

(367)
Rok XXX
LIPIEC 2025
PR 11353
ISSN 1897-8789
CENA 50 gr
www.gpr24.pl
redakcja@gpr24.pl

GŁOS PRUSZKOWA



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

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

KSIEGARNIA ANIA
NA RYNKU OD 1990r.
Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39



Zapraszamy do lektury i oglądania na s. 12 i 13



KRUCJATY 2025

I Ty zostaniesz
DRAGONEM, RAJTAREM
lub SZWOLEŻEREM.
Przygotuj się z nami
w Patataj'u
na następną KRUCJATĘ....
Konne treningi co tydzień:

www.patataj.com

Fot. Magdaleny Żbikowskiej
z manewrów w Kaniach



POWRÓT DO ELITY POLSKIEGO FUTBOLU

Czytaj s. 18

REKLAMA

Provident

Jeśli Ty też
chcesz pomagać
ludziom jako

**Doradczyni Klienta,
dołącz do nas.**

APLIKUJ >

Provident Polska SA

9 771 426 438 005



Uwolnienie Erosa



Fot. Mirosław Kalinowski

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Fot. - Wikipedia

Recy starożytni dzielą miłość na cztery kategorie:

Eros. Namiętna miłość, często postrzegana jako miłość cielesna, pociąg seksualny i pożądanie. Kojarzona z bogiem miłości Erosem;

Philia. Miłość przyjacielska, oparta na wzajemnym szacunku, lojalności i głębo-

kiej więzi emocjonalnej. Może występować między przyjaciółmi, rodzeństwem, a także w związkach partnerskich;

Storge. Miłość rodzinna, naturalna, czuła, oparta na więziach krwi i bliskości, np. miłość rodziców do dzieci lub miłość rodzeństwa;

Agape. Miłość bezwarunkowa, altruistyczna, wyrażająca się w trosce i poświęceniu dla drugiej osoby, często rozumiana jako miłość Boga do ludzi i ludzi do Boga.

Każda z tych postaci miłości zajmuje właściwe sobie miejsce w umysłach i wyobraźni starożytnych Greków, w ich kulturze. Nikt nie udaje, że czegoś nie ma albo, że o czymś nie wypada mówić czy pisać. Ograniczenia pojawiają się później i trwać będą prawie 1000 lat. Najbardziej ucierpi Eros, zepchnięty w ciemny kąt, sponiewierany, bliski nieistnienia. Dopiero Odrodzenie „przwróci mu życie”. Wielki powrót ciała i zmysłów, który wtedy się zaczął, prze-



Amedeo Modigliani, Akt Wielki



Jan Saudek, zdjęcie bez tytułu

Okno na Planty



Fot. Henryk, Tomasz Kaiser

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

Wakacje

Początek lat siedemdziesiątych. Świeżo upieczony absolwent UJ bez dyplomu, bo pracy magisterskiej jakoś się nie udało, a etatowa też nie była moim marzeniem, za przykładem wielu rówieśników wyjechałem na wakacje do Szwecji.

Ale te wakacje to nie plaża, dyskoteka, zwiedzanie zabytków, leniwie pite piwko – to była zwykła fizyczna robota tylko wynagradzana w twardej walucie. Podczas gdy w kraju średnia miesięczna płaca wynosiła mniej więcej 30 dolarów, u szwedzkiego ogrodnika, gdzie sadziłem tulipany, gdzie zbierałem kapustę dostawałem tę kwotę za jedną dniówkę.

Bezlitosny przelicznik powodował emigrację zarobkową trwającą na całym świecie od lat, emigrację opisywaną w literaturze, pokazowaną w filmach, zmieniającą losy wielu pokoleń. Dziś wymieniałna złotówka ściąga do nas rzeszę chętnych by poprawić swój finansowy status, czego dowodem wielojęzyczny tłum w różnych branżach. Kiedy później wyjechałem do Stanów czy do Kanady by śpiewać dla rodaków, podczas zakrapianych spotkań z nimi nasłuchiwałem się rozmaitych historii o byciu gasterbaiterem, historii podsytych tęsknotą, poczuciem obcości, przynależności do innej kategorii społecznej. W jednej z napisanych o tym piosenek jest taki refren:

Nie pytajcie mnie jak było w Ameryce
jedno stwierdzić mogę, że to wielki kraj
lecz nie starczy miesiąc żeby poznać życie
i odróżnić co jest dno a co jest naj

Nie opowiem wam o palmach i owocach
o zarobkach które wcale nie są złe
a dlaczego nasi płaczą tam po nocach
tego nie wiem i kto ich tam wie

Życzę wspaniałego wypoczynku.
Za zgodą Vis à Vis

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



Ilustracja: AI - Wakacje nad Bałtykiem

orał kulturę europejską wzdłuż i wszerz, z góry do dołu. Wciąż jednak unikano mówienia o pewnych rzeczach wprost. W malarstwie i rzeźbie stosowano różnego rodzaju kamuflaż, głównie mitologicznej i religijnej proveniencji.

Amedeo Modigliani był pierwszym artystą w historii sztuki europejskiej, który malował obrazy erotyczne nie stosując żadnych kamuflaży. Inaczej niż w portretach, które są mocno stylizowane, w aktach Modigliani w większym stopniu respektuje rzeczywistość. Wyraźnie zaznacza się tutaj wpływ tradycji włoskiej sztuki renesansu, która dyktowała mu poszanowanie naturalnej harmonii kobiecego ciała. Geniusz Modiglianego miał moc uświęcającą. Nagie ciała modelek, czasem ukazane w śmiałych pozach, pro-

mieniają szlachetnością i czystością, nie ma w nich śladu wulgarności. A przecież są to przeważnie ciała prostytutki. Trudno uwierzyć, że jeszcze w 1917 roku obrazy te stały się przyczyną zgorznienia i zostały skonfiskowane przez policję.

Świat się zmienia. Obrazy Modiglianego nikogo już dziś nie gorszą, a nawet pełne pikanterii obrazy fotograficzne Jana Sauda rzadko kogokolwiek bulwersują. Ten wybitny czeski artysta uprawia w swojej twórczości erotyzm totalny – z drobnymi wyjątkami oczywiście. Nigdy się jednak nie stacza w pornografię. Jego pomysłowość jest niewyczerpana, a miłość do człowieka takiego jakim on jest, wprost nieograniczona.



Miasta, Miasteczka, Mieściny.... Miasta to rym do kaszta i basta! Miasteczka to rym do ciasteczka, wózeczka i mateczka. Natomiast Mieściny się zalecają do kościny, do stoniny i połoniny, a w krawiectwie oczywiście do watoliny....



Fot. Ze zbiorów autora

Jerzy Antkowiak - projektant mody, felietonista
Fot. - Maciej Wasilewski BellaTofifest 2025 Toruń, SAPU Kraków



Dziewięćdziesiątka przeszła już do historii, było ostro ale w normie. Każdy się bawił według swoich upodobań, był przekrój ludzi związanych z modą, literaturą, sztukami pięknymi i różnych zabaw około modowych. Królowały modopolskie modelki, było kilka osób z tak zwanej wyższej półki i najzabawniejsi, tajemniczy zaproszeni, lubiący tak jak wagony restauracyjne. Tak właśnie miało być. Gzik wrzesiński na Mazowszu błyszczał tak jak tylko gzik potrafi, dziękuję pięknie miłym paniom za rozmowy i wrzesiński przysmak, było po prostu oryginalnie.

Wspomnienia, zdjęcia, relacje, upominki i ciągi dalsze, bo już się szykują kolejne spotkania, bo tylko one powodują, że warto żyć, pesel milcz, TY nie bierzesz w tym udziału.

Raz jeszcze powrócił Kraków, po Londynie i Brukseli kolej na Krakowskie Szkoły Artystyczne, spotkania z młodzieżą uczącą się zawodu projektanta mody i z absolwentami, które przyniosły miłe wspomnienia, dodały młodym twórcom skrzydeł.

Otrzymuje zaproszenie na 23 Międzynarodowy Festiwal Filmowy o tajemniczej nazwie Bella TOFI-FEST (T do góry nogami) – Tytuł bulwersujący, ale przegląd filmów i zaproszonych twórców zrobiony z prawdziwym rozmachem! Nasz mały filmik Tomka Ossolińskiego i mój, a tak na prawdę modopolski „A jak Antkowiak” pokazywany tam, jak mała perełka w szkatułce na biżuterię mody. Takie nagromadzenie ciekawych wydarzeń świadczy o tym, że mimo toczących się wojen, świat chce żyć normalnie, artystycznie i kulturalnie. To pięknie, że normalni ludzie mają takie potrzeby, dobrze by było, żeby coś podobnego oświeciło umysły władców tego świata!



Napawa to wszystko optymizmem, a szczególnie cieszy moja ciągłe nienasyconą potrzebę dziewięćdziesiątka, tak na prawdę zdaje się, że sztuki piękne mogą być terapią dla osób w każdym wieku. Co się wydarzy w najbliższym czasie, opowiemy Państwu w następnych numerach....

P. S.
Dziękuję wszystkim za ogromną ilość życzeń i miłych prognoz, sztuki piękne i twórcy zawsze żyją w dobrej komitywie, życzę tego wszystkim, nieprzesadnie rozpieszczanych przez przyjaciół.

Jerzy Antkowiak

Nieporozumienie, które ubrało nas w zachwy

Nieporozumienie – słowo, które na pierwszy rzut oka budzi skojarzenia z kłótnią, zamieszaniem, ewentualnie niewygodną sytuacją, którą chcielibyśmy jak najszybciej wyprostować. Zazwyczaj jest źródłem frustracji, nierzadko prowadzi do niepotrzebnych konfliktów. A jednak – są chwile, kiedy nieporozumienie okazuje się prezentem losu, iskrą, która wywołuje efekt motyla, zmieniając coś drobnego w coś wielkiego.

Dziękujemy, panie Jerzy. Dziękujemy, pani Dyrektor. Dziękujemy, przypadku.

Autorzy: Arkadiusz Róg i Łukasz Barański SAPU Kraków



Lipiec
jest jeden jedyny
z pozostał utkany

„romantyzm ubrany w Talizana Tyjana / najpiękniejszą w filmie „Świat się zmienia” z 1914 roku scena na plaży / w polskich kinach był to romantyzm (nawet „Dziękuję ci, Lipiec”, a w rzeczywistości romantyzm (dopiero- nina przesłania słowo „Lipiec” na przykład tak: „Lipiec” Ci po co w lipcu wianiec? sapczy o boskim aromacie – skoro tonięcie w herbacie! film)



Festiwal Otwarte Ogrody – muzyka, sztuka i natura w jednym rytmie



W dniach 13–15 czerwca Brwinów i okoliczne miejscowości zamieniły się w prawdziwą scenę artystyczną. Tegoroczna edycja Festiwalu Otwarte Ogrody przyciągnęła mieszkańców i gości, oferując aż 17 różnorodnych wydarzeń, łączących muzykę, sztukę, edukację i relaks w zielonej przestrzeni.

W piątek festiwal otworzył klimatyczny koncert duetu Blue Ramblers w ogrodzie przy ulicy Polnej 3. W otoczeniu zieleni wybrzmiały bluegrassowe folkowe melodie na gitarę i mandolinę, wzbogacone dwugłosowym śpiewem i anegdotami.

Sobota obfitowała w atrakcje. W Dworku Zagroda odbył się barwny wernisaż wystawy „Szalone Instrumenty”, połączony z artystycznymi zabawami. Była to również okazja do świętowania 14 urodzin Galerii Pomysłów „Pasja” prowadzonej przez Dorotę Pluciennik.

Zwiedzający mogli obejrzeć wystawę fotografii podwodnej w Wilsonowskiej, zajrzeć do Galerii Rzeźby w Borkach, wziąć udział w spacerze przyrodniczym po łakach kwietnych, odwiedzić rodzinny „Zwierzogród” w Powiatowym Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnym przy Torfowej 1 czy posłuchać sefardyjskich melodii w Koszajcu.



Wieczór zakończyła nastrojowa Parada Lampionów w Parku Miejskim – widowisko pełne ruchu, światła i emocji.

Niedziela przyniosła równie bogaty program. W Mozaikowym Ogrodzie w Żółwinie odbyły się warsztaty i wystawy, a także loteria na rzecz schroniska w Milanówku. Ogród rodziny Wernerów wypełnił się dźwiękami Mozarta, zaś na kameralnych koncertach wystąpili m.in. Ania Azaryan i Damian Bartosiewicz w Falecinie oraz Marcin Styczeń i Chór Wydartych Domom Kur w Żółwinie. Nie zabrakło też sportowych emocji – podczas pikniku baseballowego oraz

działań integracyjnych w DPS przy Wiosennej, które dopełnił koncert zespołu Spring Light. Na zakończenie weekendu odbył się koncert Miłosza Maślewicza w Domaniewie oraz nastrojowy koncert muzyki klasycznej w wykonaniu kwartetu Prima Vista String Quartet oraz wybitnego pianisty Pawła Kowalskiego pt. „Chopin w Pałacu”, a festiwal domknęła taneczna „Orbita Rytmu” w parku miejskim. Trzy festiwalowe dni wypełniły Brwinów dźwiękami, kolorami i dobrą energią, zostawiając po sobie piękne wspomnienia. Do zobaczenia na Festiwalu Otwarte Ogrody za rok.

starym dworem. Dawała schronienie i wykonawcom i publiczności przed słońcem. Na kilku pniach widać było papierowe wielkie kwiaty poruszające się na wietrze.

Wśród gości obecnych na festiwalu był zastępca burmistrza gminy Brwinów Jerzy Wysocki. Gości oraz przedstawiciele powiatu pruszkowskiego, artystów oraz publiczność powitał dyrektor DPS w Żółwinie Roman Wodzyński.

Te kilka godzin wspólnie spędzonego czasu było wspaniałą odskocznią od codziennej rutyny podopiecznych i ich opiekunów. Czubin Art Festiwal wpisał się już chyba na stałe do kalendarza wydarzeń kulturalnych, a w tym roku odwiedziła go jeszcze większa liczba uczestników – nie tylko z pobliskich miejscowości, m.in. z Brwinowa, Milanówka i Bramek, ale także z Łubca, Sadowej Warszawy, czy Żyrardowa. Do zobaczenia za rok!



VI Czubin ART Festiwal

Podopieczni i pracownicy zaprzyjaźnionych domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej oraz domów samopomocy spotkali się 12 czerwca 2025 r. w Czubinie na kolejnej edycji festiwalu artystycznego.

Dom Pomocy Społecznej w Czubinie zapoczątkował kilka lat temu tradycję organizacji spotkań, podczas których swój dorobek artystyczny mogą zaprezentować mieszkańcy domów pomocy społecznej i uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej. Sztuka to nie tylko jedna z wielu metod terapeutycznych, ale jest też bardzo ważną formą wyrażania siebie oraz jest okazją do pokonywania wielu barier i nauki współpracy podczas opracowania układów choreograficznych czy scenek teatralnych.

Program tegorocznej, już szóstej edycji festiwalu był bardzo urozmaicony, a każdy występ otrzymał gromkie brawa. W tym roku zaprezentowali się artyści z aż ośmiu domów, którzy wystąpili ze swoimi interpretacjami znanych piosenek. Były również popisy taneczne, pantomima, a nawet odczytywanie słynnych wierszy Jana Brzechwy. Owacje na stojąco otrzymał Dominik Strzelec, mieszkaniec DPS w Brwinowie, który przepięknie zaśpiewał utwór Zbigniewa Wodeckiego pt. „Lubię wracać, tam gdzie byłem”. Dominik jest wokalistą zespołu Spring Light. Scena jak co roku została zaaranżowana pod przestronną wiatą znajdującą się na terenie DPS za



Gmina Michałowice najlepszą gminą wiejską w Polsce!

Ogromny sukces gminy Michałowice - rekordowe I miejsce w rankingu „Perły Samorządu”!

„Sprawny samorząd – silna Polska” to hasło przewodnie Kongresu Perły Samorządu zorganizowanego 10–11 czerwca w Toruniu. Podczas gali wieńczącej pierwszy dzień wydarzenia zostały wręczone nagrody dla najlepszych gmin i wóldarzy wyłonionych w 13. edycji rankingu Perły Samorządu.

W kategorii „gminy wiejskie” zwyciężyła gmina Michałowice! To rekordowe osiągnięcie. Do tej pory, największym sukcesem w tym rankingu było zajęcie II miejsca na podium.

Wraz z pierwszym miejscem gminy, wójt Małgorzata Pachecka otrzymała wyróżnienie w kategorii „wóldarz gminy wiejskiej”.

Jednak to nie koniec dobrych wiadomości. Drugiego dnia kongresu nagrody odebrali laureaci rankingu Skarbnik Samorządu. Pierwsze miejsce w kategorii „skarbnik gminy wiejskiej” zdobyła skarbnik gminy Michałowice, Anna Jankowska!

Ranking organizowany jest od wielu lat przez Dziennik Gazeta Prawna. Gmina Michałowice zawsze znajduje się w czołówce. W ubiegłym roku uplasowała się na 2. miejscu, a w tym - poprawiła wynik i awansowała na pierwszą pozycję!

Aleja Kasztanowa u progu wielkich zmian

3 czerwca w Urzędzie Gminy Michałowice odbyło się uroczyste podpisanie umowy na wykonanie projektu rozbudowy Alei Kasztanowej w Komorowie, Komorowie-Wsi i Pęcicach wraz z budową ścieżki rowerowej. Wykonawcą wyłonionym w postępowaniu przetargowym jest MT PROJEKT.

zaprojektowanie nowego przebiegu Alei Kasztanowej.

Ta droga jest znana chyba każdemu mieszkańcowi naszych miejscowości. Stanowi wyjazd w kierunku Warszawy, Pruszkowa, Reguły. Korzystamy z niej często, ruch jest duży.

Wiele się o tym mówiło, długo oczekiwano, i oto jest, zrobiliśmy kolejny krok, aby „przełożyć” pas jezdni w Alei Kasztanowej poza szpaler drzew.

W obecności radnych, przewodniczącego Zarządu Osiedla Komorów podpisałam umowę na

Nowa droga pobiegnie po stronie zachodniej szpaleru drzew. W śladzie obecnej drogi pozostaną zaś, oddzielone od siebie, droga rowerowa i ścieżka pieszka.



Rozdzielenie ruchu samochodowego od pieszego i rowerowego poprawi bezpieczeństwo, równocześnie stworzy się dobry, czytelny układ komunikacyjny. Ścieżka dla rowerów będzie miała połączenie z ciągiem-pieszem rowerowym na działce 555, która stała się własnością gminy w poprzedniej kadencji, oraz z krótkim odcinkiem drogi rowerowej zaplanowanym równoległe do ulicy Mazurskiej od strony pól SGGW. Od strony północnej połączymy się z ciągiem pieszem-rowerowym wzdłuż ulicy Pęcickiej. Będzie bezpieczniej. Wójt Gminy Michałowice, Małgorzata Pachecka



Adam Rachocki - wydawca znany i nieznany

cz. 4. Pruskoviana c.d.



Fot. Ze zbiorów autora

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

Praktycznie prawie każda sfera społecznej aktywności znalazła odzwierciedlenie w publikacjach Książnicy z udziałem Rachockiego. Bogate tradycje sportu udokumentowali Jerzy Kwasiński, autor monografii *80 lat pruszkowskiej koszykówki. 60 lat Międzyszkolnego Klubu Sportowego w Pruszkowie*, Marian Romanowski, autor okolicznościowej publikacji *Otwieramy nowy rozdział historii. 100 lat Miejskiego Klubu Sportowego „Znicz” w Pruszkowie* i Jan Eljaszewicz, autor opracowania *Z dziejów ruchu sportowego w Pruszkowie w latach 1916-1974*.

I nna tematyka, Krzysztof Kamiński jest autorem biografii pruszkowskiego drukarza *Stefan Szepe – życie i działalność*. Do najciekawszych i najlepszych literacko pruskowianów Rachocki zalicza opracowanie Marii J. Turows *Pochyleni nad człowiekiem. Szpital Kolejowy w Pruszkowie w latach 1959-1999*.

Zapytany o autorów, z którymi najlepiej się współpracowało, Adam Rachocki odpowiada, że właściwie ze wszystkimi, ale obok dr Marii J. Turows przede wszystkim docenia profesjonalizm Henryka Krzyczkowskiego, Zdzisława Zaborskiego, Bożeny Kępkowskiej, Mariana Skwary, Agaty Gołąb i Szymona Kucharskiego. Praca nad ich książkami była wielką przyjemnością, a spotkania i dyskusje z autorami cennym doświadczeniem. Warto wspomnieć, że jeszcze przez kilka lat po śmierci pana Henryka Krzyczkowskiego Rachocki wraz z Zegadłą byli zapraszani przez panią Eufrozyne, żonę pana Henryka, na wspomnieniowe spotkania do jej warszawskiego mieszkania, zawsze goszczeni wspinałym poczęstunkiem. Bardzo satysfakcjonująca i prowadzona na koleżeńskej stopie była też współpraca z Tadeuszem Hubertem Jakubowskim, który dostarczał swoje rękopisy w formie zapisanych ołówkiem kart formatu A4; co ważne, całość była pisana wersalikami, czyli wielkimi literami, stąd każdy tytuł liczył kilkaset stron, ale przepisywanie szło szybko.

Co do pozostałych publikacji, to w kilku z nich nieocenioną okazała się pomoc Kata-

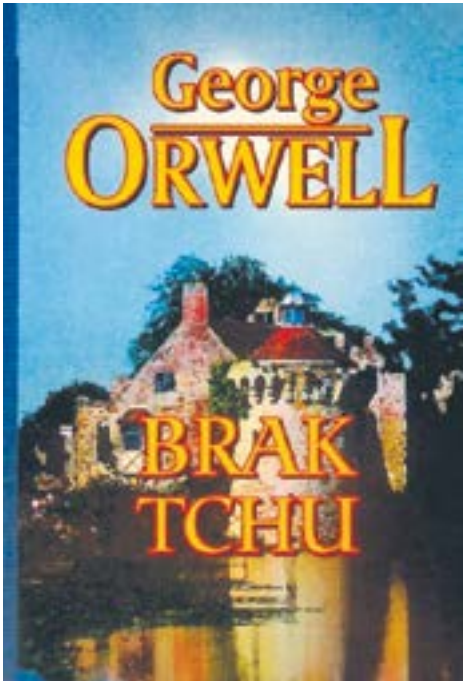


Halina Dobrowolska, Antoni Muracki, wreszcie antologia *Zaniacy z poezją pod ręką oraz druga Poezi dla Pruszkowa*. Książnica wydała też pierwszy tom *Pruszkowskiego almanachu młodych* prezentującego literackie umiejętności młodych mieszkańców naszego miasta. Warto wspomnieć, że zbiór wierszy *Kim ja jestem* Bolka Majerika, poety pochodzącego z Bukowiny, wydany w kooperacji Biblioteki z Zakładu im. Ossolińskich we Wrocławiu Michał Górczyński, ówczesny współpracownik „Głosu Pruszkowa”. Po prawie ćwierć wieku nakładem Książnicy ukazała się efektowna publikacja w opracowaniu pani Katarzyny. To prawdziwa perełka edytorska.

W kolekcji Książnicy nie brakuje także albumów, które wymagają szczególnej edytorskiej staranności i wysokiej poligraficznej jakości. Najważniejsze z nich to *Stary Pruszków* Szymona Kucharskiego, *Miejsca pamięci w Pruszkowie* Ireny Horban, *Pruszków piórkem i piórem* Jerzego Blancarda i Tadeusza Jakubowskiego. Niezwykle kusztownie został wydany, na zasadzie reprintu z przedwojennego oryginału, *Album burmistrza Józefa Cicheckiego*, w sprawie zastosowano, podobnie jak w oryginalnym albumie, śruby, co jest chyba ewenementem na skalę ogólnopolską. Inne reprinty z przedwojennych oryginałów to: książeczka Stanisławy Ostrowskiej *Tomasz Zan*; dwie książki Marii Falskiej o prowadzonym przez nią zakładzie dla sierot „Nasz Dom”: *Zakład wychowawczy „Nasz Dom” i Wspomnienia z malenkiści. Dzieci „Naszego Domu” w Pruszkowie*; wreszcie rzecz z 1885 roku: Ludwik Żychliński *Pamiętniki byłego dowódcy Dzieci Warszawskich i byłego naczelnika sił zbrojnych powiatów warszawskiego i rawskiego*. Szczególnym przypadkiem jest reprint okupacyjnego tomiku poezji *Osty kwitnące* Stanisława Kowalczyka, zamordowanego przez Niemców w 1944 r.

Poza norwidowskimi tomikami Książnica wydała sporo innych utworów nie tylko miejscowych autorów umożliwiając im debiut lub uwiecznienie podsumowujących życie duchowych uniesień. Oto kilka nazwisk: Bolek Majerik, Andrzej Kurc, ks. Roman Indrzejczyk, Summa summarum tandem Rachocki – Zegadło wykonał ogromną robotę, potomność im nigdy tego nie zapomni. Uszczęśliwili kilkudziesięciu autorów dając im szansę zobaczenia swojego nazwiska na okładce i życia związanej z tym ekstazy. Dla niektórych było to nawet życiowe koło ratunkowe, jako że piszących często cechuje bardzo wrażliwa osobowość. Przede wszystkim jednak zbiór *pruskowianów* to skarb dla osób zainteresowanych przeszłością nadutrackiego miasta w różnorodnych jego aspektach; ogromnie rozszerza samowiedzę samych Pruszkowian i stanowi gotowy materiał do informowania innych zainteresowanych. Znajomość lokalnej historii ułatwia zrozumienie tej wielkiej historii i na odwrót. Nazwisk akuszerów zbioru *pruskowianów* nie da się wymazać z historii naszego miasta.

Rozpoczynając współpracę z Biblioteką Rachocki traktował ją początkowo jako dodatek do realizacji własnych pomysłów edytorskich. Jednak gdy ówczesne władze miasta doceniając kulturotwórczą rolę działalności wydawniczej Biblioteki zagwarantowały środki na jej rozwój proporcje się zmieniły. Dyrektor Zegadło mógł spokojnie układać plan wydawniczy i korzystać z usług naszego wydawcy. Co więcej, gdy zaistniała konieczność pilnego wydania dodatkowo jakiegś



okolicznościowej publikacji, nie odbywało się to kosztem uszczuplenia przyznanej pulli. Szkoda, że ówczesnej dobrej praktyki w dysponowaniu funduszy na kulturę nie udało się kontynuować w późniejszych kadencjach władz miejskich.

Adam Rachocki był mile zaskoczony, gdy już na początku opisanej współpracy został doceniony przez miejskie władze. Oto tekst z dyplomu od Prezydenta Miasta Pruszkowa Jana Starzyńskiego z 2003 roku:

W imieniu pokoleń czytelników, niech mi będzie wolno wyrazić wdzięczność za to, co czyni Pan dla najstarszej instytucji kultury Pruszkowa. Składam serdeczne podziękowania za wieloletnią przyjaźń okazywaną Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej (...).

Dotyczy to zwłaszcza działalności edytorskiej. Wnosząc swój osobisty wkład w rozwój czytelnictwa, przyczynia się Pan do pomazania kulturalnego dorobku naszego miasta. Obchodzone w tym roku Sto lat istnienia bibliotekarstwa publicznego, to okazja do złożenia Panu serdecznych gratulacji i życzeń wszelkiej pomyślności w realizacji Pańskich planów.

Nasz wydawca również doceniał gratulacje i podziękowania jakie przy każdym spotkaniu odbierał od wiceprezydenta Andrzeja Królikowskiego, odpowiedzialnego za sprawę kultury.

Były to właściwie jedyne tego typu wyrazy uznania ze strony władz miejskich, nie licząc nadania w roku 2018 tytułu honorowego członka Pruszkowskiego Towarzystwa Kulturalno-Naukowego, co trochę zdziwiło naszego wydawcę, gdyż już od lat 70. ubiegłego wieku był on członkiem rzeczywistym PTKN. Jeszcze jako student w miarę regularnie publikował na łamach periodyków wydawanych przez Towarzystwo pod kierownictwem Władysława Narowskiego artykuły i wiersze, z których jeden był nawet zdjęty przez cenzurę. Wtedy Rachocki nawet nie przypuszczał że trzydzieści lat później będzie przygotowywał do druku większość pozycji PTKN-u z „Przeglądem Pruszkowskim” na czele. Nasz bohater bardzo chwalił sobie współpracę z redaktorem naczelną, panią Ireną Horban; regularnie w czerwcu i grudniu ukazywał się nowy numer ilustrowany niezmiennie przez Jerzego Blancarda, wychodzący sporo wydawnictw okolicznościowych. Tę płynną współpracę przerwała śmierć Ireny Horban w roku 2021. Wydawanie „Przeglądu” zostało po przerwie wznowione jako rocznika finansowanego przez powiat i redagowanego przez zupełnie inny zespół. Zapytany o opinię na temat kontynuacji tego wydawnictwa Rachocki nie chce się wypowiadać. Co do innych seryjnych publikacji Rachocki najbardziej żałuje braku zainteresowania kontynuacją wydawania protokołów Rady Miejskiej i konkursów norwidowskich.

W następnym numerze zapowiadany wcześniejszy ostatni odcinek *Finis coronat opus...*

Grzybek tybetański - jakie ma właściwości?



Fot. Ze zbiorów autora

Tomasz, Długosz Trąbiński - publicysta
Ilustracja - Internet

Czym jest grzybek tybetański?

Na pierwszy rzut oka swoim kształtem bardziej przypomina posklejany ryż lub kalamior niż grzybka, a ze względu na białe kolory i budowę nazywany jest także śnieżnym lotosem. Kefir, który powstaje z jego udziałem, jest jednym z najstarszych i najzdrowszych napojów fermentowanych. Mowa o grzybku tybetańskim, który posiada właściwości antybakteryjne, antygrzybiczne oraz przeciwpalne i jak sugerują badacze... jego spożycie może zapewniać długowieczność.

Co tkwi w grzybku tybetańskim?

Ziarna kefirowe to symbiotyczna mieszanina wielu drobnoustrojów, a ich skład może różnić się nieco w zależności od miejsca hodowli. W grzybkach tybetańskich 58-70% masy stanowi *Lactobacillus lactis*. Bakterie te w procesie fermentacji mleka, przekształcają laktozę na kwas mlekowy - dzięki czemu osoby uczulone na laktozę (ale co istotne - nie na białko mleka krowiego) mogą spożywać kefir. Proces fermentacji obniża poziom pH mleka, hamując rozwój bakterii, które odpowiedzialne są za psucie i gnicie pokarmów. Przemiany te znacznie wydłużają okres trwałości i przydatności do spożycia samego kefiru. Podobne procesy zachodzą w jelitach po spożyciu kefiru – zahamowane zostają toksyczne procesy gnilne trawionych treści przesuwyjących się w przewodzie pokarmowym. Probiotyczne organizmy funkcjonujące w jelicie osoby spożywającej regularnie pokarmy w nie bogate (tym samym również kefir z grzybka tybetańskiego), przynoszą korzyści w procesie trawienia, łagodzą objawy chorzeń związanych z przewodem pokarmowym i układem odpornościowym.

Źródło i historia powstania kefiru

Początki wytwarzania i spożywania kefiru wywodzą się najprawdopodobniej z regionu na pograniczu Europy i Azji. Odkryli go przypadkowo kaukaskie góralce zajmujący się produkcją zsiadłego mleka. Dokładna data nie jest znana, choć wiadomo, że historia grzybka tybetańskiego sięga prawdopodobnie kilka stuleci wstecz. W literaturze naukowej pojawia się opis uzyskania grzybków kefirowych z pasteryzowanego mleka z dodatkiem flory jelitowej owiec, umieszczonych w worku z koziej skóry. Poprzez systematyczne zastępowanie 75% roztworu kulturami organizmów pobieranych z wierzchniej warstwy mleka, w ciągu 12 tygodni uzyskiwano kefiran osadzający się na powierzchni skóry. Umieszczano go wtedy w pasteryzowanym krowim mleku, gdzie rozwijały się ziarna kefirowe. Uzyskaną mieszaninę umieszczano w workach z koziej skóry, które wieszano w pobliżu drzwi. Takie umiejscowienie worka sprawiło, że był on często potrącany przez ludzi, sprawiając, że mleko i ziarna kefirowe poddawane były solidnemu wymieszaniu. Wiadomo jednak, że wytwarzanie kefiru nie ogranicza się tylko do Kaukazu. Jest to napój bardzo lubiany w wielu częściach świata, głównie w krajach azjatyckich, w tym w Chinach, Tybecie i Indiach. Jego spożycie jest także bardzo częste w krajach Europy Wschodniej. Najprawdopodobniej to właśnie dzięki niemu ludność kaukaska dożywa bardzo sędziwego wieku – nawet 115 lat. Jak głosi legenda, grzybki zostały przekazane tybetańskim mnichom przez bogów. Do Polski prawdopodobnie trafił przez profesora Politechniki Gliwickiej,

drożdży, kefir zawiera minerały i aminokwasy, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Z pewnością warto wspomnieć o tryptofanie, jednym z niezbędnych aminokwasów, także występujących w kefirze. Tryptofan pobudza organizm do wytwarzania hormonu szczęścia – serotoniny oraz odpowiedzialnej za dobry sen melatoniny. Dzięki temu dobroczynny wpływ kefiru może być także istotny dla osób cierpiących na depresję, bezsenność i ADHD. Dodatkowo, kefir dostarcza organizmowi również fosforu, który występuje w największym stężeniu w organizmie człowieka. Pierwiastek ten pomaga wykorzystać węglowodany, tłuszcze i białka do wzrostu komórek. Fosfor wraz z wapniem tworzy hydroksyapatyt, czyli cement kostny. Kefir jest także bogatym źródłem niezbędnych wapnia i magnezu. Na tym nie kończy się jednak lista dobroczynnych składników kefiru. Jest on także doskonałym skupiskiem takich witamin jak: witamina K, B1 (tiamina), B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenyowy), B7 (biotyna, bądź witamina H), B9 (kwas foliowy) oraz B12. Dostarczanie odpowiednich ilości witamin z grupy B, których doskonałym źródłem jest kefir otrzymywany z ziaren grzybka kefirowego, wpływa pozytywnie na regulację pracy takich narządów i układów organizmu jak: nerki, wątroba, trzustka i układ nerwowy, a także poprawia wygląd i stan skóry, włosów oraz paznokci.Podsumowując, można bez wątpienia pokusić się o stwierdzenie, że kefir otrzymywany z ziaren grzybka tybetańskiego jest prozdrowotnym pokarmem, którego dobroczynne działanie dokumentowane jest od lat. Oczyszcza on jelita, zapewnia korzystne bakterie i drożdże, witaminy i minerały oraz kompletne białka. Kefir jest produktem mlecznym, który powinien na stałe wejść w skład naszego jadłospisu. Warto jednak dodać, że w przemysłowej produkcji kefirów zamiast grzybków tybetańskich wprowadzane są specjalnie wyselekcjonowane żywe kultury bakterii. Taki napój również wykazuje dobroczynne właściwości, ale różni się nieco smakiem od tradycyjnego kefiru. Kefir z grzybka tybetańskiego warto pić bez względu na wiek, płeć czy stan zdrowia i co najważniejsze – hodowla grzybka tybetańskiego jest bardzo prosta. Jeśli chcemy ją rozpocząć, niezbędna jest jego zaszcpek. Możemy ją kupić przez Internet, w specjalistycznych sklepach albo po prostu dostać od znajomych. Podczas hodowli grzybek rośnie i zwiększa swoją objętość, więc z łatwością można się nim podzielić. W badaniach na myszach wykazano, że podawanie polisacharydów z tego napoju regulowało u nich funkcje odpornościowe poprzez zwiększenie aktywności komórek NK, limfocytów B i T oraz makrofagów. Komórki te należą do układu immunologicznego organizmu. Dodatkowo dzięki obecności licznych bakterii probiotycznych, które mogą kolonizować jelita, kefir może hamować wnikanie i rozwój chorobotwórczych patogenów. Mikroorganizmy te działają także stymulując na układ odpornościowy organizmu, zwiększając aktywność komórek tego systemu. Spożywanie kefiru działa przeciwwirusowo. Picie napoju zwiększa produkcję interferonu, który zwiększa siły obronne organizmu. Kefir działa także korzystnie na układ

moczowy, a także wątrobę, trzustkę i śledzionę. Wykazano także, że kefir, dzięki obecności glukozydaz, ma działanie antymutagenne. Oznacza to, że przeciwdziała tworzeniu się niekontrolowanych zmian w materiale genetycznym komórek. Dzięki temu spożywanie tego napoju może spowodować spadek prawdopodobieństwa zachorowania na raka okrężnicy. Bakterie probiotyczne zawarte w napoju z grzybka tybetańskiego uzupełniają również florę bakteryjną jelit po kuracji antybiotykowej. Poza tym regulują pracę przewodu pokarmowego, zmniejszają wzdęcia, biegunki, niestrawność i zaparcia. Działają także korzystnie na metabolizm organizmu. W badaniach wykazano także, że spożywanie kefiru tybetańskiego obniża poziom cukru we krwi. Obniża także ciśnienie tętnicze dzięki obecności białka wytwarzanego podczas procesu fermentacji. Peptyd ten ma podobne właściwości jak leki należące do inhibitorów ACE (konwertazy angiotensyny), które są stosowane w leczeniu hipertensji.

W tym miejscu warto dodać, że może ona chronić także przed rakiem prostaty. Amerykańscy naukowcy z Ohio State University opublikowali w „Toxicology in Vitro” informację, że serwatką, a szczególnie jej białka (cysteina), chroni przed rozwojem raka prostaty, gdyż pobudza produkcję wspomnianego glutationu. Badacze i lekarze twierdzą, że gromadzenie się wolnych rodników odgrywa ważną rolę w rozwoju raka prostaty

Jak hodować grzybka tybetańskiego i jak zrobić kefir?

Słowo kefir pochodzi od tureckiego słowa „keif”, które oznacza „dobre uczucie”. Kefir z grzybka tybetańskiego jest jednym z pierwszych odkrytych fermentowanych płynów na świecie. Może mieć barwę od białej do lekko żółtej i charakterystyczny, drożdżowy zapach. Smak ma lekko kwaśny, a jego konsystencję można określić jako kremową. Powstaje w procesie fermentacji grzybka tybetańskiego i mleka.

Chcesz przygotować własny kefir? Postępuj zgodnie z naszymi wskazówkami:

1. Zdobądź pierwsze ziarna kefirowe. Kupisz je przez internet lub w specjalistycznych sklepach. Potrzebujesz też mleka pasteryzowanego.
2. Pamiętaj, aby proces fermentacji przeprowadzić w temperaturze między 8 a 24 stopni Celsjusza.
3. Dodaj do mleka odpowiednią ilość grzybka tybetańskiego (w proporcji 1:30 lub 1:50 ziaren do płynu).
4. Zostaw mieszaninę na dobę w częściowo otwartym naczyniu (np. przykrytym gazą).
5. Po upływie doby odcedź ziarna kefirowe.
6. Odcedzone ziarna przechowuj w słoiku. Możesz użyć ich do produkcji kolejnych kefirów.
- W celach zdrowotnych wystarczy picie od 1 do 2 szklanek kefiru dziennie. Nie powinno się pić go w większych niż zalecane ilościach, ponieważ duża ilość białka może działać niekorzystnie i obciążać na organy wewnętrzne organizmu (zwłaszcza nerki) i powodować przykre dolegliwości.





Krucjaty 2025



Manewry w Kaniach Helenowskich oraz bitwa pod Kownem

Równolegle wystaliśmy naszych ułanów Pułku 2. do niedalekich Falent i Michałowic, gdzie wzięli oni udział w obchodach rocznicy bitwy pod Raszynem. Trzecia część naszej ekipy była już wtedy w Holandii, gdzie jako dragoni wystąpili w inscenizacji bitwy z Wojny Trzydziestoletniej.

Czerwiec zaczęliśmy drugą edycją manewrów wojsk zaciężnych Jagiellończyka - imprezie datowanej na drugą połowę XV w., której jesteśmy gospodarzem. Do naszej partnerskiej stajni PaTaTaj zjechali ludzie z całej Polski aby ćwiczyć wspólne manewry jazdy i piechoty.

Długi weekend z Bożym Ciałem to już tradycyjnie termin inscenizacji trzynastowiecznej bitwy pod Legnicą - udział w niej wziął nasz konny łucznik, który wcielił się w rolę mongolskiego najeźdźcy.

Koniec czerwca to wyjazd Pułku 2. Ułanów Xięstwa Warszawskiego na 210 rocznicę bitwy pod Waterloo do Belgii - a lipiec zapowiada pięć weekendów z rzędu wyjazdów z końmi, na imprezy piętnasto i siedemnastowieczne w Polsce i Czechach!

www.patataj.com

Tekst - Szaman
Fot. - Magdalena Żbikowska oraz z archiwum Książęcej Drużyny



Pod szczęśliwą gwiazdą



Barbara Gajo - publicystka Fot. - Pixabay

Wojciech Sobalak;

Miejsce, gdzie zło z dobrem walczy, Koniec z początkiem, kłamstwo z prawdą, Smutek z radością, podziw z pogardą. Miejsce to zwą życiem. I – choć to niemożliwe, W zgodzie żyje ze śmiercią...i toczy się

Niektórzy uznają siebie za szczęśliwców, a inni wręcz przeciwnie. Ludzie jednak nie rodzą się ani szczęśliwcami, ani pechowcami. Chociaż niektórzy... pod szczęśliwą gwiazdą, a jeszcze inni - w czepku są urodzeni. W tym przypadku można mieć pewność, że los jest łaskawy, że taki ktoś co by nie zamierzył, to i tak mu się uda. Dlaczego? Bo to wybraniec losu.

Na pytanie – Co u ciebie? taki fariarz odpowiada: U mnie? „Nieustające pasmo sukcesów”. To się nazywa wnosić wiarę, dobrą energię w swoje życie. Między znajomymi są niezastąpieni: umięgą brylować, błyszczeć dowiecipem....

Inaczej jest z pechowcami. Najczęściej są to pesymiści, ludzie odtrącani w rodzinie, w klasie. Czasem czują się gorsi, a gorsi dlatego, że nieśmiałość zamyka im usta. Nie umięgą się bawić, ani być duszą towarzystwa. Nie wierzą w siebie. W mojej rodzinie była osoba, która ciągle narzekała na swój los, zezowate szczęście, jak zwykła mawiać. Poodejmując się jakiegos zadania twierdziła, że i tak *nic z tego nie będzie*. Zdarzały jej się historie, że nie dojechała na egzamin, bo pociąg się wykoleił. Pan młody nie dojechał na ślub, bo zamek się zaciął w łaźience.. Kiedy po dwóch godzinach dotarł pod kościół panna młoda nie chciała go znać. Czy to nie jest znak, że różne pechowe rzeczy mają moc samospełniającej się przepowiedni? Dlatego lepiej myśleć pozytywnie, niż wieszczęć przegraną. Dobrze jest zaklinać rzeczywistość. Nie daj Bóg by przerodziła się w dewiację (ta rzeczywistość).

Jeśli mamy negatywne nastawienie, to często rozwijają się lęki i frustracje. Lepiej więc ratować się myśleniem, Ot, zdarzyło się. Tak unikniemy stygmatyzacji w rodzaju; *ciocia Pела przynosi pecha*, lub: *Janka nie zapraszamy, on, nawet gdy na niebie nie ma żadnej chmurki, to i tak sprowadzi ulewę, a wybrać się z nim na ryb... Szkoła gadać!*

U redaktor Bogny Wernichowskiej wyczętałam, iż pech może być nieodłącznym kłopotliwym towarzyszem, a może zdarzać się od czasu do czasu. Zaplanowałeś wycieczkę, a tu od rana leje. Umówiłeś się z przyjacielem, nic z tego – rozbołał cię ząb. W baku kończy się benzyna. Diabli nadal! Stacja paliw? Daleko.

Nie od rzeczy jest powiedzieć, iż ważne, koronowane głowy, czy oklaskiwani artyści nie są wolni od nieszczęśliwych zbiegów okoliczności.

Otóż królowa Elżbieta Tudor cierpiała często z powodu pecha. Nie raz oderwał się od sufitu ka-



Liczenie



Tekst & rys. - Tomasz Suwała, publicysta i blogger

Wiadomo już, że Państwowa Nadkomisja Wyborcza ponad wszelką wątpliwość ustaliła, że ostatnie wybory wygrał Kibol, pogrążając o tyci włos Bonjoura. Należało już tylko czekać, aż Sąd Najwyższy z Najwyższych w swojej tajemniczej Izbie Kontroli Niezwyčajnych klepnie to przystawiając swą pieczęć z napisem WAŻNE.

A jednak, do tegoż Sądu wpłynęło ponad 50 tysięcy protestów, a niemal dziesięć razy tyle wpłynęło do różnych prokuratur i tych legalnych i tych nielegalnych oraz do wszelkich innych organów władzy i nie władzy takich jak Policja, Wojsko Polskie, ABW itp. W protestach tych wskazywano na nieprawdowość, fałszerstwa, a nawet ordynarne zmuszanie do głosowania na jednego z kandydatów. Czy można było sfalszować tak wybory, żeby wygrał zwykły Kibol z szemranym doktoratem?

– Można! – wykrzyknął kędzierzawy, jeden z niezadowolonych i dodał – Te kibole dodawały do napojów środki przeczyszczające członkom komisji i kiedy tamci szli do toalety, to oni w tym czasie fałszowali karty wyborcze albo nawet je podmieniali.

– Eee byłem w komisji wyborczej...

– I co? Nie był pan ani razu w kiblu? – spytał tamten.

– No byłem, ale... – odpowiedział niepewnie członek komisji.

– A widzi pan, na podmanię kart do głosowania nie potrzeba wiele czasu – skwitował kędzierzawy.

– Ale to trzeba bytoby sfalszować prawie 370 tysięcy... – zauważył inny.

– Wystarczy połowę tego – szybko odpowiedział kędzierzawy – bo jeśli odejmiemy 185 tysięcy głosów Kibolowi to one automatycznie przypadną Bonjourowi, a wszystkich komisji wyborczych w Polsce jest nieco ponad 32 tysiące, więc wystarczy, że w każdej z nich dojdzie do sfalszowania 6 głosów i mamy pozamiatane.

– Ale że jak? – zainteresował się inny.

– A tak, że 6 razy 32 tysiące daje nam 192 tysiące, a to jest i tak o 7 tysięcy więcej niż potrzeba do ustawienia sobie wyborów. To tylko 6 sfalszowanych głosów w każdej komisji... Myślicie, że to nie możliwe? – zapytał patrząc po zgromadzonych.

– Możliwe – odezwał się inny i widać było po jego twarzy, że zna się na tym i być może skrywa w sobie większą wiedzę.

– No to jak tak, to trzeba to sprawdzić! – wykrzyknął jeden ze gromadzonych a inni go poparli przekrzykując się nawzajem:

– Jeszcze raz przeliczyć drugą turę!

– Sprawdzić wszystkie karty!

– Kibole nas oszukały!!!

– Przeliczyć nawet pierwszą turę!!!

– Sprawdzić i przeliczyć jeszcze raz w 2023 roku i 2020 też! – wyrwał się jeszcze inny.

Znający się uciszył wszystkich gestem:

– Proszę państwa, myśmy już te głosy jeszcze raz przeliczyli... – niemały tłumek zamilkł czekając na to co powie dalej - i okazało się, że Kibol wygrał już w pierwszej turze.

Cisza, potem pomruk zawodu.

– Nie może być! – odezwały się głosy.

– Ale jakże to?

– Ano tak to – potwierdził znawca.



– No to, czego się te kibole boją, że nie chcą ponownego przeliczenia?

– Że przegra w drugiej turze. – odpowiedział znawca z miną znawcy.

– Skoro wygrał już w pierwszej turze, to przecież drugiej tury by nie było – zauważył ktoś przytomnie.

– Ale się jednak odbyła. – odpowiedział znawca i zwrócił się do pytającego – I teraz proszę zobaczyć: wygrał w pierwszej turze po ponownym przeliczeniu, a przecież wygrał dopiero w drugiej turze.

– No to co?

– No właśnie. Nie widzi pan jaki to przekręt? To teraz należałoby unieważnić drugą turę i powtórzyć wybory. – odpowiedział znawca.

– To jeszcze raz wygra – inny podrapał się po głowie.

– A widzi pan – znawca zwrócił się do niego – I tu dochodzimy do sedna. Otóż, skoro unieważni się druga turę, to zostanie to co jest w pierwszej turze. A w pierwszej turze kto wygrał? – znawca uśmiechnął się zawiadacko.

– Mówił pan, że po ponownym przeliczeniu okazało się, że wygrał Kibol – zgromadzeni nie rozumieli.

– Ale unieważni się drugą turę i zostaną głosy z pierwszej tury – odpowiedział nieco zniecierpliwiony.

– No to też Kibol wygrał.

– Ale unieważni się tę drugą turę. – znawca wyraźnie już zirytowany – A do pierwszej doda się głosy z drugiej. – tu rozejrzął po obecnych szukając aplauzu.

Pokłasku jednak nie było. Zgromadzeni popatrzyli tylko ze zdziwieniem po sobie. Ktoś szybko przeliczył na kalkulatorze:

– No to też Kibol wygrał...

– Ale Kibola głosy się unieważni, jego głosów nie będzie! – niemal wykrzyczał widząc, że jego rozmówcy niewiele rozumieją i dodał triumfalnie – I co zostanie?

– Aaaa... – do zgromadzonych powoli zaczynał docierać misterny plan walki z oszustwem wyborczym.

– To takie cuda... – szeroko otwarte oczy i rozdzielone gęby wyrażały podziw – Że też nas te kibole tak oszukały... Ale my im jeszcze pokażemy gdzie ich miejsce...

– No, to teraz tylko trzeba walczyć o unieważnienie kibolskich głosów w drugiej turze – skwitował znawca i poszedł.

– Mądry człowiek, od razu widać, że wykształcony z wielkiego miasta – odezwał się jeden z tłumu, a pozostali kiwnęli głową z podziwem.

Komentować można na: www.piorkiemtomkas.blogspot.com

Z Kaszubskiej Wsi



Julitta Marynowska - Rybczyńska, portret olejny pędzla Kuby Brygałskiego.

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

W tym roku (wiosna/lato 2025) nasz coroczny przyjazd do „Świerkowej” na ontaryjskich Kaszubach znacznie się opóźnił w porównaniu z ubiegłymi latami. Złożyło się na to kilka przyczyn, z których główną było zafascynowanie polityką Pana Męża, zresztą z moim udziałem. Ledwieśmy przełknęli gorzką pigułkę porażki konserwatystów w Kanadzie, w wielu okęgach o przysłowiowy włos, zaczęł się sezon wyborczy w Polsce. Śledzenie codziennych potyczek harcowników z obu stron, debat, marszów i blogosfery pochłaniało wiele godzin plus wyprawy do Konsulatu na Lakeshore i głosowanie na Prezydenta Najjaśniejszej Rzeczypospolitej. Kulminacją emocji politycznych stał się wieczór 1 czerwca, kiedy to kandydat obywatelski, popierany przez partię Prawo i Sprawiedliwość, dr. Karol Nawrocki zwyciężył w wyborach. Pomimo szkolowania stęklami kalumni i obrzucania go błotem przez stronę przeciwną, wytrwał aż do zwycięstwa, kierując się cytowanym w jednym ze swoich przemówień fragmentem Psalmu Dawidowego: „Choćbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulękę (bo Ty jesteś ze mną)”.



Rezultaty głosowań wśród światowej Polonii wskazują na zdecydowaną postawę Polaków zamieszkających w Kanadzie, z 62 % głosów oddanych na patriotycznego kandydata. Zwłaszcza w Ontario, gdzie ten % był jeszcze wyższy, należą się podziękowania redaktorowi Kumorowi z jego „Gońcem” w formie gazetowej, internetowej i TV za propagowanie należytej strategii - głosowania najpierw sercem, w I turze na Brauna a w drugiej rozumem - na Nawrockiego.

Dlaczego tak kochamy ontaryjskie Kaszuby? Oprócz oczywistości turystyczno- przyrodniczych i okazji do zjazdów rodzinnych, panuje tu cudowna niezmiennność - co roku mam pewność, że nic się w międzyczasie nie zmieniło. Nie zaatakują nas zniechęca dziwne flagi czy idiotyczne slogany; przyjadą w lipcu harcerze a kościoły będą pełne młodzieży - w kościele Św. Jadwigi w Barry’s Bay naliczyłam ostatnio na mszy św. trzydziestu siedmiu ministrantów! Życie na wsi to życie w mniejszych, bardziej stabilnych emocjonalnie grupach, gdzie nie ma presji i żadnych zagrożeń a do tego dookoła jest jakiś pejzaż.

Pierwszą dużą robotą po przyjeździe była wycinka sześciu maszynych drzew na samej granicy naszej posesji, zagrażających zwaleniem się na dom, ze względu na ich słabe korzenie na skalistym podłożu. Zaprzyjaźniony Kaszub uporał się z nimi w pół dnia, ale wiele dni zajęmie nam samym uprzątnięcie tego pobojowiska, a zwłaszcza rozłupywanie pociętych pni i palenie gałęzi. W lecie na ogół panuje tu całkowity zakaz palenia ognisk z powodu rozległych pożarów lasów, trzeba więc będzie poczekać do jesieni, kiedy można już uzyskać zgodę na nocne palenia - od 7:00 wieczorem do 7:00 rano. Trudno, bezpieczeństwo przede wszystkim.

Po drodze do miasteczka BB po cotygodniowe zakupy, zajęchaliśmy do Katedry „Pod Sosnami”. Nowo wybudowana kaplica w lesie to świadectwo dobrej, solidnej pracy architekta i ekipy budowlanej. Wzniesiona dzięki datkom składanym przez Polonię i miejscowych Kaszubów służy i służyć będzie przyszłym pokoleniom jako miejsce modlitwy, ukojenia i dziedzictwa duchowego polskiej społeczności, ze szczególnym znaczeniem w wychowaniu gromadzących się wokół niej harcerzy.

Od zeszłego roku przybyły tu nowe ławki i system nagłaśniający; do zakończenia budowy i wyposażenia potrzebna jest jednak dalsza ofiarność darczyńców.



W samym miasteczku jedyne zmiany to zamknięcie kilku sklepów lub przejęcie ich przez nowych właścicieli. I pojawienie się w sprzedaży alkoholu na stacjach benzynowych i w supermarketach, ku uciesze jednych a zmartwieniu innych członków tutejszej społeczności. Początkowo pogoda nas nie rozpieszczała, wyjątkowo zimna i deszczowa wiosna zmuszała do długiego przebywania w domu.

Urozmaicheniem stało się słuchanie audycji radiowych, zwłaszcza Radia Łoś - Moose Radio, nadającego na falach 97.7 FM z Bancroft i 106.5 FM z Barry’s Bay. Są to miejscowe stacje radiowe nadające mieszankę przebojów z lat 80 i 90-tych, muzykę



country i hard rock oraz lokalne wiadomości-co pół godziny, z prognozą pogody. Mają one dobry odbiór na Kaszubach, przez aparaty radiowe i Internet www.mybancroftnow.com. Dla miłośników muzyki klasycznej stacja New Classical 103.1FM zapewniła dobrą recepcję; nie ma więc żadnej potrzeby słuchania radiowej CBC z jej nieustannym potokiem jednostronnych przekazów.

Ucieszyliśmy się bardzo oddelegowaniem syna Macka przez jego firmę, z Toronto do Krakowa. Przez dwa tygodnie miał tam pomagać nowej ekipie IT w rozwoju i wdrażaniu sztucznej inteligencji (AI) w jego specjalności- programowaniu różnych dziedzin inżynierii.

Ostatni raz był w Krakowie dwadzieścia osiem lat temu jako student, na letnim kursie w szkole języka i kultury polskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Szkoła ta www.plschool.uj.edu.pl od ponad 50 lat przyciąga studentów,

gramów cukru, okruchami posypać rabarbar. Piec w 355 F (180 C) przez 45 minut, do suchego patyczka. Po wystygnięciu obficie polać lukrem cytrynowym. I oblizać palce po zjedzeniu!





SENIORALIA 25 w Krakowie



Fot. Mirosław Kalinowski

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

Aż dziewiętnaście osób jako delegacja pruszkowskich seniorów brało udział w dwudniowym spotkaniu 12 i 13 czerwca br. w Krakowie. Owe spotkania weszły w tradycję. Pierwszy dzień jest złoty – dojazdowy, szczególnie dla delegacji z dalszych rejonów kraju, ale przeważają grupy mniej lub bardziej liczne z południowych części kraju. Niektóre nawet bardzo liczne – w skład ich wchodzi różne zespoły artystyczne.

Wyruszyliśmy z parkingu Urzędu Miasta małym busem (miejskie władze sponsorowały wyprawę, nawet dodały dwie uroczne przewodniczki: panie Ola i Dominika) i nową trasą E7/E77 po 4 godz. „zdobylśmy” miasto Kraka. Nie my pierwsi – po mieście spacerowały już grupy przyjezdnych. Na razie trudne do rozpoznania – bez strojów, tablic i innych gadżetów. Nasza grupa miała gustowne kapelusze słomkowe (z napisem) oraz stosowne chusty. Przydały się one bardzo dnia następnego do identyfikacji w 6 tysięcznym marszu seniorów oraz potem na pikniku w Parku Jordana. Niemęczenia wyładowaliśmy w sympatycznym Hotelu ROK na obrzeżach Nowej Huty. Po chwili odpoczynku i obiedzie ruszyliśmy na krakowską starówkę, potem zeszliśmy nad Wisłę szukając swego „statku. Nie do wiary, miasto znam doskonale od 1.70 (rodzina zony oraz setki wyjazdów doń) ale jako żywo nie przypominam sobie jakiejś rozwinętej żeglugi. Wszystko się zmienia - teraz po rzecę uwija się kilkanaście stateczków – większych i mniejszych. Nasz większy „parostatek”, oczywiście wyposażony w nieodczony bar, zawiózł kilka grup senioralnych w górę rzeki pod Tyniec a potem w dół. Rzeczywiście panorama miasta widziana z rzeki poprawiła się, widać nowe osiedla i mosty – raczej spacerowe, a nawet now

Po rannym śniadaniu a la fourchette szybko przejechalśmy pod Kościół Mariacki i część grupy

zdążyła zająć miejsca w środku bazyliki. Budująca homilia i niemal uroczysta Msza św. podbudowała nas duchowo. Na zewnątrz formułował się uroczysty pochód czy też marsz-parada pn. „Senior ma Moc”. Trwało to naprawdę długą „chwilę” – wreszcie zniecierpliwieni po prostu wpełchnęliśmy się w szereg na siłę. Do Parku szliśmy dobrą godzinę pozdrawiani (i fotografowani) przez Krakusów i turystów. „Jordan” przywitał nas wspaniałą pogodą, olbrzymią sceną z parkietem tanecznym i setkami krzesłek przed. Nie mniej było stoisk handlowych czy też promocyjnych (w oficjalnym folderze widzimy kilkadziesiąt logo patronów honorowych i medialnych). I oczywiście kilka olbrzymich barów obok, bowiem spotkanie przewidziano do późnych godzin wieczornych. Oczywiście – stali bywalcy przystaszczyli krzeselka, materace czy po prostu – koce. Zajęte były także wszystkie ławki w promieniu 100 m.

Po licznych powitaniach i prezentacjach – dobrze, że krótkich – rozpoczęła się część artystyczna, bogata jak zwykle. Były mowy powitalne od władz państwowych, wojewódzkich oraz wręczenie nagród i certyfikatów dla Gmin Przyjaznych Seniorom oraz ambasadorów „Głosu Seniora” (współorganizatora zlotu). Także krótkie pogadanki typu: Bezpieczny senior – stop manipulacji, nie daj się oszukać; Noś odblaski i żyj! itp. I wielogodzinne występy artystyczne. Przegapiliśmy piosenki 20-lecia międzywojennego w wyk. Radosława Suligi z Kielc, ale nie przegapiliśmy z Żor Ladies Banditos czy Zespołu Tańca Orientalnego Yasmin z Kłobucka. Do musicali przeniósł Nasz na Broadway'u Teatru Muzycznego Kaskada z Brzegu. Z małymi trudnościami technicznymi na początku, uraczył nas niemal godzinny recitałem Andrzej Rybiński (z synem na klawiszach) – nie do wiary ponad pół wieku na estradzie i do tego w dobrej formie! Trochę przegadana konferansjerka nie przyćmiła ogólnego wrażenia, leciały stare przeboje, jeszcze z czasów Andrzeja&Elizy, typu „Czas relaksu” Olewiczka, ale i nowy udany song „Po sezonie”. Na parkiecie niemal same panie – zachwycone.

Potem były: CiechoBand (oczywiście – z Ciechoćką), nauka tańca z Marcinem Softysem, Formacja taneczna Gracja z Mielią przetykane pogadankami typu „Zdrowie zaczyna się na talerzu” (Fresenius Kabi), „Twój słuch” firmy Audika, znowu występy – Antoniny Hadały z Zalasowej (Gmina Ryglice) bardziej w stylu disco czy Bożeny Zielińskiej z Gminy Końskie lub przeboje Krzysztofa Krawczyka w wykonaniu Krzysztofa Bigaja. Zaplanowanych Stylowych Seniorów i pokazu Mody 1.60 już nie zobaczyliśmy, także ominęła nas „przygoda” – sety DJ Wiki. W sumie trzeba stwierdzić, że seniorzy lubią się bawić! I robią to dobrze, czemu dawali wyraz w rozmowach odpoczywając na ławkach i trawnikach parku.



SENIORZY w mieście tkaczy

Tekst & fot. - Adam St. Trąbiński dziennikarz, publicysta

Kiedy zaproponowano mi wycieczkę do Zgierza to początkowy odruch był negatywny. Co tam można zobaczyć? Jednak po dłuższym zastanowieniu się i ruszeniu pamięci przyszło opamiętanie: przecież to miasto cudu gospodarczego, miasto tkaczy z początku IX wieku.

Dwa wypełnione autokary pruszkowskimi seniorami już ok. godz. 10 były na miejscu i ostrożnie parkowały w cieniu na wąskich ulicach starożytnego miasta. Podzieleni na grupy (obiekty muzealne są niewielkie posadowione w starych

kamienicach) rozpoczęliśmy zwiedzanie, a raczej słuchania wykładów/prezentacji. Ale cofnijmy się do w. XIII, kiedy to odnotowano nadanie praw miejskich (m. królewskie) – w 1288, potwierdzone w 1318 r. – to wszystko, łącznie z pre-historią dowiedzieliśmy w niewielkim miejskim muzeum. Dziś miasto liczy z okładem ok. 55 tys. mieszkańców na pow. 43 km kw. – gmina wiejska zgierska to prawie 200 tys. obywateli. Ciekawostką jest stary (roztaw torów 1 m) tramwaj łączący miasto z pñ. częścią Łodzi. Tramwajem tym przed wielu laty wydostawali się z Łodzi przed wielu, wielu laty wraz z kolegą szkolnym podczas pierwszej wyprawy autostopowej.

Po muzeum miejskim naszą grupę senioralną czekało poważniejsze zadanie – muzeum tkactwa, a w zasadzie wykład i demonstracja tkania

dokonywana przez specjalistkę. Z procesem pozyskiwania i obróbki nici z wełny owczej mieliśmy jakieś takie wyobrażenia, zaś proste warsztaty tkackie oraz proces pozyskiwania sukna, jego „czesanie” i obróbka w zasadzie ręczna to wyższa „szkoła jazdy”. Tu musimy sięgnąć do historii – do początku XIX w. lata po kongresie wiedeńskim i dynamicznym rozwoju gospodarczego Królestwa Kongresowego (l. 1815-1830). Po latach zaborów i wojen napoleońskich te 17% terytorium przedrozbiorowej Rzeczypospolitej potrafiłiśmy świetnie zagospodarować, dzięki światłym rządcom gen. Józefa Zajączka, min. Spraw Wewnętrznych Tadeusza Mostowskiego, Stanisława Staszica (wydział przemysłu i handlu). Powstało mnóstwo zachęt do rozwoju gospodarczego – obok inwestycji w drogi bite

(ponad 1,1 tys.km) i mosty oraz w szkolnictwo, postawiono też na rozwój włókiennictwa (sukiennictwa) w rejonie dzisiejszej Łodzi, m.in. w Zgierzu. System zachęt fiskalnych i pomoc państwa spowodował napływ mistrzów tkackich z krajów niemieckich, nawet Belgii (nie było wtedy restrykcji granicznych i narodowościowych). Rozwój demograficzny Królestwa Polskiego w l. 1815-1930 następował skokowo (z 3,200 mln do 4,1 mln) – Zgierz stał się trzecim miastem w ówczesnej Polsce, z mieszkańcami 664 głosy w rolnictwie w r. 1817 do ponad 13 tys. w 1830 r. – głównie w sukiennictwie. Ilość warsztatów w Zgierzu sięgnęła 437 bijąc okoliczne: Łódź, Ozorków i Aleksandrów. Skomplikowany proces pozyskiwania sukna – co oglądaliśmy z podziwem – i jego olbrzymią produkcją (w r.



1823 ok. 255 tys. m bieżących) co przekładało się na 12 % całego Królestwa skierowany był na eksport, głównie do Chin (poprzez handlarzy niemieckich). Owa produkcja Zgierza 5 lat później sięgnęła prawie 476 tys. metrów! Dłuższy czas zajęło nam zwiedzenie mieszkania (tzw. Kruszówka) typowo mieszczańskiego z przełomu XIX/XX wieku rodziny Krusche. Ich przedsiębiorstwo – Towarzystwo Akcyjne Manufaktury Bawełnianej Lorentz&Krusche istniało aż po 1.50 ub. wieku. Podziwialiśmy wyposażenie mieszkanka, tym bardziej że było bliższe naszemu czasom. Zachowano w świetnym stanie, ale też uzupełniono wyposażenie mieszkanka. Podziw budziły olbrzymia lodownia w kuchni czy ekspres kawowy, a nawet gustowny rodzinny nocnik. Po lodach i ciastkach w miejscowym nowoczesnym Domu Kultury i

zdjęciu pod kolejnym pamiątkowym murałem pojechaliśmy na znakomity obiad w wesołym lokalu poza miastem. Na zakończenie czekała nas atrakcja w postaci Muzeum Pojazdów zabytkowych „Tamtę Lata” przy ul. Ogrodniczej. Ba! To jedno – chyba najlepsze i największe u nas muzeum – zbiór oryginalnych samochodów europejskich (bez Wlk. Brytanii) i amerykańskich od początku ub. wieku. Bez „japońskiego” czy bieżącej „chińskiego”. Dla fanatyków samochodów raj na Ziemi, samych amerykańskich tablic rejestracyjnych ułożonych chronologicznie i stanami kilkaset. Nie mówiąc o kilkunastu rzadkich modelach wręcz na wagę złota. O wszystkim opowiadał i modelę prezentował prawdziwy pasjonat, tutaj odsyłamy do www.tamtelata.pl



REKLAMA

SKUP złota, srebra

UŻYWANEJ ELEKTRONIKI

ADRES
ul. Wojciechowskiego 33 paw. 16
Warszawa - Ursus
BAZAREK

tel.: **+48 601 23 16 14**

CZYNNE
PN-PT. 10:00-19:00
SOB. 9:00-14:00

DARMOWA WYCENA

ZŁOTEJ biżuterii

Skup **ZŁOTA**

PLACIMY NAJWIĘCEJ
GOTÓWKA DO RĘKI

KUPUJEMY
BIŻUTERIĘ,
ZŁOTO, SREBRO,
MONETY, ANTYKI
ORAZ
TELEFONY, LAPTOPY,
SPRZĘT RTV



POWRÓT DO ELITY POLSKIEGO FUTBOLU



Fot. Mirosław Kalinowski

Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy
Fot. - archiwum MKS ZNIZC Pruszków

W Lidze Makroregionalnej U-19 rywalizują łącznie 32 zespoły (po dwa z każdego województwa), przydzielone do czterech grup. Po rozegraniu przez każdą drużynę czterem spotkań awans do Centralnej Ligi Juniorów U-19, elity polskiego futbolu młodzieżowego w tej kategorii wiekowej.

W minionym sezonie 2024/2025 w Makroregionalnej Lidze Juniorów U-19 – grupy A, rywalizowało 8 zespołów reprezentujących województwa: łódzkie – RTS WIDZEW Łódź i AKS SMS Łódź, mazowieckie: MKS ZNIZC Pruszków, ZĄBKOWIA Żąbki, podlaskie: JAGIELLONIA Białystok, MOSP Białystok, i warmińsko – mazurskie: STOMIL Olsztyn i DKS Dobre Miasto, walcząc systemem mecz – rewanż o awans do Centralnej Ligi Juniorów U-19, elity polskiego futbolu młodzieżowego w tej kategorii wiekowej.

Po 14 kolejkach zdecydowany lider tej batalii, MKS ZNIZC Pruszków z imponującym dorobkiem 36. punktów w tym 11 zwycięstw 3 remisy, bez porażki i oraz bilansem bramkowym 88-13, gdzie Szymon CIELOCH – znakomity pomocnik z dorobkiem 28. bramek został królem strzelców wszystkich grup Ligi Makroregionalnej U-19 wywalczyli upragniony awans. Współautorami powrotu na swoje miejsce są: Łukasz ZALEWSKI i Artur JANUSZEWSKI – trenerzy oraz Maciej SYPNIEWSKI, Michał BOROWSKI, Szymon TARNOWSKI, Norbert GZOWSKI – bramkarze. Ila AVERIANOV, Franciszek BÓŻYK, Dawid ANDRZEJCZAK, Mikołaj SYPNIEWSKI, Dominik TRZCIŃSKI, Sebastian WASZCZUK, Krzysztof KARWAŃSKI, Tymoteusz OSUCH, Artur KOWALSKI, Kacper DĄBROWSKI, Igor ZIEBIŃSKI, Aleksander KISS – obrońcy. Alex DOBROWOLSKI, Szymon CIELOCH, Filip DRABIK, Przemysław DRABIK, Michał SZKOPIŃSKI, Sergiusz PIEKARSKI, Jakub MIAZGOWSKI, Aleksander REDLIŃSKI, Aleks GUMULAK, Oskar JENNER, Tymon PIETUCH, Krzysztof KIELAK, Błażej DŁUŻNIK, Błażej PIECZYŃSKI, Oskar ZAWIERUCHA, Igor LIPKA - pomocnicy. Mikołaj KUNICKI, Dominik SZAFRAŃSKI, Wiktor KIESZEK, Wiktor MILCZAREK, Mikołaj CIEŚLAK, Dominik BŁĄŻEJCZYK, Artem BŁĄŻEHWYCH – napastnicy.

Po niezwykle rozstrzygnięciach w Ligach Makroregionalnych beniaminkowie MKS ZNIZC Pruszków, ARKONIA Szczecin, MIEDŹ Legnica i RESOVIA Rzeszów obok LEGII Warszawa - po raz drugi z tytułu Mistrza Polski, wicemistrza – ŚLĄSKA Wrocław i trzeciego - LECHA Poznań oraz WISŁY KRAKÓW SCOLY VARSOVI Warszawa, ZAGŁĘBIA Lubin JAGIELLONIA Białystok, POLONNI Warszawa, GÓRNIKA Zabrze, LECHI Gdańsk, STALI Rzeszów i ODRY Opole w większości reprezentujące renomowane, utytułowane i cenione kluby polskie będą walczyć o tytuły i medale najlepszych w tej kategorii wiekowej. Życzymy powodzenia, a przede wszystkim miejsca gwarantującego pobyt w kolejnym sezonie.

Po wyjątkowo pracowitej i zasłużonej przerwie wakacyjnej MKS ZNIZC Pruszków rozpocznie przygotowania do rywalizacji z elitą polskiego futbolu – CENTRALNEJ LIGI JUNIORÓW U-19, a o szczegółach terminarzu, przeciwnikach renomowanych, utytułowanych i cenionych klubach polskich, goszczących na pruszkowskim stadionie oraz składzie naszej ekipy będziemy informowali na bieżąco.

Patroni medialni wydarzeń sportowych



Górny rząd od lewej: Sergiusz Piekarski, Dominik Szafrąński, Przemysław Drabik, Wiktor Milczarek, Ila Averianov, Michał Szkopiński. Jakub Miazgowski, Łukasz Zalewski (Trener), Michał Borowski, Sebastian Waszczuk, Dawid Andrzejczak. Dolny rząd od lewej: Alex Dobrowolski, Aleks Gumulak, Filip Drabik, Mikołaj Kunicki, Franciszek Bóżyk, Aleksander Redliński, Szymon Cieloch, Kacper Opalczyk.



Tenis kompletny - wstęp do teorii c.d.



Fot. Mirosław Kalinowski

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

Idze Świątek poświęcam, której mistrzowska postawa poza kortem à la Matka Teresa i na korcie Cyngis-Chan umotywowata mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu drukujemy fragmenty najnowszej książki prof. Andrzeja Targowskiego pt. „Tenis kompletny”.

Do taktyczno-operacyjnych opcji zagrań w deblu zalicza się następujące:
74. „Kusowanie” w środek kortu przy siatce. To źródło szybko wygranych punktów. Zwykle wymaga zagrania silnego serwisu w środkową część pola serwisowego, tak by ewentualny return szedł w środek siatki. Wtedy przesunięcie się na środek kortu nie wymaga pokonania większej odległości i nie trwa długo, co może dać szansę skutecznego trafienia i „zabicia” piłki. Jest to zagranie, które potrafi zaskoczyć przeciwników, ale wymaga pewności siebie podczas jego wykonywania. Nie wszyscy mają do tego predyspozycje nie tylko atletyczną, ale i mentalną.

75. Returnowanie. Serwująca para góruje, ponieważ zaczyna punkt zagranie, jakie wykonuje w czasie do 30 sekund i w sposób, aby uważa za najlepszy, oraz na poziomie dla siebie osiągalnym. Zwykle serwujący debel wygrywa 70% gemów. Zatem odbierająca serwis strona ma zaledwie 30% szans na sukces. Warto tu przedstawić jeszcze jedną statystykę – 12% returnów jest dobrych, a 18% jest błędnych. Aby uzyskać wspomniane 30% szans na wygranie takiego gema, a nawet przełamać serwis, trzeba wykonać wiele zagrań na poziomie przewag i równowag. Zadaniem odbierającego serwis jest bezbłędne odegranie piłki. Poniekąd gwarantuje to granie słajsem i czopowanie z obu stron. Piłka po jednoręcznym słajsie idzie nisko nad siatką i nisko się odbija, przez to jest trudniejsza do zaatakowania przez stronę serwującą. Większość amatorów nie wypracowało sobie słajsem grane go forhendu i returnuje topspinem. Ale podobnie zagrywa m.in. Iga Świątek. Gdy przeciwnik serwuje mocno, należy stanąć 2–3 m za linią końcową, aby dać piłce czas na zmniejszenie swej prędkości. Tak gra np. mistrz Rafael Nadal. W grze amatorskiej czynnym returnem jest przełobowanie stojące go przy siatce przeciwnika i wytrącenie go z rytmu gry. Starsi gracze nawet nie ruszają się z miejsca, aby dogonić tak zagraną piłkę. Daje to więc mурowany punkt.

76. Nie zaleca się gry w ten sposób, aby partnerzy deblowi grali w tym samym czasie z głębi kortu – w przeciwnym razie „oddaje się” siatkę przeciwnikom, nie dając sobie szans na granie przy niej.

77. Odwracanie losów meczu, w którym się przegrywa. Jak tego dokonać? Trzeba przestać po pełniać niewymuszone błędy, poprawić serwis i returnowanie, starać się rozgrywać dłuższe wymiany piłek i zagrywać loby, zmuszając przeciwników do podejmowania ryzyka i tym samym tracenia kolejnych punktów.

78. Wybór partnera deblowego. Optymalny skład partnerów polega na tym, że jeden gracz ma predyspozycje do gry w ataku, ma tzw. młotek przy siatce, a drugi charakteryzuje się dużą skutecznością gry w obronie, ponieważ jest regularny i do brze plasuje oraz zagrywa piłki – zmusza rywala do odgrywania piłek pod wspomniany „młotek”. W amatorskim tenisie gracze atakujący przy siatce są popularniejsi aniżeli tzw. cykacze. Dlatego dwóch atakujących wolejami graczy może być tu dobrym rozwiązaniem; nie stosuje się go raczej w grze zawodowców. W deblu jest trochę jak w życiu – nie można wybrać ojca, ale zięcia już tak. W grze podwójnej warto zawsze dobierać sobie silniejszego od siebie partnera.

Gra mieszana (mikst)
Do taktyczno-operacyjnych możliwości zagrań w grze mieszanej zalicza się większość opcji gry deblowej. Zwykle kobieta gra po prawej stronie, a mężczyzna po lewej. Ale gdy mężczyzna amatora partnerką deblową byłaby Martina Navrátilová, to raczej ona powinna grać po lewej stronie kortu.

Gra w drużynie
Jedną z przyjemniejszych rzeczy w tenisie na każdym poziomie jest możliwość uczestniczenia w zawodach. Pojawia się wtedy okazja do przetestowania swoich umiejętności przeciwko zawodnikom prezentującym różne style i poziom gry. Inne jest też podejście mentalne do takiej rywalizacji, bowiem zdobywa się punkty dla drużyny.

Rywalizacja drużynowa pozwala na udział w turniejach na odpowiednim dla danego gracza poziomie. Może to być świetna rozrywka towarzyska, za którą zazwyczaj niestety trzeba zapłacić kwoty rzędu 50–200 zł (w USA: od 20 do 100 \$ rocznie). Istnieje wiele różnych rodzajów lig, które generalnie są tańsze niż turnieje, z bardziej przewidywalnymi terminami ich rozgrywania i mniejszą liczbą godzin w podróży.

Ligi tenisowe działają w formatach singlowych i drużynowych, a mecze są zaplanowane w określonych terminach. Gracze mogą dołączyć do lig online lub za pośrednictwem kogoś, kto już prowadzi drużynę. Mecze przybierają różne formy, w zależności od wieku, doświadczenia i poziomu zawodników.

Istnieje wiele organizacji, które prowadzą ligi tenisowe dla dorosłych, a każda z nich będzie miała swoje własne zasady i sposób zapisów. Jeśli dopiero zaczyna się przygodę z tenisem ligowym, najprostszym sposobem na rozpoczęcie grania jest znalezienie lokalnego klubu, gdzie prawdopodobnie będą grać w lidze i mają tablice czelendżowe w singlowa, jak i w debla. Zapewni to dobry punkt wejścia do środowiska danego klubu... Wewnętrzna liga klubowa prawdopodobnie będzie się charakteryzować stosunkowo krótkimi meczami (np. granie jednego seta do ośmiu wygranych gemów).

Dla znacznej liczby osób (zwłaszcza średnio zaawansowanych) klubowe ligi są wszystkim, czego potrzebują, ponieważ oferują regularne mecze po skromnych kosztach bez dodatkowych podróży i bez dużych wyzwań, jeśli chodzi o poziom gry.

Inni, zaawansowani gracze będą chcieli rzucić sobie wyzwanie, dołączając do ligi, która obejmuje graczy z innych klubów i regionów. Pierwszą rzeczą, którą trzeba będzie zrobić, to uzyskać wspomnianą już ocenę NTRP²² poprzez samoocenę przy użyciu opublikowanych opisów lub uzyskanie rekomendacji od profesjonalisty. Da to wyobrażenie o tym, do zespołu o jakim poziomie powinno się próbować dołączyć. Jest wielce prawdopodobne, że lokalny klub będzie miał co najmniej jedną lub dwie takie drużyny – wystarczy wtedy poprosić kapitana (kapitanów) o dodanie do składu. Jeśli nie ma miejsca w drużynach reprezentujących dany klub, wtedy trzeba znaleźć inną drużynę, w której będzie możliwość regularnego grania.

Na przykład większość lig w USA jest prowadzona przez USTA²³, a jeśli zwróci się do lokalnego koordynatora ligi, powinien on znaleźć odpowiednią drużynę. Alternatywnie można znaleźć lokalną ligę USPTA²⁴, online lub za pośrednictwem trenera – mają one inny format rozgrywek z szerszym zakresem graczy w każdej drużynie.

Ligi USTA stosują różne formaty rozgrywek w zależności od grupy wiekowej zawodników. „Do-

rosłe” ligi, w których rywalizują mężczyźni i kobiety, zazwyczaj obejmują kombinację meczów singlowych i deblowych. Drużyny są ograniczone co do ocen NTRP graczy, których mogą uwzględnić w swoich składach, dzięki czemu każda liga jest zrównoważona. Istnieją ligi dla osób powyżej 18. roku życia, powyżej 40., 55., a także ligi mieszane dla osób powyżej 18. i powyżej 40. roku życia. Ligi powyżej 55. roku życia mają tylko gry podwójne i istnieją ograniczenie całkowitej oceny NTRP każdej pary na różnych poziomach. Poszczególne mecze są zazwyczaj rozgrywane do dwóch wygranych setów, przy czym ew. trzeci set meczu to tie-break. Pod koniec sezonu zwycięskie drużyny mogą zakwalifikować się do finałów regionalnych i krajowych.

Tenis ligowy to świetny sposób na rywalizację i można go uprawiać w taki sposób, aby był miłą odskocznią od pracy i innych zobowiązań. Może to być również wspaniała okazja do zawarcia przyjaźni!

Granie z nauczycielem tenisa
Ponieważ, jak już wcześniej wspomniano, gra w tenisa jest skomplikowana, wielosferowa: techniczna, atletyczna i mentalna, należy korzystać z nauczycieli tenisa najlepiej posiadających certyfikaty PZT (Polska) czy USPTA (USA).

Można wyróżnić następujące typy takich nauczycieli:

I. Instruktor tenisa – uczy podstaw techniki gry w tenisa.

II. Trener tenisa – uczy średnio zaawansowanych adeptów, jak integrować wspomniane sfery: techniczną, atletyczną i mentalną. Najlepiej by było, gdyby taka osoba była byłym dobrym zawodnikiem, który rozumie dynamikę gry w tenisa i ma w tym zakresie duże doświadczenie.

III. Sparringpartner do gry w tenisa – uczy zaawansowanych zagrań i utrzymywania dobrej formy w zakresie wybranych uderzeń.

IV. Konsultant gry w tenisa – doradza adeptowi co do jego typu gracza, strategii rozwoju kariery, taktyk meczowych i techniki zagrań w czasie rzeczywistym.

V. Animator tenisa – organizuje zajęcia związane z tenisem i motywuje oraz uczy początkujących graczy.



Rys. 3.7. Uczenie woleja przy siatce w praktyce (źródło: youtube)

Najczęściej amatorzy korzystają (odpłatnie) z klubowych nauczycieli, którzy w przeważającej mierze są instruktorami. Uczą oni w grupach, co jest tańszym rozwiązaniem od programów indywidualnych. Zajęcia w grupach polegają na dobrze obmyślanych ćwiczeniach, które powtarza się aż do znudzenia. Instruktor udziela ogólnych porad, wprowadza od czasu do czasu korekty, bardzo rzadko jednak zwraca uwagę adeptowi na to, co robi źle, ponieważ nie ma czasu, aby poświęcić uwagę każdemu z osobna. Uczy grać „jak z podręcznika”.

W sytuacji, gdy adepta stać na zajęcia indywidualne z instruktorem, wtedy zyskuje on na uwagach dotyczących swojej gry, dzięki czemu powinien robić szybsze postępy. Często uczy się zagrań nie „jak

z podręcznika”, ale takich, by dobrze one „leżały” danej osobie, by mogła ona przy ich stosowaniu wykorzystać swoje predyspozycje czy umiejętności.

Gracze zaawansowani mają opanowaną technikę, ale niejednokrotnie chcieliby poprawić skuteczność swych zagrań lub nauczyć się nowych – powinni wtedy spróbować swoich sił w graniu z sparringpartnerem, który świetnie sobie radzi na korcie i może swemu mniej doświadczonemu koledze pokazać praktykę dobrej gry.

Od czasu do czasu adept powinien także skorzystać z rad konsultanta, który jest ekspertem z różnych sfer gry w tenisa, np. w zakresie techniki czy sfery mentalnej, czasem wszystkich sfer łącznie. Oczywiście konsultant sam powinien być wybitnym zawodnikiem – czynnym lub byłym. Podobnie jak w każdym innym sporcie, również w tenisie ważne jest, aby wybrany nauczyciel gry w tenisa charakteryzował się: punktualnością, poświęceniem, odpowiednią wiedzą i mądrością, by był przy tym towarzyszy i posiadał umiejętności „popychania” podopiecznego we właściwym kierunku jego kariery, co zapewni mu wejście na wyższy poziom sportowy.

Znalezienie spełniającego oczekiwania trenera może być trudnym zadaniem, gdyż nie każdy coach potrafi połączyć profesjonalizm i poświęcenie z cierpliwością w nauczaniu.

Odpowiedni nauczyciel tenisa nie tylko cieszy się swoją pracą podczas profesjonalnych treningów, ale także kocha ten sport na tyle, że staje się on jego pasją. Trener nie tylko sam musi być dobrym zawodnikiem, ale co ważniejsze, powinien mieć doświadczenie jako nauczyciel. Nie każdy, kto jest dobrym tenisistą, może zostać dobrym trenerem – profesjonalny trener powinien posiadać dodatkowe cechy, które mogą nie być aż tak ważne podczas samej gry. Ważne jest, aby wybrany trener miał co najmniej pięcioletnie doświadczenie w profesjonalnym treningu tenisowym. Nie każdy może po prostu obudzić się pewnego dnia i zdecydować o tym, że będzie zarabiał na życie poprzez prowadzenie treningów. Istnieją wspomniane wcześniej certyfikaty zatwierdzone przez PZT (Polska)

²² NTRP – National Tennis Rating Program.
²³ USTA – United States Tennis Association
²⁴ USPTA – United States Professional Tennis Association – dla specjalistów, którzy zawodowo uczą się gry w tenisa.



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii

Ursus-Gołąbki 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

Istniejemy od 32 lat

OSTEOPATIA! BEZ LEKÓW SKUTECZNE USUWANIE BÓLÓW



D.o. mgr JAKUB GÓRNICKI

Bardzo ceniona i uznawana przez lekarzy metoda pomocy w bólach:

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

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

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



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

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

NOWE WYZWANIA

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

STABILNE ZATRUDNIENIE

Jesteśmy solidnym pracodawcą. Służba w Policji to bezpieczeństwo

finansowe. To także dodatkowe świadczenia socjalne obejmujące Ciebie i Twoją rodzinę.

ROZWÓJ OSOBISTY

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

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji zapraszamy do kontaktu:

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

Tel.: 47 72 46 309

PROMOCJA!!!
50%
POTRZEBUJESZ REKLAMY
W DOBRYM MIEJSCU
W GAZECIE GŁOSIE
PRUSZKOWA, PORTALU
LUB FACEBOOKU



Zadzwoń:
22 758 11 10
+48 604 194 054

Napisz:
redakcja@gpr24.pl



Jak się pozbyć dokuczliwych szumów usznych

Rozmowa z panią Agnieszką Kołaczek – protetykiem słuchu w Gabinecie Modelowania Słuchu w Ursusie

Szumy uszne to uciążliwa dolegliwość, z powodu której cierpi aż 10–15% populacji. Objawiają się słyszeniem dźwięków, które nie pochodzą z otoczenia.

Czym są szumy uszne?

Szumy uszne to dźwięki słyszane w głowie, w jednym uchu lub obojgu uszach, bądź w głowie i w uszach jednocześnie. Pacjenci opisują je m.in. jako piski, dzwonienie, pukanie, dudnienie, gwizdy, czy szelesty. Szumy uszne w większości przypadków mają charakter subiektywny, co oznacza, że są słyszane tylko przez osobę, u której występują. Zdarzają się jednak i takie szumy, które dają się zarejestrować z zewnątrz – obiektywne, a więc słyszalne przez innych, a nie tylko przez cierpiące na nie osoby.

Jak bardzo uciążliwe są szumy uszne?

Szumy uszne mogą być bardzo uciążliwe dla jednych pacjentów, podczas gdy u innych – nawet towarzysząc im na co dzień – nie stanowią żadnego problemu. Szumy uszne „ciągłe” to dźwięki słyszane bez przerwy, natomiast „szumy uszne okresowe” odbierane są z przerwami trwającymi od kilku godzin do kilku dni lub tygodni.

Mimo, że szumy uszne nie są chorobą, często prowadzą do znacznego rozdrażnienia, niepokoju i braku koncentracji. Mogą być przyczyną depresji i problemów ze snem.

Jakie są przyczyny szumów usznych?

Szumy uszne nie są chorobą, lecz objawem najczęściej niewielkich zmian w uchu wewnętrznym. Chwilowe, przemijające dźwięki nie mają znaczenia klinicznego i nie wymagają konsultacji lekarskiej. Najczęstsze przyczyny szumów usznych to: utrata słuchu w wyniku starzenia się, perforacja błony bębenkowej, infekcja ucha środkowego, uraz akustyczny spowodowany dużym hałasem, uraz głowy, zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego, stres. Zdarza się, że szum w uszach może być objawem chorób, takich jak choroba Ménière'a czy otoskleroza.

Co robić jeśli odczuwamy szumy uszne?

Jeżeli utrzymują się dłużej czas i są dokuczliwe – wymagają diagnostyki, która pomoże określić ich źródło i prawidłowo zainterweniować. Pierwszym krokiem zatem jest udanie się do lekarza otolaryngologa i wykonanie podstawowych badań, w tym badania słuchu.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

APARATY SŁUCHOWE

+48 609 624 525, 501 943 576 **ursus@modelowaniesluchu.pl**

godziny otwarcia: **poniedziałek – piątek 8:00–16:00**

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

PLEJADA NIERUCHOMOŚCI

Wykorzystaj dobry czas na sprzedaż domu lub działki

ZADZWOŃ I UMÓW SPOTKANIE. DARMOWA KONSULTACJA PRZED SPRZEDAŻĄ NIERUCHOMOŚCI.

+48 881 433 956

www.plejadanieruchomosci.pl

PLEJADA NIERUCHOMOŚCI

AGENCJA NIERUCHOMOŚCI Z DOŚWIADCZENIEM W SPRZEDAŻY DOMÓW I DZIAŁEK

Sprzedaż domu lub działki to skomplikowane zadanie, dlatego warto to zrobić w zaufanym gronie

Darmowe konsultacje
Obsługa prawna
Pomoc w załatwianiu formalności
Wycena nieruchomości
Fachowa wiedza z zakresu sprzedaży i wynajmu nieruchomości

Agencja nieruchomości pomoże w szybkiej sprzedaży domu, mieszkania, działki. Masz pytania? Nie czekaj, zadzwoń i porozmawiaj z zaufanym ekspertem. Tel.: +48 881 433 956





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. Mechanik/elektromechanik autobusowy — Wykształcenie niewymagane. Wymagane doświadczenie w obszarze motoryzacji (mile widziane na podobnym stanowisku), umiejętność pracy w zespole oraz rzetelne i sumienne wykonywanie powierzonych obowiązków. Praca w Warszawie. **Oferta nr 517.**

2. Lakiernik/stolarz — Wykształcenie niewymagane. Minimum 2 lata stażu pracy jako lakiernik. Wymagana umiejętność pracy z: MDF, szkłem, drewnem, tworzywami. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 536.**

3. Magazynier — Wykształcenie średnie zawodowe. Wymagana pracowitość, staranność, umiejętność pracy w zespole oraz dokładność i zaangażowanie w pracę. Mile widziane prawo jazdy kat. B. Wymagana znajomość j. mówie: BI - średnio zaawansowany, w piśmie: BI - średnio zaawansowany. Minimum 3 lata doświadczenia na stanowisku magazyniera. Praca w Raszynie. **Oferta nr 564.**

4. Pracownik ochrony — Wykształcenie zawodowe. Oferta przeznaczona wyłącznie dla osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Mile widziany staż pracy na stanowisku pracownika ochrony. Praca w Sękocinie Starym. **Oferta nr 565.**

5. Kasjer/sprzedawca — Wykształcenie niewymagane. Wymagane aktualne badania do celów sanitarno epidemiologicznych lub chęć do ich wyrobienia. Mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku pracy lub w podobnej branży. Wymagana znajomość j. polskiego: A2 - niższy średnio zaawansowany, w piśmie: BI - średnio zaawansowany. Praca w Brwinowie. **Oferta nr 566.**

6. Samodzielny referent — Wykształcenie min. średnie. Staż pracy - z wykształceniem średnim min. 4 lata, z wykształceniem wyższym - 2 lata. Wymagana znajomość pakietu MS Office. Mile widziana znajomość obsługi programu SAP. Niezbędna umiejętność samoorganizacji. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 576.**

7. Pomoc kuchacza — Wykształcenie niewymagane. Wymagane chęci oraz pracowitość, staż pracy nie jest konieczny. Wymagane aktualne badania do celów sanitarno epidemiologicznych lub chęć do ich wyrobienia. Na etapie zatrudnienia konieczne będzie dostarczenie zaświadczenia o niekaralności. Praca w Pruszkowie. **Oferta nr 577.**

8. Maniurzystka — Wykształcenie niewymagane. Wymagane ukończone kursy zawodowe z zakresu stylizacji paznokci. Minimum 1 rok doświadczenia jako maniurzystka. Niezbędna chęć rozwoju oraz wysoka kultura osobista. Praca w Nadarzynie. **Oferta nr 608.**

9. Magazynier — Wykształcenie minimum podstawowe. Oferta przeznaczona zarówno dla osób pełnosprawnych, jak i dla osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Praca w Kajetanach. **Oferta nr 609.**

GABINETY MEDYCZNE

Zapraszamy do skorzystania z usług medycznych w naszych gabinetach w Komorowie



W chwili obecnej świadczymy usługi w zakresie

FIZJOTERAPIA mgr Marta Kępa - tel.: +48 609 374 331

MEDYCYNĄ RODZINNA lek. Ewa Szmigielska - tel.: +48 602 105 999

INTERNA lek. Renata Budkiewicz - tel.: +48 607 580 857

LECZENIE OTYŁOŚCI lek. Ewa Szmigielska - tel.: +48 602 105 999

05-806 Komorów, ul. Stanisława Moniuszki 5



PULS



SPECJALISTA!
Prof. dr hab. n. med.
Grzegorz Madycki
Czwartek: od godz. 14.20
Zadzwoni: +48 22 658 48 53

CHIRURG NACZYNIOWY

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



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 Górską-Zabielska, Zbigniew Porecki, Maciej Woźniakiewicz, Julitta Rybczyńska, Włodzimierz Szpak, Wiesław Pośpiech, Grażyna Siczek, Andrzej Sikowski, Tomasz Długosz-Traubiński, Tomasz Malczyk, Kuba Koprzywa, Gerard Półczyński, Marian Skwara, Grzegorz Przybysz, Tomasz Suwała, Barbara Gajo. Stała współprac.: Muzeum Duląg 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.





EDYTA GRUBEK
USŁUGI KSIĘGOWE

05-800 Pruszków, ul. Bolesława Prusa 35c lok. 27 (wejście od ul. Ceramicznej)

Tel.: +48 509 132 607, 509 225 955
e-mail: egrubek@eguk.com.pl

www.eguk.com.pl

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE



REMONTY POD KLUCZ

- biur
- sklepów
- mieszkań

PEŁNY ZAKRES PRAC

- budowlano
- mieszkaniowych
- elektrycznych
- hydraulicznych

tel. +48 506 156 116

HOTEL ANTON ★★★

by DNS Hotele

HOTEL | RESTAURACJA

PRZYJĘCIA | KOMUNIE | CHRZCINY | WESELA | LUNCHE DNIA

22 728 22 22 | 571 404 306

repcja@hotelanton.pl | www.hotelanton.pl



VINYL RECORD

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK
10:00 - 19:00

SOBOTA
10:00 - 15:00

AUDIO VINTAGE

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

Pruszków Al. Wojska Polskiego 46A

☎ 501 598 100 ✉ elpen@poczta.fm



WARSZTATY WAKACYJNE DLA DZIECI 7-12 LAT

I TYDZIEŃ:
30.06 - 4.07

09:00-12:00
Legarytetyka (9-12 LAT)
koszt: 200 zł

09:00-12:00
Warsztaty Zmysłowe Świat Zapachów
koszt: 200 zł

09:00-12:00
Warsztaty Rysunkowo-Malarskie
koszt: 220 zł

09:00-12:00
Warsztaty Technologiczno-artystyczne
koszt: 200 zł

09:00-12:00
Warsztaty Ekologiczno-przyrodnicze Zielono mi
koszt: 200 zł

09:00-12:00
Warsztaty Mały, długi detektyw
koszt: 200 zł

Zapisy: od 6 czerwca godz. 12:00
wejdź na stronę: www.mok-kamyk.pl

Wydarzenie będzie fotografowane na potrzeby archiwum i informacyjne MOK.

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY "KAMYK"

Strona i pokój: WWW.MOK-KAMYK.PL | TEL. 22 728 39 40

Moje Strony **TEL-KAB** **FLESH** **WPRI** **gpr24.pl** **FLESH** **Poczekalnia** **wojciechubeta.pl**



Usługi dronem, video oraz fotograficzne - Pruszków i okolice

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



Wyjątkowe wakacje



**Kolonie, obozy,
półkolonie.
Wakacyjne
szkolenie
jeździeckie**

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