.

PRAGNĘ CZYTELNIKÓW OSTRZEC, NIE ZANIEPOKOIC ALE POWIADOMIC, ZE TO MOZE BYC NAJBARDZIEJ CHAOTYCZNY FELIETON W CIAGU TYCH OKOLO DWUDZIESTU LAT PISANIA FELIETONOW DO GLOSU PRUSZKOWA (SWIETNIE SIĘ PANA CZYTA, ALE MY PANU TEGO NIE WYDAMY, CHYBA, ZE PAN ZNAJDZIE SPONSORA, WYDAWCĘ). A W MUZEACH NATURALNIE SĄ WYSTAWY! MODA POLSKA ZASŁUŻYŁA NA TAKĄ EKSPOZYCJĘ, ale nikt nie ma Z D R Ó W K A do sztuk zwanych zapewne niezastuzenie P I E K N Y M I.

A jak ktoś, czy jacyś „K T O S I E” mają to polskie Z D R Ó W K O to są za ciency w czym? Tu pojawia się mój drugi ulubiony „potworek słowny”, czyli p i e n i ą ż k i. UPOJENI UROKAMI PRAWDZIWIE POLSKIEJ NARODOWEJ POLSzczyzny ZOSTAWMY TEN „GORĄCY KARTEFEL” i oddalmy się w SINE DALE, życząc wszystkim ZDRÓWKA i PIENIAŻKÓW....

Okres intensywnych wyjazdów, spotkań budujących jakieś twórcze pomysły, podwaliny pokazów mód rozmaitych i wystaw niekoniecznie tylko malarzskich - to wszystko organizacyjnie i czasowo to MAŁA DŻUNGLA W ŚRODKU DUŻEJ WIEŻY BABEL, MIMO, ZE TEN NIEZNOŚNY P E S E L marudzi i liczy godziny i dni - trzeba do momentu, kiedy się J E S Z C Z E C H C E - nie wolno słuchać, że NIE WOLNO BO ZDROWIE! Twierdzą, że NIE WOLNO TEGO SŁUCHAC - ALE NALEŻY TO ROBIĆ M A D R Z E.

TO CO TERAZ PAŃSTWO CZYTACIE TO JEST KOLEJNA WERSJA TEGO KWIECINIOWEGO, NO NIESTETY NIE „SPISU CUDZOŁOŻNIC” JERZEGO STUHRA – FILMU, KTÓREGO TYTUŁU TROCHĘ ZAPOMNIAŁEM, ALE PAMIĘTAM SCENY W KRAKOWSKIM VIS à VIS dookoła dawnego wystroju wnętrza, tej „SZKATUŁKI Z PRECJOZAMI” (tak dla siebie nazywam WASZĄ KONFRATERNIĘ POETÓW, PISARZY, AKTORÓW, FOTOGRAFIKÓW, DOWCIPNISIOŹW, KARYKATURZYSTÓW, FILOZOFÓW, OBIEŻYSWIATÓW, GRAFIKÓW I RYSOWNIKÓW SZALONYCH - KŁANIAM SIĘ NISKO MADAME FRONT). DROGI NADREDAKTORZE! PODZIWIAM PANA I KAŻDEGO, KTO Z PANEM M A J S T R U J E PRZY WASZEJ PERŁEJCZEWANEJ GAZETKĄ!!!

PISZĄC TO CO POWYŻEJ UNOSIŁEM SIĘ NAD KRAKOWSKIM NAJPIĘKNIEJSZYM RYNKIEM ŚWIATA, ale pora wracać do na szczęście nie zawsze RZECZYWISTEJ R Z E C Z Y W I S T O Ś C I....

CH A O S I E N I E S Z A L E J. Co oznacza korowód miast i miasteczek w tytule MICHAŁOWICE i wystawę wspominać jak najmiłsze serce wydarzenie, KOMORÓW ponieważ, mój Komorów leży lub stoi naszym PAŁAC JEDNORODZINNY W PRUSZKOWIE ALE BLISKO WKD W KOMOROWIE. CHAOS WIĘKSZY NIŻ Z MOIMI IMIENINAMI - MIŃSK MAZOWIECKI! SENTYMENTY I PIĘKNY NAJBARDZIEJ PROFESJONALNIE PRZYGOTOWANY SZKOLNY MODNY PRZEGLĄD ZUPEŁNIE PRZYŻWOITEJ TWÓRCZOŚCI - CRACOVIA otrzymała swoją laurkę. SOSNOWIEC I WODZIŚLAW obok siebie, przypadek? NIE! TU ITU SZKOŁY KRAWIECKO ODZIEŻOWO-ARTYSTYCZNE – dyplomy, nagrody, wysoko postawione poprzeczki – SŁOWEM WŁAŚCIWYM BYŁOBY U C Z E L N I E ZMIERZAJĄCE KU POZIOMOWI PARYSKIEJ MODZY H A U T E C O U T U R E! O TYM ZJAWISKU JESZCZE NAPISZĘ I NIE BĘDZIE TO MAŁY FELIETONIK.

WIERSZYK ZUPEŁNIE NOWY – URODZĘ SIĘ 18 MAJA 1935 ROKU! JEST 17 MARCA 1936 MAM PIERWSZE IMIENINY ZBIGNIEWA WIERSZYK NOWY BO IMIENINOWY 2025 17 MARCA 2025 W ART CAFE W KOMOROWIE w urokliwej restauracyjce przy peronie kolejki dojazdowej do WARSZAWY. Siedząc na tarasie od lat mam to same wrażenie, (kolejka WKD wjeżdża – wyjeżdża, pasażerowie, mieszkanki) jestem



w PARYŻU na którejkolwiek stacji naziemnej metra: takie to metamorfozy przeżywa się w KOMOROWIE, ja to po swojemu upojenie PARYŻEM nazywam „CHIC PARISIEN” i mało mnie martwi moja niewiedza, czy takie porzekadło istnieje. Pardon no i się rozfrancuziłem i pojawia się mi co chwila pomysł jakie zbieractwo przy okazji mojej dziewięćdziesiątki przypomnieć dla samej radości hasła „ŻYJ KOLOROWO” (lub bardzo słusz-

nie, albowiem jak powiada mój syn KAYO „LICHONIE ŚPI”) „ku przestrodze” piszę ten chaotyczny tekst (chaos według KOPALIŃSKIEGO: bezład, zamieszanie, zamęt, rozgardiasz, mętlik.

Jerzy Antkowiak



Powiatowy Koncert Talentów

W pierwszy dzień wiosny Zespół Szkół Ogólnokształcących w Brwinowie zaprosił do siebie młodych utalentowanych uczniów ze szkół z terenu powiatu pruszkowskiego.

W tegorocznym, już szóstym Koncercie Talentów wzięło udział 76 uczestników z dziesięciu szkół powiatu pruszkowskiego. Swoje reprezentacje miały wszystkie szkoły z terenu gminy Brwinów – „Jedynka” i „Dwójka”, szkoły z Otrębus i Żółwina, a także Niepubliczna Szkoła Podstawowa Familia z Brwinowa – oraz Szkoła Podstawowa nr 9 z Pruszkowa i szkoły podstawowe z Piastowa (nr 2 i nr 4), Nadarzy- na oraz Nowej Wsi.

Na scenie prezentowali się wokaliści soliści i zespoły muzyczne, instrumentalisci grający na pianinie, gitarze lub perkusji oraz tancerki. Swoje miejsce do zaprezentowania swojego hobby miały też osoby utalentowane plastycznie oraz kolekcjonerzy (kart sportowych, minerałów, ptasich piór), sportowcy z wystawą trofeów zdobytych podczas zawodów i meetingów, a także amatorzy rękodzieła (szydełkowanie, wykonywanie biżuterii). Organizatorzy podkreślali przesłanie Jana Pawła II będące mottem koncertu: „Dzieci są wiosną rodziny i społeczeństwa, nadzieją, która ciągle kwitnie, przyszłością, która bez przerwy się otwiera”. Dyrektor ZSO Zofia Kowalczyk oraz nauczycielka Beata Kowalczyk serdecznie dziękowały wszystkim go-

ściom za udział, a społeczności szkoły – nauczycielom, pracownikom obsługi, Radzie Rodziców i uczniom wolontariuszom – za włączenie się w organizację imprezy. Patronami koncertu byli

starosta Adrian Ejssymont oraz burmistrz Arkadiusz Kosiński, którego reprezentował jego zastępca Jerzy Wysocki, odpowiedzialny za sprawy oświaty w gminie Brwinów.



Lany Poniedziałek na sucho



Tekst & rys. - Tomasz Suwała, publicysta i bloger

Kwiecień 2025 roku nie obiecywał nic dobrego. Wielkanoc wypadła 20 kwietnia, lany poniedziałek dzień później, a w tie politycy jak zwykle lali wodę. Rządzący, chcąc się przypodobać przed wyborami, ogłosili „narodowy tydzień pojednania” – zakaz kłótni przy wielkanocnym stole pod groźbą grzywny, bo „naród musi być zjednoczony w walce lepsze jutro i wspólną Europę”. W praktyce chodziło o to, żeby nikt nie pytał, gdzie się podziały obiecane inwestycje. Na świecie tymczasem Elon Musk porzucił wysyłanie pisanek na Marsa i zaserwował o „kosmicznym smartwycieczniku” – cokolwiek to miało znaczyć.

Staś wpadł do mnie w Wielką Niedzielę, kiedy akurat próbowałem przelknąć suchy kawałek mazurka.

Mazurek okazał się jednak tylko połową zera, bowiem dopiero wspólnie ze Stanowskim mogli być pełnym zerem.

– Kolego, jutro lany poniedziałek, robimy akcję! – rzucił, siadając na kanapie z miną człowieka, który już wie, że świat jest do bani, ale trzeba się z niego pościąć.

– Jaką akcję? – spytałem, choć czułem, że pożałuję. – Bierzemy wiadra i lejemy ludzi.

Popatrzyłem na niego z dezaprobatą:

– Też mi akcja. Co roku jest lany poniedziałek a w polityce to nawet codziennie.

– Ale na sucho, bez wody, bo i tak wszystko wyschło – wyjaśnił Staś zadowolony z własnego pomysłu, wyciągając puste plastikowe wiadro. – Rządzący chcą zgody? To im pokażemy, jak sucha jest ich mowa!

– Staś, to bez sensu – mruknąłem, ale on tylko wzruszył ramionami.

– Sensu nie ma w niczym, więc przynajmniej będzie śmiesznie.

W poniedziałek ruszyliśmy do parku. Słonce prażyło, ludzie snuli się z resztkami święconki, a Staś zapał swoje puste wiadro i stanął na środku alejki.

– Uwaga, obywateli! W ramach narodowego tygodnia pojednania lejemy na was... na sucho! – krzyknął, udając, że chlustuje wodą na starszego pana z łaską.

Dziadek zrobił unik mało się nie przewracając nim spostrzegł że wody wcale nie ma:

– Co ty, wariacie?! – wrknął, ale Staś nie odpuszczał.

– Lany poniedziałek, proszę pana! Wody nie ma, bo rządzący ją całą wypili na obietnice!

Dziadek się zachnął, ale jakas babcia obok prychnęła śmiechem. Staś wyczuł publikę i ruszył dalej, „polewając” pustym wiadrem każdego, kto się nawinął. Ja stałem z boku, patrząc, jak ludzie najpierw się dziwią,

a potem albo machają ręką, albo rzucają pod nosem przekleństwa.

– Widzisz? – szepnął do mnie Staś. – Wszyscy wiedzą, że to suchar, ale nikt nie ma siły protestować.

Wszystko szło po jego myśli, dopóki nie pojawił się patrol. Dwóch policjantów, zmęczonych już samą myślą o świętach, podeszło do nas z minami, jakby woleli być na emeryturze.

– Co tu się wyprawia? – zapytał jeden, mierząc Stasia wzrokiem.

– Lany poniedziałek, panie władzo! – odparł Staś, pokazując puste wiadro. – Ale na sucho, bo wody szkoda to znaczy ekologicznie.

– A po co to robicie? – spytał policjant przyglądając się pustemu kubekowi.

– Żeby pokazać, jak sucho się żyje w tym kraju – rzucił Staś z goryczą. – Obiecali dobrobyt, a mamy biedę. Obiecali zgodę, a mamy mandaty. To ja im teraz obiecuję wodę, ale jej nie daję. – Staś się roześmiał.

Policjanci popatrzyli po sobie.

– Wariat? – spytał kolega.

– A kto w tym kraju jest normalny? – odpowiedział mu drugi i westchnąwszy coś zanotował w raportówce.

– Dobra, ale jak ktoś się poskarży, to my tu nie staliśmy – mundurowy mruknął do Stasia.

Policjanci odeszli, zostawiając nas w tej farsie. Myślałem, że to koniec, ale Staś musiał dotożyć puente. Podbiegł do fontanny – oczywiście suchej jak pieprz – i krzyknął do przechodniów:

– Patrzcie, fontanna narodowej zgody! Pusta, jak ich obietnice! – I chlusnął niewidzialną wodą w tłum.

Kilku ludzi się zaśmiało, ale jeden facet w garniturze, pewnie lokalny polityk, nie wytrzymał.

– Co ty sobie wyobrazasz, gówniarzu?! – wrzasnął, ruszając na Stasia.

Staś uskoczył, ale facet zapał go za kurtkę. Zrobiła się szarpanina, a ja, zamiast pomóc, stałem jak wryty, myśląc, że to i tak pasuje do tego całego cyrku. W końcu urzędnik puścił Stasia, rzucił coś o „donosie na górę” i odszedł, a my wróciliśmy do domu.

Wieczorem zadzwonił telefon. – No cześć, to ja – usłyszałem Stasia. – Byłem na komuniaracie, ale puścili mnie, bo nie mieli za co zapać. Suchy lany poniedziałek to nie przestępstwo. – I po co ci to było? – wrknąłem. – Żeby im pokazać, że sucharami nas nie nakarmią – odparł. – Wpadnij z piwem, bo po tym wszystkim gardło mi wyschło. – Staś, jak coś mamy pić, to raczej wódkę – rzuciłem. – Żeby zapomnieć, jak sucho tu żyjemy. W telewizji leciał news o Musku, który obiecał kolejną „kosmiczną rewolucję”, ale nikt już nie wierzył. Kwiecień 2025 – suchy jak lany poniedziałek Stasia i gorzki jak prawda, której nikt nie chce słuchać.

Komentować można na: www.piorkiemtomkas.blogspot.com



Pierwsza na Świecie Orkiestra Księżniczek przyjedzie do Otrębus - 13 kwietnia 2025 i zagości w Sali Widowiskowej Zespołu Mazowsze

Największe Przeboje Orkiestry Księżniczek, koncert jubileuszowy z okazji 5-lecia najpiękniejszej orkiestry świata już 13 kwietnia w Sali Widowiskowej Zespołu Mazowsze! Gwiazdorska obsada, soliści, balet, zjawiskowe głosy, oszałamiające show świetlne i przede wszystkim pierwsza na świecie Orkiestra Księżniczek! Jedyny taki projekt na Świecie, który pobił serca melomanów. Bestseller, którego nie możesz przegapić!

Doskonała zabawa, znakomity kontakt z Publicznością, różnorodny repertuar i mnóstwo humoru. Koncert Jubileuszowy - największe przeboje Orkiestry Księżniczek z okazji 5-lecia to także wspaniała uczta dla zmysłów, zapierające dech w piersiach olśniewające kostiumy, stworzone przez najlepszych projektantów. Spektakl pełen kolorów.

Na scenie pojawiają się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Artyści wzruszają i bawią Publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco.

Zabrzmia największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom Melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie także popisowych arii i duetów i przebojów muzyki klasycznej, m.in. „La donna è mobile”, „Libiamo”, „Wielka sława to żart”, „O sole mio”, „Kuplety Torreadora”, „O mio babbino caro” oraz największych hitów muzyki rozrywkowej jak choćby „My heart will go on” z filmu Titanic, „Parla piu piano” z filmu Ojciec Chrzestny, „Nella fantasia” Enio Moricone, „Volare”, „Twist again”, „Y.M.C.A”, „Let's get loud” czy nieśmiertelne „Time to say goodbye”.

Nie przegap Koncertu Największych Przebojów Orkiestry Księżniczek i daj się porwać w rytm walca. Spędź z nami ponad dwie godziny doskonałej zabawy. Pokochały nas już setki tysięcy widzów! Świętuj z nami piątą urodzinę Orkiestry Księżniczek. Do zobaczenia już 13 kwietnia w Sali Widowiskowej Zespołu Mazowsze

BILETY – <https://www.orkiestra-ksiezniczek.pl/bilety/Slok/otr/13-04-2025/2030/2/>

* Koncerty dedykowane są dla widzów od 2 do 200 lat.



Zofia Bogdan z domu Słowikowska - „Pan Bóg widocznie nade mną czuwał” cz. 3

Zofia Bogdan z domu Słowikowska ps. Zoja urodziła się w 1921 roku w Warszawie. We wrześniu 1939 roku zgłosiła się do pomocy w charakterze wolontariuszki w Polskim Wojskowym Szpitalu Maltańskim. Przez cały okres okupacji niemieckiej pracowała jako pielęgniarka w Szpitalu Maltańskim. Po zakończeniu Powstania Warszawskiego została ewakuowana wraz z personelem szpitala do obozu szpitalnego na terenie Zakładów Akumulatorowych „Tudor” w Piastowie, gdzie Niemcy utworzyli filię obozu Durchgangslager 121. Wywiad został przeprowadzony w 2023 roku.

Czy przed wybuchem powstania, w czasie okupacji, znalazła się Pani w jakiejś bardzo niebezpiecznej sytuacji? Czy Pani życie było zagrożone?
Nie, nie było, chociaż czasem miałam powody do strachu. Któregoś razu nasza przełożona siostra Glińska powiedziała, że Niemcy szukają lekarza, doktora Rawicza, i że trzeba go ostrzec. W holu siedziała jakaś pani i siostra właśnie do niej się zwróciła za pomocą, żeby poszła do rodziny i ją zawiadomiła. Wtedy powiedziałam: „Ja pójdę”. Siostra przekazała mi, że na ulicy Złotej mieszka jego narzeczona i najpierw tam trzeba pójść. Udałam się na Złotą, tam ją zastałam. Powiedziała, że nie ma pojęcia, gdzie jest narzeczony, ale zasugerowała, że może być w ambasadzie bułgarskiej (był Bułgarem). Po wyjściu ze Złotej wzięłam dorozkę. Teraz nie pamiętam, gdzie ta ambasada się mieściła, chyba w Alejach Ujazdowskich. Ponieważ doktor był dentystą, to na wszelki wypadek zabrałam stłoczone, by w razie obecności Niemców, włożyć sobie cukierka między zęby a dżiasta i udawać opuchliznę. Miał swój gabinet na rogu Marszałkowskiej i placu Zwycięzcy. Poszłam tam, ale go nie zastałam. Wtedy pojechałam do ambasad. Dorozkarz nie chciał ode mnie pieniędzy. W ambasadzie spotkałam kogoś ważnego i powiedziałam, że jeżeli jest doktor Rawicz, to żeby nie wychodził. Ale nie aresztowali go.



Grzebień, który uratował Pani Zofii życie w czasie Powstania

Jak się Pani dowiedziała o powstaniu? Wcześniej była jakaś mobilizacja?
Tak, właśnie od naszego masażysty dostałam karteczkę, gdzie mam się zgłosić. Miałam się stawić o godzinie 15.

Gdzie miała się Pani zgłosić? Do Szpitala Maltańskiego?
Nie, na ulicę Brzeską.

Tam był punkt zborny Pani oddziału?
Tak. Ale już nie poszłam tam, dlatego że w szpitalu też było wiadomo, że zacznie się powstanie, i komendant naszego szpitala hrabia Lipkowski zarządził, że nikt poza gmach nie może wyjść.

Pierwsi ranni zaczęli docierać do Szpitala Maltańskiego jeszcze przed godziną „W”.
Tak, ale to było może pół godziny przed 17. Niemcy przywieźli pierwszego rannego, Niemca. Jak go zobaczyłam, to nawet zwróciłam się do siostry przełożonej Glińskiej i powiedziałam: „To ja wychodzę, bo tam na pewno są nasi”, i wybiegłam. Dlaczego to zrobiłam? Nie mam pojęcia do dziś. Nie myślałam, że mogą mnie zabić. Dobiegłam – na Senatorskiej – do figury św. Jana Nepomucena. To jest między placem Bankowym a Senatorską. Tam leżał ranny żołnierz, powstaniec.

Pamiętam, że był postrzelony w głowę. Później się dowiedziałam, że miał na nazwisko chyba Badow-ski. Zarzuciłam go sobie na plecy – on miał jeszcze na swoich plecach taki nieduży karabin – i tak go ciągnęłam, a on sunął nogami. Gdy już byłam bliżej szpitala, zabrakło mi siły i zaczęłam strasznie krzyczeć. Wtedy wybiegła moja koleżanka, Pola Stańczak (chyba tak się nazywała) i pomogła mi go wnieść. To był pierwszy ranny Polak.

Przeżył?
Nie, byłam na jego pogrzebie. Pochowany został na ulicy Boduena, w pobliżu Filharmonii.

Czy tam stacjonowali Niemcy? Jak Panie opatrywały tych powstańców? Jak to się działo?
Nie, nie było Niemców, jak go opatrywałam. Niemcy weszli do nas dopiero 6 sierpnia, ale ponieważ na sali byli ranni i Niemcy, i powstańcy, to nas nie wypędzili, a poza tym to się jakoś tak złożyło, że drugi oddział niemiecki zaczął szturmować szpital, a pierwszy był u nas wewnątrz i tak do siebie strzelali. Jak się zorientowali, to ci z „Maltańca” wybiegli na zewnątrz. Potem już ich nie widzieliśmy.

Czyli do 6 sierpnia Panie opatrywały powstańców?
Tak.

Pamięta Pani, jaka wtedy atmosfera panowała?
O tym naprawdę się nie myślało. Ratowało się życie, robiło się swoje. Spało się nierzaz na podłodze. Nie robiło to żadnego wrażenia.

A jak z zaopatrzeniem? Były narzędzia chirurgiczne, lekarstwa?
Lekarstw było sporo. Trzeba przyznać, że arystokracja bardzo dobrze to wszystko zorganizowała. Były opatrunki, bandaże. Nie wiem, czy ktoś to wie, że my mieliśmy bandaże z krepiny. Ta krepina była tak duża,

na Senatorskiej czy Wierzbowej. Pobiegliśmy tam z drugą siostrą. Nie był zamknięty. Przed sklepem stała riksza. Zobaczyliśmy, że w środku stoją puszkiz powidłami z marchwi i brukwi. Załadowałyśmy je na riksę i skierowałyśmy się w stronę szpitala. W pewnym momencie zauważyłam maszerującą po jezdni krowę. Przez głowę mi przeleciało, że u nas jest akurat ranna kobieta (osoba cywilna), która urodziła dziecko. Pomyślałam sobie, że krowa się przyda, i przyprowadziłam ją do szpitala. Nikt mi nie wierzył, że w środku miasta znalazłam krowę. Moja córka kupiła książkę, w której pokazują tę spacerującą krowę.

Córka: To jest świetna książka – Chcieliśmy być wolni. Powstanie Warszawskie 1944¹⁴. Jest w niej zdjęcie krowy, ale nie wiemy, czy to ta sama.
Ona była bardzo słaba, ale ja nigdy w życiu nie miałam do czynienia z krową. Oparłam się o jej zad i tak powolutku, powolutku popychałam ją, aż dopchnęłam do naszego ogrodu.

Jaka była reakcja?
Wszyscy się niesamowicie śmiali. Jedna z koleżanek, Celinka Sobieraj, której rodzice mieli gospodarstwo, umiała ją wydoić. Wydoiła i mieliśmy mleko dla matki, która właśnie urodziła.

Co się później stało z tą krową?
Została w ogrodzie. Za ambasadą belgijską, na tyłach, mieliśmy piękny ogród. Ranni, którzy mogli chodzić, chętnie w nim spacerowali. Tam był mur, który łączył Bielańską ze Szpitalem. Można było przejść na Starówkę.

Jak dalej się potoczyły losy Szpitala Maltańskiego?
Jak weszli Niemcy, to myśleliśmy, że postąpią z nami jak ze szpitalem na Płockiej, gdzie wszystkich wymordowali. Nasz naczelny lekarz doktor Drejza¹⁵ bardzo dobrze mówił po niemiecku i powiedział, że w środku jest pełno rannych Niemców. To oni część rannych, kilka pielęgniarek i chyba dwóch lekarzy zostawili, a reszcie kazali wyjść. Wyszliśmy przed szpital i na rozkaz uformowaliśmy się w pochód.

Córka: Są zdjęcia z tego pochodu Szpitala Maltańskiego. Pielęgniarki same niosą łóżka z rannymi.
Nieśliśmy rannych na noszach, na łóżkach, na czym się dało. Mieliśmy iść Elektoralną do Wolskiej. Prowadził nas naczelny lekarz wszystkich szpitali wojskowych w Warszawie doktor Strehl¹⁶. Korczył medycynę w Niemczech i świetnie znał niemiecki. Zamiast w Elektoralną skręcił w ogród Saski i przeszliśmy ogrodem do Królewskiej róg Marszałkowskiej. Tam była barykada. Jak chłopcy, którzy byli w oknach pobliskich domów zobaczyli z dala, że to szpital, to nie strzelali, tylko prędko się zorganizowali i przerzucili nas przez barykadę na Marszałkowską. Tak się uratowaliśmy.

Ilu było rannych?
Trudno powiedzieć. Byli też ranni, którzy szli. Część została. Niemcy daleko zostawili część personelu, żeby się opiekowała ich rannymi, dopóki ich nie wywożą, a potem ich też zabrali.

Dokąd Państwo trafili?
W pierwszym momencie trafiliśmy do PKO na Marszałkowskiej, a potem na ulicę Zgoda i tam zorganizowaliś szpital. Oddział Kilińskiego, który stacjonował niedaleko w kinie Palladium na Chmielnej, szedł stamtąd na zdobycie PAST-y¹⁷. Przyszli od nich jakiś dowódca i powiedział, że potrzebuje sanitariuszk, bo mają ich za mało. Zgłosiliśmy się z koleżanką i poszliśmy. Zabrali nas ze sobą do kina Palladium. Tam czekaliśmy kilka godzin, dostaliśmy instrukcje i o czwartej nad ranem ruszyliśmy na PAST-ę. Szliśmy ulicą Zgoda (bo wtedy była jeszcze w rękach powstańców), przeskakivaliśmy Marszałkowską do domu po drugiej stronie, naprzeciwko Zielnej, i stamtąd dopiero chłopcy zdobywali PAST-ę.

I tam Pani się znalazła?
Tam się znalazłam i opatrywałam pierwszego rannego, był trafiony w rękę.

Córka: Mama opowiadała, że widziała Niemców wychodzących z rękoma w górę.
Tak, to był wspaniały widok. Boże, jak mi się cieszyliśmy. Skakaliśmy z radości. To było ponad stu żołnierzy niemieckich.

Pani to widziała?
Tak, wszyscy z podniesionymi rękoma.

Czy tam Pani też opatrywała rannych Niemców?
Nie. Ich wyprowadzali, wynosili i oni wszyscy szli do niewoli.

Co dalej się stało?
Potem nastąpiły bombardowania Śródmieścia, także tego budynku Pod Orłami (banku PKO). Na ulicę Zgoda zaczęli znosić rannych m.in. od bomb, które paliły ludzi, od tzw. ryjących krów¹⁸. Pamiętam, że część personelu poszła do Gebethnera i Wolffa¹⁹. Byłam jeszcze na ulicy i chciałam wejść do budynku Pod Orłami, ale drzwi się jakoś zatrzasknęły i nie weszłam. Poszłam do Gebethnera. Jak się okazało, druga bomba trafiła właśnie w bank. W ten sposób się uratowałam.

14) Chcieliśmy być wolni. Powstanie Warszawskie 1944, red. A. Zawistowski, Warszawa, 2022.
15) Jerzy Drejza (1902–1981) – lekarz internista, uczestnik powstania wielkopolskiego, kampanii wrześniowej, Powstania Warszawskiego, komendant Szpitala Maltańskiego.

16) Leon Strehl (1891–1960) – doktor nauk medycznych, uczestnik I i II wojny światowej, powstań wielkopolskiego, III śląskiego i warszawskiego, pułkownik lekarz Wojska Polskiego i Armii Krajowej.
17) PASTA – siedziba Polskiej Akcyjnej Spółki Telefonicznej mieszcząca się przy ul. Zielnej 39 w Warszawie. Podczas Powstania Warszawskiego budynek PAST-y stał się miejscem zaciętych walk. Od 20 sierpnia do dnia podpisania aktu kapitulacji budynek PAST-y był opanowany przez powstańców.
18) Potoczne nazwy niemieckiej wyrzutni rakietowej Nebelwerfer używanej do przeprowadzenia szybkiego i zmasowanego ataku na cele ziemne. Nazywana tak przez uczestników Powstania Warszawskiego z uwagi na charakterystyczny dźwięk, jaki był słyszalny podczas odpalania salwy pocisków.
19) Gebethner i Wolff – założone w 1857 r. wydawnictwo i sieć księgarni.

KWIECIEŃ W MUZEUM DULAG 121

13.04 g. 12.00 (Muzeum Dulag 121)
Spacer po terenie dawnych Warsztatów Kolejowych i obozu Dulag 121. Prowadzenie: dr Szymon Kucharski. Zapisy: www.evenea.pl lub mail: promocja@dulag121.pl

13.04 g. 14.00-16.00 (Muzeum Dulag 121)
Warsztaty w ramach cyklu Rodzinne Niedziele z Historią w Muzeum Dulag 121 poświęcone tradycyjnym wycinankom wielkanocnym. Zapisy: www.evenea.pl

26.04. g. 15.00 (Muzeum Dulag 121)
Ludność cywilna podczas powstania w getcie warszawskim – wykład prof. Andrzeja Zbi-kowskiego (ŻIH)

27.04 g. 12.00
Spacer po cmentarzu żydowskim przy ul. Lipowej w Pruszkowie. Prowadzenie: Marian Skwara. Wejście bramą od ulicy Mordechaja Gutowicza. Zapisy: www.evenea.pl

Nowa świetlica w sołectwie Komorów coraz bliżej – podpisano umowę na budowę

31 marca br., w Urzędzie Gminy Michałowice, Małgorzata Pachecka oraz członek zarządu firmy Transtolbud - Piekutowski Sp. z o.o., Dariusz Piekutowski podpisali umowę na budowę nowej świetlicy w Komorowie-Wsi – miejsca, które odpowie na potrzeby lokalnej społeczności, stając się przestrzenią sprzyjającą integracji oraz organizacji wydarzeń kulturalnych.

Świetlica zyska nowoczesny wygląd. Główne materiały zapewnią trwałość i estetykę. Duże przeszklenia wprowadzą naturalne światło do wnętrza, a zielony dach poza zaletami ekologicznymi, zintegruje ją z otoczeniem.



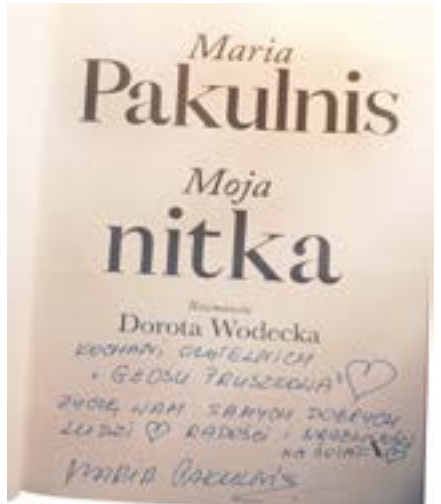
Spotkanie autorskie z Marią Pakulnis w Książnicy Pruszkowskiej

9 marca odbyło się pierwsze spotkanie autorskie z aktorką Marią Pakulnis w Książnicy Pruszkowskiej. To pierwsze z cyklu spotkań na jakie Państwa zaprosiliśmy w imieniu Łukasza Załęskiego, dyrektora Książnicy Pruszkowskiej.

Poniżej publikujemy fragment niezwykle wzruszających wspomnień, o których więcej można przeczytać w książce „Moja nitka”. To wywiad Doroty Wodeckiej z Marią Pakulnis.
Urodziłam się Giżycku. W pięknym miejscu. Miejscu nieprawdopodobnie pięknym, dzikie plaże, dzikie jeziora. Było biednie. Bardzo biednie. A bycie aktorką? To było coś nieosiągalnego. Nawet taka myśl przez głowę nikomu nie przeszła.
Do szkoły pielęgniarskiej dostałam się z musu. Musiałam szybko zdobyć zawód i się usamodzielnic. Ale w tej szkole była polonistka Krystyna Drab, która musiała mnie obserwować przez te pięć lat nauki, chociaż ja się nie wychylałam. Wstydyłam się. Czułam się gorsza. I na koniec szkoły Krysia mnie poprosiła na rozmowę. Powiedziała, że może bym poszła do Szkoły Teatralnej! Powiedziała, że mnie do tego przygo-



tuje. A ja myślałam: Jaka Warszawa, jaka Szkoła Teatralna. Ale ona mi czytała w myślach i mówiła: „o, nic się nie martw...” Krysia się mną opiekowała. Przygotowała do egzaminu. Ta wspaniała kobieta, Krysia, moja druga matka...



Wiele razy przegrywałam w życiu, ale zawsze umiałam się podnieść. Dzięki Krysi, mojej polonistce.
Maria Pakulnis
Fot. - Tomasz Malczyk



Wiosenne nagrania

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta

POD ZNAKIEM JAZZU
KAJETAN GALAS PRZY HAMMONDZIE



W ubiegłym miesiącu sporo miejsca poświęciliśmy późnej fascynacji Władka Komen-darka organom Hammonda. Dziś „nowy” – nie znanej mi bliżej – hammondzista Kajetan Galas. Niedawno ukazała się jego (i zespołu) płyta ORGAN SPOT – OTIAGO nakładem wyt. SJ Records. Kajetan do-bił tym samym do niewielkiej grupy hammondzistów, bowiem liczy ona sobie ledwie kilkoro muzyków, a i samych archaicznych, bodaj już nie produkowanych, instrumentów. Dobił tym samym także poziomem muzykowania na tym instrumencie.

Krażek, na którym towarzyszy mu sekcja: Szymon Mika – gitara; Grzegorz Masłowski – perkusja i Marcin Kaletka – saksofon zawiera 8 zgrabnych kompozycji z ty-tułow „Otiago” na zakończenie setu. Lider oczywiście daje pograć kolegom – np. gitarzysta Mika popisuje się w „Clapham Common” (stacja metra oraz Park z estradą w Londynie) w duchu Johna Scofielda – styszymy to także w utworze „Silky”. Inny „Alone Together” – jako żywo przypomina nagrania Karolaka lub – jak kto woli – Larry’ego Goldingsa. Zaś perkusista Masłowski popi-suje się w kończącym CD „Otiago”. Płyta to gratka dla lubiących grę na legendarnym Hammondzie.

„BELONGING” BRANFORDA MARSALISA



To tytuł kultowej płyty kwartetu Jarretta (z 1979 r.) jaka „powaliła” po latach saksofo-nistę Branforda Marsalisa. Otóż w końcu postanowił zrobić swoisty remake płyty Jarretta, jakkolwiek Marsalis dużo wcześniej sięgał po te kla-syczne nagrania. Wzmocniony przez kolegów: Joey’a Calderazzo – fortepian; Erica Revisa przy kontraba-sie i Justina Faulknera przy perkusji, nagrali materiał „Belonging” jeden do jednego – co, jak twierdzą fachowcy bywa czasami ryzykowne artystycznie. Zachodzi wtedy moment porównywania z orygina-łem. Niemniej nagrania bronią się, tym bardziej, że Kwartet Marsalisa pokusił się o reinterpretację, np. w utworze „The Windup”. Mimo wszystko nagrania Marsalisa brzmią świeżo a nawet – ekscytująco. Do-dajmy, że to pierwszy album Kwartetu dla słynnej Blue Note (w dystrybucji Universal Music).

AL JARREAU Z BIG-BANDEM RADIA NDR

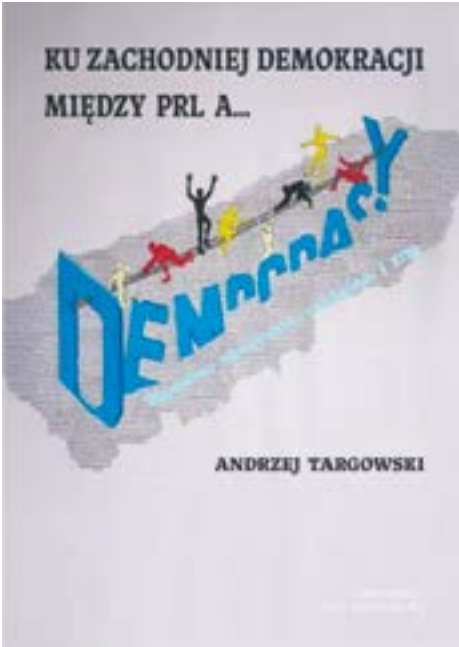


Wyjątkowego, wybitnego artysty – wokalisty Ala Jarreau nie ma wśród nas od 8 lat. Ale jak to bywa zostaly nagrania – tutaj doko-nane przez Siggiego Locha, Niemca jaki kiedyś pracował dla Warner Bros. Po latach odszukał nagrania wokali-sty z orkiestrą niemieckiego radia (z którą to Al często występował z początkiem lat 2000). Nagrania te na-zwane na płycie „Ellington” (wyt. ACT – dystrybucja u nas GiGi) pochodzą z różnych koncertów europej-skich Big Bandu NDR, m.in. w Amsterdamie, Monte Carlo czy w Hamburgu. To 11 utworów legendarnej Orkiestry Ellingtona w nowych aranżacjach Jorga Ach-ma Kellera, nieco „ciężko” zagrane przez kapelę NDR. Mam tutaj m.in. „Lush Life”, „Drop Me off in Harlem”, oczywiście – „Take the „A” Train”, „Sophisticated Lady” czy „Satin Doll”. Ale przede wszystkim liczą się świetne partie wokalizy Ala – wokalista wykazał swój kunszt i poszanowanie standardów. Brawa dla aranżerów z orkiestry oraz szacunek dla tematów jakie znamy na pamięć. Dodajmy – wspomniany Siggie Loch jest za-łożycielem wytwórni ACT.

Wiosenne lektury

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta

PROF. TARGOWSKI O POLSCE



To niespełna 250 str. rozważania prof. Andrze-ja Targowskiego o Polsce wydane niedawno przez oficynę „von borowiecky” pod tytułem „Ku zachodniej demokracji, między PRL a...” Już w ty-tule autor odwołuje się do PRL, a ściślej końca II Wojny i powstania państwa o nowym ustroju, narzuconego nam przez zwycięską ZSRR. Długi wstęp do rozważań, gdzie autor zawarł swoje CV i poniekąd streszczenie całości. Prof. Targowski ma w genach okres wojenny – szczególnie Powstanie z którego cudem się wydo-stał oraz odbudowę kraju, okres studiów i pracy jako

informatyk aż po wymuszoną emigrację z końcem epoki Gierka, gdzie po półrocznej pracy w Ciudad Ju-arez (Meksyk) „wylądował” na uczelni w Kalamazoo (pomiędzy Chicago a Detroit) i spędził tam 43 l. edu-kując ok. 12 tys. studentów. Nie zerwał kontaktów z Ojczyzną żywo reagując na to, co dzieje się nad Wisłą. Stąd ta publikacja.

Już w jej wstępie Targowski stwierdza, że Zachód nie wykazał lojalności wobec polskiego sojusznika – oddał nas na łaskę i niełaskę Sowietów, ale też nam niczego nie obiecywał. Owszem, Amerykanie (Roose-velt 7 czerwca ‘44 Mikołajczykowski) udzieli nam pomo-cy (5 lub 10 mln dolarów – w gotówce!) na wsparcie Armii Krajowej. Geo-polożenie kraju powodowało, iż nie mogliśmy stać się drugą Finlandią. Powstanie ma-rionetkowego lubelskiego rządu miało silne wsparcie Moskwy a kraj „czyszcili” (umacniając nową władzę) regularne dywizje w liczbie 10, wojsk radzieckich. Trwało obejmowanie Ziemi zachodnich i Północnych – przesiedleńcami z zabranych terenów wschodnich Rzeczpospolitej. Ludzie odbudowywali miasta – głów-nie Warszawę; rozpoczęto budowę przemysłu, elek-trowni itd. Problemem na niemal 4 dziesięciolecia było budownictwo mieszkalne – słynne bloki. Powoli podnosiła się jakość życia – by jak twierdzi Profesor osiągnąć poziom w PRL wyższy niż w PRL-bis. Z czym nie mogę się zgodzić. Wszak zawsze czegoś brakowało – nawet w 10-letniej „złotej epoce Gierka”. Niestety, społeczeństwo coraz lepiej to rozumiało – gospodarka planowa – socjalistyczna (nie tylko u nas) miała zako-dowaną tą immanentną cechę. Cóż – nasi gospodarze nie czytali Marks’a, Engels’a czy Lenina – dobrze wie-dzieli, że to strata czasu; lepiej było pilnować stotków i na boku coś „ukręcić”.

Po epoce „dyktatury głupków” (autor często używa soczystych, popularnych określeń) Gomulki (1956-1970) Targowski przesuwa się ruchem konika szachowego. Tu jest znakomita tabelka „Charakterystyka rozwoju komunizmu sowieckiego w PRL”, tutaj warto podkreślić autora okres studiów politechnicznych i za-interesowań (tenis), także udziału w życiu studenckim – kluby oraz pierwszych wyjazdów stypendialnych za granicę. Celnie omawia ewolucję dyktatury „proleta-riatu”, od stalinizmu poprzez gomulowską odmianę „władzy ludu” do socjalizmu w wydaniu Gierka. Ana-lizuje strukturę władzy – na przykładzie koncepcji informatycznych, inwestycji „komputerowych” – był współautorem ośrodka komputerowego ZETO-ZO-WAR przy Al. Niepodległości 182 (wyposażony w mo-del IBM 360, jako efekt wizyty Nixona w Warszawie).

„Złota epoka” Gierka (konsumeryzm socjalistyczny) i otwarcie na świat PRL (efekt III koszyka porozumień helsińskich) w zakresie gospodarki i rozwoju polskiej kultury, budzenie się świadomości politycznych Pola-ków. A także atak twardegołowych komunistów promo-skiewskich na liberalnych członków PZPR, a to m.in. w obliczu odsuniętego w czasie ataku Układu W-wskiego na Zachód. I tutaj mamy analizę przyczyny zatrzymania komputeryzacji kraju (wybronił się tylko system MA-GISTER – późniejszy PESEL w gestii MSW) oraz działań wielu znawców informatyki z tytułami naukowymi – działającymi po późne lata 90. Dużo nazwisk „na-ukowców” typu Władysław Turski, Andrzej Blikle (ten od słodkości) i podobnych – zacieklej hamulcowych rozwoju informatyki w kraju, członków i prześów to-warzystw/stowarzyszeń branżowych – działających w tym stylu do teraz. Targowski sumuje dekadę Gierka i epokę zastój po stanie wojennym (Jaruzelski), kiedy to Polskę opuścili wręcz miliony obywateli – najbar-dziej dynamiczni i wykształceni ludzie. Przechodzi do analizy struktury i braku podziału władzy w III RP, skost-niałego systemu wyborczego i alienacji polityków. Niezależnie od ugrupowania „trzymającego władzę”. Publikację kończą obszerne aneksy: dlaczego rezygnu-jemy z odszkodowań wojennych (niemieckich, a co z rosyjskimi?) oraz porównania kształcenia informaty-ków w USA i w Polsce – na przykładzie Politechniki Warszawskiej.

Znakomita lektura, godna polecenia. Andrzej Targowski KU ZACHODNIEJ DEMOKRACJI MIĘDZY PRL A... Wyd. von borowiecky Radziny -Warszawa 2024; str. 264; staranny dobór ilustracji; do nabycia w księgarni internetowej: www.vb.com.pl

Książka na wiosnę

Grażyna Siczek - publicystka

„TA PANI LUB PANNA MA PRAWDZIWIY TALENT” e słowa na pierwszej stronie „Gazety Pol-skiej” napisał Litwos, początkujący felie-tonista tygodnika, którego prawdziwe na-



zwisko brzmiało: Henryk Sienkiewicz. Ocena zaś dotyczyła wiersza „W górach” opublikowanego w lipcowym numerze „Tygodnika Ilustrowanego” z 1876 roku wraz z dwoma innymi wierszami. Ma-ria Konopnicka po raz kolejny czyta felieton, iza-płyną jej po policzkach i nie może nacieszyć się tak przyczyną opinią o swojej twórczości. Upew-nia się w decyzji podjętej dawno temu, że musi opuścić męża, zarządcę majątku Gusin i prze-nieść się wraz z sześciorgiem dzieci do Warszawy. Decyduje się na tak desperacki krok, mimo że według ówczesnego prawa jako zamężna kobieta jest uważana za „wieczystkę małoletnią”, na rów-ni z dziećmi i osobami ubezwłasnowolnionymi. Zgodnie z tym nie wolno jej zarządzać własnym majątkiem, a pieniądze, które zarobi, będą nale-żeć do męża.

Warszawskie początki nie były łatwe. Poetka wynajęła tanie mieszkanie na Starym Mieście, publikowała swoje utwory w stołecznych ga-zetach, udzielała korepetycji. Z czasem w prasie ukazywało się coraz więcej jej wierszy, nowel, felietonów, płynęło coraz więcej pieniędzy. Poza tym środowisko warszawskie pragnęło poznać poetkę przybyłą z prowincji, wychowującą samo-dzielnie sześcioro dzieci... Zaczęła być zapraszana na salony, na których poznawała środowisko pi-sarzy, dziennikarzy, wydawców, wygłaszała coraz więcej odczytów. Nic nie jest dane jednak na sta-łe. Mimo, że tekstów poetki ukazuje się coraz wię-ciej, mimo że jej wiersze są wydawane w formie tomików, narasta niechęć do Konopnickiej. Przez część środowiska literackiego wiersze opisujące nędzę wieśniaków, chłopca który zamarł pod drzwiami kościoła, bosych kolegników stojących z głazem z teksty przy rozjarzonym światłami pańskim dworem są negatywnie przyjęte. Szczególnie źle przyjęte były jej felietony umieszcza-ne w redagowanym przez poetkę postępowym tygodniku dla kobiet „Świt”. Henryk Sienkiewicz, już uznany pisarz na łamach własnego „Słowa” ostro krytykował charakter tygodnika. Pisał mię-dzy innymi, że kobiety mogą sobie studiować, „o ile wiedza nie uszczknie nic z kobiecości, nie od-bierze wdzięku i nie zatrze cech właściwych ptci”. Zarzucił też redakcji „Świtu” bezzwyznaniowość, a przecież kobieta polska zawsze była gorliwą wyznawczynią religii katolickiej. To pomówienie było już bardzo groźne. Pisarzowi wtórzyli inni znani publicyści, co w końcu skłoniło Konopnic-ką do rezygnacji z redagowania wyprzedzającego swą epokę tygodnika.

Dzieci poetki z czasem się usamodzielnily, część założyła własne rodziny. Jedną tylko córką, Hele-ną stanowiła dla niej wielkie utrapienie narażając nazwisko na złą sławę. Bo też pisały o niej war-szawskie dzienniki, gdy zajmując się na służbę, okradała kolejnych pracodawców. Pisały, gdy toczyły się wobec niej procesy sądowe. Zdarało jej się przebywać w więzieniach, z których w koń-cu była wypuszczana jako osoba niepoctylna. Gdy Helena urodziła syna i nie chciała zdradzić nazwiska ojca, Konopnicka oddała dziecko pod opiekę wieśniaczki, płacąc za jego utrzymanie. Chłopiec zmarł w wieku trzech lat. Helena przy dużych staraniach matki została umieszczona w zakładzie dla obłąkanych w Drewnicy, gdzie wkrótce zmarła.

Ostatnie dwadzieścia parę lat życia Maria Ko-nopnicka spędziła w nieustannej podróży do Eu-



Food Trucki w Pruszkowie, 5-6.04



List do redakcji



Jak można tak działać?

Na przełomie stycznia i lutego byłem w sanatorium w Ciechocinku. Gdy tam dotarłem sprawdziłem jakość powietrza, które było złe, więc postanowiłem, że nie płacę opłaty uzdrowskowej, bo nie są speł-nione warunki odnośnie jakości powietrza. Podcazas opłaty za pobyt przekazałem, że nie będę płacił za coś czego nie dostałem. Kazali mi udać się do Urzędu Miasta, ale powiedziałem, że mnie to nie interesuje. Tak jak powie-działem tak się stało. Nie zapłaciłem tego ha-raczu, bo wydawał mi się absurdalny. Przyje-dzam do kurortu, gdzie mam się kurować, a na miejscu okazuje się, że nie spełnia to podsta-wowych warunków. Pobyt był całkiem udany. Jakież było moje zdziwienie, gdy po powrocie dostałem pismo od burmistrza Ciechocinka, że nie opłaciłem haraczu, który obowiązuje wszystkich przyjezdnych, więc oni zaczynają działać, aby to wyegzekwować. Pisma były dwa. W jednym, że wszczynają proces odzyskiwania należnej kwoty, a w drugim, że nie muszę stawić się na rozprawę (chyba wzięli pod uwagę mój wiek), gdyż sami to załatwią. W tej sytuacji udałem się UOKiK, gdzie przedstawiłem w czym rzecz. Jakże było moje wielkie zdumienie, gdy usłyszałem, że jakość powietrza to tylko jeden z elementów tej opłaty, są jeszcze inne takie jak architek-tura urządzenia i różne inne efekty działania uzdrowskiego, i, że powinienem jednak zapła-cić. Udałem się więc do prawnika i o dziwo on stwierdził to samo. A co sądzą o tym czytelnicy „Głosu Pruszkowa”?

Pruszków, kwiecień 2025 r.
Dzdzisław Majewski

Rozpocznij sezon z Festiwałem Smaków Food Trucków! 5 i 6 kwietnia food trucki zaparkują na przy Arenie Pruszków.

5 i 6 kwietnia w najbliższy weekend miasto zamieni się w prawdziwy raj dla smakoszy. Teren przy Arenie Pruszków stanie się ku-linarnym centrum miasta. 15 food trucków serwować będzie swoje specjalz z mobil-nych kuchni. Będzie to doskonała okazja, by w jednym miejscu spróbować dań niemal z całego świata. Przyjdź i skosztuj kuchni Azji, Meksyku, Gruzji czy Hiszpanii – wszystko w kli-matycznej, festiwalowej atmosferze!

Pełna lista food trucków:

1. The Dumplings – azjatyckie pierożki na parze.
2. Arizona Pastrami – pastrami.
3. Pasta w kole – włoski makaron prosto z kręgu sera.
4. Burger Shop – burgery.
5. Churros Amigos – hiszpańskie pączki chur-ros.
6. Wheel Meal – kuchnia tex-mex.
7. Poszarpani – bajgle z szarpaną wieprzo-winą.
8. Bomba Truck – kuchnia grecka.
9. Gruzin – kuchnia gruzińska.
- 10 Top Burgery – burgery wołowe i pulled pork.
11. Bagieta – zapiekanki z pieca.
12. Belgijki – chrupiące frytki belgijskie.
13. Bomba Truck – ciabatty z sezonowaną wołową i grillowanym kurczakiem.
14. Fragola – świeże owoce w czekoladzie.
15. Bella Caffè – kawa.

Na uczestników będzie czekać nie tylko bogata oferta kulinarne, ale również wiele dodatkowych atrakcji. Strefa relaksu po-zwoli odpocząć w przyjemnym otoczeniu, konkursy z nagrodami dostarczą emocji, a najmłodszy będą mogli skorzystać ze specjal-nie przygotowanej strefy zabaw, w której znajdą się między innymi dmuchańce oraz kąpek z kolorowanekami.



Nie przegap tej kulinarnej uczty. Zapla-nuj swój udział w Festiwalu Smaków Food Trucków i skosztuj smaków, które zachwycą Twoje podniebienie!

Miejsce: Arena Pruszków, ul. Andrzeja 1
Godziny: sobota 12:00 – 21:00, niedziela 12:00 – 20:00

Partner:
Browar Amber
Partnerzy medialni:
Głos Pruszkowa
GPR24.pl
WPR24.pl
PR24TV

Więcej informacji na wydarzeniu:
facebook.com/events/549197020886235
Festiwal Smaków Food Trucków
Wstęp: bezpłatny!
Data: 5 i 6 kwietnia 2025

PAMIĘTAMY „SZESNASTU” 80 LAT TEMU



Adam St. Trąbiński, dziennikarz, publicysta
Fot. - Tomasz Malczyk

27 marca w ub. czwartek oraz w sobotę 29 marca na terenie Muzeum Dulag 121 odbyły się uroczystości upamiętniające porwanie, uwięzienie i wywózkę do Moskwy 16 przedstawicieli władz i parlamentu Polski Podziemnej. To wydarzyło się dokładnie 27 marca 1945 r. na terenie willi na Ostoi, gdzie zaplanowano spotkanie owych władz z przedstawicielami władz radzieckich – gen. Sierowem czy też – Iwanowem.

Zaskoczonych Polaków aresztowano i szybko wywieziono do Moskwy. Samolot z Polakami miał międzylądowanie w Mińsku (paliwo) i potem daleko od Moskwy, która nie chciała przyjąć samolotu. Zdesperowany pilot wylądował 200 km dalej...Kilka miesięcy (w końcu czerwca '45) potem Rosjanie urządzili pokazowy proces, w którym oskarżano niewinnych przywódców polskich nie wiadomo o co.

Tegoroczne uroczystości rozpoczęła msza św. w świątyni pw. Kazimierza sprawowana przez ks. Mariana oraz ks. Krzysztofa – patriotyczna w wymowie homlia. A także odpowiednio dobrane pieśni, niestety z małym udziałem wiernych. Potem przenieśliśmy się na Ostoję, pod pomnik-tablicę ku czci Szesnastu. Tutaj mieszkańcy i goście dopisali. Były delegacje z Piastowa, Podkowy Leśnej, Milanówka...Były poczty sztandarowe organizacji społecznych i liczne ze szkół, głównie ponad podstawowych, co zrozumiałe – uroczystości te mają wymiar patriotyczny i edukacyjny zarazem. Same powitania i prezentacje zajmują zwykle co najmniej kilkanaście minut. Wygłoszono okolicznościowe mowy – dwie z nich zawierały uwagę: obszerna prezydenta miasta Piotra Bąka oraz nie mniejsza przedstawicieli IPN – rozbudowana o akcenty historyczne a nawet – polityczne. Gros czasu wypełniło składanie okolicznościowych wieńców w asyście Wojska Polskiego – to najbardziej podniosły moment uroczystości.

Godzinę później, ale z udziałem władz miasta i powiatu na skwerze im. Jana Pawła II przed Urzędem Stanu Cywilnego odsłonięto plenerową wystawę poświęconą jednemu z Szesnastu – Stanisławowi Mierzwie, ludowcowi. To była inicjatywa IPN, którego przedstawiciele rzecz jasna wzięli w tym udział.

W popołudniowej porze w sobotę 29 marca br. odbyło się spotkanie promocyjne w Muzeum Dulag 121 gdzie zaprezentowano książkę Radosława Kurka „Stanisław Mierzwa 1905-1985” wydaną przez IPN. Jak zwykle dopisała frekwencja i oczywiście – dyskusja zebranych.



Warta honorowa przed Pomnikiem Szesnastu



Małgorzata Bojanowska dyrektor Muzeum Dulag 121 składa kwiaty przed Pomnikiem Szesnastu



Wiązanek składa Pruszkowskie Stowarzyszenie Dzieci Wojny z prezesem Waldemarem Kowarskim w środku



Zaproszenie goście. W środku stoi Piotr Bąk prezydent Pruszkowa współorganizator obchodów rocznicowych

GOTUJ Z GRZEŚKIEM

Racuchy
Słownik „Współczesnego Języka Polskiego” podaje, że racuch to mały okrągły placek smażony na tłuszczu, najczęściej z ciasta drożdżowego. Ta staropolska nazwa wywodzi się z języka ukraińskiego i białoruskiego, albowiem ich rodzima nazwa to – hreczka, czyli inaczej gryka, a placki to hreczuchy, hreczuszki, robione właśnie z mąki gryczanej.

Z czasem nazwa uległa spolszczeniu i stała się reczuskiem, a następnie racuszkiem, a potem racuchem.

Racuchy znane są w Polsce od setek lat. Podobno były przysmakiem marszałka Józefa Działyńskiego, który jest równie bardzo stary, bowiem przekazywany był w mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie, przez ponad 200 lat. Oto oryginalny przepis prababci i babci Janiny na smażone racuchy na oleju.

Skład:
1 kilogram mąki pszennej, 6 jajek, 2 czubate łyżki margaryny lub masła prawdziwego, 1 ½ litra oleju do smażenia, 6 deko drożdży, 1 litr mleka, szczypta soli, rodzynki, skórki z pomarańczy i cytryny, oraz różne zapachy do ciast. Można dodać drobno pokrojone jabłka.

Przyrządzenie:
Mleko podgrzewamy, żeby było lekko ciepłe. Czesć odlewamy i kładziemy doń drożdże z 1 łyżeczką cukru. Mąkę wsypujemy do dużej miski, lub głębokiego garnka. W środku mąki robimy dołek i wlewamy tam podrośnięte w mleku drożdże. Czekamy. Jak drożdże podrosną wlewamy ukręcone jajka, same żółtka, bez cukru, i rozpuszczone masło. Wszystko delikatnie mieszamy, dodając odrobinę soli. Nie kłaść cukru. Stopniowo dodajemy pozostałe mleko. Mieszamy tak, żeby ciasto było w miarę gęste, ale nie za rzadkie. Dobrze wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce aż urośnie. Potem dużą łyżką pobieramy wyrośnięte ciasto i wkładamy paczki po kolei do oleju. Nie smażyć na patelni, bo olej lubi wykpieć, lecz w głębokim garnku. Rumiane racuchy wyjmujemy z oleju łyżką cedzakową na duży półmisek i posypujemy cukrem pudrem, przez sitko.

Uwaga, trzeba pilnować gorący olej. Nie doprowadzać do wrzenia, bo wykipi! Więc ostrożnie!!!

Pozdro!
Kuchcik domowy



Wesołych Świąt Wielkanocnych

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia.

Niech ten wyjątkowy czas przyniesie Wam radość z przebudzenia wiosny, nadziei na lepsze jutro oraz siłę płynącą z rodzinnego ciepła i wspólnych chwil przy świątecznym stole.

Niech Zmartwychwstanie Pańskie napełni Wasze serca wiarą w sukcesy osobiste i zawodowe, a także inspiracją do realizacji nowych celów.

Wesołego Alleluja, smacznego jajka i mokrego dyngusa!

życzy

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy Miejskiego Zakładu Oczyszczania w Pruszkowie sp. z o.o.



WESOŁYCH ŚWIĄT

Szanowni Pacjenci,

W te radosne Święta Wielkiej Nocy życzymy Wam niezliczonych promieni słońca, które rozgrzeją Wasze serca, mokrego dyngusa, który sprawi uśmiech na Waszych twarzach oraz koszyczka pełnego nadziei, miłości i pokoju. Niech te chwile spędzone w gronie najbliższych będą pełne radości i wzajemnego zrozumienia. Z serca życzymy Wam zdrowia, spokoju oraz wielu niezapomnianych chwil w tym wyjątkowym czasie.



Zespół Artkinezis

STACJA REHABILITACJI KINEZJOTERAPII



Adam Rachocki - wydawca znany i nieznany



Marian Skwara - pisarz, historyk, publicysta
Fot. - Adam Rachocki

Wydawanie książek to dość skomplikowany biznes, wymaga współpracy ludzi różnych specjalności – autorów, redaktorów, korektorów, składaczy, drukarzy i wreszcie dystrybutorów. Ale to tylko techniczna strona. Komercyjne wydawanie książek, wymaga znajomości rynku, i oczywiście zmusza do podejmowania ryzyka. Wielu pruszkowian próbowało tego chleba i jak zwykle w biznesach, dla większości skończyło się na dłuższych, czy krótszych próbach.

Bohaterem tego tekstu jest pruszkowianin, który zaczął w momencie, kiedy tylko stało się możliwe zakładanie prywatnych wydawnictw, to jest w 1990 roku, i jest czynny do dziś, czyli trzy i pół dekady, choć już jako emeryt, po zamknięciu firmy istniejącej prawie 33 lata, działający w ograniczonym zakresie. Nie prowadził on klasycznego domu wydawniczego z wieloosobową redakcją, ale przez większość tego okresu działał najpierw jako jednoosobowa firma, później miał zmieniających się wspólników, a na końcu prowadził firmę z bratem Tomaszem. Jako wydawca podejmował najważniejsze decyzje co do wyborów tytułu i kupna praw do wydania, a poszczególne etapy produkcji zlecał zewnętrznym wykonawcom, z reguły doświadczonym tłumaczom, redaktorom i korektorom z renomowanych wydawnictw. Poza krótkim wynajmowaniem lokalu w Warszawie główną kwaterą wydawnictwa było mieszkanie w jednym z bloków między ulicami Hubala a Lipową, czyli wybudowanego w latach 50. osiedla ZOR. Jeśli zmierzyć jego dorobek, to pod własnym szyldem wydał ponad setkę książek, a dwa razy tyle różnych publikacji na zlecenie innych jednostek jako organizator produkcji. Można go nazwać ojcem około trzystu tytułów. Gdyby te książki ułożyć jedna na drugiej utworzyłby kolumnę o wysokości ponad pięciu metrów, a ułożone jedna za drugą to utworzyłby wąż o długości około 60 metrów.

Niektóre z tych pozycji znajdowały się w swoim czasie na czołowych pozycjach list bestsellerów, inne bywały nie tylko głośne, ale i kontrowersyjne, a ich echo niesie się czasem do dnia dzisiejszego. W lutym tego roku *Gazeta Wyborcza* przy okazji wejścia na ekrany nakręconego w Kanadzie filmu *The Order. Ciche braterstwo* przypomniała wydaną w 1999 roku w Pruszkowie kontrowersyjną książkę *Dzienniki Turnera* Williama Pierce'a, nazywaną biblią białych suprematystów. Jednocześnie *Wyborcza* przypominała, że to samo wydawnictwo wprowadziło na polski rynek kilka tytułów Davida Irvinga, który zyskał sławę ne-

gacionisty Holocaustu. Dokładniej o kontrowersjach na temat kilku pozycji z produkcji pruszkowskiego wydawnictwa w następnym numerze *Głosu Pruszkowa*.

Adam Rachocki urodził się w 1955 roku jako syn Stanisława Rachockiego, długoletniego architekta miejskiego miasta Pruszkowa i Danuty Rachockiej pracującej w pruszkowskiej służbie zdrowia. Po uzyskaniu dyplomu magistra filologii polskiej na Uniwersytecie Warszawskim przez kilka lat, do jesieni 1987 roku, był zatrudniony w warszawskim oddziale cenzury, gdzie nabył doświadczenie w zakresie procesu wydawniczego. Później ukończył podyplomowe Studium Prawa Autorskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przed usamodzielnieniem się w 1990 roku Rachocki przeszedł przez kilka redakcji nawiązując po drodze wiele cennych branżowych kontaktów. Najpierw jako starszy redaktor w Państwowym Wydawnictwie Naukowym brał udział w pracach nad Wielką Encyklopedią Powszechną, następnie trafił do miesięcznika *Res Publica*. Po przełomie ustrojowym było to pierwsze niezależne czasopismo, które uzyskało prawo legalnego debutu. Jego założyciele traktowali je jako wskrzeszenie podziemnej *Res Publici* wydawanej w latach 1979-1981.

Jako dyrektor naczelny spółki *Res Publica* były pracownik cenzury na co dzień współpracował z veteranami antykomunistycznej opozycji, gwiazdami ówczesnej elity intelektualnej. Byli to, między innymi: Marcin Król (redaktor naczelny), Stefan Kisielewski, Tomasz Łubiński, Paweł Śpiwak, Paweł Kłoczowski, Tomasz Jastrun, Ireneusz Białecki, Barbara N. Łopieńska, Marek Karp, Małgorzata Dziwulska, Paweł Kozłowski Michał Komar, Jacek Moskwa, Wiktor Dłuski i wielu innych. Już po odejściu z *Res Publici* Rachocki wydał obyczajowo-sensacyjną powieść zatytułowaną *Kampania*. Figurujące na okładce nazwisko autora Felix King było pseudonimem, pod którym ukrył się Marcin Król.

Do dziś wydawca wspomina z nostalgią spotkania całego zespołu, podczas których Marcin Król ujawniał swój talent znawcy filozofii polskiego Romantyzmu. Równie ciekawe były spotkania ze Stefanem Kisielewskim, zapoczątkowane podpisaniem przez niego numeru specjalnego pisma. Bardziej oficjalny charakter miały wewnętrzne spotkania redakcyjne z Leszkiem Kołakowskim czy Janem Nowakiem-Jeziorskim, zaproszonymi przez Marcina Króla przy okazji ich pobytu w Polsce. Wiele z wówczas nawiązanych znajomości przetrwało lata.

Kolejnym etapem, i okazją dla poznania wielu wybitnych osób, była praca w Domu Księgarskim i Wydawniczym Fundacji Polonia w charakterze generalnego pełnomocnika do spraw organizacji produkcji i zastępcy dyrektora naczelnego, którym był Remigiusz Włast Matuszak, człowiek pełen ciekawych pomysłów edytorskich. Następnie nasz wydawca skorzystał z propozycji Grzegorza Białeckiego, byłego dyrektora *Res Publici*, który wówczas uczestniczył w tworzeniu czasopisma „Twój Styl” i na parę miesięcy zakotwiczył się gościnnie w Oficynie Wydawniczej In-



terim wydającej ten miesięcznik. Obserwacja z bliska prac nad tworzeniem najpopularniejszego wkrótce magazynu kobiecego w Polsce była jeszcze jednym niezwykle cennym doświadczeniem.

Praca w *Res Publice* to był na pewno fascynujący epizod w życiu naszego bohatera, ale i niezbyt sprzyjający upragnionej stabilizacji. Czasopisma z wysokiej intelektualnej półki nie są w stanie utrzymać się na zasadach rynkowych, potrzebując zewnętrznego wsparcia, a w ówczesnych płynnych warunkach politycznych było o to niezmiernie trudno. Z drugiej strony właśnie uwolnienie rynku otworzyło nowe perspektywy dla wydawców komercyjnych i Adam Rachocki z tej szansy skorzystał; w sierpniu 1990 roku w pruszkowskim urzędzie miejskim uzyskał dokument o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej. Podstawą decyzji była ustawa z 23 grudnia 1988 roku, zwana ustawą Wilczka, która sama stała się legendą. Choć uchwalona jeszcze za czasów ostatniego rządu PRL, uważana jest wzór liberalnej regulacji działalności gospodarczej według zasady „co nie jest zakazane, jest dozwolone”; liczyła tylko 53 artykuły spisanych na pięciu stronach. Wszystkie późniejsze nowelizacje krok po kroku ograniczały wolność gospodarczą, głównie aktami niższego rzędu, tak że dziś jest ono powszechnie uznane za przeszkodę w rozwoju kraju.

Adam Rachocki jest pod tym względem świadkiem historii, na własnej skórze odczuł wszystkie przemiany w tej branży w ciągu ponad trzech dekad. Jego pierwotne zezwolenie zostało sformułowane w sześciu słowach: „firma wydawnicza – wydawanie wszelkiego typu publikacji”. W późniejszych aktualizacjach już nie było „wszelkiego”, ale enumeratywne wyszczególnianie rodzajów dozwolonych publikacji.

Początki działalności na własny rachunek przypadły na ostatnie lata „przedkomputerowej” epoki, kiedy wszyscy – tłumacze, redaktorzy, korektorzy – pracowali na papierowych maszynach. Wymagało to dużo większej fizycznej ruchliwości uczestników procesu wydawniczego niż obecnie, kiedy wszystko się przesyła elektronicznie. Po drugie na kształtującym się nowym rynku małym wydawnictwom niełatwo było wyrobić sobie miejsce, znaleźć rzetelnych dystrybutorów, walczyć o terminowe zapłaty. Rachockiemu udało się, albo miał szczęście, znajdować niezawodnych partnerów.

Pierworodnym dzieckiem świeżo powstałego wydawnictwa była ilustrowana bajka dla dzieci *Opowieść o czarowniku Twardowskim* autor-



stwa Wojciecha Laskowskiego, zrealizowana w stylu bajek Kornela Makuszyńskiego i Mariana Walentynowicza o Koziołku Matolku. Rękopis i ilustracje przetrwały wojnę w piwnicy popo-

wstańsawej Warszawy. Nie dysponując wielkim kapitałem na rozruch firmy Rachocki w strategii wydawniczej kierował się często stosowaną w tej branży metodą wydawania popularnych, czysto komercyjnych tytułów na przemian z bardziej ambitnymi. Te pierwsze miały zarabiać na te drugie. Specyfiką lat 90. było, że kupno praw autorskich nie stanowiło dużego wydatku, bardziej liczył się pomysł niż pieniądź. Zagraniczni autorzy i agenci celowo wyznaczali niskie stawki, traktując to jako cenę wejścia na nowy rynek. Dopiero później stopniowe opanowywanie rynku przez wydawnicze molochy, z reguły z kapitałem obcym, pozwalającym na przepłacanie konkurencji, wymuszało zmianę strategii działania.

Stąd w pierwszych latach Rachocki ściągał na polski, wygłodniały rynek, sprawdzone zagraniczne bestsellery poświęcone osobom z pierwszych stron gazet. Od wielu dekad najbardziej wydajnym źródłem wiadomości dla karmienia szerokiej publiki nie tylko w Europie, ale i w całym świecie, jest życie brytyjskiego dworu. Nasz wydawca wyprzedzał konkurentów rzucając na rynek przekłady biografii kolejnych książnych. Pierwszym sukcesem komercyjnym była biografia książęnej Diany autorstwa Ingrid Seward, doczekała się kilku dodruków. Później kolejne biografie z głośnymi imionami na okładce: Sara, Camilla, wreszcie sama monarchini, Elżbieta II.

Podobny rodzaj literatury dotyczył postaci z amerykańskich szczytów. Ukazała biografia Hillary Clinton, autobiografia Patti Davis – córki Ronalda Reagana i wiele innych książek o sławnych i bogatych, głównie z anglosaskiego kręgu. Warto podkreślić, że Rachocki jako pierwszy wydał *Autobiografię* Agathy Christie. Do ambitnych pozycji wydanych w tych pionierskich latach należały, między innymi, kolejna edycja słynnej powieści *Zabić Droзда* Harper Lee, *Król Jezus* Roberta Gravesa, dwie książki George’a Orwell’a *Brak tchu* i *Birmańskie dni*, w przekładzie Bartłomieja Zbor- skiego, jednego z najlepszych polskich tłumaczy, którego życzliwość i chęć współpracy wniosły dużo dobrego dla rozwoju firmy.

Z książek użytkowych przebojem okazała się seria poradników komputerowych zapoczątkowana trzytomowymi *Sekretami Windows 3.1* Briana Livingstona, wymyślona przez Piotra Brycha, ówczesnego wspólnika spółki, wydana wspólnie z jego firmą Wibet, podobnie jak kilka innych tytułów. Zupełnie z innej beczki, dębowej, były dwa bestsellerowe poradniki autorstwa kolejnego wspólnika, Jarosława Urbana: *Whisky – vademecum* i *Bourbon – vademecum*, które miały po kilka wznowień.

Nasz wydawca nie zapominał o literaturze polskiej, wydał m.in. osiem wznowień książek Magdaleny Samozwaniec, *Poezje* Bolesława Leśmiana czy *Pamiętniki 1914-1939* Tadeusza Skowrońskiego, dyplomaty II Rzeczypospolitej.

W następnym numerze o książkach kontrowersyjnych i o produkcji związanej z Pruszkowem.



Wydarzenia kulturalne w MOK „Kamyk” kwiecień 2025



REPERTUAR MOK „KAMYK” - KWIECIEŃ 2025
ul. Bohaterów Warszawy 4 | Pruszków

5 kwietnia (sobota) godz. 13:00-16:00
Warsztaty Malowanie na jedwabiu - Mandala.Sale zajęciowe MOK. Koszt uczestnictwa – 40 zł.
Zapisy od 24 marca od godziny 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl

6 kwietnia (niedziela) godz. 11:00
IV Turniej Szachowy dla dzieci i młodzieży. Sale zajęciowe MOK. Dwie grupy wiekowe: (A) 5-10 lat, (B) 11-16 lat.
Koszt uczestnictwa – 20 zł. Informacje na stronie: www.mok-kamyk.pl

12 kwietnia (sobota) godz. 13:00-16:00
Warsztaty Malowanie na jedwabiu - Mandala.
Sale zajęciowe MOK. Koszt uczestnictwa – 40 zł. Zapisy od 26 marca od godziny 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl
13:30 - Stroiki wielkanocny 14:45 - Królik malowany
Koszt uczestnictwa – 20 zł.
Zapisy od 26 marca od godziny 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl

26 kwietnia (sobota) godz. 12:00
Dzień Tańca w „Kamyku”. Sala Audytorijna MOK. WSTĘP WOLNY.
Szczegóły na stronie: www.mok-kamyk.pl

27 kwietnia (niedziela) godz. 10:30 i 12:00
Poranek Teatralny „Muzyczne Zoo” - Teatr Katarynka. Sala Widowiskowa MOK. Spektakle dla dzieci w wieku od 3 lat.
Musicalowa opowieść dla najmłodszych o historii nawiązania przyjaźni małpki Eli i słonika Trąbionka. Spektakl uczy, że trudności pokonuje się wspólnymi siłami. Zaskakujące i zabawne sytuacje, wspaniała oprawa muzyczna, ruch sceniczny, śpiew, taniec – dzieci ani przez moment się nie nudzą. Bilety w cenie 20 zł dostępne od 14 kwietnia od godziny 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl/bilety

27 kwietnia (niedziela) godz. 18:00
Koncert. Sala Widowiskowa MOK. Informacja na stronie MOK.

29 kwietnia (wtorek) godz. 18:00-20:00
Gry planszowe w MOK „Kamyk”. Sala Audytorijna MOK.
Spotkania dla dzieci od lat 7, młodzieży i dorosłych. Możliwe przedrużenie wydarzenia w celu dokończenia rozpoczętych rozgrywek. Tłumaczymy zasady.

WSTĘP WOLNY!



Festyn ZDROWIA

Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie pełne wiedzy, ruchu i zdrowych inspiracji!

Jana Pawła II 39
PODKOWA LEŚNA



11:00-17:00
WSTĘP WOLNY



06.04.2025
NIEDZIELA



- Warsztaty i wykłady o zdrowiu, relacjach i profilaktyce,
- Bezpłatne badania i konsultacje z ekspertami,
- Masaże, ćwiczenia i aktywności fizyczne,
- Atrakcje dla dzieci – edukacja przez zabawę,
- Szkoła gotowania i degustacje zdrowych potraw,
- Stoiska ze zdrową żywnością, miodami i ziołami.



ZAPISY
NA WYKŁADY I WARSZTATY



Tenis kompletny - wstęp do teorii



Prof. Andrzej Targowski - Western Michigan University (Emeritus). Foto - autor

Idze Świątek poświęcam, której mistrzowska postawa poza kortem à la Matka Teresa i na korcie Czyngis-Chan umoty-
wowała mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu dru-
kujemy fragmenty najnowszej książki prof. Andrzeja Targow-
skiego pt. „Tenis kompletny”.

13. STRATEGIA, TAKTYKA I OPEROWANIE ZAGRANIAMI PO AMATORSKU

- Gracz w średnim wieku może pokusić się o gra-
nie à la typ B, czyli agresywnie przerzucać piłkę, co
nie wymaga zaawansowanej techniki i nie generuje
wielu błędów, w konkurencji klubowej takie rozwią-
zanie może przynosić sukcesy.
- Gracz w podeszłym wieku rywalizuje przede
wszystkim w deblu; zależy mu na tym, aby roz-
grywać punkty szybko, dlatego typ E jest w tym
przypadku polecany – oparty jest on na dobrym
serwisie i woleju przy siatce. Wymaga dobrej tech-
niki, ale punkty zdobywane są szybko, wymiany nie
wymagają aż tak dużego wysiłku fizycznego.
- Plan zrealizowania zamierzenia, który dany teni-
sista powinien sobie opracować na papierze (ew. na
smartfonie lub w e-dokumentcie); w planie tym po-
winny być nakreślone zadania w zakresie treningu,
na co należy zwracać uwagę, jakie elementy gry do-
szlifowywać, z kim grać, w jakich turniejach i ligach.
- Taktyka podczas meczu powinna zawierać nastę-
pujące określenia:
 - Cel meczu – w zależności od rodzaju meczu i po-
ziomu gry przeciwnika celem może być zwycięstwo
albo przegranie w dobrym stylu, gdy przeciwnik jest
za mocny.
 - Plan gry to sposób zrealizowania celu. Można
zatem wybrać w skrócie następujące opcje taktycz-
nego rozegrania meczu:
 - Zorientowanie się na początku meczu (o ile nie
zna się dobrze grę przeciwnika):
 - Co jest mocną „bronią” rywala?
 - Jakie są jego słabe strony?
 - Co dzisiaj jest naszą bronią i jak możemy ją za-
stosować wobec przeciwnika?
 - Co jest dzisiaj naszą słabą stroną i jak ją możemy
„ukryć” przed rywalem?
 - Staranna gra. Próba pokonania przeciwnika
dzięki lepszej jakości gry.
 - Uderzanie piłki w tempie, które można kontro-
lować.
 - Wybór dużych celów na korcie.
 - Odbijanie piłki wysoko nad siatką i z dala od linii.
 - Przygotowanie się na piłkę odegraną.
 - Gra agresywna polegająca na zmuszeniu pre-
ciwnika do gry defensywnej od początku wymiany.
Oznacza to, że należy rozpocząć wymianę od agre-
sywnego serwisu lub returnu, a następnie konty-
nuować atak, przechodząc naprzód, tąpając piłkę
jeszcze podczas lotu i wykorzystując siłę, z jaką
została zagrana. Następnie warto kontynuować
spychanie przeciwnika do defensywy, dopóki nie

- wymusi się na nim błędu lub samemu nie skó-
rzy punktu skutecznym atakiem. Oczywiście, jeśli
przeciwnik będzie dobry w obronie, może nie być
możliwości kontynuowania ofensywy, ale z czasem
z pewnością pojawią się następne okazje do sku-
tecznych zagrań.
- Wykorzystanie swoich mocnych stron – jeśli
nasz forhend jest lepszy niż bekhend, trzeba bę-
dzie zastępować bekhend forhendem na tyle, na
ile jest to możliwe. Podobnie, jeśli nasza gra przy
siatce jest lepsza niż gra z głębi kortu, trzeba pró-
bować dostać się do siatki szybko i tak często, jak
to tylko możliwe.
- Atakowanie słabych stron rywala. Sprawienie,
by przeciwnik miał trudności w odegraniu piłki, co
od razu daje nam przewagę. Warto grać cierpliwie
w ten sposób, by wykorzystywać słabość przeciwni-
ka, aż w końcu się przełamie jego opór. Trzeba
się wystrzegać sytuacji, w której rywal mógłby nas
zwieść dzięki minimalizowaniu ryzyka podczas wy-
miany swoimi słabymi zagraniami. W takich mo-
mentach należy szybko zorientować się, jaki jest
faktyczny poziom uderzeń oponenta na korcie.
- Atak przy siatce. Wywieranie presji na pre-
ciwniku poprzez liczne szarże do siatki jest bardzo
przydatną strategią podczas rywalizacji z przeciwni-
kami, którzy mają problemy z odpowiedzią na
taką agresywną grę. To także świetny sposób na
oderwanie się punktowe od przeciwnika. W wielu
przypadkach samo zaatakowanie przy siatce
wystarczy, aby wymusić błąd rywala. Często nie
trzeba nawet uderzać z woleja. Kiedy stosuje się tę
strategię, ważne jest, aby grać woleja przy siatce na
słabe strony rywala na tyle często, na ile to możliwe.
Można zastosować tę strategię, serwując i zagryw-
ając wolejem, lub uderzając krótkie piłki.
- Ściąganie przeciwnika do siatki. Wiele graczy nie
czuje się komfortowo przy siatce, a zmuszanie ich
do takiej gry postawi ich w trudnej sytuacji. Ta opcja
jest szczególnie przydatna przeciwko zawodnikom,
którzy nie uderzają mocno piłki i rzadko ją kończą
z linią końcowej. W takiej sytuacji należy grać kon-
sekwentnie, dopóki nie otrzyma się krótkiej piłki,
którą można skontrować skrótem lub krótką, niską
piłką. Zagrywanie krótkich piłek płaskim uderze-
niem zawsze będzie skuteczniejsze.
- Różnorodna gra – aby zmuszać przeciwnika
do popełniania błędów lub zagrywania krótkich
piłek. Rywal znacznie trudniej dostosowuje się do
ciągłych zmian na korcie aniżeli do ciągłego powtar-
zania podobnych uderzeń piłki. Różnorodny reper-
tuar zagrań to świetny sposób na wymuszenie błę-
dów u rywala na korcie lub do posyłania przez niego
krótkich piłek, z których można łatwo zaatakować.
Czynniki, które decydują o różnorodności zagrań,
są następujące.
 - Podkreślanie na przemian: topspin, slajs i płaska
piłka.
 - Głębokość: piłka długa lub krótka.
 - Wysokość: wysoka, średnia i niska.
 - Kierunek: prawo, środek, lewo.
 - Prędkość: duża, średnia i mała.Oczywiście można również łączyć te różne cechy
zagrań, aby osiągnąć jeszcze skuteczniejszą strate-
gię.
- Gra kątami. Ogólnie rzecz biorąc, gracz, który
jest zmuszony do ciągłego biegania, przegrzawa.
Otwieranie kortu kątami to świetny sposób na zmu-
szanie rywala do zmiany ustawienia i przemieszcza-
nia się po boisku, wymuszania na nim błędów przy
stwarzania okazji do trafienia zwycięskich punktów.
Gdy rywal, chcąc uniknąć błędów, uderzy krótką i
szeroką piłkę, można tak zagrać, by spróbować
„wyciągnąć” go z boiska. Gdy uda się zmusić pre-
ciwnika do bardzo szerokiego grania, warto zmienić
rytm i tak zagrać kolejne piłki, by były jak najdalej od
rywala, który wciąż jest poza kortem.
- Wymienione wyżej opcje taktyczne rozegrania
meczów są przeglądem najbardziej popularnych
możliwości, z których można wybrać jedną lub kil-
ka – w zależności od tego, co się wie o przeciwniku
i w zależności od sytuacji na korcie.
- Operowanie zagraniami powinno wynikać ze
strategii gracza i przyjętej przez niego taktyki na
konkretny mecz oraz ogólnych zasad skutecznej
gry w tenisa.



Rys. 3.5. Gra pojedyncza podczas igrzysk olimpijskich w Rio, korytarze deblowe są wykorzysty-
wane tylko podczas debla, natomiast serwuje się „na krzyż” tak, by trafić w małe prostokątne
karo serwisowe (źródło: wikipedia.org).

Ogólne zasady skutecznej gry w tenisa

- 37. Warto pamiętać o strategii charakterystycz-
nej dla swojego profilu gracza, by zastosować ją
w praktyce.
- 38. Po poznaniu swojego profilu gracza należy
pamiętać o ustalonej taktyce na dany mecz oraz o
zastosowaniu przygotowanego wcześniej planu.
- 39. Warto rozegrać dwa-trzy pierwsze gemy
szczególnie starannie i spróbować odkryć w tym
czasie, jakie są słabe strony przeciwnika.
- 40. Skuteczne może okazać się regularne i sta-
ranne odbijanie piłki na drugą stronę siatki po to,
by ograniczyć błędy i ewentualnie skorygować złe
ustawienie – ten wygrywa, kto psuje mniej.
- 41. Pomocne okazuje się również granie w ten
sposób, by osiągnąć prowadzenie w gemach i se-
tach na samym ich początku, dzięki temu można
szybko przejąć inicjatywę i zmusić przeciwnika do
rozpaczliwego odrabiania strat, przez co będzie
się on starał zagrywać najlepsze, czyli trudne pił-
ki, a to jest podstawa do popełnienia przez niego
błędów.
- 42. Lepiej nie serwować jako pierwszy w me-
czu, ponieważ jest się jeszcze nierozgrzanym i
spiętym, a czasem i stremowanym.
- 43. Skuteczną bronią jest dobry pierwszy serwis
(nie autowy), ponieważ drugi z definicji jest słab-
szy (zagrany bardziej asekuracyjnie) i narażony na
agresywny i zazwyczaj skuteczny return.
- 44. Nie warto atakować pierwszego serwisu,
lepiej jest returnować plasingiem zza końcowej
linii.
- 45. Zaleca się atak krótkich piłek, ponieważ jest
to dobra okazja do kończącego zagrania.
- 46. Skuteczne może okazać się regularne odgry-
wanie piłki (trzy razy i więcej), aby zawodnik po
drugiej stronie siatki wiedział, że jego rywal nie
psuje szybko piłek.
- Jak na rys. 3.4 ilustruje to model dynamiczny
faz mentalnej struktury gry w tenisa, zawodnik
powinien wiedzieć, jaki ma strategiczny profil
gracza, jaki taktyczny plan gry oraz jakie wy-
biera opcje operowania zagraniami na korcie
w danym meczu w danym dniu. Jak pokazuje
praktyka meczowa, amatorzy tenisowi, a na-
wet często zawodowcy nie są dobrze mentalnie
przygotowani do meczu. Powodem takiego stanu
rzeczy jest to, że instruktorzy tenisowi uczą
młodych adeptów głównie techniki gry w tenisa,
czasem szybko zasugerują jakieś ćwiczenia typu
fitness. Natomiast fazy mentalnej gry pozostawiają
inteligencji zawodnika i jego poza kortowej
aktywności.
- Rywalizowanie w tenisie jest kontrolowane przez
mentalną sferę tenisty – gdy się jest już na pozio-
mie zaawansowanym, to zazwyczaj prezentuje się
dobrą technikę gry, ale zwykle szwankuje „techni-
ka” mentalna. Jej polepszenie wymaga poświęce-

Rys. 3.4. Model dynamiczny mentalnej struk-
tury faz gry w tenisa, które są współzależne.

- nia większej ilości czasu na ten aspekt gry. Zwłaszcza
że myśleć można wszędzie, niekoniecznie tylko gdy
jest się na korcie. Tenista musi o swoim tenisie
niemal „zawsze i wszędzie”. Powinien on pamiętać,
że każde zagranie zaczyna się od mentalnej decyzji.
A oto przykład wpływu fazy mentalnej na wykona-
nie najważniejszego zagrania w meczu, jakim jest
serwis:
 - Ustalenie własnego tempa serwowania.
 - Odpowiednie przygotowanie się do pierwszego
ruchu rakiety, na co ma się 30 sekund – ciało za-
wodnika serwującego powinno być zrelaksowane.
 - Rozpoczęcie wyrzutu piłki w górę ruchem, jaki
najlepiej odpowiada serwującemu; warto zgiąć
nogi w kolanach, aby wyrzut (toss) był precyzyjny.
 - Wskazany jest brak pośpiechu przy uderzeniu
piłki.
 - Warto pamiętać o zasadzie, że jest się tak do-
brym tenisistą, jak dobry jest nasz drugi serwis. Ka-
żdą tu wymienioną czynność poprzedza faza men-
talna, która albo jest ustaloną koncepcyjnie, albo
polega na improwizowaniu. Najczęściej dominuje
improwizacja i gra pełna „zwrotów akcji”.

C.D. nastąpi

Casa Loma, czyli szaleństwo Pana Pellatta



Julitta Marynowska - Rybczyńska,
portret olejny pędzla
Kuby Brygańskiego.

Tekst & foto – Julitta Marynowska - Rybczyńska,
prof. weterynarii, publicystka

Dom, a właściwie Zamek na Wzgórzu, zbudowany został w latach 1911 - 1914 przez Sir Henry’ego Pellattę - przedsię-
biorcę i finansistę, z przezna-
czeniem na siedzibę rodzową.
Zaprojektowany przez E. J.
Lennox, autora wielu in-
nych budowli w Toronto jak
n.p. Starego Ratusza, hotelu
Króla Edwarda czy kościoła
Św. Pawła, Casa Loma to
masywny gmach w stylu
neogotyckim - jedyny zamek
na kontynencie północno-
amerykańskim. Koszt budowy
wyniósł 3,5 miliona dolarów,
co przekłada się na 80-90 mi-
lionów w chwili obecnej.

Dom, a właściwie Zamek na Wzgórzu, zbudowany został w latach 1911 - 1914 przez Sir Henry’ego Pellattę - przedsię-
biorcę i finansistę, z przeznaczeniem na siedzi-
bę rodzową. Zaprojektowany przez E. J. Lennox,
autora wielu innych budowli w Toronto jak n.p.
Starego Ratusza, hotelu Króla Edwarda czy ko-
ścioła Św. Pawła, Casa Loma to masywny gmach
w stylu neogotyckim - jedyny zamek na konty-
nencie północnoamerykańskim. Koszt budowy
wyniósł 3,5 miliona dolarów, co przekłada się na
80-90 milionów w chwili obecnej.

Marzenia, ekstrawagancja i ambicje na wyrost
utrącajsza baroneta, w zderzeniu z twardą rze-
czywistością skończyły się jego bankructwem i
całkowitą ruiną finansową w 1923 roku. Zamek
na Wzgórzu przez pewien czas funkcjonował jako
hotel i nocny klub, a od 1937 roku jako muzeum
i atrakcja turystyczna pod zarządem rady miej-
skiej Toronto. Obchodzony w Ontario, w czasie
długiego weekendu 17 lutego 2025 „Dzień dla
Rodziny”, był dobrą Okazją do odwiedzenia Casa
Loma i połączenia zwiedzania wewnątrz z angiel-
skim podwieczorkiem w tamtejszej restauracji.
W trakcie zwiedzania, przez dwie godziny, obe-
szłam z wnuczkami prawie wszystkie z 98 komat
rozmiarów znajdujących na trzech kondygnacjach.
Najbardziej imponujące wrażenie zrobiły na nas:
wielka sala z 18. metrowym sufitem, jadalnia
bogato zdobiona rzeźbionymi detalami i krysz-
tałowymi żyrandolami i eleganckie sypialnie. W
zamku znajdują się zamaskowane, tajemnicze
przejścia np. ukryte drzwi w bibliotece i dłu-
gi tunel w podziemiach, prowadzący na drugą
stronę ulicy do stajni i garaży. W garażach można
obejrzeć wystawę samochodów z epoki, można
także wspiąć się wąskimi, krętymi schodami na
jedną z dwóch wież - Szkołą lub Normańską -
z wspaniałym widokiem na Toronto. Wnętrza



Cały dzień oglądania transmisji z obchodów
inauguracyjnych 47-go Prezydenta Stanów Zje-
dnoczonych Donalda Trumpa oraz v-ce Prezyden-
ta Jamesa Davida Vance spowodowało nasze
zaciekawienie zwłaszcza osobą tego ostatniego.
Kopalnią informacji o J. D. okazała się jego au-
biografia „Hillbilly Elegy”, wydana w 2016 roku
i dostępna w miejskiej bibliotece publicznej w
Toronto; n.b. wydana również w Polsce pod tytule-
m „Elegia dla bidoków”. Jest to bardzo szczer-
a i autentyczna w opisie własnych doświadczeń i
codziennych zmagani opowieść młodego czło-
wieka, który pisząc tę książkę nie mógł mieć
błędego pojęcia dokąd wyniesie go fala kontre-
wolucji Trumpa - do stanowiska drugiej osoby w
państwie, a równie dobrze przyszłego prezyden-
ta. Dzięki sile swojego charakteru J. D. wydobyl
się z tzw. nizin społecznych - z rodziny bez ojca,
z matką narkomanką i z ubogiej egzystencji bia-
łej klasy robotniczej w „pasie rdzy” w Kentucky.
Jedyną pomocą była dla niego babka, o silnej
osobowości, która przejęła nadzór nad jego
szkołą, dodatkowymi pracami i wywikłaniem się
ze środowiska młodocianych chuliganów. Speł-
nieniem „amerykańskiego marzenia” były dla J.
D. studia prawnicze na Uniwersytecie Yale (po
służbie wojskowej w piechocie morskiej), ślub z
Usią - koleżanką ze studiów, troje dzieci i start
karjery politycznej jako reprezentant stanu Ohio
w Kongresie z ramienia Partii Republikańskiej.

zwłaszcza Glenn Close w roli babki i Amy Adams
w roli matki.

Po osiągnięciu rady u wszechwiedzącej
Sztucznej Inteligencji (AI) udało mi się kupić bi-
lety na występ Jana Lisieckiego w torontońskiej
filharmonii (TSO). Okazuje się, że miejsca na
balkonie L 9 - po lewej stronie widowni - mają
niezastłonięty widok na ręce pianisty na scenie i
o to chodziło przy wyborze biletów, które były
spóźnionym prezentem urodzinowym dla Pana
Męża. Jan Lisiecki, rocznik 1995, urodzony w pol-
skiej rodzinie w Calgary, rozpoczął błyskotliwą
karierę muzyczną już w wieku 15 lat, nagrywając
dla wytwórni Deutsche Grammophon. Mocno
promowany, koncertuje na całym świecie, ale
nigdy nie brał udziału w prestiżowym Konkur-
sie Szopenowskim w Warszawie, co nasuwa
pewne wątpliwości czy można go uznawać za
wybitnego szopenistę? Zwłaszcza, że mamy w
Kanadzie dwóch niedawnych laureatów - Bruce
Liu, zwycięzcę XVIII edycji Konkursu w roku 2021
i Charles Richard Hamelin, zdobywcę drugiego
miejsca w XVII konkursie, w roku 2015. Puryści
melomani torontońscy mogli mieć powyższe na
uwadze masowo wykupując bilety na koncerty
Lisieckiego, przede wszystkim w repertuarze
beethovenowskim, w którym zagrał wszystkie
pięć koncertów fortepianowych tego kompozy-
tora, w trakcie dwóch wieczorów. W dwóch ko-
lejnych wieczorach zatytułowanych „Lisiecki gra

Szopena” artysta zagrał Koncert Fortepianowy
nr 1 e-moll, z towarzyszeniem orkiestry pod dy-
rekcją Gustavo Gimeneza. Dodatkowo wieczór
wypełnił I Symfonia c-moll Brucknera i Uwer-
tura na Smyczki Witolda Lutosławskiego. Luto-
sławski (1913- 1994) to filar światowej muzyki
współczesnej, a jego „Uwertura” to dynamiczna
kompozycja, inspirowana polskim folklorem.
Utwór jest chętnie wykonywany przez orkiestry
smyczkowe na całym świecie, a także ceniony
przez publiczność jako kompozycja przystępna
i żywiłowa. Lutosławski kilkakrotnie odwiedzał
Toronto, współpracując z tutejszym środowi-
skiem muzycznym i prezentując swoje utwory
w MacMillan Theatre na terenie uniwersytetu
U of T, aż do 1993 roku. Pewnie nie tylko ja, ale
i starsza część licznie zgromadzonej na koncer-
tach Lisieckiego, polskiej publiczności, mogła
spotkania z kompozytorem i jego koncerty do-
skonałe pamiętać.



A w kąciaku kulinarnym przepis na lekką i wy-
tworną przystawkę z pospolitego warzywa czyli

Carpaccio z buraka

Składniki: 3 średnie buraki, ugotowane lub
upieczone i obrane; 50g sera feta, koziego lub
gorgonzoli, pokruszonego; 2 łyżki orzechów
włoskich lub pinowych, lekko prażonych; garść
rukoli. Sos to klasyczny winegret: oliwa, ocet
balsamiczny, musztarda Dijon, miód, sól, pieprz.
Pokroić cieniućko buraki, tak aby były niemal
przezroczyste, ułożyć je na dużym płaskim tale-
rzez, posypać serem , orzechami i rukolą a tuż
przed podaniem polać winegretem. Doskonała
przystawka lub lekka kolacja.





Nie tak dawno w B...

Akcja rozgrywa się w połowie lat dziewięćdziesiątych w Brwinowie. Brwinów to nieduże miasteczko położone niedaleko Warszawy, taka klasyczna podstołeczna ci gmina z kilkunastoma sklepami, kilkoma szkołami, przystankiem PKP, posterunkiem policji, kościołem, bankiem, pocztą, oraz z wiejsko-miejskim targowiskiem.

Miasteczko słynie na całą okolicę z tego, że ma znakomitą cukiernię, prowadzoną od lat przez starą, brwinowską rodzinę, a także z tego, że ma co najmniej piętnaście zakładów fryzjerskich, choć na głowach mieszkańców a szczególnie mieszkankę, wcale tego nie widać.

Brwinów jako taki, nie jest miastem bogatym, ale i nie biednym, za to jest w miarę czyste i zadbane, a to dzięki kolejnym burmistrzom, którzy ambitnie ściągają się w każdych, przedwyborczych obietnicach, obiecując wyborcom, że: Wszystko będzie, nawet za darmo.

Obiektem, który niestety szpeci to miasteczko jest wyrutyl głęboko w ziemi gigantyczny, betonowy tunel kolejowy. Ta konstrukcyjna zmora tkwi tu od połowy lat 50., i co najgorsze – nic z tym nie można zrobić! Jest jeszcze w Brwinowie drugi taki obiekt, równie paskudny, ale nie będę o nim pisał, bo się wstydzę.

Jak zapewne wiecie i słyszeliście, Brwinów stary jest jak świat, podobnie jak zasiadziała tu stara, szlachecka rodzina Chmielów, spokrewniona z wymarłą brwinowską rodziną Zerków, także szlachciców, których doczesne szczytki spoczywają w katakumbach miejscowego kościoła.

Chmiele siedzą od wieków na rozpadającym się niedużym majątku, a właściwie w małej zagrodzie, przy ulicy Zgoda. Rodzina jest zająca a po chlubnej przeszłości pozostało o diwio trochę unikalnych rzeczy, m.in. kilka starych, ciężkich mebli, parę olejnych obrazów i trochę cennych przedmiotów. Na przykład, gdy wchodzi się do ich domu, oczy przykuwa od razu duży kilim wiszący w największym pokoju, a na nim dwie zawieszane stare szable z pochwami na krzyż a także stojący w rogu hebanowy, gdański kredens i zegar meblowy z mosiężnymi szyszkami na łańcuchach, oraz chluba rodziny: dwuręczny, bardzo stary, przderzewiały miecz po rycerzu Chmielu, podobno pamiątką spod Grunwaldu, oraz duży obraz olejny jakiegoś przodka o którym niewiele wiadomo.

Chwalił się kiedyś Kazik Chmiel - notabene mój rówieśnik, że ten obraz wisi w pokoju jego dziadka. Kiedyś, gdy go nie było, poszliśmy tam razem. Faktycznie. Portret przedstawiał bardzo wysokiego, starego mężczyznę z wąsikami jak u suma, ubranego w żupan, kontusz, i z szablą u boku. Na samym dole drewnianej ramy, porityj przez korniki, przymocowana była zaśnieżdziała plakietka z miedzi, z wygrawerowanym, niezbyt czytelnym napisem:

Jan Polikarp Bonawentura Zerk 1777

Zapytałem Kazika, kim jest ten mężczyzna? Najpierw odpowiedział że nie wie, potem że jego stary przodek, potem że hrabia Zerk. I tyle. Po prostu nie wiele wiedział o swojej, starej, rodzinie. Od pierwszego wejrzenia obraz bardzo mi się podobał, więc chciałem wymieć go za

największy skarb jaki wówczas miałem: mianowicie za dwa duże albumy ze znaczkami polskimi i zagranicznymi, m.in. trójkątami z Monako i kolonii francuskich, a także za kolorowe portrety Adolfa. Dorzucałem jeszcze bambusową wędkę z żyłką i ruskim kołowrotkiem. Ale gdzie tam! Nie było mowy! Kazek nie chciał się wymienić za żadne skarby. A szkoda! Nieco później, na strychu jego domu znaleźliśmy „klejnoty” o których napiszę przy innej okazji.

Część V Aspirant Moczoński

Zastępca komendanta policji w Brwinowie, aspirant Andrzej Moczoński, rozsiadł się za pustym biurkiem w małej salce przesłuchań, nazywanej w komisariacie Akwarium, zapalił papierosa i zaczął przeglądając teczkę z wczorajszymi raportami. Była dziewiąta rano.

- Sierzancie Rybuś! Dawajcie tego cwaniaczka na przesłuchanie. Zaraz z nim odprawiam pogadamy! Po dłuższej chwili posterunkowy Dyniarski wprowadził aresztanta z kajdankami na rękach.

- Rozkujcie go, Dynia! – przykazał. A wy, sierżancie, notujcie wszystko co powie nasz sympatyczny gość.

- Nooo... Co tak stoicie? Siadajcie obatelu Chmie! – zwrócił się do aresztanta wskazując na dziwnie pokrzywione, metalowe krzeselko.

- Śniadanie podali? – zapytał Moczoński.

- Tak.

- Jedliście?

- Tak, jadłem.

- Co było?

- Kawa i kanapki z serem.

- Z jakim ?

- Żółtym.

- Smakowało?

- Tak.

- Sierzancie, odnotujcie, że aresztantowi smakowało śniadanie.

- A więc, do rzeczy! – zaczął komendant. - Z raportu policyjnego wynika, że wczoraj, w przy ulicy Zgoda 1, o godzinie 15.35, na prywatnej posesji Jana Ambrożego Chmiela, podczas pyśkówki, wyraziliście propozycję przy świadkach, aby obecni tu dwaj policjanci, sierżant Henryk Rybuś i starszy posterunkowy Marek Dyniarski, pocałowali was w dupę. Czy to się zgadza?

- Nie...

- Jako to?

- Bo ja tak nie powiedziałem!

- A jak?

- Już nie pamiętam.

- No, to zaraz sprawdzimy... Moczoński przerzucił szybko kilka pierwszych stron raportu.

- - Faktycznie! Postulowaliście, aby was tylko cmoknęli... hm...a to jest spora różnica między cmokaniem a całowanie policji... szczególnie w tyłek. Czy się mylę, panie Chmie!

- Panie komendancie! Nerwy mnie poniosły i tyle.

- Być może. Nie mniej, tutejsza policja postanowiła spełnić pańskie miłosne zachcianki. W tym celu sierżant Rybuś sprowadził na komendę dwie uroczne, policyjne laski, które będą was cmokały w tyłek bez żadnych ograniczeń, tak jak chciałyście. Z tym, że jedna z nich jest biała, a druga czarna. Mam nadzieję, że nie jest pan rasistą i kolor skóry jest panu obojętny.

Kazik Chmiel ścierpnął. - W co ten glina pogrywa? – pomyślał.

Tymczasem Moczoński odsunął szufladę i wyjął zeń dwie duże policyjne pały. Jedna z nich była czarna i bardzo długa.

- Którą łaskę pan wybiera, panie Chmie! Czarną, czy białą?

Stojący przy drzwiach posterunkowy Dyniarski dusił się ze śmiechu. Moczoński zerknął na niego i pokazał palcem, żeby był cicho.

- Pan chyba żartuje, komendancie? Taką pałą?

W dupę? Za co...? – zapytał przerażony Kazik.

- Już wy wiecie za co, obatelu Chmiel. Ale widzę, że nie podobają się panu nasze panienki! No, trudno! Innych nie ma i nie będzie. No więc jak? Dalej chcecie się cmokać z policją, czy nie? Musi pan teraz zdecydować, panie Chmie!

Kazik spojrzął na leżące przed nim dwie pały. Jedna z nich, ta długa, była wygięta w pół. Widać, że nie raz była w użyciu – pomyślał, i aż się wzdrygnął. Ta druga, też niczego sobie. Kiedyś dostał taką po plecach, jak była bijatyka na stacji w Pruszkowie, a drugi raz na zabawie, pod klubokawiarnią w Milanówku, trzeci raz już nie chce.

- No więc jak będzie, obatelu Chmie! – zapytał komendant z lekką drwiną.

- Mam dość! Chcę iść do domu i się wypsać. Nie spałem całą noc.

- Dlaczego?

- Bo coś mnie gryzło.

- Pewnie komary? Sierzancie, odnotujcie, że aresztanta coś w nocy pogryzło. Kolego Dyniarski – komendant zwrócił się do posterunkowego. - Zejdźcie na dołek i sprawdźcie czy w celi są jakieś insekty?

- Jak mam sprawdzić?

- No... czy są! Czy skaczą...latają, i w ogóle. Coś w tym rodzaju. Coście, nigdy komarów nie widzieli?

- Żywa?

- Nie!

- Rozgnieciona?

- Tak jest!

- Pokażcie!... faktycznie...ale dlaczego tak obrzydliwie śmierdzi?

- Bo to nie pchła, panie komendancie... odezwał z wahaniem Kazik Chmiel.

- Tylko co...?

- To pluskwa. Dlatego tak śmierdzi. W wojsku miałem to samo.

Moczoński podszedł do telefonu i wykręcił jakiś numer. Po krótkiej rozmowie wrócił i podszedł do aresztanta.

- Hmm! No to... musimy was niestety zwolnić, bo w zapluskwionej i zapchlonej celi nie wolno trzymać aresztanta. Takie mamy przepisy bhp w policji. Zatem jesteście wolni, kolego!

- I masz wielkie szczęście...Te pluskwy uratowały ci tyłek !!! – huknął rozbawiony sierżant Rybuś.

Trzej policjanci paląc papierosy, stali przy oknie i patrzyli jak skruszony Kazik Chmiel opuszcza komendę policji. Po chwili spojrzeli na siebie i ryknęli tak gromkim śmiechem, aż wpadła do gabinetu zdumiona sekretarka. - Czy coś się stało, panowie? – zapytała.



dzieli? Idźcie już...! Wykonać! I jeszcze jedno, panie Chmie! – Moczoński zwrócił się do Kazika. - Musi pan złożyć oświadczenie ...na papierze.

- Jakże oświadczenie?

- Zaraz się pan dowie. Sierzancie Rybuś podaje aresztantowi jakiś papier i długopis. Piszcie...

Ja, Kazimierz Chmiel, zamieszkały w Brwinowie przy ulicy Zgoda 1, obiecuję i przyrzekam, że już nigdy nie będę proponował policjantom z tutejszego komisariatu, aby cmokali mnie w dupę.... Data, i podpis.

- Tak mam napisać...?

- Tak, obatelu Chmie! Najlepiej drukowanymi literami!

Po dłuższej chwili, do salki przesłuchań wpadł zdyszany posterunkowy Dyniarski. – Mam, panie aspirancie! Mam! Chyba pchła!

- Nie, nic, opowiadamy sobie kawały. Aha! Pani Mirko, poprosimy o trzy mocne kawy. Moczoński, śmiejąc się podszedł do stolika, zgniółł leżącą nań kartkę z oświadczeniem obywatela Chmiela, po czym wrzucił ją do kosza. – Udany numer z tymi pluskwami! Tak to się robi, moi koledzy! – spuęł tował.

Tymczasem Kazik Chmiel był już na ulicy, gdy nagle odwrócił się w stronę okien komendy i pokazał chałę. Ale tego policjanci już nie widzieli.

Fragment nowelki „Nie tak dawno w B...” nieznanego autora nadesłany nasz kolega redakcyjny Grzegorz Przybysz dziennikarz, publicysta i regionalista z Brwinowa.



Oddychanie holotropowe - korzyści, zagrożenia i krytyka metody



Tomasz Długosz-Trąbiński - publicysta
Ilustracja - AI

Oddychanie holotropowe (OH) to technika umożliwiająca osiągnięcie stanów psychicznych podobnych do tych, które uzyskuje się poprzez stosowanie substancji psychodelicznych. Medycyna sceptycznie podchodzi do tej formy terapii, która niesie ze sobą szereg zagrożeń.

W 1969 roku ukazał się pierwszy numer akademickiego czasopisma "Journal of Transpersonal Psychology". Był to przełom w dziedzinie psychologii, ponieważ naukowcy po raz pierwszy wyszli poza dotychczasowe schematy i badaniom poddali transcendentale aspekty duchowych doświadczeń człowieka, czyli to, czego nie możemy poczuć zmysłami oraz do czego nasz umysł nie ma dostępu. Według teorii my jako istoty będące częścią wszechświata, żeby poznać i zrozumieć siebie, musimy wyjść poza ego. By pomóc pacjentom poszerzyć percepcję, terapeuti w tym nurcie przepisywali im LSD, które w latach 50-70 miało szerokie zastosowanie w psychologii. Prowadzono wiele badań na temat wpływu tej substancji na umysł człowieka, w tym takie, których przebieg budzi kontrowersje do dziś. Jednym z psychiatrów, którzy uważali, że psychoterapeutyczna praca z pacjentem pod wpływem LSD przynosi niezwykle efekty i potrafi wyprowadzić człowieka z najgorszej psychozy czy depresji, był lekarz czeskiego pochodzenia Stanisław Grof. W związku ze spektakularnymi efektami swojej pracy został zaproszony przez amerykański rząd by kontynuować badania w Stanach, jednak gdy wkrótce LSD zostało zakazane, psychiatra stanął przed nie lada wyzwaniem. Mógł albo pracować w podziemiach, albo znaleźć metodę, która pozwoli poszerzać stany świadomości, ale bez użycia narkotyków.

Oddychanie holotropowe to technika psychoterapeutyczna, której twórcą jest czeski psycholog - Stanisław Grof. Według niego specjalistyczna metoda oddychania umożliwia pozbycie się traum, nawet z wczesnego dzieciństwa, pomaga odzyskać spokój, wchodzić na odrębne stany świadomości i tym samym wleciać się m.in. w różne przedmioty i zwierzęta.

Warto jednak wiedzieć, że chociaż psycholog podkreśla, że ten sposób oddychania niesie ze sobą wiele korzyści, to istnieje wielu sceptyków oddychania holotropowego, którzy wskazują na szereg zagrożeń, w tym np. hipokarbie. Nie pomaga w tym także to, że oddychanie holotropowe to także sposób na wywołanie zjawisk paranormal-

nych podczas praktyk okultystycznych. Stanisław Grof się nie poddał. Po wielu próbach, wraz z żoną Christiną Grof odkryli metodę, która łączyła technikę gwałtownego oddychania z głośną rytmiczną muzyką i pracą z ciałem. Było to właśnie oddychanie holotropowe. Według nich to, co przeżywali ich pacjenci podczas sesji, było porównywalne do tego, co zaobserwowali podczas terapii pod wpływem LSD. Pacjenci mogli mieć dostęp do najgłębszych, skrywanych do tej pory emocji oraz wspomnień z okresu bycia niemowlakiem, a nawet własnego porodu. Według zwolenników tej metody dostęp do nieświadomych wspomnień pomaga zjednoczyć nam pełny obraz naszego życia, przez co bardziej zrozumieć siebie. Podczas trzygodzinnej sesji oddychania holotropowego uczestnicy pod opieką tzw. facilitatorów prowadzących sesję, przeżywają różne emocje, wracają do wielu obszarów swojego życia i przepracowują traumy, które blokują częściowo nasze wspomnienia.

Trauma jest w każdym z nas

Według zwolenników oddychania holotropowego każdy ma jakąś nieprzepracowaną traumę. Podczas silnego przeżycia, mózg doświadcza szoku, w którym nie może pojąć, co dokładnie się wydarzyło, więc dopowiada sobie to, czego nie zarejestrował, lub wypiera to, czego nie rozumiał. Dotyczy to nie tylko silnych przeżyć psychicznych, jak utrata najbliższej osoby lub tragicznych w skutku wypadków. Może to być cielesne przeżycie na etapie wczesnego dzieciństwa, jak np. upadek z łóżka będąc kilkumiesięcznym, przerażonym dzieckiem. Zobaczenie tego wspomnienia na nowo, z boku pozwala wypełnić luki, które mogą mieć negatywny wpływ na nasz stan psychiczny i powodować lęki lub agresję.

Okiem nauki

Mimo coraz większej popularności oddychania holotropowego wciąż brakuje ilościowych badań na temat tej metody, potwierdzających jej skuteczność. Konwencjonalni lekarze zwracają uwagę na niebezpieczeństwa, które mogą pojawić się podczas tego typu praktyk. Wśród nich jest argument, że tak intensywne oddychanie może prowadzić do hiperwentylacji lub zawrotów głowy, co może być niebezpieczne dla osób chorych na serce czy nadciśnienie. Niektórzy psychologowie twierdzą, że techniki wywołujące odmienne stany świadomości mogą być niebezpieczne dla osób, które mają poważne zaburzenia jak np. schizofrenia, ponieważ mogą prowadzić do dezintegracji psychicznej.

Oddychanie holotropowe - na czym polega?

Oddychanie holotropowe polega na głębokim, gwałtownym wdychaniu i wydychaniu dużej ilości powietrza. W tej metodzie wdychy i wydech są bardzo szybkie i dokonywane są zazwyczaj w pozycji leżącej z zamkniętymi lub zasłoniętymi oczami. W trakcie terapii oddychaniu zwykle towarzyszy głośna muzyka, która umożliwia wejście w trans. Sesja zazwyczaj trwa około godziny (czasem dłużej, nawet do 3 godzin), często odbywa się w wieloosobowych grupach, gdzie każdy uczestnik ma obok siebie osobę, która nad nim czuwa. W miarę upływu czasu muzyka spowalnia i prowadzi do stopniowego wyciszenia. Po takiej sesji uczestnicy często dzielą się swoimi przeżyciami i opisują konkretnie, czego doświadczali.

Oddychanie holotropowe - korzyści

Według zwolenników oddychania holotropowego metoda ta ma wiele korzyści. Główną z nich jest to, że szybki oddech umożliwia pogłębić kontakt z emocjami, co przekłada się np. na wyeksponowanie także emocji tłumionych. Podczas sesji uczestnicy wdychają, płaczą, krzyczą, miotają się itd., co jak podkreślają, umożliwia użycie dług skrywanych emocji. Tym samym, tak nierzadko niepożądana ekspresja według zwolenników umożliwia znia-

ny stanów świadomości, które pomagają odkryć treści skrywane w psychice. Dzięki oddychaniu holotropowemu rzekomo pogłębiają oni swoją duchowość, pozbywają się obciążeń emocjonalnych, radzą sobie z traumami, co w konsekwencji skutecznie relaksuje i zmniejsza niepokój. Zwolennicy oddychania holotropowego uważają, że metoda idealnie działa na osoby w depresji, w terapii stresu pourazowego PTSD, a także w łagodzeniu niektórych stanów bólowych. Ponadto pomaga odblokować energię, odkryć samego siebie i zwiększa poziom zaufania do siebie.

Oddychanie holotropowe - zagrożenia

Należy pamiętać, że nie zaleca się wykonywania sesji oddychania holotropowego samodzielnie, gdyż w jej trakcie mogą pojawić się stany, które dla osób przeżywających samotnie w domu, mogą okazać się niebezpieczne. Mowa tutaj m.in. o drgawkach, halucynacjach, histerii itp.

Hiperwentylacja – zagrożenia i skutki uboczne

Gwałtowne oddychanie w krótkim czasie obniża poziom CO₂ we krwi, co może prowadzić do:

Hipokapnii – objawia się zawrotami głowy, mrowieniem, dusznością, a nawet skurczami mięśni (np. mocne zgięcie palców dłoni),

Hipoksji – paradoksalnego niedotlenienia tkanek, Zwężenia oskrzeli i naczyń krwionośnych, co może pogorszyć przepływ tlenu,

Niepokoj i panikę – szczególnie u osób z tendencją do lęków.

Dodatkowo sceptycy tej metody podkreślają, że w trakcie wzmoczonego i szybkiego oddechu zwiększa się stężenie dwutlenku węgla w organizmie, co powoduje nagły wzrost ciśnienia i w



konsekwencji zaburzenia metabolizmu. W takich sytuacjach istnieje ryzyko dojdęcia do poważnych uszkodzeń centralnego układu nerwowego. Dodatkowo mogą pojawić się niekorzystne objawy np. zawroty głowy, nudności, bóle głowy, osłabienie, a nawet utrata przytomności. Ze względu na specyficzny sposób oddychania, istnieją także przeciwwskazania do korzystania z tej metody. Na oddychanie holotropowe nie powinni decydować się chorzy na astmę, choroby układu krążenia, nerwice, jaskrę, zaburzenia psychiczno-emocjonalne, a także kobiety w ciąży, po zabiegach chirurgicznych lub z obrażeniami.

Oddychanie holotropowe – naukowa krytyka

Sceptycy oddychania holotropowego podkreślają przede wszystkim to, że dr Stanisław Grof początkowo prowadził psychoterapię psychode-

liczną, czyli ze stosowaniem LSD podczas sesji. Gdy zostało to prawnie zabronione, wymyślił nową technikę, która czerpie m.in. z dawnych szamańskich metod. Istotnym jest także to, że OH stosuje się nierzadko w praktykach okultystycznych, aby wywołać zjawiska paranormalne, w tym np. podróże poza ciałem (eksteriorizacja). Kolejnym zarzutem jest to, że OH wykorzystuje zjawisko hiperwentylacji, pod wpływem której zmienia się skład krwi i tym samym wpływa to negatywnie na pracę mózgu, a także całego organizmu. Coraz częściej mówi się o korzyściach stosowania mikro dawek substancji psychodelicznych, a na świecie otwierają się ośrodki, w których terapeuti pracują z pacjentami, podając im MDMA, Psylocybinę zawartą w grzybkach, czy marihuane. Badania kliniczne nad osobami z PTSD wykazały, że MDMA pomaga w leczeniu, a w Szwajcarii stał się on popularny w terapii par, które pod jego wpływem otwierają się podczas sesji i są wyraźnie bardziej empatyczne. W Polsce tylko THC jest legalne w ujęciu terapeutycznym, a leczniczą marihuanę kupić można na receptę od zaledwie pięciu lat, jednak coraz częściej słyszy się o tajemnych ceremoniach z użyciem psychodelików. Podczas takiego spotkania, grupa osób chcących poznać swój potencjał, zażywa substancji psychoaktywne pod opieką doświadczonych prowadzących i w bezpiecznych warunkach. Takie zgromowienia są jednak nielegalne, w związku z czym większość osób nie ma do nich dostępu. Oddychanie holotropowe, które jest już dosyć popularne w Polsce, wydaje się zdecydowanie lepszym pomysłem dla osób, które chciałyby wejść głębiej w terapię i dowiedzieć się o sobie tego, czego w zwykłym gabinecie nie byli w stanie.

Czy warto?

Metody hiperwentylacyjne, takie jak techniki Wim Hofa, holotropowe oddychanie czy jogiczne praktyki oddechowe, wywołują istotne zmiany fizjologiczne, jednak ich skuteczność zależy od kontekstu zastosowania. Badania nie wykazały poprawy ekonomii oddechowej ani wydolności fizycznej u sportowców, choć wskazują na potencjalny wpływ na regulację autonomiczną, neurofizjologię i układ sercowo-naczyniowy. Praktyki te mogą zwiększać tolerancję na hipoksję i dwutlenek węgla, wpływać na aktywność układu nerwowego oraz wspierać procesy psychoterapeutyczne, pomagając w redukcji stresu i lęku. Istnieją przesłanki sugerujące, że długoterminowe stosowanie tych metod może prowadzić do adaptacji organizmu, jednak ich skuteczność w określonych obszarach wymaga dalszych badań.



PŁYWANIE - HISTORIA DYSCYPLINY



Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy
Fot. - Archiwum zawodniczek i zawodników



Pływanie ma swoje początki już w starożytnym Egipcie. Cenione było również w starożytnej Grecji gdzie było już wówczas częścią wychowania młodzieży. Również Rzymianie obowiązkowo uczyli pływać swoich żołnierzy. Wraz ze wzrostem świadomości i popularnością sportu pływanie stawało się aktywnością dość powszechną i zaczęto organizować zawody pływackie, które w najróżniejszych formach są uprawiane do dziś.

Pływanie to popularna dyscyplina sportowa, ale także, a może przede wszystkim forma aktywnego wypoczynku zaliczana do aktywności fizycznych, które najkorzystniej wpływają na nasze ciało poprawiając kondycję i ogólny stan zdrowia oraz samopoczucie. Pływanie coraz częściej i skuteczniej wykorzystywane jest jako forma rehabilitacji. Wymienione i nie wymienione, ale równie ważne cechy pływania, postanowiło wprowadzić w życie kilku młodych i ambitnych mieszkańców naszego powiatu: **Marek ŚLIWIŃSKI**, **Łukasz BORKOWSKI** oraz **Piotr LASKOWSKI** tworząc w roku 2006 sekcję pływania sportowego w powiecie pruszkowskim, która funkcjonowała początkowo jako UKS Anprel Nowa Wieś przy Zespole Szkolno Przedszkolnym w Nowej Wsi. Od roku 2006 sekcja została przeniesiona do Pruszkowa do Gimnazjum nr 4 i funkcjonowała pod nazwą UKS Kapry-Armexim Pruszków do roku 2023. W 2023 nastąpiła reorganizacja na UKS SMS Kapry Pruszków. Inicjatorami utworzenia sekcji pływackiej byli również Marek Śliwiński, Łukasz Borkowski oraz Piotr Laskowski. Od samego początku pływacy z powiatu pruszkowskiego mocno zaakcentowali swoją obecność na mapie pływackiej Polski. W tym okresie w Mistrzostwach Polski startowało wielu znakomitych wychowanków UKS. W 2023 nastąpiła reorganizacja na UKS SMS Kapry Pruszków. Inicjatorami utworzenia sekcji pływackiej byli również Marek Śliwiński, Łukasz Borkowski oraz Piotr Laskowski. Od samego początku pływacy z powiatu pruszkowskiego mocno zaakcentowali swoją obecność na mapie pływackiej Polski. W tym okresie w Mistrzostwach Polski startowało wielu znakomitych wychowanków UKS. Pierwszym medalistą Mistrzostw Polski Juniorów został Paweł GOLIK ('93). Również w tym roczniku startowało wielu finalistów Mistrzostw Polski: Piotr GOLIK ('93), Agnieszka KRÓLAK ('93), Kamil KŁOSOWSKI ('93), Przemysław PUŁAWSKI ('93). Trenerami w tym okresie byli: Marek ŚLIWIŃSKI, Łukasz BORKOWSKI, Piotr LASKOWSKI, Przemysław OZIEMSKI. Z inicjatywy i ogromnego zaangażowania trenera Łukasza BORKOWSKIEGO, pasjonata tej dyscypliny w roku 2006 utworzono klasy sportowe dla uczniów klas 4-8 o profilu pływaniem w Szkole Podstawowej nr 6 w Pruszkowie (w tamtym okresie istniały tylko klasy sportowe 1-3 w SP 6) oraz klasy sportowe w Gimnazjum nr 4 w Pruszkowie. Opiekę i szkolenie grup w Gimnazjum powierzono Łukaszowi BORKOWSKIEMU. Należy podkreślić z ogromnym szacunkiem, iż zawodnicy na co dzień trenujący na Miejskiej Krytej Pływalni „KAPRY” odnosili wiele wyjątkowo cennych sukcesów w pływaniu. Rekordy Polski w stylu



Marta KOBECKA – pięcioboistka, szpadzistka, pływaczka. *„Akademicka Mistrzyni Świata 2018, 1 miejsce w Pucharze w Świata – SOFIA 2019, wicemistrzyni Europy 2021*

grzbietowym ustanawiają Maja OLSZEWSKA ('95) oraz Nikola ADAMSKA ('96). Pierwsze kroki w pięcioboju nowoczesnym stawia przyszła medalistka Mistrzostw Europy Marta KOBECKA ('94). Rewelacyjnie na długich dystansach spisyje się Joanna PARKOT ('95) zdobywając 4. miejsce w Polsce. Kolejne roczniki po okiem trenera Łukasza BORKOWSKIEGO regularnie sięgają po medale Mistrzostw Polski: Agata KRÓLAK ('97), Stanisław KOLCZYŃSKI ('97), Wojciech KAZIMIERCZAK ('97), Michał STECKO ('97). Należy

dodać, iż wszyscy wymienieni medalści to wychowankowie pruszkowskiej sekcji. Również w tym okresie do klubu przychodzą uznani zawodnicy w Polsce w kategorii seniorów. Na Uniwersjadzie w Belgradzie w 2009 roku wystartował Mariusz WINOGRODZKI, a na Mistrzostwach Świata w 2011 r. a w 2012 na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w barwach pruszkowskiego klubu startował Marcin TARCZYŃSKI. Kolejna wychowanka trenera Łukasza Borkowskiego Julia KOLUCH ('2000) mocno akcentuje wyniki



na arenie ogólnopolskiej oraz europejskiej, zostaje multimedalistką Mistrzostw Polski w kolejnych kategoriach wiekowych, aż po kategorię seniorów. Zdobywa brązowy medal Mistrzostw Europy Juniorów w sztafecie 4x100 zm w Izraelu w 2017 r. w tym samym roku startuje w Mistrzostwach Świata Juniorów w Indianapolis (USA). Lata 2012-2017 to okres wielkich sukcesów pruszkowskiego pływania ale i także okres pierwszych niepokojących oznak patrząc na przyszłość ze względu na olbrzymie obłożenie miejskiej pływalni. Niepoprawny optymista - Łukasz Borkowski coraz głośniejszym głosem mówi, że musimy pomyśleć o budowie nowej pływalni a także o klasach pływackich w liceum inaczej będzie regres. W 2016 r. Łukasz BORKOWSKI startuje w konkursie na dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Pruszkowie. Po wygranym konkursie w krótkim okresie czasu przekształca istniejącą placówkę w Szkołę Mistrzostwa Sportowego a do istniejących specjalizacji sportowych takich jak piłka nożna, koszykówka dołączają specjalizacje siatkówki a także pływania sportowego. Od samego początku dyrektor Szkoły Mistrzostwa Sportowego mówi o konieczności wybudowania pełnowymiarowej pływalni. Coś co wydawało się niemożliwe, nieosiągalne ziszcza się w 2024 r. Przy Gomułkińskiego zostaje otwarta pełnowymiarowa, 8. torowa pływalnia z homologacją Polskiego Związku Pływackiego. Jak sam mówi Łukasz Borkowski czas na nowe rozdanie w pruszkowskim pływaniu. Ze względu na pełnioną funkcję dyrektora oraz wiele obowiązków i spraw organizacyjnych nie może osobiście prowadzić treningów, jednakże za jego namową trafia do Szkoły Mistrzostwa Sportowego a także do klubu UKS SMS Kapry Pruszków (zmiana nazwy klubu w 2023) **Bogdan OMIOTEK** - wychowawca wielu pokoleń medalistów Mistrzostw Polski, Trener Reprezentacji Polski Juniorów. W roku 2024 rozpoczęto w sekcji proces reorganizacji systemu szkolenia sportowego. Szkolenie odbywa się w oparciu o dwie szkoły, Szkołę Podstawową nr 4 w Pruszkowie oraz Szkołę Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące przy ul. Gomułkińskiego w Pruszkowie. Dokonane zmiany personalne, organizacyjne, szkoleniowe, a także zaangażowanie trenerów i nauczycieli szkolnych pracujących z młodzieżą pływającą mają przywrócić lata świetności pruszkowskiego pływania. Obecnie w klubie pracuje 12 trenerów na poszczególnych etapach szkolenia a na co dzień w zajęciach UKS SMS „KAPRY” Pruszków bierze udział ponad 300 dzieci i młodzieży z Powiatu Pruszkowskiego. Wypadałoby zadać pytanie ? – Czy **Łukasz BORKOWSKI** – dyrektor Szkoły Mistrzostwa Sportowego, trener klubu KAPRY Pruszków, znakomity menager, znany i ceniony działacz sportowy, który spełnił „marzenie życia” - jakim jest powstanie nowoczesnej pływalni, która od wczesnych godzin porannych do całodobowych włącznie, gości najwybitniejszych z wybitnych przedstawicieli tej dyscypliny w tym obco krajowców oraz, a może przede wszystkich mieszkańców powiatu pruszkowskiego, uczestniczących w wielu wspaniałych, niepowtarzalnych imprezach, „zawiesi przysłowiowe rękawice na kotku”. Myślę, więc wątpię – i niech tak zostanie dla dobra szkolnej placówki, która już niebawem zostanie jednym z największych ośrodków pływackich nie tylko w Polsce.



Uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Pruszkowie. Trener Volodymyr TKACHENKO – Puchar Polski w Łodzi



Marcin Tarczyński (P) z trenerem Bartoszem Kizierowskim

Julia KOLUCH –multimedalistka mistrzostw Polski, brązowa medalistka Mistrzostw Europy



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii

Ursus-Gołębki ul. Koronacyjna 15
Zapisy: tel.: +48 604 092 007, 22 662 49 07 Istniejemy od 31 lat
pon. - pt. w godz. 9:00 - 17:00
Dogodne terminy zabiegów dla osób pracują-

OSTEOPATIA! BEZ LEKÓW SKUTECZNE USUWANIE BÓLÓW



D.o. mgr JAKUB GÓRNICKI

Bardzo ceniona i uznawana przez lekarzy metoda pomocy w bólach:

- ostrych, przewlekłych i nagłych nerwobólach
- pourazowych (powypadkowych)
- barku, kolan i kręgosłupa
- „kolano skoczka”, „łokieć tenisisty”
- zespoły bólowe u kobiet w ciąży i po porodzie
- naciągnięcia, drętwienia, zaburzenia czucia

To ogromna szansa na ikwidację trudnych klinicznie schorzeń latami leczonych bez skutku

Pierwsza wizyta konsultacyjna, aby ustalić możliwość pomocy lub przeciwwskazania - jest BEZPŁATNA

JESTEŚ ZAINTERESOWANA/Y SŁUŻBĄ W POLICJI? LUBISZ POMAGAĆ INNYM, ZDOBYWAĆ NOWE DOŚWIADCZENIA I UMIEJĘTNOŚCI?

Dołącz do najlepszych i wstąp w szeregi stołecznych policjantek i policjantów! Dlaczego właśnie nasze jednostki to właściwy wybór?

NOWE WYZWANIA

Każdy dzień to nowe wyzwania w walce z przestępczością i dbaniu o bezpieczeństwo innych ludzi. Wyzwania, które często wymagają dużej determinacji, a sprostanie im daje olbrzymią satysfakcję. Ty też możesz się z nimi zmierzyć!

STABILNE ZATRUDNIENIE

Jesteśmy solidnym pracodawcą. Służba w Policji to bezpieczeństwo finansowe.



To także dodatkowe świadczenia socjalne obejmujące Ciebie i Twoją rodzinę.

ROZWÓJ OSOBISTY

Lubisz kontakt z ludźmi, jazdę samochodem lub motocyklem, interesujesz się samoobroną i sportami walki, a może jesteś zapalonym motorowodniakiem? W szeregach policji masz możliwość połączenie wielu swoich pasji z zawodem.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji zapraszamy do kontaktu:

Zespół Kadr i Szkoleń Wydziału Ogólnego
KPP w Pruszkowie, ul. Kraszewskiego 8
(wejście od ul. Lipowej)

Tel.: 4772 46 309

ZAPROSZENIE

dyrektor
Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego
w Pruszkowie
serdecznie zaprasza

na

Wiosenny Turniej Unihokeja
dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami
pod Honorowym Patronatem
Adriana Ejssymonta
Starosty Pruszkowskiego

Hala sportowa
Międzyszkolnego Ośrodka
Sportowego w Pruszkowie
piątek, 11 kwietnia 2025 r.
godz.: 9.30 - 12.30
Pruszków
ul. Gomulińskiego 4



RAZEM SPRAWNI - II POWIATOWY TURNIEJ UNIHOKEJA

Cezary Podgórny
Fot. - Jarosław Otton a ZSS w Pruszkowie



W dniu 19 marca 2025 roku w hali sportowej ZESPOŁU SZKÓŁ SPECJALNYCH imienia księdza Jana TWARDOWSKIEGO w Pruszkowie odbyły się zawody sportowe Razem Sprawni - II Powiatowy Turniej Unihokeja w ramach obchodów Światowego Dnia Zespołu Dłwna. Ta szczególna impreza odbyła się dzięki ogromnemu wsparciu Towarzystwa Pomocy Dzieciom z Zespołu Szkół Specjalnych w Pruszkowie oraz Starostwa Powiatu Pruszkowskiego za co bardzo dziękuje społeczność szkoły oraz uczestnicy.

W roku ubiegłym w I Powiatowym Turnieju Unihokeja uczestniczyły reprezentacje szkół o podobnym profilu. Natomiast II Turniej zaszczylił swoim udziałem uczniowie i uczniowie z ponadpodstawowych placówek szkolnych powiatu pruszkowskiego – wielcy przyjaciele naszej placówki: Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Pruszkowie, Zespół Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Pruszkowie, Szkoła Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące w Pruszkowie, Zespół Szkół im. Fritdjoła Nansena w Piastowie, Liceum Ogólnokształcące im. Tomasza Zana w Pruszkowie oraz gospodarz turnieju - Zespół Szkół Specjalnych im. ks. Jana Twardowskiego w Pruszkowie. Uroczystego otwarcia tej wyjątkowej imprezy, prezentacji i powitania uczestników oraz wszystkich obecnych dokonała Agnieszka KRYSIŃSKA – dyrektor placówki. Celem rozgrywek podobnie jak w poprzednim roku było upowszechnianie i popularyzacja unihokeja, integrowanie się pruszkowskich środowisk szkolnych, umożliwienie sprawdzenia swoich umiejętności gry w duchu sportowej rywalizacji oraz, a może przede wszystkim wspólne uhonorowanie Światowego Dnia Zespołu Dłwna. W zawodach obowiązywały przepisy Polskiego Związku Unihokeja, drużyny rywalizowały w składach 4 osobowych – 3 rozgrywających plus bramkarz. Bramkarze posiadali odpowiednie stroje chroniące ich przed bardzo szybko lecącymi piłkami oraz przypadkowymi uderzeniami kijami do gry. W każdym składzie grały zarówno uczennice i uczniowie. Drużyny rywalizowały ze sobą będąc podzielonym na grupy, w których spotkania odbywały się w systemie „każdy z każdym”, a następnie mecze finałowePo wielogodzinnej, emocjonującej rywalizacji triumfowała reprezentacja Szkoły Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące w Pruszkowie. Miejsce II wywalczyła reprezentacja Zespołu Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Pruszkowie, a miejsce III Liceum Ogólnokształcące im. Tomasza Zana w Pruszkowie, miejsce IV Zespół Szkół im. Fritdjoła Nansena w Piastowie, miejsce V, Zespół Szkół Specjalnych im. ks. Jana Twardowskiego w Pruszkowie, a miejsce VI- Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Pruszkowie. Wszystkie zawodniczki i zawodnicy zostali uhonorowani medalami, szkoły zaś otrzymały pamiątkowe statuetki i dyplomy. Dodatkowo 2 zawodników otrzymało statuetkę dla najlepszego bramkarza – Oskar DEBOWWCZYK - ZSS im. ks. J. Twardowskiego I. Mateusz SZONDELMAJER- Zespołu Szkół im. Fritdjoła Nansena w Piastowie, a dla najlepszego strzelca – Stanisław HYCKOWSKI - Zespół Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Pruszkowie i Alan TURCZYN- ZSS w Pruszkowie. Wyżej wymienieni zawodnicy dodatkowo otrzymali cenne



Zawodnicy SMS-LO w Pruszkowie z trenerem



Zawodnicy ZSS w Pruszkowie z trenerami

książki ufundowane tradycyjnie przez Wiesława POSPIECZA, przyjaciela naszej szkoły. Jako organizatorzy jesteśmy ponownie pod ogromnym wrażeniem wysokiego poziomu umiejętności gry wszystkich uczestników tej imprezy, wysokiej kultury osobistej oraz woli sportowej walki. Impreza odbyła się w bardzo przyjaznej, życzliwej atmosferze i była przykładem, że sport może łączyć wszystkie środowiska szkolne. Dodatkowym sukcesem tej imprezy jest fakt, że wszystkie startujące szkoły zadeklarowały chęć uczestniczenia w przyszłości nie tylko w zawodach w unihokeja ale również w badmintona, w którego nasi uczniowie również bardzo lubią grać. Bardzo dziękujemy wszystkim uczestnikom, uczestnikom tej imprezy, opiekunom za wspólną atmosferę jaką stworzyli w czasie turnieju. Serdecznie dziękujemy Pruszkowskiej Telewizji

Kablowej za objęcie naszych sportowych imprez patronatem medialnym. Dziękujemy dyrekcji i nauczycielom z ZSS w Pruszkowie za pomoc w realizacji turnieju a Tomkowi DRYGASOWI za pomoc w pozyskaniu funduszy na sprzęt do unihokeja!

Patroni medialni wydarzeń sportowych





POWIATOWY URZĄD PRACY w PRUSZKOWIE

05-800 Pruszków, ul. Drzymały 30 wejście C, pokój nr 129
tel.: (22) 770 20 45/48 <https://pruszkow.praca.gov.pl>



- 1. **Technolog** — Wykształcenie wyższe. Wymagana znajomość języka angielskiego w mowie i w piśmie na poziomie B1- średniozaawansowany. Minimum 3 lata doświadczenia zawodowego. Praca w Piastowie. *Oferta nr 255.*
- 2. **Operator urządzeń do wyrobów z gumy** — Wykształcenie podstawowe. Praca w Piastowie. *Oferta nr 256.*
- 3. **Sprzątaczką** — Wykształcenie podstawowe. Praca w Piastowie. *Oferta nr 265.*
- 4. **Konserwator** — Sekcja Infrastruktury — Wykształcenie zasadnicze zawodowe. Mile widziane doświadczenie na podobnym Stanowisku. Wymagana umiejętność przeprowadzania prac konserwatorskich, umiejętności techniczne oraz umiejętność pracy w zespole. Niezbędna terminowość oraz rzetelne podejście do powierzonych obowiązków. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 271.*
- 5. **Specjalista ds. obsługi klienta** — Wykształcenie minimum średnie. Konieczne doświadczenie w pracy biurowej, w tym w pracy z dokumentami (faktury, noty księgowe). Wymagana umiejętność obsługi komputera w stopniu dobrym (w tym Excel), umiejętność budowania pozytywnych relacji oraz umiejętność pracy w zespole. Niezbędne zaangażowanie w wykonywane obowiązki, odpowiedzialność i dobra organizacja pracy, nastawienie na rozwój oraz stałe podnoszenie kwalifikacji i umiejętności. Mile widziane doświadczenie w pracy w obszarze Obsługi Klienta. Znajomość programu SAP będzie dodatkowym atutem. Mile widziana komunikatywna znajomość języka angielskiego. Staż pracy minimum 1 rok. Oferta przeznaczona wyłącznie dla osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Praca w Sokołowie. *Oferta nr 283.*
- 6. **Pracownik fizyczny** — Wykształcenie niewymagane. Mile widziane prawo jazdy. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 284.*
- 7. **Ogrodnik** — Wykształcenie niewymagane. Mile widziane prawo jazdy. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 285.*
- 8. **Pomoc kuchenna** — Wykształcenie minimum zawodowe gastronomiczne. Wymagane co najmniej sześć miesięcy doświadczenia w zawodzie. Konieczne prawo jazdy kat. B. Praca w Parzniewie. *Oferta nr 293.*
- 9. **Specjalista ds. administracji** — Wykształcenie minimum średnie. Wymagana umiejętność pracy w zespole, dyspozycyjność, asertywność, elastyczność, kreatywność, poczucie humoru, otwartość, umiejętność przyjmowania informacji zwrotnej. Niezbędna punktualność, odpowiedzialność i rzetelność. Konieczne doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku. Praca w Nadarzynie. *Oferta nr 318.*

TRANSPORT • SZKOLENIA • ZABEZPIECZENIA

☎ 536 112 999 ☎ 570 112 999

www.112999.pl

PARTNER MEDYCZNY

TourdePologne

FIRMA ZATRUDNI
ASYSTENTA PROJEKTANTA

Opis stanowiska
- aktywny udział w pracach projektowych (sieci, instalacji i urządzeń cieplnych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych).
- współpraca z zespołem projektowym; uczestnictwo w realizacji projektów zgodnie z obowiązującymi przepisami technicznymi i przepisami prawa.

Wymagania
- wykształcenie wyższe techniczne lub w trakcie studiów – preferowana Inżynieria Środowiska lub kierunki pokrewne.
- znajomość programu AutoCAD.
- znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym.
- umiejętność współpracy w zespole, komunikatywność.
- sumienność, odpowiedzialność i rzetelność w wykonywaniu zadań.
- prawo jazdy kat. B – warunek konieczny.
- doświadczenie w projektowaniu sieci gazowych i/lub wod-kan. będzie dodatkowym atutem.

Oferujemy
- interesującą i odpowiedzialną pracę w renomowanej firmie.
- atrakcyjne i stabilne warunki zatrudnienia w oparciu o umowę o pracę.
- niezbędne narzędzia pracy (laptop, telefon).
- perspektywę wieloletniej współpracy.

Miejsce pracy: ul. Jesionowa 6, 05-816 Michałowice
Więcej informacji pod numerem telefonu
+ 48 506 706 920

AGENCJA
WYDAWNICZO
REKLAMOWA -
PROFIL MEDIA

Wydawca gazety
Głosu Pruszkowa
oraz portalu www.gpr24.pl



Redakcja Głosu Pruszkowa: 05-806 Komorów, ul. Moniuszki 6 lok. 2, tel.: (22) 758 11 10, +48 604 194 054, www.gpr24.pl, redakcja@gpr24.pl
Redaktor naczelny: Mirosław Kalinowski, tel.: (22) 758 11 10 Z-ca Redaktora naczelnego: Adam St. Trabiński, tel.: (022) 759 47 85. Sekretarz redakcji: Gabriela Milewska, tel.: (22) 758 11 10. Zespół redakcyjny: Mirosław Kalinowski, Adam St. Trabiński, prof. Andrzej Targowski, Jerzy Antkowiak, Maria Górską-Zabielska, Zbigniew Porecki, Maciej Woźniakiewicz, Julitta Rybczyńska, Włodzimierz Szpak, Wiesław Pośpiech, Grażyna Siczek, Andrzej Sikorowski, Tomasz Długosz-Trabiński, Tomasz Malczyk, Kuba Koprzywa, Gerard Półożyński, Marian Skwara, Grzegorz Przybysz, Tomasz Suwała, Barbara Gajo. Stała współpraca: Muzeum Duląg 121, MOK Pruszków. Nakład: 20 tys. szt. w miesiącu. Zasięg: Brwinów, Janki, Komorów, Kanie, Malichy, Michałowice, Reguły, Nowa Wieś, Nadarzyn, Otrębusy, Piastów, Pruszków, Podkowa Leśna, Raszyn, Tworki, Ożarów Mazowiecki, Warszawa Ursus. Dział reklamy i ogłoszeń: tel.: (22) 758 11 10, mobil: +48 604 194 054, redakcja@gpr24.pl Wydawca: Agencja „PROFIL”, 05-806 Komorów, ul. Moniuszki 6 lok. 2, tel.: (22) 758 11 10. Grafika & skład: Studio graficzne Agencji Profil tel.: +48 604 194 054.

Materiałów nie zamawianych nie mamy obowiązku publikowania. Redakcja nie wpływa na treści artykułów zamieszczanych w gazecie. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i redagowania publikowanych tekstów. © Prawa autorskie zastrzeżone. Kopiowanie układów i elementów graficznych oraz ich wykorzystywanie w innych publikacjach jest prawnie zabronione. Przedruk materiałów tylko za zgodą redakcji.



AUDIO VINTAGE

- SPRZEDAŻ I SERWIS
- AMPLITUNERY I WZMACNIACZE
- PŁYTY WINYLOWE
- PŁYTY CD
- SERWIS
- USŁUGI I MONTAŻ
- INSTALACJE AUDIO I ELEKTRYCZNE

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK
10:00 - 19:00
SOBOTA
10:00 - 15:00

Pruszków Al. Wojska Polskiego 46A

☎ 501 598 100 ✉ elpen@poczta.fm

KOMPUTERY



Wybierz lepszą przyszłość
- wybierz CENTERPOL
www.centerpol.pl
tel.: +48 22 759 82 83

PROFESJONALNA NAPRAWA LAPTOPÓW
05-800 Pruszków, Aleja Wojska Polskiego 16a, paw. 20

ZŁOM PATROL

515 430 617
ODBIÓR ZŁOMU



USŁUGI
REMONTOWO-BUDOWLANE

REMONTY
POD KLUCZ

- biur
- sklepów
- mieszkań



PEŁNY
ZAKRES PRAC

- budowlano
- mieszkaniowych
- elektrycznych
- hydraulicznych

tel. **+48 506 156 116**

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

APARATY SŁUCHOWE



+48 609 624 525, 501 943 576 ursus@modelowaniesluchu.pl
godziny otwarcia: poniedziałek - piątek 8:00-16:00

modelowanie
słuchu)))

Warszawa-Ursus ul. Kolorowa 19, lokal 146
02-495 Warszawa - Ursus

HOTEL ANTON ★★★
by DNS Hotele

HOTEL | RESTAURACJA

PRZYJĘCIA | KOMUNIE | CHRZCZYNY | WESELA | LUNCHE DNIA

22 728 22 22 | 571 404 306

repcja@hotelanton.pl | www.hotelanton.pl

KLIMATYZACJA

AUTO SERWIS TIMONCAR

NOWY CZYNNIK R - 1234yf oraz R - 134a



+48 533 607 605



Usługi dronem, video oraz fotograficzne -
Pruszków i okolice

kontakt.mateokub@gmail.com
<https://www.instagram.com/trocinski/>



Wyjątkowe wakacje



Obozy, kolonie i półkolonie
jazdy konne dla każdego
Mazury i Mazowsze

Kanie k/Pruszkowa, ul. Krótka 9,
tel.: +48 518 444 204, www.patataj.com