

(356)
Rok XXX
SIERPIEŃ 2024
PR 11353
ISSN 1897-8789
CENA 50 gr
www.gpr24.pl
redakcja@gpr24.pl

GŁOS PRUSZKOWA



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

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

**XXXIII LETNIE IGRZYSKA
OLIMPIJSKIE - PARYŻ 2024**

historia, legendy, wspomnienia

Zapraszamy na s. 16-18



Adam MAŁYSZ – czterokrotny olimpijczyk. Zdobywca czterech medali: srebrnego, brązowego 2002 i dwóch srebrnych przed wyjazdem na igrzyska Olimpijskie VANCOUVER 2010.

Foto - archiwum redaktora Wiesława Pośpiecha

ANIN
KSIĘGARNIA ANIA
NA RYNKU OD 1990r.

Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39



Czytaj s. 4



Czytaj s. 10-11

REKLAMA

**Dołącz do
naszego
zespołu!**

Jesteśmy pasjonatami lotnictwa na pełnym etapie. Projektujemy, produkujemy, montujemy i serwisujemy samoloty od ponad 95 lat. W naszych zakładach powstają komponenty do m.in C295, A400M oraz A330. Szukamy pracowników, z którymi będziemy mogli dzielić nasze pasje!

**Pracownik
Produkcji**

Monter Struktur Lotniczych

**Podstawa
wynagrodzenia:**

od 5000 zł brutto
(zależne od doświadczenia)

Kogo szukamy?

Poza pasją do lotnictwa, fajnie gdybyś mógł/mogła pochwalić się:

- zdolnościami manualnymi, czytaniem rysunku technicznego
- dyspozycyjnością i gotowością do pracy w systemie zmianowym,
- rzetelnym podejściem do obowiązków,
- umiejętnością przyswajania nowej wiedzy.

Dołącz do zakładów lotniczych
Airbus Poland S.A.

Warszawa
al. Krakowska 110/114



Premie
wydawnościowe



Dofinansowanie
karty sportowej



Prywatna opieka
medyczna



Parking na
terenie zakładu



Ubezpieczenie
grupowe na życie



Dofinansowania
socjalne

Zapraszamy na pokład!

Wyślij swoje CV na adres: rekrutacja@airbus.com

AIRBUS



Impresja staromiejska



Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Foto - autor

W „Spacerku staromiejskim”, pogodnym wiosenno-letnim filmiku Andrzeja Munka z 1958 roku, uczennica szkoły



muzycznej, przemierza ze skrzypcami wciąż słabo zasiedloną nie całkiem jeszcze odbudowaną warszawską Starówkę, przypatrując się nielicznym jej mieszkańcom (np. rzemieślnikom w ich małych warsztatach), zaglądając to tu to tam (np. do remontowanego kościoła). Starówka przypomina nie dokończoną, ogromną dekorację filmową, do której ma dopiero wkroczyć ekipa ze sprzętem oraz setkami statystów. Na razie jest pustawo i jakoś tak nierealnie. Jakież to kontrast do tego, co się dzieje w tym miejscu dziś, szczególnie w miesiącach letnich. Wiem coś o tym, bo prowadziłem tu przez ponad 20 lat warsztaty filmowe i fotograficzne. Zdjęcia, które wówczas wykonałem, powinno się gdzieś wystawić... Oto wybór kilku z nich.

Okno na Planty



Andrzej Sikorowski - polski piosenkarz, kompozytor, gitarzysta, autor tekstów.
Od 1977 w krakowskiej grupie Pod Budą.
Foto - Henryk Tomasz Kaiser

Taaka ryba

Powiadam wam na Karaibach pływa wyłącznie gruba ryba ma katamaran wypasiony a na nim cztery cudze żony bo swojej nie zabiera chyba

Żona została w pięknym domu więc ją odwiedza po kryjomu chłopak z tych właśnie Karaibów który zazdrości grubym rybom przepustki do złotego tronu

Kokosy wiszą nisko i płynię rzeka rumu

i wszyscy robią wszystko by pozbyć się rozumu

Zanurzyć w smudze cienia kolejny raz się upić i marzyć o marzeniach których nie można kupić

Powiadam wam na Karaibach pływa wyłącznie gruba ryba bo kocha ruszać w świat daleki żeby realizować czeki których jej nie brakuje chyba

A ja zwyczajnie jak kobieta czasami marzę o gadżetach lecz jeśli mowa o rekinach to znacznie wolę te w głębinach niż w luksusowych gabinetach

Pod naszym szarym niebem radośnie się uśmiecham bo przecież mamy siebie i jest na kogo czekać

A przed akwariem szybą przychodzi mi do głowy że dzięki grubym rybom świat bardziej kolorowy

Śpiewany z córką karaibski duet dedykuję wszystkim, bez względu na to, gdzie przyjdzie spędzać im wakacje. Dużo słońca

Za zgodą Vis à Vis



MAMO! LIST DO CIEBIE PISZĘ...



Jerzy Antkowiak - projektant mody, felietonista
Foto - matka autora, ze zbiorów prywatnych J.A.



PRZED LATY PISAŁEM W SIERPNIOWYM FELIETONIE, ŻE JEST MIESIĄCEM KTÓRY ZWIĄSTUJE ZŁE WIADOMOŚCI. MIJAJĄ LATAM CZŁOWIEK PRZYWYCZA SIĘ DO WSZYSTKIEGO NIECHĘTNIE LUB Z POWODU CECHY OGÓLNODOSTĘPNEJ. NIECHĘTNIE TO SĄ DĄSY POLAKA NA INNEGO POLAKA I JEST TO CZĘŚĆ NAJODROWA.... ZAPOMINALSTWO TO ANI WADA ANI CZECHA. JEST TO UTRAPIENIE CAŁEGO ŚWIATA, ŚWIECIE UWĄŻAJ BO TWÓJ DZIELNY „LUDEK” CIĘ WYKOŃCZY. MAMO, GDYBYŚ MNIE ZNAŁA DOROSŁĘGO, BYŁOBY TOBIE WIADOMO, ŻE KIEDY PISZĘ LUB MÓWIĘ ALBO Z ZAPALEM OPOWIADAM M O D O W E A N E G D O T Y - TO SKACZE Z TEMATU....



DALEJ WSZYSTKO JASNE. LIST DO MAMY SPOWODOWAŁO NAPIĘCIE PRZED POWSTANIOWE, PEWNE DATY, WSPOMNIENIA, ROCZNICY I STARCZA NIEMOC SPOWIAJĄCA WSZYSTKO. 26 LIPCA TEGO ROKU: 2024 MINĘŁA 80 LAT OD PEŁNEGO NAPIĘCIA, UKRYTEGO W ŁZACH, NERWOWYM NIEPOKOJU I POSPIECHU. RZECZ SIĘ CZĘŁAŁA NA DWORCU WARSZAWA WSCHDONIA – ZATŁOČZONYM, BO P O D R Ó Ż N I, TOBOLY, WORKI, WALIZY I „CHLEBUS NAŁĘCZOWSKI” NA ROZKRZYŻCZANYM PRZEDDWORCOWYM BAZARKU. I TŁUMY UŚMIECHNIŁYCH DZIEWCZĄT Z KWIATAMI, ZAPEWNE „SAME A N N Y” W DNIU SWOICH IMIENIN, A ZA KILKA DNI W POWSTANIU.... ANI MATKA, ANI JA DZIEWIĘCIOLĘTNI, NIE WIEDZIELIŚMY (moja maszyna do pisania wyczuwa co się na niej pisze, uznala, że poetycko to już było, teraz bardziej okrutna proza), że w i d z i m y się o s t a t n i r a z w ż y c i u. Wezwani przez mamę do Warszawy z Mińska Mazowieckiego Cioćia Aga i ja byliśmy w sprawie: co z Jurkiem, czyli ze mną, „bo Mama wie, że coś się będzie działo”, Jurek ma wybrać, czy zostaje z matką w Warszawie, czy wraca z ciotką do Mińska. Proszę mi wierzyć, łatwo opowiadać różne hece, różne wpadki ze świata mody, ale ta he (ta he, ta he), ta HECA STULECIA, TEN SCENARIUSZ TYSIĘCY ZŁAPANYCH W KLESZCZE

WOJNY, ta moja dziecięca wojna, która podobala się mojej wyobraźni bardziej niż łódki na wolsztynskim jeziorze. Mammo, pamiętam Cię przedwojenną hafciarkę z tamborkiem i kolorowymi nićmi do haftowania, z kapeluszami i ja obok z woalkami. Przed wojną jak mały nieznosny mieszczech karpysilem karmiony szwajcarską O V O M A L T I N E, ale uwielbiałem stać w kolejce wysiedleńców w Mińsku Mazowieckim po tyżkę tranu i kawałek razowca posypanego solą, czasem udawało mi się „zmylić pogonie” i wykonać dubla. Piszę o głupotkach, bo one towarzyszyły mi „bohaterski klimat”, to my z kolegą Jasiem Chłopikiem sprzedawaliśmy w pociągu pestkami od słonecznika „kierowaliśmy tą wojną”. Mammo! Kiedy Ciebie „widzę” po Powstaniu więzioną transportem w wagonach bydlęcych na „roboty do Niemiec u Bauera” przez Pruszków w którym teraz mieszkam i od około dwudziestu lat pasuję felietony do GŁOSU PRUSZKOWA - to zawsze wraca ten sam „wyrzut”, ten grzech: DLACZEGO nie zostałem Z MATKĄ? Ten scenariusz się nie kończy, widzę Ciebie w tym strasznym wagonie i twoim pięknym czarnym kostiumie, w kapeluszu z woalką i z papierosem, zdenerwowaną. Ostatni raz w moim szczenięcym życiu dziewięciolatka widziałem jak na prawdę Mama pięknie wyglądała w tym czarnym kostiumie z daleka na tle szarego wojennego tłumu. Nikt z nas, ja nie bo czeka „dreżyna” i tylko to mnie martwiło, c z y c z e k a ? Mama nie, bo smutny ale jednak o p t y m i z m i teżka spod woalki, zaś „panna Agnieszka” zauważyła, że Matka jednak na tym peronie płakała! Scenariusz wojenny jakich setki tysiące, ale nie, nie jakiś - sam teraz protestuję przeciw sobie, bo chodzę z tym problemem rozstania O S I E M D Z I E S I A T L A T.... Poprzednie zdanie zaczynam: „NIKT Z NAS”, nie było potrzeby pisać – nie, jestem zmęczony i muszę przerwać, bo to nie są emocyjki – sensoryjki, jestem nie w domu przy maszynie do pisania - JESTEM w mojej wyobraźni z MOJĄ MAMĄ, której zawsze miałem tak mało w d u l a g u, tak tego rozkojarzenia zawsze się bałem, ale nigdy nie pisałem żadnego tekstu w TAKICH OGROMNYCH EMOCJACH – D U L A G U 1 2 1 - daruj spóźnionych emocji i nierozpoznanych w porę w moim amatorskim maszynopisarstwie pomyłek i błędów. Ponieważ jestem kolekcjonerem „typu chomik”, więc i GŁOSY PRUSZKOWA w dużych ilościach zbieram (papier starzejący się razem ze mną jest przyjacielem). Poszukując czegoś wspomnieniowego, a DULAG 121 „gra” w każdym numerze, biorę na chybił numer STYCZEŃ 2023 i trafił: i jest wspaniałe napisany, wzruszający, rodzinny „romans wojenny z horrorem”. Pani BOŻENA SYPKA „Niegdyś wcześniej nie opisywałem tego, co przeżyłam”. To strona szósta styczniowego GŁOSU PRUSZKOWA, dział HISTORIA. Dziękuję autorce pani BOŻENIE za wsparcie w moich rozterkach, zbliżył nas PESEL I WSPOMNIENIA I MAGICZNE SŁOWO DULAG 121....

Na stronie trzeciej tego samego numeru GŁOSU PRUSZKOWA jest mój felieton, którego tytuł jest tak dziwnie inny, jakby był zwiastunem dziśszego, którego próbuję na oczach Czytelników jakoś spłodzić. Tamten felieton dotyczy wyłącznie SZTUK PIĘKNYCH. Z listów Matki emanuje chaos, zwłaszcza TYCH PIERWSZYCH z 1944 i 1945, tam raz



Jestem „kochanym Wojtusiem”, ale też „młodym komunistą”, gani Ojca, który w lipcu 45 roku wrócił z OBOZÓW koncentracyjnych Dachau, Mauthausen-Gusen - jakiś dziwny pan wchodzi do mieszkania mojej Mamy Chrzestnej Heleny Brychcovej - cioci HELI nie ma, wyjdzie na chwilę. Wejdzie z kuchni od strony ogrodu. Wita się serdecznie z panem w brudnym ubraniu w pasy i pyta o ZOSIĘ. A to może Jurek? Pyta i pokazuje na mnie. PISZE TO WSZYSTKO - pamiętając różne szczegóły obyczajowe. Na początku lat 60-tych w pruszkowskim kinie METRO obejrzeliśmy z PANIĄ DANĄ film ŚWIADEK OSKARZENIA z MARLENĄ DIETRICH, która zaskakuje widza pojawieniem się na ekranie w nieskazitelnym pięknym kostiumie. Taki miała mama na dworcu w Warszawie w 44 roku. Krzyknąłem po wiadomajac prawie puste kino, szkoda, że puste bo kostiumy serwował CHRISTIAN DIOR.

Byłby siarczyste mrozy, które nas nie odstraszały, kiedy po wojnie, już po powrocie do WOLSZTYNA dowiedziałem się: MATKA ŻYJE, PO POWSTANIU wywieziona do Niemiec z PRUSZKÓOWA (my z ciotką w MIŃSKU MAZOWIECKIM) przez mój rodzinny WOLSZTYN - tam cię szansa na wyjęcie mamy z transportu, była tam pielęgniarka z mojego porodu, niestety, niestety, pielęgniarka pobiegła po znajomego ZAWIADOWCĘ STACJI, a TRANSPORT z ŻYWYM TOWAREM ODJECHAŁ.... Od tamtego dnia, kiedy w pogodnym słonecznym WOLSZTYNIE, wiele razy myślałem o MAMIE o „ZOSI SZCZEPANIA-

KÓWNIE”, WIDZIAŁEM MAMĘ sponiewieraną w bydlęcym wagonie w tym pięknym kostiumie „od DIORA”. MAMA zamiast u BAUERA znalazła się w małym miasteczku pod HAMBURGEM w WEN-DORFIE, gdzie prowadziła kursy H A F T U A R T Y S T Y C Z N E G O I P R A C O W N I E K A P E L U S Z Y, STAMTĄD MATKA „pofrunęła” do KANADY i tu się zaczyna inny życiorys MOJEJ MAMY, który ma i to jest najbardziej niesamowite: C E C H Y N A J B A R D Z I E J K Ł A S Y C Z N E G O K I N A N O I R....

WYCZERPANY BARDZIEJ NIŻ STARY PAPIER GAZETOWY.

Jerzy Antkowiak

P.S. 1
MAMO, LIST (nawet tego nie jestem w stanie napisać spokojnie) dobrze, będzie bez post scriptum - J.A. 3 sierpnia, sobota 12:28

P.S. 2
Tytuł felietonu w Głosie Pruszkowa ze stycznia 2023, który brzmi: FELIETON SPOŹNIONY O SZEŚĆDZIESIAT LAT! ALE JEST! STARE KARTONY SA PEŁNE N I E O C Z E K I W A N Y C H.... T A J E M N I I C, o którym Jerzy Antkowiak wspomina w swoim bieżącym tekście, pasuje idealnie do treści bieżącego felietonu.

TRZY TYGODNIE KONCERTÓW



Adam St. Trąbiński, dziennikarz, publicysta
Ilustracje - festiwal.nifc.pl

Dawno nie mieliśmy takiego cyklu koncertów – ponad trzy tygodnie! Festiwal „Chopin i jego Europa” rozpocznie się w sobotę 17 sierpnia br. Koncertem Nadzwyczajnym: Fabio Biondi – skrzypce i Paola Poncet – klawesyn a zakończy koncertem symfonicznym w FN w niedzielę 8 września Cyprien Katsaris. Już te wymienione nazwiska spinające 20-sty jubileuszowy festiwal definiują poziom i range imprezy. To ponad 40 koncertów w stałych miejscach – głównie popołudniowe i wieczorne w Sali Koncertowej FN, Studiu Koncertowym PR, w Operze Narodowej, czyli Teatrze Wielkim („Straszny Dwór” wersji koncertowej) 25 sierpnia i otwierający Festiwal w Bazylice Św. Krzyża. Oczywiście transmitowane przez Polskie Radio w pr. II (nie wszystkie, niektóre z opóźnieniem) oraz w sieci. Z udziałem licznej publiczności przybyłej z całego świata i słuchającej w wielu krajach.

Samych koncertów symfonicznych usłyszymy aż 17 – od pianistów Kate Liu i Erica Lu (18 sierpnia); Chouchane Siranossian, Tomasz Rittera i Makote Ozone z /oh!/ Orkiestrą (20 sierpnia); Piotra Palecznego i Louisa Lortie z Sinfonią Varsovia (pod J. Kasprzykiem) (21 sierpnia); skrzypaczka Bomsori Kim będzie solistką KBS Symphony Orchestra (22 sierpnia); dzień później w kolejnym koncercie symfonicznym jako solista wystąpi Eric Lu (Chopin i Sibelius); natomiast w poniedziałek 26 sierpnia z naszą symfoniczną jako solistę usłyszymy sławnego już Bruce Liu (też Chopin i Sibelius); zaś we wtorek 27 sierpnia z Londyńską Orkiestrą Symfoniczną międzynarodowy skład: Viled Frang – skrzypce i Litwini z Kowna - Chór i soliści; innym międzynarodowym składem zaskoczą nas: Dang Thai Son, Sophia Liu – fortepian i nasza Sinfonia Varsovia p/k Martijna Dendievela (30 sierpnia). Całkowicie poświęcony program wg Bedřicha Smetany („Moja ojczyzna” – po raz pierwszy w Polsce) na instrumentach historycznych zagra czeskie Collegium 1704 pod rzeź jasna Václavem Luksem.

Koncertów kameralnych będziemy mieli znacznie mniej: Pieter Wispelwey (wiolonczela) i Paolo Giacometti (fort. historyczny) 28 sierpnia w Studio PR – tego dnia wieczorem w FN Garrick Ohlsson i Apollon Musagète Quartett; dnia następnego w FN Yulianna Avdeeva i Belcea Quartet; Ensemble Dialoghi – 4 września w Sali Kameralnej FN; Lukas Geniušas i Anna Geniushene (oboje fortepian) – 5 września FN oraz Kevin Kenner (fort. historyczny) w FN 8 września. Natomiast recitali fortepianowych będziemy mieli multum – bodaj 15. Od Dmitry Ablogina - 18 sierpnia; Piotra Sałajczyka i Alberto Nosé – obaj osobno 19 sierpnia; Ewy Pobłockiej – wyłącznie Bach (Das Wohltemperierte Klavier I) – 20 sierpnia; Kate Liu (Beethoven i Chopin) – FN – 21 sierpnia; Szymon Nehring – FN – 23 sierpnia;



Ingrid Fliter (wyłącznie Chopin) – 24 sierpnia; Garrick Ohlsson – FN – 27 sierpnia; Andreas Staier – 29 sierpnia; Marc-André Hamelin – FN – 2 września; Nelson Goerner – dzień później, też w Sali Kon-

certowej FN; Krzysztof Jabłoński – FN – 4 września i Bartosz Skłodowski – FN – 7 września.

To nie wszystkie pozycje niezwykle bogatego programu tegorocznego Festiwalu, ot, np. Marcin

Zdunik zagra (wiolonczela) w Bazylice Św. Krzyża w piątek 6 września, czyli już niemal na finał imprezy. Dodajmy, że bilety na koncerty są (były?) w sprzedaży od kilku miesięcy.

GRANICA



Zbigniew Poręcki - aktor, felietonista
Rysunek - AI

Witam Państwa bardzo serdecznie, kłaniam się nisko i pozdrawiam wszystkich moich przyjaciół oraz wrogów. Tak, wrogów tudzież. Owóż Drodzy Państwo lato, lato i co my na to? Ano według instrukcji prosto z Brukseli, mamy ocieplać domy, co by nam było jeszcze cieplej i żeby broń Boże, nasi kolorowi przyjaciele z zielonej granicy, zupełnie nie zapraszani, znaczy niezapraszani przez nas - Ci inżynierowie z maczetami, lekarze i prawnicy z ciepłych krajów, no, żeby się nie po przeziebiali. Klimat się ociepla, Ziemia płonie, ale w naszym umęczonym kraju, czasem chłodne wiatry z pola zawiewają. Dziękujemy ci UNIO! Nie będę pisał więcej. Niech nam Unia robi dobrze. Tytuł mam Granica, więc ad rem. Nie sądziłem Szanowni Państwo, iż po komunizmie dożyję czasów, w których wszelkie granice zostaną przekroczone

GRANICA PRZYŻWOITOŚCI

Bydłaku! Wiesz, że do ciebie mówię! Nazwałś Polskich Żołnierzy psami i śmieciami. Ja cię nie chcę nazywać tak jak na to zasługujesz, O P O Ż Y C I O N I S T O sprzed lat. Przekroczyłeś wszelkie bariery. Już nie wierzę w twoją opozycyjną przeszłość. Dałem się na ciebie nabrać! Jesteś, no brak mi słowa. Twój temat skończę! No i ta na wózekcu - była już, na szczęście, europosłanka, twierdząca z całą stanowczością, że polscy leśnicy kopali groby dla uchodźców!!! Zakopywali razem ze strażnikami granicznymi zabitych nachodźców w zbiorowych mogiłach!!! Mówiła. Biedna, chora na umyśle kobieto, czy w twoim otoczeniu nie ma nikogo kto by ci zamknął tę parszywą, gębę?! Za te obrzydliwe słowa niech cię.... Muszę napić się wody. Niech cię pies ... Szkoła psa.

GRANICA KŁAMSTA I OSZUSTWA

100 dni Napoleona. Francuzi nazywali ten okres również Lotem Orła. Napoleon uciekł z Elby i na-

wywiął po swojemu. Nasz przyjechał z Brukseli i też wywiła, całkiem nieźle! Tamten dał dupską pod Waterloo, przegrał bitwę, poddał się i sio! Wynocha na wygnanie. Nasz Orzeł nakłamał, naobiecował i co??? Cytuje z pamięci: jak wygram wybory, to emeryci ze świadczeniami do 5 tys zł będą bez podatku, wszyscy będą mieli więcej w kieszeniach (dziur), w sklepach będzie taniej, benzyna po 5,19 zł, akademiki za złotówkę - dla nielegalnych nachodźców oczywiście. To będzie Polska szczęśliwa i uśmiechnięta. Nie chce mi się dalej wymieniać obietnic kłamczucha. Wszyscy to znacie. Ale moi Drodzy Państwo! Jakie życie nas czeka pod rządami onego – chyba macie trochę wyobraźni? NAJBLIŻSZE RACHUNKI ZA GAZ ŚWIATŁO I WODĘ. Cała przyjemność po naszej stronie, prawda? Pieniędzy nie ma i nie będzie! To gdzie one są??? Już wiem w cichości i w tajemnicy powiem Wam, ale ciili... płacimy Niemiaszkom reparacje wojenne. Się im należy. No nie! Kto rozpętał drugą wojnę światową, no kto? Ano Franek Dolas, pamiętacie, świetnie zagrany przez Mariana Kociniaka. I właśnie w tę stronę idzie cała polityka historyczna panującego „Obozu Patriotycznego”. Z muzeum w Gdańsku: rodzina Ulmów – precz, książd Kolbe – precz, rotmistrz Pilecki – precz! No i tak to jest. Wolne Miasto Gdańsk. Dyrektor nie zostanie wyrzucony na zbity pysk. Ma swoją artystyczną wizję! Przecież wolno mu – artysta!!!

GRANICA WSTYDU

Wielokrotnie przekroczona przez naszych piłkarzy. Cała drużyna zamiast zakładać koszulki z orłem to prosić bardzo. Wór pokutny na grzbiecie i na kolanach do Częstochowy. Szkoda na dziadów kasy. Lepiej dofinansować np. rzut miotłem. Generalnie za sportem nie przepadam, ale przepadam za naszymi piłkarskimi kibicami. Polska biała – czerwoni. Tak śpiewają przed meczem. Pelen optymizm. Po dziewięćdziesięciu minutach gry, gdzie nasi dostali okropne łanie. Wykazali się absolutnym brakiem talentu do piłki, oni śpiewają, znaczy kibice... Polacy nic się nie stało! To jest optymizm. Ludzie nie może być ciągle tak, że nic się nie stało. Stało się. Prawie zawsze ten wstyd, jedna kompromitacja.

GRANICA BEZWSTYDU

Koń jaki jest każdy wie ale, że to takie podłe i złośliwe zwierzę, nie sądziłem. Na drodze do Morskiego Oka konie mdleją z wysiłku. Nasz koń mdał w prokuraturze. Potem ruszył z kopyta w świat i nie stawał się na wezwania. Teraz już z immunitetem mści się na Psiorach z ścią końskim impetem. A różne zarzuty wiszą w dalszym ciągu nad jego końskim łbem. Zaraz, zaraz kto to zrobił konia senatorem? Przypomniałem sobie to cesarz Kaligula, tak Kaligula uczynił Incitatusa senatorem. Nasz z nadania wyborców zasiada w sejmie. Żywi się zemstą, nie sianem. A podobno siana ma dosyć. Mówią, że sporo siana przytulił. A ty, Drogi Czytelniku jak nie masz siana, zadzwoni do bociana. Kilka razy dziennie widzę w telewizji tę reklamę.

GRANICA BEZCZELNOŚCI

Bezczelność w łamaniu prawa, nieprzestrzeganiu konstytucji, to specjalizacja obecnej ekipy. Ministry, czy ministerki, już nie wiem jak jest poprawnie, wypowiadają się z takim połotem, że czasem trudno zrozumieć o co im chodzi. Myślę, że do telewizji wybierają te niezbyt bystre, żeby naród mógł się pośmiać. Szanowni Państwo! Tu nie ma się co śmiać. Aresztują ludzi i wsadzają do pierdła, stosując podobno niezbyt humanitarne metody. A Anders Brevik, masowy norweski morderca siedzi w luksusie. Z nim to się liczą. A kto się będzie liczył z jakimś klechą, posłem czy urzędnikiem. Macie władzę. A władza was buduje i niestety deprawuje. Tym bardziej, żeście na nią tak długie czekali.

GRANICA ŚWIĘTOŚCI

Są różni święci. Ja ostatnio wróż z wiekiem, czuję najczęściej świętego Antoniego. Ciągłe coś gubię, a po modlitwie do świętego odnajduję daną rzecz, w zupełnie nieoczekiwanym miejscu. Wiem, że w

naszej ojczyźnie jest sporo ludzi, którzy wyznają kult świętego, no właśnie, kult świętego Spokoju. Można i tak. Ale ja czuję, że spokoju nie będzie. Rachunki za gaz prąd i wodę są już w drodze. Emeryci, renciści i ludzie mało zarabiający mogą sobie nie dać rady. Będzie dym. Obym był złym prorokiem. A Donalda, nie, nie naszego, tego amerykańskiego wzięli i postrzelili. Uniknął śmierci dosłownie o centymetr. Wygra wybory i świat się zmieni, bo teraz ten nasz świat wygląda jakby zwirował. Podobno, gdzieś to słyszałem, Amerykanie poprosili Polskę o pomoc w śledztwie, dotyczącym zamachu. Delegujemy dwóch wybitnych śledczych, nawet samych,

tragiczne dno. Najłatwiej bez żadnej finezji walić w Kaczora i Kościół. Jajca zapewnione. Jeszcze trzeba dodać dużo bluzgów. Publika rechocze. Jak polecą jakaś urwa, wtedy wybuchy śmiechu idą salwami. Oklaski też, a jakże. Publiczność dosłownie ryczy, wyje i szaleje. Śmiejecie się matoly, śmiejecie. Jak mawiał klasyk, z siebie się śmiejecie. Zauważyłem, że najgorsze są występy zwane one man show. Tam się dopiero dzieje chamstwo i prostactwo wykonawcy sięga zenitu. Taki pan „nikt” robi kasę na tych małolach siedzących na widowni. Oj, bym zapomniał przecież i panienki w ten sam sposób robią sobie lansik i kasiorę. Już nie oglądam wszystkich. Wyro-



aż dwóch przewodniczących, naszych sejmowych komisji. Nic nie wyjaśnili, błaznade odstawili, kasę wzięli i noga do Brukseli. A świat płonie, tak krzyczy wódarz warszawski i ma rację choć nie wiedziałem, że głupota jest tak łatwopalna. Unia szaleje o własnie, Szanowni Państwo jestem naprawdę daleki od wielkiej polityki, ale za te korki do butelek im nie daruję. Jadąc samochodem zawsze popijam wodę prosto z butli, a przez unijną wynalazczość będę miał trzecią dziurę w nosie. Nawet jak ukręcę korek to i tak coś ostrogo zawsze mnie podrapie w okolicy nochala. No bym zapomniał!

Wróciła do Polski święta matunia od gwałcenia krów. Krowy są gwałcone i dlatego dają mleko, powiadała, wielokrotnie w parlamencie europejskim. Mówiła też i różne inne głupoty. Ale to najlepiej zapamiętałem. A może by tak do Indii wasza światłość oraz światłość, a nie do Polski. Tam są święte krowy, dogadacie się. Niech się szanowna pani zastanowi. Wraz ze znajomymi zrzućmy się na bilecik pod jednym warunkiem, że to będzie - one way ticket! Nie ma powrotu.

GRANICA DOBREGO SMAKU

Często nocą oglądam nasze kabarety. Jest kilka według mnie dobrych, z dobrym tekstem i dowcipem. Występujący rozgrywają swoje skecze, prezentując zupełnie nieźle aktorstwo, mają dobrą dykcję i można ich śmiało chwalić. Reszta dno,

biłem sobie zdanie. Z brakiem dobrego estradowego smaku nie chcę mieć do czynienia.

I to by było na tyle.

Pozdrawiam Państwa serdecznie, korzystajcie z lata, kłaniam się nisko.

Zbyszek Poręcki, 17 lipca 2024, godz. 24:10

Dobranoc

JUŻ CZAS NA SEN (Jeremi Przybora)
Dobranoc, dobranoc mężczyzno,
Zbiegamy za groszem jak mrówka.
Dobranoc, niech sny Ci się przysnią
Porosłe drzewami w złotówkach,
Złotówkę jak liście na wietrze
Czeredą unoszą się całą,
Gaściami pakujesz je w kieszeń
A resztę taczkami w PKO.
Aż przosisz by rząd użył Tobie
I w portfel zapuścił Ci dren.
Dobranoc, dobranoc mój chłopie,
Już czas na sen.

Drodzy Czytelnicy jeśli kiedykolwiek zechce się Wam głosować na Donalda, to głosujcie już na McDonalda.



Tenis kompletny - wstęp do teorii c.d.



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

Idze Świątek poświęcam, której mistrzowska postawa poza kortem ła la Matka Teresa i na korcie Czyngis-Chan umotywowwała mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu drukujemy fragmentów najnowszej książki prof. Andrzeja Targowskiego pt. „Tenis kompletny”, oczekującej na jej wydanie.

Polskie powojenne talenty tenisowe

Po wojnie w Polsce wielki talent tenisowy „rodzi się” mniej więcej co 25 lat. W latach 1930 i po wojnie dominowała J. Jędrzejowska, ale wkrótce dotarł do niej Władysław Skonecki, który w latach 40.–50. wygrał turnieje w Budapeszcie, Monte Carlo, mistrzostwo Wielkiej Brytanii i Zachodniego Berlina, kiedy „uciekł” z PRL. Był „amato-rem” (bez pieniędzy, jakie mają zawodowcy obecnie, ponieważ zawodowy tenis był wtedy w powojniakach, z wyjątkiem dwóch tzw. cyrków amerykańskich). Po powrocie do kraju w meczach Pucharu Davisa wygrywał na Legii z „każdym”. W sumie rozegrał ok. 600 meczów, z których 400 wygrał (67%). Potem, w latach 70. zaczął brylować Wojciech Fibak (ur. 1952), który był przez kilka lat jednym z najlepszych deblistów świata, m.in. numer dwa na świecie (52 wygrane turnieje), a w singlu wszedł do bardzo ciasnej „dziesiątki” (1977; 15 zwycięskich turniejów). Podobne wyniki miał Łukasz Kubot (ur. 1982), który w grze podwójnej był światowym numerem jeden, wygrał dwa wielkoszlemowe turnieje, w tym Wimbledon (2017) oraz 27 turniejów ATP, a w grze pojedynczej był w ¼ turnieju wimbledońskiego.

Później nastał czas Agnieszki Radwańskiej (ur. 1989), która weszła do finału Wimbledonu i wygrała na koniec sezonu turniej Masters, plasując się na drugim miejscu na świecie. Jerzy Janowicz (ur. 1990), który w krótkim okresie gry zawodniczej w wieku 23 lat doszedł do półfinału Wimbledonu w 2013 r., przegrał po walce w czterech setach z Andym Murrayem, późniejszym zwycięzcą, osiągając obok Huberta Hurkacza (2021) najlepszy w wynik w grze pojedynczej wśród historycznych triumfów polskich tenisistów (mężczyzn).

Niedawno, bo w 2020 r., „królowa umarła (mowa o Agnieszce Radwańskiej), niech żyje nowa królowa (Iga Świątek, ur. 2001), która jako jedyna z polskich tenisistów wygrała wielkoszlemowy turniej French Open, i to dwukrotnie – w 2020 i 2022 r. Zwycięzca dzięki strategii dobrego boksera – „broni się przed ciosami i uderza tam, gdzie przeciwnik odkrywa się”. Podobną strategię stosował mistrz pola bitwy Napoleon Bonaparte. Tej oczywistej strategii autor nie widział ostatnio u naszych zawodniczek, bowiem najczę-

ściej grają „pipsztoka” na raketę na środek kortu, jakby grały z trenerem i czekają na błąd przeciwniczki. Natomiast Iga jest dzielna, ma silny instykt killera i jest brawurowa, a jak mówił Ignacy Mościcki, owe cechy są najpiękniejszym przejawem życia. I dlatego tak podobała się polskiemu (i nie tylko) kibicom gra i sylwetka Igi w Paryżu. W pierwszym ze zwycięskich turniejów Rolanda Garrosa nie przegrała nawet seta!

Co wynika z historii zawodników dla ich następców?

Ograniczymy się do oceny najwybitniejszych zawodników powojennych:

- Jadwiga Jędrzejowska (1912–1980) – osiągnęła maksimum, jak na swoje możliwości, dzięki skromności, mądrej i wszechstronnej grze, której główną bronią był agresywny drijw z forhendu i świetny taktyczny skrót, który przynosił jej wiele punktów. Wojna zabrała jej najlepsze lata sportowe w tenisie (27–32). Występy na kortach ziemnych zmuszały zawodników do gry raczej taktycznej niż siłowej, czyli mądrości, która w tamtych czasach przychodziła z doświadczeniem tenisowym. Na przykład Jaroslav Drobný (uciekinier z Czechosłowacji grający jako reprezentant Egiptu) wygrał Wimbledon w 1954 r. w wieku 33. lat. Po wojnie w okresie stalinowskim J. Jędrzejowska nie miała szans grania w turniejach na Zachodzie, raz tylko zagrała we French Open w 1947 r., wchodząc do finału tylko w mikście. Jednak uciekać nie chciała, skoro nie wyjechała legalnie z Polski podczas okupacji, a miała taką możliwość. Jej rekord dotarcia do trzech finałów turniejów wielkoszlemowych wśród polskich tenisistów nie został pobity do dzisiaj (2022).
- Władysław Skonecki (1920–1983) – ofiarą niemieckiego obozu koncentracyjnego obrała zbyt ryzykowny styl życia carpe diem („Chwytaj dzień, bo przecież nikt się nie dowie, jaką nam przyszłość zgotują bogowie...”), niehigieniczny dla wyczynowego sportowca światowej klasy. To jednak dzięki wielkiemu talentowi grał stylowo, „na kontrę” i pochodząc z zniszczonego kraju, osiągnął bardzo dużo na Zachodzie, gdzie dzięki planowi Marshalla rozwijał się dobrobyt.



Rys. 2.6. Władysław Skonecki w okresie stalinizmu ścigany na stadion Legii w Warszawie 4 tys. kibiców, którzy z zapalem i zadumą entuzjastowali się meczami Polaków z reprezentacjami z „Zachodu”: Szwecji, Włoch, Belgii, Irlandii, Brazylii w Pucharze Davisa. Grał stylowo i inteligentnie „na kontrę”; prowadził (zbyt) aktywne życie.

- Wojciech Fibak (ur. 1952) – grał inteligentnie na „kontrę” i dzięki dobremu przygotowaniu taktycznemu przed meczem (przewadził swój bank danych o przeciwnikach) mógł wygrać z każdym. Jego inteligencja gry sprawdziła się w meczach deblowych, gdzie był numerem dwa na świecie. Mógłby osiągnąć w singlu więcej, gdyby skupił się wyłącznie na tenisie i nie rozpraszał go biznesowe projekty. Ale wydstawczy się z „zapyziałego” PRL, czerpał z Zachodu całymi garściami, wykorzystując swe dobre kontakty – kosztem mistrzowskiego tenisa.



Rys. 2.7. Wojciech Fibak zajmował drugie miejsce w rankingu deblistów w drugiej połowie lat 70., wygrał 52 turnieje, a w kolejnych 33 był w finałach (ostatecznie zajmował w nich drugie miejsce). Grał inteligentnie „na kontrę” (źródło: foto: Wikipedia.org).

- Łukasz Kubot (ur. 1982). Gra solidny tenis, trochę ła la Wiesław Gąsiorek, ale bardziej ofensywny. W singlu doszedł do ćwierćfinału Wimbledonu, a w deblu jako jedyny z Polaków wygrał dwa wielkoszlemowe turnieje (Wimbledon i Australian Open) i był liderem rankingu deblistów ATP. Z różnymi partnerkami pokonał wszystkie najlepsze pary świata.
- Agnieszka Radwańska (ur. 1989) – dzięki swemu ojcu i jednocześnie trenerowi Robertowi miała świetny początek kariery. Jednak po rozstaniu się zawodowo z ojcem nastąpiła stagnacja. Na turnieje woziła ze sobą dwóch mężczyzn – trenera i sparingpartnera, dbała o swój wygląd, a karierę wyhamowały problemy zdrowotne i w wieku już 29 lat (kiedy zawodniczka jest w szczycie swych możliwości) postanowiła zakończyć karierę wyczynową i poświęcić się małżeństwu i rodzinie. Podobny syndrom ojca miał Andre Agassi, ale z nim nie zakończył współpracy i wygrał kilka wielkoszlemowych turniejów, a tym samym bardzo dużo pieniędzy – mógł nawet podróżować własnym samolotem. Bez ojca siostry Williams nie zostałyby wielkimi mistrzyniami. Potem Richard Williams przestał uczestniczyć w karierze córek – stało się to po tym, jak miał za złe żonie (rozeszli się, że odciąga córki od tenisa i za dużo czasu spędza na zakupach. Z kolei od tenisowego dzieciństwa do dzisiaj, już ponadtrzydziestoletni Rafael Nadal jest pod niemal 24-godzinną opieką wujka trenera i menedżera (rodzice rozwiedli się). Caroline Wozniacki swe sukcesy zawdzięczała ojcu, podobnie obecnie świetnie się prezentująca na korcie Amerykanka Sofia Kenin – do niedawna (do 2021 r.) była pod stałą opieką ojca. Jednakże bez ojcowskiej pomocy Agnieszka Radwańska weszła do finału Wimbledonu (2012), co jest najlepszym polskim wynikiem

powojennym kobiet i mężczyzn w tym turnieju. A innymi zwyciężskimi występami za-inspirowała do tenisa rzesze młodzieży. Na marginesie warto wspomnieć, że Wimbledon stawia się wyżej od French Open. Gra na trawie jest bardzo trudna. W meczu finałowym ze znakomitą Sereną Williams „Isia” walczyła dzielnie w trzech setach.



Rys. 2.8. Agnieszka Radwańska była drugą raketą świata w 2012 r. Potrafiła grać mało kto wykorzystywał słabe strony przeciwniczek (źródło: Wikipedia.org).

- Jerzy Janowicz (ur. 1991) – mając świetne warunki fizyczne i agresywny tenis, mógłby być najlepszym na świecie, gdyby miał tzw. champion’s mind i zachowywał się na korcie i poza nim jak Novak Djoković, Roger Federer czy Rafael Nadal. Rodzice „Jerzyka” to byli świetni siatkarze, którzy tolerowali jego dyskusyjne zachowanie na korcie i poza nim. Można powiedzieć, że prześladowało go „przekleństwo” talentu. Zbyt szybko psuł piłki w gemie, np. niezbyt mądrymi wysokimi skrótami (np. w meczu z Nadalem w Rzymie przy stanie 6:6 w tie-breaku grał wysokie skręty, do których „Rafa” dochodził spacerkiem) czy ryzykownymi forhendami, by potem nadrabiać je znakomitą grą. Tym samym wyczerpywał repertuar dobrych uderzeń w meczu, którymi naprawiał wcześniej popełnione błędy, a nie zdobywał nowych gemów.

- Hubert Hurkacz (ur. 1997) – ma świetne warunki do gry w tenisa. Zachowuje się bez zarzutu na korcie i poza nim. Ale przypomina swoją grą J. Janowicza. Często uderza piłkę niestarannie i szybko traci punkty, które potem musi cierpliwie odrabiać. Ma dobry drugi serwis, pierwsze podanie z kolei zbyt często psuje. Powinien nauczyć się od Władysława Skoneckiego (mistrza sprzed 65 lat), jak grać wolej i zginać nogi przy uderzeniu. Na korcie H. Hurkacz występuje jakby bez radości z gry.

- Iga Świątek (ur. 2001) – postawia agresywną grą już wieku 22 lat przypomina Jadwigę Jędrzejowską. Ma wszechstronny tenis. Cechuje ją znakomity forhend, jest waleczna, zawięta i ma świetny instykt killera. Musi nauczyć się, w jaki sposób nie przegrywać początkowych punktów w gemie (co być może jest efektem nierozgrzania?). Powinna pracować nad grą słajsem, zwłaszcza w odbieraniu serwów a także poprawić serwis. Musi także pracować nad rozwojem champion’s mind. Pod względem temperamentu dobrym przykładem dla Igi może być Martina Navrátilová, a pod względem organizacji gry – Steffi Graf lub Chris Evert. Jest pierwszą Polką (u mężczyzn takiego zawodnika w Polsce jeszcze nie było), która osiągnęła numer jeden w rankingu światowym.



Rys. 2.9. Iga Świątek – rakieta nr 1 świata w 2022 r. Gra rozrzucającym po rogach atakiem bez przerwy z instynktem killera (źródło: Wikipedia.org).

Gwoli sprawiedliwości trzeba wymienić jeszcze dwie Polki, które były pierwszymi raketami świata w niektórych latach XXI w., tyle tylko, że Caroline Wozniacki reprezentowała Danię, a Angelique Kerber grała jako Niemka, aczkolwiek stale mieszkając pod Poznaniem.

W latach 2010–2022 polscy reprezentanci odnosili największe sukcesy sportowe w historii dyscypliny. Prócz wyżej wspomnianych trzeba wymienić i innych, którzy byli lub są wysoko klasyfikowani na świecie: Alicja Rosolska, Klaudia Jans-Ignacik, Magdalena Linette, Magdalena Fręch czy Mariusz Fyrstenberg, Marcin Matkowski, Michał Przysiężny i Kamil Majchrzak. To ci wybitni polscy tenisiści sprawili, że stali się oni sportowymi idolami polskiej młodzieży. Biorąc wymienionych za wzór, coraz więcej dzieci i młodzieży garnie się do tenisa. Bo jego wyczynowe uprawianie to szansa na sławę, dobrobyt, wiedza o świecie, poznanie nowych przyjaciół, zdobycie dobrego zawodu, a nawet choćby „tylko” nauczanie się języków obcych.

Podsumowanie rozwoju tenisa w Polsce w ostatnich 100 latach

- Polacy po pierwszej wojnie światowej szybko poznali się na zaletach tego sportu, który odzwierciedla polski charakter: indywidualność, waleczność, ambitność i pracowitość – ta ostatnia cecha charakteryzuje trening tenisowy. Niestety druga wojna światowa spowodowała duże straty zawodnicze i klubowe. Jednak mimo to po zakończeniu zimnej wojny w III RP gra w tenisa obecnie 250 tys. osób. I zapewne będzie grało coraz więcej, rozwijając tenis ze sportu elitarnego w popularny, a może kiedyś i masowy.

- Pod względem poziomu sportowego polscy tenisiści prezentowali się przed wojną średnio na tle rywali ze świata i dobrze na tle zawodników europejskich, z tym, że Jadwiga Jędrzejowska była tu znakomitą wyjątkiem, ponieważ grała na najwyższym poziomie światowym. Natomiast po wojnie w zniszczonej Polsce i w czasie zimnej wojny międzynarodowe kontakty sportowe – w tym i tenisowe – były ograniczone ze względu na polityczne i finansowe. Mimo to polscy tenisiści grali na dobrym, wschodnioeuropejskim poziomie, a w meczach Pucharu Davisa potrafili nieraz wygrywać ze światowymi rywalami zachodnioeuropejskimi i południowoamerykańskimi, w czym brylował Władysław Skonecki. Również Wiesław Gąsiorek wygrywał z Australijczykami (i innymi) w Warszawie.

- Pod koniec trwania PRL Wojciech Fibak, pokonując liczne polityczne i finansowe przeszkody, zdołał się przedostać do światowego grona najlepszych tenisistów na świecie. Stał się przykładem do osiągnięcia tego samego, ale już w III RP, przez: Agnieszkę Radwańską, Igę Świątek, Jerzego Jano-

wicza, Łukasza Kubota, Huberta Hurkacza i innych. To tylko dowód na to, że polskich tenisistów stać na granie na najwyższym poziomie światowym.

- Jeżeli tyle dobrego można powiedzieć o rozwoju tenisa w Polsce w ostatnich 100 latach, to stan taki wynika z pełnej poświęcenia roli trenerów i działaczy, tak licznych, że trudno ich wszystkich wymienić w tym podsumowaniu. Autor robi jednak wyjątek i wspomni tu dr. Adama Króla, który przez dziesiątki lat na AWF w Warszawie kształcił i motywował studentów oraz publikował podręczniki tenisowe. Natomiast z trenerów należy wymienić m.in.: Zbigniewa „Kulusia” Beldowskiego, Jana i Stefana Korneluków, Romana Niestroja i Józefa Hebdę.

- Szczególną rolę w rozwoju tenisa po wojnie odegrały kluby tenisowe w Warszawie, Sopocie, Łodzi, Poznaniu, Gliwicach, Wrocławiu i Gdyni, a także w niektórych małych miejscowościach, jak np. w Ostródzie (Puchar Warmii i Mazur) i innych. Kluby te, zwłaszcza na Agrykoli (w Warszawie) i w Sopocie, były i są centrami nie tylko sportowymi, ale też kulturowymi, wyznaczającymi trendy w stylu życia społeczeństwa.

- Tenis rozwijał się w Polsce m.in. dzięki red. Bohdanowi Tomaszewskiemu, który przez dziesiątki lat popularyzował ten sport w radiu i telewizji. Miał wielką wiedzę o tenisie, sam był czołowym juniorem tenisowym jeszcze przed II wojną światową; umiał świetnie i emocjonalnie opowiadać i komentować to, co dzieje się na korcie. Swym wyglądem i manierami przypominał członka brytyjskiej rodziny królewskiej, co było wyzwaniem w czasach dyktatury PRL.



Rys. 2.10. Redaktor Bohdan Tomaszewski (1921–2015) (źródło: Wikipedia.org).

Na czym polega tenis?

Tenis to gra rozgrywana na korcie w kształcie prostokąta o różnych nawierzchniach. Gra jest toczona między dwoma (mecz singlowy) lub czterema zawodnikami (mecz deblowy). Gracze stoją po przeciwnych stronach siatki i używają rakiet strunowej, aby uderzać piłkę na przemian. Punkty są przyznawane zawodnikowi lub parze, gdy przeciwnik/przeciwnicy nie odda/nie oddadzą prawidłowo piłki w określonych wymiarach boiska. Zorganizowany tenis rozgrywany jest zgodnie z zasadami usankcjonowanymi przez Międzynarodową Federację Tenisową (ITF – International Tennis Federation), światowy organ zarządzający sportem tenisowym.

Współczesny tenis to sport uprawiany przez miliony ludzi w klubach i na publicznych kortach. Okres najszybszego rozwoju jako dyscypliny sportowej (i przy tym widowiskowej) rozpoczął się na początku 1968 r., kiedy główne mistrzostwa zostały otwarte dla profesjonalistów i amatorów, a kontynuowany był w latach 70., gdy zaczęły się transmisje telewizyjne z rozwijających się profesjonalnych turniejów.

Postęp niektórych znaczących graczy i rozwój rywalizacji poszerzył atrakcyjność gry. Wiele ważnych innowacji w modzie tenisowej i sprzęcie napędzało boom na tej dyscyplinie sportową. Dodanie koloru i stylu do odzieży tenisowej (kiedyś ograniczonej do bieli) stworzyło zupełnie nowe podejście do ubioru rekreacyjnego. Piłki tenisowe,

które historycznie były białe, teraz pojawiają się w kilku odcieniach, z żółtym kolorem do wyboru. Ramy rakiet, które miały standardowy rozmiar i kształt, a także były zbudowane głównie z drewna laminowanego, zaczęły być nagle produkowane w szerokim wyborze rozmiarów, kształtów i materiałów, a kamieniem milowym dla tej dyscypliny okazało się wprowadzenie: metalowych ram (począwszy od 1967 r.), ponadwymiarowej głowicy w 1976 r., a następnie ram grafitowych i karbonowych.

Zasady gry

Rywalizujący tenisiści obracają raketą lub rzucają monetą, aby zdecydować o stronie i podaniu (serwisie). Zwycięzca tego „losowania” ma do wyboru odbiór serwisu lub przekazanie wyboru przeciwnikowi, a ten z kolei może wybrać spośród pozostałych opcji. Gracze serwują naprzemiennie w kolejnych gemach, strony kortu zmieniają po każdej nieparzystej liczbie gemów. Rozpoczynając każdego gema z prawej połowy kortu, serwisujący ma obie stopy za linią końcową i uderza piłkę po przekątnej w poprzek siatki i w pole (karo) serwisowego przeciwnika. Jeśli piłka serwisowa uderzy w górną część siatki, zanim spadnie w karo serwisowe po przeciwną stronę siatki, to jest to „net” – należy powtórzyć podanie. Serwisujący może mieć jeden błąd lub „błąd” dotknięcia siatki, który wymaga poprawienia serwisu bez ograniczania liczby tych poprawek. Niewykonanie prawidłowego serwisu przy dwóch próbach oznacza utratę punktu.

Abymy „oddali” serwis, przyjmujący returnuje, czyli odbija piłkę z powrotem (zanim dotknie ona po raz drugi ziemi) nad siatką i w granicach pola gry przeciwnika. Po prawidłowym returnie gracz może zagrać wolejem piłkę (tj. uderzyć ją przed odbiciem od kortu) lub uderzyć ją po pierwszym odbiciu, a punkt trwa, dopóki jeden z graczy nie popełni błędu przy zagraniu. Błąd taki zdarza się w sytuacji, gdy gracz nie uderzy piłki nad siatką, uderzy ją poza granice pola przeciwnika lub nie trafi w nią, zanim ta odbije się po raz drugi od kortu po jego stronie siatki.

Abym zwyciężyć w gemie, zawodnik musi wygrać cztery punkty i mieć przy tym przewagę dwóch. Punktacja idzie według następującej kolejności: 15, 30, 40, gra; system ten wywodzi się z czasów średniowiecza. Nigdy nie wyjaśniono w zadowalający sposób, dlaczego trzy punkty równają się 40, a nie 45. Zero jest ogólnie określane jako love („miłość”), które fonetycznie pochodzi od l’œuf, francuskiego słowa oznaczającego „jajko” (tenis wynalazli Francuzi). Wynik gracza serwującego jest wywoływany jako pierwszy; zatem 30-15 oznacza, że są dwa punkty do jednego dla serwującego, podczas gdy 15-30 oznacza, że jest taki sam wynik, ale dla odbierającego. Jeśli obaj gracze osiągną 40, mówi się, że jest deuce (wymawiane jako „doce”), czyli „dwójka” po łacinie (dla jasności Francuzi mówią egalité, czyli „równowaga”), a gra trwa, dopóki gracz nie osiągnie najpierw „przewagi”, a następnie dwupunktowego prowadzenia w gemie.

Nie ma ograniczeń co do tego, ile razy gra może przejść do równowagi przed jej rozstrzygnięciem, ale w niektórych meczach stosuje się tzw. system nagły, co oznacza, że nie jest wymagana dwupunktowa przewaga, a pierwszy gracz, który wygra cztery punkty, wygrywa grę.

Punkty składają się na gemy, gemy na sety, a sety na mecz. Pierwszy gracz, który wygra sześć gemów, tradycyjnie wygrywa seta, chociaż ponownie wymagana jest dwupunktowa przewaga; w związku z tym seta, w którym każdy z graczy wygrał pięć gemów, nie można wygrać wcześniej niż przed osiągnięciem stanu 7:5 w gemach.

Od początku 1970 r. praktycznie we wszystkich zawodach zaczęto stosować tie-breaki, aby wyeliminować maratońskie sety. Zazwyczaj rozgrywany na poziomie sześciu gemów tie-break może składać się z nieparzystej liczby punktów bez wymaganej dwupunktowej przewagi („nagła śmierć”) lub parzystej liczby punktów z wymaganą dwupunktową przewagą. Na przykład w tie-breaku pierwszy gracz, który osiągnie 7 punktów z przewagą 2, wygrywa tie-breaka i całego seta 7:6. Praktycznie we wszystkich turniejach gra się teraz tie-breaki na poziomie sześciu gemów.

W dużych turniejach i Pucharze Davisa mężczyźni zazwyczaj grają mecze do trzech wygranych setów, czyli mogą ich rozegrać ogólnie pięć w meczu (przy wyniku 3:2), a kobiety do dwóch wygranych setów, czyli podczas zwyciężych meczów mogą rywalizować w trzech setach (2:1). W większości innych turniejów mężczyźni grają teraz również do dwóch wy-

granych setów. W rywalizacji olimpijskiej wszystkie mecze są rozgrywane do dwóch wygranych setów, z wyjątkiem finałów mężczyzn, które jeszcze do niedawna mogły być pięciosetowe (czyli rywalizacja o złoty medal trwała do trzech wygranych setów), ale podczas ostatnich igrzysk olimpijskich (Tokio) do sięgnięcia po złoty medal wystarczył Alexandrowi Zverewowi dwa wygrane sety.

Te same podstawowe zasady gry i punktacji dotyczą gry podwójnej. Serwis odbywa się na przemian między dwiema przeciwnymi parami, ale każda z nich musi zdecydować na początku każdego seta, który partner będzie serwisował jako pierwszy. Podobnie para przyjmująca serwis musi zdecydować na początku każdego seta, kto jako pierwszy będzie odbierał serwis. W ten sposób serwujący będzie zmieniał strony kortu podczas kolejnych gemów, ale odbierający serwis zawsze będzie otrzymywał piłkę po tej samej stronie boiska podczas danego gema w całym secie.

Rodzaje uderzeń raketą

W tenisie występuje sześć podstawowych uderzeń: serwis, forhend, bekhend, forhend wolej, bekhend wolej i smecz. Są to podstawowe ruchy, które gracz wykonuje, aby uderzyć piłkę tenisową. Oprócz tego są jeszcze: skrót, lob oraz półwoleje, które rzadziej się stosuje.

- Forhend (uderzenie z głębi kortu) to uderzenie, w którym wewnętrzną stroną dłoni dominującej ręki (prawej lub lewej), która trzyma raketę, jest skierowana do przodu. Zasadniczo forhend tenisowy jest wykonywany przez wymachiwanie raketą od ciała w kierunku, w którym chce się uplasować piłkę.



Rys. 2.11. Jelena Diemientjewa wykonująca forhend (źródło: Wikipedia.org).

- Bekhend (uderzenie z głębi kortu) to uderzenie, podczas którego zewnętrzna strona dłoni dominującej ręki, która trzyma raketę, jest skierowana do przodu. Zasadniczo bekhend tenisowy jest wykonywany przez wymachiwanie raketą od ciała w kierunku, w którym chce się uplasować piłkę.



Rys. 2.12. Justine Henin wykonująca uderzenie bekhendowe (źródło: Wikipedia.org).



Krucjata 2024

Xiążęca Drużyna, która na co dzień trenuje w stajni PaTaTaj w Kaniach, każdego roku bierze udział w wielu imprezach historycznych, zarówno na terenie kraju, jak i zagranicą. Lipiec to przede wszystkim coroczny wyjazd na bitwę pod Grunwaldem - jedno z największych widowisk tego typu na świecie.

Jak co roku, od prawie 20 lat, Xiążęca Drużyna wystawiła swoich rycerzy - znalazło się nawet miejsce dla jednego debiutanta. Dzięki wspólnym treningom nasi rycerze zawsze są podzieleni równo na obie strony konfliktu - tak, aby wszelkie starcia przebiegały bezpiecznie zarówno dla jeźdźców, jak i koni. Sześciu konnych wspieranych było przez ekipę naziemną,

która zawsze jest nieocenioną pomocą. Ludzie nie zdążyli się jeszcze dobrze rozpakować po Grunwaldzie, a już część z nich pakowała się na wyjazd do Finlandii, gdzie w malowniczej scenerii wielkich jezior co dwa lata odbywa się impreza średniowieczna. Xiążęca Drużyna jest tam stałym gościem, od samego początku istnienia wydarzenia. Finowie - mimo tego, że mają

lokalne grupy konne - polubili nasz styl, profesjonalizm i poważne podejście do odwrotstwa historycznego. Męczącą drogę przez kraje bałtyckie, zakończoną przeprawą promem, napewno wynagradza urokliwe miejsce jakim jest Hollola oraz jej mieszkańcy, a także sam poziom organizowanej tam imprezy. Przed nami jeszcze sporo ciekawych wyjazdów więc już teraz zapraszamy wszystkich chętnych na treningi w stajni PaTaTaj, gdzie pod okiem doświadczonych jeźdźców swe pierwsze kroki stawiają osoby początkujące, które w przyszłości będą stanowić o sile Xiążęcej Drużyny, studenci i uczniowie szkół średnich w mega promocji.

Tekst - Szaman
Foto - archiwum Xsiażęca Drużyna





Z dziejów pruszkowskich ulic



Tekst&foto - Marian Skwara pisarz, historyk, publicysta

Rozwój zabudowy fabrycznej osady Pruszków organizował się wokół dwu krzyżujących się osi. Końce jednej wyznaczała stacja kolejowa, a od strony południowej rezydencja Potulickich oraz kościół. Dzisiejszymi ramionami tej osi są ulice Kościuszk i Kraszewskiego. Jest to niedoskonała oś, z „uskokiem” w połowie długości, tj. przy ulicy Prusa. Pierwotne nazwy tych ramion to najpierw Kolejowa, potem Starowiejska dla dzisiejszej Kościuszki, a dla Kraszewskiego była to najpierw Raszyńska, potem Szeroka.

Drugą ośią był fragment traktu z Helenowa do Warszawy przez Wole. Jego zachodnią część nazywano Helenowską, środkową część, tj. do Utraty, Warszawską, a za Utratą to była Tworowska Droga (lub Szosa). Nie jest jasne gdzie kończyła się Helenowska, a zaczynała Warszawska, źródła nie są jednolite w tej kwestii, a zaczęta początkowo były to zwyczajowe nazwy, więc mogły nie mieć ścisłego rozgraniczenia. Przy adresowaniu przystętk posługiwano się początkowo nie nazwami ulic, ale nazwiskami właścicieli domów, np. dom Ciszewskiego, dom Tańskiego... Dopiero w 1922 roku Rada Miejska uchwaliła scalenie Helenowskiej i Warszawskiej pod nazwą ul. Bolesława Prusa; w tej samej uchwale pojawiła się nazwa Kraszewskiego.

W czasie okupacji hitlerowskiej Niemcy nie tolerowali nazw upamiętniających polskich bohaterów i wieszczów, więc przemianowali rzeczno ulice po swojemu. Szczególne powody do tego mieli w odniesieniu do ulicy Kraszewskiego – przemianowanej na Johann-Kapplstrasse – gdyż w tamtejszych domach zakwaterowano szczególnie wielu Niemców i folksdojców, a także znalazły tam swe siedziby niemieckie instytucje. Ulica ta stała się jakby małą niemiecką dzielnicą, została nawet odgrodzona szlabanem na wysokości obecnej ulicy Hubala. Natomiast ulicę Kościuszk Niemcy przemianowywali dwukrotnie, na początku okupacji została nazewniczona scaloną z ulicą Sienkiewicza jako Bahnhofstrasse (Dworcowa), ale w 1943 roku uhonorowali ją nazwą Adolf-Hitler-Strasse. Była to realizacja zarządzenia nakazującego nazwanie imieniem Führera głównej ulicy lub głównego placu w każdym mieście, na wzór tego, co w samej Rzeszy wprowadzono w 1935 roku.

W okresie międzywojennym głównymi publicznymi instytucjami mieszczańskimi były ul. Kościuszki była szkoła powszechna, siedziba Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” oraz Biblioteka Miejska na rogu Kościuszk i Klonowej (Daszyńskiego). Dopiero w międzywojniu pojawiła się zabudowa po wschodniej stronie ulicy w następstwie rozparcelowania terenów dawnego Parku Bersohna, a więc ulice Parkowa, Środkowa (Sobieskiego) i Owocowa. Po drugiej stronie w tymże okresie przybyła ul. Drzymała. Przed pierwszą wojną światową istniały tam już ulice Marii Jadwigi (przemianowanej na Szopena), Cedrowa i Klonowa. Przy tej ostatniej pod nr 9 (w domu Szmaka), mieścił się najpierw magistrat, a potem, tj. od 1931 roku, posteru-

Część 2. Śródmieście

nek policji. Po wojnie została ulica ta przemianowana na Daszyńskiego, a Cedrowa na Obrońców Pokoju, co było pokłosiem Światowego Kongresu Intelektualistów w Obronie Pokoju w 1948 roku.

Od przydworcowej ulicy Sienkiewicza odchodzą dwie ulice, Olówkowa i Stalowa, które można nazwać najbardziej pruszkowskimi, ponieważ ich nazwy ściśle odnoszą się do procesów, dzięki którym doszło do urbanizacji dawnej niewielkiej wioski. Od końca 19 wieku przez prawie sto lat były czynne przy nich zakłady przemysłowe; przy Stalowej branży metalowej, a przy Olówkowej oczywiście fabryka Majewskiego. Stalowa w latach 50-tych była na krótko przemianowana na ul. Rady Narodowej na część wydarzenia jakie miało miejsce w jednym z domów na początku 1945 roku, mianowicie ukonstytuowania się nowej władzy pod przewodnictwem komunistycznej partii PPR. Na szczęście ta zmiana nie utrzymała się długo i ulica wróciła do pierwotnej nazwy. W dwu domach przy tej ulicy miała miejsce działalność publiczna. W kamienicy nr 20 w czasie pierwszej wojny światowej funkcjonowała Rada Główna Opiekuricza, a do 1931 roku działał mały bank. Natomiast w domu Rozenowicza, adres Stalowa 3, od 1931 roku mieścił się magistrat, czyli Zarząd Miasta. W przybudówce tego domu znajduje się do dziś spory lokal, który w międzywojniu był wykorzystywany jako sala widowiskowa i kinowa.

Przy ulicach Kościuszk, Prusa i Kraszewskiego widzimy najstarszą zabudowę Pruszkowa. Spora jej część to inwestycje Żydów napływających do Pruszkowa. Według wykazów niemieckiego komisarza z czasów okupacji hitlerowskiej, który przejął pod komisarzynę zarząd wszystkie nieruchomości osób uznanych za Żydów, przy ulicy Prusa było 16 żydowskich posesji, 12 przy Kraszewskiego, oraz 9 przy ulicy Kościuszk. Były w tym największe domy czynsowe w Pruszkowie, jak np. stojące do dziś i prawie niezmiennione budynki pod adresami Prusa 11, Kraszewskiego 34, 36 i 38. Do tej kategorii należały również dwa budynki scalone po przebudowach w jeden pod adresem Kraszewskiego 14/16, czyli obecnie siedziba Urzędu Miejskiego. Przed wojną wszystkie te domy miały inną numerację, co często prowadzi do nieporozumień przy studiowaniu źródeł. Np. dom przy Kraszewskiego 38, miał nr 11. W tym ostatnim, to jest domu Rozenbluma, w czasach słynnej pruszkowskiej prohibicji (1929-1931) Towarzystwo „Trzeźwość” uruchomiło swoją gospodę, można rzec antyknajpę z biblioteką, szachami, gazetami.

Przy zbiegu ulic Kraszewskiego i Prusa koncentrowało się przed wojną życie żydowskie. Na zapleczu domów przy ul. Prusa 38 i 40 znajdował się teren należący do gminy żydowskiej, na którym stał drewniany dom modlitwy oraz mykwa, to jest rytualna łaźnia, a w pobliskich domach zarząd gminy, klub ziemnińników i inne. Do Żydów należały wszystkie domy na pobliskiej ul. Krótkiej, to jest dzisiejszej ul. Potulickiego, oraz większość budynków przy ul. Kościelnej. Warty uwagi jest piekarnia ze sklepem na rogu Potulickiego i Kościelnej. Pierwszym właścicielem tej piekarni, uruchomionej jeszcze przed pierwszą wojną światową, był Icchak Wajnrajch, odebrana mu została w czasie okupacji hitlerowskiej i oddana folksdojczowi. Mimo późniejszej kilkakrotnej zmiany właściciela zakład ten funkcjonuje do dziś. Niewątpliwie jest to nie tylko najstarsza w mieście piekarnia ze sklepem, ale także, obok firmy ogrodniczej Hoserów, w ogóle najstarszy biznes kontynuowany w jednym miejscu.

Warty uwagi jest także dom pod adresem Kraszewskiego 23, gdzie obecnie mieści kancelaria parafialna, do 1915 roku był prawdopodobnie siedzibą rosyjskich sił porządkowych, Straży Ziemskiej lub Cyркула Zandarmerii, a może obydwu.

Na zmianę charakteru ul. Kraszewskiego wpłynęło wybudowanie kościoła św. Kazimierza, prace rozpoczęły się w 1907 roku. Wcześniej to miejsce służyło jako plac targowy i gdyby nie budowa kościoła, to być może to miejsce pozostałoby miejscowym rynkiem ograniczonym pierzejami ościennych ulic. Z jednej Kraszewskiego, po przeciwnej stronie nie mogłaby być Kościelna, ale jakaś inaczej nazwana. Od północnej strony to byłaby ul. Komorowska, która pierwotnie zaczynała się od Kraszewskiego, dopiero w czasach PRL jej odcinek nazwano imieniem Stanisława Berenaty. Z Komorowskiej można było wjechać prosto do rezydencji hrabstwa Potulickich, do dziś w miejscu bramy do majątku jest przerwa w zabudowie ulicy

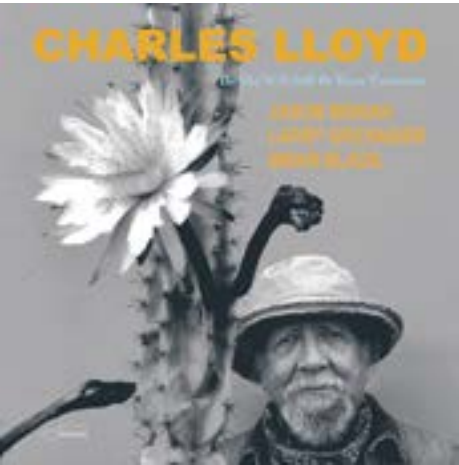


Zdjęcia powyżej. Dwa z najważniejszych skrzyżowań ulic w Śródmieściu oraz widok na ulicę Olówkową. Zdjęcie poniżej. Jeden z domów pierwotnej, typowej robotniczej zabudowy ulicy Stalowej, charakterystyczna brama i podwórko z gołębnikiem.



Nagrania do posłuchania

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



NOWY CHARLES LLOYD

Wprawdzie ten podwójny album THE SKY WILL STILL BE THERE TOMORROW (Blue Note-Universal) ukazał się jeszcze w marcu br., ale ze względu na lidera zespołu i zawartość warto zwrócić nań uwagę. Nagrany w studiach Santa Barbara (Kalifornia) – producent Joe Harley, mastering – Kevin Gray, w ub. roku – po niemal 5 letniej przerwie w działalności Lloyd – pojawił się w sprzedaży dokładnie – 15 marca br. w 86 urodziny muzyka. Ponad 90 min. inspirującej muzyki zagranej w składzie: lider – saksofony tenorowy i altowy, flety – altowy i basowy; Jason Moran – fortepian; Larry Grenadier – kontrabas i Brain Blade – perkusja i instr. perkusyjne. A więc klasyczny kwartet, gdzie pozostali muzycy są równorzędnymi partnerami. Nie wnikając w muzyczny zyciorys Lloyda, który był jednym z twórców free jazzu i który ten kierunek wyprowadził z ślepego zaułka dekady temu; łatwo nie było i nagrania l. 70 należały do co najmniej kontrowersyjnych. Współpraca z niemiecką ECM wyprowadziła go na prostą ścieżkę stylistyczną.

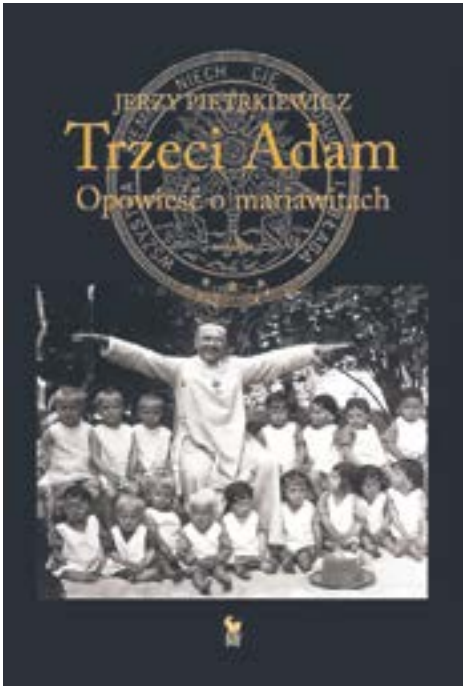
Cecha rozpoznawalną Lloyda jest styl, technika – słowem pełnia muzyki jaką reprezentuje, co zalicza go (nie tylko ze względu na wiek) do grona wielkich klasyków jazzu. Jest w wielkiej „formie” co słychać na tym albumie oraz na licznych koncertach europejskich – tego lata. Wspomniany album zawiera starsze kompozycje w nowej interpretacji rzecz jasna, jak i nowe. Zwracając uwagę: ballada „The Ghost of lady Day” (pamięci Billie Holiday), pamięci Theloniousa Monka „Monk’s Dance” (partie fortepianu i introdukcja perkusisty) czy też „The Lonely One”. Niemiej Lloyd wyraźnie daje pograc kolegom.

Wielka szkoda, że Lloyd wraz ze swymi muzykami nie zawiązał tego lata do Polski, np. na festiwal Adamiaka czy też – innych. Bo festiwal mamy istne zatrzęsienie! Zostają nagrania w sieci z festiwalu we Włoszech (bodaż Bolonia) czy 1,5 godz. w Niemczech (z teksarkiem Erickiem Harlandem przy perkusji). Fanom dobrego jazzu ten podwójny album polecam. Także w wersji winylowej za prawie 180, - zł, jeśli ktoś może.

Zostatniej chwili: jak donosi letni – lipcowo-sierpniowy Jazz Forum powołując się na doroczną 72 już ankietę krytyków Down Beatu (sierpień br.) bohaterem i to niekwestionowanym, bo aż w czterech kategoriach został właśnie CHARLES LLOYD. Międzynarodowi i amerykańscy krytycy wybrali muzyka: w kategorii Hall of Fame; Lloyd zwyciężył jak najlepszy saksofonista i autor Jazwowego Albumu Roku (tu omawianego). Uradowany jazzman tak to skomentował: „Dostąpić takiego zaszczytu na tak późnym etapie to błogosławieństwo. To święta pieśń, a ja jestem na służbie, to moja skromna ofiara dla naszej planety. Gram dla Stwórcy”.

Czytane latem

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



KRÓLESTWO BOŻE W PŁOCKU

Nim przejdę do omawiania pracy Jerzego Pietrkiewicza „Trzeci Adam. Opowieść o mariawitach” osobista dygresja z dzieciństwa. Otóż wtedy moja matka opowiadała mi o tym zakonie. Jako młoda dziewczyna po studiach miała obowiązek odbycia praktyk w jakimś dużym majątku ziemskim, stąd parokrotne wizyty na ziemi płockiej. Na dodatek jej wuj był właścicielem linii żeglujowej „Wistula” i to on zaproponował matce wizytę w mariawitów. Prawdopodobnie było to już po głośnym procesie z 1928 r. Matka była (wychowana z zasadami) wstrząśnięta tą wizytą: - korytarze a po obu stronach cele, w jednych zakonnicy, w drugich siostry zakonne... Opowiadała to parokrotnie...

Alse ważniejszy jest autor książki o którym obszernie pisze we wstępie Mirosław Supruniuk. Otóż Pietrkiewicz (1916-2007) był polskim poetą, pisarzem i tłumaczem. We Włodawku ukończył katolickie gimnazjum, podjął studia w Warszawie; wywodził się ze środowiska i tradycji chłopskiej – związał się z grupą pisarzy opcji prawicowej. Po wojnie i studiach na szkockim uniwersytecie St. Andrews napisał 20 książek po angielsku dla tamtejszego czytelnika. Były to pozycje o różnorodnej tematyce. Pracę nad „Trzecim Adamem” rozpoczął początkiem l.70 od kilku wizyt w Polsce (nie tylko) – zbierając wśród mariawitów materiały do swego dzieła. Ukazało się ono drukiem (w jęz. angielskim) w październiku 1975 r. nakładem Oxford University Press. Rzeczywiście ma charakter pracy niemal naukowy, bardzo wyważony w opiniach – ale świetnie napisanej. „Trzeci Adam” (oryg. <The Fall of the Third Adam>) zyskał wiele recenzji w prasie brytyjskiej i polonijnej, więcej - po wydaniu radio BBC 3 (premiera 20 czerwca 1978) nadało obszerną audycję a wcześniej – szej wywiad z autorem, co zyskało wiele dodatkowych recenzji. W PRL ukazało się tylko jedno omówienie – w PAX-owskich „Kierunkach” (jesień 1976) piora Jana Dobraczyńskiego.

Jerzy Pietrkiewicz (podobnie jak autor niniejszego) wychowywał się w atmosferze półgębkiem przekazywanych informacji (czy czytanych ukradkiem wiadomości brukowych) o mariawitach – wybujałym kulcie Matki Boskiej – której żywot (Mariae vita) był przewodnikiem dla jego wyznawców. Autor pisząc książkę nie polegał na stęgnych plotkach/opiniach czy też podobnych publikacjach. Pragnął i dotarł do świadków – uczestników owego kultu, co zajęło mu lat kilka. I zrozumiał – podróży od małych miejscowości na Mazowszu (np. Latowicz – miejsce urodzenia arcybiskupa Kowalskiego) po Nowy Jork. Także bibliografia źródeł (także w przypisach) jest imponująca.

Jest to udokumentowana monografia tego ruchu religijnego – zbudowanego przez Mateczkę – Feliksę Marię Kozłowską (1871-1921) i jej następcę – Jana Marię Michała Kowalskiego, arcybiskupa (1871-1942). Ówże wykształcony w Petersburgu, był dość płodny literacko, pozostawił po sobie wiele dzieł, wątpliwych teologicznie wg autorów posłowa do książki. Nawiasem – mówiąc, władze carskie dały placet, na rozłamowy do katolicyzmu ich zdaniem, ruch religijny. Energia i zamyśl Mateczki Kozłowskiej (zgodnie z jej Objawieniami) doprowadziły przy niezbędnej pomocy wiernych do powstania swoistego centrum religijnego przy ul. Kazimierza Wielkiego w Płocku – jako Kościoła Katolickiego Mariawitów (potem – Starokatolickiego). Np. w ciągu 4 lat (1906-1910) wybudowano 38 kościołów, 34

kaplice i 16 domów ludowych, zaś neogotycka katedrę płocką zrealizowano w l. 1911-1914 za 200 tys. rubli miast planowanych 500; ofiarność nowych wiernych była oszałamiająca! Potępionego – nieznanego przez Rzymską Inkwizycję w 1906 r. oraz encyklikę papieską, w związku z czym potem członka Unii Utrechckiej. Co by nie powiedzieć jako religijny ruch misyjny z początkiem XX w. zyskał tysiące ofiarnych wiernych – liczonych od 100 do nawet 500 tys. wiernych. Kościołów przybywało, głównie na pln. Mazowszu oraz w Łodzi. Jednym z głównych powodów wzrostu mariawickich wiernych były wysokie opłaty (prawo stuy – iurastolae) w kościele katolickim (ślub 20-150 rubli, pogrzeb 20-200 rubli, gdy cześnie kleryka katolickiego w Petersburgu wynosiło 150 rubli rocznie). Innymi były opresyjne przepisy carskie – tylko 3 diecezje i brak kleryków – powolań katolickich.

Za początek mariawizmu przyjmuje się dzień 2 sierpnia 1893, kiedy to w Płocku ukryta zakonnica Feliksa Kozłowska (Maria Franciszka) doznała Objawień (zwane potem Dzielem Wielkiego Miłosierdzia) i otrzymała polecenie założenia Zgromadzenia – z zadaniem reformy Kościoła. Te przeżycia mistyczne trwały ponad 25 lat i zostały spisane przez Mateczkę w 5 księgach. Przyjmowała ona księży diecezjalnych do nowego zakonu – należała doń elita polskich kapłanów – z reguły kształcona w carskiej Akademii Duchownej słynnej z wysokiego poziomu. Jej dzieło trwało do tragicznej śmierci w 1921 r. – naturalnym następcą został ks. Jan M. Michał Kowalski. Oprócz bogatej twórczości literackiej stał się prawdziwym Mistrzem zakonu, wprowadził szereg reform doktrynalnych (powiedzmy – użytkowych) łącznie z małżeństwami (zrazu nierofornymi) mistycznymi. W klasztorze było ponad 200 zakonnic – na początku małżeństwa objęły ścisły krąg najwyższych rangą kapłanów. Był specjalny lekarz od porodów, dzieci przybawało (potencjalni rodzice mogli mieć z nimi krótki kontakt raz w tygodniu – szkoluje kółko graniaste na twardej okładce książkę).

Słynny proces (zwalczanie papieństwa i szerzenie niemoralności) toczący się w Płocku kilka miesięcy w 1928 r. był początkiem końca jedności i rozwoju ruchu mariawitów. W l. 1934/5 po kilka zebraniach kapłańskich doszło do rozłamu na tle praktyki doktrynalnej – po 14 l. rządów arcybiskupa Kowalskiego odsunęto go od władzy; mariawici podzieli się na „płockich” i „feliciańskich” (od siedziby w niedalekim Felicianowie – w zasadzie farmy + kościół, gdzie ówczesne MSW osadziło Kowalskiego i jego żonę Izabelę).

Podzielony kościół mariawicki przetrwał do naszych czasów. Ale o tym możemy przeczytać w suplemencie książki – autorstwa Mirosława A. Michalskiego i Borysa Przedpełskiego – profesorów CHAT (Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej). Autorzy sumują ruch mariawicki dosłownie „do teraz” – ponadto krytycznie odnoszą się i do kultu Mateczki a przede wszystkim do dzieł teologicznych Kowalskiego. Niemniej są pełni podziwu dla dynamiki i w pewnym czasie rozwoju mariawizmu.

Jerzy Pietrkiewicz TRZECI ADAM. OPOWIEŚĆ O MARIAWITACH Wyd. Iskry 2024; str. 440; liczne ilustracje; obwoluta; postowie; indeks nazwisk i bibliografia; cena 59,- zł.

Czytane latem

Grażyna Siczek - publicystka

„KIEDY NIE MOŻNA WYJECHAĆ TRZEBA ODLECIEĆ”

Możliwość odlotu zapewnia Jan Gondowicz w swojej ostatniej książce „Flirt z Paralipomeną”.

Otóż paralipomena oznaczająca późniejsze dodatki i uzupełnienia tekstów dotyczy felietonów pisanych przez autora i publikowanych w miesięczniku „Nowe Książki”. Szkice te ukazywały się przez dwadzieścia jeden lat w cyklu „Języczek uwagi”. Paralipomena to również grecka bogini, która broni prawa wiedzy niekoniecznej i pod jej patronatem autor publikuje piątą zbiór swoich szkiców. Podtytuł książki: „Mitologie” sugeruje, że będą to opowieści może trochę nie z tego świata.

Bo też nie z tego świata jest ogrom wiedzy dotyczącej wszelkiej literackiej formy, rodzajów, gatunków przekazywanych w poszczególnych felietonach. W każdym z nich autor zajmuje się innym zagadnieniem moralnym, etycznym, filozoficznym, szukając poparcia swojej tezy w kon-



kretnych dziełach literackich o różnej objętości. Jeśli jest taka potrzeba, dość często wspomaga się mniej lub bardziej pobieżnymi streszczeniami utworów. Siega od opasłych wielotomowych powieści do esejów, recenzji, artykułów. Porusza się wśród nich z kocią zręcznością i absolutnym rozeznanie świadczącym o ogromnej znajomości tematyki. Robi to wrażliwie.

Nie sposób omówić wszystkich zagadnień i wszystkich autorów, po których twórczość sięga Jan Gondowicz, ograniczę się więc do paru przykładów. Autor rozprawia się z teorią, że Rudyard Kipling, jako utożsamiany z „Księgą dżungli” jest pisarzem dla dzieci. W nowelach Kiplinga nie ma tytułu są „niewierne żony brytyjskich oficerów w Indiach, ciemne sprawki anglo-hinduskiej biurokracji, wredne obyczaje miejscowych upiórów, krwawe starcia na pograniczach i kosztowne poczucie humoru”. Faktycznie, raczej nie o tym chciałby dzieci czytać w swoich książeczkach.

Gondowicz ciekawie zestawia i porównuje sposób ujęcia tych samych zagadnień przez różnych pisarzy. Skoro jesteśmy przy Kiplingu, to porównuje go z Borgesem.

Z polskich pisarzy najwięcej miejsca autor przeznacza dla Stanisława Ignacego Witkiewicza, Witolda Gombrowicza i Stanisława Lema. Rozprawia się z Gombrowiczem, rozkładając na czynniki pierwsze jego „Bankiet” i ferdynardyzmem nazywając go „wzajemnym i naprężonym pociąganiem za sznurki”. O tej ulubionej zabawie carskich oficerów Gombrowicz dowiedział się z pierwszej ręki od Witkacego służącego przeciwie w elitarnie jednostce piechoty carskiej.

Każdy felieton tej książki oznacza zanurzenie się w morzu światowej literatury, przypomnienie treści wcześniej czytanych lub zapoznawanie się z nowymi tekstami, które być może tak się spodobały, że sięgnie się po nie w najbliższym czasie. Taka jest ta książka – to wymagające kupienia smakowanie dobrej literatury opisanej pięknym językiem, bo Jan Gondowicz jest świetnym pisarzem. Potrafi rozbudzić zainteresowania światem książek, jego zjawstw i miłość do nich promieniuje i zaraża. Na szczęście jest to zarażenie niegroźne. Uważam, że wielką zaletą książki jest jej siła wciągająca i poczucie nienasycenia, które ogarnia. Byłe nie poddać się zwątpieniu, że tyle przed sobą. W tych czterdziestu sześciu szkicach poza literaturą i sztuką mowa jest o „korumpowaniu królów, jedzeniu kalafiorów, zabijaniu stryjów, prowadzeniu sklepów tekstylnych, hodowli bazylijszków, mowie płazów, bufiastych spodniach, karmieniu rekino”.

Mimo wszystko nie polecam tej pozycji amatorom czytadeł, bo z czytałem ma ona niewiele wspólnego. Na plażę się nie nadaje. Do plecaka też nie. Zresztą zniechęca już trudny do wymówienia tytuł.

Jan Gondowicz, „Flirt z Paralipomeną Mitologie”, wydawnictwo ISKRY Warszawa, rok wydania 2024, twarda okładka ze skrzydełkami, brak ilustracji, stron 339, cena 59,90 zł.

Kraina utraconego dzieciństwa, czyli spacer po Milanówku



Tunia Marynowska - Rybczyńska, portret olejny pędzla Kuby Brygałskiego.

Tekst & foto - Julitta Rybczyńska

Spacerując po ocienionych starymi drzewami uliczkach torontońskiego Kapuścianego Miasteczka (Cabbagtown), natknęłam się na rozrzucone na chodniku dojrzałe, czarne owoce morwy, wokół których kręciło się stado wróbli i gołębi. Widok ten przeniósł mnie w krainę wspomnień o Milanówku- miasteczku bogato zadrzewionym właśnie białą i czarną morwą (mulberry). Nasadzenie tymi drzewami było niezbędne do hodowli jedwabników, gdyż liście morwy odżywiają się ich gąsienice, przekształcające się następnie w kokony, a w każdym kokonie produkowana jest drogocenna nić o długości do 1,5 km. Nici te stanowiły surowiec do tkania słynnych milanowskich jedwabi.

Milanówek - kilkunastotysięczne miasteczko oddalone o 30 km od Warszawy, był stolicą polskiego je-



dwabiu przez niemal sto lat, do lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku. Rodzeństwo Witczaków założyło tu w 1924 roku Stację Doświadczalną Jedwabnictwa, która przekształciła się w instytucję przemysłową, produkującą klasyczne tkaniny jedwabne, taftę, krepe, kupony sukienkowe, apaszkę, krawaty itp. Po wojnie zakład Witczaków został upaństwowiony, a jego witryną reklamową stał się sklep firmowy „Milanówek”, przy ul. Chmielnej w Warszawie, gdzie barwne, ręcznie malowane materiały i szale stały się symbolem luksusu w siermiężnej rzeczywistości PRL-u. Oprócz jedwabiu, Milanówek zasłynął również produkcją cukierków krówek-ciągutek (milkly cream fudge). Prywatna fabryka Pomorskiego, w rękach trzeciej generacji właścicieli, produkuje nadal krówki według niezmienionej receptury założyciela firmy w 1924 roku.

A oto prosty, domowy przepis na ciągutki, tylko 4 składniki:
2 szklanki pełnego mleka,
2 szklanki cukru,
100 g masła,
15 g cukru waniliowego.
Wszystkie składniki podgrzewamy w garn-



ku o grubym dnie, często mieszając, aż masa zgęstnieje i uzyska brązowy kolor, wylewamy ją do pojemniczków na kostki lodu i schładzamy.

Dzieje współczesnego Milanówka rozpoczęły się w 1899 roku, kiedy to właściciel majątku Milanówek dokonał parcelacji folwarku i w połączeniu z podziałem dwóch innych majątków zaczęła się sprzedaż działek budowlanych mieszkańcom Warszawy. Dogodny dojazd kolejną warszawsko - wiedeńską, dobry klimat i stosunkowa taniość parceli, sprawiły, że chętnie osiedlała się tu inteligencja warszawska - urzędnicy, prawnicy, artyści, dziennikarze. Pojawiły się piękne, murowane wille w stylu tradycyjnego historyzmu i odmian stylu narodowego, otoczone dużymi ogrodami i zagajnikami. W okresie międzywojennym nastąpiła szybka rozbudowa gminy; był już klub tenisowy z 5 kortami i kąpielisko (oba działają do dzisiaj), kino, Teatr Letni, czyteln-

ie, kościół Św. Jadwigi i około 100 sklepów. Większość obszaru przedwojennego Milanówka wpisana jest do krajowego rejestru zabytków jako zespół urbanistyczno - krajo- brazowy; liczy on około 400 willi i budynków o wartościach historycznych. Nieoceniony wkład w życie miejscowej społeczności wniosły Siostry Urszulanki, które w 1942 roku objęły piękną willę neoklasycystyczną „Matulinek” z olbrzymim otaczającym ją parkiem. W czasie okupacji niemieckiej przyjmowały do internatu dzieci z getta żydowskiego w Warszawie, prowadziły tajne nauczanie i katechizację. Tu po wojnie mieściło się przedszkole, wydawane też były obiady domowe - w lecie w cieniu rozłożystych, starych dębów.



Do przedszkola chodziłam sama, w wieku 5-6 lat, z przystawionym kluczem na szyi; a po powrocie do opustoszałego podczas nieobecności pracujących rodziców domu, moim strażnikiem był olbrzymi kundel Bajbus. Takie to były czasy sielskie, anielskie. Siostry nadal rezydują w Milanówku, prowadząc przedszkole, katechizację i seminaria katolickie.

Urszulanki zajmują się też administracją cmentarza parafialnego. Jest na nim grobowiec Antoniego Ferdynanda Ossendowskiego - pisarza i podróżnika, zagorzałego przeciwnika komunistów. Autor „Przez kraj ludzi, zwierząt i bogów” w 1930 roku wydał powieść „Lenin”, obnażając prawdę o rewolucji październikowej i rolę w niej Lenina jako agenta wywiadu niemieckiego. Nawet po śmierci szkanowany, był tak zniehanowiony przez NKWD, że rozkopano jego grób w Milanówku aby się upewnić, że rzeczywiście nie żyje.

Jego dorobek literacki, całkowicie zamilczany w PRL, wrócił do oficjalnego obiegu po 1989 roku.

Historyczny spacer po Milanówku to szlak po miejscach pamięci i śladach II wojny światowej. W mieście, w warunkach ścisłej konspiracji, prowadzone było tajne nauczanie na poziomie podstawowym i licealnym (willa „Lusia”, willa „Romin”, willa „Morawianka”) w którym uczestniczyło 56 nauczycieli, w latach 1940-1945.

W konspiracyjnych zastępach działali harcerze i harcerki, zasilaający Szare Szeregi w walce z okupantem. Bardzo rozbudowana była siatka Armii Krajowej, magazyny broni, tajne radiostacje i podziemne drukarnie. Od października 1944 roku, po Powstaniu Warszawskim, w Milanówku osiadła Delegatura Rządu RP. Wszystko to sprawiło, że Milanówek znany był jako „mały Londyn”. Zdecydował o tym fakt zamieszkiwania na terenie miasta wielu przedwojennych wojskowych emerytów (w tym kilku generałów), skład społeczno-narodowościowy ludności, była to głównie inteligencja polska o poglądach prawicowych i centroprawicowych, choć nie brakowało też zaangażo-

Moje miasto Pruszków



Barbara Gajo - publicystka
Foto - UM Pruszkowa

W moim mieście nad Utratą dla seniorów ciągle lato: Tu „Salonik”, tam „Czytamy”. A z Norwidem też są plany? Maja darzy pilatesem. W MOK-u wsiąkniesz już z kretesem. W klubach gwarno, „czułe słowa” ; Tomek! nowy Głos Pruszkowa. (B.G.)

Czy obroni się teza głosząca, że w Pruszkowie warto, chociaż nie leży nad Wartą? Ci, którzy mają wrażliwość społeczną na pewno interesują się miastem w którym żyją, a nawet się w nim urodzili. Dlatego ważne są różne inicjatywy społeczne uatrakcyjniające codzienność. Wiadomo, że działania administracyjne nie wystarczą, a niekiedy są opieszale. Istnieje duża potrzeba wypracowania postaw obywatelskich przejawiających się z troską o miejsce i otoczenie. Brawa dla tych, którym chce się chcieć!

Jednym z lepszych pomysłów było utworzenie przez prezydenta Jana Starzyńskiego Budżetu Obywatelskiego.Co to jest? B O to „Proces konsultacji społecznych mających na celu włączenie mieszkańców w decydowanie o wydatkowaniu określonej części środków z budżetu Miasta Pruszków.” Dobrze pomysł i inicjatywę zgłasza się w formie projektów. Komisja decyduje które z nich można wdrożyć, a projektodawca określa ile to ma kosztować. Nie mniej ważny jest trud zbierania podpisów popierających te przedsięwzięcia. Warto też wiedzieć skąd się biorą wycieczki, bilety do kina, teatru, opłaty innych imprez. Dystrybucją tych dóbr zajmuje się od samego początku CAL- Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Jasnej3 poprzez Kluby Seniora („Seniorada „)...

Pieniądże z BO pozwoliły stworzyć place zabaw (dla pieszków), boisko, stojaki dla rowerów Książnica wydała opracowanie o dziejach naszego miasta. Ostatnią na 100-lecie ZNICAZ). Osobiście mnie to cieszy, bo coś trwałego, „nie przejdzie” - zostaje. Zabiegaj o to zabiegany p. Andrzej T. Malczyk. Mnie się marzy upamiętnienie Kogoś na ławeczce, albo na muralu Byłoby to promowanie ludzi naszego miasta. Najważniejsze z pomysłów to jednak opłacanie klubów dla emerytów. Działają w każdej dzielnicy: jest ich siedem., a przybył ósmy o nazwie „Stare Śródmieście – pomysł autorski p. Sabiny Michty.

Na przestrzeni tych IX edycji do rozpropagowania i do zbierania podpisów na BO przyczyniła się w dużej mierze Rada Seniorów. Porównywalnie aktywność ludzi starszych wzrosła kilkakrotnie. Dodać należy, że BO na rok 2025 pomysłnie przeszedł wszystkie procedury i 15. 07. b.r. został oficjalnie zatwierdzony i ogłoszony.

A sprawy mają się następująco: Pula środków finansowych na realizację BO Miasta Pruszkowa na rok 2025 wynosi ponad 2 miliony



Mieszkańcy zgłosili 68 pomysłów. Po weryfikacji zostało 48 projektów. W toku głosowania obroniono się 20 wniosków. Obszar miasta podzielono na 7 okręgów do głosowania. Zwyciężyły projekty , które zyskały największą liczbę głosów. A zatem drogą głosowania papierowego, lub Internetowego przeszły projekty:

I OKRĘG – Gąsin

- 1) Seniorada IX.
- 2) Plac zabaw przy szkole Nr 10.
- 3) Zwiększenie bioróżnorodności poprzez – nasadzenie drzew, krzewów, bylin okrywowych.

II OKRĘG – Bąki, Żbików

- 1) Festiwal Orkiestr Dętych.
- 2) Plac zabaw przy Szkole Pdst. Nr 9.
- 3) Seniorada IX.

III OKRĘG – Malichy, Tworki

- 1) Świetlica osiedlowa z projektu radnego Bartosza Brzezińskiego.
- 2) Naukowy Plac Zabaw.
- 3) Folk – ławeczka – odpoczynek po tańcu.

IV OKRĘG – Ostoja, Porcelit

- 1) Klub Wesoły Senior przy ul. Księcia Józefa.
- 2) Akademia rozwoju rodzica i dziecka.
- 3) Zwiększenie bioróżnorodności drzew, krzewów i roślin okrywowych.

V OKRĘG – Centrum

- 1) Modernizacja istniejącego placu zabaw przy ul. Andrzeja 12.
- 2) Szafa Po – dzielnia – Givebox – dzielenie się przedmiotami, ubraniami.
- 3) Seniorada IX – UM

VI OKRĘG – Stare Śródmieście

- 1) Seniorada IX
- 2) Szkoła na dwóch kołach (Wiata dla rowerów.)
- 3) Letnie koncerty przy tętni

VII OKRĘG – Osiedle Staszica i Bolesława Prusa

- 1) Aktywny Senior VII
- 2) Modernizacja skateparku Żwirowisko.
- 3) Rozbudowa siłowni przy Szkole Pdst. Nr 2. Dzięki głosom mieszkańców, ale też dlatego, że zadbano o napisanie projektów, pruszkowscy seniorzy zwyciężyli w sześciu obszarach i zagospodarowali ponad 700 tys. złotych. Wniosek ogólny: warto zainteresować się i pomyśleć w przyszłości o potrzebach młodzieży i ludzi w wieku przed senioralnym. Koncerty muzyczne, plenery malarskie, historyczne gry terenowe i inne – jak najbardziej wskazane.

Na podstawie danych z Urzędu Miasta Pruszków popelił Barbara Gajo.



MAYALL LEGENDA BLUESA



Ranikiem w środę 24 lipca br. agencje podały: w wieku 90 l. zmarł John Mayall.

Cofnijmy się do początków października 1980 r., jest już po słynnych strajkach i podpisaniu porozumień. Niewielka salka na parterze (jeszcze nie odnowionego) Hotelu Bristol, wynajmowana na co dzień na biuro przez ZPR (Zjednoczone Przedsiębiorstwa Rozrywkowe). Trwa konferencja prasowa Mayalla, już wtedy legendy; za stołem muzyk, prowadzący Daniel Passent i Janek Chojnacki, szef rozrywki ZPR. Dziennikarzy tłum i na sakramentalne: czy są jeszcze pytania? Nieśmiało pytam, dlaczego ostatni LP nagrywał w Meksyku? Mayall wyraźnie ożywia się i nawiązuje do aktualnego tematu związków zawodowych – dlatego by ominąć restrykcyjne wymogi amerykańskich związków muzyków. Ale nie wszyscy wtedy wiedzą, że artysta jest po niedawnym pożarze domu w Laurel Canyon (płn. część Los Angeles) i jest pusty jak przystawiony gwizdek. Na dodatek z młodą żoną Maggie – jaka wystąpiła z nim na polskiej trasie. Nie było to powalające koncerty, o, nie! Za to rewelacyjnym był 2-godz. wywiad w audycji „Bielszy odzien bluesa” – Mayall w hotelu w Poznaniu, a studio Trójki - Chojnacki i Mann.

Ale cofnę się jeszcze bardziej niż dekadę. Zaprzyjaźniony Tadeusz Bouduin de Courtenay (razem chodziliśmy na angielski do Metodystów) był zafascynowany amerykańską muzyką, w tym – bluesem. I on mi zaprezentował LP's „Bare Wires” i „Blues from the Laurel Canyon”. Wprawdzie była to stricte brytyjska wersja tzw. białego bluesa, no, ale okazała się... kanoniczną dla zmarłego Artysty. Nagrywał wiele i wiele razy grał dla polskiej publiczności.

Mayall był mentorem dla wielu: Roda Ste-warta, Jeffa Becka, Erica Claptona, Jimmy Page'a czy Micka Taylora, grup: Fleetwood Mac, Cream lub Led Zeppelin. Urodził się w Cheshire (Anglia) 29 listopada 1933 r. Z początkiem l. 60 ub. wieku powstała grupa John Mayall & The Bluesbreakers i to ona stała się platformą doświadczeń w tego rodzaju muzykowaniu – prze-winęli się tam: John McVie (Fleetwood Mac) na basie, Clapton jako gitarzysta, Peter Green (po-tem założyciel Fleetwood) czy Jack Bruce. Mick Taylor miał lat 18, kiedy dołączył do Mayalla, innym nastolatkiem był Andy Fraser – potem we Free. Innymi byli członkowie legendarnych Canned Heat. Mayall był żonaty dwa razy – miał sześcioro dzieci i tyleż – wnuków. Od 2005 r. muzyk był oficerem Orderu Brytyjskiego Impe-rium (OBE).

Redakcja



XXXIII LETNIE IGRZYSKA OLIMPIJSKIE - PARYŻ 2024



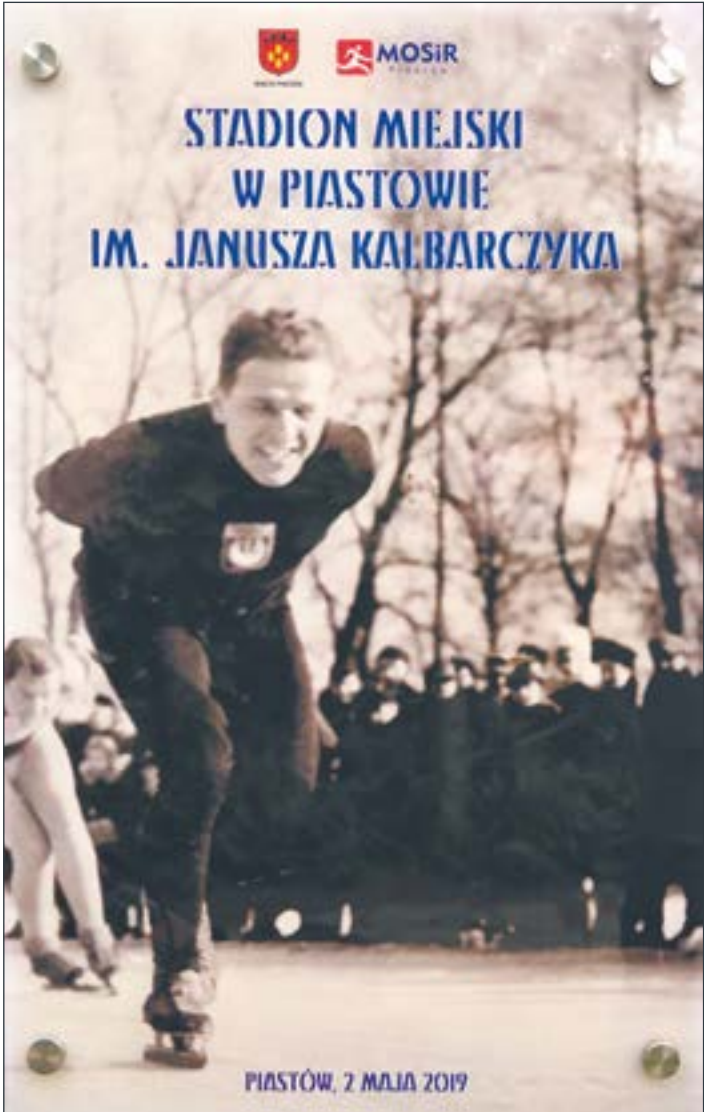
Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy
Foto - archiwum autora oraz Piotr Tomaszewski



W dniach od piątku 26 lipca do – niedzieli 11 sierpnia 2024 roku podczas XXIII Igrzysk Olimpijskich na stadionie Stade de France w Paryżu, około 10500 zawodniczek i zawodników, reprezentujących państwa: Afryki, Ameryki Południowej, Ameryki Północnej, Australii, Azji i Europy, będzie rywalizowało w 32. dyscyplinach i 329. konkurencjach o prestiż, sławę, a przede wszystkim, medale olimpijskie, najcenniejsze i najbardziej wymarzone trofea. Należy przypomnieć, że Paryż, był już dwukrotnie gospodarzem letnich igrzysk, w latach 1900 i 1924.

Polskę reprezentuje 98. mężczyzn i 113 kobiet, a wyjątkowo mocnym akcentem pokreślili i swoją obecność na IGRZYSKACH, reprezentanci powiatu i miasta Pruszków: Urszula ŁOŚ – kolarstwo torowe, uczestniczka IO TOKIO 2020, Michał SOKOŁOWSKI – koszykówka 3x3, wychowanek MKS Pruszków, Dominika PUTTO – kajakarstwo klasyczne – ZAWISZA Bydgoszcz – mieszkanka Pruszkowa. Gminę Raszyn – gwiazda światowego tenisa ziemnego – Iga ŚWIĄTEK, która zadebiutowała w Tokio, kontynuując rodzinne tradycje, córka Tomasza Maciejaja ŚWIĄTKA – polskiego wioślarza, zawodnika AZS-AWF Warszawa, olimpijczyka z Seulu 1988. Natomiast Gminę Nadarzyn, reprezentują w siatkówce: Wilfredo LEON – słynny siatkarz z kubańskimi korzeniami, niezwykle lubiany i szanowany, który z żoną Małgorzatą i trójką dzieci mieszka w Walendowie, służąc na co dzień doświadczeniem, pomocą i radą zwłaszcza młodzieży i siatkarka Klaudia ALAGIRESKA oraz trener kobiecej reprezentacji Polski w tenisie stołowym Marcin KUSIŃSKI. Ponadto gwiazda POLSAT SPORT – Marta CWIERTNIEWICZ, która będzie pracowała w studiu olimpijskim. Wszystkim wymienionym życzymy spełnienia planów i marzeń podczas największej imprezy sportowej, ale tradycyjnie już po raz kolejny, grupa sympatyków URSZULI ŁOŚ – serdecznie zaprosiła w poniedziałek, 5 sierpnia 2024 od godz. 16:45 do restauracji LOFT food&music, zlokalizowanej na terenie Centrum Kultury i Sportu do wspólnego kibicowania naszej Uli.

Tak więc w piątek 5 sierpnia 2024, wszystkie drogi prowadzą do gościnnej restauracji.



Podczas jednej z kolejnych wizyt w Centrum Polskiego Komitetu Olimpijskiego



HISTORIA

MOTTO - NIECH PAMIĘĆ POWRÓCI DO TYCH, CO ZAPOMNIELI, A POZOSTANIE NA ZAWSZE U TYCH, CO PAMIĘTAJĄ...

Pierwsza w historii naszego miasta, dostąpiła zaszczytu reprezentowania podczas Igrzysk OLIMPIJSKICH w BERLINIE w 1936 r., Alina CIHECKA. To wszechstronnie utalentowana tenisistka ziemna, łyżwiarka figurowa i gimnastyczka Towarzystwa Gimnastycznego SOKÓŁ Pruszków, która razem z koleżankami z drużyny wywalczyła 6. miejsce w wieloboju drużynowym. Zmarła 12 marca 2001 w Sulejówku, gdzie spoczywa na miejscowym cmentarzu.

Kolejnym olimpijczykiem był Janusz KALBARCZYK mieszkaniec Piastowa, panczenista reprezentujący warszawskie kluby m.in (AZS Warszawa, Polonia Warszawa, Warszawianka, Legia Warszawa, BOS Warszawa). Architekt, olimpijczyk z Garmisch-Partenkirchen – 1936 roku, gdzie wywalczył 12. miejsce w wyścigu na 5000 m i 9. w biegu na 10000. Projektant kościołów, budynków mieszkalnych i szkół oraz obiektów sportowych (m.in. stołecznego toru Stegny). Zmarł 2 marca 1999 w Piastowie, gdzie miejscowy stadion sportowy od roku 2016 nosi jego imię. (tablica pamiątkowa, foto - Piotr Tomaszewski).



Mieczysław Długoborski

Mieczysław DŁUGOBORSKI (ur. 10 stycznia 1931 w Pruszkowie) polski lekkoatleta, olimpijczyk. Wystąpił na Igrzyskach Olimpijskich w 1952 w Helsinkach, gdzie odpadł w eliminacjach biegu na 1500 m. Startował w biegach średniodystansowych. Był dwukrotnym halowym mistrzem Polski w sztafecie 3 x 1000 m (w 1951 i 1954) oraz wicemistrzem w sztafecie 4 x 400 m (w 1952). Startował w barwach Spójni Wrocław, Gwardii Warszawa i Polonii Warszawa, gdzie po zakończeniu kariery sportowej został trenerem między innymi trener KIRSZENSZTAJN (SZEWIŃSKIEJ). (foto - Mieczysław DŁUGOBORSKI, Gość Honorowy pruszkowskiego Dnia Olimpijczyka). Zmarł 4 kwietnia 2020 roku. Spoczywa grobie rodzinnym na cmentarzu parafialnym w Pruszkowie (aleja W, rząd I, miejsce 25).

Tadeusz, Hipolit TROJANOWSKI ur. 01 stycznia 1933 w Straszowie pow. konecki, woj. kieleckie w urzędniczej rodzinie. Nauczyciel WF, zapaśnik, trener, który jako pierwszy Polak zdobył medal olimpijski w Rzymie (1960) w stylu wolnym (waga kogucia). Absolwent Liceum Ogólnokształcącego na warszawskich Białych i stołecznej AWF, gdzie otrzymał tytuł magistra WF. Zapaśnik stylu wolnego wagi koguciej, reprezentant klubów: AZS AWF, LZS Otarzew i Drukarza Warszawa. Siedmiokrotny mistrz Polski (styl wolny) w wadze koguciej i piórkowej, dokonał wreszcie sztuki, która udała



się tylko jemu z całego pokolenia polskich zapaśników lat sześćdziesiątych – zdobył jako pierwszy Polak medal olimpijski w zapasach! Znany trener, w Maroku (1979-1985) i Austrii (1994). Szef wyszkolenia PZZ (1977-1978), inicjator powstania wielu sekcji w Ludowych Zespołach Sportowych. Zmarł w Warszawie 10 lutego 1997 i pochowany został na cmentarzu w Wilanowie.

Ryszard Władysław SZYMCHAK (ur. 14 grudnia 1944 w Pruszkowie), absolwent ZSZ w Pruszkowie, piłkarz, wychowanek Znicza Pruszków (1956-1961), Gwardii Warszawa (1962-1974 i 1977-1978) oficer milicji, król strzelców I ligi piłkarskiej (1972) i francuskiego FC Boulogne (1974-1977), złoty medalista olimpijski z Monachium (1972). Zmarł 7 grudnia 1996 w Warszawie, pochowany na Żbikowskim cmentarzu parafialnym w obecności byłych kolegów z reprezentacji i klubów. Na jego grobie widnieje napis informujący m.in., że był mistrzem olimpijskim, reprezentantem Polski i królem strzelców I ligi. W barwach stołecznej Gwardii, której był podpora, w 10. sezonach ligowych (1963-1966, 1968, 1970-1974) rozegrał 213 meczów strzelając 69 bramek. Znalazł się w ekipie Kazimierza Górskiego na IO w Monachium (1972). Po latach doczekał się tablicy pamiątkowej umieszczonej przy wejściu na miejscowy stadion piłkarski (tablica pamiątkowa – foto Piotr TOMASZEWSKI).

Ryszard KATUS (ur. 29 marca 1947 w Boskiej Woli) absolwent TBO w Pruszkowie, polski lekkoatleta wieloboista, medalista olimpijski. Największym osiągnięciem sportowym Katusa jest zdobycie brązowego medalu w dziesięcioboju podczas olimpiady w Monachium 1972.

Tadeusz CUCH (ur. 17 lutego 1945 w Starym Bazanowie) absolwent TBO w Pruszkowie polski lekkoatleta, sprinter, absolwent warszawskiej AWF. Szósty zawodnik Igrzysk Olimpijskich w Monachium 1972 w sztafecie 4 x 100 m. W biegu na 100 m odpadł w eliminacjach. Po zakończeniu kariery sportowej został trenerem kadry narodowej.

Marian Jerzy WORONIN (ur. 13 sierpnia 1956 w Grodzisku Mazowieckim), polski lekkoatleta, sprinter. Uczni TBO, zawodnik MKS Pruszków (trener Andrzej EMILIANOWICZ) następnie POLONII i LEGII Warszawa. Wicemistrz olimpijski (igrzyska olimpijskie w Moskwie w 1980) i mistrz Europy (Praga 1978) w sztafecie 4 x 100 m. Najszybszy „biały człowiek” w rekordowym biegu na 100 m zegar wskazał dokładny pomiar 9,992. Zgodnie z przepisami IAAF dotyczącymi zaokrąglania czasu, oficjalnie uznany został czas 10,00 s. Marian Woronin był inicjatorem zawodów Czwartków lekkoatletycznych.

Jie Xu (chiński ps. „Ksenia”, ur. 21 stycznia 1982 w Tianjin) – chińska tenisistka stołowa, w latach 2005-2010 zawodniczka GLKS Wanzl Scania Nadarzyn, uczestniczka Igrzysk Olimpijskich – PEKIN 2008, wystąpiła w kategorii gry pojedynczej i drużynowej.

LUIZA ŻŁOTKOWSKA (ur. 25 maja 1986 w Warszawie) polska łyżwiarka szybka, wychowanka MKS-MOS Pruszków-Milanówek, reprezentowała barwy AZS

Zakopane, KS „Orzeł” Elbląg, LKS Poroniec Poronin, oraz UKS „Sparta” Grodzisk Mazowiecki. Jako jedyną z prezentowanych postaci dwukrotnie stała na olimpijskim podium. Trzecie miejsce i medal brązowy w igrzysk w Vancouver i srebrna medalistka igrzysk w Soczi. Od 2013 roku członek Komisji Zawodniczej Polskiego Komitetu Olimpijskiego, a w kadencji 2013-17 Członek Komisji Zawodniczej Europejskiego Komitetu Olimpijskiego (foto Luiza ŻŁOTKOWSKA – zbiory rodzinne).

Maciej BIELECKI (ur. 19 maja 1987 w Białymstoku) polski kolarz torowy, olimpijczyk z Pekinu (2008) – trzynaste miejsce w sprincie drużynowym i Londynu (2012). Zawodnik Pruszkowskiego Towarzystwa Cyklistów.

Kamil KUCZYŃSKI (ur. 23 marca 1985 w Płocku) – polski kolarz torowy, PTC Pruszków 2008-2009. Igrzyska olimpijskie PEKIN: jedenaste miejsce – keirin (2008). Trzynaste miejsce – sprint drużynowy.

Stawomir CHMURA – (ur. 5 listopada 1983 w Warszawie) – polski łyżwiarz szybki, olimpijczyk. MKS-MOS Milanówek. Absolwent ZSTIO i W S K F i T im. Haliny KONOPACKIEJ w Pruszkowie. Igrzyska Olimpijskie: Vancouver 2010 – 5000 m – szesnaste miejsce. Po zakończeniu kariery założyciel i trener Uczniowskiego Klubu Sportowego SPARTA Grodzisk Mazowiecki specjalizującego się w jeździe szybkiej na lodzie i rolkach. (fotka – zbiory prywatne).

Marcin TARCYŃSKI (ur. 10 września 1990 w Nowym Dworze Mazowieckim, polski pływak – styl grzbietowy, wychowanek UKS BIAŁOŁĘKA Warszawa, związany z amerykańską uczelnią University of California w Berkeley, gdzie studiuje i trenuje, reprezentant UKS ANPREL Pruszków, uczestnik Letnich Igrzysk Olimpijskich LONDYN 2012. (fotka – zbiory prywatne).

Paweł GARDASIEWICZ – w Atlancie miał być liderem naszej grupy. Był w doskonałej formie. Jeszcze na 4 miesiące przed igrzyskami, podczas zawodów w Izraelu zdobył tytuł Mistrza Świata. Niestety, tuż po zawodach w Izraelu i powrocie do kraju wykryto wrzodzące zapalenie jelita grubego. Byłem wychudzony, odwodniony i osłabiony. Na dwa miesiące przed igrzyskami stanął na nogach, jednak wiedział, że nie jest to olimpijska forma. Wówczas zachował się jak prawdziwy mistrz. Mimo, że był już akredytowanym olimpijczykiem zgłoszonym do wioski olimpijskiej, miał także strój reprezentacji... zrezygnował z udziału na rzecz innego zawodnika, ówczesnego Wicemistrza Europy Mirosława Małka. Za ten gest został później uhonorowany nagrodą fair play, dzięki czemu i tak pojechał do Atlanty – jako gość honorowy.

Urszula ŁOŚ – polska zawodowa kolarzka torowa, specjalizująca się w dyscyplinach krótkodystansowych. Zawodniczka Autonomicznej Ludowej Kolarskiej Sekcji Stali Grudziądz[3]. 26 lutego 2020 Łoś i Karwacka zajęły siódme miejsce w sprincie drużynowym kobiet podczas Mistrzostw Świata w Kolarstwie Torowym 2020 odbywających się w Berlinie w Niemczech, co zapewniło pierwszą w historii Polskich sprinterek kwalifikację olimpijską do Letnich Igrzysk Olimpijskich Tokio 2020. (foto – zbiory prywatne).



Obok plejady znakomitości, zawodników i medalistów olimpijskich należy wymienić w tym gronie działaczy i trenerów Stanisława, Stefana PASZCZYKA (ur. 16 kwietnia 1940 w Pruszkowie), ukończył SP Nr 1 i Technikum Budowy Obrabiarek w Pruszkowie, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, następnie uzyskał stopień naukowy doktora nauk wychowania fizycznego. W latach 1963-1970 pracował jako nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Warszawskim. Był trenerem lekkoatletycznym w AZS AWF Warszawa, SKRZE Warszawa i CWKS Legia Warszawa. Pracował jako kierownik wyszkolenia w Polskim Związku Lekkiej Atletyki. Polski działacz sportowy w Polskiej Federacji Sportu, Głównym Komitecie Kultury Fizycznej i Turystyki. Od 1982 do 1984 był doradcą Meksykańskiego Komitetu Olimpijskiego. Następnie do 1986 zajmował stanowisko wiceprzewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Turystyki. Był wiceprzewodniczącym Komitetu Kultury Fizycznej i Młodzieży. Doradzał w hiszpańskim Ministerstwie Sportu (m.in. w zakresie organizacji Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie w 1992). W 1993 został szefem Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki, a w latach 1997–2005 prezes PKOl – NAGANO, SYDNEY, SALT LAKE CITY, ATENY. Zmarł 12 listopada 2008 Warszawa). Jest pochowany na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Jerzy GRZECHOŃSKI - piłkarz i hokeista ZNICZA, prezes MZHL i wiceprezes PZHL, kierownik polskiej drużyny hokejowej na igrzyskach w SAPPORO. Trenerzy: Anatolij JEGOROW i Mieczysław CHMURA oraz dzieciństwa zawodników – dwóch bramkarzy, sześciu obrońców, dziewięciu napastników i dwóch rezerwowych i zakończyli rywalizację olimpijską na szóstej pozycji. Spoczywa na cmentarzu parafialnym w Pruszkowie.

Zenon HAJDUGA (ur. 11 stycznia 1935) – rodowity kryniczanie, legenda hokeja na lodzie. Zawodnik, kapitan drużyny oraz trener Znicza Pruszków (1968-1974), Legii Warszawa (1974-1979), drużyny młodzieżowej GKS Tychy (1984-1985), a także Cinkamy Celje (1985-1987) oraz Crveney Zvezdy Belgrad (1987-1988). Trener reprezentacji Polski do lat 20, w tym na turnieju mistrzostw świata Grupy B 1980. W sezonie 1982/1983 był asystentem selekcjonera seniorskiej reprezentacji Polski Emila NIKODEMOWICZA w tym na turnieju mistrzostw świata 1983 Grupy B oraz na Igrzyskach Olimpijskich w SARAJEWIE. W późniejszych latach był menedżerem seniorskiej kadry Polski. Sekretarz Generalny PZHL. Od 2000 do 2008 przez dwie kadencje sprawował stanowisko prezesa Polskiego Związku Hokeja na Lodzie. Został członkiem zarządu Fundacji Kształcenia i Doskonalenia Trenerów Polskich Związków Sportowych. Członek rady nadzorczej Polskiego Komitetu Olimpijskiego i przewodniczący Komisji Rewizyjnej PKOl. Dwadzieścia osiem razy, co jest ewenementem w historii tej dyscypliny sportu, był delegatem Polski na kongresy Międzynarodowej Federacji Hokeja na Lodzie (IIHF). W wieku 89 lat zmarł 18 listopada 2024 roku w Warszawie.

Jacek GMOCH - rodowity pruszkowianin, wychowanek ZNICZA Pruszków, zawodnik warszawskiej LEGGI. Członek sztabu złotej reprezentacji olimpijskiej MONACHIUM 1972, attaché olimpijski polskiej reprezentacji na igrzyskach olimpijskich w Atenach.



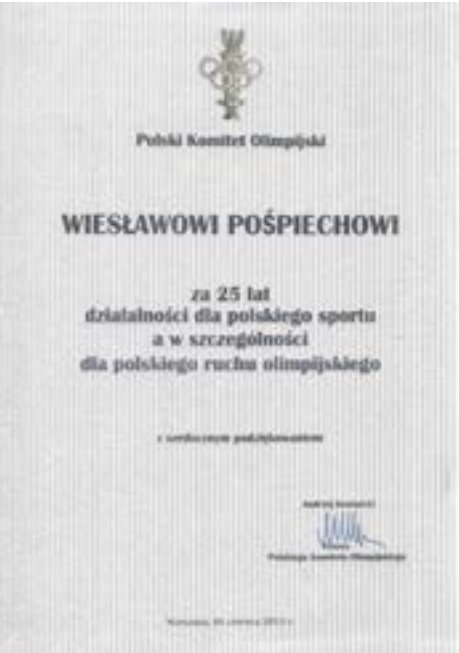
WSPOMNIENIA



Redaktor Władysław Pośpiech

Podczas pobytu w gościnnych murach Centrum Olimpijskiego, między innymi rywalizowali w odnalezieniu Na Ścianie Olimpijskiej Chwały Polskiego Sportu w plakietki odzworowującej medale Igrzysk Olimpijskich zdobyte przez „pruszkowskich olimpijczyków”.

Moją domeną był i jest sport, przygoda z którym rozpoczęła się zimą na przełomie roku 1959/1960 i trwa do chwili obecnej. Od roku 1989, bywałem częstym gościem w Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II PKOL. Podczas jednej z kolejnych wizyt w Centrum Polskiego Komitetu Olimpijskiego, tym razem przed Zimowymi Igrzyskami Olimpijskimi – Vancouver 2010, które odbyły się po raz trzeci w historii w Kanadzie, dostąpiłem zaszczytu przeprowadzenia kilku wywiadów, między innymi z trenerem Apoloniuszem TAJNEREM, Adamem MAŁYSZEM i księdzem Edwardem PLENIEM (lubianym, szanowanym i pieszczotliwie nazywanym „Edi”, nominowanym przez Konferencję Episkopatu Polski w 2002 roku – Krajowym Duszpasterzem Sportowców. Natomiast posługę Kapelana polskich olimpijczyków pełniącego już po raz czwarty (ATENY-2004, TURYN 2006 i PEKIN 2008). Pamiętam doskonale rozmowę, która wywarła na mnie niezapomniane wrażenia. Salezjanin, ksiądz Edward PLEN powiedział między innymi, że polscy olimpijczycy oprócz sztabu trenersko – medycznego potrzebują również wsparcia duchowego, którego udziela przez całą dobę. O każdej porze mogą liczyć nie tylko na rozmowę, ale także błogosławieństwo przed startem. Komitety olimpijskie organizatorów igrzysk przygotowują pomieszczenia zaaranżowane na kaplice w których wyznawcy największych religii: chrześcijaństwa, islamu, judaizmu, hinduizmu i buddyzmu mogą się mo-



dlić. Opiekę duchową nad wszystkimi sprawuje blisko 200. duchownych różnych religii. Z dumą i satysfakcją podkreśla, że polscy olimpijczycy bardzo często zaglądają do kaplicy nie tylko na modlitwę, ale także przyjmują komunie świętą, czym jest bardzo zbudowany nie tylko frekwencją, ale przede zaangażowaniem polskich sportowców w modlitwę i kwestie związane z duchowością. Dziękując za rozmowę usłyszałem: „wprowadzaj te zasady w codzienność swojego i rodziny życia, a będziesz szczęśliwy”. Czy były to słowa prorocze sympatycznego księdza „Ediego”.



Powyżej redaktor Władysław Pośpiech rozmawia z Apoloniuszem Tajnerem. Poniżej z księdzem Edwardem Pleniem



15 września 2024 roku rozpocznę 80 rok życia, myślę, że bardzo aktywnego życia. Jestem szczęśliwym małżonkiem (w kwietniu przyszłego roku minie 60 lat pożycia), dumnym rodzicem córki i dwóch synów, pięciorga wnuków i trójki prawnuczek oraz mogę wszystkim śmiało patrzeć prosto w oczy. Z ogromnym szacunkiem i pietyzmem przechowuję szczególny dar „MODLITEWNIK SPORTOWCA” z dedykacją darczyńcy księdza Edwarda PLENIA, wdzięczny za rozmowę, która zamieszkała na stałe nie tylko w mej pamięci, ale przede wszystkim w sercu na zawsze.

Patroni medialni wydarzeń sportowych



Tai-chi a depresja w starszym wieku



Tomasz Długosz-Trąbiński, publicysta
Foto - autor

Proces starzenia obejmuje również inne zmiany w narządzie ruchu. Pojawia się osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów, której towarzyszy ograniczenie ruchomości i ból. Dochodzi do zaników mięśniowych, utraty elastyczności tkanek miękkich oraz pogorszenia poczucia głębokiego (czucia ułożenia stawów). Konsekwencją tych zdarzeń są zmiany postawy, pochylenie tułowia, zaburzenia równowagi.

W tym przypadku najważniejsza jest profilaktyka: ćwiczenia, aktywność ruchowa, ale także nauka bezpiecznych zachowań (wykonywania czynności dnia codziennego w sposób nie przeciążający stawów). To także dopasowanie odpowiedniego zaopatrzenia ortopedycznego. Wskazane jest używanie sprzętów pomocniczych, które ułatwią funkcjonowanie czy też zabezpieczą przed upadkiem np. lasek, balkoników czy chwytaków do podnoszenia przedmiotów z podłogi. Tai chi poprawia skuteczność farmakologicznego leczenia depresji u starszych osób - wynika z badań naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Pracę na ten temat zamieściło internetowe wydanie pisma „American Journal of Geriatric Psychiatry”.

Skuteczność ćwiczeń Tai Chi

Tai chi poprawia skuteczność farmakologicznego leczenia depresji u starszych osób - wynika z badań naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Pracę na ten temat zamieściło internetowe wydanie pisma „American Journal of Geriatric Psychiatry”.

U blisko dwóch trzecich starszych pacjentów z depresją nie udaje się dostatecznie złagodzić jej objawów oraz poprawić funkcjonowania i sprawności umysłowej przy pomocy zalecanych leków przeciwdepresyjnych - przypomina ją autorzy pracy.

Ćwicząc Tai Chi zmniejszasz ryzyko upadków i lęk przed nimi

Część upadków jest wynikiem czynników zewnętrznych, np. złego oświetlenia pomieszczeń, czy śliskiej powierzchni, ale nie mniej ważne są czynniki chorobowe, które przyczyniają się do tego typu zdarzeń. Są to choroby układu krążenia, metaboliczne, mózgu, układu równowagi, choroba zwyrodnieniowa stawów. – Istnieje również choroba zwana zespołem kruchości. To wieloczynnikowe osłabienie różnych funkcji organizmu, wiążące się z licznymi deficytami czynnościowymi

Tai chi koncentruje się na kontroli mięśni, stabilności, równowadze i elastyczności. Ruchy są bardzo delikatne i uważne. Chi w nazwie oznacza „energię życiową”. Któraż starsza osoba nie chciałaby więcej energii?

W badaniu, które przeprowadzili, wzięto udział 112 dorosłych osób w wieku 60 lat i starszych, którzy z powodu depresji przez ok. 4 tygodnie zażywali nowoczesny lek o chemicznej nazwie escitalopram. Zalicza się go do tzw. inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI), a ponieważ działa bardzo wybiórczo jest silny i ma mało działań niepożądanych. 73 pacjentów, u których lek przyniósł tylko częściową poprawę, dalej zażywało go codziennie, przy czym część z nich losowo przydzielono do grupy uczęszczającej na zajęcia z edukacji zdrowotnej, a część do grupy uprawiającej tai chi - chińską sztukę walki, traktowaną obecnie jako gimnastyka medytacyjna. Jest ona na tyle łagodna, że może być bezpiecznie uprawiana przez starszoków, a w badaniu zastosowano ją w wersji zaadoptowanej na potrzeby Zachodu (tai chi chih). Obydwa programy trwały 10 tygodni, a zajęcia odbywały się przez dwie godziny tygodniowo. - Choć złagodzenie depresji odnotowano w obydwu grupach, to lepsze wyniki uzyskały osoby zażywające escitalopram i ćwiczące tai chi - komentuje prowadząca badania dr Helen Lavretsky. W grupie tej 94 proc. uzyskało złagodzenie objawów, a 65 proc. ich remisję, podczas gdy wśród pacjentów uczęszczających na zajęcia z edukacji zdrowotnej odsetki te wynosiły odpowiednio - 77 proc. i 51 proc. Trzeba wiedzieć że Tai chi zwraca szczególną uwagę na płynność ruchu, który składa się z dwóch faz: pasywnej i aktywnej. Podczas fazy pasywnej ciężar ciała przenoszony jest do tyłu, wtedy też trzeba za-czerpnąć oddech. W trakcie kolejnej fazy zmienia się środek ciężkości i następuje wydech. Ćwicząc tai chi trzeba wykonywać powolne ruchy, wymagające skupienia i pełnej kontroli. Układy ćwiczeń nie zmieniają się często, co pozwala wypracować precyzję ruchu oraz koordynację.

Poprawa sprawności umysłowej

U osób ćwiczących tai chi w uzupełnieniu do farmakoterapii stwierdzono też poprawę sprawności umysłowej, w

tym pamięci, wzrost energii życiowej, poprawę zdrowia fizycznego i jakości życia. Miały one również mniej nasilone procesy zapalne w organizmie, co oceniano na podstawie stężenia białka C-reaktywnego we krwi. Zdaniem dr Lavretsky, najnowsza praca wskazuje, że ćwiczenia aktywizujące ciało i umysł, np. tai chi, mogą poprawić skuteczność leczenia starszych osób z depresją bez konieczności podawania im dodatkowych

u dzieci - depresja przybiera różne „maski”, co utrudnia jej diagnostykę. Nawet dwie trzecie starszoków z zaburzeniami depresyjnymi skarży się wyłącznie na dolegliwości somatyczne - różne bóle, ociężałość, zmęczenie, zaburzenia snu, apetytu, gorsze funkcjonowanie.

Ćwiczenia dla seniorów

Tai Chi staje się popularnym trendem jako opcja ćwiczeń dla seniorów.



leków. Depresja to częsty problem wieku podeszłego. Eksperci szacują, że dotyczy od kilku do kilkudziesięciu procent osób po 65. roku życia. Co więcej, w tej grupie wiekowej obserwuje się dużą częstość nawrotów depresji i dużą liczbę samobójstw, zwłaszcza wśród mężczyzn - jest ona wielokrotnie wyższa, niż u osób z zaburzeniami depresyjnymi w wieku średnim. Na przykład w USA liczba samobójstw białych mężczyzn po 85. roku życia jest sześciokrotnie wyższa niż średnia krajowa. Depresja może mieć poważne konsekwencje, np. pogorszenie stanu zdrowia pacjentów, niepełnosprawność życiową, wyższą śmiertelność oraz wyższe koszty opieki. Dlatego powinna być wcześniej wykrywana i leczona. Problem w tym, że u osób starszych - podobnie jak

Gdy jest zaprojektowane dla tej grupy wiekowej, ruchy są powolne, a praca nóg jest choreografowana przez lidera. Uczestnicy uczą się prawidłowo oddychać, skupiając się na tym, jak pobierają i wypuszczają powietrze podczas ruchu. Praktykowanie tai chi może poprawić równowagę, stabilność i elastyczność u osób starszych, w tym u osób z chorobą Parkinsona. Regularnie ćwiczenia mogą zmniejszyć ból, szczególnie związany z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego oraz problemami z plecami i kręgosłupem.

Na podstawie American Journal of Geriatric Psychiatry oraz <https://www.healthline.com/health/senior-health/tai-chi#takeaway>



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii (od 1992 r.)
Ursus-Gołębki ul. Koronacyjna 15
Zapisy: tel.: +48 604 092 007, 22 662 49 07
pon. - pt. w godz. 9:00 - 17:00
Dogodne terminy zabiegów dla osób pracujących

WAŻNA INFORMACJA!

LIKWIDOWANIE BÓLU – BEZ LEKÓW

LECZYMY

Bóle ostre, przewlekłe, nagłe, pourazowe, nerwobóle, bóle głowy, kręgosłupa, barku, kolan i bioder.



Pierwsza konsultacja jest bezpłatna, aby ustalić wskazania do zabiegu lub przeciwwskazania, dlatego należy przynieść badania (również dawne) RTG lub rezonans, aby na ich podstawie i po przeprowadzeniu z pacjentem wywiadu określić PRZYCZYNY dolegliwości i ustalić sposób leczenia. Każdy zabieg jest indywidualnie dostosowany do potrzeb pacjenta.



Mgr Wojciech Papajewski wykonuje zabiegi w przychodni NATURMED od 18 lat. Leczy nagłe i przewlekłe bóle oraz trudne przypadki kliniczne leczone metodami szpitalnymi, sanatoryjnymi lub lekami, jeżeli są te metody bezskuteczne. Efekty jego pracy bardzo cenią lekarze.



Mgr JAKUB GÓRNICKI leczy nagłe, ale też i przewlekłe zespoły bólowe oraz trudne przypadki kliniczne bezskutecznie leczone metodami szpitalnymi, sanatoryjnymi lub lekami. Jest wykładowcą w jednej z warszawskich uczelni na Wydziale Fizjoterapii oraz Medycyny Osteopatycznej. Uzyskał dyplom osteopaty w Anglii.

WYJĄTKOWA SZANSA DLA OSÓB, KTÓRE NIE MOGA LUB NIE CHCĄ SIĘ OPEROWAĆ, A LECZENIE LEKAMI JEST NIESKUTECZNE!

www.gpr24.pl  **Publicystyka** **Tomasz Suwała**

Olimpiada



Tekst & foto - Tomasz Suwała, publicysta i blogger

Do mieszkania z hukiem wparował Stach. Już miałem krzyknąć, że chcę dzisiaj posiedzieć w spokoju, bo oczywiście jak się Stach pojawia to kłopoty razem z nim. Ale widząc jak zaczyna wnosić jedną dużą zgrzewkę, potem drugą i jeszcze trzecią na dokładkę to... zaniemówiłem. Ale tylko na chwilę:

– Obrabowałeś sklep z piwem?
– ZParyża przywiozłem. Francuskie, oryginalne. – odpowiedział Stach po wniesieniu zgrzewek a na widok mojego zdziwienia dodał – Oglądałeś inaugurację olimpiady w Paryżu? – pokręciłem przecząco głową – To odpalaj komputer, pokaże ci, co tam zrobiłem.

Odpaliłem. Stach szybko przewinął do momentu gdzie grupa trzynastu kolorowych dziwołów siedziała za stołem a na stół wjechał jakiś niebieski gościu w kwiatach.

– To moje dzieło – pochwalił się Stas.

Spojrzałem na niego zdziwiony:

– Ale, po co ty pojechałeś do Paryża?

– Nie wiem, po co – odpowiedział Stach – Chciałem jechać do Suwałk. Pomyliłem autobus, wsiadłem do takiego zielonego. W autobusie wypilem, żeby nie męczyć się w podróży i zasnąłem. Obudził mnie kierowca Ukrainiec i kazał wysiadać. No to wysiadłem. Patrzę a tam sami murzyni. Początkowo myślałem, że to ci z Białorusi sforsowali naszą granicę, tylko po co oni przyjechali do Suwałk to nie wiem. Wreszcie zobaczyłem jednego białego, podbiegłem do niego i spytałem, o co tu chodzi a on coś zabulgotał chyba po francusku i pokazał na wieżę w oddali. To była Wieża Eiffla. Domyśliłem się, że jestem w Paryżu.

– No tak, ale co ma wspólnego otwarcie igrzysk z twoim tam pobytom?

– Poszedłem tam pod tą wieżę – Staś mówił dalej podając mi kolejne piwo – tam zacząłem pytać jak się tu z powrotem dostać się do Polski, najlepiej za darmo, bo przecież nie miałem przy sobie ani centa. Nikt mnie niestety nie rozumiał. Skubani nie ucza się języków obcych.

– A w jakim języku pytałeś?

– Po polsku. A w jakim miałem pytać? I wydawało się, że się tam już z nikim nie dogadam, ale na szczęście zaczęli mnie jakiś gość i zagadnął w rodzimym języku: Chcesz zarobić?

No nareszcie ktoś normalnie gadający – ucieszyłem się – Pewnie, że chcę, bo nie mam, za co wrócić. Gość mi się przedstawił, że jest Ukraińcem urodzonym na Litwie z izraelskim paszportem, który kiedyś studiował w Polsce a tutaj jest jednym z menadżerów oprawy artystycznej inauguracji igrzysk olimpijskich. Pokazał mi obrazek z Ostatnią Wieczerzą i powiedział, że na jednym z mostów nad Sekwaną, chcą zrobić takie żywe obrazy i mają tę wieczerzę przedstawiać. Jak znajdę mu trzynastu takich gości to znaczy Jezusa plus Apostołów to dostanę kasę i wrócę do Polski. Zgodziłem się. Szybko się okazało, że jak się nie zna francuskiego to można sobie palcem w bucie pokivać. Jak pokazywałem obrazek i tłumaczyłem, o co chodzi to mi się w głowę pukali. Na szczęście trafili na gościa, który był Polakiem i mieszkał tu we Francji i on obiecał, że mi takich przyprowadzi jak mu oddam połowę tego, co za

zę robotę dostanę. Zgodziłem się. Umówiłem się z nim po zachodzie pod Wieżę Eiffla. I rzeczywiście, przyprowadził różnych takich i zaczął mi ich pokazywać. O ten – mówi – za Jezusa będzie. Patrzę, a to jakaś gruba baba, to mówię, że to kobieta jest. No tak – mówi – ale identyfikuje się, jako facet. Będzie pasować, bo ma czarne włosy i semickie rysy. Ale gruba jest – mówię. Oj tam – mówi – przy ostatniej wieczerzy Jezus na pewno podjadł to i przytył. No a ta czarna? – pytam – nie słyszałem o murzynach apostołach. Trzej Królowie podobno byli czarni – odpowiedział – to może i jakiś Apostoł też się taki trafił. A ona? – pokazałem na małą dziewczynkę. Ona za najmłodszego Apostoła będzie robić – odpowiedział. Ale to dziewczynka przecież – jakoś nie bardzo mi się to podobało. Ale niebarnar, będzie pasować – odpowiedział. No dobra – wzruszyłem ramionami – tylko trochę ich tu za dużo, miało być trzynastu. Od przybytku głowa nie boli – odpowiedział. Nie było już czasu na dalsze poszukiwania. Byłem przekonany, że ten menadżer wyśle mnie i całą tę bandę do wszystkich diabłów, ale nic innego nie miałem, może więc choć doceni moje zaangażowanie. O dziwo, kiedy się zjawił to cały ten pomysł mu się spodobał.

No, co ty – mówię – przecież to jest tak odjechane, że trzeba by być totalnym wykołajnikiem żeby to



zaakceptować. A on mi mówi, że Francja już dawno jest wykołajona i że to się tu spodoba. Wypłacił nam kasę i spoko.

– No a ten niebieski gołas przebrany za Bachusa, co na stole tańczył w kwiatach? – spytałem.

– Jaki tam Bachus – machnął ręką Staś – Menadżer wymyślił, że wjedzie tam taki tort upstrzony kwiatami. I kiedy wjeżdżali tym tortem to jakiś pijany gołas, pośliznął się i wywalił prosto w tort. Cały się umorusał na niebiesko. Nim tort wciągnęli na środek stołu to zdążył go całego zeżreć, zostali tylko kwiaty.

– Jeciu Stach, ty wiesz, jaka jest afeta z tego powodu? Międzynarodowa afeta! Obraża uczuć religijnych. Zawszad nadchodzą protesty. Nawet jakaś firma amerykańska wycofała swoje reklamy z tego powodu. Już MKOl zdążył przeprosić. Od niejednego możesz nieźle oberwać jak się tylko dowie, że to twoja sprawka.

– Kasy starczyło na powrót do Polski a za resztę zapas piwa kupiłem... – jęknął Staś.

– Ty się Stachu piwem nie wykupisz – spojrzałem na niego wymownie i przepiwszy dodałem – żeby tam jeszcze coś było o Mahometcie i o Mojżeszku, ale to wali tylko w jedną religię.

Staś tylko westchnął ciężko:

– Jakby było tam coś o Mojżeszku to by im kasę z tej olimpiady wycofali a jakby jeszcze był Mahomet to... byłaby chyba totalna jatka... Przepiliśmy...

Komentować można na:
<https://piorkientomkas.blogspot.com>
oraz: <https://www.facebook.com/TomekSuw/>

Barbara Ratyńska - Łosiewicz (1935-2024)



Wponiedziałek 22 lipca br. przed południem lotem błyskawicy naszą społeczność obiegła smutna wiadomość o śmierci Barbary. Od lat była znaną i cenioną działaczką społeczną, także publicystką – pisała ponadto wiersze. Urodzona pruszkowianka (30 marca 1935 r.), absolwentka LO im. T. Zana, w l. 60 wraz mężem, chirurgiem Zdzisławem wyjechali w Bieszczady, gdzie pracowali (Solina i Lesko) do jego śmierci w 1992 r. Już tam dała się poznać z szerokiej pracy społecznej, m.in. na rzecz miejscowej Solidarności.

Po powrocie do Pruszkowa dalej pracowała dla naszej społeczności. Pracowała w Kole nr 6 Światowego Związku Żołnierzy AK – starsi obywatela pamiętają ją z udziału w licznych uroczystościach patriotycznych, rocznicowych. Przez ostatnie 22 lata była sekretarzem Pruszkowskiego Towarzystwa Kulturalno-Naukowego, stąd pisywała do periodyku tego towarzystwa – „Przełotu Pruszkowskiego” – na różne tematy, od interwencyjnych po opracowania historyczne. Nadto zamieszczała tam swoje wiersze. Chyba najwięcej satysfakcji przynosiła jej praca na rzecz Towarzystwa Absolutentów Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego im. T. Zana – gdzie przez kadencje była przewodniczącą, potem członkiem Komisji Rewizyjnej. Była świadkiem walki o utrzymanie lokalizacji szkoły oraz entuzjastką budowy nowej. Walczyła też o zachowanie pamiętek po legendarnym budynku. We wszystkich tych organizacjach emanowała entuzjazmem i pracowitością, pogodą ducha. Pozytywnym w rozwiązywaniu trudności. W naszej gazecie GP przed laty w związku z rocznicą patrona – Tomasza Zana – opublikowała duży esej – rozrząd uczniom na zakończenie szkolnego roku. „Samorząd gminy Miasta Pruszkowa – to ze strony www miasta – winien jest podziękowania za wieloletnie uczestnictwo w pracach Komisji oceniającej oferty na powierzanie społecznych zadań organizacji poza rządowych”.

W uznaniu zasług i pracowitości na rzecz naszej społeczności została odznaczona: Złotym Medalem dla Obronności Kraju przez Ministra Obrony Narodowej; medalem Opiekuna Miejsc Pamięci Narodowej przez Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu; medalem Pro Memoria przez Urząd ds. Kombatan-tów; medalem pamiątkowym Za zasługi dla SZŻAK i innymi. Jako osobie wierzącej i praktykującej przyznano Jej status członka Apostołatu Fatimskiego. Śp. Barbarę pożegnaliśmy na Mszy św. 26 lipca w kościele murowanym pw. Matki Boskiej Częstochowskiej przy ul. Wincentego 81 po czym trumnę złożono do grobu rodzinnego na Cmentarzu Bródnowskim.

Redakcja

Jacek Zieliński
1946 - 2024
pożegnanie

Wokalista, trębacz, skrzypek, aranżer i kompozytor. Muzyk wszechstronny, a nade wszystko pogodny człowiek o uduchowionej duszy, kochający męż, tata, dziadek, wierny przyjaciel, inspirujący kompan muzycznych podróży kilku pokoleń artystów, człowiek z pokorą przyjmujący uwielbienie publiczności...

Urodził się 6 września 1946 roku w Krakowie, gdzie ukończył liceum muzyczne w klasie skrzypiec oraz studiował w klasie altówki w Wyższej Szkole Muzycznej.

W 1965 roku - wraz ze swoim starszym bratem Andrzejem Zielińskim - założył grupę Skaldowie, zespół stanowiący fenomen w historii muzyki rozrywkowej, będący jedną z najbardziej oryginalnych, a zarazem najbardziej popularnych grup jaka kiedykolwiek powstała w Polsce. W twórczości Skaldów odnaleźć można nie tylko charakterystyczne dla lat 60. XX wieku brzmienia pop-rockowe, ale także rock psychodeliczny, rock progresywny, blues i jazz-rock. W swoich kompozycjach bracia Zielińscy nierzadko sięgali również po elementy muzyki klasycznej oraz góralskiej, nadając swojej twórczości oryginalny, niepowtarzalny i absolutnie ponadczasowy charakter.

Jacek Zieliński odszedł 6 maja 2024 roku.

Złożenie urny z prochami nastąpiło 20 maja 2024 roku w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.





POWIATOWY URZĄD PRACY w PRUSZKOWIE

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



- 1. **Opiekun w Domu Pomocy Społecznej/pokoju** - wykształcenie mm. podstawowe. Inne - życzliwość, sumienność, cierpliwość, asertywność. Wymagana znajomość języka polskiego. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 814.*
- 2. **Nauczyciel matematyki/fizyki/biologii/geografii/informatyki** - wykształcenie wyższe magisterskie. Przygotowanie pedagogiczne. Praca w Pruszkowie. *Oferty nr 820/821/822/826/827.*
- 3. **Szlifierz/polernik/frezer** - wykształcenie niewymagane. Umiejętność obróbki metali. Staż pracy min. 6 miesięcy. Praca w Warszawie, dzielnica Włochy. *Oferty nr 847 i 848.*
- 4. **Pracownik ogólnobudowlany/pracownik pielęgnacji zieleni** - wykształcenie niewymagane. Staż pracy 3-5 lat. Umiejętność murowania, tynkowania, układania kostki brukowej, pielęgnacji zieleni niskiej i wysokiej, prawo jazdy kat. B. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 867.*
- 5. **Opiekun osób niepełnosprawnych** - wykształcenie niewymagane. Doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku mile widziane. Wymagana umiejętność pracy w zespole, empatia. Praca w Brwinowie. *Oferta nr 880.*
- 6. **Elektronik** - wykształcenie średnie zawodowe. Praca w Piastowie. *Oferta nr 884.*
- 7. **Monter rowerów elektrycznych** - wykształcenie średnie zawodowe. Mile widziane doświadczenie w produkcji i serwisowaniu rowerów oraz umiejętność pracy z elektronarzędziami i narzędziami pneumatycznymi. Praca w Sokolowie. *Oferta nr 895.*
- 8. **Wózkowy** - wykształcenie średnie zawodowe. Wymagane uprawnienia do obsługi wózków jezdniowych. Praca w Konotopie. *Oferta nr 910.*
- 9. **Pielęgniarka szkolna** - wykształcenie kierunkowe - aktualne prawo do wykonywania zawodu. Praca w Otrębusach. *Oferta nr 915.*
- 10. **Woźna/sprzątacza** - wykształcenie niewymagane. Wymagany staż pracy min. rok. Praca w Otrębusach. *Oferta nr 916.*

FIRMA ZATRUDNI ASYSTENTA PROJEKTANTA

Opis stanowiska

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

Wymagania

- wykształcenie wyższe techniczne lub w trakcie studiów – preferowana Inżynieria Środowiska lub kierunki pokrewne.
- znajomość programu AutoCAD.
- znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym.
- umiejętność współpracy w zespole, komunikatywność.

- sumienność, odpowiedzialność i rzetelność w wykonywaniu zadań.
- prawo jazdy kat. B – warunek konieczny.
- doświadczenie w projektowaniu sieci gazowych i/lub wod-kan. będzie dodatkowym atutem.

Oferujemy

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

Miejsce pracy: ul. Jesionowa 6, 05-816 Michałowice

Więcej informacji pod numerem telefonu

+48 506 706 920



AGENCJA
WYDAWNICZO
REKLAMOWA -
PROFIL MEDIA

Wydawca gazety
Głosu Pruszkowa
oraz portalu www.gpr24.pl



REDAKTOR
NACZELNY

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

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



GABINET MEDYCZNY oraz GABINET FIZJOTERAPII

Zapraszamy do skorzystania
z usług medycznych
w naszych gabinetach
w Komorowie



W chwili obecnej świadczymy usługi w zakresie

- masażu leczniczego
- ćwiczeń usprawniających
- leczenia chorób wewnętrznych

05-806 Komorów, ul. Stanisława Moniuszki 5

lek. chorób wewnętrznych Renata Budkiewicz tel. 607 580 057
mgr fizjoterapii Marta Kępa tel. 609 374 331



HOTEL | RESTAURACJA

PRZYJĘCIA | KOMUNIE | CHRZCINY | WESELA | LUNCHE DNIA

22 728 22 22 | 571 404 306

repcja@hotelanton.pl | www.hotelanton.pl

KOMPUTERY



Wybierz lepszą przyszłość
- wybierz CENTERPOL

www.centerpol.pl
tel.: +48 22 759 82 83

PROFESJONALNA NAPRAWA LAPTOPÓW

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

ZŁOM PATROL

515 430 617
ODBIÓR ZŁOMU



KLIMATYZACJA

AUTO SERWIS TIMONCAR

NOWY CZYNNIK
R - 1234yf oraz R - 134a



+48 533 607 605

LUK-TRANS

TRANSPORT • SZKOLENIA • ZABEZPIECZENIA

☎ 536 112 999 ☎ 570 112 999

www.112999.pl



PARTNER MEDYCZNY

TourdePologne



Wyjątkowe wakacje



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

Kanie k/Pruszkowa, ul. Krótka 9,
tel./fax: 22 758 58 35, +48 518 444 204,
www.patataj.com