



Wszystko dla mieszkańców - rozmowa z Sekretarzem Miasta Pruszkowa

czytaj s. 8-9



Sekretarz Miasta Pruszkowa

Wywiad z Dyrektorem Szkoły Mistrzostwa Sportowego LO w Pruszkowie Łukaszem Borkowskim



Czytaj s. 15 - 21

Skarb Kibica MKS Znicz Pruszków II liga oraz Karate Klub Pruszków



Czytaj s. 18 - 21

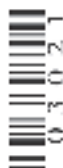
REKLAMA

Podatki...

PRZEMOCJANIE
50%



BIURO RACHUNKOWE
ul. Staszica 1 parter
05-800 Pruszków
tel.: 22 758-87-66
biuro@smartax.pl
www.smartax.pl



Może emerytura?

Maciej Bugajak - operator filmowy, publicysta
Foto - ze zbiorów autora

Ostatnio odbyła się akcja protestacyjna wolnych mediów, którą każdy poznał na własnej skórze, nie mogąc obejrzeć choćby tak jak ja meczu Igi Świątek w Australian Open. Opisałem swoją wściekłość na Facebooku i spotkałem się z paroma nieprzychylnymi komentarzami, nie skierowanymi bezpośrednio ale rozumiałem, że to o mnie chodzi. Odpowiedziałem, że głosujący na PiS nigdy nie oglądali TVN-24, nie kupili Gazety Wyborczej, ponieważ mają gdzieś ten protest, który w opinii wielu jest strzeleniem sobie w stopę. Myślę, że fajnie jest się różnić w poglądach ale po wpisach na tamym poście już wiem, czemu przegrywamy wybory raz za razem i przegramy kolejne.

I ta akcja nikomu z rządzących niczego nie uświadomi, oni się z tego śmieją. To nic a nic ich nie obchodzi, nic im nie szkodzi a wprost przeciwnie, brak naszego dostępu do wolnych mediów w tamtym dniu ich po prostu cieszy. Jak można tego nie rozumieć. Śledziłem wtedy sporadycznie CNN, myśląc, że coś o tym powiedzą. Jedyna wiadomość jaką znalazłem była o skandalicznym wyroku sądu w sprawie publikacji polskich historyków o Holocauście. A a propos Holocaustu, we Wrocławiu lokalnym szefem IPN-u został hajlujący na wiecu narodowców niejaki Greniuch. Po skrytykowaniu tej decyzji przez opozycję bronią go zażarcie politycy PiS-u. Co się stało z naszym krajem? Czas pokaże co będzie z tym podatkiem od mediów.

Często też spotykam się z krytyką PRL-u, szczególnie pochodzącą od ludzi, którzy urodzili się już po jego upadku. To ciekawe bo wystarczy porównać PRL z NRD, Bułgarią, Rumunią, Czechosłowacją. Jak leciałem z Kanady w 1979 roku do Pragi to w samolocie byli sami czechosłowaccy emeryci, ja miałem 25 lat. Spytałem jednego z nich gdzie są młodzi, powiedział mi, że paszport na Zachód dostają dopiero po przekroczeniu 65 lat. Mieliśmy niewygody ale sporo nas też różniło od reszty obozu. I to w czasie PRL-u nastąpiły przemiany! Była Gierkówka, którą szybko można było się dostać do gór, Trasa Łazienkowska, Ściana Wschodnia w Warszawie z fajnymi sklepami, autobusy Berliet, którymi podróżowaliśmy luksusowo w porównaniu z Jelczami, ze śmierdzącymi oparami wydostającymi się spod klapy silnika obok kierowcy. Były sklepy Pewex, nie dla bogatych, bo kupowało się bony, za które można było nabyć na przykład prawdziwą pastę do zębów a nie coś pastopodobnego, džinsy Wrangler czy Lee za 15\$ czy nową Mazdę za 6000 \$, która jeździła potem całymi latami bezawaryjnie. Oczywiście było dużo niedobrych rzeczy, sklepy partyjne, cenzura,



Ja i Krzyś



Stoimy z królem Szwecji Gustawem

SB itd. Ale teraz być może jest gorzej, albo może być. Ostatnio mój przyjaciel, długoletni operator telewizji NBC News odszedł na emeryturę. Przpracowaliśmy razem ponad 30 lat a znamy się od lat czterdziestu. Z tej okazji poprosili mnie o przesłanie zdjęć z mojego archiwum, żeby mogli mu przygotować pożegnalne video. Wyszukiwanie tych zdjęć wzbudziło we mnie masę wspomnień, razem mamy 140 lat! „Zaliczyliśmy” sześć Igrzysk Olimpijskich, stan wojenny w Polsce, Aksamitną Rewolucję w Pradze, dwa pucze w Moskwie, trzy wywiady z Gorbaczowem, wywiady z królami, gwiazdami muzyki i filmu, prezydentami, dwiema Intifadami, podróżując po czterech kontynentach. Mojemu Krzysowi należy się dobry odpoczynek...

Kilka lat temu zniknął z polskiego rynku świetny żel po goleniu firmy „Gilette”. Ostatnie dwie sztuki mam dzięki przyjacielowi, któ-

ry przywiózł mi kilka z USA. Zadałem pytanie polskiemu oddziałowi „Gilette”, co się z nim stało? Odpowiedzieli, że to skutek rezultatów badań rynkowych. Nie wiem kto przeprowadzał te badania ale wiem, że to był najlepszy i jeden z nielicznych żelów na naszym rynku, na którym przeważają balsamy, dość tłuste, bez tego kojącego, chłodzącego efektu. A teraz mój ulubiony kącik nowomowy.

„Wyciskanie shortujących funduszy podbiło kurs CD Projekt o 15 procent”, fajne? A „Bartosz Z. w Grupie K2 został partnerem in growth services”. Trochę narzekania. Oglądam AO na Eurosporcie. Musiałem przełączyć dźwięk komentarza na angielski bo nie zdzierżyłem niejakiego Lecha Sidora, który nie mając chyba podglądu gry opowiada jakieś historie w trakcie gry. Może to przychodzi z wiekiem, ale strasznie mnie denerwuje i roz-

prasza. Oglądanie z angielskim komentarzem to czysta przyjemność. Cisza gdy grają, komentarz po gemie. Szkoda tylko, że brzmienie głosu angielskich komentatorów, nie jest tym, co można powiedzieć o przyjemnym dla ucha brzmieniu naszych. Zresztą to jest jakiś trend, obecny także w komentarzach na Eleven Sports. A właściwie to tam nie ma komentarzy, są tylko jakieś „snuje” o tym co było w meczach, które odbyły się lata temu, kto za ile przeszedł do innej drużyny, ile strzelił bramek w 2000 roku itd. Powinna być dostępna taka opcja, że można oglądać mecze bez komentarza, tak jakbyśmy siedzieli na trybunach a przyznam, że przy coraz większych i tańszych telewizorach oraz dźwięku surround czasem czuję się jak na stadionie.

P.S.

Oglądam, jak co dwa lata, Mistrzostwa Świata w skokach narciarskich na kanale Eurosportu. Trzeba przyznać, że bardzo się starają, zmienili oprawę graficzną, dodali trochę nowinek, wśród nich niewiele mi mówiące dane o prędkości zawodników po 20 metrach zjazdu, wysokości lotu nad zeskokiem i prędkości na przyziemieniu. Te dane są na tyle chyba nieistotne dla oceny samego skoku, że zostały całkowicie zignorowane przez komentatorów Eurosportu. Jakie w związku z tym było moje zdziwienie, gdy będąc zmuszonym z powodów technicznych obejrzeć część kolejnego konkursu na TVP usłyszałem z jaką „zajadłością” panowie Babiarczy i Szczęsny rzucili się na te dane, przywołując je po każdym skoku, wprowadzając niezły zamęt w mojej głowie, nafaszerowanej już informacjami o sile wiatru, rekompensatami, odległości jaką uzyskał skoczek i w końcu lokacie. Dlatego nie dziwiło mnie gdy po powrocie do Eurosportu usłyszałem zabawny komentarz. Obaj panowie w pewnym momencie widząc zestawienie tych nowych danych po zakończeniu kolejki stwierdzili: No to wszystko jasne, wygrał ten co zjeżdżał i wylądował z najmniejszą prędkością! Po czym obaj się zaśmiali a ja mimowolnie pomyślałem, że śmieją się ze sprawozdawców TVP.

KARTKA Z KALENDARZA, a jednak OCEAN WSPOMNIENÍ!!!

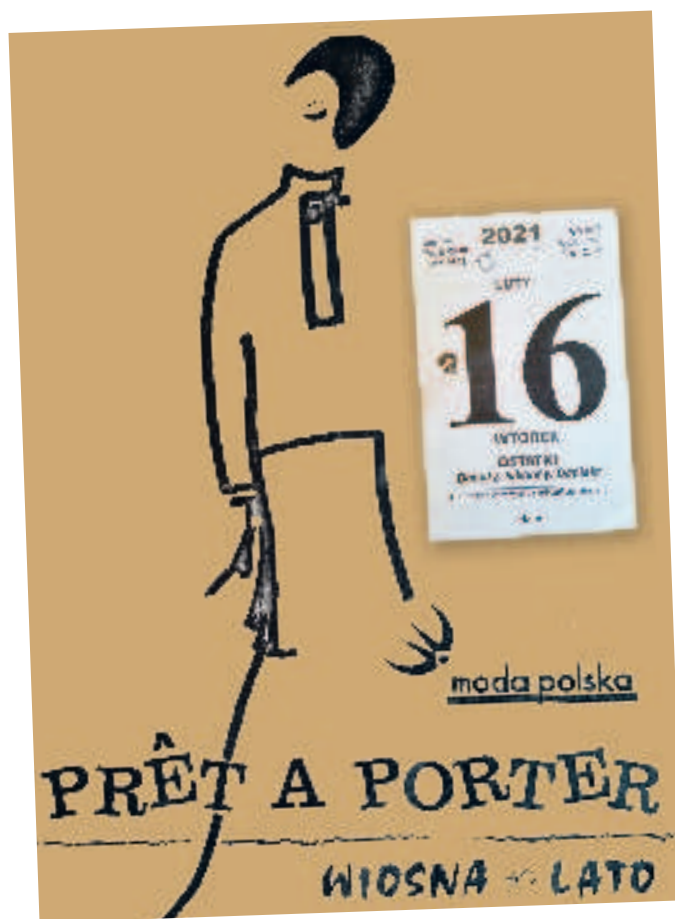
Jerzy Antkowiak - projektant mody, publicysta
Foto - ze zbiorów autora

Taka sobie, ot zwyczajna, kolejna karteczka wyrwana z kalendarza, a ja jeszcze w niewiedzy, jeszcze uśpiony i nagle jest olśnienie - mówię do siebie: trzymasz staruszku bardzo nie zwyczajną kartkę. Gdybym chciał to opisać patetycznie, napisałbym trzymasz w ręku epokę, kawał historii, ale wystarczy: trzymasz w dłoniach fragmenty kilku ciekawych wydarzeń i niemal metafizycznych sytuacji. A było to tak... Zrywam 16 lutego 2021 roku jak codziennie kartkę z kalendarza, który wisi przytwierdzony do półeczki z przyprawami, czytam złotą myśl HOMERA „Ludzie w nieszczęściu szybciej się starzeją”, na stronie drugiej w przepisach kminek i groszek ptyśowy - dzisiaj niekoniecznie, a znowu na pierwszej duże, tłuste liternictwo: OSTATKI. Brzmi to oczywiście jak kpina w tej smutnej pandemicznej epoce bez końca, nie zdziwił by mnie napis zgodny wieszczu: OSTATNIE OSTATKI, no bo przecież nie da się ukryć, że jest ponuro. Oby mądrzy optymiści wśród lekarzy i głów uczonych mieli rację, że to diabelstwo kiedyś nas taskawie opuści, ale co zostawi to jest do przewidzenia. Mnie najbardziej żal dzieci miotanych emocjami ze szkołą co to raz jest, potem jej nie mam, potem znowu „jakby” jest. Tym dzieciom zły los ukradł coś co zostanie w ich psychice, pozostanie jak wspomnienie złego snu, a wiem o czym piszę, bo mam szkolne wnusięta i prawnuśięta - Matylda, Zuzia, Hanusia, Julianek, to szkolni 8, 14, 15-latkowie, zaś mała „menażeria” Stasiak i Antek jest za mała na te rozterki, a duża w postaci pięknych i mądrych młodych dam Weronisi, Antosi i Julci stanowczo za duża, trafiły dziewczyny przed laty na lepsze czasy.

Dlaczego to wszystko ożyło wraz ze zerwaną karteczką, z datą 16 lutego 2021? Ano dlatego, że pod „tłustymi ostatkami” są imiona dzisiejszych solenizantów Danuty, Julianny, Daniela, rany boskie, to pierwsze imieniny Pani DANY bez Pani DANY. A przecież pamiętam, zawsze był zapach fiołkowych w kolorze hiacyntów i coś jeszcze w towarzystwie żółtych tulipanów. Zawsze też tego dnia liczyliśmy radośnie wnuszki i „pra” i bywało, że nam się ta mała, a później większa czeladka lekko myliła. Tak też się działo od prapoczątku, czyli 1959 roku, myliło nam się również gdzie Pruszków, gdzie Komorów, podobała się zabytkowa EKD, teraz WKD popularna „wukadka”. Byliśmy bowiem „elementem napływowym” z naszego Pani Dany i mojego miasta studiów, czyli Wrocławia, a na Ostoi Pęcickiej gdzie przyjdzie nam pomieszkiwać były dziwne i rzadkie domki, duże pola i hulał wiatr. Było bardzo romantycznie, byliśmy wtedy młodzi. Piszę to, co piszę w tym samym, ale już przyzwoitym domku po przeszło sześćdziesięciu latach, kartka z kalendarza leży przede mną i przypomina tamte czasy, ale nie musi, bo obrazy, i sytuacje, daty wracają same. 16 lutego 1960 pierwszy raz świętujemy z Panią Daną we dwoje, na Ostoi, w domku z cegły popowstańczej, dykty, piasku i wiatru. Rok później 16 lutego 1961 zostaję przyjęty do MODY POLSKIEJ na pół etatu. Wracam do domu z hiacyntem i butelką modnego wówczas likieru CASSIS - Dana! - krzyczę od furty, przyjęli mnie wreszcie do Mody!!! Niestety nie słyszę euforii, tylko stoickie i pełne rezerwy „zobaczmy...”. Później te chłody i ta rezerwa zmieniają się w entuzjazm, kiedy udowodnię, że malarstwo, ceramika i amatorskie szkice sukienek dla studentki farmacji, to była właściwa droga, chociaż pełna obaw, niepewności i nie bójmy się tego stwierdzenia, noszonego jak tobół prowincjonalizmu. Studia to Wrocław, kontakty studenckie z Krakowem - stolicą kultury, Poznań z Targami i Warszawa z wystawami w Zachęcie, wszystko to wspaniałe i bez kompleksów, ale moda, ta



Patera fajansowa, a na niej dziewczyna z kotem. Na studiach modelki były w kształtach pełnych zacnych obfitości, w modzie wprost przeciwnie. Czasem bywało bardziej niż skąpo. Ale to były lata 60-te ub. wieku, czyli dla młodzieży to przed potopem, teraz jest dużo przyzwoiciej zapewniam panie i zaniepokojonych panów...



ŻEGNAJ CERAMIKO
16 LUTY 1961 WITAJ
MODA POLSKA



Rysunki z kolekcji Mody Polskiej - lata 60-te

wielka MODA, Paryż z Diorem, magiczne słowo HAUTE COUTURE - to był inny świat, który powodował dreszcze niepokoju. Czytało się wtedy Hemingwaya, a Hemingway - paryżanin powiadał: PARYŻ - TO ŚWIĘTO RUCHOME, mnie zaś bliższe i bardziej swojskie było, ŻE WIEŚNIAK PARYSKI TO JA według Aragona. Moje koleżanki - projektantki i ja weszliśmy w ten z pozoru odległy świat wielkich mód bez stresowo, z emocjami „stabilnymi”. I znowu 16 lutego (naprawdę mam to w dokumentach) 1972 dostaliśmy mieszkanie służbowe, taka była szczodra MODA POLSKA i to był wtedy spory kawał życiorysu. Wróciliśmy z Warszawy na przyjazne łono komorowsko-pruszkowskie pod koniec ubiegłego wieku (Boże kochany, to dopiero brzmi patetycznie, niemal jak u Marii Dąbrowskiej w Nocach i Dniach - Bogumił ratuj! Wtedy, już niestety wielka i wspaniała MODA POLSKA konała w powodzi kolorowych taft i jedwabów niczym Violetta w TRAVIACIE Verdiego. Ale zapewne tak miało być, MODA zrobiła to co do niej należało: ubrała tyle Polek i Polaków ile mogła, pokazywała kawał pięknej mody, tęsknoty fanów słysząc do dzisiaj. Chwała panu Bogu, że nie dała się połknąć „smokowi komercjalizm”, odeszła jak Wielka Dama JADWIGA GRABOWSKA - twórczyni MODY POLSKIEJ, może być w zaświatach dumna ze swojego dzieła. Gdyby jakimś cudem MP przetrwała, to korporacyjne zuchy modowe szybko by z niej zrobił, tak jak lubię: „wypasioną karykaturę mody” poczem by ją połknęły, potem by wypuły, bo też tak „lubią”. MODA POLSKA była firmą na tamte czasy.

Kiedy 16 lutego tego roku trzymałem w ręku kartkę wyrwaną przed chwilą z kalendarza i myślałem o tej maksymie o starzeniu się według HOMERA i przy przepisie na zupełną kminkową, nagle jakiś stary chochlik syknął prosto w ucho: „dzisiaj twoja - dziesiątka z modą”. Właściwie to z modami, bo sporo ich było przez tyle lat, niektóre wyjątkowo szpetne, ale i dużo pięknej nowoczesnej klasyki, spokojne w beżach i trapezach lata sześćdziesiąte, brzydkie i pretensjonalne lata osiemdziesiąte. Lata siedemdziesiąte to dzieci-kwiaty i wytworny minimalizm Armaniego, egzotyczny YSL, karnawał Lagerfelda z Coco Chanel i karuzela z madonnami wszystkich ze wszystkimi - wielcy, mali, średni i i koślawi. Tak się napięli, tak się nadęli, że urodzili sobie potwora, potwora pięknego, a jakże - w makijażach, lokach, piórach, w pasach, dąsach i płasach, niezniszczalnego i stadnego - to purpuraci mody, czyli celebryci damscy, męscy i nijacy. Znam ten zwariowany świat, wiele wiem o nim i nie da się ukryć, że jest to fascynująca menażeria, ale i zapewne dla wielu irytująca „na maxa”. Zauważyłem, że się niestety rozpędziłem i pomieszałem agitka modową ze wspomnieniowym felietonem z okazji sześćdziesięciolecia igraszek i potyczek z modą, co odkryłem trzymając w dłoni tę małą magiczną kartkę z kalendarza... To tyle! Idę smażyć wnukom furę naleśników i to nie będzie odpoczynek, będzie to radosna twórczość. Moje naleśniki i inne kulinaria traktuję zawsze jak SZTUKI PIĘKNE. A więc Bon Appetit, a po naleśnikach rysunki, malunki i „tańce połowieckie” do upadłego. 16 lutego 1961 pożegnałem się z częścią ceramiczną mojego jestestwa, serwis do kawy dla MODY projektowałem już owładnięty urokiem nieśmiertelnej sukni Coco Chanel - „MAŁEJ CZARNEJ”. I tak już pozostało...

Jerzy Antkowiak

P.S. Nasza wyprawa do Warszawy była wygodna dla firmy, ale Pani Dana najmilej zawsze wspominała lata pracy w aptece przy ulicy Lipowej, w Pruszkowie ma się rozumieć...

Most Glienicke, most szpiegów

Teks & foto - Adam St. Trąbiński, dziennikarz

To jeden z najslawniejszych mostów na świecie. Zwykły most pomiędzy Berlinem a Poczdamem, zwany na zachodzie Niemiec „mostem szpiegów” zaś we wschodnich Niemczech (NRD) „Mostem Jedności”. Dziś jest obiektem komunikacyjnym i jednocześnie turystycznym, szczególnie dla tych osób, które interesują się historią współczesną mając trochę czasu by poza zabytkami obu miejscowości zobaczyć coś, co odegrało ważną rolę w historii Europy. W latach 60. i 80. ub. wieku na moście tym dokonano kilku spektakularnych wymian szpiegów. Ponieważ obiekt w Glienicke (niem. Glienicker) odwiedzałem parokrotnie postanowiłem podzielić się wspomnieniami z Czytelnikami, mając świadomość, że most jest „dostępny” w sieci oraz mocno obfotografowany. Bezpośrednią przyczyną było zdanie uznanego sportowca PRL Jerzego Pawłowskiego, że „woli być cierniem w d... u nas” niż żyć po drugiej stronie w tzw. wolnym świecie.

SZCZYPOTA HISTORII

Sama historia jest prosta – nieskomplikowana. W jednej z publikacji krajowych na ten temat (musieliśmy jednak zrobić przygotowanie do tematu) znalazłem opinię na temat mostu. „Most Glienicke należy do najpiękniejszych punktów widokowych na świecie” – powiedział słynny niemiecki badacz i podróżnik Alexander von Humboldt żyjący w l. 1769-1859. Zaraz, zaraz... powiecie, przecież most ten budowano od roku 1904 do 1907. Tak, wszystko się zgadza, Humboldt wypowiedział się o starym obiekcie zbudowanym z cegły z drewnianym podnoszonym prześłem pośrodku by umożliwić żeglugę. Budowano go wg projektu Karla Schinkla w l. 1831-1834. Współczesny otwarto 16 listopada 1907 r., był i jest kamienny na wysokich podporach o konstrukcji stalowej. Dzisiejsze parametry – długość 128 m, trzy przęsła z których środkowe największe ma 74 m, szerokość 22 m, w tym aktualnie dwie ścieżki dla pieszych czy rowerzystów. Od strony Poczdamu dochodzi doń ulica Berliner Straße (tuż przed mostem końcowy przystanek ma linia tramwajowa B 1), od strony stolicy Niemiec – najpierw König Straße z wolną przechodzącą w arterię – Posdamer Straße. Obie arterie szersze idące ku przeprawie, zwiężają się nieco. Widok północny na szeroko rozlaną Hawelę przypomina duże jezioro latem wypełnione jachtami i małymi stateczkami turystycznymi. Inaczej jest od strony południowej – tu Hawela jest węższa. Od strony Poczdamu widać za budynkami przystanie żeglugi. Daleko poza zatoką widzimy miasteczko Babelsberg z górą parkową ponad 70 m nieco zastaniającą widok. Tak, to słynne miejsce, m.in. z kompleksu budynków, gdzie od stu lat znajdują się studia filmowe. Według mnie to najstarsze takie filmowe City na świecie (dziś: Film Park), dużo starsze od Hollywood i Cinema City pod Rzymem. To tutaj m.in. sukcesy odnosiła Pola Negri, Jan Kiepura czy współcześnie kręcono „Pianistę” Romana Polańskiego. Już same nazwy mówią za siebie: Billy Wilder Platz czy Marlene-Dietrich-Allee. Obok inny bardziej współczesny kompleks medialny – siedziba i studia radia i telewizji RBB (Radio-Brandenburgia-Berlin) oraz obok studia ARD – w niewielkiej odległości od miejscowego zamku. Przedwojenny Poczdam w latach 20. nabrał znaczenia, gdyż (dzisiaj pięknie odnowionych) dziesiątki olbrzymich willi było siedzibami znanych reżyserów, aktorów i bankierów. Stopniowo w l.30 siedziby te przejmowała wierzchołka hitlerowskiego establishmentu, ustępując w l. 40. i 50. sowieckim generałom i oficerom.

MOJE WIZYTY NA MOŚCIE

W końcu sierpnia 1991 tuż po zakończonych targach IFA i parudniowym pobycie w Berlinie postanowiliśmy rodzinie zwiedzić Poczdam. Naszym „maluchem” zwanym przez dzieci „Słoneczkiem” szybko dotarliśmy do mostu i wobec braku możliwości zatrzymania się przed, stanęliśmy już za przeprawą. Żona Ania, która prowadziła samochód zaklęła brzydko, gdyż ulica za mostem nie dość, że brukowana, to jeszcze pełna dziur. Sam most wyglądał na bardzo zaniedbany, nie przypominam sobie ani białej granicznej linii, dwukolorowych (zielonej od strony Poczdamu, niebieskiej od strony Berlina) konstrukcji stalowych, nie miał tablic informacyjnych. Na Haweli kilka łódek, za to Babels-



berg w oddali widać było doskonale – przez następne 30 lat na pierwszym planie widoczny park (i zamek) rozrósł się zasłaniając miasto. Na samym moście ruch znikomy – co nie dziwi, gdyż Niemcy dopiero się połączyli i mieszkańcy korzystali z raczej z trasy południowej przez Poczdam i Steglitz-Zehlendorf.

Drugi raz – także celowo – odwiedzałem most w końcu I dekady XXI w., tym razem w towarzystwie Danusi i Berna. Dziwili się nieco, co ja tutaj widzę, co uprzytomniło mi różnice w podejściu do historii, w końcu ich miasta. Most był odnowiony, z przebudowaną nawierzchnią, z symboliczną linią dawnej granicy pomiędzy komunistycznym Poczdamem a Berlinem Zach. Na dodatek oblepiony plakatami przed nowymi wyborami landowymi. Most okazał się trudny do sfotografowania – trzeba zejść z ulicy i z jednego lub drugiego brzegu zrobić odpowiednie ujęcie. Wtedy poświęciłem Poczdamowi całą stronę relacji, w tym dzisiejszemu obiektywi. Mijają lata i most z wolna awansował do jednej z atrakcji turystycznych – m.in. z pomocą filmu „Most szpiegów” (2015) z Tomem Hanksem. Tu wspomnę o pierwszej ekranizacji z 1966 r. „Pogrzeb w Berlinie” z Michaeliem Cain'em na podstawie książki o tym samym tytule. Sensacyjny, bondowski w klimacie obraz (reż. Guy Hamilton – ten od „Goldfingera”) ukazał się w 2001 r. na DVD i wciąż ma dobre oceny. Dalibóg, nie wiem, jak się miał do mostu Glienicke.

WYMIANY SZPIEGÓW

Do pierwszej wymiany szpiegów (oczywiście w tajemnicy, tak jak następne) doszło po żmudnych negocjacjach, z samego rana (godz. 8,52) 10 lutego 1962 r. Amerykanie oferowali radzieckiego pułkownika Williama Fischera (ps. Rudolf Abel 1903-1971), zaś strona radziecka wydała Francisca Gary Powersa, słynnego pilota szpiegowskiego samolotu U-2 zestrzelonego 1 maja 1960 r. nad Świerdłowskiem (Ural) oraz studenta Frederika Pryora. Ponoć przypadkowym? świadkiem wymiany była pisarka Annette von Broecker, co uwieczniła w książce wydanej wiele lat potem pt. „Frontiers: Snapshots of History” (Londyn, wyd. Pearson Education 2001). Technicznie wymiana wyglądała mniej więcej tak: na umówioną godzinę z obu stron mostu podjeżdżały ekipy CIA i KGB; spotkanie przy świadkach następowało pośrodku – i raz grupa jedna szła do „swoich”, raz druga. Odbывало się to bez mediów w wysoce napiętej atmosferze, sam pomysł zaczerpnięty był z licznych wymian jeńców wojennych.

Nim doszło do następnej Berlin Zach. został otoczony murem (ok. 180 km), z roku na rok coraz bardziej szczelnym. Most Glienicke stał się elementem grani-

cy – pilnowanym zaciekle od strony Poczdamu – przy wjeździe nań stały budy – domki strażnicze, były szlabany i uzbrojona po zęby straż graniczna NRD. Oczywiście od roku 1961 na moście nie było żadnego ruchu, a i przedtem wstęp był tylko z przepustkami.

Druga wymiana nastąpiła 22 kwietnia 1964 r. Rosjanie oferowali Brytyjczyka Grenville Wynnego – schwytanego w Budapeszcie w maju 1963 r. kontaktu operacyjnego płk GRU Olega Pieńkowskiego w związku z jego aresztowaniem. Wywiady CIA i angielski MI 6 oferowały Rosjanina Konona Mołodygo, jaki działał w Londynie pod nazwiskiem Gordon Lonsdale i był moźgiem siatki szpiegowskiej pn. Portland. O tej wymianie mało jest zachowanych szczegółów, odbywała się ona bez mediów i sam fakt „wyprawy” po znacznym czasie.

Na następną wymianę szpiegów trzeba było poczekać 21 lat. Doszło do niej 11 czerwca 1985 r. i miała niemal wymiar spektakularny. Po wieloletnich rokowaniach na moście wymieniono ze strony ZSRR 25 agentów, w tym pięciu Polaków: sportowca i niegdyś sławę PRL „Najlepszej szabli wszechczasów” Jerzego Pawłowskiego, Leszka Chrósta, Bogdana Walewskiego, Norberta Adamaschka i Jerzego Jurzaka. Strona zachodnia dostarczyła: słynnego szpiega działającego z sukcesami na terenie USA – Mariana Zacharskiego oraz dwójce Niemców: prof. Alferda Zehe, Alicję Michelson i Bułgara – Penjo Baiczewa Kostadinowa. Każdy z wymienionych po jednej i po drugiej stronie miał swoją przeszłość szpiegowską. Ale w trakcie wymiany dwóch z obecnych zrezygnowało z tego dobrodziejstwa: jeden z NRD-owców oraz nasz Pawłowski. To wtedy stwierdził, że woli zostać w kraju i „być cierniem w d... u nas”. Już o tej wymianie było głośno, zachowały się fragmenty filmu robionego od strony Berlina.

Ostatnia wymiana nastąpiła w atmosferze znacznego odręczenia po dojściu Gorbaczowa do władzy. Była najbardziej znana. Zachód domagał się od władz ZSRR wypuszczenia na wolność znanego obrońcy praw człowieka i dysydenta Anatolija Borysowicza Szczarańskiego skazanego na 19 lat ciężkich robót. Znowu zimą, 11 lutego 1986 r. na moście spotkały się ekipy KGB i CIA, Amerykanie dostarczyli Karla Koehchera oraz czterech innych szpiegów z bloku wschodniego. Szczarański natychmiast odjechał czarnym mercedesem i udał się do Izraela, gdzie znany jest i występuje jako Natan Szaransky. Urodzony w 1948 r. jest pisarzem, działaczem syjonistycznym, był także ministrem w rządzie Izraela.

KTO STAŁ ZA WYMIANAMI?

Jeżeli sądzicie, że za wymianami stały rządy zainteresowanych państw, to jesteście w błędzie. Owszem, bez wiedzy i decyzji na najwyższym szczeblu nic takiego nie miałoby miejsca. Główną rolę w negocjacjach, określenie osób – konkretnych szpiegów i ich „ceny” dokonywali pośrednicy. Marian Zacharski, który w amerykańskim więzieniu federalnym spędził cztery lata (dokładnie 1444 dni), skazany na dożywocie w dzień po wprowadzeniu w Polsce Stanu Wojennego 14 grudnia 1981 r. pisze o tym w dwóch książkach: „Nazywam się Marian Zacharski. Wbrew regułom” (wyd. Zys i S-ka, Poznań 2009) na str. 382-406 oraz „Rosyjska ruletka” (wyd. Zys i S-ka, Poznań 2010) na str. 613-623. Przytacza fakt podjęcia przez telewizję TVN w 2006 realizacji dokumentu (B.Rymanowski-W.Bockenheimer) pt. „Szpieg” i w związku z tym podróży do Niemiec by spotkać się Markusem Wolfem i Wolfgangiem Voglem. Otóż już w trakcie podróży do Berlina na nagrania z nimi w radiu usłyszeli wiadomość o śmierci pierwszego pana. Markus Wolf, wykształcony w ZSRR był w NRD twórcą HVA – Głównego Zarządu Wywiadu (zagranicznego) przy Ministerstwie Bezpieczeństwa Publicznego i późniejszym jego szefem (wiceminister w randze generała). Jego przyjaciel Vogiel, Ślązak z pochodzenia, prawnik z wykształcenia, zakwalifikowany do prowadzenia spraw po obu stronach muru berlińskiego był z czasem specjalistą, mężem zaufania państw, które nie miały stosunków dyplomatycznych. Doprowadził do legalnego wyjazdu ok. 200 tys. energowców na Zachód, był konstruktorem pierwszej wymiany, o której piszemy wyżej. Obaj panowie współpracowali ze sobą i oni, a szczególnie Wolf naciskał władze w Warszawie i Amerykanów na wymianę Zacharskiego. Organa w Moskwie i w Warszawie nieszczególnie o nią zabiegały, i wszelkie impasy w negocjacjach Wolf i Vogiel brali na siebie. Także przy wymianie szablisy Pawłowskiego, na którego nie chciał się zgodzić gen. Jaruzelski (jako na „Legionistę” i wojskowego). Z kolei Amerykanie za Zacharskiego żądali Szczarańskiego, czego nie mogła zaakceptować Moskwa. „Poszedł” dwa lata później. Zaś Zacharski do dziś jest wdzięczny obu energowcom za postawę, dodajmy, że przed wymianą uzyskał utaskawienie od prez. Reagana.

I z przyjemnością jedzie pod Poczdam, na most Glienicke, most który „dał” mu drugie życie. Pomny izraelskiego szpiega Jonathana Pollarda, który ponad 35 lat spędził w amerykańskim więzieniu federalnym.

Pakiet Praw Kobiet

Tekst & foto - Kinga Gajewska, Posłanka na Sejm RP
Platforma Obywatelska

Kierując się poczuciem odpowiedzialności i zaufaniem do człowieka, jednoznacznie twierdę, że obowiązkiem państwa jest zapewnienie kobiecie prawa do podejmowania decyzji dotyczących macierzyństwa w zgodzie z własnym sumieniem. Bez wątplenia zaproponowany przez Platformę Obywatelską Pakiet Praw Kobiet, to krok w dobrą stronę. Chodzi w niej przede wszystkim o zagwarantowanie nam, kobietom, odpowiedniej opieki oraz bezpieczeństwa.

• Nie możemy zapomnieć, że to Prawo i Sprawiedliwość zniszczyło obowiązujący w Polsce od 1993 r. kompromis aborcyjny. Opublikowanie wyroku Trybunału Konstytucyjnego przelało czarę goryczy. Pokazało, że dla nich głos kobiet nie ma najmniejszego znaczenia, a bezpieczeństwo, zdrowie i życie kobiet się po prostu nie liczą. PiS przez ostatnie lata konse-

kwentnie odbierał Polkom godność i poczucie bezpieczeństwa, zabierając im in vitro, antykoncepcję awaryjną czy utrudniając adopcję dzieci.

Dzisiaj nowoczesne państwo musi zagwarantować w szkołach profesjonalną edukację seksualną, bezpłatny i bezwarunkowy dostęp do antykoncepcji, także awaryjnej, do badań prenatalnych, bezpłatny dostęp do in vitro i kompleksowe wsparcie w wychowywaniu niepełnosprawnych dzieci. Gwarancją tego jest właśnie Pakiet Praw Kobiet.

Po zrujnowaniu kompromisu aborcyjnego powinniśmy zmierzać w kierunku „Nowej Umowy Społecznej”. Wszystkie zgadzamy się z tym, że to kobieta powinna sama podjąć tę niezwykle osobistą decyzję, a państwo czy politycy nie mogą narzucać jej swojego zdania. Jako posłanka jasno i zdecydowanie stoję po stronie kobiet. Po stronie rozsądku i empatii. Platforma Obywatelska opowiada się za zagwarantowaniem każdej Polce znajdującej się w wyjątkowo trudnej sytuacji osobistej prawa do podjęcia przez



nią – po konsultacji z psychologiem i lekarzem – indywidualnej decyzji o ewentual-

nym przerwaniu ciąży do 12 tygodnia w bezpiecznych warunkach, podobnie jak w większości krajów europejskich.

Pragnę podkreślić, że nie popieram aborcji i chciałabym, aby było ich w Polsce jak najmniej. Dlatego wierzę, że wcześniejsza wizyta u psychologa może pomóc kobiecie podjąć decyzję o macierzyństwie. Wolny wybór, wolna decyzja. Uważam, że ten Pakiet, to droga do tego, by kobiety w Polsce czuły się szanowane i bezpieczne. Chcę by były wspierane na każdym etapie swojej decyzji i by te decyzje nie były osądzone, szczególnie przez polityków.

Dopiero tak kompleksowa, wypracowana w dialogu z Polkami i Polakami, „Nowa Umowa Społeczna” zapewni podmiotowe traktowanie kobiety i w dramatycznych sytuacjach życiowych zagwarantuje bezpieczeństwo. Ufamy mądrości kobiet.

Kinga Gajewska
Posłanka na Sejm RP
Platforma Obywatelska

PAKIEŃ PRAW KOBIEŃ

BEZPIECZEŃSTWO KOBIEŃ

- BEZPŁATNE BADANIA PRENATALNE
- BEZPŁATNA ANTYKONCEPCJA
- TABLETKA „DZIEŃ PO” BEZ RECEPTY
- EDUKACJA SEKSUALNA W SZKOŁACH
- STAŁE WSPARCIE FINANSOWE I OPIEKA MEDYCZNA W PRZYPADKU URODZENIA DZIECKA NIEPEŁNOSPRAWNEGO
- BEZPŁATNE IN VITRO






Czesław Witerski - Wywiezieni furmanką

Czesław Witerski (1941-2020), podczas okupacji mieszkał z rodzicami, Zygmunt i Reginą, przy ul. Karolkowej w Warszawie. Jego ojciec został zamordowany podczas Rzezi Woli 6 sierpnia 1944 roku. Trzyletni wówczas Czesław Witerski wraz z matką zostali przygnani do obozu Dulag 121 w Pruszkowie, skąd, dzięki pomocy napotkanego znajomego, zostali wywiezieni z obozu na furmance ze śmieciami. Zamieszkali w Pruszkowie na Żbikowie, w gospodarstwie rodziców Reginy Witekowskiej i z Pruszkowem związali już swoje dalsze, także powojenne, życie. Tekst powstał na podstawie rozmowy z Panem Czesławem przeprowadzonej w 2018 roku.

W momencie wybuchu Powstania miałem 3,5 roku. Mieszkaliśmy z rodzicami przy ul. Karolkowej na Woli. Rodzice tam prowadzili sklep. Ojciec był dobrym kupcem, dobrym handlowcem. Podobno przed Powstaniem był aresztowany, nie wiem dokładnie z jakiego powodu. Mówiono, że jakoś pomagał w getcie, że miał tam kontakty, że jakoś ze swojego sklepu dostarczał tam pieczywo, czy inne produkty. Zginął 6 sierpnia podczas Rzezi Woli. Mam jego akt zgonu. Wszystkich mieszkańców wygonili z kamienicy, ojca też. No i wszyscy zginęli...

Myśmym z mamą się uratowali, przygonili nas tu, do Pruszkowa, chyba przygonili, bo nie wiem czy przywieźli, czy szliśmy pieszo. Miałem na sobie taki tużurek – jeszcze zdjęcie mam w nim – i pod kołnierzem miałem adres zapisany, gdybym się zgubił gdzieś po drodze. To był adres moich dziadków, rodziców mojej mamy, Genowefy i Stanisława Perz, mieszkających w Pruszkowie na Żbikowie. On był kopiowym ołówkiem wypisany, takim, jakim w sklepie normalnie były wszystkie rachunki wtedy robione. Ja miałem powiedziane, komu mogę, a komu nie wolno mi tego pokazać. I znaleźliśmy się w Warsztatach Kolejowych. A przed wojną, w trzydziestym siódmym roku, zaraz naprzeciw tych warsztatów, przy ul. Zimnej 2 na Papierni w Pruszkowie, moi rodzice pobudowali sobie dom – ten budynek stał całe lata, dopiero ostatnio zburzyli go, parę lat temu, kiedy przebudowywali całą tą dzielnicę. I tam rodzice mieli swój pierwszy sklep. Różne towary tam sprzedawali m.in. pieczywo. To pieczywo dostarczał pewien furman. No i jak byliśmy w obozie, po jakimś czasie, może po kilku dniach, ktoś do mojej mamy podszedł i mówi: „Pani Witekowska, a co Pani tu robi?”. Okazało się, że to ten znajomy furman, który przywoził pieczywo do sklepu... Mama na to: „No widzi Pan, męża mi zabili, tu nas przypędzili. Nie wiadomo, co teraz z nami się stanie”. A on: „Wie Pani co? Ma Pani tu jakichś znajomych, rodzinę, czy kogoś w Pruszkowie?”. „Mam”. „A gdzie? Ma Pani adres?”. „Na Żbikowie. Na 3-go Maja 162”. No i mama napisała kartkę z adresem swoich rodziców, którą własnoręcznie podpisała, żeby było wiadomo, że to jest prawdziwy dokument. I on pojechał. Wiem, że dostał od dziadka jakieś pieniądze i może za dzień czy za dwa, przyjechał z powrotem i mówi: „Wie Pani, niech Pani będzie jutro tu i tu, ja podjadę. I z dzieckiem niech Pani będzie”. Wyznaczył miejsce. On miał taką platformę, którą rozwoził pieczywo, a z Dulagu wywoził śmieci. No i moja mama tak zrobiła. Czekając, on przyjechał, mamę i mnie wsadził na tę platformę ze śmieciami i nas nimi przykrył, a wcześniej załatwił z tymi na bramie, żeby wiedzieli. No i oni wyszli z tej portierni, bagnetami podziabali, ale nie w tym miejscu, gdzie wiedzieli, że my jesteśmy przyspani. No i przejechaliśmy.

Znaleźliśmy się z mamą na Żbikowie i już tu zostaliśmy. Tutaj poszedłem do szkoły. Mama bardzo ciężko pracowała z dziadkami w ich gospodarstwie. Nie mogła sobie poradzić z tym wszystkim. Ktoś wspominał, że być może mój tata się uratował i moja mama wszędzie szukała informacji o nim. Taka młoda była, niecałe 30 lat miała i tak była znerwicowana i przejęta, że zrobił się, jak to się mówi, szlaban na te informacje. Dlatego myśmym w ogóle nie rozmawiali na ten temat i dlatego niewiele wiem, nie mam też żadnych dokumentów. U mnie zrobiła się zupełna pustka. Wykreślone. Biała plama.



Czesław Witerski w tużurku, w którym został wyprowadzony z obozu



Zygmunt Witekowski. Ze zbiorów prywatnych



Więźniowie obozu Dulag 121. Ze zbiorów Muzeum Warszawy

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA

KADRA W KADRZE



Nie bez powodu miejscem wydarzenia na które chcemy Państwa zaprosić jest Pruszków. To tu znajduje się jedyny w Polsce kryty tor kolarski. To na nim każdego dnia trenują nasi sportowcy, na nim odbywają się zawody, podczas których możemy im kibicować. Ale kim są Ci młodzi ludzie? Na czym polega ten sport? Kto stoi za ich sukcesami? Na te pytania postanowili odpowiedzieć organizatorzy wystawy fotograficznej „Kadra w Kadrze” - Dorota Winiarska, pasjonatka tego sportu oraz Maciej Bochnowski autor zdjęć.

Ideą wystawy jest pokazanie sylwetek naszych wybitnych kolarzy, wśród których mamy Mistrzów Świata, wielokrotnych Mistrzów Europy, zdobywców medali pucharów Europy i multimedalistów zawodów krajowych. Przybliżymy też sylwetki zaplecza szkoleniowego - trenerów, mechaników i fizjoterapeutów, których praca bez wątpienia skutecznie wpływa na sukcesy naszych sportowców.

Wystawę będzie można zobaczyć w Centrum Handlowym Nowa Stacja, które kolejny raz profesjonalnie i z pełnym zaangażowaniem wspiera wydarzenie kulturalne i daje możliwość pokazania i poznania walorów naszego miasta.

Uroczyste otwarcie wystawy odbędzie się 6 marca 2021 o godzinie 18:00 na 1 piętrze Centrum Handlowego Nowa Stacja.

Imprezę poprowadzi dziennikarz telewizyjny i radiowy Adam Probosz. Dzięki wsparciu patronów i hojności naszych sponsorów, czekać będzie wiele atrakcji.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Polski Komitet Olimpijski, Polski Związek Kolarski, Wielkopolski Związek Kolarski, Arena Pruszków, Satarosta Powiatu Pruszkowskiego Pana Krzysztof Rymuza oraz Prezydent Pruszkowa Pan Paweł Makuch. Zapraszamy nie tylko miłośników kolarstwa.

Dorota Winiarska i Maciej Bochnowski

PARTNER STRATEGICZNY

NOWA STACJA
CENTRUM HANDLOWE



Polski Komitet Olimpijski
Polish Olympic Committee

PATRONI HONOROWI



SPONSORZY



SHIMANO



PERZCOURT
GYM & FITNESS CLUB



absolutebikes.pl



DITEKSHA
MIEJSKA FARMACJA

PATRONI MEDIALNI



gpr24.pl



ZPRUSZKOWA.PL





Wszystko dla mieszkańców - rozmowa z Sekretarzem Miasta Pruszkowa

Stanowisko Sekretarza Miasta Pruszkowa objęła Pani w marcu 2019 r. Czy kiedykolwiek myślała pani o pracy na tym stanowisku?

Chęć osobistego rozwoju, potrzeba zdobywania doświadczenia, a także kilkuletnie doświadczenie początkowo na stanowisku podinspektora, a następnie Zastępcy Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Pruszkowie zmotywowały mnie do podjęcia tak ważnej z tej perspektywy czasu decyzji. Wobec powyższego, w momencie ukazania się ogłoszenia o naborze, wiedząc, że spełniam wszystkie niezbędne wymagania postanowiłam złożyć swoją kandydaturę. Nie boję się zmian. Doceniam możliwość rozwoju i wyzwania, to mnie motywuje.

Czy doświadczenie, które Pani zdobyła w Urzędzie Stanu Cywilnego ułatwiło Pani adaptację na stanowisku Sekretarza Miasta?

W pewnym sensie tak, ale głównie w zakresie kontaktów z interesantem, jak również ich właściwej obsługi. Są to osoby, które w Urzędzie Stanu Cywilnego rejestrują zdarzenia o bardzo silnym i różnym ładunku emocjonalnym, jakimi są narodziny dziecka, zawarcie małżeństwa, a także rejestracja zgonów bliskich osób. Nie da się jednak porównać tych dwóch doświadczeń, a szczególnie ich wymiaru.

Urząd Stanu Cywilnego to jedynie część struktury organizacyjnej Urzędu Miasta Pruszkowa jako całości, a praca i zadania na stanowisku Sekretarza obejmują organizację i administrację całego urzędu, ze wszystkimi jego strukturami.

Jakie zmiany organizacyjne nastąpiły od 2019 roku w funkcjonowaniu Urzędu Miasta Pruszkowa?

Część zmian nastąpiła już wcześniej w 2018 roku wraz z objęciem funkcji Prezydenta Miasta przez Pawła Makucha. W 2019 roku wprowadzony został nowy Regulamin Organizacyjny Urzędu Miasta Pruszkowa. W celu usprawnienia realizacji zadań zmieniona została struktura organizacyjna urzędu, polegająca w głównej mierze na przekształceniu, a przede wszystkim dostosowaniu komórek organizacyjnych do zadań tak, aby ich realizacja przebiegała prawidłowo, sprawnie i bez zbędnej zwłoki. Mając na uwadze swoje dotychczasowe doświadczenie w pracy przy bezpośredniej obsłudze interesanta, wiem, jak bardzo ważna jest szybkość, profesjonalizm oraz jakość załatwianych spraw urzędowych. Obecnie nasza praca odbywa się poprzez bezpośredni kontakt z pracownikami, a nie zza biurka. Już nie dziwi nikogo sytuacja w której Pan Prezydent odwiedza swoich współpracowników w ich miejscu pracy.

Po wielu rozmowach z Panem Prezydentem dotyczących wprowadzania nowych rozwiązań, które byłyby bardziej przyjazne dla mieszkańców, postanowiliśmy utworzyć Punkt Obsługi Mieszkańca, w którym



w dogodnych godzinach interesanci będą mogli załatwiać sprawy urzędowe. W tym miejscu mieszkańcy mogą załatwić takie sprawy jak: złożenie wszystkich wniosków, formularzy i deklaracji, wyrobienie Karty Dużej Rodziny, Karty Mieszkańca, karty metropolitalnej, Ogólnopolskiej Karty Seniora, skorzystać z internetu oraz uzyskać wszelkie niezbędne informacje na temat załatwienia sprawy urzędowej. Rozpoczęliśmy również procedurę, aby w przyszłości w tym punkcie można

było złożyć wniosek o wydanie dowodu osobistego, załatwić sprawę związaną z meldunkiem, a także niektóre sprawy z zakresu stanu cywilnego.

Nadrzędnym celem Pana Prezydenta, jak również moim jest wprowadzanie takich zmian, które będą wychodziły naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców Pruszkowa.

Z jakimi wyzwaniami, zmierzyła się Pani, w ciągu tych dwóch lat na stanowisku Sekretarza Miasta?

Panie Redaktorze, z wyzwaniami zawodowymi spotykam się na co dzień, zwłaszcza teraz w czasie pandemii. Proszę wziąć, pod uwagę, że obok codziennej pracy i zadań organizacyjnych, należy do mnie przeprowadzanie wyborów powszechnych. Pierwszymi wyborami, z którymi zetknęłam się w swojej pracy były wybory do Parlamentu Europejskiego, które odbyły się w maju 2019 roku, a więc dwa miesiące po objęciu przeze mnie stanowiska.



W tym samym roku, bo już jesienią organizowaliśmy kolejne wybory: do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Organizacja wyborów, nadzorowanie ich prawidłowego przebiegu to ogromne wyzwanie dla sztabu ludzi, którzy je obsługują, w tym dla mnie.

Jednak wybory w 2019 roku miały standardowy przebieg. Wymagały głównie pracy i zaangażowania. Inna sytuacja miała miejsce w 2020 roku, gdy zasady wyboru Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zmieniały się dynamicznie w związku z ogłoszoną pandemią wirusa COVID-19. Trzeba było dokładnie określić i dopilnować, aby ich przebieg odbył się w ścisłym reżimie sanitarnym.

Dla Pana Prezydenta, dla mnie i wielu pracowników był to złożony proces skierowany przede wszystkim na przeprowadzenie wyborów w sposób bezpieczny, w tak nietypowych warunkach. Było to bardzo poważne zadanie, a właściwie wyzwanie i tylko dzięki ogromnemu zaangażowaniu pracowników urzędu przebiegły one w sposób prawidłowy i bezpieczny.

Wspomniała Pani o szczególnych obostrzeniach w związku z pandemią. Jak Urząd radzi sobie z organizacją pracy w tak trudnym czasie, który trwa już dobry rok?

Obecnie pracujemy w zupełnie nowej rzeczywistości. Organizacja pracy zdalnej jest dla nas wszystkich nowością dlatego cały czas szukamy rozwiązań na jej optymalizację. Nasze życie zawodowe i prywatne z dnia na dzień uległo zmianie a stan epidemii, w którym się znaleźliśmy stawia nas w obliczu nowych wyzwań i często trudnych decyzji. Martwimy się o zdrowie swoje i swoich bliskich, a nasza fundamentalna potrzeba, jaką jest bezpieczeństwo została zachwiana. Pandemia COVID-19 spowodowała, że wszyscy musimy się odnaleźć w nowej nieznaney dotąd rzeczywistości tak by jak najlepiej realizować swoje obowiązki. Urząd Miasta Pruszkowa od marca 2020 roku czyli od początku pandemii wykonuje swoje zadania nieprzerwanie. Jest to nie-

zwykle trudne zadanie dla całego zespołu. Kierując się zapewnieniem bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców, pracowników urzędu, Pan Prezydent wprowadził zmiany w zakresie obsługi interesantów dostosowując je do panujących warunków sanitarnych. Jako sekretarz jestem odpowiedzialna za ich realizację. Jednym z nowych rozwiązań jest m.in. przeniesienie bezpośredniej obsługi interesanta na poziom parteru, w budynku urzędu, co na pewno ułatwia i zabezpiecza realizację obostrzeń, a jednocześnie nie ogranicza załatwiania spraw urzędowych. Mimo stale zmieniających się ograniczeń czuwam nad zapewnieniem funkcjonowania urzędu, tak aby był on bezpieczny i przyjazny dla pracowników i mieszkańców naszego miasta.

Jakie zadania Urząd Miasta Pruszkowa stawia Pani przed sobą jako zadania priorytetowe?

W celu ciągłego usprawniania obsługi mieszkańców pozyskaliśmy środki finansowe na realizację zadań organizacyjnych. Moim celem jest stałe poszerzanie ofert usług świadczonych drogą elektroniczną. Udało nam się pozyskać dofinansowanie w wysokości 2 466 513,56 zł dla projektu pod nazwą „Informatyzacja Urzędu Miasta”, co w konsekwencji będzie miało wpływ na podwyższenie standardów i sprawność obsługi interesantów, poprzez wsparcie procesu załatwiania spraw w urzędzie, szybszy dostęp do danych, skrócony czas ich załatwiania, ułatwioną i sprawniejszą komunikację. Myślę, że wpłynie to również na poprawę wizerunku miasta, jako jednostki aktywnej, przyjaznej i ukierunkowanej na rozwój.

Priorytetem dla mnie są mieszkańcy, to dla nich próbuję wraz z całym zespołem na czele z Prezydentem Makuchem zmienić Pruszków na lepsze.

Myślę, że efekty są już widoczne.

Pani Sekretarz dziękuję za wywiad.

Panie Redaktorze serdecznie dziękuję za rozmowę.

Być jak Indiana Jones – krótki kurs archeologii w Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego im. Stefana Woydy w Pruszkowie Pl. Jana Pawła II 2

6 marca 2021r. o godzinie 11.00 zapraszamy na kolejną sobotę z... tym razem czeka nas szybki kurs archeologii. Zajęcia, jak zwykle, odbędą się online. Bieżące informacje oraz szczegóły dotyczące zapisów – na stronie Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego.

Indiana Jones to najslawniejszy na świecie archeolog. Tyle że to postać fikcyjna i choć zawód, jaki wykonuje, naprawdę może być pasjonującą przygodą, wygląda zupełnie inaczej niż w hollywoodzkim filmie.

Co w rzeczywistości czeka nas podczas archeologicznych podróży w czasie? Jak zauważyć i odczytać starożytne ślady we współczesnym świecie? Skąd wiedzieć, gdzie można znaleźć pozostałości po naszych przodkach i jak to się stało, że są przykryte warstwą ziemi? Co najczęściej znajdują archeolodzy? A skoro znaleźli – w jaki sposób ustalają, co to jest, jak wyglądało, do czego służyło, kto się tym posługiwał i kiedy? W jakie narzędzia muszą się uzbroić? I Czym różnią się od historyków i paleontologów? Na każde z tych pytań znajdziemy odpowiedź podczas zajęć.

Wszystkie lekcje są bezpłatne.
ZAPRASZAMY!

Najbliższe tematy zajęć:
13 marca, godz. 11.00 – W średniowiecznym kufrze
20 marca, godz. 11.00 – Być jak Indiana Jones – szybki kurs archeologii



Legenda o Koluszkach

Zbigniew Poręcki - aktor, publicysta
Rys. - Tomasz Suwała, rysownik i blogger

Tak - postęp cywilizacji, autostrady panie dziejku, samochody piękne i nowoczesne, w portfelach więcej, a jeszcze tak niedawno, gdziekolwiek człowiek by nie jechał pociągami, na ten przykład, to przesiadka zawsze w Koluszkach musowo była. A z tymi Koluszkami to było tak. Ale mogło i tak nie być. Chcecie to wierzyć, chcecie nie wierzyć.

Dawno, dawno temu, albo jeszcze dawniej niż sobie myślicie, w miejscu, gdzie przecinały się główne szlaki handlowe, a na horyzoncie rozpościerała się puszcza dziewicza obfitująca w dzikiego zwierzę oraz dorodne grzyby, wyrosła jak owe, wspomniane grzyby po deszczu, ludzka osada. Nie możemy jednakowoż precyzyjnie określić daty, ani dokładnie zlokalizować miejsca, wiemy natomiast, że miejsce to było przyjazne, lud który go zamieszkiwał odznaczał się humorem, pracowitością wielką, był skory do zabaw i nad wyraz gościnny. W miejscu tym strudzony podróżny mógł się zabawić, przenocować w gościnnej osterze, a także uczestniczyć w cotygodniowym jarmarku, który ściągał ze wszystkich stron kupców, turystów, znaczy się podróżnych. Ludzkość w owe miejsce napływała szerokim strumieniem zewsząd. Powstawały liczne warsztaty rzemieślnicze, kmiecie zwozili swoje towary na sprzedaż, a miejscowi zbóje nie przykładali się do swej zbójckiej roboty, również czyniąc to miejsce przyjaznym i bezpiecznym.

Owóz w piątkowe jarmarki, na głównym „ryнку miejskim”, w cudzysłowie piszemy „miejskim”, gdyż nie było to jeszcze miasto, jednakowoż wioska też nie, a więc w te piątki ruch na ryneczku panował olbrzymi. Kupcy miejscowi i zagraniczni rozkładali swe kramy, minstrele i sztukmistrze popisywali się swoją sztuką co kilka kroków, dosłownie. Zewsząd słychać było gwar i głośnie śmiechy, pokrzykiwania sprzedawców, a zegar na wieży wybijał szczęśliwe godziny. I właśnie w tym tłumie znalazła się nasza bohaterka imieniem Zgryzelda (dziewczę młode, chorze i chętne do wszelkiej uciechy lecz bez przesady). Imię Zgryzelda posiadała nie ze względu na nieprawidłowy zgryz, lecz dla zgryźliwego usposobienia i czasem kłótliwego charakteru.

Wspomniana Zgryzelda szła sobie wolnym krokiem w ów piątkowy dzień, będąc zgryźliwą już od samego rana ponieważ czarny kot przebiegł jej drogę, szła od straganu do straganu oglądając towary, dotykając nie jednego, a nawet przymierzając to i owo, jednakowoż za każdym razem nie omieszkła uraczyć sprzedających złym słowem i cierpką uwagą.

- Och, co za paskudna materia. Wcale nie nadaje się na suknie, co najwyżej można z niej worki na ziarno poszyć albo jakoweś szmaty do podłogi. Jakie paskudne kaftany, a te zapaski to chyba do wycierania garów.

- O, a te czepce jakie ohydne, nadają się dla czarownic, które na miotłach latają.

- Ludziska patrzcie jakie ciżmy śmieszne, toż dzisiaj kmiecie do obory w lepszych chadzają.

I tak dalej, i tak dalej...

Ale nikt nie śmiał obdarzyć Zgryzeldy złym słowem lub złym spojrzeniem, ponieważ krok w krok podążał za nią jej rodzic, kowal Maciej, zwany „Młotem”. Owo przezwisko nosił ze względu na olbrzymi spryt w posługiwaniu się tym nieskomplikowanym narzędziem, które zawsze dumnie sterczało za pasem. Jako właściciel dobrze prosperującej kuźni, w której wykuwał końskie podkowy (letnie i zimowe) oraz łańcuchy na potrzeby aparatu ścigania i wymiaru sprawiedliwości, trudnił się także kowalstwem artystycznym i dentystycznym, jednym słowem był szanowanym obywatelem. Był dość zamożnym i hojnym, lecz

nie rozrzućnym. Z biedakiem wołał podzielić się dobrym słowem niżli brzęczącym groszem. Szła więc sobie dalej nasza Zgryzelda, czując się bezpiecznie pod okiem swojego tatulka i słuchała kupców, którzy zachwalali swoje towary.

Tu ktoś dał się:

- Cudowna maść na ukąszenie smoka! Komu, komu, bo idę do domu.

Ktoś inny wrzeszczał:

- Pijawki przystawiam do ciała i do sakiewki, tania, naprawdę tania.

Ktoś inny rozstawił stolik i namawiał zgromadzonego tłumek do gry hazardowej w dwie żaby.

- Córku, córuchno moja, zaczekaj tu chwilę – wołała ojciec.

- Może siądziemy gdzie w cieniu, tatuś napije się chłodnego piwka, a ty zjesz sobie jakąś leguminę z prażonego prosa.

- Jeszcze nie pora ojcie – rzekła Zgryzelda.

Już cię ożór świerzbi – dodała w myślach, już piwka się pijanicy zachciało.

Tatuś nic nie odpowiedział lecz kręcił głową na wszystkie strony jak jakowyś jaszczur.

Jednocześnie upomniął córunię, żeby mone- tę dobrze ukryła w zanadru, a u balwierza nie zapomniała się targować, a kiedy dzwon uderzy na południową godzinę spotkają się w tym samym miejscu. Ucałowałszy córunię po raz wtóry, zabrał Maciej swój żywot kierując się oczywiście wprost do gospody. Oczyma duszy widział już na stole pełny garniec chłodnego miodku, który jak pisał poeta zrobiły pracowite pszczoły, który szlachci potem pańskie stoły.

Zgryzelda przeciskając się przez ciżbę ludzką usłyszała donośny, a dźwięczny głos, wykrzykiwał on w obcym języku takie dziwne słowa:

- Prego, Prego a me! Orecchini! Nowa moda! Bene cena, dwadzieścia talary! Kol uchy i zakładać Orecchini! Zakładać nie gadać.

- Prego, Prego „Orecchini!! Komu, komu bo jadę do domu! Najnowsza moda, dla pań wygodna!!!

Zgryzelda używając łokci przepchnęła się na sam przód otaczającej kupca gawiedzi i od pierwszego wejrzenia zakochała się - nie, nie w nim, lecz w świecidełkach, a właściwie w zausz-

- Ho, Ho, Ho!!!!

Zgryzelda Stojąc tak na środku spłoniła się lekko i swymi bystrym oczkiem zerknęła na misterną robotę zagranicznych jubilerów, jednakowoż nie znalazła nigdzie specjalnych zaczepów pozwalających przyczepić do ucha owe cudelka. Rzekła więc do kupca:

- A jak je się zakłada? Zechciej objaśnić ciemnej białogłowie (w tym ostatnim sformułowaniu jedno nie wyklucza drugiego).

Baby stojące najbliżej, też się dziwowały mamrocząc pod nosem...

- No właśnie jak się zakłada! Skuś baba na dziada, jak się je zakłada?

Na takie dictum kupiec Giovanni wyciągnął z kieszeni kaftana olbrzymi kołec ostrokrzewu rosnącego w pobliskiej puszczy przyciągnął do siebie zdecydowanym ruchem Zgryzeldę i przystawiając jej kołec do uszu rzekł:

- Kol uchy! Kol uchy!

Wykonywał przy tem gesty, jakby przekłubał dziewczynie uszy.

- Kol uchy - powtórzyła za nim Zgryzelda i choć było to powiedziane w jakimś języku słowo uchy bardzo ubodło dziewczynę wręcz zaszczypało ją do żywego

- Uchy! Ty dziadu jeden. Ja ci dam uchy!!!!. Patrz jakie mam śliczne, zgrabne uszki ty łotrze przekłety, jak śmiesz!

I tu ryknęła jak ranny zwierzę.

- Tatuś! Pomocy! Ratuj mnie i moją cześć!

Kupiec Giovanni w sekundę zorientował się, że nie znając dobrze tubylczego języka palnął jakąś głupotę.

- Perdonami! Perdonami! - wrzeszczał jak opętany czując jednocześnie ciężką łapę na swoim italiańskim karku.

- Ja ci dam perdonami! Ja ci dam córuchnę mi obrażać.

Za nim stał jak wieża sam tatulo zwany Młotem.

I już sięgał za pas (przypomnijcie sobie co kowal nosił za pasem). Potężna awantura wisiła już na włosku. Tłum gęstniał. Mord wisił w powietrzu. A zbита masa ludzka wykrzykiwała pod adresem kupca nieparlamentarne okrzyki.

Na co Zgryzelda zareagowała raptownie głośnie śmiechem i śpiewem.

- Polacy nic się nie stało..., Polacy nic się nie stało!

Tłum zamilkł i stanął jak sparaliżowany, ptaki przestały śpiewać.

Dziewczę przemówiło do roztrzęsionego kupca słodkim głosem:

- No już dobra nie pękaj stary byku, będzie dobrze. Przekłuj mi uszy, znaczy kol uszki. Rozumiesz? Powtórz!

- Kol uszki - powtórzył Giovanni.

- Zaczepiaj te swoje zausznice, dołóż talara i jesteście kwita.

- Okowita - jęknął kupiec. Dać okowita.

Cóż trzeba było się zgodzić gdyż ręka tatusia niebezpiecznie dążyła w kierunku paska. Delikatnie, trzęsącymi się łapami Giovanni wykonał te swoje KOL USZKI. Zgryzelda nawet nie poczuła bólu była pod wrażeniem. Założył dziewczynie kolczyki (gdyż tak się tłumaczy orecchini), dodał talara i było po sprawie.

Lecz nie zupełnie. Wszystkie niewiasty chciały na początek, zanim kupią kolczyki, przekłuć sobie uszy. Latały więc za italiańskim kupcem krzycząc:

- KOL USZKI!!! KOL USZKI!!!

Nawet same przynosiły kolce ostrokrzewu i tak na pamiątkę tamtych wydarzeń miejsce to nazwano KOLUSZKI. Pociągi niby jeżdżą, ale przesiadek już prawie nie ma.

I ja tam byłem...

Pozdrawiam Państwa Serdecznie.

Zbyszek Poręcki.



Zrozumiało nasze dziewczę chorze, że z zakupów raczej nic nie będzie, bo rodzic rozglądał się pilnie i nigdzie nie widział swych ulubionych wywieszek z napisem – wyprzedaż lub przecena. Jak pamiętamy tatulo miał niebywały szacunek dla swojej sakiewki.

- Tatuś skoro nic nie kupujecie, to zechciej dać mi kilka talarów, a pójdę do balwierza utrefić włosy, gdyż bardzo pod czepcem mi oklapły.

Maciowi nie w smak było sakiewkę swą uszczuplać, jednakowoż sięgnął do niej wolno i z szacunkiem, wyjął jednego talara i po namyśle rzekł:

- Córku ma kochana, idź utrefić tylko grzywkę, gdyż i tak reszta niewidoczna jest dla świata, czepiec przykrywa. - Rzekł rodzic.

- To stary, tłusty skompiuch – pomyślała Zgryzel- da.

Lecz jako grzeczna i lekko tylko zgryźliwa panienka rzekła:

- Macie racje ojcie postaram się sprawić szybko, utrefię grzywkę i przyniosę ci reszty ze dwa talary, a ty nie pij piwa tylko napij się zimnej, darmowej wody ze studni na rynku, odpowiedziała z czarującym uśmiechem.

- Dobrze ty dziecko – rzekł kowal Maciś i ucałował córkę w oba lica.

nicach, którymi wymachiwał szczególnie przed oczami niewiast. Niestety kupiec wykrzykując swoje własne reklamowe dotyczące towaru rzucał w powietrze groźne i nieprzyjemne dwa słowa „dwadzieścia talary”. Cena jak na owe czasy niestety nie była przystępna choć nie jest nam znany kurs talara, w relacji do złotówki czy euro.

Zgryzelda pamiętała jaką kasą dysponuje, a ów jedyny talar i tak uwierał ją w dekolt. Niestety obietnica, to obietnica. Oczywiście przyniesie resztę kochanemu tatulkowi gdyż słowo ważniejsze od pieniędzy.

Kupiec Giovanni obnosząc dokoła owe piękne zausznice ujrzał Zgryzeldę, która włosy miała schowane pod czepcem ale uszy na wierzchu, a miała ogromne muskularne uszyszka. Podszedł do dziewczęcia robiąc wielkie oczy, ze słowami - O mama mija! Santa Madonna!!!!Jakie uchy! Bella signiorina, ty kupić, ja sprzedać italiańskie orecchini.

Wyciągnął Zgryzeldę z tłumu poprowadził na środek i przyłożył do jej uszu swe piękne zausznice. Wszyscy oglądający wydali z siebie pomruk zadowolenia i zachwytu. Zewsząd było słychać:



Pruszkowskie obchody Dnia Radia

Marek Szejankowski
Foto - Marta Musiał

W dniu 21 stycznia bieżącego roku w Niepublicznym Przedszkolu im. Piotrusia Pana przy ulicy Zachodniej 22 w Pruszkowie odbył się występ dzieci w imprezie muzycznej z okazji święta Babci i Dziadka. Do tej małej uroczystości przygotowała dzieci wicedyrektor Przedszkola Anna Kawecka.



Przypadkiem dowiedziałem się o tej imprezie i choć oczywiście nie mogłem w niej uczestniczyć, bardzo byłem ciekawy jak i co dzieci zaśpiewają dorosłym. Niejednokrotnie uczestniczyłem w podobnych imprezach zorganizowanych m.in. przez miasto Pułtusk (Koncert „W sześciu strunach zaklęta muzyka”) gdzie starsze już, bo szkolne dzieci prezentowały utwory Krzysztofa Klenczona, czy koncercie w warszawskim kinie „Palladium” (koncert „Perły w koronie”) również z udziałem dzieci i młodzieży do lat 18-tu, w którym prezentowano dorobek Krzysztofa Dzikowskiego – tekściarza głośnych piosenek naszej wiodącej polskiej grupy Czerwone Gitary.

Ciekawy byłem jak dzieci w wieku przedszkolnym, nie pobierających jeszcze żadnych lekcji dykcji czy śpiewu dają sobie radę z niejednokrotnie trudnymi piosenkami.

Przyznam, że byłem zaskoczony. Surowe, niewyćwiczone głosy, niejednokrotnie odbiegające od oryginalnej linii melodycznej wykonywane były z wielkim wyczuciem i ekspresją. Miałem okazję posłuchania tego koncertu na facebookowej stronie przedszkola i zauroczony tym wykonaniem przekazałem informację o imprezie Alicji Klenczon – wdowie po liderze Czerwonych Gitar – Krzysztofie Klenczonie. (<https://www.facebook.com/search/top?q=przedszkole%20niepubliczne%20piotru%C5%9B%20pan%20pruszk%C3%B3w>).

Alicja podobnie jak ja była zdumiona perfekcją dzieci i postanowiła skontaktować się z Dyrekcją Przedszkola.

Finałem tego było oficjalne już zaproszenie mnie do Przedszkola na uroczystość w dniu 12 stycznia bieżącego roku, związaną z Dniem Radia.

Po uprzednim kontakcie z Dyrekcją postanowiłem zaprosić jeszcze na imprezę kolegę – redaktora z Nowego Radia z Lublina.

Michał Abramek przyjechał podobnie zafascynowany i zaintrygowany jak ja. Nie ukrywam, że na imprezę jechaliśmy zainteresowani. Nie zawiedliśmy się w naszych oczekiwaniach.

Impreza miała charakter prawdziwej audycji radiowej prowadzonej przez grupę starszych dzieci z przedszkola. Zaskoczeniem dla mnie i kolegi było wprowadzenie przez Panią Wicedyrektor. W krótkich słowach przedstawiła cały program mającej odbyć się imprezy do złudzenia podobnej do normalnej audycji radiowej. Zdziwienie spotęgowała wiadomość, że grupa przedszkolna prezydentów i nas jako gości znajdowała się w osobnej sali, a inne dzieci ze średnich i młodszych grup mogły wysłuchać audycji przez wewnętrzny radiowęzeł.

Tak więc na początku dziecko będące spikerem radiowym przywitało wszystkich słuchających i podało dzień oraz aktualną godzinę. Następny „spiker” przeczytał aktualną prognozę pogody. Kolejnym punktem programu przedstawionym przez następnego uczestnika audycji był harmonogram zajęć w przedszkolu z podaniem obowiązujących godzin, jak również informacja dla osób postronnych (to było skierowane wyraźnie pod naszym adresem) o obowiązku przestrzegania restrykcji sanitarnych w związku z pandemią.

Kolejny punkt programu to przerwani muzyczne w postaci piosenek, które dzieci wykonały z okazji święta Babci i Dziadka. Nie zabrakło też pokazów dzieci, które płynnie czytały wiersze z książeczek oraz krótkiego dialogu w języku angielskim.

Po tej krótkiej audycji przyszła kolej na nas.

O swojej pracy dziennikarza muzycznego opowiedziałem dzieciom poprzez odpowiedzi na pytania zadawane przez panią Wicedyrektor. Było to jak najbardziej wskazane, bo sam wcześniej obawiałem się i nawet rozmawiałem o tym z kolegą, aby opowiadać prostym językiem zrozumianym przez dzieci i wystrzegać się technicznych zwrotów.

W takiej samej formie o pracy w Radio opowiadał Michał. A na zakończenie programu, kiedy już Pani Wicedyrektor poleciła dzieciom rozejść się do swoich zajęć, rozdaliśmy im przygotowane wcześniej lizaki.

Drugą częścią naszej wizyty w przedszkolu był wywiad przeprowadzony przez Michała i przeze mnie z Panią Wicedyrektor Anną Kawecką.

Michał Abramek - Pani Dyrektor, skąd pomysł stworzenia takiej inicjatywy jak Dzień Radia w waszym przedszkolu?

Anna Kawecka Wicedyrektor - Ogólnie bardzo lubię wszelkiego rodzaju inicjatywy, staram się wyszukać takich dni i okoliczności, żeby dzieci miały dużo frajdy, ale też czegoś się nauczyły. Nie oszukujmy się – radia słuchamy przeważnie, jadąc autem i przeprowadzane z dziećmi wcześniej rozmowy ewidentnie wskazywały, że tak do końca nie wiemy, czym jest Radio i na jakiej zasadzie działa. Więc pomysł po prostu wziął się z głowy.

M.A. – Długo państwo nad tym pracowali?

A.K. – Nie. Przyznam, że od samego pomysłu do realizacji było około trzech tygodni i dzieci przygotowywały swoje kwestie około dziesięciu, dwunastu dni. Nie można powiedzieć, że to jest długo. Bardzo dużo się dzieje u nas w przedszkolu, więc mamy tak naprawdę wyciszony czas.

M.A. – Czy dzieci interesują się Radiem?

M.S. – Wspomniała Pani Dyrektor o tym, że dzieci są zainteresowane Radiem, że bardzo często rozmawiają z dziećmi na ten temat. Proszę powiedzieć, czy od czasu do czasu puszczacie dzieciom jakieś audycje, bo przecież jest na przykład Radło Dla Dzieci, są audycje muzyczne, gdzie dla dzieci śpiewa choćby Natalia Kukulska czy Urszula.

A.K. – Przyznam się, że z typową audycją radiową dzieci mają kontakt pierwszy raz. W ciągu ostatnich kilku tygodni nie puszczaliśmy typowych audycji radiowych. Natomiast jeśli chodzi o muzykę dziecięcą Natalii, Urszuli czy Majki Jeżowskiej, to są one dzieciom bardzo dobrze znane. Ale są one u nas w nośniku, a nie bezpośrednio z audycji. Natomiast oczywiście obiecuję to nadrobić. (Śmiech)

M.S. – Bardzo dziękujemy za kilka słów dla Nowego Radia w Lublinie i naszej lokalnej gazety.



A.K. – Tak, były bardzo ciekawione, szczególnie odbiorcami jako rzeczami - jak są skonstruowane, no i oczywiście samą tą abstrakcją, że są gdzieś indziej i gdzieś indziej ich słychać.

M.A. – Czy Pani również uważa się za takiego obserwatora Radia, śledzi ulubione ramówki, formaty? Woli Pani bardziej komercyjne, czy bardziej autorskie Radia?

A.K. – Zdecydowanie wolę bardziej autorskie Radia. Słucham przede wszystkim Radia Lokalnego z mojej miejscowości, interesują mnie wiadomości lokalne. Z muzyką bywa różnie. Tutaj trudno jest mi sprecyzować czy mam konkretną stację radiową. Bardzo lubię zmieniać, więc nie mam tej ulubionej stacji.

M.A. – Od 2015 roku działa w Pruszkowie POP RADIO. Pani też go słucha?

A.K. – Bardzo rzadko. Rzeczywiście słyszałam o nim, ale nie mieszkam w Pruszkowie, nie pochodzę z Pruszkowa. Tutaj tylko pracuję, więc tak na prawdę tylko wtedy kiedy jestem w okolicy.

M.A. – Czy Pani marzyła o takiej pracy wcześniej?

A.K. – Tak. Zdecydowanie tak.

M.A. – Jeżeli miałyby Pani być członkiem Redakcji, to na jakim stanowisku?

A.K. – Chyba przy przeprowadzaniu wywiadów. Najbardziej by mi się to podobało.

M.A. – Czyli reporterem?

A.K. – Tak, tak.



Płyty na marzec

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



RENATA LEWNADOWSKA „DOTYK”

W tym miesiącu cofniemy się w czasie o ...kilka dekad, co dla części naszych Czytelników nie powinno być problemem. Czternastego października 2020 nad ranem na FB koncie Renaty Lewandowskiej pojawił wpis: - „potrzeba było aż 40 lat w czyścicu by ta muzyka mogła się ukazać”. Chodziło o komentarz artystki w związku z ukazaniem się w kraju jej debiutanckiej płyty „DOTYK” (The Very Polish Cut-Out/TVPCRE001/PRPRSX2254/AstigmaticRecords). Ten nieco dziwny zapis wydawców krążka odnosi się do źródeł nagrań – telewizji, radia i Polskich Nagrań.

Lata 70. ub. wieku w tzw. epoce Gierka - muzyka rockowa, ambitna czy alternatywna, a nawet jazz nie miały się najlepiej. Muzyka rozrywkowa skręcała w coraz bardziej szmirowaty pop, kapele rockowe dogorywały, nim w końcówce dekady pomocna dłoń podał nurt Muzyki Młodej Generacji, zaś zespoły jazzowe utrzymywały się grając ile się da zagranicą. Wydanie płyty (nawet samo nagranie w studio, a było ich ledwie kilka) graniczyło z cudem, o promocji w skorumpowanym radiu i telewizji – nie mówiąc. Na takie i podobne bariery natrafiła absolwentka warszawskiej ASP Renata Lewandowska (ur. 1947). Zaistniała w klubach studenckich na licznych przeglądach („Medyk” 1969, „Hybrydy”), współpracowała z licznymi zespołami muzycznymi, jak Rh-, Quorum (kier. Juliusz Loranc) czy Grupą I i następnie Omen. Wzięła udział w filmach: Heronima Przybyła „Million za Laure” i Henryka Kluby „5 i ½ Błędego Józka” (oba 1971). Nim miała energetyczny przebój „Magia Szos”, wcześniej z Quorum na Opolu 1970 wylansowała „Ach, co to był za ślub”. Środowisko określało ją jako polską Janis Joplin, a nawet wyglądem przypominała – długie włosy, spodnie – olbrzymie dzwony oraz interpretacją. Przebojem była opolska „Radość o poranku” – te utwory można usłyszeć czasami w nostalgicznych radiach. W 1978 Tonpress wydał singla „Dotykam chcę dziś poznać wszystkich”, „Odkąd ciebie z głowy mam”. W przerwach pomiędzy nielicznymi koncertami pracowała jako grafik dla wydawnictwa. Mimo zaawansowanych rozmów w wytwórnię Wifon nie doszło do nagrań i zniechęcona wokalistka wyjechała w 1980 do USA, gdzie w Waszyngtonie mieszka jako Renata Roberts.

„DOTYK” zawiera 10 utworów, w tym „Magię szos”, „Lato tego roku”, „Dotykam...” czy „Olbrzymi twój cień” pochodzących z dekady I.70, oczywiście wybranych w porozumieniu z artystką, zmastrowanych al-

bowiem nagrywanych w różnych studiach i w znacznym przedziale czasu, nie mówiąc o zespołach czy orkiestrach towarzyszących. Dokument kariery jednej z najciekawszych postaci naszej sceny muzycznej. Polecamy.



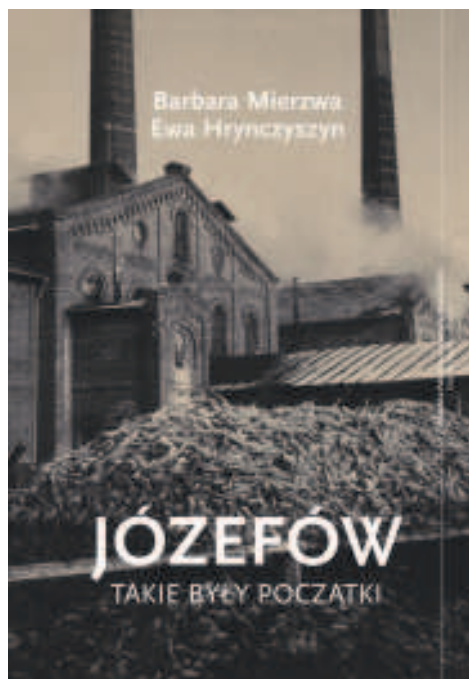
STUDIO JAZZOWE POLSKIEGO RADIA – 1969-1978

Także polecamy, nie tylko znawcom jazzu i tu trzeba dodać: Studio kierowane przez lidera i twórcę orkiestr – Jana Ptaszyna Wróblewskiego. To był najbardziej trafiony lider jaki się przydarzył tym licznym składom orkiestry radiowej. Trzeba tu wyjaśnić, iż nie był to typowy amerykański skład big-bandowy grający standardy, choć i bez nich się nie obyło. Studio miało charakter warsztatowy, przewinęła się przezeń cała czołówka polskiego jazzu epoki końca lat 60. i dekady 70. Grano przede wszystkim kompozycje krajowe Trzaskowskiego, Stańki, Seiferta, Namysłowskiego, Karolaka, Jarczyka no i samego Ptaszyna, a to dość liczne. Na tych 4 pierwszych CD z 5 płytowego boxu znalazło się 56 kompozycji (z 187 zarejestrowanych w omawianym okresie). Piątą CD zawiera kwartety i sekstety Ptaszyna najbardziej współczesne z kompozycjami lidera i jego kolegów. Uważne przesłuchanie tego ogromu materiału umacnia słuchaczy w opinii pewnej ewolucji tej orkiestry, od tradycyjnego podejścia do aranżacji i instrumentacji (płyta pierwsza) do eksperymentów sonicznych w drugiej i trzeciej płycie. Jest tam wiele wspaniałych i kompozycji, i solówek – eksperymentów pełną gębą. Jest, co oczywiste, nurt jazzu elektrycznego tak modny w początkach lat 70. Jakkolwiek sam lider – co wiem z jego prezentacji i wypowiedzi w „3 x kwadransach jazzu” w Trójce, jakich słucham od 50 lat – był daleki od „elektryki”. Mimo tego zachowawczego podejścia był otwarty na światowe trendy, elastyczny i dość wymagający, tak że Studio poziom podnosiło nieustannie. Studio regularnie grało na Jazz Jamborees, zawsze z nowym – niemal specjalnym repertuarem.

Ten box Polskiego Radia (ukazał się w końcu grudnia ub. roku) został starannie edytorsko przygotowany, m. in. ma dwie książeczki – pierwsza z olbrzymim tekstem samego lidera, druga autorstwa Tomka Tłuczkiewicza sugerujący sposób słuchania – nie linearny, utwór po utworze i do następnej płyty, lecz wg pewnej reguły. Proponuje słuchanie wg list-przewodników, co jest ciekawostką (jako że możemy zaprogramować nasz odtwarzacz). Nie muszę dodawać, że wydawca postarał się o kompletne opisy utworów, łącznie z solówkami muzyków, i – oczywiście daty nagrań. Samo wydawnictwo jest też po-niekąd hołdem dla Jana Ptaszyna Wróblewskiego (wypowiadał się wręcz z zachwytem), dokumentem i lekturą obowiązkową dla licznych uczelni czy też badaczy i historyków.

Lektury też na marzec

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



Józefów, takie były początki

„Miłość do miejsca, w którym się żyje, nie bierze się znikąd. Trzeba nie tylko wygody, wspólnych przeżyć, projektów i budów, ale i pamięci o tym, co odziedziczyło się po poprzednich pokoleniach”. Ewa Hrynczyszyn i Barbara Mierzwa, autorki książki „Józefów – takie były początki” wiedzą to doskonale. Mieszkanki Józefowa i okolic od kilkunastu pokoleń podjęły trud spisanie wspomnień swoich przodków, przejrzenia archiwów publicznych i prywatnych, by dać jak najpełniejszy obraz świetności jaką szczyliła się przed laty ich mała ojczyzna. To nie tylko opowieść o historii podwarszawskiej osady, ale i o jednym z najnowocześniejszym w Polsce i na świecie XIX-wiecznym zakładzie przemysłowym, gdzie oświetlenie elektryczne pojawiło się już zaledwie dwa lata po wynalezieniu przez Edisona żarówki. To jednocześnie opowieść o

tym, jak przez 155 lat rodziła się lokalna tożsamość. To oczywiście też ludzka historia – osób, którzy tworzyli cukrownię i osadę.

„Wszyscy, którzy tu żyli i pracowali dobrze wspominali to miejsce. I większość nie wyobrażała sobie życia poza nim” – mówią autorki książki „Józefów – takie były początki”.

Korzystajmy z własnej historii, to najlepsza nauczycielka życia. Dlatego książkę „Józefów – takie były początki” szczerze polecamy nie tylko pasjonatom lokalnej historii.

To kolejna pozycja wydana przez Bibliotekę Publiczną w Ożarowie Mazowieckim.



Szczegółowe informacje i kontakt z autorkami: Katarzyny Świeżak
k.swiezak@biblioteka.ozarow-mazowiecki.pl



www.pruszkowianka.pl

Wszystkich miłośników muzyki i śpiewu zapraszamy do Chóru przy Stowarzyszeniu Pruszkowianka.

Z nami możesz rozwijać swoje pasje, znajdziesz tu przyjaciół i fachową pomoc w szkoleniu głosu.

Maseczki

Tomasz Suwała - rysownik i bloger

Chyba się zmęczyłem – jęknąłem cicho i uchylwszy przyłbicy tyknąłem piwa siedząc na murku pod sklepem.

Staś spojrzał na mnie zdziwiony:

– A gdzie masz maseczkę? Przecież masekę trzeba mieć, przyłbice już nieważne.

Prawda, przyłbice już zdelegalizowane tak jak szaliki, apaszki, kominy itp. Ciekawe czy kominiarki też. Zdjąłem przyłbicę i założyłem maseczkę. Spojrzałem na Stasia i czegoś mi w nim brakowało...

– Staś, ty bez maski jesteś.

Staś kiwnął głową.

– Ja mogę – a widząc moje zdziwienie dodał – Chory jestem.

– Na maskę chorujesz? – zakpiłem.

– Astmę mam – odpowiedział poważnie i przepił piwem.

– To w astmie piwo można pić?

– Można – potwierdził – A nawet trzeba czasami.

– To pewnie i gorzałę też – zaśmiałem się.

– Też – odpowiedział krótko i znowu przepił.

– Zmyślasz – zachnąłem się.

Staś wyciągnął zza pazuchy jakiś papier i podając mi go powiedział:

– Czytaj.

– Co to jest?

– Zaświadczenie, że mam astmę w trzecim stadium zaawansowania.

Wziąłem ten jego papier. Rzeczywiście, jest tam jak wół napisane, że ma bardzo zaawansowaną astmę, co uniemożliwia zasłanianie ust i nosa szczególnie przez maseczki. Wystawił jakiś lekarz medycyny specjalistycznej Gwizd... nie mogłem doczytać, bo pieczętka lekko rozmazana. Staś zabrał mi papier:

– Lekarz medycyny i wystarczy – powiedział chowając papier.

– Kupiłeś to zaświadczenie – olśniło mnie, bo Staś przecież nigdy żadnej astmy nie miał.

– A ty skąd masz maskę? – spytał.

– A co ma piernik do...

– Skąd masz maskę – naciskał Stach.

– Kupiłem – wzruszyłem ramionami – chyba normalne.

– A chroni przed wirusem? – pytał Staś.

– Przed mandatem chroni – odpowiedział wymijająco.

– Ja swoje zaświadczenie też kupiłem i też chroni przed mandatem, czyli mamy tak samo – skwitował Staś.

– Rzeczywiście – powiedziałem po chwili – w sumie to samo, a jednak moja maseczka kosztowała pięć pięćdziesiąt. Mam dwie takie maseczki, czyli zapłaciłem jedenaście złotych. Jedna jest w praniu i się suszy a drugą zakładam. Po całym dniu maseczkę daję do prania a zakładam wypraną. Ty za zaświadczenie zapłaciłeś... – tu spojrzałem na kompana oczekując odpowiedzi.

Stach jednak przybrał zawziętą minę, zaparł się i nie chciał wydusić ani słowa, więc dokończyłem za niego:

– No dałeś jakieś 200 złotych – kątem

oka widziałem, że trafiłem – co daje jakieś... – tu zastanowiłem się chwilę... – mniej więcej 36 maseczek. To ja w całej tej pandemii nie zużyłem więcej jak sześć. Przeplącałeś Staś.

Patrząc na niego roześmiałem się. Widziałem jak jego twarz przelicza to wszystko na ilość piw, ale pomyślałem, że nie będę mu ułatwiał.

– No tak – odezwał się Staś – ale nie policzyłeś płynu do prania albo proszku... i prądu, jeśli w pralce, no i wody przecież....

Patrzyłem na niego z rozbawieniem i nawet mi go było żal. Tyle piwa mógł wypić a poszło w zaświadczenie.

Nagle, jak spod ziemi, znaleźli się przy nas dwaj rośli policjanci:

– A pan, dlaczego bez maseczki?

– Bo ja mogę – odezwał się Stach hardo i okazał zaświadczenie.

Pytający oddał koledze do poczytania i zwrócił się do mnie.

– A pan?

– No ja mam przecież – odezwałem się.

– Ale alkohol pan pije w miejscu publicznym – wskazał na puszkę piwa, którą trzymałem w ręku.

Zamurował mnie. Nie wiedziałem, co odpowiedzieć. Na szczęście Stach wyratował mnie z opresji wyjmując mi puszkę piwa z dłoni ze słowami:

– To moje, on tylko trzymał.

– Czyli to pan pije – mundurowy zwrócił się do Stacha – i do tego z dwóch puszek na raz.

Oddając mu zaświadczenie dodał:

– Ten dokument pozwala panu nie nosić maseczki, ale nie pozwala na picie alkoholu w miejscu publicznym.

Staś specjalnie się tym nie przejął, sięgnął jeszcze głębiej za pazuchę i wyjął kolejny papier.

– Co to jest? – zdziwił się policjant i zaczął czytać: – Ze względu na zaawansowaną astmę zaleca się w razie potrzeby spożyć niskoprocentowy napój alkoholowy w ilości potrzebnej do opanowania ataku chorobowego...?

Staś wzruszył tylko ramionami i

odebrał z rąk zadziwionych policjantów kolejne zaświadczenie.

– Ale pan jednak pił – mundurowy zwrócił się do mnie nie dając za wygraną – proszę chuchnąć.

– Przez maskę? – spytałem nieco kpiąco – bo zdjęcie maski to chyba niebezpieczne jest.

Policjanci popatrzyli na nas bezradnie i odwróciwszy się bez słowa zaczęli odchodzić.

Staś jednak zawołał za nimi:

– Panowie! A normalnie to ile by taki mandat za picie wynosił?

– Dwieście – syknął jeden z nich nawet nie odwracając się do nas.

Staś spojrzał na mnie:

– No to dupę ci uratowałem, stówę jesteś mi winny – a widząc moją głupią minę dodał mrugnawszy okiem – Leć po piwo, bo mam ostry atak astmy.

Komentować można na:

piorkiemtomkas.blogspot.com



Głodówka lecznicza - odnowa biologiczna czy zabobon?

Tekst & foto - Tomasz Długosz-Trąbiński publicysta

Podobno większość tekstów na temat głodówki zostały napisane przez osoby, które nigdy w życiu nie zrezygnowały z żadnego posiłku. Może właśnie dlatego nie udało się jak dotąd rozwiązać związanych z nią wątpliwości? Ale zostawmy żarty - temat jest bardzo poważny.

Taka restrykcyjna dieta może przynieść zadowalające efekty, jeśli tylko wiemy jak się do niej zabrać. Podejmując decyzję o radykalnym poście warto wiedzieć, że w kwestii jej przeprowadzenia nie ma żadnych ustępstw. Podczas tej diety można pić wyłącznie wodę mineralną. Najlepiej niegazowaną. Jej smak można lekko poprawić, dodając do niej kilka plasterków cytryny. Dzięki temu stanie się ona bardziej orzeźwiająca, a witamina C dodatkowo wzmocni organizm, przeciwdziałając infekcjom. Oprócz wody warto także pić napary ziołowe, np. na bazie babki lancetowatej, pokrzywy czy lipy. Wszystkie one działają uspokajająco i pozwalają skuteczniej pozbywać się toksyn. Czarna herbata w tej diecie jest całkowicie zakazana. Podobnie kawa. Zielona herbata jest natomiast produktem, który w tego rodzaju diecie sprawdzi się doskonale, gdyż działa antyoksydacyjnie, więc poprawia kondycję skóry. Podczas głodówki układ pokarmowy odpoczywa i usuwa pozostałości jedzenia. Schemat działania takiego postu opiera się zatem na pozbawianiu organizmu dostaw pokarmu i jednoczesnym wymuszaniu na nim spalania rezerw.

Starożytny Egipt i Grecja są dobrze udokumentowaną kolebką głodówki leczniczej, stosowanej tam nawet w bardzo ciężkich chorobach. W Indiach głodówka i posty od zawsze uważane były za sprawdzoną procedurę leczniczą. W tybetańskim podręczniku sztuki lekarskiej Chiud – Shi szczegółowo omówiono leczenie zarówno za pomocą prawidłowej diety, jak i głodówki już w IV wieku p.n.e. Jogini do dzisiaj słyną z tego, że potrafią utrzymać swoje ciało w doskonałej kondycji dzięki częstemu stosowaniu głodówek i ćwiczeń oddechowych. Sokrates, Hipokrates, Platon - to wielkie autorytety starożytne, ale także propagatorzy głodówki leczniczej dla oczyszczenia organizmu i osiągnięcia wyższego stopnia przenikliwości umysłowej.

Dzisiaj nasza wiedza w tym zakresie jest rozleglejsza i potwierdzona eksperymentalnie. Prawdopodobnie największe zasługi badawcze i dokumentacyjne w dziedzinie głodówek posiadają lekarze rosyjscy i białoruscy. Dysponują oni ogromną wiedzą, ale mają też na swoim koncie historie wyleczeń setek tysięcy pacjentów. Pierwsze doniesienia o skutkach stosowania krótko- i długoterminowych głodówek pojawiły się w Rosji w XII wieku. Od XVII wieku głodówki praktykowano już w całej Europie. Metoda ta była w owym czasie znana również lekarzom amerykańskim. W Stanach Zjednoczonych w 1887 roku dr Edward Dewey opisał wraz ze swoją współpracowniczką Lindą Hazzard doświadczenia w leczeniu głodówką przewlekłych chorób układu pokarmowego, w tym cukrzycy i zespołu metabolicznego oraz otyłości.

Jak wykazują doświadczenia rosyjskie i białoruskie, terapia głodówkowa odpowiednio przeprowadzona przez lekarza we współpracy ze zmotywowanym pacjentem czyni cuda - nawet na polu chorób psychicznych. W literaturze medycznej można trafić na opisy udokumentowanych przypadków wyleczenia schizofrenii hipochondrycznej. Takie udane próby jako pierwszy na świecie podjął Jurij Sergiejewicz Nikołajew. W byłym ZSRR założył szkołę, która przygotowywała specjalistów terapii głodówki. Zredagowana przez niego książka pt. "Głodowanie dla zdrowia" zyskała olbrzymią popularność wśród czytelników, którzy często na własną rękę zaczęli stosować głodówkę dla poprawy zdrowia.

Dalsza wyliczanka jest chyba zbyt długa - głodówka lecznicza jest znana od dawna, a obecnie

można w ocenie jej skuteczności odwołać się do naukowych badań i eksperymentów. A jednak budzi kontrowersje - czy służy?

W czasie głodówki niedobór glukozy niezbędnej do spalania tłuszczów prowadzi do kwasicy ketonowej, której objawem jest wzrost stężenia ciał ketonowych, czyli dewastujących komórki metabolitów tłuszczów.

W prawidłowo przeprowadzanej głodówce utrzymujący się wysoki poziom ciał ketonowych nie przekracza granic fizjologicznych. Nieprzyjmowanie przez pewien czas pokarmów nie jest w naturze niczym niezwykłym i w procesie ewolucji zostaliśmy do tego perfekcyjnie przygotowani. Ostatnie badania dowodzą, że w obliczu skrajnie niskiej podaży węglowodanów (glukozy) ciała ketonowe mogą być doskonałym paliwem zastępczym dla mózgu. Po-

nadwaga zaburza stan zdrowia, to zostaną usunięte zbędne kilogramy. Jeśli głodówce leczniczej poddawana jest osoba szczupła - zostanie wyeliminowana choroba zagrażająca jej zdrowiu lub życiu.

W okresie do pierwszego przełomu kwasowego i podczas samego przełomu, trwającego od kilku godzin do dwóch dni, organizm rozprawia się z chorobami, które zanim ustąpią, bardzo często przyjmują postać ostrą. Z zatok szczękowych czy nosowych zaczyna wypływać ropa i śluz, pojawiają się stany zapalne w obrębie uszu, a także silne bóle gardła (łącznie z anginą ropną) oraz bóle stawów i mięśni. Niektórzy pacjenci przechodzą ten okres bardzo ciężko, inni zdecydowanie łatwiej - wszystko zależy od stopnia zaniedbania organizmu. Ten etap głodówki oznacza autolizowanie (samotrawienie) drobnych i niezbyt twardych guzów, złogów i

z głodówki oraz przeznaczenie na ten cel tyle samo dni co na głodówkę);

4. podczas głodówki pacjent NIE oszukiwał samego siebie, NIE podjadał, NIE przyjmował napojów innych niż woda.

Rzeczywiście mogłoby się wydawać, że skoro nie dostarczamy pokarmu z zewnątrz, to białko budujące mięśnie staje się łatwo dostępnym źródłem energii. Jednak ponad wszelką wątpliwość zostało ustalone, że podczas autolizy, czyli rozpadu komórek i narządów wewnętrznych pod wpływem enzymów wewnątrzkomórkowych, na pierwszy ogień idą różnego rodzaju zrosty, złogi, guzy, tłuszczaki, krwaki i mikroorganizmy chorobotwórcze. Dzieje się tak, ponieważ organizm człowieka został wyposażony we wspólny instrument, jakim jest ważność zachowania tkanek. To oznacza priorytetową kolejność autolizy. Najpierw obejmuje ona wszelkie patologiczne zmiany i uszkodzone tkanki, następnie tkankę tłuszczową, co w sumie zajmuje aż 97% czasu trwania procesu, a dopiero w dalszej kolejności śledzionę (60%), wątrobę (54%), wreszcie mięśnie (30 %) i skórę (20%).

Tak więc zakończenie głodówki leczniczej w odpowiednim momencie nie powoduje strat w tkance mięśniowej, a jeśli nawet, to minimalne. Zanim autoliza dotrze do mięśni, zdąży wykonać pracę oczyszczającą w śledzionie i wątrobie, które tego potrzebują najbardziej. Co ciekawe, w skórze, która jest naszym największym organem, zachodzą takie same procesy oczyszczania i odnowy. Nie tylko naskórek ulega regeneracji, lecz również zostają usunięte podskórne złogi, a skóra w widoczny sposób się wygładza.

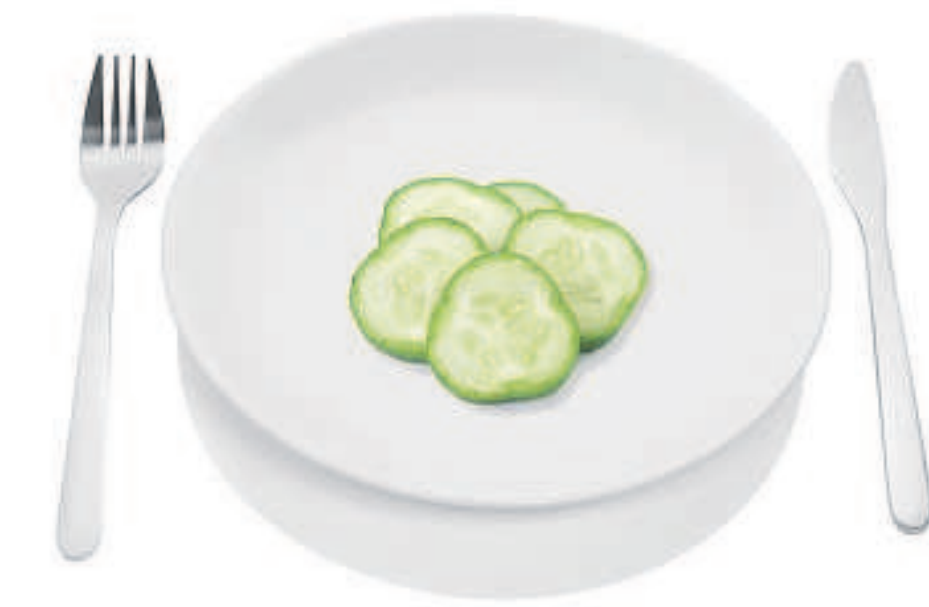
Jeśli chodzi o autolizę, to serce i układ nerwowy zajmują miejsce na samym końcu listy (3% czasu trwania procesu). Opinie o dramatycznym stanie układu nerwowego po zakończeniu głodówki są w związku z tym nieprawdziwe i często rozpowszechnia się je tylko po to, by odstraszyć od stosowania tego najtańszego środka odmładzającego.

Fagocyty (komórki żerne organizmu) wykazują największą aktywność w okresie maja i czerwca, a więc wtedy najkorzystniej przeprowadzić głodówkę, która ma na celu oczyszczenie organizmu z wszelkich tkanek patologicznych oraz nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pomiędzy listopadem a lutym fagocyty nie są tak aktywne, czyli wtedy warto głodować dla wzmocnienia sił obronnych organizmu. Nie oznacza to jednak, że podczas zimowej głodówki nie dojdzie do autolizy zanieczyszczeń, tyle że ten proces może być mniej nasilony niż na wiosnę.

Jeśli głodówka jest przeprowadzana bez zachowania zasad bezpieczeństwa, to może nastąpić widoczna utrata tkanki mięśniowej. Granicą, której nie powinno się przekraczać, jest drugi przełom kwasowy. Znaczące wydłużenie terapii poza ten etap rozpoczyna okres tak zwanej głodówki niefizjologicznej, która działa na organizm wyniszczająco. Jeśli nie zostanie ona odpowiednio szybko przerwana, może doprowadzić nawet do śmierci. Jednak są to skrajne przypadki, zdarzające się zwykle przy rzeczywistym i długotrwałym braku dostępu do jedzenia. W warunkach zaplanowanej głodówki leczniczej nikt nie doprowadza do sytuacji zagrażającej życiu.

Pamiętajmy o wodzie, którą w trakcie głodówki należy pić w dużych ilościach. Wprawdzie istnieją też tzw. głodówki suche, bez przyjmowania wody, ale to temat na odrębny tekst.

Drugiego lub trzeciego dnia głodówki zmieniają się radykalnie procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym. Jedną ze zmian jest zatrzymanie wydzielania kwasu solnego. Jego nieobecność powoduje przenikanie do żołądka nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz białka, co z kolei pobudza neurohormon tkankowy cholecystokininę. Jest to niezwykle ważny moment dla osób obawiających się porażki w bitwie z głodem, ponieważ cholecystokinina niejako "zamyka" żołądek i całkowicie lub prawie całkowicie wycisza uczucie głodu. Tak więc wygranie z łaknieniem jest kwestią przetrawienia pierwszych dwóch, trzech dni, a odpowiednia motywacja może to znacznie ułatwić. Osoby pragnące



wstają one wskutek metabolizowania tkanki tłuszczowej podczas głodówki - właśnie ten proces daje efekt szybkiego chudnięcia. W pierwszych dwóch dniach głodówki następuje zużycie zapasów glikogenu (wielocukier) z wątroby oraz mięśni. Zmniejszają się rezerwy zasadowe, a gromadzą szkodliwe kwaśne produkty rozpadu kwasów tłuszczowych.

Od tego momentu głodówce będą towarzyszyły lżejsze objawy kwasicy ketonowej: zawroty i bóle głowy, nudności i osłabienie. Najczęściej można je złagodzić za pomocą dłuższych spacerów, gimnastyki Tai Chi, techniki oddechowych i relaksacyjnych. Na tym etapie mamy cały czas do czynienia z odżywianiem zewnętrznym (egzogennym), które baziu na resztkach substancji zmetabolizowanych z posiłku dostarczonego organizmowi kilka dni wcześniej. Jednak już około szóstego dnia głodówki następuje niezwykle ważny moment, mianowicie przełom kwasowy, który jest początkiem okresu odżywiania wewnętrznego (endogennego). Organizm przestawia się na przyswajanie dwutlenku węgla i azotu z powietrza, a zużywanie ciał ketonowych jest szybsze niż ich gromadzenie, co wpływa na poprawę samopoczucia. Pacjent odzyskuje motywację do dalszego stosowania terapii.

Dodatkową zachętą do kontynuowania głodówki i przetrwania trudnego okresu początkowego jest szybka utrata wagi. Organizm wskutek braku "dostawy" z zewnątrz wytwarza glukozę z własnej tkanki tłuszczowej - taki stan utrzymuje się aż do wyczerpania jej zapasów. Jednak jest w wielkim błędzie każdy, kto uważa, że głodówkę stosuje się wyłącznie po to, żeby schudnąć. Można ją prowadzić również dla korzyści zdrowotnych i dlatego jest nazywana leczniczą lub racjonalną. Jeśli to

wszelkich źródeł infekcji, a więc jest bezcenny dla odzyskania zdrowia. Kończy go właśnie przełom kwasowy. Jeśli więc głodówka ma odnieść terapeutyczny sukces, to musi trwać przynajmniej do zakończenia pierwszego przełomu kwasowego.

Gdy pacjent prowadzi głodówkę dłużej niż 20 dni, to ok. 20 dnia powinien nastąpić drugi przełom kwasowy. Dzięki znacznemu oczyszczeniu organizmu, jakie do tej pory się już dokonało, ten drugi przełom w porównaniu z pierwszym ma w wielu przypadkach o wiele łagodniejszy przebieg. Jednak trwające choroby, zwłaszcza te przewlekłe, mogą to zmienić. Taka perspektywa nie powinna nikogo zniechęcić. Warto podjąć wysiłek, ponieważ między przełomami poziom zakwaszenia się stabilizuje, co rozpoczyna proces głębokiego oczyszczenia i naprawy organizmu.

Głodówka lecznicza stosowana z zachowaniem procedur nigdy nie prowadzi do śmierci głodowej, nawet jeśli przeprowadza się ją w warunkach domowych. Nawiasem mówiąc, osobom, które obawiają się głodówki, nie udaje się zwykle doprowadzić jej do końca z powodu braku wytrwałości. O bezpiecznej głodówce mówimy wtedy, gdy spełnione są cztery podstawowe warunki:

1. częstotliwość oczyszczenia organizmu nastąpiło przed rozpoczęciem głodówki (wykluczenie z diety mięsa i produktów zawierających cukier);
2. został utrzymany odpowiednio długi okres głodowania (przynajmniej do zakończenia pierwszego przełomu kwasowego);
3. wyjście z okresu głodowania odbyło się z zachowaniem procedur, które zapewniają bezpieczny powrót do normalnego odżywiania (przestrzeganie reżimu pokarmowego podczas wychodzenia

www.gpr24.pl  **Pruszków** zaproszenie na Dni Otwarte Szkoły

wyleczyć się z poważnej choroby podchodzą do głodówki z większą wiarą w jej sens i sukces niż "eksperymentatorzy", którzy jedynie próbują swoich sił i doskonale wiedzą, że nic złego się nie stanie, gdy próba ta zakończy się błyskawicznym powrotem do talerza ze schabowym.

Patologiczne i chorobotwórcze tkanki podczas głodówki zostają strawione, a ich miejsce zajmują nowe, młode i sprawne, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Nasilone procesy niszczenia prowokują procesy tworzenia. Ten cykl dotyczy wszystkich zjawisk zachodzących w naturze, bez niego nie mogłoby odradzać się życie. Jeśli usuwanie zużytych czy chorych tkanek nie następuje w warunkach "katastrofy", ale jest skutkiem procesu naprawczego, czyli np. głodówki, to w naturalny sposób ich miejsce zajmują nowe. Ten proces regeneracji można śmiało nazwać odnową biologiczną.

Mało znanym faktem jest to, że w trakcie głodówki nieco spada temperatura ciała - od pół do jednego stopnia Celsjusza. Różnica jest niewielka, ale wystarczająca do naprawy szkód powstałych wskutek utrzymywania się tzw. normalnej temperatury ciała. Okazuje się, że spirala ludzkiego DNA samoistnie degeneruje się w temperaturze 36,6°C, przyspieszając proces starzenia się organizmu. Obniżenie temperatury wraz ze wzrostem aktywności enzymów naprawia więc te szkody, dzięki czemu możliwe jest, do pewnego stopnia, unormowanie syntezy białka, a tym samym - cofnięcie wieku biologicznego nawet o kilka lat. Jedną z największych korzyści wynikających z głodówki jest zmniejszenie antagonizmu białek. W trakcie jednego posiłku wrzucamy do żołądka różnorodne białka, np. kotlet z plastrzem roztopionego żółtego sera. System enzymatyczny nie jest w stanie zadziałać prawidłowo i rozszczepić te różne białka do postaci aminokwasów przyswajalnych. Duże molekuly białkowe przedostają się wtedy do krwiobiegu i następuje błyskawiczna reakcja alergiczna, ponieważ limfocyty rozpoznają taką postać białka jako wroga.

Schemat ten nie ma okazji zadziałać w trakcie głodówki, a więc stany zapalne spowodowane antagonizmem białek nie zaistnieją lub zostaną usunięte. Jest to dobra wiadomość dla osób, które doświadczają w ciągu roku nawrotów infekcji niewiadomego pochodzenia. Z reguły nie rozwijają się one wskutek działania czynników zewnętrznych, co byłoby ułatwieniem w postawieniu diagnozy i przepisaniu odpowiednich antybiotyków czy sulfonamidów. Ich przyczyna tkwi w samym organizmie. Pełnowartościowy proces odżywiania endogennego radzi sobie z tym problemem wyśmienicie. Podczas głodówki organizm odnawia się i młodzi, a krew oczyszcza się dokładniej niż w trakcie hemodializy.

Jeśli ktoś przetrwał dwu- lub trzytygodniową głodówkę, ma powód do zadowolenia. Wskutek procesów oczyszczających z organizmu zostały usunięte toksyny, które dostały się do żołądka wraz z jedzeniem. Pszenica, biały ryż, cukier, alkohol, białka zwierzęce i nabiał to ich niewyczerpane źródła. Dlatego pacjent po przebytej głodówce czuje się zdecydowanie lepiej. Jeśli towarzyszy temu świadomość błędów dietetycznych, które popełniał w przeszłości, to prawdopodobnie nie będzie ich powtarzał. Już sama zmiana nawyków żywieniowych ratuje przed efektem jo-jo.

W niektórych przypadkach lekarz zaleca powtarzanie głodówki w określonych odstępach czasu. Służy to podtrzymaniu procesów samoregulacji gospodarki lipidowo-białkowej i wyklucza efekt jo-jo. Osoby, które nie powtarzają głodówek lub robią to rzadko, powinny przestrzegać zasad zdrowego i racjonalnego żywienia, żeby nie zniszczyć rezultatu terapii. Jeżeli ktoś zajada się do południa hamburgerami, a po południu zasiada do oglądania serialu z wiaderkami prażonej kawy popijanej piwem, to efekt jo-jo ma zagwarantowany. Nie uchroni przed nim żadna głodówka czy dieta cud. Przed powrotem do nadmiaru kilogramów najskuteczniejszą ośianą świadome stosowanie zasad zdrowego żywienia.

Bibliografia

1. G.P. Małachow, Lecznica Głodówka, 1996.
2. Aleksiej Suworin, Praktyczny Kurs Leczenia Głodowaniem, Wyd. Nowy Człowiek, Warszawa, 1934.
3. Geiss Heide Marie, Dieta i głodówka zdrowotna, KDC, Kraków 2003.
4. Scott-Moncrieff Christina, Dieta oczyszczająca. Sposób na zdrowie., Świat Książki, Warszawa 2005.
5. Pitchford Paul, Odżywianie dla zdrowia, Galaktyka, Łódź 2008.

Wywiad z Dyrektorem Szkoły Mistrzostwa Sportowego LO w Pruszkowie Łukaszem Borkowskim



Redakcja: Do jakich oddziałów będzie prowadzony nabór w roku szkolnym 2021/2022

Szkoła Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące w roku szkolnym 2021/2022 będzie prowadziła nabór do: jednej klasy Szkoły Mistrzostwa Sportowego o profilu piłka nożna, do klasy sportowej o profilu piłka nożna, do klasy sportowej łączącej pozostałe dyscypliny (koszykówka, siatkówka, pływanie) i do jednej klasy ogólnej. Czyli łącznie powstaną 4 klasy pierwsze. Tak jak było to w poprzednich latach.

Redakcja: Czy możemy wyjaśnić, czym różni się poszczególne oddziały?

Szkoła Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące realizuje podstawę programową taką samą jak wszystkie licea ogólnokształcące chociażby Liceum im. Tomasza Zana czy Liceum im. Tadeusza Kościuszki w Pruszkowie. Różnica pomiędzy poszczególnymi oddziałami dotyczy obowiązkowej liczby godzin wychowania fizycznego. I tak: w klasach ogólnych są 3 godziny zajęć wychowania fizycznego, w oddziale sportowym łącznie 10 godzin zajęć specjalizacji sportowej a w klasie Szkoły Mistrzostwa Sportowego aż 16 godzin.

Redakcja: Ale nie da się ukryć, że Szkoła Mistrzostwa Sportowego dla Powiatu Pruszkowskiego to także marka.

Oczywiście! Szkoła Mistrzostwa Sportowego dla Powiatu to marka i promocja działalności zarówno edukacyjnej jak i sportowej. Aby utworzyć Szkołę Mistrzostwa Sportowego trzeba ściśle współpracować z Polskimi Związkami Sportowymi, klubami sportowymi oraz posiadać odpowiednią bazę sportową. I my to wszystko na Gomułińskiego posiadamy.

Redakcja: Czy mogę prosić o krótką charakterystykę obiektów.

Szkoła Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące korzysta z obiektów sportowych znajdujących się przy szkole tj.: pełnowymiarowa hala sportowa, sala gimnastyczna, pełnowymiarowe boisko piłkarskie ze sztuczną nawierzchnią, trybunami oraz bieżnią lekkoatletyczną. Korzystamy również z miejskiej pływalni „Kapry”.

Redakcja: Korzystacie z miejskiej pływalni „Kapry” ale ostatnio pojawiła się informacja że przy szkole powstanie pływalnia.

Tak Minister Sportu Pani Anna Krupka podczas konferencji prasowej w dniu 2 grudnia 2020, przekazała tę radosną informację iż projekt budowy pływalni przy Szkole Mistrzostwa Sportowego przy ul. Gomułińskiego znalazł się w inwestycjach strategicznych Ministerstwa, które zostaną dofinansowane.

Redakcja: Czy mogę prosić o krótką charakterystykę pływalni.

Planowany obiekt to 8 torowa (szerokość torów to 2,5m) pływalnia (z możliwością ustawiania 10 torów o szerokości 2 m). Z pływalni będą korzystać uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego ale także uczniowie Liceum Tadeusza Kościuszki, Liceum Tomasza Zana, Zespołu Szkół z ul. Promyka, szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych z Powiatu Pruszkowskiego oraz indywidualni mieszkańcy Powiatu Pruszkowskiego, dla których pływalnia będzie dostępna przez cały dzień.

Redakcja: Przybliżył Pan nam imponujące obiekty sportowe, jakimi dysponuje szkoła. A jak wygląda baza dydaktyczna?

W wielu miejscowościach w Polsce w szkołach jest zmianowość, a niektóre lekcje odbywają się na korytarzach oraz w bibliotekach.

U nas zajęcia lekcyjne prowadzone są w ramach jednej zmiany, mimo iż od 2016 r. zwiększyliśmy liczbę uczniów o ponad 100%. Mamy ten komfort, że każdy nauczyciel posiada swoją pracownię na wyłączność, ma możliwość korzystania ze wszelkich pomocy naukowych na bieżąco bez potrzeby przenoszenia ich pomiędzy salami. Również warto dodać, że wszystkie klasy są dziś pracowniami multimedialnymi (w 2016r. tylko 3 pracownie wyposażone były w tablice multimedialne). Są to niewątpliwie komfortowe warunki pracy dla nauczycieli i nauki dla uczniów.

Redakcja: Wspomniał Pan, iż liczba uczniów zwiększyła się o 100%?

W 2016 roku, kiedy obejmowałem stanowisko Dyrektora Szkoły, było około 220

uczniów a niektóre klasy liczyły 17-20 osób. Dziś szkoła liczy 18 oddziałów, prawie 500 uczniów a klasy są 30-34 osobowe. Doszliśmy do etapu, w którym do szkoły zgłasza się dużo więcej chętnych kandydatów niż miejsc, którymi dysponuje szkoła.

Redakcja: Czy to prawda, że w szkole działa gabinet stomatologiczny?

Tak. Na terenie szkoły działa gabinet stomatologiczny dla naszych uczniów (który zapewnia dostępność do usług medycznych) oraz uczniów innych szkół średnich prowadzonych przez Powiat Pruszkowski. Wszystkie przeglądy oraz zabiegi są wykonywane bezpłatnie.

Redakcja: W obiektach wielu szkół średnich problemem jest stworzenie miejsca, gdzie uczniowie mogliby spożyć posiłek. Jak to wygląda w szkole na Gomułińskiego?

W naszej szkole funkcjonuje stołówka szkolna, do której, posiłki specjalnie zbilansowane dla sportowców, dostarcza zewnętrzny catering. Cena obiadów do tej pory kształtowała się w wysokości 9,5 zł za obiad dwudaniowy a od marca (w związku z podwyżkami między innymi produktów spożywczych i minimalnego wynagrodzenia) wzrosła do kwoty 11 zł. Dziś z obiadów korzysta prawie 250 uczniów. Oprócz tego na terenie szkoły działa sklepik dla uczniów z możliwością spożycia posiłków na miejscu w komfortowych warunkach.

Redakcja: Szkoła posiada także internet?

Tak, szkoła dysponuje 40 miejscami w internecie w Brwinowie, za funkcjonowanie którego jesteśmy odpowiedzialni. Pokoje są 3-6 osobowe, z łazienkami. Na miejscu również przygotowywane są śniadania i kolacje a opiekę nad uczniami sprawują nasi nauczyciele.

Redakcja: Panie Dyrektorze kiedy będą w szkole tzw. dni otwarte?

— Serdecznie zapraszamy Państwa 24 kwietnia oraz 29 maja 2021 roku do zapoznania się osobiście z naszą ofertą. Każde spotkanie w ramach „Otwartych Dni” umawiane jest indywidualnie (telefonicznie lub za pośrednictwem poczty mailowej). Więcej informacji www.zsoispruszkow.pl zakładka „REKRUTACJA”.

Redakcja: Panie Dyrektorze serdecznie dziękujemy za przybliżenie obrazu Szkoły przy Gomułińskiego, Szkoły Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące, która w 2021 będzie obchodzić 100 lecie istnienia.

www.gpr24.pl  **Historia** korespondencja z USA prof. Andrzeja Targowskiego

Orwell wczoraj i dziś

Profesor Andrzej Targowski był prezesem, The International Society for the Comparative Study of Civilizations (2007-2013)
Foto - <https://www.arctictoday.com/bomb>

Publikujemy kolejny tekst Prof. Andrzeja Targowskiego, tym razem o cyfryzacji totalitaryzmu Chin, i zapraszamy Czytelników do ewentualnej dyskusji (Red.)

Widziane znan Pacyfiku

Temat informatyzacji totalitaryzmu Chin zasługuje na następujące:

1. Wielki Brat Orwella, pomyślany jako science fiction, szybko okazał się realnym zagrożeniem. Pojawiał się jako stalinizm, ale apogeum osiągnął w NRD, gdzie prześcignął nawet swego „krewnego” z ZSRR (każdy szpiegował każdego z niemiecką dokładnością i służbiestwością). Natomiast w XXI w. doszedł do świetności technologicznej w zinfatyzowanym inwigilowaniu chińskich obywateli, w celu zagwarantowania władzy monopartii komunistycznej i jej przywódcy. Z kolei w USA cyfrowa inwigilacja obywateli rozwinęła kapitalizm inwigilacyjny rozwijany przez firmy Big Tech (FAANG-Facebook, Amazon, Apple, Microsoft, Google), które kontrolują upowszechnianie tzw. fake news i które skutecznie skontrolowały e-informacyjnie wybory prezydenckie w 2020 r.

2. Zanim przejdziemy do cyfrowych Chin, zwróćmy uwagę na to co się dzieje w najstarszej - praktykowanej do dzisiaj „demokracji” czyli w USA, gdzie rozwija się kapitalizm inwigilacyjny. To rozproszony i niewidoczny, ale niekwestionowany nowy sposób sprawowania władzy, poprzez ukryte (wirtualne) mechanizmy wydobycia i kontroli informacji oraz zamienianie jej na towar, co zagraża podstawowym „zachodnim” wartościom, takim jak wolność, demokracja i prywatność.

3. Krytykując cyfrowe Chiny nie dostrzegamy cyfrowego kapitalizmu inwigilacyjnego, który robi z Amerykanów i Europejczyków „pudełka danych”, na sprzedaż przez Big Tech. Podobnie do ujarzmionych informacyjnie Chińczyków, którzy stali się cyfrowymi



Miasto Narsaq na Grenlandii. Projekt górniczy Kvanefeld miałby być zlokalizowany na szczycie płaskowyżu nad miastem. (Energia Grenlandii)

mi niewolnikami Chińskiej Partii Komunistycznej (ChPK).

4. Opublikowany w świątecznej PAU-zie (Biuletyn Polskiej Akademii Umiejętności, grudzień 2020) list chińskiego fizyka, który wychował się w Hong Kongu a zawodowo pracował w Zachodniej Europie – pokazuje uzasadnioną dumę z odrodzenia wielkiego narodu chińskiego w XXI w., który ma swą wyróżniającą się cywilizację nieprzerwanie od ponad 5000 lat, najstarszą w świecie. W kwestii jego zasadniczych tez, warto mu przypomnieć kilka faktów:

a. Chiny były robotem Amerykanów, którzy dorabiali się na podzleceniu produkcji (przeniesiono 70,000 fabryk do Chin) z tanią siłą roboczą, którą skutecznie szkolili. To niestety doprowadziło omdo do upadku klasy średniej w USA. Staral się ją odbudować prezydent D. Trump, czym się naraził zarówno Chinom jak i wielkiemu (bezpaństwowemu - globalnemu) kapitałowi. Nawiasem mówiąc Chiny miały bardzo dużo szczęścia, ponieważ firmy amerykańskie prowadziły za nie marketing i sprzedaż, co jest najtrudniejsze w biznesie.

b. Sukces techniczny Chin w dużej mierze wynika z ich mistrzowskiego kopiowania i ulepszania zachodniej technologii, którą bez pardonu stosują jako swoją, z drastycznym pogwałceniem własności intelektualnej.

c. Pomińmy na razie dochodzenie, czy coronavirus wydosłał się z chińskiego laboratorium czy z rynku dzikiego mięsa w Wuhan. Pewnym jest, że władze chińskie pozwoliły celebrować z rozmachem Nowy Rok chiński w dniu 25 stycznia 2020 r. w zainfekowanym Wuhanie (dobrze wiedząc o infekcji), chyba po to by zarazić bardzo wielu uczestników, a potem sprytnie zamknęły komunikację ludzi z zakażonego okręgu z innymi prowincjami Chin. Natomiast ją otworzyły do Włoch i USA. Po co? Wiadomo. Tak myśli totalitarna władza, która dostała amoku jak „rządzić światem” i zerwała z mądrą chińską strategią middle of the road.

5. Model reżimu chińskiego jest oparty na idealnych siedmiu zasadach: 1-doskonałe środowisko naturalne dla przyszłych pokoleń, 2-ludzie są ważniejsi od zasobów materialnych, 3-strategiczne zasoby nie mogą być wyczerpane, energia zrównoważona, 4-rynkowy socjalizm, 5-powiedz, co myślisz? 6-rotacyjne władze centralne i lokalne oraz 7-sprawiedliwość wszędzie. Brzmiały one świetnie jako program polityczny. Tyle, że nie są realizowane, a tylko wykorzystywane propagandowo. Ciekawe, że to największe państwo świata wyciągnęło wnioski z błędów Bloku Sowieckiego, zachowując jego doświadczenie w zasadniczych sprawach dla utrzymania władzy,

takich jak cenzura informacyjna, w tym Internetu, cyfrowe zniewolenie obywateli i prymat ChPK. Ale pomimo tych ambitnych pryncypiów i kompletnej cyfrowej i tradycyjnej kontroli obywateli dogonienie Zachodniej cywilizacji w zakresie konsumpcji jest raczej wykluczone, z uwagi na wyczerpywanie się strategicznych zasobów w świecie. Czy dojdzie do wojny o te zasoby?

6. W Afryce Chiny już wyparły USA i Europę. W Europie Chiny wykupują setki firm, zwłaszcza w Niemczech a na Grenlandii usiłują przejąć poprzez firmę australijską kopalnię Kvanefeld (metali szlachetnych i uranu). Sprawa wyjaśni się po kwietniowych wyborach na Wyspie. Eksportują broń do Iranu i Pakistanu oraz Wenezueli. Chiny finansują i wspierają budowę linii kolejowych via Iran do portów przez Afganistan z Turkmenistanu i Kirgizji. Wszak słynna kolej Trans-syberyjska jest TOTALNIE niedrożna.

7. Co zrobią dalej? Próbuja m.in. penetrować Stany Zjednoczone, np. sfinansowały utworzenie 65 Instytutów Konfucjusza, w tym 55 na amerykańskich uczelniach, gdzie studiuje ok. 370,000 chińskich studentów płacących za studia (mających stypendia państwowe), w ostatnich 50 latach ich wzrost jest 370-krotny oraz 500 klas Konfucjusza w gimnazjach, ale czy nie powtarzają błędu Hitlera, który w tydzień po ataku japońskim w Pearl Harbour wypowiedział wojnę Stanom Zjednoczonym?

8. Wnioski:

a. Konfrontacja cywilizacji Chińskiej i Zachodniej weszła w 2021 r. w fazę, która wymaga widocznych rozstrzygnięć, których są świadomi przede wszystkim obywatele amerykańscy. Czy nowi amerykańscy politycy u władzy od 2021 r. będą kontynuowały strategię prezydenta Trumpa, okaże się w najbliższym czasie.

b. Jeśli wygórowane ambicje Chin będą ich polityką - przegrają w myśl newtonowskiego prawa, że każdej akcji towarzyszy reakcja równa co do wartości i kierunku, lecz przeciwnie zwrócona.

c. Dyktatury są zwykle zaborcze i jeśli taką będzie obecna chińska, wówczas czeka nas wiele konfliktów w każdym niemal zakątku świata, gdzie są już obecni Chińczycy. Jak wynika z cytowanego listu, Chińczycy są bardzo dumni ze swego kraju niezależnie od jego kolorytu politycznego. Ich obecna postawa poświęcenia swego losu państwu (z wyjątkiem zamieszkałych w Hong Kongu, którzy poculi słodki smak dobrobytu) przypomina postawę Rosjan w odpowiedzi na styl panowania Putina - „cara”. Ci ludzie są zdolni do wszystkiego, aby tylko ich państwo było „wielkie” a inne były „małe”. Cel dla nich uświęca środki, nawet typu pandemii. Tym niemniej, niech pamiętają, że Stalin był przeciwny eksportowi rewolucji i dlatego długo utrzymywał się u władzy. Natomiast Chruszczow, kiedy chciał podnieść atomową rękę na Stany Zjednoczone, przegrał. I ta ostatnia obserwacja niech nas napawa optymizmem.

ZAPROSZENIE

Osiecka

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Foto - Witold Rozmystowicz/PAP

Telewizja Polska zafundowała nam ostatnio trzynastoodcinkowy serial o Agnieszce Osieckiej, kobiecie – zjawisku, zmarłej w 1994 roku poetce, autorce tekstów wielu piosenek, które skutecznie rozjaśniały mroki PRL-u, pomagały żyć w ustroju wymyślonym przez Marksa, Engelsa i Lenina (w Polsce jeszcze w „końcówce Gierka” noszono sztandary z podobiznami tych trzech świętych komunizmu). Niestety filmowa Osiecka nie jest z j a w i s k i e m ! Aktorki, które się w nią wcielają, nie mają w sobie nic ze „światła”, wdzięku i charme'u prawdziwej Osieckiej. Wystarczy przyrzeć się zdjęciom poetki z różnych okresów życia, kończącym serial, aby się o tym przekonać.

A tak w ogóle to myślę, że portret Osieckiej nie mógł się udać. Może przed przystąpieniem do realizacji dzieła, jego twórcy powinni przypomnieć sobie, co na temat biografii filmowych mówili różni mądrzy ludzie, jak choćby Wisława Szymborska:

„Produkuję się ciągle dużo biograficznych filmów o wielkich uczonych i wielkich artystach. Zadaniem ambitniejszych reżyserów jest wiarygodne przedstawienie procesu twórczego, który w rezultacie prowadził do ważnych odkryć naukowych czy powstawania najśłynniejszych dzieł sztuki. (...) Widowskowe potrafią być filmy o malarzach - można odtworzyć wszystkie fazy

powstawania obrazu od początkowej kreski do ostatniego dotknięcia pędzla. Filmy o kompozytorach wypełnia muzyka - od pierwszych taktów, które twórca słyszy w sobie, aż do dojrzałej formy dzieła rozpisanej na instrumenty. Wszystko to jest w dalszym ciągu naiwne i nic nie mówi o tym dziwnym stanie ducha, zwanym popularnie natchnieniem, ale przynajmniej jest co oglądać i jest czego słuchać. Najgorzej z poetami. Ich praca jest beznadziejnie niefotogeniczna. Człowiek siedzi przy stole albo leży na kanapie, wpatruje się nieruchomym wzrokiem w ścianę albo w sufit, od czasu do czasu napisze siedem wersów, z czego jeden po kwadransie skreśli, i znów upływa godzina, w której nic się nie dzieje ... Jaki widz wytrzymałby oglądanie czegoś takiego?”.

Wydawałoby się, że z Osiecką powinno być trochę lepiej, bo miała ciekawe życie. Ale na ekranie to jej życie nie jest znów takie ciekawe. Relacje z mężczyznami wypadły powierzchownie, wręcz blade. Dużo alkoholu (za dużo!), mało seksu, który był ważny dla Osieckiej, może najważniejszy (obie aktorki nie nadawały się do tego rodzaju scen). Otoczenie poetki – bardzo słabe aktorsko (może poza jej rodzicami oraz Danielem Passentem). Dialogi i sytuacje - banalne, bez wdzięku - niczym nie zaskakują. A gdzie poczucie humoru, dowcip Osieckiej?..

- Po co nam taka Osiecka?... Zdaje się, że serial wyrządził artystce, pamięci o niej, więcej szkody niż pożytku. Moje pokolenie znało ją i podziwiała i nic tego nie zmieni, ale młodzi?... Młodzi mogą powiedzieć: - Ta wasza Osiecka jakaś taka mało ciekawa, smutna i... brzydka. To ma być k t o ś... ktoś wielki? Gdzie ta wielkość?..



ZAPROSZENIE

MUZYCZNY STAND-UP

Czesław Moziła



KRZYSZTOF RYMUZA STAROSTA PRUSZKOWSKI Z OKAZJI DNIA KOBIET

ZAPRASZA MIESZKANKI POWIATU PRUSZKOWSKIEGO NA:

SPEKTAKL SŁOWNO-MUZYCZNY CZESŁAWA MOZILA

7 MARCA 2021

TEL-KAB godz. 12:00
16:00

8 MARCA 2021

TEL-KAB godz. 21:00

EMISJA PROGRAMU:

- NA ANTENIE TELEWIZJI KABLOWEJ TEL-KAB
- NA STRONIE: WWW.POWIAT.PRUSZKOW.PL
- NA FACEBOOKU POWIATU PRUSZKOWSKIEGO



Skarb Kibica MKS Znicz II liga,



Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy
Foto - Tomasz Malczyk

MKS „ZNICZ” PRUSZKÓW DANE O KLUBIE

ADRES: ul. Bohaterów Warszawy 4, 05-800 Pruszków

TELEFON: (22) 758 88 53

FAKS: (22) 758 88 53

INTERNET: zniczpruszkow.com.pl

E - MAIL: zniczpruszkow@zniczpruszkow.home.pl

BIURO PRASOWE: prasa.znicz@gmail.com

BARWY KLUBOWE: żółto - czerwone

STADION: Centrum Kultury i Sportu Sp. z o.o.

POJEMNOŚĆ: 2097 - siedzących 1977

OŚWIETLENIE: 2000 lx

BOISKO: 105 x 68 - płyta podgrzewana

WŁADZE KLUBU: Jacek OCHMAN - prezes, Marcin

GRUBEK - wiceprezes, Marek ŚLIWIŃSKI - skarbnik,

Tomasz MATUSZEWSKI - sekretarz, Ryszard Maciej

MACHAŁSKI - członek zarządu

ROK ZAŁOŻENIA: 1923

SUKCESY: 5 miejsce w II lidze - 2007/08, 1/4 finału

Pucharu Polski - 2014/15

NAJWYBITNIEJSI ZAWODNICY: Witold WYPIJEWSKI,

Ryszard KRAJEWSKI, Wiesław MATYJEK, Jacek

GMOCH, Ryszard SZYMCAK, Zbigniew KAKIETEK,

Krzysztof KRAJEWSKI, Marek MILANKIEWICZ, Ma-

ciej TERLECKI, Radosław MAJEWSKI, Tomasz CHA-

ŁAS, Jakub WÓJCIK, Arkadiusz JĘDRYCH, Robert

LEWANDOWSKI, Adam CHRZANOWSKI, Dominika

GRABOWSKA, Arkadiusz PYRKA.

MKS ZNICH PRUSZKÓW - Kadra II liga - Runda Jesienna - Sezon 2020/2021

Imię i nazwisko - kraj - data urodzenia - wzrost/waga - poprzedni klub

BRAMKARZE:

Jan Jurczak - Polska - 14.01.01 - 200/ 100 - ZNICH

Pruszków,

Piotr Misztal - Polska - 10.07.87 - 193/ 100 - ZNICH

Pruszków,

Kacper Kamiński - Polska - 01.02.2002 - 180/80 - wy-

chowane.

OBRONICY:

Martin Baran - Słowacja - 03.01.88 - 187/ 85 - Pod-

hale Nowy Targ,

Marcin Bochenek - Polska - 28.05.91 - 185/ 82 -

ZNICH Pruszków,

Peter Drobňák - Słowacja - 29.09.92 - 181/76 - Pod-

hale Nowy Targ,

Jakub Górski - Polska - 12.05.01 - 184/ 73 - Unia

Skierniewice,

Marcin Rackiewicz - Polska - 04.02.87 - 176/ 71 -

ZNICH Pruszków,

Adrian Rybak - Polska - 02.01.99 - 188/84 - ZNICH Pruszków,

Maciej Wichtowski - Polska - 02.01.91 - 185/ 80 -

Kotwica Kołobrzeg,

Mateusz GRUDZIŃSKI - Polska - 20.06.20 - 187/84 -

Zagłębie Sosnowiec.

POMOCNICZY:

Lukáš Hrnčiar - Słowacja - 04.03.97 - 188/83 - Elana

Toruń,

Kacper Falkowski - Polska - 08.05.03 - 176/71 - wy-

chowane,



Kadra MKS ZNICH Pruszków - II Liga - Runda wiosenna - sezon 2020/2021 **rząd od góry stoją od lewej: Martin BARAN, Krystian TABARA, Adrian RYBAK, Marcin BOCHENEK, Jan JURCZAK, Piotr MISZTAŁ, Mateusz GRUDZIŃSKI, Mariusz GABRYCH, Lukas HRNCIAR. II rząd od góry stoją od lewej: Kacper KAMIŃSKI, Szymon KALINIEC, Bonyanga Ituku OWE, Maciej WICHTOWSKI, Maciej MACHAŁSKI, Peter DROBNAK, Martin JANCO, Krystian POMORSKI, Kacper FALKOWSKI, Jakub GORSKI. III rząd od góry, stoją od lewej: Marcin RACKIEWICZ, Patryk KUBICKI, Maciej FIRLEJ, Daniel KOKOSIŃSKI - analityk, Piotr KOBIERECKI - I trener, Mariusz LIBERDA - trener bramkarzy, Jakub CIARKA - fizjoterapeuta, Tymon PROCZEK, Gabor GRABOWSKI, Jakub ZAGÓRSKI, (nieobecni Artur JANUSZEWSKI - asystent trenera i Jacek MIKOŁAJUK - lekarz)**

Gabor Grabowski - Polska - 21.04.02 - 182/82 - Legia II Warszawa,

Szymon Kaliniec - Polska - 19.11.93 - 180/79 - Ko-

twica Kołobrzeg,

Patryk Kubicki - Polska - 09.10.93 - 177/68 - ZNICH

Pruszków,

Martin Janco - Słowacja - 25.01.95 - 177/81 - FK Dub-

nica nad Vahom,

Maciej Machalski - Polska - 23.02.90 - 181/76 - wy-

chowane,

Krystian Pomorski - Polska - 30.12.95 - 179/79 - Świt

Nowy Dwór Mazowiecki,

Tymon Proczek - Polska - 11.01.03 - 175/ 73 - wy-

chowane,

Krystian Tabara - Polska - 04.08.01 - 188/ 82 - wy-

chowane.

NAPASTNICY

Bonyanga Ituku Owe - Demokratyczna Republika

Kongo - 10.01.1999 - 184/80 - Tout Puissant Mazem-

bé (Lubumbashi), Maciej Firlej - Polska - 23.05.1996

- 181/76 - Korona Kielce, Mariusz Gabrych - Polska

- 15.03.94 - 186/78 - Sandecja Nowy Sącz, Jakub Za-

górski - Polska - 17.02.00 - 170/66 - wychowane.

PRZYBYLI:

Mateusz GRUDZIŃSKI (P - ZAGŁĘBIE

Sosnowiec), Martin JANCO (P - FK Dubnica nad Va-

hom, Szymon KALINIEC (P - KORONA Kielce), Bony-

anga Ituku OWE (N - brak klubu), Maciej FIRLEJ (N

- KORONA Kielce).

ODESZLI:

Paweł TARNOWSKI (P - URSUS Warszawa),

Dariusz ZJAWIŃSKI (N - LEGIONOVIA Legionowo),

Mikołaj SZYMAŃSKI (N - wypożyczony do III ligowego

ŁKS Łagów), Filip WYSOCKI (B - rezerwy ZNICH), Ma-

teusz JELIŃSKI (O - rezerwy ZNICH), Bartłomiej FA-

LISZEWSKI (P - wypożyczony do BŁONIANKI Błonie).

Piotr KOBIERECKI

- I trener, wykształcenie: wyższa

szkoła ekonomiczna- licencjat, oraz wykształcenie

pedagogiczne. Jako zawodnik występował w Polonii

Warszawa, Dolcanie Żabki oraz Świcie Nowy Dwór



Mazowiecki oraz jako 19 latek rozegrał jeden mecz w ekstraklasie. Czynną karierę zawodnika zakończył już w wieku 22. lat. Następnie 12 lat spędził jako trener w warszawskiej LEGII zdobywając 3 - krotnie tytuły Mistrza Polski Juniorów starszych U - 19 oraz 2 - krotnie uczestniczył w Młodzieżowej Lidze Europy - sezon 2015/2016 oraz 2018/2019. Ostatnim sukcesem trenera było dotarcie do 1/8 finału Pucharu Polski wraz z trzecioligowymi rezerwami Legii. Warszawianie odpadli po spotkaniu z (mistrzem Polski) Piastem Gliwice (0:2). Wspomnianymi sukcesami jako trener zapisał się złotymi zgłoskami w historii polskiego futbolu młodzieżowego bowiem takiego wyczynu nie dokonał nikt dotychczas. Od 2 stycznia 2021 roku przyjął obowiązki I trenera II ligowego ZNICH Pruszków.

TERMINARZ ROZGRYWEK II LIGI RUNDY WIOSENNEJ - SEZONU 2020/2021

Kolejka 19, 27-28 lutego 2021
Znicz Pruszków - Wigry Suwałki, 27 lutego, godz. 12:00, 1:2 (1:0), bez udziału publiczności.

Kolejka 20, 6-7 marca 2021
Znicz Pruszków - Motor Lublin, 6 marca, godz.12:00, Kolejka 21-13-14 marca 2021, Bytovia Bytów - Znicz Pruszków, 13 marca godz. 16:00.

Kolejka 22, 17 marca 2021
Znicz Pruszków - Chojniczanka Chojnice.

Kolejka 23, 20-21 marca 2021
Stal Rzeszów - Znicz Pruszków, 21 marca, godz.13:00, Stadion w Stalowej Woli.

Kolejka 24, 27-28 marca 2021
Znicz Pruszków - Sokół Ostroda.

Kolejka 25, 3 kwietnia 2021
Hutnik Kraków - Znicz Pruszków.

Kolejka 26, 10-11 kwietnia 2021
Znicz Pruszków - GKS Katowice.

Kolejka 27, 14 kwietnia 2021
Lech II Poznań - Znicz Pruszków, Stadion we Wronkach, bez udziału publiczności.

Kolejka 28, 17-18 kwietnia 2021
Znicz Pruszków - Górnik Polkowice.

Kolejka 29, 24-25 kwietnia 2021
Pogoń Siedlce - Znicz Pruszków 24 kwietnia godz. 17:00.

Kolejka 28, 30 kwietnia 2021
Znicz Pruszków - Olimpia Grudziądz.



runda wiosenna, sezon 2020-21



SZTAB SZKOLENIOWY: od lewej Jakub CIARKA, Piotr KOBIERECKI, Mariusz LIBERDA, Daniel KOKOSIŃSKI, (nieobecni: Artur JANUSZEWSKI i Jacek MIKOŁAJUK)



Kolejka 31, 1-2 maja 2021
Pauza: Znicz Pruszków.

Kolejka 32, 8-9 maja 2021
Olimpia Elbląg - Znicz Pruszków.

Kolejka 33, 15-16 maja 2021
Znicz Pruszków - Błękitni Stargard.

Kolejka 34, 19 maja 2021
Skra Częstochowa - Znicz Pruszków, 19 maja godz. 16:00.

Kolejka 35, 22-23 maja 2021
Znicz Pruszków - Garbarnia Kraków

Kolejka 36, 29-30 maja 2021
Śląsk II Wrocław - Znicz Pruszków, 29 maja godz. 17:00, na Stadionie Piłkarskim Oporowska.

Kolejka 37, 5-6 czerwca 2021
Znicz Pruszków - KKS 1925 Kalisz.

Kolejka 38, 12-13 czerwca 2021
Wigry Suwałki - Znicz Pruszków.

UWAGA!

Z przyczyn niezależnych od MKS ZNICH Pruszków, terminarz może ulegać zmianie.

W czwartek 25 lutego 2021 roku w Sali Konferencyjnej MKS ZNICH Pruszków odbyła się konferencja prasowa z udziałem szkoleniowców i zawodników oraz przedstawicieli TVP 3 i lokalnych mediów. Konferencję poprowadziła Natalia GŁOWACKA, a trener Paweł KOBIERECKI omówił okres przygotowawczy do zbliżającej się inauguracji rundy wiosennej rozgrywek o mistrzostwo II ligi, sezonu 2020/2021 oraz przedstawił plany na wyjątkowo trudną rundę wiosenną. Na pytania obecnych odpowiadali obok trenera KOBIERECKIEGO, Piotr MISZTAŁ - bramkarz oraz Martin BARAN28 obrońca.



PRZYBYLI: od lewej stoją: Martin JANCO (P - FK Dubnica nad Vahom), Bonyanga Ituku OWE (N - brak klubu), Szymon KALINIEC (P - KORONA Kielce), Mateusz GRUDZIŃSKI (P - ZAGŁĘBIE Sosnowiec), Maciej FIRLEJ (N - KORONA Kielce)



NASZE NADZIEJE: od lewej stoją: Kacper KAMIŃSKI, Kacper FALKOWSKI, Krystian TABARA, Jakub ZAGÓRSKI, Tymon PROCZEK



Czwartek 25 lutego 2021, Sala Konferencyjna. Od lewej: Piotr MISZTAŁ – bramkarz, Mariusz LIBERDA – trener bramkarzy, Piotr KOBIERECKI – I trener, Martin BARAN – obrońca

Patroni medialni wydarzeń sportowych

GŁOS PRUSZKOWA
MIEJSKI I POWIATOWY MIESIĘCZNIK
SPOŁECZNO, KULTURALNO,
INFORMACYJNY - TYTUŁ ISTNIEJĄCY
OD 1919 ROKU

TEL-KAB
Telewizja Kablowa



Puchar Mazowsza w Karate Tradycyjnym - Mazowiecka Liga Karate Tradycyjnego



Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy

W sobotę 27 lutego gościnnie Hala Sportowa Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Pruszkowie przy ulicy Gomułkińskiego od godzin rannych tętniła gwarem 220 karateków reprezentujących liczące się kluby tej dyscypliny na Mazowszu w tym ponad 80 członków Karate Klubu Pruszków. Podzieleni na grupy wiekowe od początkujących urodzonych w roku 2014 i później do grupy junior 16 – 17 lat rywalizowali o prestiż, medale, dyplomy, puchary i upominki rzeczowe oraz w eliminacjach do Ligi Karate Tradycyjnego. Puchar Mazowsza był jednocześnie turniejem eliminacyjnym do Mazowieckiej Ligi Karate Tradycyjnego dla zawodników posiadających minimum 6 kyu. Do udziału w Lidze Mazowieckiej kwalifikowało się pierwszych 6. zawodników/zawodniczek z danej grupy wiekowej. Natomiast zawodnicy z miejsc 7 – 8 stanowią rezerwę ligi. Z satysfakcją należy podkreślić do udziału w Mazowieckiej Lidze Karate Tradycyjnego wywalczyli kwalifikacje członkowie KARATE KLUBU Pruszków: Maksymilian KOWALSKI, Jeremi PŁONKA, Aleksandra FLASZCZYŃSKA, Weronika JANKOWSKA, Antoni SZCZĄCHOR, Eryk ZIELIŃSKI, Maksym KALAMON, Barbara WYSOCKA, Natalia ZABRZYGAJ, Piotr GAJEWSKI, Szymon PIKIEL, Nadia MALINOWSKA, Olga IWANOWSKA, Zuzanna ZABRZYGAJ, Zofia KOCZEWSKA, Natalia JASTRZĘBSKA, Patryk WRÓBLEWSKI, Antoni SŁOWIŃSKI, Duszyn ROSZKOWSKI, Maciej KOGUCIUK, Wojciech WILK, Dominika ŁUKASIEWICZ, Katarzyna FLASZCZYŃSKA, Małgorzata FLASZCZYŃSKA, Leon KOCZEWSKI, Ołaf BOGDANOWICZ, Jakub MROWIEC, Łukasz MARŁĘGA i Adam WILCZYŃSKI, którym życzymy powodzenia w lidze i awansu do reprezentacji Mazowsza.

Imprezę zaszczytli swoją obecnością: Andrzej MACIEJEWSKI – prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, Paweł MAKUCH – prezydent Miasta Pruszkowa, Krzysztof NEUGEBAUER – jeden z najbardziej utytułowanych karateków na świecie, aktualnie trener kadry narodowej w kimonie i Anna TUŻNIK – dyrektor MOS Pruszków. Po oficjalnej, zgodnie z protokołem uroczystości otwarcia, głos zabierali kolejno: Andrzej MACIEJEWSKI oraz Paweł MAKUCH. Następnie prowadzący uroczystość poinformował, iż redaktor Wiesław POŚPIECH za blisko 22 letnie wspieranie piórem i mikrofonem działalności Karate Klubu Pruszków został uhonorowany przez Polski Związek Karate Tradycyjnego – Regionalnym Wyróżnieniem Specjalnym i zaszczytnym miejscem w gronie wyróżnionych w roku 2020.



FOTO PIOTR KOWALSKI. Od lewej: Andrzej MACIEJEWSKI - prezes PZKT, Wiesław POŚPIECH - redaktor sportowy uhonorowany Regionalnym Wyróżnieniem Specjalnym PZKT, Paweł MAKUCH - prezydent Miasta Pruszkowa, Jerzy SZCZĄCHOR - założyciel, prezes i trener KK Pruszków



PRZYSZŁOŚĆ POLSKIEGO KARATE TRADYCYJNEGO. FOTO Tomasz MALCZYK

Patroni medialni wydarzeń sportowych

GŁOS PRUSZKOWA

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

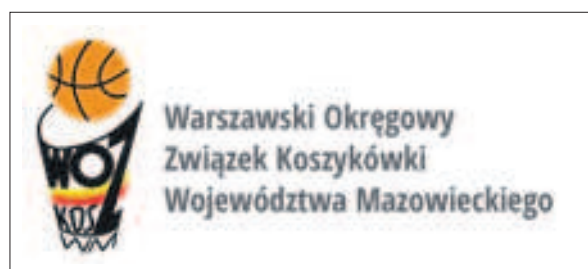
TEL-KAB
Telewizja Kablowa

TAK BYŁO. Od lewej stoją: Anna LEWANDOWSKA - STACHURSKA, Tomasz SOKOLIŃSKI, Paulina SIATKOWSKA, Norbert PAWLIK, Marta MŁYŃSKA, Adam GÓRSKI, Anna BRYSIK, Łukasz KLIMCZEWSKI. Siedzą od lewej: Damian PAWLIK, Aleksandra GORZKA, Konrad MICHALAK - między innymi mistrzowie, medaliści i uczestnicy Mistrzostw i Pucharu Świata, Europy i Polski. Foto z archiwum Wiesława Pośpiecha





Kolejne wyróżnienie



W sobotę 20 lutego, ELEKTROBUD – INVESTMENT ZB Pruszków podejmował – Grupę Sierleccy – Czarni Słupsk, aktualnego lidera i kandydata do ekstraklasowego awansu. W przerwie meczu miało miejsce niecodzienne wydarzenie, Michał LESIŃSKI – członek Zarządu Polskiego Związku Koszykówki i prezes Warszawskiego Okręgowego Związku Koszykówki Województwa Mazowieckiego uho-

norował ŻŁOTĄ ODZNAKĄ za zasługi położone nad rozwojem koszykówki na Mazowszu, Wiesława POŚPIECHA – naszego redakcyjnego kolegę.



Od lewej: Michał LESIŃSKI – członek Zarządu Polskiego Związku Koszykówki i prezes Warszawskiego Okręgowego Związku Koszykówki – Województwa Mazowieckiego, Wiesław POŚPIECH – redaktor sportowy. FOTO Paweł PIETRANIK

REKLAMA

Nasza szkoła - Twój pomysł na życie



SMSLO Pruszków
ul. Gomułkińskiego 2
tel. (22) 758-89-62/5, 577-100-047
e-mail: rekrutacja@zsmpruszkow.pl
www.zsmpruszkow.pl

DNI OTWARTE
24 kwietnia 2021 r.
oraz
29 maja 2021 r.

szczególne informacje na temat dni otwartych dostępne na stronie szkoły w zakładce Rekrutacja

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Liceum Ogólnokształcące w Pruszkowie






Oferta dla absolwentów szkół podstawowych Szkoła Mistrzostwa Sportowego – Liceum Ogólnokształcące w Pruszkowie rok szkolny 2021/2022

ODDZIAŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCY SPORTOWY	ODDZIAŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCY	ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
Przedmioty rozszerzone: język angielski oraz do wyboru: geografia lub biologia Dodatkowy przedmiot: psychologia sportu	Przedmioty rozszerzone: język angielski WOS geografia	Przedmioty rozszerzone: język angielski biologia Dodatkowy przedmiot: psychologia sportu
Jedna klasa ze specjalizacją piłka nożna. Druga klasa ze specjalizacją: piłka koszykowa, piłka siatkowa, pływanie sportowe. Tygodnikowo 20 godzin zajęć sportowych.		Jedna klasa ze specjalizacją piłka nożna. Tygodnikowo 20 godzin zajęć sportowych.

22/758-89-62, 577-100-047 www.zsmpruszkow.pl ul. Gomułkińskiego 2, 05-804 Pruszków



MAIL BOXES ETC.
Wysyłka - Pakowanie - Grafika - Poligrafia

Kompleksowa obsługa Ciebie i Twojej firmy

PRZESYŁKI KURIERSKIE

NASZE USŁUGI

- PRZESYŁKI KURIERSKIE
- PAKOWANIE PRZESYŁEK
- SPEDYCJA
- USŁUGI POLIGRAFICZNE
- WIRTUALNE BIURO
- SKRYTKI ADRESOWE

FedEx **GLS**
InPost **dpd**

Pruszków
ul. Staszica 1D lok. 2
tel. 572 112 912

e-mail: mbe3080@mbe.pl
www.mbe-pruszkow.pl



POWIATOWY URZĄD PRACY w PRUSZKOWIE

05-800 Pruszków, ul. Drzymały 30 wejście C, pokój nr 129
tel.: (22) 770 20 32/45 <http://pruszkow.praca.gov.pl>



1. Szlifierz/frezer - wykształcenie zasadnicze zawodowe. Wymagany dwu letni staż pracy. Praca w Jankach. **Oferta nr 275.**
2. Agent Celny - wykształcenie wyższe, znajomość j. angielskiego w st. podstawowym w mowie i piśmie. Mile widziany wpis na listę agentów celnych. Staż pracy - min. rok na stanowisku agenta celnego. Znajomość obsługi komputera m.in. Ms Office, Sadec, Win Sad. Prawo jazdy kat. B. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 276.**
3. Pracownik sklepu zielarsko-medycznego - wykształcenie średnie zawodowe. Warunek konieczny to uprawnienia do pracy w sklepie zielarsko-medycznym oraz wymagany kurs towaroznawstwa zielarskiego lub tytuł technika farmaceutycznego. Umiejętność obsługi kasy fiskalnej. Pożądane posiadani książeczki do celów sanitarno-epidemiologicznych. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 306.**
4. Kosmetyczka/kosmetolog - wykształcenie kierunkowe. Minimum 2 lata doświadczenia. Umiejętność wykonywania zabiegów na twarz i ciało, mile widziane umiejętności wykonywania masażu oraz stylizacji rzęs i brwi. Znajomość j. angielskiego w stopniu komunikatywnym. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 338.**
5. Operator maszyn do produkcji wyrobów z gumy - wykształcenie podstawowe lub zawodowe. Praca w Piastowie. **Oferta nr 352.**
6. Operator wtryskarki z możliwością przyuczenia - wykształcenie nie wymagane. Praca w miejscowości Rybie. **Oferta nr 353.**

Wyjątkowo skuteczne usuwanie bólu - bez leków



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii

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



WAŻNE!

Pierwsza konsultacja jest bezpłatna, aby ustalić wskazania do zabiegu lub przeciwwskazania. Należy przynieść badania (również dawne) RTG lub rezonans.

Likwidowanie bólu plastrami, żelami, tabletkami - jest paradoksem: te metody przyćmiewają ból na kilka godzin, po to żeby nie bolało dłużej niż dwadzieścia cztery godziny - trzeba stosować je co dziennie. Żadne z tych środków nie wyleczą, nie uporządkują więzadeł, mięśni - natomiast działania uboczne mogą trwać bardzo długo, a ból powraca. Nie ma lepszej metody na usunięcie bólu razem z jego przyczyną - niż specjalna terapia manualno-ortopedyczna, lub osteopatia medyczna. W ogromnie trudnym czasie pandemii system ochrony zdrowia jest trudny lub nierealny. Najlepiej funkcjonuje system OCHRONY CHOROBY.

RÓWNIEŻ NA TRUDNY CZAS PANDEMII POMOC DLA NASZEJ PSYCHIKI - BEZ LEKÓW

- depresje, lęki
- osamotnienie, bezradność
- nieradzenie sobie z Hejnami i zagrożeniami online
- utrata zaufania (do ludzi i spraw)
- ratowanie więzi małżeńskich i rodzinnych

Prowadzi mgr Anna Bzdak
Ośrodek Medyczny NATURMED
Zapisy pon. - pt. 10:00 - 16:00
Tel.: +48 604 092 007, 22 662 49 07

Ciąża uniemożliwiła mi leki. Moja ginekolog podpowiedziała mi osteopatię w Ośrodku Naturmed. Tu bezpiecznie zlikwidowano mi ból pleców! Osteopatia, to rewelacyjna metoda! Jestem szczęśliwa! Anna Wójcik I. 29

Jestem sadownikiem - rolnikiem. Od dziecka ciężka praca. Już nie było dla mnie leku. Plecy, bark, łędźwie niesamowicie bolały. Zawiodły widać kolana i biodra. Czego ja nie łkałam! Strach mówić! Sanatoria nie pomagały! Załamany i bez nadziei trafiłem do Naturmedu! Pan Górnicki wyprowadził mnie na równe wody! Jestem przeszczęśliwy! Brak mi słów podziękowania! Całym sercem dziękuję! Janusz Wrotycz I. 62

Mam 76 lat. Bóle nóg i krzyża były nie do zniesienia! To niewiarygodna, że człowiekowi w tym wieku można tak bardzo pomóc i to bez leków! Jestem wzruszony i wdzięczny. (emeryt)



**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, skype: grafik9513, www.gpr24.pl, redakcja@gpr24.pl
Redaktor Naczelny: Mirosław Kalinowski, tel.: (22) 758 11 10 Z-ca Redaktora Naczelnego: Adam St. Trąbiński, tel.: (022) 759 47 85. Sekretarz Redakcji: Gabriela Milewska, tel.: (22) 758 11 10. Zespół redakcyjny: Mirosław Kalinowski, Adam St. Trąbiński, Feridun Erol, Jerzy Antkowiak, Maciej Bugajak, Grzegorz Zegadło, Zbigniew Poręcki, Maciej Woźniakiewicz, Jerzy W. Rył, Włodzimierz Szpak, Wiesław Pośpiech, Grażyna Siczek, Tomasz Długosz-Trąbiński, Tomasz Malczyk, Leszek Kożusko, Gerard Połozynski, Marian Skwara, Tomasz Suwała, Marek Stróżywaś, Michał Kaleta. Stała współpraca: Muzeum Dulag 121, MOK Pruszków. Nakład: 20 tys. szt. w miesiącu. Zasięg: Brwinów, Janki, Komorów, Kanie, Malichy, Michałowice, Nowa Wieś, Nadarzyn, Otrebusy, Ożarów Mazowiecki, Piastów, Pruszków, Podkowa Leśna, Raszyn, Reguły, Tworki i 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, Mirosław Kalinowski tel.: +48 604 194 054.

Materiałów nie zamawianych nie mamy obowiązku publikowania. 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.

www.gpr24.pl ➔ **Informacje** ogłoszenia i inne...

**AUTORYZOWANY
PUNKT SPRZEDAŻY**

Libet
Platinum

Sprzedaż
Projekt
Realizacja



Good Bruk
www.goodbruk.com.pl

KOSTKA BRUKOWA
PŁYTY TARASOWE
KAMIEŃ OZDOBNY

Kanie k/Pruszkowa
ul. Zdrojowa 36

tel. 22 770 01 00
605 344 017
kanie@goodbruk.pl

KONSERWATOR DZIEŁ SZTUKI
Bożena Woźniakiewicz, artysta plastyk



Malarstwo
Rzeźba
Kompleksowa konserwacja
obiektów sakralnych

Nadarzyn, ul. Modrzewiowa 29,
www.bmw-art.eu, tel.: +48 607 755 405

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

BIURO RACHUNKOWE
Renata Pośpiech

Oferuje pełen zakres usług księgowych

Nowa Wieś, ul. Główna 53
Tel.: +48 513 728 514
e-mail: renatapospiech.biuro@gmail.com
ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY



CALYPSO

Zostań Klientem Biura Księgowego!

Oferujemy kompleksową obsługę księgową

- | | |
|---|-----------|
| • Księgi handlowe | od 500 zł |
| • KPIR | od 120 zł |
| • Ryczałt ewidencjonowany | od 100 zł |
| • Kadry i płace | od 35 zł |
| • Rolnicy | od 50 zł |
| • Dotacje i obsługa wniosków | |
| • Tarcza antykryzysowa | |
| • Rejestracja działalności | |
| • Wyprowadzanie zaległości | |
| • I wiele innych usług związanych z prowadzeniem własnej działalności | |

CALYPSO Sp. z o.o. www.calypso.net.pl
tel.: +48 731 535 042 calypso@calypso.net.pl



Szanowni Państwo, Drodzy Mieszkańcy,
cieszę się, że mogę przekazać na Państwa ręce bezpłatną
aplikację stworzoną specjalnie dla mieszkańców Pruszkowa.
EcoHarmonogram to narzędzie, które daje wiele możliwości:

- harmonogram odbioru odpadów po adresie
- powiadomienia o terminie odbioru odpadów komunalnych
- zawsze aktualny harmonogram w telefonie
- eko-edukacja - jak sortować odpady
- informacje o PSZOK

Aplikacja dostępna na systemy:



ANDROID



WINDOWS
PHONE



APPLE
iOS



Zachęcam do pobrania i korzystania

Paweł Makuch
Prezydent Miasta Pruszkowa



Więcej informacji: www.pruszkow.pl

STOP zanieczyszczaniu środowiska

Wnioski o udzielenie dotacji na wymianę pieców można składać
w Urzędzie Miasta Pruszkowa do 31 marca 2021 roku.

Druk wniosku do pobrania dostępny jest na stronie
www.pruszkow.pl
oraz w formie papierowej w Kancelarii Urzędu Miasta Pruszkowa.

**SKORZYSTAJ Z DOFINANSOWANIA
I WYMIEN PIEC**

Paweł Makuch
Prezydent Miasta Pruszkowa