



(375)
Rok XXXI
MARZEC 2026
PR 11353
ISSN 1897-8789
www.gpr24.pl
redakcja@gpr24.pl
Cena 50 gr

GŁOS PRUSZKOWA



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

ANIA
KSIĘGARNIA ANIA
NA RYNKU OD 1990r.

Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39

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

GDZIE DZIEWCZYNY Z TAMTYCH LAT



URSZULA ŁOŚ –
urodzona 18 lutego 1994
w Warszawie, mieszkanka Pruszkowa.
Polska zawodowa kolarka torowa,
specjalizująca się w konkurencjach
sprinterskich.



Urszula Łoś

Zapraszamy na s. 18 - 19



Czytaj na s. 20 i 24

SKUP
złota, srebra
UŻYWANEJ ELEKTRONIKI
Szukaj s. 11

REKLAMA



GRUPA PROGRESS
UBEZPIECZENIA

570 750 057 – Michał

537 447 777 – Kamila

602 733 344 – Józefa

530 595 212 – Angelika

ubezpieczenia@kancelaria-progress.pl

DOM ŻYCIĘ ZDROWIE DZIECKO FIRMA PODRÓŻE



www.ubezpieczeniuprogres.pl

Komorów, ul. F. Chopina 17 (róg Al. Starych Lip)

Wszystkie ubezpieczenia indywidualne i firmowe, oferty wszystkich towarzystw w jednym miejscu.

9 771 426 43 800 5 030 26



Rzymskie sekrety



Foto - Mirosław Kalinowski

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Foto - Wikipedia

Rzym oferuje naprawę wiele, znacznie więcej niż większość dużych miast europejskich. Prócz miejsc i obiektów, które prawie każdemu kojarzą się z Rzymem, takich, jak Bazylika św. Piotra, Schody Hiszpańskie, Fontanna di Trevi czy Kapitol, jest też kilka takich, mniej znanych, o których staram się zawsze pamiętać podczas kolejnych pobytów w Wiecznym Mieście. A właściwie „staramy się”, gdyż bywam tam zwykle z żoną.

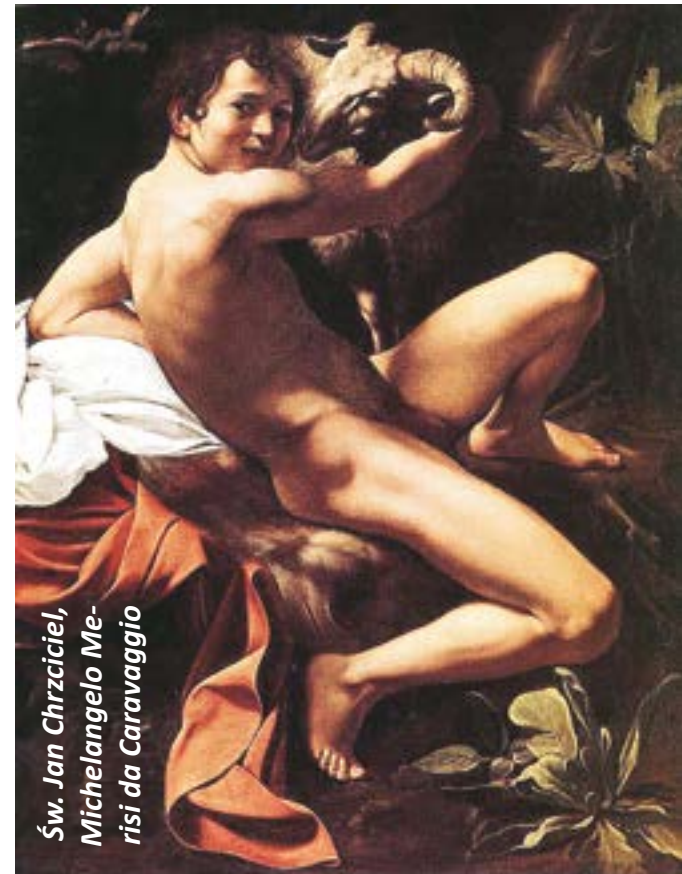
Należą do nich m.in. dwa place położone blisko siebie: Largo di Torre Argentina i Piazza Mattei. Ten drugi plac znajduje się w wejścia do dzielnicy żydowskiej, gdzie można się zagubić w labiryncie wąskich ulic i uliczek, mając w pamięci choćby opisy przerażającej biedy, jaka tu panowała jeszcze w 2 poł. XIX wieku (F. Gregorovius „Wędrówki po Włoszech”). Na niewielkim Piazza Mattei pośród wspaniałych budynków pałacowych rodziny Mattei stoi jedna z oryginalniejszych fontann rzymskich - Fontana delle Tartarughe (Żółwi), zaprojektowana w końcu XVI wieku przez Giacomina della Porta. Patrzyliśmy na nią kilka dni z rzędu z okna sympatycznej restauracji prowadzonej przez Ekwadorczyków albo Boliwijczyków (jadaliśmy tam obiady). Żółwie, od których fontanna bierze swą nazwę, trudno w pierwszej chwili zauważyć. Tak naprawdę tworzą ją nagie ciała czterech młodzieńców

(efebów?...), którzy siedzą dokoła z szeroko rozstawionymi nogami, pomagając dostać się żółwikom do górnego basenu fontanny. W gestach i układach ciał młodzieńców jest spory ładunek perwersji o charakterze homo-eroticznym. Czy ktoś to zauważył?... Chyba nie liczn. ... no, jeszcze jedna fontanna z ponad 200 w tym mieście! Czy ci młodzieńcy eksponujący swoje nieskazitelne ciała w tak niedwuznaczny, prowokujący sposób, to tylko jednorazowy „wybryk” barokowego artysty. Giacomina della Porta był uczniem i współpracownikiem Michała Anioła, musiał widzieć jego „ignudi” na sklepieniu Kaplicy Sykstyńskiej (20 nagich młodzieńców w bardzo swobodnych, różnorodnych, czasem dziwnych pozach). Szczególnie mocno mógł mu utkwąć w pamięci „ignudo” w pozie seksualnej zachęty, zaproszenia do seksu (mocny skręt ciała, szeroko rozłożone nogi), albo raczej homoseksu, jeśli się weźmie pod uwagę upodobania jego nauczyciela.

Do tej erotycznej pozy „ignudo” z Sykstyńskim wyraźnie nawiązują też dwa obrazy Caravaggia - „Amor Zwycięski” i „Św. Jan Chrzyciel”. Ten drugi w niczym nie przypomina malarstwa religijnego, już nie mówiąc o Janie Chrzycielu, żydowskim proroku i rówieśniku Jezusa, którego Jezus uważał za swojego poprzednika i największego człowieka, jaki kiedykolwiek przyszedł na świat. Nagi chłopczyna z obrazu Caravaggia przypomina bardziej jakiegoś mitologicznego pasterza niż znanego powszechnie z Biblii Jana Chrzyciela. Został uchwycony w momencie, gdy próbuje objąć lub przyciągnąć do siebie łeb rogatego barana, który stoi za nim. Ktoś przerwał mu tę czynność; zaskoczony odwraca głowę, uśmiechając się w taki lekko figlarny, rozbijający sposób, jakby chciał powiedzieć: „I co, podoba ci się?...”. Obraz Caravaggia, niedużych rozmiarów, znajduje się obecnie w Muzeach Kapitolinckich. Gdyby nie nazwisko autora, raczej nie budziłby większego zainteresowania. Ludzie przyzwyczaili się do nagoci w muzeach, rzadko wnikają w intencje, powody i sposoby takich czy innych przedstawień. Ot, jeszcze jeden nagus, których tak wielu tu na każdym kroku...



Ignudo, Michał Anioł
(Kaplica Sykstyńska)



Św. Jan Chrzyciel,
Michelangelo Me-
risi da Caravaggio

Okno na Planty



Foto - Henryk, Tomasz Kaiser

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

Nie jedna w garderobie każdej kobiety. Dostosowana do ubioru, pory roku, okazji. Mam sposobność zerkać czasem na jej zawartość i zachodzę w głowę czego tam brakuje. Skrzyżowanie apteczki, narzędziówki, kosmetyczki. Warto by o tym zaśpiewać.

Torebka kobiety - tajemnica której wciąż nie mogę zgłębić to jest coś jakby warkocz u komety do ramienia przywiązany księżyc

W torebce kobiety klucz do domu tramwajowe są bilety kłębki planów gotowych do snucia papierosy albo guma do żucia portmonetka z małym kasztanem jakiś kwit zapomniany na amen dwie pigułki przeciwko migrenie w buteleczce perfumy „Marzenie”

Torebka kobiety - pozostanie dla mnie zawsze tajemnicą to jest coś jakby warkocz u komety która właśnie przelatuje nad ulicą

W kobiecej torebce jest długopis i pomięte są przylepce czyjś telefon pisany w pośpiechu

i pomadka czerwona od grzechów jest chusteczka bo czasem się płacze list donikąd bo zgubił się znaczek i maskotka od kogoś na szczęście

A mnie tak przecucie szepcze, że czasami w tej torebce gdzieś tam na dnie jest schowane moje zdjęcie

Dlaczego odchodzącą srogą zimą symbolizuje topiona każdego roku Marzanna? Przecież to dama! 8 marca nosimy Panie na rękach, a kilkanaście dni później przedstawicielkę płci pięknej ciskamy w nurt zimnej rzeki by witać wiosnę, która przecież także jest kobietą. A może jest w tym ukryty sens? A.S.

Za zgodą Vis à Vis

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



8 MARCA
DZIEŃ KOBIECI!



Fontanna Żółwi w Rzymie



Z TEKI WSPOMNIENIĘŃ JERZEGO ANTKOWIAKA



Foto - Tomasz Pacyna

DRAPIEŻNE KOTKI CZY WYTWORNE DAMY?

W latach 90. ubiegłego (niestety) wieku pisywałem różne felietoniki lekkie, łatwe i przyjemne, żeby chociaż poczytać było miło, a dookoła nas roilo się od straganów z tandetnymi ciuchami. Te stragany nosiły pieśczołliwą nazwę „szczęki pana Łózia”, czyli takie kufry-szafy na noc zamykane, zaś za dnia to lśniące mozaiki dzięki mody, która uwodziła przechodniów miast i miasteczek. Salon centralny tego bukietu mód stanowiło otoczenie Pałacu Kultury. Odnalazłem ten felieton w numerze starego modowego piśmka MODA SKÓRZANA, pod redakcją Bożeny Toeplitz, też oczywiście modelki Mody Polskiej. Przeczytałem retro sprzed trzydziestki, moda i modowe rozterki takie same i Święto Kobiet w marcu takie samo... Kotki czy Damy - oto jest pytanie, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi zwłaszcza teraz, kiedy moda znowu jest na „zakrecie”. Jest zresztą jak zawsze, czyli od lat siedemdziesiątych, bowiem wcześniej obowiązywał dyktat. 32 cm od podłogi, to była długość Diora, blezery z tweedu z pasmanterią, to była Chanel, kostiumiki w pepitkę kazala nosić Nina Ricci. Koniec, kropka! Reszta to była konfekcja, na Zachodzie taka jak trzeba, u nas triumfował wtedy płaszcz z ortalionu... Teraz jest wszystko modne, a najbardziej „en vogue” jest być nie modnym, ale to tylko wysoka szkoła jazdy, że nowobagackim nie polecam bo i tak nie pojmą o co chodzi (proszę pamiętać, to tekst z lat 90-tych ubiegłego stulecia). W modzie jest i kosmos i stare koronki, tkaniny nowej generacji i pikowane waciaki. Galiano u Diora pokazywał obłąkanych kloszardów, (to jest prawdziwe szarganie świętości), Lagerfeld kostiumy lat 50-tych, Lacroix na muślinach i organzach. Nie sposób wymienić wszystkich „izmów”, co zatem zrobić aby nosząc ubiory, czy okrycia ze skóry nawiązać do którejś z tych zwariowanych mód. No i czy nosić się jak drapieżne kocice, czy nosząc się w skórkach - damą być! Przede wszystkim trzeba pamiętać,

że skóra coraz rzadziej chce przypominać tradycyjną skórę. Ma być wszystkim: ceratą, papierem, lakierem, folią, siatką, czy wręcz koronką, ale broń Boże prawdziwą tradycyjną, dobrze wyprawioną skórą. Oczywiście, że przesadzam, ale mam na myśli wszelkie extreme, a te czasem są (nie tylko czasem) wizjonerskie i odkurzają zbyt skostniałe patrzyenie nie tylko na modę. Wiadomo, że wytworne i szykowne potrafią być zawsze czernie, ale ile można nosić czernie? Ciemne brzozy (odcieni zwany powszechnie przez żabojadów „głową Negra”), szarości i antracytu, ciemny granat, głęboka czerwień angielska - to kolory nie tylko modnych tkanin. Ubiory ze skór, komponowane z elementami tkanin, dzianin, szali, chust, nakryć głowy i innych dodatków, to co pozwoli właśnie „DAMA

tym kinie. Stroje gwiazd i kapelusze, „stożki i kepi”. Drapowane turbany, pantofle na kolumnach, pończochy z seksownym szwem, fantazyjne aplikacje z zamszu, koronki i ocelotów. No i kolory ostre: amaranty, żółcie, fioleto, turkusy, błękity i różowe, budyńowe róże. Kino lat 40-tych, w przewadze czarno-białe (kochałem zawsze i Kocham nadal kino „noir”) tu zachwycała forma. Ogromne watawone ramiona, fantazyjne rękawy-olbrzymy, skośne duże kraty, torby i torebki i torebki, małe serduszką i ogromne koperty, woalki i lisy z mordką i zębami, a dookoła bioder obowiązkowo rozkloszowane baskinki. Ta moda, to prawdziwy namiot Wezyra pełen tych dziwnych, ale pięknych mód tamtych lat. Był też oczywiście (wojna w Europie) styl militarny, trenceze, prochowce, kurt-

deta, ale tak słodka, przecież moda nie może być ciągle śmiertelnie poważna, więc pod takimi powrotami podpisują się oburącz. Ale uwaga, jest to moda, którą można się pięknie bawić, ale też można się również nieźle wygłupić i ośmieszyć. Całe to szaleństwo oczywiście dotyczy pań, mody damskiej, bo panowie nosili się wtedy słusznie wszystko było obszerne dwurzędowe, śmiertelnie poważne. Na tle takiego mężczyzny panie wyglądały jak gwiazdy, coraz trudniej o takie tło, a panom jak mi wiadomo nie spędzają snu z powiek wybiegi z pokazami mody męskiej, panowie adorują wybiegi z damskimi rewiemi mód. To tyle w marcowym felietonie, z okazji ósmego



Lata
osiemdziesiąte
ubiegłego
wieku

BYĆ”. Pod warunkiem, że jest to komponowane z głową, po prostu dobrze, a nie na kłęczkach, bo trendy... Obecna moda (pamiętajmy 1990/2000) zaczyna się obracać wokół dziwnych, czasem dziwacznych, ale jedynych w swoim rodzaju ubiorów z lat 40-tych. To lata specyficzne bo w Europie wojna z tragicznym finałem, w Ameryce rozkoszne kino i jeszcze bardziej rozkoszna moda w

ki kanadyjki i obowiązkowo furażerka, ale dopiero na tym tle błyszcząły kreacje gwiazd ówczesnego kina. Nawet nasze poczytne „Zakazane piosenki” były i nadal są rewią mód, jakich już później nigdy nie było. Film „Modelka” z 1944 roku z Ritą Hayworth i z Genem Kelly był już kolorowy i tam jest już to wszystko co teraz wraca do mody - kicz, blichtr, tan-

marca ukłony dla Dam, Pań, Panienek, Dzierlatek, Mam i Babć - wszystkim razem pogodnej wiosny życzy jak zawsze pogodny

Jerzy Antkowiak



Konferencja monachijska



Foto - Tomasz Malczyk

Barbara Gajo - publicystka
Foto - Wikipedia, Ratusz w Monachium

Co prawda nie kto inny, jak Antoni Macierewicz ogłosił w znanym programie TV koniec dziejów Polski, bo „jej stolica staje się Berlin”, a wtórował mu Mariusz Błaszczak, który jesienią był za koncepcją SAFE, a w zimie już absolutnie nie. Pomimo tego „zagrożenia” jednak chcemy wierzyć, że owe Hiobowe wieści rozwiążą się jak liście z brzozy i jak smoleńska mgła tudzież. Dlaczego? Bo zagrożeniem ogromnym jest Polak dla Polaka brnący w kłótnie i niezgodę. Wmawianie ludziom bredni i półprawd też jest czynem haniebnym!

Monachijska Konferencja Bezpieczeństwa (MSC26), 13-15 LUTEGO 2026.

Nie od rzeczy jest zatem przypomnieć, że warto wzniesić się ponad i posłuchać mądrych ludzi. W Monachium brało udział 140 państw: politycy, szefowie dyplomacji, eksperci wojskowi z całego świata. Spotykali się aby omawiać najważniejsze wyzwania i zagrożenia globalnego bezpieczeństwa. Ramy tej konferencji to „Stan globalnej reorganizacji sił między realnymi możliwościami, a zagrożoną dzisiaj, ospałą wspólnotością”. Jakie sprawy wymagają uwagi i działań, by ocalić nasz kontynent?

Europa musi być bardziej zjednoczona i „oddychać dwoma płucami: Wschodem i Zachodem”. Nieodzownym jest zwiększenie wydatków na obronność i zaopatrzenie militarne NATO. Bezpieczeństwo i obrona cywilna to znak naszych czasów; zagrożenia od jednych powinny jednoczyć pozostałych.

Ze strony Polski w tych spotkaniach uczestniczył m.in. Radosław Sikorski – minister Spraw Zagranicznych i Rafał Trzaskowski – prezydent Warszawy.

Według ich relacji najpierw przemawiał Marco Rubio – sekretarz Stanu USA. Jego ton był przyjazny, ale wypowiedzi dotyczące sojuszu Polski ze Stanami jednak już niekoniecznie takie. Sugerowano, że nastąpiła duża zmiana ze strony polityki prezydenta Trampa. Chodzi o postrzeganie wojny na Ukrainie, o dozbrajanie i o partnerstwo. Nasz sojusz ze Stanami nie jest już „poliś bezpieczeństwa” dla Europy. Natomiast

„Przyszłość relacji transatlantyckich rysuje się optymistycznie”. Słowem: dopóki Ameryka widzi biznesy w Europie, dopóty można mieć nadzieję. Jednak Europa musi się wzmocnić militarnie i w razie zagrożenia wojną raczej liczyć na siebie samą.

Gros rozmów dotyczyło też sposobów ratowania świata przed skutkami ocieplenia klimatu. W tej kwestii kraje muszą dogadać się między sobą. Ważną rzeczą były pomysły dotyczące troski o osoby cywilne i uodpornienie ich na trudne wojenne czasy. Bezpieczeństwo na szczeblu lokalnym



jest nie mniej ważne od międzynarodowego. Tu przytaczano schemat Skandynewców. Wyznaczenie punktów pomocy żywnościowej i sanitarnej, instruowanie mieszkańców jak mają się zachować w razie zagrożenia jest jednocześnie nadaniem

kierunku i porządku, obronie cywilnej. O tej strategii opowiedział szwedzki minister Obrony Cywilnej - Carl Bohlin. Podkreślił też, iż ludność musi mieć pewność, że rząd i wojsko będą im pomocne.

Prezydent Warszawy wraz z Witalijem Kliczko - merem Kijowa wzięli udział w panelu poświęconym bezpieczeństwu i obronie związanej z toczącą się wojną: wojną dronową i hybrydową. A jest ona realnym zagrożeniem dla Polski, dla Europy. W sumie – R. Trzaskowski w 2026 r. w Monachium akcentował jak ważną jest odporność na kryzysy oraz ład organizacyjny i przygotowywanie ludności do adaptacji w zmieniających się okolicznościach i układach. Na naszych oczach przekształcają się sojusze, wchodzą inne uwarunkowania geopolityczne dyktowane nowymi interesami między państwami. Europa musi zwiększyć kontakty polityczne, gospodarcze i kulturowe np. regiony, czy miasta winny współpracować ze sobą. A w Ukrainie zaczął się piąty rok wojny. „Za mną rozmowy z burmistrzem Bostonu w Stanach i premierem Nadrenii – Płn. Westfalii. Liczymy na owocną wymianę doświadczeń (RT)”.

Czy to w Europie, czy za oceanem uważamy, że warto wspierać regiony i samorządy lokalne. Te małe ojczyzny lepiej rozwijają się gdy kwitną inicjatywy miejscowe. Wzmocnienie kulturowe i gospodarcze też może być jakąś formą zabiegów o bezpieczeństwo cywilne między Bugiem, a Odrą jak i w całej UE.

REKLAMA

Z wizytą w szkole w Parzniewie

Radni Rady Miejskiej w Brwinowie postanowili przyjechać się postępowo prac na budowie – pierwszy dzwonek w nowej szkole w Parzniewie ma zabrzmieć 1 września 2026 r.

Choć mroźna zima spowolniła niektóre prace, budowa jest już „pod dachem”, a prace instalatorskie wewnątrz prowadzone są zgodnie z harmonogramem. Z daleka widać już imponujący budynek dwukondygnacyjnej szkoły wraz z salą sportową, którą wyróżnia lukowy dach. W pełnej krasie będzie można podziwiać szkołę po wykonaniu elewacji – z tynkami koloru białego, żółtego, jasnoszarego oraz na fragmencie z płytami HPL w kolorze białym, błękitnym i jasnoszarym.

Burmistrz Arkadiusz Kosiński i jego zastępca Sławomir Walendowski podkreślili, że jest to największa publiczna inwestycja kubaturą na terenie gminy Brwinów. Powierzchnia użytkowa budynku wynosi niemal 9 tys. m kw., a jego wymiary to 85 m x 99,09 m. Szkoła została zaprojektowana z myślą o 450 uczniach i 30 osobach personelu – nauczycielach oraz pracownikach obsługi. Grupa radnych wraz z przewodniczącym Sławomirem Rakowieckim oraz sołtys Parzniewa Barbara Bubrowiecką z zaciekawieniem zwiędali trzy kondygnacje szkoły – sale lekcyjne, z których część posiada też zaplecza, przestronne korytarze i miejsca relaksu podczas przerw lekcyjnych, pomieszczenia administracyjne, świetlice, bibliotekę,

która jest połączona z zapleczem kuchennym, gdzie posiłki będą przygotowywane na miejscu. Duże wrażenie na wszystkich zrobiła sala sportowa, z lukowymi więzarami i przeszkleniem, gdzie na zaplanowane zostały trybuny z miejscami siedzącymi dla 248 osób.

Szkoła będzie w całości dostępna dla osób z niepełnosprawnościami – przy wejściu została zaprojektowana pochylnia, a wewnątrz znajdzie się winda, która umożliwi dostanie się na każdą kondygnację, gdzie będą też toalety dostosowane od strony architektonicznej i wyposażone w system przyzywoy.

Przy wyborze sposobu ogrzewania ważne były kwestie zarówno ekologiczne, jak i ekonomiczne. Zastępca burmistrza Sławomir Walendowski podkreślił, że w nowym budynku zaprojektowano wysoko wydajne, alternatywne źródło ciepła w postaci absorpcyjnych pomp ciepła zasilanych gazem ziemnym oraz kondensacyjne kotły gazowe do zapewnienia wszystkich potrzeb związanych z ogrzewaniem oraz przygotowaniem ciepłej wody. Instalacja wentylacji mechanicznej przyniesie odzysk ciepła na poziomie ok. 80%, zaś klimatyzacja ze zmienną objętością oraz zmienną temperaturą czynnika chłodniczego dostosowują się będzie do rzeczywistych potrzeb dotyczących temperatury i wydajności. Projekt przewiduje też wyposażenie budynku w instalację fotowoltaiczną.

Po budowie oprowadzają radnych kierownik Referatu Inwestycji i Remontów Urszula Wróbel. Na stawiane dodatkowe pytania odpowiadali także burmistrzowie oraz inspektor Aneta Rowińska.

Zadanie pn. „Budowa szkoły w Parzniewie” jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Nowa frakcja odpadów w szarym kolorze - bio kuchenne

Segregacja bioodpadów ma sens. Gmina Brwinów – z uwagi na kwestie ekologiczne i ekonomiczne – wprowadza od marca 2026 r. odbiór odpadów kuchennych.

Odpady kuchenne nie powinny trafiać do pojemników na odpady zmieszane ani na składowiska. Obierki oraz resztki warzyw i owoców, fusy po kawie i herbacie, spleśniałe pieczywo, makarony i inne pozostałości żywności stanowią wartościowy surowiec do produkcji biogazu. Z tego względu nie należy łączyć ich z odpadami ogrodowymi przeznaczonymi do kompostowania. Prawidłowa segregacja tej frakcji pozwala odzyskać nawet do 80% jej masy z korzyścią dla środowiska.

Firma wyłoniona w przetargu na odbiór i zagospodarowanie odpadów kuchennych dostarczy mieszkańcom odpowiednie pojemniki. W zabudowie jednorodzinnej zbiórka będzie odbywać się sprzed wszystkich posesji w systemie pojemnikowym, także w przypadku nieruchomości korzystających z ulgi za kompostowanie odpadów ogrodowych. Każde gospodarstwo domowe otrzyma zamykany, szary pojemnik o pojemności 6 litrów do gromadzenia odpadów w domu oraz większy pojemnik, o pojemności do 30 litrów, przeznaczony do wystawiania przed posesję w dniu odbioru. Odpady będą odbierane raz na dwa tygodnie. W zabu-

dowie wielorodzinnej mieszkańcy również otrzymają małe pojemniki do użytku domowego, a zebrane odpady będą mogli opróżniać do zamykanych, 240-litrowych szarych pojemników z napisem „Odpady kuchenne”, ustawionych w wiatach śmietnikowych lub innych wyznaczonych miejscach.

Dokładniejsza segregacja bioodpadów, z podziałem na kuchenne i ogrodowe, to kolejny krok w stronę bardziej efektywnego gospodarowania odpadami.



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii

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

Istniejemy od 35 lat

ABY UNIKNĄĆ OPERACJI KRĘGOSŁUPA - NATURMED



D.o. mgr JAKUB GÓRNICKI

Jest wykładowcą w jednej z warszawskich uczelni na wydziale Medycyny Osteopatycznej. Uzyskał dyplom w prestiżowej uczelni medycznej w Anglii.

Bardzo ceniona i uznawana przez lekarzy metoda pomocy w bólach:

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

Ulga i rozwiązanie problemów z barkiem, kręgosłupem i kolanami

Każdy zabieg bardzo wspomaga układ trawienny, nerwowy i krążenia poprawiając homeostazę

To ogromna SZANSA dla osób, które nie mogą być operowane lub chcą operacji uniknąć

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

Barbara Piotrowska – „Widzę ich, jak zamknę oczy” c.d.

Pamięta Pani nazwiska osób, które zginęły?

Nie, nie pamiętam. Moja mama po wojnie absolutnie nic nie chciała mówić. Pamiętam tylko te wiszące i te szczytki ludzkie.

Dlaczego mówiłam na początku o Dworcu Gdańskim i przebiegających tamtędy torach? W czasie powstania Niemcy na pomostach wagonowych umieszczali armaty. Te armaty strzelały zarówno w kierunku Śródmieścia, jak i Żoliborza. Nazywaliśmy je szafami¹, bo przy wystrzale strasznie skrzypiały. To było przerażające. Bardzo dużo domów zostało zniszczonych właśnie pociskami z tych dział.

Z rzeczy takich może lepszych – w czasie powstania dzieci pragnęły się czymś zająć. Przed domami były usypane góry piasku na wypadek pożaru. Zdarzały się takie momenty, że kilkoro z nas, dzieci blisko mieszkających, ku przerażeniu rodziców siadało na tym piasku i grało w tak zwane pikuty. Trzymało się na palcu nóż, który trzeba było tak obrócić, żeby przy rzucie wbił się w piasek. Było to niebezpieczne z wielu względów. Nie dość, że noże w rękach dzieci, to jeszcze przed domem, gdzie nie było bezpiecznie. Tak próbowałyśmy się oderwać od tego wszystkiego, co się działo.

Pamiętam, że przychodziły sanitariuszki po rzeczy zrobione dla nich, pojawiali się też powstańcy. Z dalszej rodziny czy znajomych, na przykład z rodziny aktorki Malickiej², przychodziły jej córki, które jako sanitariuszki brały udział w powstaniu. Jeszcze mam je w oczach – jedna nosiła warkocze, a druga kręcone włosy.

Pomału kolejne dzieńce padały. Nas wyruczono z domu 29 września. Pamiętam wtargnięcie żołnierzy niemieckich i wyrzucanie nas słowami: „Raus, raus, raus!”³. Miałam psa jamnika, który nazywał się Smok, i kanarka wabiącego się Fifi, i oczywiście niesamowitą ilość zabawek, nie mówiąc już o ubraniach. Kiedy nas Niemcy zaczęli wyrzucać z domu, to oczywiście nie można było zabrać tych szczęśliwych dla dziecka rzeczy. Nie wiem, co zdołali wziąć z sobą rodzice. Może mieli coś przygotowanego wcześniej. Pamiętam moją rozpaczę, że zostają moje zwierzęta. Już nie mówię o zabawkach, ale lubiłam swoje stworzenia i martwiłam się, co się z nimi stanie. Dla dziecka ważne są te istoty, które ma, i opuszczanie domu. „Co będzie? Mamo, co będzie? Mamo, trzymaj mnie za rękę”. To są tego rodzaju przeżycia. Te helmy na głowach, te karabiny w nas wymierzone. Ten strach, żeby nas nie rozdzielił. On właściwie przez cały czas nam towarzyszył – i w Pruszkowie, i potem, jak ojca zabrali, była mama mi nie zginęła, żeby mnie nie zostawiła.

Całą ogromną grupę ludzi poprowadzili do Instytutu Chemii na ulicy Rydygiera. Tam był taki punkt zborny dla wypędzonych z wielu ulic.

Pamięta Pani, jak długo tam Państwo byli zgromadzeni?

Myszę, że parę godzin. Napływały ciągle nowe grupy żoliborskie, które Niemcy gromadzili tam do dalszego wymarszu. Nie pamiętam szczególnych wydarzeń z tego miejsca.

Stamtąd popędzili nas do Dworca Zachodniego. Tam droga do dworca dla mnie jako dziecka była przerażająca z kilku powodów. Po pierwsze musiałam się trzymać rodziców, a rodzice mnie, żeby się nie stracić, a po drugie – obrazy ulic: trupy ludzi, zwierząt, ogień, pożary, żołnierze niemieccy prowadzący nas pod karabinami. To obraz, który nawet gdyby się chciało zapomnieć, to nie można.

Z Dworca Zachodniego wywieziono nas do Pruszkowa, do obozu przejściowego Duląg 121⁴. Jeśli chodzi o moje wspomnienia z tego miejsca, to pamiętam krzyki niemieckie, to słynne: „Raus!”⁵, wymierzone w nas lufy i że nie dostaliśmy się do żadnej z hal, które były już przepelnione. Zostaliśmy na zimnym betonie przed jedną z nich. Na czym siedzieliśmy, nie wiem. Mam w oczach białe fartuchy z czerwonym krzyżem.

Był tam chyba, prawda?

Tak. Natomiast zupełnie nie pamiętam spraw sanitarnych. To trwało kilka dni. Pamiętam tyl-

ko jakieś menażki czy puszkki, z którymi mama szła po żupę, po jakieś jedzenie, które było tam przywożone przez różnego rodzaju organizacje niosące pomoc dla nas⁶.

Pamięta Pani to rozdawanie posiłków?

Pamiętam tylko, że jedliśmy je z jakichś naczyń. Nie wiem, czy ci, którzy przywozili jedzenie, je rozdawali? Pamiętam tylko, że mama chodziła po to jedzenie. Wydaje mi się, że nie było mowy o tym, żeby wszystkich obesli. Raczej musiały być punkty rozdawania, bo tam było tysięcy ludzi.

Najgorsze z moich wspomnień to tzw. selekcja, którą Niemcy przeprowadzali. Najpierw przetrzymaliśmy na to, a potem sami temu podlegliśmy. Ta selekcja odbywała się według widzimisie Niemców. Bez żadnego głębszego sensu. Rozdzielanie



Marta i Antoni Stachowiczowie z córką Basią. Lwów, 1937 r. Ze zbiorów prywatnych

rodzin, aby poszczególne osoby skierować do obozów koncentracyjnych, do niewolniczej pracy albo na przesiedlenia na teren Polski. To ostatnie dotyczyło głównie starszych ludzi i osób z małymi dziećmi. Tlum ludzi zbliżający się do jakiegoś węższego przejścia, gdzie stali Niemcy. Krzyki, płacze rozdzielanych rodzin, napięcie, które było w nas wszystkich. Miejsca nie określał, ale pamiętam, że stali po jednej i po drugiej stronie i jeden mówił „w tę”, a drugi „w tę”. I ten moment oddzielenia ojca od nas. Mama widziała ojca, a ojciec nas. Ojciec musiał być chory na serce, bo miał spuchnięte nogi. Pamiętam, że mama przeszła na tę drugą stronę, gdzie stał ojciec, i prosiła Niemców, pokazując jego nogi, że on się nie nadaje do niczego i żeby poszedł z nami. Tymczasem Niemiec zrobił odwrotnie – nas dołączył do tej grupy, w której się znajdował tata. Nie wiedzieliśmy, co się z nami stanie. W każdym razie znaleźliśmy się w grupie, w której było bardzo dużo rodzin. Nie miałam wtedy jeszcze dziewięciu lat. Tam były dzieci takie jak ja, trochę starsze, trochę młodsze. Podkreślałam to dlatego, że utworzono z tej grupy ogromny transport. Ładowano nas w wagony bydlęce mniej więcej po osiemdziesiąt osób. Nie było ławek, musieliśmy stać, w podłodze znajdował się tylko otwór służący za toaletę, a na górze było zakratowane okienko, przez które wpadało trochę powietrza. Nazywam to transportem rodzinnym. Nie tylko ja używam tego określenia.

No i wywieziono nas. Nie wiedzieliśmy, dokąd jedziemy. Jedzenie po drodze to był chleb z marmoladą, do tego chyba kawa zbożowa. Zatrzymywano co jakiś czas ten transport. Pierwszy taki duży przystanek, na którym się „coś” działo, był w Neuengamme⁷, czyli obozie koncentracyjnym, głównie męskim. Tam zabrano wszystkich mężczyzn i chłopców powyżej szesnastego roku życia. Powiedziano nam, że idą się wykopać, że wrócą. My, czyli kobiety z dziećmi, zostaliśmy w wagonach. Ten transport stał dość długo na jakiejś bocznicy. Mężczyźni oczywiście nie wrócili, wtedy widziałam ojca po raz ostatni.

Czy dostrzegła Pani cokolwiek z wagonu?

Ktoś mnie podniósł do tego okienka i został mi taki dziwny obraz. Bardzo skoczna muzyka płynąca z tego obozu i toczące się ogromne koła betonowe, a w nich idący ludzie. Więźniowie toczyli w ten sposób koła. Ojca ostatni raz widziałam, jak wyskakiwał z wagonu. Kobiety z dziećmi zawieźli do Ravensbrück⁸.

Było ciemno, jak tam dojeżdżałyśmy, bo jak otworzyli drzwi wagonów, to były w nas światła reflektorów. Po bokach przy każdym wagonie stał szereg strażników w pelerynach z pejcami i SS z psami. Można sobie tylko wyobrazić nasz strach. Tu światła, tu każą nam skakać, a wagony są przecież wysokie. Jak skakać, kiedy jest się małym? Jakos udało nam się z mamą, ale było już wiele polemań nóg i rąk. Popędzili nas do ogromnego namiotu. To był początek października 1944 roku. Obóz był przepelniony. Niemcy w lipcu 1944 roku postawili ogromny namiot wojskowy, który według opisów do dzisiaj istniejących miał pomieścić około trzech tysięcy ludzi, a jak się dowiedziałam, było nas cztery–pięć tysięcy. Można sobie wyobrazić, jakie tam panowały warunki. Przed nami już tam ludzie byli, więc słoma, która stanowiła podłogę, była już zniszczona, kocie stare, podarte, zimno. Co najgorsze, to od razu wszy. Wszy było tak strasznie dużo, że nie było możliwości ich uniknąć. Włosa, ubranie, wszystko w robactwie. Kolejna rzecz to, że latrynę wybudowano później. Natomiast w momencie, kiedy my się tam znalazłyśmy, przed namiotem ustawiono takie ogromne wiadra, które nazywano kiblami, i tam wszystkie nasze sprawy trzeba było załatwiać. Potem nasze matki te wiadra dźwigały gdzieś, gdzie je wylewały. To był pierwszy moment strachu potwornego, żeby mama wróciła. Jak brano matki do tego noszenia, do przywożenia jedzenia albo jakiejś pracy, to my, dzieci, siadałyśmy przy otworach tego namiotu i czekałyśmy.

A czy był jakiś porządek dnia? Pory jedzeniowe były rano, trudno mi powiedzieć, czy w południe, wieczorem kolacja. Dawali nam kawę zbożową i chleb z czymś. Tę porcję chleba ściśle wydzielano. Czasem coś do tego dokładano, żeby było przyjemniej. Czasem ktoś leżała w kostkach i oni ją kroili. Obiad to były jakieś dziwne zupy, głównie roślinne. Mama mówiła, że zupy gotowano z pokrzywy i z lebiody. Osobiście nie pamiętam, żebyśmy znalazła robaki w tej zupie, ale we wspomnieniach koleżanek pojawiają się takie historie. Wolaly zamknąć oczy i nie patrzeć, co w niej jest. Wieczorem znowu takie samo jedzenie. To był porcie głodowe.

Czy te namioty były odseparowane od innych baraków? Miały Państwo kontakt z innymi więźniami?

Na pewno kontakt miały nasze matki, natomiast my, dzieci, nie. Była tam droga, po jednej i drugiej stronie stały baraki, a ten nasz namiot znajdował się zupełnie z boku. Musiały być kontakty, bo jak mi mama potem mówiła, to na przykład



Marta i Antoni Stachowiczowie z córką Basią i stryjcem, Janem Stachowiczem (trzymają Basię za rękę). Stare Miasto, Warszawa, 3 maja 1939 r. Ze zbiorów prywatnych

więźniarki, które były dłużej w obozie, ostrzegaly tych przyjeżdżających przed różnymi rzeczami. Po wojnie na miejscu tego namiotu stacjonowało wojsko radzieckie. Potem postawiono tam coś, co ja nazywam „piramidką” upamiętniającą miejsce namiotu.

Zapamiętała Pani rejestrację więźniów?

Pamiętam kąpiel i nagie ciała, bo wszyscy byliśmy rozebrani. Natomiast nie przypominam sobie rejestracji. Myszę, że była bardzo ogólna. W lipcu lub sierpniu 1944 roku Hitler z Himmlerem wydał rozkaz nieręjestrowania kobiet z dziećmi, bo po prostu się już bali. Nie wiem, czy grupa, w której się znalazłam, podlegała temu rozkazowi czy nie. Osoby, z którymi jestem w kontakcie, a które były w tym pociągu, nie pamiętały swoich numerów, tylko gdzie się dowiedziały, że być może miały takie numery. Mnie przysłano numer z Ravensbrück, ale dopiero w 2001 roku, kiedy starałam się zdobyć nasze dokumenty.

Wspomniała Pani, że kobiety wykonywały różne prace. Pamięta Pani, w jakim charakterze?

Myszę, że to były jakieś prace porządkowe wokół namiotu, bo nie wyprowadzono ich poza obóz. To był już okres okropnego bałaganu w obozie. Z tego, co mama mi mówiła, Niemcy nie panowali nad tym, co się działo. Nie umieli zaprowadzić takiego porządku, jak dotychczas wymagano od więźniarek, że koc ma być złożony w koscieszki i leżeć w określonym miejscu. W naciocie o tym nie było mowy. To był jeden chaos i brak porządku.

A czy był jakiś porządek dnia?

Pory jedzeniowe były rano, trudno mi powiedzieć, czy w południe, wieczorem kolacja. Dawali nam kawę zbożową i chleb z czymś. Tę porcję chleba ściśle wydzielano. Czasem coś do tego dokładano, żeby było przyjemniej. Czasem ktoś leżała w kostkach i oni ją kroili. Obiad to były jakieś dziwne zupy, głównie roślinne. Mama mówiła, że zupy gotowano z pokrzywy i z lebiody. Osobiście nie pamiętam, żebyśmy znalazła robaki w tej zupie, ale we wspomnieniach koleżanek pojawiają się takie historie. Wolaly zamknąć oczy i nie patrzeć, co w niej jest. Wieczorem znowu takie samo jedzenie. To był porcie głodowe.

To był październik. Wiadomo było, że koniec wojny się zbliża, że Niemcy przegrują ją i brakuje im rąk do pracy. Już wcześniej jej baraków brali do podobozów, czyli tzw. komand, do pracy w fabrykach amunicji, do zycia ubrań wojskowych, butów, wszystkiego, czego potrzeba na front, ale również na rolę. Napływały nowe transporty do namiotu, więc po jakimś czasie wyprowadzano te wcześniejsze grupy. Dużą grupę matek z dziećmi, w której się znalazłam z mamą, zabrano do miejscowości Kleptow, to jest na północny wschód od Ravensbrück. Trafiłyśmy do gospodarza.

To był chyba grudzień. Okres ścinania kapusty i wrywania buraków cukrowych. Nasze matki warszawianki nie były za bardzo przygotowane do takiej pracy. Dzieci do czternastego roku życia zostawały w tym pomieszczeniu, w którym bytowałyśmy. Starsze brano do pracy. Ten rolnik zjechał się nad kobietami, które stanowiły dla niego prawie darmową siłę roboczą. Zmuszał do tego, żeby buraki wrywać na prostych nogach. Nie wolno było ukucnąć ani ukłknąć. Można sobie wyobrazić kilkugodzinną pracę na prostych nogach, co jest po prostu fizycznie niemożliwe. Pamiętam, że kiedyś moja mama musiała widocznie ukłknąć czy ukucnąć, bo przyniesiono ją do tej izby nieprzytomną. On pobił mamę. Nie wiem dlaczego, ale mówiło się, że on ma do bicia ją w łaci. I znowu strach, czy mama przeżyje. Rzucono ją na to „łóżko” zbite z desek, na którym był tylko siennik ze słomy, i tak zostawiono. I co my, dzieci, mogłyśmy poradzić? No to woda, ale pić nie mogła, bo była nieprzytomna. Próbowałam mamę jakoś pokropić tą wodą. Do dziś to pamiętam. Myszę, że dotyczyło to niedługiego czasu. Potem w różnych rozmowach po wojnie wspominalyśmy to. To było jedno z przeżyć, którego się nie zapomina. Kiedy skończyły się te roboty rolnicze – zabrano nas do Zehdenick – męskiego komanda obozu Ravensbrück, do cegielni. Byłam tam jakieś dziesięć lat temu, ale tam śladu tego miejsca nie było. Nie wiem, dlaczego nas osadzono przy piecu cegielniczym. Taki piec jest okrągły, ogrzewany, ma paleniska do wypalania cegieł. Matki chodziły w tym czasie do pracy w jakiejś szwalni, a dzieci zostawały. To był krótki okres.

Stamtąd zabrano nas do cukrowni. Nie pamię-

Wspomniała Pani, że kobiety wykonywały różne prace. Pamięta Pani, w jakim charakterze?

Wspomniała Pani, że kobiety wykonywały różne prace. Pamięta Pani, w jakim charakterze? Myszę, że to były jakieś prace porządkowe wokół namiotu, bo nie wyprowadzono ich poza obóz. To był już okres okropnego bałaganu w obozie. Z tego, co mama mi mówiła, Niemcy nie panowali nad tym, co się działo. Nie umieli zaprowadzić takiego porządku, jak dotychczas wymagano od więźniarek, że koc ma być złożony w koscieszki i leżeć w określonym miejscu. W naciocie o tym nie było mowy. To był jeden chaos i brak porządku.

Czy była jakakolwiek możliwość umycia się?

Było pomieszczenie z wodą i miskami. Matki pewnie nas w tym miskach myły. To była prozorka. Nam, dzieciom, było łatwiej, ale naszym matkom, przystajączym od normalnego życia i dbania o dzieci, musiało być bardzo trudno, żeby podobać, żeby zapewnić pewnego rodzaju higienę i czystość. Nie umiem powiedzieć, jakie środki zastosowano wobec mojej matki i tych innych kobiet z transportów powstaniowych, ale one nie miały okresu. Wtedy jeszcze o tym nie wiedziałam.

Pod koniec wojny była Pani wraz z matką pędzona w Marszu Śmierci.

Wiadomo było, że wojna się kończy, i Niemcy też zdawali sobie z tego sprawę. Organizowali tzw. Marsze Śmierci. Chodziło im o zatarcie śladów swoich zbrodni, zarówno jeśli chodzi o obozy koncentracyjne, jak i miejsca przymusowej pracy. W związku z tym pędzili tysiące ludzi w gromadzie, właściwie bez ładu i składu, w różnych kierunkach, licząc na to, że wszyscy się wykończą z głodu. Ktoś, kto nie mógł już iść, nie miał siły, był rozstrzelany na miejscu. Ta świadomość była i w naszej grupie. Pamiętam taki obrazek, który w mojej rodzinie w pewnym sensie stał się potem symbolem. Mianowicie ludność miejscowa, bardzo odważnie, czasem rzucała nam coś do jedzenia. Złapałam kiedyś jabłko, które obgryzłam. Miałam w ręce już tylko koniuszek, pesteczki w gniazdku. Z przeciwnika miały nas grupa więźniów w pasiakach. Właściwie to były szkielety ludzkie. Jeden z tych szkieletów rzucił się na mnie, wyrwywając mi ten gryzek. Tam już nie było, ale on myślał, że coś będzie. Zaczęłam płakać, mama mnie zaczęła uspokajać: „Nic ci nie zrobił, ale pomysł, jak on musiał być głodny, zdecydowanie”. Że rzucił się na dziecko, wyrwywając ten kawaleczek⁹. Opowiadałam to moim dzieciom i wnukom: „Albo jecie jabłko do tego gryzka przy mnie, albo przy mnie nie jedzcie”. Pamiętają to do dzisiaj. To było przeżycie świadczące o tym, do czego mogą być doprowadzeni ludzie z głodu. To byli tak niezdziwili ludzie, zresztą my też. Nie wiem, skąd moja mama miała siłę. Mama była nieduża, mojego obecnego wzrostu, słaba. Musiała chorować, musiała być różnie przerażona jak ja, ona, żeby nie stracić dziecka, a ja żeby nie stracić matki. Skąd miała siłę, żeby się mną opiekować?

Jeszcze jedna rzecz z tego marszu, która świadczy o determinacji matek, o ich sile. Mianowicie w pewnym momencie miałam tak zranione nogi, głównie uda, że było wiadomo, że nie mogę iść dalej. W związku z tym mama wykradła się nad ranem z noclegu i u miejscowych ludzi zdobyła wózek dziecięcy, głęboki. Miałam już wtedy dziewięć lat. Byłam chuda, wiadomo, ale wszystko jedno. Mama mnie do tego wózka wsadziła i wiozła. Skąd siła, żeby pchać, ciągnąć wózek? Był przeżyty, byłe dziecko uratowane. Pamiętam, że dziełki temu wózkowi dotrwałyśmy.

Jak długo trwał ten marsz?

Ten marsz trwał kilka dni. Doprowadzono nas pod Weimar. To jest duże miasto uniwersyteckie. Znowu osadzono nas u rolnika. To już był

kwiecień 1945 roku. Pamiętam, że były stodoły, w których nas umieszczono na słomie i sianie. Na środku tego gospodarstwa znajdował się staw. Tam już się zgromadziło więcej ludzi, nie tylko ta nasza grupa. My szliśmy w grupie co najmniej pięciuset osób. Matki ustawiały cegły nad tym stawem, na nich jakieś naczynia, w których gotowały jedzenie. Pamiętam zupę, którą do dzisiaj uważam za najlepszą na świecie, czyli: kapuścię i ziemniaki zalane mlekiem. Widocznie chodziło o to, żeby była bardziej pożywna, ale skąd mleko? Jak mi później mama powiedziała, kobiety dostały jakieś kartki na mleko dla dzieci. Po to mleko szły co parę dni. Pamiętam taki jeden dzień, kiedy matki szły z mlekiem, a my, dzieci, zaczęliśmy biec do nich. Nagle po dwóch stronach drogi stanęli młodzi chłopcy z Hitlerjugend z bronią i chcieli do nas strzelać. Jak to? Koniec wojny, nadzieja, a oni chcą strzelać do nas? Kobiety znające niemiecki zaczęły wołać do nich: „Słuchajcie, macie matki w domu, rodzeństwo. Pomyślcie, co by było, gdybyście stali na naszym miejscu. Zbliży się koniec wojny. Przecież też możecie zginąć, jeżeli będziecie do nas strzelać, inni was złapią”. I oni odstąpili od tego zamiaru. To było przeżycie, w którym może nie tylko był strach przed strzelaniem, ale i szok. Niepogięta sytuacja. Jak mogą ci młodzi ludzie, czternasto-, szesnastoletni chłopcy, pałać taką nienawiścią i chęcią zabijania? Zwłaszcza że słycać było już odgłosy frontu, wiadomo było, że jest koniec wojny. Dlaczego? Skąd taka nienawiść? Co czuli ci żołnierze, którzy do nas strzelali? Te pytania się rodzą, zawsze się rodziły, ale teraz jeszcze bardziej, jak się patrzy na to, co się dzieje na Ukrainie – jak giną dzieci, jak giną cywile. Bo żołnierz z żołnierzem walczył, ale cywil... to okropne.

Tam, pod tym Weimarem, wywołili nas Amerykanie. I znowu obrazki dziwne, może nie dziwne, ale zapamiętane. Oni jechali ogromnymi samochodami i kazali każdej grupie, którą napotkali, iść w przeciwnym kierunku do ich jazdy. Kazali nam się oddalać od frontu. Rzucałi nam jedzenie z samochodów. Pamiętam, że to były ogromne tabliczki czekolady. Nie tylko bardzo długie, ale też bardzo grube. Za grube, żeby je ugryźć, trzeba było zębami skrobać. Ja się przy tym uśmiechałam, bo to był dla dziecka nie tylko smak, ale była i zabawa. Rzucałi też konserwy, które można było na ognisku zagrząć, i biały chleb. Od wielu, wielu miesięcy nie widzieliśmy z mamą białego chleba. Był taki pyszasty, podobny do obecnej charki. Wszyscy się rzucali na to jedzenie, ale od razu znaleźli się ludzie, którzy krzyčeli: „Pomału jedzcie, niedużo i pomału”. Żołądki były przecież ściśnięte. Niestety zdarzały się przypadki nie tylko zachorowań na rozstrój żołądka, lecz i kilka śmiertelnych wypadków. Mama jakoś to dawkowała.

Pamiętam naszą radość i równocześnie strach, co z nami będzie? Czy nas Niemcy dopadną, czy Amerykanie już nie pozwolą na to? Znalazły się od razu grupy ze strony Amerykanów organizujące pomoc tym tysiącom ludzi. Przede wszystkim odzwyczajanie i zmiana ubrań. Pamiętam taki obrazek, że na początku polewano nas specjalnym płynem. Później zaczęto grupować ludzi na nogi. Były wśród nas różne narodowości. Po jakimś czasie zaczęto je wyodrębnić i osadzać w ośrodkach już według kraju pochodzenia. Znalazłyśmy się z mamą w Heidelbergu, potem były Ludwigsbürg i Stuttgart. Pamiętam ten Ludwigsbürg, bo to były małe domki, w których osadzono mnóstwo ludzi. Potem doszły do brze pamiętam Stuttgart. To były dawne koszar niemieckie. Tam już utworzono polski ośrodek i nazwano go imieniem gen. Henryka Dąbrowskiego. My z mamą otrzymaliśmy pokój tylko dla siebie. Dochodzenie do pewnego rodzaju spokoju trwało bardzo długo.

Uważam jednak, że my, Polacy, mamy jakąś taką moc, zdolność mobilizacji, organizacji, odradzania się po klęsce, nieszcześciu. Staramy się szybko działać, robić coś, aby życie stało się bardziej normalne i wartościowe. Nie tylko marazm, rozpacz, szukanie osób – chociaż wszyscy od razu zaczęli się szukać nawzajem. Pamiętam, że z czasem w tym ośrodku rozpoczęły się różne prace administracyjne. Moja mama też się tam udzielała. Utworzono teatr amatorski i wiem, że mama się zaangażowała. Pod koniec 1945 roku Polacy na tyle byli sprzężeni w działaniu, że opracowali dwa śpiewniki i modlitewnik w języku



polskim, a także wydali Pana Tadeusza. Dlatego to podkreślałam, bo to wymagało przygotowania, mobilizacji grupy ludzi, która tym się zajęła. Dla nas to była wielka rzecz.

4. Szafa lub rzycząca krowa – potoczne nazwy niemieckiej wyrzutni rakietowej Nebelwerfer używanej do przeprowadzenia szybkiego i zmasowanego ataku na cele nazienne. Nazywano tak przez uczestników Powstania Warszawskiego z uwagi na charakterystyczny dźwięk, jaki był słyszalny podczas odpalania salwy pocisków.

5. Maria Malicka (1898–1992) – polska aktorka teatralna i filmowa, reżyserka, pedagog, dyrektorka teatru. W czasie okupacji pracowała jako kelnerka w kawiarni, do której przychodzili Niemcy, i występowała w Teatrze Komedia, za co została oskarżona przez Związek Artystów Scen Polskich o zbyt bliskie kontakty z okupantem, po wojnie sądowo uniewinniona.

6. Raus! (niem.) – Na zewnątrz! 7. Obóz przejściowy w Pruszkowie był jednym z niewielu niemieckich obozów, w których zezwolono na obecność polskiego personelu organizującego pomoc dla więźniów.

8. W organizacji pomocy dla więźniów obozu Duląg 121 włączyli się przedstawiciele legalnie i konspiracyjnie działających organizacji i instytucji, tj. Rada Główna Opiekunów, Armia Krajowa, Polski i Międzynarodowy Czerwony Krzyż, spółdzielnie, kościoły i zakony, a także wielu niezrzeszonych wolontariuszy.

9. KL Neuengamme – niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny funkcjonujący w latach 1938–1945 w Hamburgu na północ Niemiec.

10. KL Ravensbrück – niemiecki nazistowski obóz koncentracyjny utworzony w listopadzie 1938 r., nie-

opodal miejscowości Fürstenberg (obecnie znajdującej się w jego granicach) na terenie III Rzeszy; KL Ravensbrück był obozem koncentracyjnym przeznaczonym głównie dla kobiet. Szacuje się, że przez obóz przeszło ok. 130 tys. kobiet i dzieci różnych narodowości, z których ponad 90 tys. poniosło śmierć (www.encyklopedia.pwn.pl, dostęp: 1.08.2024).

11. Marsze Śmierci – przymusowe deportacje więźniów niemieckich obozów koncentracyjnych do obozów znajdujących się na terenie III Rzeszy, podczas zbliżania się wojsk alianckich.

MARZEC W MUZEUM DULĄG 121

14.03. g. 15.00

Palmyry – pamięć zakorzeniona w miejscu. O historii wydarzeń z okresu II wojny światowej w Puszczy Kampinoskiej i roli współczesnych miejsc pamięci – wykład Dominiki Jarzyńskiej-Pokojskiej i Moniki Kościak z Muzeum-Miejsca Pamięci Palmyry.

20.03. g. 18.00

„Dziewczynka ze zdjęcia” - pokaz filmu dokumentalnego i spotkanie z reżyserem Przemysławem Kawęskim. Zapisy: www.eveneap.pl

22.03. g. 14.00

Nie daj się nabrać. Spotkanie z cyklu „Rodzine niedziele z historią” - warsztaty dla rodzin z dziećmi z obrony przed dezinformacją. Zapisy: www.eveneap.pl

28.03. g. 15.00

Kazimierz Pużak – Jeden z Szesnastu – spotkanie z dr Maciejem Żuczowskim (Oddziałowe Biuro Badań Historycznych IPN w Warszawie).

Więcej informacji: www.dulag121.pl

Nagrania na marzec

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta

PTASZYN QUARTET+MIECZYSLAW KOSZ

Przysłaliśmy nie tak dawno o przepastnych archiwach Polskiego Radia. W zamierzonych czasach artystów, nie tylko jazzowi, nagrywali w pierwszym rzędzie dla potrzeb radiowych, po graniu na antenie wchodzili powtórnie do studiów wytwórni płytowej – jedynej na rynku! – i często powtarzali repertuar dla odbiorców płyt winylowych. Taka praktyka nie zawsze obowiązywała, często pomiędzy nagraniami dla Polskiego Radia a na potrzeby wytwórni płytowej upływał szmat czasu i nie dochodziło do powtórnego nagrania, która na dodatek miała znacznie większe wymagania jakościowe od strony technicznej.



To już trzecia płyta Mieczysława Kosza - odkrycie archiwalne w zbiorach PR; tutaj zatytułowana COLLAGES QUARTET '68. Mówi Jacek Wróblewski, syn Ptaszyna: „Grali razem przez niemal rok, ale to nie była łatwa współpraca. Z jednej strony utrudniała ją ulomność Kosza, a z drugiej ogromne ambicje ich obu. Czuli po prostu, że nie rozwijają się jako instrumentalści”. Był to rok 1968 – słynny Marzec '68 i represje gomulkowski wobec młodzieży wciąż trwały, ale władze otwierały się na młodzież. Stąd może i ta sesja nagraniowa w radiu dokonana w maju i czerwcu; oprócz ich obu w sesjach udział wzięli: - kontrabasista Jacek Bednarek i perkusista Janusz Trzciniński. Powstała muzyka, która jest kwintesencją swego czasu – pogodna, mocno swingująca, mocno też osadzona w amerykańskich wzorcach. Nagrano i teraz wydano 9 utworów: „Collage”, „Słoneczko”, „Odległość”, „John C” – kompozycje Ptaka Wróblewskiego (nb. starszego od Kosza o sześć lat!); „Here's That Rainy Day” Johna Coltrane'a; „Bag's Opus” Milta Jacksona; słynne „Autumn Leaves” Josepha Kosmy; „Bye Bye Blackbird” Raya Hendersona i „Cicha noc” Władysława Szpilmana/Romana Sadowskiego. Autorem masteringu – szalenie ważnego w kontekście starych taśm – prawie 60 letnich! jest Jacek Gawłowski, laureat nagrody Grammy za realizację legendarnej płyty Włodka Pawlika „Night in Calisia”, zaś okładkę zaprojektował Dawid Ryski. Całość to prawdziwa perełka dla kolekcjonerów polskiego jazzu. Kończąc – bodaj w tym składzie, ale bez Ptaszyna wymienieni jazzmani gościli w Pruszkowie w Klubie PSM przy ul. Niepodległości na przełomie 1.60/70 z inicjatywą niezyczącego już malarza Jerzego Budziszewskiego. A nawet po koncercie mieliśmy małe spotkanie z nimi w pomieszczeniach klubowych.

Marcowe czytanie

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta

KALINA JĘDRUSIK – JAKA NAPRAWDĘ BYŁA

To druga poważna książka o Kalinie Jędrusik obok wydanej więcej jak 15 lat temu monograficznej, nakładem Iskier,

pracy (650 str.) pt. KALINA JĘDRUSIK Dariusza Michalskiego. Nosi tytuł KALINA JĘDRUSIK. OPOWIEŚĆ CÓRKI Z WYBORU – ową córką jest Aleksandra Wierzbicka a rozmawia z nią Mikołaj Milcke. Rzecz ukazała się jeszcze w 2023 r. i nic a nic się nie zestarzała. Tym bardziej, że wciąż – głównie w sieci ukazują się wiele bałamutne publikacje o zmarłej ponad 30 lat temu artystce. I do tych faktów odnoszą się w pierwszym zdaniu rozmowy autorzy tej książki, stwierdzając, że nawet Wikipedia zawiera liczne błędy w hasle <Jędrusik>.



Mamy tutaj skany matyury oraz aktu zgonu, co rozwiewa nieścisłości. Począwszy od daty urodzin – ale to zrozumiałe: aktorki i nie tylko, lubią się postarzać lub mocno odmłodzić – w zależności od potrzeb. Dotknęto to i Kalinę, acz w niewielkim stopniu. Natomiast Aleksandra spotkała Kalinę, a ściślej jej psy na spacerze jako dziewczęcoletnia dziewczynka – sąsiadka, gdy oboje mieszkali na Mokotowie przy ul. F. Joliot-Curie. Z pekińczykami spacerował Stanisław Dygat, czasami Kalina – dziewczynka zafascynowana pieskami trafiła do domostwa Dygatów nawet nie wiedząc kim oni są. Z czasem aktorka zaprzyjaźniła się z dziewczynką, tym bardziej, że pochodziła ona z rozbitej (nieślubnej) rodziny. Jeszcze za życia Dygata zamieszkała na stałe na poddaszu wili na Kochowskiego, początkowo Kalina się nią opiekowała, dbała o jej edukację, z czasem też się odwróciła. Była towarzyszką życia Kaliny, także w roli gosposi – jakkolwiek artystka zawsze miała panie do pomocy, bo domostwo było znaczne. Aleksandra miała swoje życie, swoje wyjazdy (np. do Londynu za pracą), ale nigdy nie weszła w związek małżeński. Interlokutor Milcke przepytuje ją na wszelkie możliwe tematy, poczynając od bałamutnego filmu „Bo we mnie jest seks” (2021) kwestionujący jej zdaniem ogrom rzeczy, od obsady (Maria Dębska) począwszy. No, tak, ale to film fabularny a nie dokument.

Autorzy poruszają wszelkie możliwe rzeczy związane z Kaliną, od jej związku z Dygatem, wpływu starszego pisarza na młodą żonę (dochowała mu dziewczęctwo), pracy ponad siły, tolerowanie jej późniejszych partnerów (Wojtek Gaśowski, który nb. zorganizował pogrzeb artystki), wyjazdy i w końcu silną małżeńską miłość i troskę jednego o drugie (skany listów). Liczne role teatralne, mniej filmowe (te były z reguły drugorzędne) i nieustanne wyjazdy a nawet pragnienia obojga. Równie otwarty dom dla pisarzy, aktorów – środowiska i stosunek Kaliny do gości. I nie ukrywamy acz niewyraźny podziw Aleksandry do dygu/zdolności kulinarnej bohaterki, czego przykładem w apendyksie wiele przepisów. Także choroby Kaliny – mocno astmatycznej, stąd te długie pobyty nad Bałtykiem. Autorską rozmowę dokumentują liczne fotografie, nie szkodzi, że o poziomie amatorskim, korespondencje. Pani Wierzbicka stała się (nie bez licznych procesów z rodziną Dygatów) jedną spadkobierczynią ruchomości oraz domu na Żoliborzu. Niestety, willa przekraczała jej możliwości finansowe utrzymania, wymogła jedynie tablicę pamiątkową na ścianie. Dla pamiętających Kalinę to wspaniała pozycja – poszerzająca wiedzę o kulturowej aktorce.

Aleksandra Wierzbicka/Mikołaj Milcke KALINA JĘDRUSIK.OPOWIEŚĆ CÓRKI Z WYBORU Wyd. Prószyński i S-ka Warszawa 2023; str.318; opr. twarda; liczne ilustracje+fototy; cena (okładkowa) 49,99 zł.

CUDOWNE STOLIKI

Czy mogły istnieć? Ależ oczywiście. Jeśli się weźmie pod uwagę stół jako mebel w kawiarni, restauracji a nawet w domu. Niektórzy spędzają przy nim pół życia posilając się czy pracując. Ale serio: autor 50 książek (sic!) i wielu publikacji – Jarosław Molenda „podłapał” znakomity temat – rolę a raczej historię stolików w kawiarniach, restauracjach przy których gromadzili pisarze i aktorzy, tutaj stoliki. Nie chodzi rzecz jasna o sam mebel tylko o miejsce, w którym gromadzą się literaci czy też artyści i które z czasem staje się kultowe. I przechodzi do historii, ba – nawet ją tworzy.



Instytucja stolika, z reguły mającego tabliczkę lub inne oznakowanie typu <zarezerwowane> to nie polski wymysł. W europejskiej kulturze istniały w Rzymie w lokalu „El Greco”, w Wiedniu, w Paryżu w „La Palette” (Picasso i ludzie z Akademii Sztuk Pięknych) czy Budapeszcie i Monachium. Zapewne istniały takie stoliki w Londynie, Nowym Jorku i w Krakowie, ale autor skupia się na Warszawie. Siega do międzywojnia – do małej i ciasnej Ziemiańskiej, brudnej jak Udziałowa i halaśliwej jak Adria. Takich miejsc było kilka – moda na nie zmieniała lokalizację. I zawsze były gwarne i halaśliwe – o czym zapewniał Stanisław Lam. Tuwim zaś wyjaśniał: przeciętny inteligent warszawski okresu międzywojennego miał dwa mieszkania – jedno normalne, z żoną, dziećmi i służbą i drugie – cukiernia lub kawiarnia, które bardziej wolał bez względu na dym i gwar. Niektórzy spędzali tam długie godziny, gadając, czytając a nawet pracując. Dalej Tuwim wspominał, że gasła gwiazda Udziałowej, potem u Lursa (starsi aktorzy), potem U Semadeniego (szachiści); Szwajcarskiej (dziennikarce) czy Europejskiej (asy sanacyjne i cudzoziemcy) i została Ziemiańska ze słynną górką-półpiętrzem i stałym napisem <zarezerwowane>. Tu zrobić mały wtęret: za „moich czasów” duża kawiarnia Nowy Świat w godz. południowych była swą istną giełdą dla muzyków wszelakich proveniencji, o kilka minut od Akademii Muzycznej.

Ale wróćmy na chwilę do przedwojnia: najsłynniejszą i literacką kawiarnią była Ziemiańska (po słynnej kawiarni-kabarecie Pod Picadorem która była biletowana i miała umowę na działalność). Mała Ziemiańska na ul. Mazowieckiej 12 (właściciel miał jeszcze 5 innych lokali) o okrągłych stolikach 40 cm i kawie w szklankach a nie w filiżankach, goście siedzieli w paltach. Jej „szczyt” powodzenia przypadł na l. 1926-1932 i ona to miała słynny „stolik na półpiętrze” skupiający wąski krąg osób z Antonim Słonimskim na czele.

Nie umilkły jeszcze działania wojenne 1944 r., gdy jesienią w Lublinie powstała Spółdzielnia Wydawniczo-Oświatowa Czytelnik, jej prezesem

został Jerzy Borejsza, jedna z barwniejszych postaci Polski Ludowej. W ciągu krótkiego czasu z Czytelnika uczynił prawdziwy koncert nie tylko wydawniczy, potężniejszy niż niektóre amerykańskie. Władze proponowały mu posadę ministra (mawiał: ministrem w Polsce może być byle dupa, a prezesem Czytelnika nie każdy). Przykład: zakupił tysiące rowerów dla listonoszów by usprawnić dystrybucję gazet i książek. Będąc w USA uzgodnił zakup maszyn poligraficznych, ale nic z tego nie wyszło... Skupił wokół wydawnictwa (ponoć sto tysięcy pracowników) niemal wszystkich ówczesnych literatów – od lewa do prawa, jeżeli chodzi o poglądy polityczne. W zburzonej Warszawie wybudował trzy kamienice przy ul. Wiejskiej, w jednej z nich mieścił się Czytelnik a w suterynie była stołówka pracownicza. W krótkim czasie stała się mekką dla literatów, którzy przychodzili tam nie tylko na obiady, ale by się spotkać przy kawie. Stołówka owa, poza obiadami, na pół wieku stała się kawiarnią literacką jakkolwiek istniały w czasach PRL inne miejsca spotkań literatów, ale żadne nie miało takiej tradycji. I o tym właściwie jest ta książka.

We wczesnym PRL kawiarnie były źle widziane więc lokal Czytelnika był stołówką pracowniczą, ale miał znamiona dobrej kawiarni. Literackiej. I to w sytuacji, gdzie w Warszawie w końcówce 1.50 było ponad 3600 kawiarni (przed wojną ok. 2500). Dość szybko literaci mieli swoje stoliki i odnotowano około setki stałych bywalców. Do legendarnych należał Antoni Słonimski (zawsze w południe na 1 – 1,5 godz.) przy swoim „stoliku-słońce” przy oknie (jakkolwiek bywał też w innych kawiarniach), przysiąść doń mogli się tylko literaci, ale nie wszyscy. Tadeusz Konwicki, Stanisław Dygat, Józef Szczepański, Ścibor-Rylski, Rybkowski, Kawalerowicz, Kutz, Wajda – a więc twórcy filmowi należeli do grona miłośników. Niektórzy literaci jak np. wydawca Henryk Borejsza tkwili w lokalu godzinami pracując i przyjmując interesantów. Długo by wymieniać aktorów, jak np. Gustaw Holoubek, który został bywalcem na 20 czy 30 lat. Wpadał regularnie, choćby na pół godziny w przerwie prób teatralnych na szybką kawę i wymianę nowinek czy też kawałów. Pada pytanie – o czym rozmawiano? Jak najmniej o sprawach zawodowych, naprawdę rzadko, opowiadano kawały, plotkowano i trochę politykowano. Sąd przy sąsiednich stolikach siedziało czasami na służbowej kawie ucho, ale stali bywalcy mieli to gdzieś. Przez lata przysiadła się regularnie redaktorka Czytelnika Irena Szymańska-Matuszewska, omawiano pojście do wydania. Lokal, czyli kawiarnie przez 8 lat (od lutego 1957) prowadziła Maria Iwazkiewicz. „Picie wódki to jest wprowadzanie elementu baśniowego do rzeczywistości” – to motto Jasia Himilbscha, który miejsce zdobywał okrzykiem „Literaci, wypierd...!”. Bywali też egzotyjni goście, jak Agnieszka Osiecka i Bułat Okudźawa. Lub emigracyjni literaci odwiedzający kraj, jak Janusz „Głowa” Głowacki. Wszystko skończyło się w późnym 190 – po prostu literaci i artyści odchodzili do lepszego świata.

Jarosław Molenda PRZY STOLIKU W CZYTELNIKU Wyd. Prószyński i S-ka 2024; str.480; ilustracje; oprawa twarda; liczne przypisy+bogata bibliografia; cena 69,90,-

Książka na marzec

Grzyżyna Stoczek - publicystka

TYLE DRÓG BUDUJĄ, A NIE MA DOKĄD PÓJŚĆ

Tyle w ustach Jana Himilbscha w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku brzmiała gorzka satyra na ustrój socjalistyczny. Między innymi o tym pisze Jarosław Molenda w swojej prześmiewczej książce „Przy stoliku w Czytelniku”, przy czytaniu której można się wspaniale zrelaksować, ale też dowiedzieć mnóstwa ciekawostek z życia całej plejady liczących się w tamtych latach osobowości świata sztuki, a też poniekąd i polityki.

1 października 1944 roku „Rzeczpospolita” donosiła o powstaniu „Spółdzielni Wydawniczo-

– Oświatowej Czytelnik”. Jej prezesem został Jerzy Borejsza, mający koneksje i układy w sferach rządowych zarówno polskich, jak i radzieckich, wiele więc mógł dla „Czytelnika” rzeczy zdobyć i spraw załatwić. Pomijając polityczne zależności Borejszy, w rozwoju ruchu wydawniczego w powojennej Polsce miał on duże zasługi. „Czytelnik” zajmował się nie tylko wydawaniem książek, dzienników, periodyków, ich kolportażem, ale miał własne drukarnie, a nawet gospodarstwa rolne i orkiestrę. Powstało silne imperium czytelnicze, zbyt silne, a tym samym groźne jak w oczekiwania władz polskich i radzieckich. Musiał odejść. Przerzwała w „Czytelniku” Irena Szymańska, związana z wydawnictwem od początku jego istnienia. Znała wszystkich autorów, była z nimi na „ty”, mogła bardzo wiele, decydowała kogo wydać, a kogo nie, kto ważny, a kto miernota.

Od 1952 roku w suterenie wydawnictwa przy ulicy Wiejskiej 12 w Warszawie istniała stołówka pracownicza. Na fali po stalinowskiej odwilży w 1957 roku stołówkę przemianowano na kawiarnię, która od razu stała się miejscem spotkań inteligencji związanej z kulturą. Przez osiem lat kawiarnię prowadziła Maria Iwazkiewicz, córka Jarosława. Oferta gastronomiczna lokalu nie była bogata, ograniczała się do kawy, herbaty, ciastek i serwowanych na śniadanie bułek z masłem i jajek w szklance. Wódki nie było. Na wódkę chodziło się naprzeciwko.

Od czasu otwarcia kawiarni utworzyły się tak zwane „stoliki”, przy których zasiadali znani pisarze, aktorzy, filmowcy, a dookoła nich zbierali się dyskutanci, obserwatorzy, gapie. Jednym z pierwszych stolików zarządzał Leopold Tyrmand, znany już wówczas, jako autor „Złego”. Kolejny założył Tadeusz Konwicki wspólnie z Ireną Szymańską. Na dłuższą lub krócej do stolików dosiadali się Marek Hlasko, Paweł Jasienica, Marek Nowakowski, Stefan Kisielewski, Antoni Słonimski, Stanisław Dygat wraz z żoną Kaliną Jędrusik, Gustaw Holoubek, Andrzej Łapicki, Agnieszka Osiecka, Zbigniew Herbert, Edward Stachura, Jarosław Marek Rymkiewicz i mnóstwo innych, znanych postaci ówczesnej kultury polskiej.

W kawiarniach literackich narodziła się opozycja antykomunistyczna. To przy stoliku Antoniego Słonimskiego w PIW-ie pojawił się w 1964 roku pomysł „Listu 34”, pierwszy, zorganizowany protest środowisk twórczych, który zaskoczył władzę, nazywające ów list „ideową targowicą”. Kontrlist, czyli memoriał potępiający „List 34” podpisał wówczas aż sześćset pisarzy. Spotykających się przy stoliku w „Czytelniku” nazwano wrogami ustroju, więc wzmozżona została inwigilacja tego środowiska. Pojawiali się w kawiarni liczni agenci natychmiast rozpoznawani przez zgromadzonych nie sobie z tego faktu nie robiących, najwyżej głośno docinających owym agentom wśród śmiechu innych. Jednak agentką wtapiającą się w środowisko była żona Pawła Jasienicy, który wówczas znalazł się na celowniku Gomulki. Mówiono, że przed „Czytelnikiem” stały samochody pełne smutnych facetów.

Barwnymi postaciami przewijającymi się przez kawiarnię byli Jan Himilbsch, który wódkę nazywał „baśniowym elementem życia” i nieodłączny Zdzisław Maklakiewicz. Popularnym drinkiem była „lorneta z meduzą”, czyli dwie setki wódki w literatkach i galaretką z zimnych nówek. Z kolei w Kameralnej Janusz Minkiewicz zamawiał „koniak i owoce południowe”, na co kelner bez mrugnienia okiem przynosił czwartkę czystej i kiszzone ogórki.

W kawiarniach ludzie spotykali się w czasach, gdy nie istniała wolność zgromadzeń, i rozmawiali otwarcie o sprawach, których dyskusowania zabraniała milicja bądź cenzura. Salon był instytucją elitarną, ale i demokratyczną, było się tam przyjmowanym niezależnie od urodzenia i stanu posiadania. Tyle dowiadujemy się z książki Jarosława Molendy, dziennikarza i autora pięćdziesięciu innych książek. Czytelnikowi udziela się atmosfera ironii i kpiny panujących w kawiarni, anegdot genialnie opowiadanych przez Gustawa Holoubka, barwności świata będącego odskocznią od poważnych debat politycznych tamtych lat. Zdecydowanie polecam na poprawę humoru i doznań estetycznych, bowiem książka jest prześlicznie wydana.

Jarosław Molenda – Przy stoliku w Czytelniku, wydawnictwo Prószyński i S-ka, rok wydania 2024, twarda okładka, dużo fotografii, stron 478, ceny brak.

KAMERALNY KONCERT CHARYTATYWNY

Jesteś moim domem

8 marca 2026

godz. 17.30

Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego w Pruszkowie

Wystąpią:

Justyna Jabłonowska – sopran
Hanna Chylińska – skrzypce
Szymon Chyliński – fortepian, bas

Podczas koncertu odbędzie się zbiórka na leczenie i opiekę paliatywną dla Marcina z Pruszkowa.

nr zbiórki publicznej: 2026/795/KS

Wstęp wolny

Organizator: Rodzina i Przyjaciele przy wsparciu Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego w Pruszkowie

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Pruszkowa i okolic 8 marca 2026 o godz. 17:30 w Dzień Kobiet na wyjątkowy koncert charytatywny, który odbędzie się w Oranżerii Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego w Pruszkowie i jednocześnie dzięki ogromnemu wsparciu tegoż Muzeum - niech sala pęka w szwach i niech (niezależnie od pogody) będzie ciepło, pięknie i prawdziwie. To piękny sposób na świętowanie Dnia Kobiet – elegancko

oranżeria, światło zachodzącego słońca i pierwsze gwiazdy. Muzyka, która zatrzymuje czas.

Wystąpią:
Justyna Jabłonowska (wokal)
Hanna Chylińska (skrzypce)
Szymon Chyliński (fortepian)

Podczas wydarzenia odbędzie się dobrowolna zbiórka (nr zbiórki publicznej: 2026/795/KS) na

opiekę paliatywną dla Mieszka Pruszkowa, który od kilku lat walczy z nieuleczalnym rakiem. „Jesteś moim domem” to opowieść o relacjach, które mają sens; o miłości, która nie przemija; o świetle większym niż ciemność. To nie jest moment smutku. To moment wdzięczności za obecność, za życie i za siebie nawzajem. Czas, by zanurzyć się w muzyce i wspólnie zrobić coś dobrego. Nie chodzi o wielkie gesty – najbardziej liczy się obecność.

Wstęp wolny. Zapraszamy!



„Krzyżacy” Narodziny powieści



Foto - ze zbiorów autora

Grzegorz Przybysz - dziennikarz, publicysta, regionalista
Foto - Bitwa pod Grunwaldem (fragment obrazu Jana Matejki)

Któż z miłośników prozy historycznej Henryka Sienkiewicza nie przeżywał pamiętnych godzin nad lekturą dzieł Zbyszka i Jagienki, kto nie wzruszał się nieszczerem uroczym Danusi Jurandówny i dramatem jej ojca, Juranda ze Spychowa? Kto z wykiepkami na twarzy nie chłonął opisu bitwy pod Grunwaldem i akordów powieściowego finału, jakim zamykają się „Krzyżacy”? Ta książka krzepiła naród polski w niejednym trudnym momencie, ukazując rozmach sił żywotnych Słowiańszczyzny, dzięki którym rozpadła się na polach Grunwaldu w pył i proch „krzyżacka zawierucha”. W okresie okupacji niemieckiej duża popularność „Krzyżaków” zyskała w Polsce nowe oblicze i nadzieje na nowe zwycięstwo, tym razem nad innym zakonem z krzyżami - hitlerowskimi Niemcami.

Pierwsze wydanie powojenne „Krzyżaków” w 1945 roku, rozchwytało błyskawicznie. Powód popularności znanej powieści był wówczas szczególny i niezwykły - do ojczyzny powróciły dawne zakątki ziemi, gdzie rozgrywa się akcja powieści, a stare mury Szczytna, Malborka i Człuchowa należały już do Polski. Zatem proponuje przypomnieć sobie i poznać wydarzenia stanowiące kanwę i osnowę tej wspaniałej historycznej książki, albowiem są bardzo interesujące, tym bardziej że odnajdziemy tu Państwo mało znane, lubi w ogóle nieznane cytaty z prywatnych listów pisarza. A więc, jak powstał „Krzyżacy”?

Pierwszy zamysł powieści można znaleźć pośród wczesnych, młodzieńczych projektów literackich,

dwudziestoletniego Sienkiewicza - podówczas korepetytora w ziemianimkim dworze państwa Weyherów, w Poświętnem, niedaleko Płońska.

Oto przykład. Był rok 1866. Mam zamiar napisać szkic historyczny pt. „Spytko z Melsztyna” - donosi Sienkiewicz listownie serdecznemu przyjacielowi, Konradowi Dobrowskiemu. Będzie to półpowieść, półhistoria. Przedmiot dosyć się nadaje. Opisów mogę wsadzić mnóstwo, ale trzeba mieć trochę więcej źródeł, niż ja mam do tej pory. Dużo jest wprawdzie materiału w „Jadwidzie i Jagielle” Szajnoch, ale zawsze nie tyle, co potrzeba



- bądź więc łaskaw zobaczyć w III tomie „Biblioteki Warszawskiej” z roku 1844. Tam, zdaje się jest artykuł Michała Balińskiego pt. „Spytko Melsztynski i ród jego”. Jeżeli znajdziesz, to jak przyjadę porobić sobie wypisy.

Mniej jeszcze wiele lat nim projekt powieści o butnym, zaborczym zakonie krzyżackim skrytalizuje się ostatecznie. W tak zwanym między czasie Sienkiewicz skończył w maju 1888 roku „Trylogię”, później „Bez dogmatu” i „Rodzinę Połanieckich”, a potem w latach 1894, 95 i 96, genialną powieść historyczną pt. „Quo Vadis”.

Tego samego roku, czyli w 1888, Sienkiewicz otrzymał odpowiedź z Warszawskiego Komitetu Cenzury, od samego prezesa Jankulio: ... że nie ma zgody na druk żadnej jego nowej powieści historycznej, dotyczącej dziejów Polski. Przypomnę, że wcześniej drukowano „Trylogię” w odcinkach w petersburskim „Kraju”, w „Dzienniku Krakowskim” i w warszawskiej prasie, bodajże w „Przełędzie Polskim”, i „Tygodniku Ilustrowanym”, bez żadnych problemów cenzury ze strony zaborców.

Tu muszę wyjaśnić czytelnikom kim był osławiony, warszawski cenzor Jankulio. Otóż był to wyjątkowy bydlak, żydowski renegat, zruszczony Grek, łączący grecką przebiegłość z rosyjskim, wrednym służalstwem. Nazywał się Iwan Konstantynowicz Jankuljo, i był mechesem, czyli żydowskim przechrztań mieszaną pochodzenia. Był przewodniczącym warszawskiej cenzury, czyli Komitetu do Spraw Słowa Drukowanego, a po rusku: Kamitet po Dielam Pieczatki. Jego policyjne i cenzorskie zapędy niezwykle doskwierały polskim literatom i artystom, m.in. Henrykowi Sienkiewiczowi.

Pisarz długo nie zwlekał z odpowiedzią i napisał tak: Nie mogę przesłać Pańskiej mowy tam gdzie należy, bo swojej jeszcze nie mam. A przy tym sądzę, że przede wszystkim należy przeczytać obie na pehym posiadzeniu Komitetu. Oczywiście nie zgodzę się by moje przemówienie poszło pod cenzurę, tak wypadłby sroce spod ogona figury jak Pan Jankuljo. Niech obie mowy cenzurują k. Aleksander Konstantynowicz Bagration Imeretyński, General i Gubernator Warszawski, lub minister.

Tymczasem, coś po drodze musiało się wydarzyć, bo cenzura na Miodowej mimo surowych zapowiedzi nie utrzymała poprzedniego zakazu w mocy. Widocznie sprawa Sienkiewicza dotarła także do generała-gubernatora, a ten podjął stosowne decyzje i nieco „wprzostował” zawziętego, warszawskiego cenzora.

Aliści sprawa „Krzyżaków” okazała się nieprędką. Bowiem za nim pisarz na dobre podjął prace

Lwowie - albo nawet i starszych, które może posiadać Biblioteka Jagiellońska. (Kordon to przenosił pisarza - w tym przypadku nazwa granicy zaboru rosyjsko-austriackiego, dość popularna w XIX wieku. Przyp. GP.)

W następnym liście do profesora, dziękując za przysłane źródła książkowe, pisarz na gorąco relacjonował wrażenia z lektury: ...Rzecz o Polakach, Czechach i Niemcach przeczytałem od razu i ogromnie załuję, że mi dawniej w rękę nie wpadła. Wszystko to są skutki kordonu! Nie wiem o ile dalo by się udowodnić, że Krzyżacy byli satanistami, ale istotnie dzieje się między nimi rzeczy nieraz dziwne, byli więc może, jeśli nie wszyscy, to niektórzy. W każdym razie jest to przypuszczenie niezmiernie oryginalne, zwłaszcza dla powieściopisarza wprost nieoszacowane. Co za pole dla wyobraźni i ile nadzwyczajnych scen można by wprowadzić wychodząc z takiego założenia! ...Dziś do łóżka biorę sobie „W pięciogłową rocznicę”, której czterdzieści kilka stron także już przeczytałem. Takie rzeczy dają nie tylko gotowy materiał, ale wprowadzają w ruch i w grę wyobraźnię. Tak przynajmniej działało to na mnie. Po prostu siadam jakby na koniu i nie tylko jadę ale i rozpadam się. Słubowałem sobie wprawdzie w duszy, że po zakończeniu „Krzyżaków”, nie będę już pisał więcej powieści historycznych, ale gdybym miał tego słubowania nie dotrzymać, to na czas pisania przejechałbym do Krakowa i zamieszkał w nim aż do końca roboty, aby być bliżej źródeł i tych, którzy jak Pan znają ich dno i bieg. Tarnowskiego. „Z waka-

nad krzyżacką powieścią mnie rok 1894 i 1895 - dwa lata wypełnione innymi dziełami m.in. kończąc powieść „Quo Vadis”. Dopiero latem 1896 roku zasiadł na dobre do pracy nad XIV-wieczną powieścią do której, jak napisał do przyjaciela z Krakowa: ...potrzeba mi tutejszej, krakowskiej biblioteki, wskazówek i samego Krakowa.

Praca nad powieścią historyczną z tak odległej epoki wymagała żmudnych studiów źródłowych. Sienkiewicz wypożyczył m.in. „Ubiory” Jana Matejki i inne prace naukowe dotyczące zarówno zakonu krzyżackiego jak i topografii terenu na którym toczy się znaczna część akcji utworu. W lipcu 1898 roku zwrócił się listownie do krakowskiego znajomego profesora - historyka Stanisława Smolki z następującą prośbą: ... Potrzebuję teraz mniej więcej dokładnego opisu Malborka, a nie mam nic podobnego pod ręką. Czy Pan nie posiada czegoś podobnego w polskim języku i w zakresie nie nadto obszernym?...Przypuszczam zaś, że siedząc w Warszawie za kordonem, mogę nie znać wielu najnowszych prac wydanych w Krakowie, lub we

cji” mam. O ile pamiętam, wychodziło to częściowo w „Przełędzie”, czy może w „Czasie”. Dziękuję raz jeszcze za książki i za informacje. Satanizm Krzyżaków nie da mi teraz spokoju.

Tuż po ukończeniu powieści, w wywiadzie udzielonym na łamach gazety „Słowo Polskie”, w roku 1900, Sienkiewicz wymienia jeszcze inne źródła z których czerpał materiały do „Krzyżaków”. Studiował przede wszystkim akta grodzkie i miejskie, gdzie w tekst łaciński, względnie niemiecki wpłątane są często polskie zeznania świadków. Tam znalazłem mnóstwo starych wyrażań i określeń zaginionych. Dość dużo dostarczyła mi ich także gwara góralska w Tatrach, z wyłączeniem Zakopanego, gdzie ów stary i tak cudownie zachowany język popsuł się...

Sienkiewicz pisał „Krzyżaków” starym swoim wyuczonym nie tylko w domu, ale i podczas częstych podróży, m.in. w Zakopanem, Warszawie, w uzdrowisku Kaltenleutgeben, Ragazu, Nicei, Pare St. Maur blisko Paryża, i w Ploumanach w Bretanii i znowu w Zakopanem, i Warszawie. To był szlak



pobytów często przenoszącego się z miejsca na miejsce pisarza, a zarazem pisarski szlak narodzin „Krzyżaków”.

... Bywam tak zmęczony jakby mnie kto obil - napisał pisarz w liście do szwajcarki Jadwigi Jan-czewskiej w grudniu 1898 roku. - „Krzyżaków” biję jak mogę, ale odetchnę dopiero wówczas, gdy ich naprawdę zacząć bić... Zwierzył się pisarz Mści-sławowi Godlewskiemu w lipcu 1897 roku. - Jest to mój system, że historii nie puszczam do powieści dopóty, dopóki sama mi się nie wleje z siłą żywiołową. Dotychczas nie wychodziłem na tym źle i myślę, że tak trzeba robić.

10 lutego 1900 roku, w Pare St. Maur pod Paryżem, pisarz ostatecznie skończył „Krzyżaków” - a miesiąc później rękopis powieści przywiózł do Warszawy. W tym samym roku ukazało się w Warszawie pierwsze wydanie książkowe, choć już trzy lata wcześniej powieść ukazywała się w odcinkach z ilustracjami, rysunkami-obrazkami, w „Tygodniku Ilustrowanym”. Powieść drukowana na długo jeszcze przed terminem ukończenia, stała się wówczas bestsellerem. Od tej pory z każdym miesiącem szybko wzrastała jej niezwykła popularność, i to nie tylko w kraju. Ogłaszana jak i inne dzieła Sienkiewicza na łamach prasy, przedrukowywana była w różnych pismach lokalnych m.in. na Śląsku i Pomorzu, a także w Petersburgu, i za oceanem w Chicago, zwłaszcza w prasie Polonii Amerykańskiej.

W Krakowie i w Lwowie książkę przyjęto z gorącym entuzjazmem. Odczytany publicznie przez autora w kwietniu tegoż roku, fragment końcowy powieści, czyli opis bitwy grunwaldzkiej, spotkał się z owacją na stojąco, a braw nie było końca. Notabene zaproponowane honorarium za te odczyty pisarz przeznaczył na cele społeczne, co z kolei spotkało się z wielkim uznaniem. W 1900 roku narodziny „Krzyżaków” zbiegły się z jubileuszem pisarza, czyli czterdzięcym jego pracy twórczej, obchodzonym uroczystość w całym kraju i zagranicą.

Aliści warto dodać i wspomnieć, że to nie Sienkiewicz, lecz Józef Ignacy Kraszewski napisał i wydał książkę o historii zakonu krzyżackiego jako pierwszy. To iście bardzo ciekawa powieść historyczna pt. „Krzyżacy 1410”. Po raz pierwszy ukazała się w 1874 roku, także w odcinkach, w tygodniku ilustrowanym „Kłosy”. Jestem pewien, że Sienkiewicz przeczytał ją z dużym zacięciem i inspiracją późniejszych „Krzyżaków”. Niemniej jednak, to młody Henryk Sienkiewicz pierwszy wpadł na pomysł opisanie historii zakonu krzyżackiego i bitwy pod Grunwaldem, bowiem jeszcze w 1866 roku. Jest także możliwe, że pierwsze wydanie książkowe „Krzyżaków 1410” Kraszewskiego, w 1882 roku, w Warszawie, oraz wielki sukces pisarza, spowodowały poważne zmiany w planach Sienkiewicza i przesunięcie w czasie jego ambitnego zamiaru.

Choć w „Krzyżakach” nie figurowała tak jak w „Trylogii” znamienita notatka autora, określająca właściwy cel jego pracy - to analizując rolę jaką powieść ta odegrała w życiu naszego narodu, wiemy dziś że Sienkiewicz stworzył ją powodowany nie tylko siłą talentu, ale także ogniem żarliwego patriotyzmu, czyli: - Ku pokrzepieniu serc.

Henryk Sienkiewicz zmarł 15.XI. 1916 roku na zawał serca, w Vevey, mając 70 lat. Warto tu przypomnieć, że w tym roku będziemy obchodzili 110 rocznicę śmierci wielkiego pisarza.

Postscriptum
W dniu 26 października 1924 roku, późnym wieczorem, na stacji kolejowej w Pruszkowie zatrzymał się pociąg wiozący ze Szwajcarii, w specjalnym wagonie-kaplicy, trumnę z prochami zmarłego pisarza. Liczne zebrani mieszkańcy oraz władze miasta i osoby duchowne, oddali wielkiemu twórcy hołd i cześć, głosząc jednocześnie słowa szacunku, pożegnania i błogosławieństwa. Wykonano wtedy szereg zdjęć fotograficznych, których do tej pory nie mogę odnaleźć.

Pare St. Maur - w XIX wieku dzielnica Saint-Maur-Des Fosses pod Paryżem. Francja
Kaltenleutgeben - w XIX wieku popularny region rekreacyjny koło Wiednia. Austro-Węgry
Ragaz - Bad Ragaz, znane miejsce uzdrowiskowe we wschodniej Szwajcarii.
Ploumanac' h - malownicza wioska portowa w Bretanii. Francja.
Vevey - perła szwajcarskiej Riwieri nad jeziorem

Kącik kulinarny na marzec

Flaczki z kurczaka

Według mojej dawnej znajomej Pani M. ta potrawa „sama się robi”. Jest to tak zwany eintopf, który może posłużyć za cały obiad - a kto wie, może nawet za dwa obiady, zależnie od liczebności posiadanej rodziny.

Są to flaczki z kurczaka, kiedyś daniem bardzo popularne, teraz w epoce wszechwładnego grilla, jakby nieco zapomniane. A więc czas je odgrzebać z mroków niepamięci. Otóż gotujemy ze sporego kurczaka rosół z dużą włoszczyzną i wszystkimi, niezbędnymi przyprawami. Gdy kurczak jest już miękki, wyjmujemy go z rosółu razem z włoszczyzną, lekko przestudzamy (żeby nie parzyć sobie rąk) i obieramy z kości i chrząstek, natomiast całą resztę kroimy w cienkie paseczki. Podobnie postępujemy z włoszczyzną, oprócz pora, oczywiście. Następnie układamy to wszystko do garnka z rosółem (powinno wszystko być gęste) i doprawiamy na podobieństwo flaków wołowych, czyli majeran-kiem, pieprzem, mieloną papryką i imbirem. Flaczki podajemy w podgrzanych kokilkach z bułeczką, nie zapominając o repacie dla męskich domowników, albowiem panowie bardzo to danie lubią. Teraz deser: aby zamknąć protestujące dzioby dzieciom, podajemy kupione w Biedronce słodkie „tiramisu”, w miejsce lodów i obiad z głowy, a my możemy wrócić do czytania ulubionej lektury.

Wasz kuchcik



NEIL SEDAKA (1939-2026)

Młodszy Czytelnikom nazwisko nic nie mówi, bardziej niektóre jego przeboje jak „The Lion Sleeps Tonight” 1961, „One Way Ticket (to the Blues)” 1961 (powtórnie spopularyzowany przez grupę Eruption) czy „Oh! Carol” (napisany dla Carole King).

Urodzony 13 marca 1939 na Brooklinie (Nowy Jork) w żydowskiej rodzinie z tradycjami muzycznymi, zaczął wcześniej komponować, także pisać teksty, znakomity pianista zauwany przez Artura Rubinsteina. W sumie jest autorem ponad 500 piosenek, jego utwory śpiewało wielu artystów, od LaVern Baker, Clyde McPhatter, Fifth Dimension, Connie Francis („Stupid Cupid”), Peggy Lee, Johnny Mathis, Captain and Tennille czy the Partridge Family. Współpracował z wieloma autorami tekstów, „Stairway To Heaven”, „Calendar Girl”, „Happy Birthday Sweet Sixteen”, „Breaking Up Is Hard To Do” czy „Next Door To An Angel” to jego wielkie przeboje, chętnie coverowane przez wielu piosenkarzy. Sedaka, który nigdy nie wystąpił w naszym kraju, był bezwzględnie obecny na wszystkich prywatkach i szkolnych potańcówkach w l. 60. i nawet 70. Zmarł w Los Angeles 27 lutego. Adam St. Trąbiński

Foto - Youtube

Neil Sedaka
1939-2026

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**
PŁACIMY NAJWIĘCEJ GOTÓWKĄ DO RĘKI!

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





Z dziejów Pruszkowa – otwarcie w Żbikowie Szpitala Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej

Przy warsztatach Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej w Żbikowie od 1 marca 1905 roku funkcjonował zakład opieki zdrowotnej zbudowany na przełomie XIX i XX wieku. Ten szpital kolejowy służył pracownikom kolei i ich rodzinom oraz był częścią kompleksu społeczno-infrastrukturalnego związku z rozwojem kolei w rejonie Żbikowa.

Szpital Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej w Żbikowie powstał z inicjatywy społecznej i zawodowej pracow-

ników kolei – m.in. inż. Emila Schönfelda – w odpowiedzi na rosnące potrzeby zdrowotne zatrudnionych przy warsztatach kolejowych.

Obiekt był budowany w latach ok. 1900–1905 i był opisywany już w publikacjach z 1905 r. jako nowoczesna placówka kolejowa dla wypadków i leczenia pracowników drogi żelaznej.

Działalność szpitala obejmowała okres przed I wojną światową (ok. 1904–1915).



Szpital kolei Wiedeńskiej w Żbikowie. Faza II. Plan.

Jasełka, kolory i talent w Centrum Aktywności Lokalnej w Pruszkowie



8 lutego 2026 r. w sali teatralnej przy kościele na Żbikowie odbyło się wyjątkowe spotkanie pruszkowskich seniorów, czynnie działających w Centrum Aktywności Lokalnej.

Seniorzy zaprezentowali piękne jasełka z kolegami oraz barwny pokaz narodowych strojów różnych krajów pod kierownictwem Izabelli Godlewskiej. Publiczność miała również okazję wysłuchać autorskich wierszy utalentowanej seniorki – Kazimieiry Kornińskiej, które spotkały się z ciepłym przyjęciem.

Oprawę akustyczno-muzyczną oraz występ artystyczny zapewniła Pruszkowska Kapela z Bajerem wraz z wokalistą Zbyskiem Falem, tworząc niezwykle, uroczysty klimat wydarzenia.

Spotkanie przebiegło w miłej i podniosłej atmosferze, gromadząc licznie przybyłych gości.

Głos Seniora
Solidarni z Seniorami



Kiedy kobiety się pogubiły?



Foto - zbiory autora

tekst & foto - Waldemar Ożóg, publicystka

Co się stało z „nowoczesnymi” kobietami? Żyjemy w czasie w którym naturalny magnetyzm i polaryzacja przestały scalać związki. Kobiety stały się tzw. feminami udającymi facetów. A wszystko co męskie stało się w ich mniemaniu zagrożeniem. Wściekle matce i tzw. kręgi kobiet potwierdzających się w swojej ślepotcie. Czas w którym sztucznie można utrzymać niezależność egzystencji. Bez wojen. Głodu. Zagrożenia.

To okno czasowe będące ewenementem patrząc na naturalne warunki życia człowieka w historii. System wspiera kobiety podczas rozwodów, pozwów, przyznawania alimentów. Dla mężczyzny praca i poświęcenie aby stworzyć rodzinę staje się niesymetrycznie ryzykowna. Jak kura, która mając instynkty w śladowych

ilościach rozruci kilka źdźbeł trawy dookoła siebie myśląc „ze tworzy gniazdo. Tak obecna kobieta podchodzi do stworzenia rodziny. W ogromnej większości nie potrafią gotować. Nie umiejąc zadbać o ognisko domowe. Nie chcą zadbać o swojego mężczyznę. Nie przynosząc do stołu nic oprócz swojego wyglądu i faktu, że biologicznie jest kobieta. Armia przyjaciółek czekając z pomocą gotowa jest dać milion porad jak zgasić jej jeszcze tłąc się miłości. Ponieważ własnej już dawno nie posiadają. Kobiety trzeba się przyglądać z ostrożnością. Testować jak czystą wodę nad jeziorem którego brzeg może okazać się zdradliwym bagnem. Z nadzieją ale również z rozsądkiem. Obecnie więcej jest argumentów przeciw niż za mówiąc o budowaniu podstawowej komórki społecznej. Nie wsiada się do samolotu który ma 60 procent prawdopodobieństwa roztrzaskania. Nie dzisiaj. Nie bez spadochronu. Iluzja własnego widzenia przez kobiety. Napompowane ego (często również napompowane usta i inne części ciała). Na rynku dostępnych tzw. singli i przeniesienia organicznych relacji międzyludzkich na casting. Rozbucane mniemanie o sobie obecne jest nawet w osobach tzw. najstraszniejszego bazyla. Nieograniczona możliwość dobrania samca. Przedni płat mózgu kobiety nie ewoluował jednak do tego zadania a nadmiar wyboru stał się przekleństwem.

Co się stało z kobietami?

Po wielu partnerach i pomieszeniu energetycznym taka kobieta straciła to co najcenniejsze. Siebie. Kobiecość. Na festiwalach, spotkaniach, w pracy... Najlepiej się do nich uśmiechać. Ostrożnie obchodzić dookoła. Rozmawiać. Nie oczekiwać niczego oprócz ugryzienia. Jak od pokaleczonego zwierzęcia złapanego w sidła własnej iluzji. Mieszkając wiele lat poza granicami Polski nie spotkałem się z aż tak galopującym feminizmem lub ukrytą nienawiścią do mężczyzn. Z punktu widzenia energetycznego są to siły demoniczne zaburzające odwieczne naturalne harmonie. Nie pseudo duchowe dzikie tańce za 300 zł w kręgach „wściekliczny” a spokojna

samoświadomość i wejście w siebie może przywrócić ten naturalny szacunek i wsparcie.

Stan męsko damskiej dynamiki?

Widzę pomnik kobiety umęczonej. Pomnik jest z brązu i przedstawia cierpienie niosącej na swoim grzbiecie dwójkę dzieci, pralkę i garnki. To oczywiście piekło kobiet. To mężczyzna jest winien. Programowanie



jest na każdym kroku. Rodzina to niewola. Aborcja jest ok. Zamordować istnienie w sobie to nic złego. Przecież nie jem mięsa. Nie skrzywdziłabym zwierzęcia. Moj wybór. Moje ciało. Od dobrych kilku lat (Głównie w U.S.) istnieje ruch „Man go it's own way”, „Red pill” i inne. Świetna pozycja jest tu pierwsza książka Rollo Tomassiego: „The Rational Male”. Książka obnaża aktualny stan damsko męskiej dynamiki. Rollo tak jak ja

(Kiedy mieszkałem jeszcze w Bristol w U.K.) uczestniczył w ruchu PUA. Głównie opartym na rozpracowaniu społecznych norm w sposób zrozumiały. Świadomości kobiecej psychiki i zachowań. Jego wpisy na forum były tak obszerne, że stały się w końcu książką i bestsellerem. Ale to historia na oddzielny artykuł. Statystyki są nieublagane. Wbrew skowytowi męskich obrońców feministek. Kobiety statystycznie żyją osiem - dziesięć lat dłużej od mężczyzn. 75 procent samobójstw popełnianych jest przez mężczyzn. Innymi słowy trzy z czterech popełnianych samobójstw.

Czy warto obecnie wchodzić w związki?

Męska pleć zauważając regularność jej niszczenia przez system gloryfikujący główne potrzeby kobiet zatrzymuje się w refleksji. Bynajmniej ci którzy nie chcą grać roli krwawiącego byka w meksykańskim przedstawieniu. Malżeństwu to pułapka obecnie. Możliwość oskarżenia o przemoc psychiczną i fizyczną na każdym etapie sądowego uboju rytualnego. To co teraz napiszę jest tylko moja teoria. Jednak jako człowiek który interesuje się muzyką. Obserwuje w czasie od lat 50tych /60tych kiedy jeszcze zachowania sceniczne i głos były silnie męskie. Artyści tacy jak Tom Jones, Elvis Presley, BB King, Frank Sinatra zamieniały się stopniowo na wysoko śpiewających. Niepewnych swojej orientacji chłopców.

Im bardziej zbliżony i homoseksualny artysta tym bardziej jest promowany. (Jeśli ktoś mi przedstawi silny obraz białego heteroseksualnego mężczyzny w obecnym trendzie show businessu to stawiam dobrego burbona). Im bardziej zniszczona i niepewna swojej kobiecości wściekliczna tym większe szanse na sukces. Najsmutniejszy widok, to widok celebrytki (znana wokalistka z tatuażami) drążąc się pijackim wokalem, udającym chłopca jako model zachowań kobiecych.

Demonologia jednym słowem. Jest to Agenda globalna aby zepchnąć do rogu jedyną siłą mogącą zmienić obecny kurs zniewolenia.

Reklama

GABINETY MEDYCZNE

Zapraszamy do skorzystania z usług medycznych w naszych gabinetach w Komorowie

W chwili obecnej świadczymy usługi w zakresie

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

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

INTERNA lek. Renata Budkiewicz - tel.: +48 607 580 057

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

05-806 Komorów, ul. Stanisława Moniuszki 5

„Volare... Cantare...” w Polignano a Mare

Foto - archiwum
Magdaleny Brodowicz-Susz

Tekst & foto - Maddalena Brodowicz-Susz,
pisarka, dziennikarka, fotografka

Czy uwierzycie, że w nadmorskim Polignano a Mare powitała mnie ulewa?

Wysiadłam z pociągu, bez parasola, w okularach słonecznych, ubrana w lekką bluzkę z koronki (kupioną na lokalnym mercato w Bari) i szorty... zdążyłam pójść do popularnego miejsca Mario Campanella Il Super Mago del Gelo na jeszcze popularniejszą Café Speciale (kawa ze śmietaną, likierem amaretto, cukrem i skórką świeżej cytryny). Napój był przepyszny i dobrze rozpoczął mój poranek. Z uśmiechem na twarzy, postanowiłam ruszyć na zwiedzania Polignano a Mare.

Dotarłam do pomnika Domenico Modugno i już nuciłam w myślach „Volare oooo... cantare oooo...”, aż nagle z małej chmurki lunął deszcz... woda płynęła ulicami, a bruk zrobił się śliski... Szybko uciekałam do pobliskiego baru, by napić się kawy i schronić przed deszczem.

Na szczęście ulewa trwała krótko i mogłam, ostrożnym krokiem, po śliskich kamieniach ruszyć przed siebie.

Wróciłam do monumentu Domenico, by zrobić sobie zdjęcie z legendą włoskiej piosenki i zesłałam w dół na kamieniste wybrzeże. Morze było wzburzone, woda rozbijała się o skały i przyjemnie chlapała na rozgrzane ciało.

Skalista plaża pełna była grot, które w zależności od przypływu i odpływu są miejscem podziwianym przez turystów. W grotach żyją ryby, ptaki i inne zwierzęta. A skaliste ściany tworzą cudowną scenografię.

Jeśli chcecie popływać polecam naturalny „basen” Lido Cala Paura. To kamienista plaża z naturalnym skalistym basenem w kształcie prostokąta. W obrębie tej plaży znajdują się również skały z których można czynić spektakularne skoki do wody. Miejsce jest przepiękne i jego największym plusem jest fakt, że nie zostało zdeptane przez turystów. Jak przy każdej plaży w Polignano a Mare, tak i tu mnóstwo było jaskiń Wyrzeźbionych przez wzburzone morze. Widoki cudowne, filmowe, zapadające w pamięci na zawsze. Skaliste wybrzeże robi ogromne wrażenie i stanowi wspaniałe miejsce na odpoczynek z przepięknym widokiem za horyzont... naszej wyobraźni.

W jednej z grot zawieszonych nad wodą znajduje się pięciogwiazdkowy hotel z bardzo eksklu-



zywną restauracją. Restauracja Grotta Palazese uznana jest za jedną z pięciu najbardziej designerskich restauracji na świecie. Ceny ma również z wysoką gwiazdką, ale czy dla takiego widoku nie warto skosztować zestawu degustacyjnego za 300€? Tu oczywiście jest lekki, sarkastyczny uśmiech. Pomysł na zagospodarowanie przetrzeni uważam jednak za wspaniały!

Poza plażami Polignano a Mare również zachwyca Was swoim urokiem! Wąskie uliczki, jasne domy, nadmorski klimat, niewielkie sklepiki i lokalne knajpki mają niesamowity urok. Na wąskich ulicach, między domami rosną kwiaty i kaktusy. Jest bardzo czysto, a małe uliczki przypominają te w Amalfi. Mają jednak dużą przewagę, są prawie puste! Czesnymi gośćmi na ulicach



są koty! Dostojne, piękne, wygrzewające się na słońcu i laszące się do ludzi.

Wyobraźcie sobie krótką drzemkę na skalistej plaży, szum morza, ciche szepty i gorące promienie słońca na ciele.

To jest właśnie prawdziwe La Dolce Vita.

Karnawał 2026 w Toronto i Mississauga

Julitta Marynowska - Rybczyńska,
portret olejny pędzla
Kuby Bryzgańskiego

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

W tym roku Karnawał trwa od 6 stycznia (Trzech Króli) do 17 lutego (wtorek-ostatki). Wśród tradycyjnych, corocznych zabaw karnawałowych na pierwszy plan wysunął się „Bal Polonii”, organizowany przez Kongres Polonii Kanadyjskiej (KPK) w Polskim Centrum Kultury im. Jana Pawła II w Mississauga, 24 stycznia 2026 roku.

W tym roku Karnawał trwa od 6 stycznia (Trzech Króli) do 17 lutego (wtorek-ostatki). Wśród tradycyjnych, corocznych zabaw karnawałowych na pierwszy plan wysunął się „Bal Polonii”, organizowany przez Kongres Polonii Kanadyjskiej (KPK) w Polskim Centrum Kultury im. Jana Pawła II w Mississauga, 24 stycznia 2026 roku.

KPK to federacja-parasol, zrzeszająca miejscowe polsko - kanadyjskie organizacje społeczne, kulturalne, zawodowe i edukacyjne - wszędzie tam gdzie znajdują się większe skupiska polskie - w 13 okręgach lokalnych w głównych miastach i prowincjach Kanady. I tak KPK Okręg Toronto zrzesza 25 organizacji, w tym: Fundację Adama Mickiewicza udzielającą stypendiów na studia podstawowe, Stowarzyszenie Polskich Kombatanów, Stowarzyszenie Inżynierów, Federację Polek, ZHP, Stowarzyszenie Polskich Studentów. Od 2022 roku KPK zajmuje się organizacją Parady Trzecimajowej w Toronto, czyli obchodów Święta Konstytucji 3 maja z roku 1791 - pierwszej konstytucji w Europie, a drugiej w świecie - po konstytucji USA z 1787 roku. Na kontynencie północnoamerykańskim to wielkie święto Polonii obchodzone jest przede wszystkim w Chicago, nieprzerwanie od 1892 roku; w Kanadzie do tej pory miało ono charakter bardziej kameralny - w ramach „miesiąca dziedzictwa polskiego” odbywa się podniesienie flagi polskiej na Ratuszu Miejskim, msza za Ojczyznę i okolicznościowe akademie w szkołach języka polskiego. Objęcie tego święta patronatem KPK przyniosło nową inicjatywę w formie festynu na placu Nathan Phillips przed Ratuszem z występami zespołów artystycznych, kioskami z polskimi wyrobami rękodzielniczymi, gastronomią i wielkim marszem organizacji polonijnych, polskich szkół, harcerzy, zespołów folklorystycznych i orkiestr. Na to wszystko potrzebne są pieniądze, jak dowiedziałam się od organizatorów planowany na ten rok budżet wynosi ponad 30 tysięcy \$. Oficjalne wsparcie rządu RP jest raczej polityczno - reprezentacyjne i promocyjne niż finansowe, stąd organizatorzy gromadzą środki we własnym zakresie: przez zbiórki, darowizny, wsparcie polonijnych biznesów i... Bal Polonii w Mississauga! W Mississauga, liczącej około 780 tysięcy ludzi, co dziesiąty mieszkaniec to Polak - nic więc dziwnego,



że tu znajduje się olbrzymia parafia rzymsko - katolicka pod wezwaniem Św. Maximiliana Kolbe oraz Centrum Kulturalne im. Św. Jana Pawła II. Od 1999 roku Centrum jest siedzibą polonijnych wydarzeń kulturalnych i artystycznych - koncertów, pokazów filmów, prelekcji. Jest tu sala koncer-

towa i teatralna, duża biblioteka, kręgielnia i sale bankietowe, studia i sale spotkań.

A teraz relacja z Balu Polonii

Po uzupełnieniu deficytów w balowej garderobie, co nie było bardzo trudne przy poświęconych wyprzedkach w modnych sklepach, wybraliśmy się w kilka osób do oddalonej o 20 kilometrów od centrum Toronto, Mississauga; pomimo mrozu i zapowiadanego arktycznego wiru polarnego, mającego przywiać ogromne masy śniegu. Te meteorologiczne zapowiedzi nasunęły natychmiast wspomnienia z zimy stulecia 1978/1979 w Warszawie, kiedy nieoporni katastroficznych prognoz pogody wybraliśmy się samochodem w Sylwestra na Bal Myśliwski do Białowieży. Cały ruch przez nieprzejezdna przez metrowe zasy przydroże stanął już na wysokości Zambrowa, gdzie spędziliśmy trzy dni czekając na przetarcie szosy przez wojsko. Ale Sylwestra i tak spędziliśmy w miejscowej Remizie Strażackiej! Bilety na Bal Polonii (\$75 od osoby) wyprzedzały się jak ciepłe bułeczki i na bal zawitało ponad 350 gości. Co najmniej jedną trzecią publiczności stanowiła młodzież, co też miało

wpływ na repertuar muzyczny zespołu Impuls, przeplatający walce i rytmy latynoskie mocnym beatem. Dużym powodzeniem cieszyła się loteria fantowa (wartość nagród w sumie \$7400), w tym 4 vouchery po 1000\$ na sesję dotleniania w pomieszczeniach normobarycznych (o stężeniu tlenu 35-40%), co może wspomagać regenerację po wysiłku, samopoczucie i koncentrację. Goście chwalili bardzo dobrą kolację z doskonałej kuchni p. Jana Gromady - przebojem była zupa krem z borowików z groszkiem ptysiowym, nadziewane piersi kurze oraz żeberka w sosie myśliwskim. Dochód z Balu na pewno dobrze zasili budżet Parady 3-cio Majowej w Toronto, która odbędzie się 10 maja 2026. W sezonie karnawałowym czeka nas jeszcze Bal Myśliwski, Bal Żeglarski i oczywiście Bal Walentynkowy w Centrum Jana Pawła II.

A na zakończenie apel do Panów Starszych i Młodszych, naszych pięknych, polskich mężczyzn. Panowie! Nie zdejmujcie jednak do tańca swoich marynarek. Wasze Panie nałożyły na Bal wieczorowe sukienki, wysokie obcasy i różne świecidełka - szkoda psuć ten efekt takim rozcheltaniem.

Na mroźne, zimowe dni doskonała będzie **Zupa z soczewicy po hindusku**. Sama się robi w wolnowarze (slow cooker) Składniki: 1 i 1/2 kubka czerwonej, rozłupanej soczewicy, 2 szalotki, 2 ząbki czosnku, kawałek imbiru, 2 łyżeczki kminu rzymskiego (cumin), 2 łyżeczki curry, 1 kubek puree z czerwonych kartofli lub dyni, 1 puszka mleczka kokosowego, 4 kubki bulionu warzywnego, sok z limonki, 1/2 kubka jogurtu.

Szalotki, czosnek, imbir posiekać drobno, wrzucić do garnka (imbiru tylko połowę), dodać soczewicę, puree, mleczko, bulion i zioła, wymieszać, włączyć na 4 godziny. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z limonki, udekorować jogurtem z imbirem i kolendrą (cilantro).

Zupa zdrowa i rozgrzewająca.





Czym jest strach?



Foto - ze zbiorów autora

Tomasz, Długosz Trąbiński - publicysta
Foto - Wikipedia

Strach jest wrodzoną reakcją na niebezpieczeństwo, która ma swoje korzenie w ewolucji człowieka. Gdyby ludzie nie odczuwali strachu, nie byłiby w stanie uchronić się przed zagrożeniami, co mogłoby prowadzić do utraty zdrowia, a nawet życia. We współczesnym świecie ludzie często obawiają się sytuacji, które wcale nie zagrażają życiu (np. takie jak wystąpienia publiczne), ale ich ciała i mózgi mogą nadal traktować zagrożenie jako śmiertelne. Może to wywołać ekstremalną (choć często niepotrzebną) reakcję „walki lub ucieczki”. W rezultacie ludzie często unikają wyzwań, które mogłyby im przynieść korzyści na dłuższą metę. Jeżeli strach paraliżuje Cię przed działaniem lub uniemożliwia wykonywanie obowiązków i rozwijanie się – warto przyjrzeć się temu problemowi, zrozumieć go i nauczyć się stawiać mu czoła.

Emocje w strachu – czym są?

Jedną z definicji emocji mówi: „emocja to złożony subiektywny proces psychiczny, który może być wywołany przez bodźce środowiskowe i w którym pośredniczą zmienne fizjologiczne, może mieć zdolność motywowania organizmu do działania. Wiąże się z odczuwaniem skłonności „ku bodźcom” ocenianym jako dobre i „odbodźców” ocenianych jako złe”. Emocje mogą być wielorakie – mogą występować jednorazowo (np. panika) lub być stałymi skłonnościami do reakcji (np. wrogość). Mogą być stosunkowo krótkotrwałe (np. gniew) lub długotrwałe (np. żal). Strach od środka: Co naprawdę dzieje się w twoim ciele, gdy panika przejmie kontrolę, czujesz, jak serce wali ci jak młot. Klatka piersiowa się zaciska, a oddech staje się płytki i szybki. Myśli wirują, ale jedyną jest najgłośniejsza: „Coś jest ze mną nie tak. To chyba zawał”. To nie jest zwykły niepokój. To atak paniki w pełni – fizjologiczna burza, która potrafi złamać nawet najsilniejszych. Ale co właściwie stoi za tym przytłaczającym doświadczeniem? Odpowiedź tkwi nie w słabości charakteru, ale w precyzyjnej, czasem zawodnej, mechanice naszego własnego ciała.

Zrozumieć dwóch graczy: mózg myślący i mózg ratujący życie

Aby rozgrzyźć panikę, trzeba poznać dwóch głównych graczy w twoim układzie nerwowym. Po pierwsze, jest ciało migdałowate – nasz wewnętrzny alarm. To mała struktura głęboko w mózgu, która non-stop skanuje otoczenie i twoje ciało w oszukiwaniu zagrożeń. Gdy coś jest niepokojące, w ułamku sekundy włącza tryb „walcz lub uciekaj”: przyspiesza tętno, pompuje adrenalinę, przygotowuje mięśnie do działania. To ten system reaguje, gdy zobaczysz szybko

nadjeżdżający samochód. Jest szybki, ale podlega negocjacji. Gdy zagrożenie mija, a kora przedczołowa – nasze „centrum dowodzenia” odpowiedzialne za logiczne myślenie – da mu znać, że wszystko w porządku, alarm się wycisza. Problem pojawia się, gdy do gry wchodzi drugi gracz: archaiczny system alarmowy duszenia się, zwany alarmem hiperkapnicznym. Jego rola jest prosta i bezkompromisowa: chronić cię przed uduszeniem. Nie monitoruje on świata zewnętrznego, tylko chemiczny skład twojej krwi, a konkretnie poziom dwutlenku węgla (CO₂).

CO: Niewidzialny przełącznik paniki

Dwutlenek węgla nie jest tylko zbędnym produktem przemiany materii. Dla twojego mózgu to kluczowy wskaźnik życia. Jego poziom mówi, czy komórki efektywnie oddychają. Kiedy zaczynasz oddychać zbyt szybko i płytko (co często robimy w stresie), wypłukujesz z krwi zbyt dużo CO₂. To stan zwany hipokapnią. Paradoksalnie, to właśnie on uruchamia lawinę. Twój mózg, przyzwyczajony do niskiego poziomu CO₂, staje się na niego nadwrażliwy. Gdziekolwiek pójdziesz – do załoczonego sklepu, pod prysznic, do łóżka – każde naturalne, niewielkie wahanie CO₂ (np. od lekkiego wysiłku) zostaje odczytane jako nagły, krytyczny sygnał: „DUSZĘ SIĘ!”. Wtedy archaiczny alarm przejmie wszystko. Działa on bezpośrednio linią z pnia mózgu do ciała migdałowatego i wyspy – rejonu mózgu odpowiadającego za odczuwanie stanów ciała. Nie pyta twojej kory przedczołowej o zdanie. Po prostu uruchamia kod czerwony. Wyspa generuje przytłaczające uczucie braku powietrza i katastrofy, a ciało migdałowate zalewa system strachem. Centrum dowodzenia w korze zostaje odcięte – dlatego w szczycie ataku paniki logiczne myślenie („to tylko atak, minie”) jest praktycznie niemożliwe. To czysta, zwierzęca fizjologia.

Błędne koło, które się napędza

To właśnie tworzy zabolączającą pętlę: Początkowe pobudzenie (stres, niepokój) powoduje spłygnięcie oddechu. Spłygnięty oddech obniża poziom CO₂, a mózg staje się nadwrażliwy. Naturalny wzrost CO₂ (np. od wejścia po schodach) jest błędnie odczytany jako duszenie się. Alarm hiperkapniczny włącza logiczne myślenie i wyzwała skrajny strach oraz hiperwentylację. Hiperwentylacja znów obniża CO₂, i koło się zamyka. Klasyczne rady, by „wziąć głęboki oddech i się uspokoić”, często zaostrzają problem, bo pogłębiają nieprawidłowy wzorzec oddechowcy. To jak dolewanie benzyny do ognia.

Jak wyostać się z pułapki? Trening, nie myślenie

Skoro problem jest fizjologiczny, rozwiązaniem też musi nim być. Chodzi o to, by reprogramować czułość twojego wewnętrznego czujnika CO₂. Oddychaj mądrze, nie głęboko. Zapomnij o głębokich, teatralnych wdechach. Kluczem jest spowolnienie i kontrola wydechu. Wydech aktywuje nerw błędny – naturalny hamulec dla systemu alarmowego. Spróbuj prostej metody: wdychaj spokojnie przez nos przez 4 sekundy, a wdychaj przez 6-8 sekund. Skup się na powolnym, pełnym opróżnieniu płuc. To nie jest relaksacja – to trening fizjologiczny. Zwiększaj tolerancję na CO₂.

To brzmi kontrintuicyjnie, ale jest skuteczne. Łagodne, kontrolowane podnoszenie poziomu CO₂ uczy twój mózg, że to nie jest zagrożenie. Ćwiczenie z pauzą: Po normalnym, spokojnym

wydechu wstrzymaj oddech. Poczekaj, aż poczujesz pierwszą, wyraźną potrzebę wdechu. Wtedy spokojnie zaczerpnij powietrza. Powtórz kilka razy. Nie chodzi o maksymalizację czasu, tylko o oswojenie dyskomfortu.

- Oddychanie przez zwężenie: Wydechaj powietrze przez usta ułożone jak do zdmuchnięcia świecy lub przez słomkę. To tworzy de-



likatny opór, spawalnia oddech i pozwala CO₂ na naturalny wzrost. W chwili kryzysu: zadбай o fizjologię, nie o myśli.

Gdy czujesz, że panika narasta, nie walcz z myślami. Działaj na poziomie ciała. Zastosuj opór: Przyłóż dłoń do ust i nosa, oddychając w ten właśnie opór. Albo oddychaj przez zwinętą w rurkę dłoń. Zaangażuj korę przedczołową w konkret: Nie mów „uspokój się”. Zmusz mózg do logicznego zadania: „Policz wszystkie niebieskie przedmioty w pokoju” lub „Wymień na głos stolice europejskich państw”. To pomoże odzyskać choć część kontroli. Rozważ szerszy kontekst. Przewlekły lęk rzadko jest tylko „w głowie”. Często to sygnał od przeciążonego organizmu. Warto sprawdzić: Stan jelit – to tam produkowana jest większość serotoniny, neuroprzekaźnika regulującego nastroj. Poziom magnezu i witaminy B – ich niedobory zaostrzają reakcję na stres. Funkcjonowanie nadnerczy – chroniczny stres może je wyczerpać, prowadząc do ciągłego stanu „gotowości bojowej”.

Podsumowanie: Siła leży w zrozumieniu

Atak paniki to nie twoja wyobraźnia. To realna, fizjologiczna awaria systemu bezpieczeństwa, w której archaiczny alarm duszenia się zagłusza wszystko inne, włącznie z twoim logicznym umysłem. Droga do wolności nie prowadzi przez samokontrolę w chwili kryzysu, ale przez systematyczny trening twojego ciała. Poprzez naukę prawidłowego oddychania i stopniowe oswojanie z CO₂, mozesz podnieść próg wyzwalania tego alarmu. Mozesz reprogramować swój wewnętrzny czujnik, byś znów prawidłowo odróżniał codzienny wysiłek od śmiertelnego zagrożenia. To nie jest szybka łatka, ale głęboka, trwała naprawa. Zaczynaj od jednego, spokojnego wydechu. Twój mózg cię za to podświadomie podziękuje.

Ludzie coraz bardziej boją się aparatu państwa

Boją się mówić, co myślą. Boją się mówić, co czują. Boją się przejawiać jakiegokolwiek autentyczne, ludzkie i społeczne postawy. Boją się o kredyty. Boją się o pracę, której nie dostaną. Boją się o pracę, z której mogą zostać wyrzuceni. Boją się o swoje relacje,



kontakty, pozycję. Boją się o rodzinę. Ten strach staje się podstawowym mechanizmem regulującym zachowanie. W takim duchu wychowują swoje dzieci, a te dzieci wkrótce będą wychowywać kolejne. Strach nie znikną. Strach się dziedziczy.

Aparat państwowy, który cenzuruje, monitoruje i tłamsi wolną myśl, nie musi dziś używać otwartej przemocy. Wystarczy, że skutecznie karze nieposłuszeństwo ekonomicznie i społecznie. To wystarczy, by ludzie sami się uciszali. Łamanie tego strachu, na wszystkich poziomach, nawet kosztem osobistych strat – jest dziś obowiązkiem. Nie heroicznym gestem. Nie romantycznym buntem. Obowiązkiem. W przeciwnym razie milcząco zgadzamy się na inwigilację, na cenzurę i na systemowy terror zbrodniczego aparatu państwowego, który utrzymuje władzę poprzez strach i zależność. Widać to wszędzie. Nie tylko w mediach. Widać to wśród celebrytów. Czują to w rodzinach. W rozmowach z przyjaciółmi. Wśród znajomych. Na ulicy. Coraz częściej słyszymy zdania w rodzaju: „Nie mogę pisać o Gazie, choć wiem, że to rzeź dzieci, bo mogę nie dostać pracy”. „Bo mogę stracić kontrakt”. „Bo mogę nie dostać kredytu”. To są kompromisy wymuszane strachem. To jest autocenzura w czystej postaci. I dokładnie w tym miejscu dziś się znajdujemy, jako globalna, połączona technologią, ale zastraszona ludzka wioska

Bibliografia:

- Zimbardo P. G., Ruch F. L., Psychologia i życie, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa: 1988
- Sęk H. (red.), Psychologia kliniczna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa: 2005
- Myers D. G., Psychologia, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań: 2003



Pogotowie ontologiczne



Foto - Mirosław Kalinowski

Tekst & rys. - Tomasz Suwała, publicysta i bloger

Ranek następnego dnia zaczął się dobrze tylko przez pierwsze cztery sekundy. Potem znowu zaczął się od nowa. I jeszcze raz. W końcu czwarty początek przeszedł w piąty i dopiero wtedy rzeczywistość zdecydowała, że „dobrze, wystarczy, teraz już pójdziemy dalej”.

Usiadłem na łóżku i zauważyłem, że moje skarpetki same wpełzły na stopy. Było to miłe, ale niepokojące. Następnie zobaczyłem Stasia siedzącego na podłodze i gapiącego się w ścianę.

- Stachu... ty żyjesz? – spytałem.
- Ciii... nie rozpraszaj mnie – Staś machnął ręką. – Uczę się rozmawiać z płaszczyną.
- Co?!
- No ściana mi odpowiedziała. Powiedziała „puk puk” zanim ja zapukałem. Zamarłem.
- Stachu. Znowu coś się psuje.
- No jasne – odparł. – Ale mam plan.

To zdanie zawsze oznacza, że powinna być ewakuacja budynku.

- Jaki znowu plan?
- Staś wyciągnął z kieszeni ulotkę. Na górze widniał napis: „POGOTOWIE ONTOLOGICZNE – interwencje przy pęknięciach rzeczywistości”. A niżej dumny slogan: „Łatamy byty od 1987”.
- Zamówilem fachowców – oznajmił triumfalnie Staś. – Pamiętasz tego serwisanta, który był u nas w grudniu? To był amator. On tylko resetował aksonomy. Ale tu są potrzeby głębsze: ontologiczne.
- Stachu, gdzie ty w ogóle znalazłeś tę ulotkę?
- Leżała w skrzynce na listy. Chyba komus wypadła. Albo ktoś nam podrzucił, jak zobaczył, że mamy przeciek sensu.
- Chciałem coś powiedzieć, ale przerwało mi puknięcie do drzwi. Tym razem normalne, nie cofające się.
- Otworzyłem.
- Przed nami stało dwóch mężczyzn i jedna kobieta, wszyscy ubrani na białą. Wyglądali

jak połączenie hydraulików z filozofami akademickimi.

- Pogotowie ontologiczne – oznajmiła kobieta. – Kto zgłaszał przerwanie spójności świata?

- On – wskazałem na Stasia, który unosił się kilka centymetrów nad podłogą, bo grawitacja najwyraźniej miała gorszy dzień.

- Kobieta odwróciła się do swoich kolegów.

- Poziom trzeci. Możliwe uszkodzenie praw fizyki.

- A skąd pani wie? – spytał Staś, kiedy lądował na podłodze jak worek kartofli.

- Bo pan lewitował.



- A może ja tak zawsze? – rzucił Staś obrażonym tonem.

- Gdyby pan tak zawsze, to by świat już dawno się zawałił – odpowiedziała rzeczowo kobieta.

- Dwaj technicy weszli do środka i zaczęli pracę. Jeden rozwinął zwój papieru przypominający rysunki techniczne, tylko zamiast linii były tam równania, strzałki, znaki zapytania i obrazek kotka. Drugi wyjął urządzenie wyglądające jak połączenie poziomic, wagi i alkomatu.

- Sprawdzamy stabilność ontologiczną – powiedział ten drugi tonem chirurga, który przekazuje złe wieści.

- I jak? – spytałem, bo lepiej wiedzieć.

- Sam byty jest w porządku. Ale sens się państwu rozchodzi po kątach. Widzi pan? – przyłożył urządzenie do stołu. – Tu jest +4 logiki, a tu -3. To niebezpieczna różnica. Może zacząć warczeć.

- Stół może warczeć? – przeraziłem się.

- Wszystko może, jeśli sens się rozjeżdża – odparł.

- Nagle kobieta zawołała:

- Pęknięcie w strukturze rzeczywistości! W salonie!

- Przecież ja nie mam salonu – jęknąłem zdziwiony. Mimo to wszyscy tam pobiegli śmy.

- Na środku pokoju wisiało coś... czego nie da się opisać jednym słowem. Wyglądało jak rozcięcie w rzeczywistości, przez które ktoś próbował zajrzeć, ale nie wiedział, co powinien zobaczyć, więc wychodziło mu coś pomiędzy mgłą, lustrem a telewizorem bez sygnału.

- Jakie?! – zbladłem.

- Takie, które świat już dawno odrzucił. Surrealizm, duchy, fizyka kwantowa w przedsiönku, byty możliwe, ale niechętnie!

- A najgorsze – dodał drugi technik – to niedokończone pomysły pisarzy. One są jak szerszenie. Lecą do ludzi i zaczynają chodzić im po głowie.

- Staś westchnął:

- To pewnie dlatego ja czasem mam takie pomysły...

- Tak, pan to ewidentnie ma nieszczelność umysłową – uznała technik.

- Przez chwilę zapanował chaos: technicy biegali, zakładali jakieś klamry na powietrze, rozciągali pasy antymetafizyczne, a szczelina syczała jak czajnik filozoficzny.

- W końcu – trzask. Szczelina zniknęła.

- Ufff – odetchnąłem. – Czyli koniec awarii? Kobieta spojrzała na mnie jak ktoś, kto widział rzeczy, o których nie śniło się nawet internetowym trollom.

- Nie. To dopiero początek – powiedziała cicho. – Jeśli poprzednio mieliście cofanie czasu, a dziś pęknięcie rzeczywistości, to jutro...

- Co będzie jutro? – zapytałem z obawą.

- Jutro możecie dostać... zdublowaną przyczynowość.

- A co to jest?

- Technik wytłumaczył:

- Robi pan herbatę, a zanim ją zrobi, już ją pan wypił. Podchodzi pan do drzwi, żeby otworzyć, a one wychodzą panu naprzeciw. Albo myśli pan o czymś, a to coś przychodzi zapytać, czemu pan o nim myśli.

- Staś się uśmiechnął.

- Kurde, to jak mój mózg po sześciu piwach.

- Nie, panie Stanisławie. U pana to stan stały. Technicy spakowali sprzęt, zostawili instrukcję „Jak żyć przy niestabilności ontologii” (punkt pierwszy: „proszę nie panikować”; punkt drugi: „proszę panikować umiarkowanie”), po czym wyszli.

- Zostaliśmy sami.

- Kolego... – Staś podrapał się po głowie – a jak tak patrzeć... to ta ściana... znowu mi coś mówi.

- Co mówią?

- Staś zbliżył ucho.

- Mówi, że jutro też przyjdzie. I że trzeba kupić piwo.

- No to kup – odpowiedziałem patrząc na niego, na ścianę, na instrukcję i na miejsce po szczelinie.

- Ale ściana mówi, żebyś to ty kupił, inaczej będzie nieważne.

- Oczywiście, piwo dla Stasia na krzywy ryj... To będzie długi miesiąc.

- Komentarz można na: www.piorkiemtomkas.blogspot.com

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

EG 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



GDZIE DZIEWCZYNY Z TAMTYCH LAT



Foto - Mirosław Kalinowski

Wiesław Pośpiech - dziennikarz sportowy
Foto - zbiory autora

Miedzynarodowy Dzień Kobiet i pierwszy dzień wiosny to Marzec, miesiąc wyjątkowy w którym postanowiłem odejść od tradycyjnej sztampy i sprawić niespodziankę naszym byłym sportsmenkom, które, przed laty swymi wynikami na najważniejszych imprezach globu, kontynentu i Polski wpisywały się w historię swych dyscyplin sprawiając sobie satysfakcję, a nam fanom, kibicom i sympatykom nie zapomnianą radość.

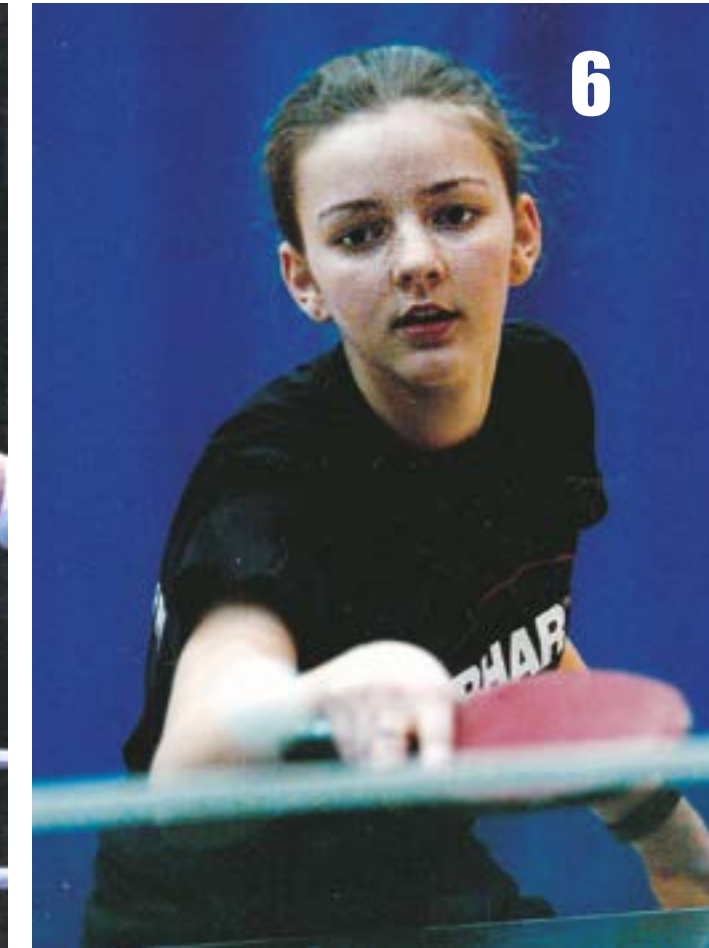
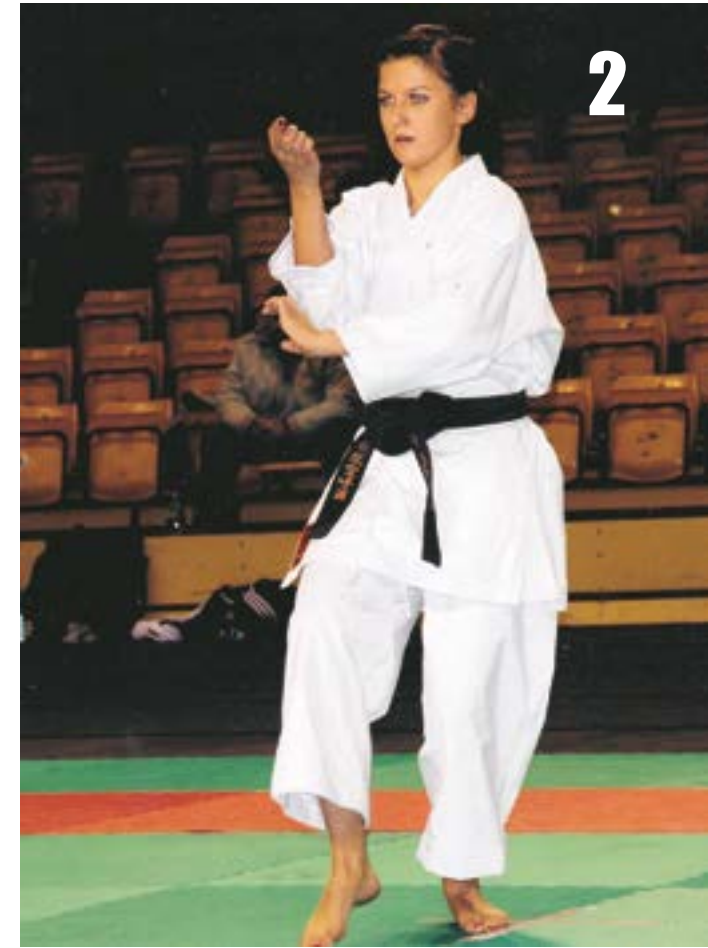
1. URSZULA ŁOŚ – urodzona 18 lutego 1994 w Warszawie, mieszkanka Pruszkowa. Polska zawodowa kolarzka torowa specjalizująca się w konkurencjach sprinterskich. Żołnierz zawodowy Wojska Polskiego, reprezentujący wojskowy zespół sportowy ALKS Stal Grudziądz, 2 – krotna Olimpijka. Wielokrotna medalistka i rekordzistka Mistrzostw Europy, Pucharu Świata i Mistrzostw Polski w konkurencjach sprinterskich (keirin, sprint indywidualny, sprint drużynowy). Duma miasta Pruszkowa co potwierdzają rzesze kibiców tej dyscypliny sportowej.



2. ANNA LEWANDOWSKA – z domu STACHURSKA, była reprezentantka karate tradycyjnego trenowała karate od czasów szkolnych, a pierwsze medale na arenie ogólnopolskiej zaczęła zdobywać w 2005 roku. Była także uznawana za najlepszą zawodniczkę w Karate Tradycyjnym 2013 roku. W długiej i bogatej karierze swojej kariery sportowej, reprezentowała barwy KLUBU KARATE Pruszków, prowadzonego przez Jerzego SZCZĄCHORĄ, zdobyła łącznie 38 medali w tym srebrny na mistrzostwach świata kata drużynowym (2012), brązowy medal w kata drużynowym (2008), brązowy medal w ko-go kumite (2014), 6 medali mistrzostw Europy w różnych kategoriach wiekowych w tym dwukrotne mistrzostwo Europy seniorów (m.in. w 2013 roku w mikście, a także złoto w 2009 r. w seniorach. Brązowy medal w konkurencji fuku-go (2011). 29 medali Mistrzostw Polski (w tym kilkukrotne mistrzostwo Polski seniorów. Karierę zawodniczą zakończyła po roku 2014, skupiając się na działalności w branży fitness i zdrowego żywienia.



3. MARTA KOBEČKA – urodzona 19 kwietnia 1995 roku, mieszkanka Pruszkowa. Polska pięcioboistka, szpadzistka i pływaczka, akademicka mistrzyni świata (2018), wicemistrzyni Europy (2021). Członkini kadry narodowej w pięcioboju nowoczesnym, reprezentująca UKS Kapry-Armexim Pruszków. Startuje również w zawodach szermierzki jako zawodniczka AZS AWF Warszawa. Na koncie ma również medale Akademickich Mistrzostw Polski w pływaniu w barwach AZS SGGW Warszawa. Reprezentantka Polski na mistrzostwach Europy juniorów młodszych, młodzieżowych mistrzostw świata, Pucharze Świata. Wielokrotna mistrzyni i medalistka seniorskich mistrzostw Polski. Wielokrotna uczestniczka i medalistka Młodzieżowych Mistrzostw Świata, Europy i Pucharu Świata a następnie Mistrzostw Seniorów. W 2021 roku na mistrzostwach świata w Kairze zajęła 15. miejsce, będąc najwyższą sklasyfikowaną Polką. Jest absolwentką architektury krajobrazu w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, posiada tytuł magistra inżyniera architektury krajobrazu. Za pracę inżynierską pt. „Projekt strefy reprezentacyjnej



na Cmentarzu Karaimskim w Warszawie” otrzymała II nagrodę w konkursie prac dyplomowych Stowarzyszenia Polskich Architektów Krajobrazu w 2018 roku. Z kolei jej praca magisterska „Sport pod mostem. Wielofunkcyjne przestrzenie dla sportu miejskiego na przykładzie wiaduktu Mostu Łazienkowskiego i Agrykoli w Warszawie” została wytypowana na 10. doroczną wystawę najlepszych prac magisterskich wykonanych na kierunku architektura krajobrazu.

4. DOMINIKA GRABOWSKA – urodzona 26 grudnia 1998 w Pruszkowie. Polska piłkarka, występująca na pozycji pomocniczki w TSG 1899 Hoffenheim, reprezentantka kraju. Przygodę z futbolem rozpoczęła w roku 2006 jako zawodniczka juniorskiej drużyny Znicza Pruszków. W 2014 r. została wypożyczona z Pruszków do AZS Wrocław, następnie przeszła do Górnika Łęczna. W sezonie 2017/18 wywalczyła mistrzostwo Polski (na trzy kolejki przed końcem rozgrywek, po pokonaniu w 24. kolejce siebie ASZ Wałbrzych 2:1) oraz Puchar Polski, po zwycięstwie w finale z Czarnymi Sosnowiec. W czerwcu 2020 r. podpisała roczny kontrakt z francuskim klubem Ligue 1 – FC Fleury 91. W wieku 15 lat, 22 listopada 2014 w Sosnowcu, zadebiutowała w seniorskiej reprezentacji Polski w meczu z Belgia, 11 lutego 2015 podczas wygranego spotkania przeciwko Węgierkom - mając 16 lat i 47 dni - zdobyła w 60. minucie bramkę, stając się najmłodszą strzelczynią w historii kadry narodowej „biało-czerwonych”. W rozegranych jesienią 2015 r. meczach eliminacyjnych do Euro 2017 strzeliła po jednej bramce Słowacji i Moldawii. W październiku 2017 r. otrzymała powołanie na mecze towarzyskie z Estonią oraz Grecją, wracając tym samym do kadry po blisko półtorarocznej przerwie. Mistrzyni Polski w latach 2017/18, 2018/19, 2019/20. Zdobywczyni Pucharu Polski w latach 2017/18, 2019/20.

5. Martyna KOCZKOJAD - pseudonim KRUSZYNA, moda i utalentowana bokserska, absolwentka SP nr 1 w Pruszkowie w której składała wizyty kurtuazyjne, z trenerem KOSIORKIEM prezentując swoje walory. Duma Pruszkowa, gościła u prezydenta Miasta Pruszkowa Piotra BĄKA. Mimo, że Martyna urodziła się i mieszka w Pruszkowie, swoje umiejętności szlifuje pod okiem renera – Roberta KSIORKA w Klubie „Sportowy Żyrardów”. Wielokrotna Złota medalistka Mistrzostw Polski Juniorów w boksie olimpijskim czym potwierdza swą dominację w tej dyscyplinie sportu. Czterokrotna Mistrzyni Polski Juniorów w boksie olimpijskim. Złote medale zdobywała rok po roku w latach 2021 (Spala), 2022 (Łomża), 2023 (Sokołka) oraz 2024 (Ciechocinek, XXIII Mistrzostwa Polski Juniorów). Brązowa medalistka Mistrzostw Europy Juniorów (2023) - sukces osiągnięty w Erywanii (kategoria wagowa 50 kg). Brązowa medalistka Pucharu Świata Juniorów (Youth World Boxing Cup) - sukces wywalczony w Czarnogórze. Mistrzyni Polski Kadetek. Zdobywczyni tytułu w 2021 i 2022 roku. Członkini Kadry Narodowej. Reprezentantka Polski w boksie olimpijskim. Laureatka wyróżnienia w konkursie „Młode Talenty-Nadzieje Olimpijskie” przyznawanego przez Warszawsko-Mazowiecką Radę Olimpijską. Pod okiem wspaniałego fachowca, trenera Roberta KOSIORKA w Klubie Sportowym Żyrardów i przygotowuje się do rywalizacji w kategorii seniorów. Jej celem sportowym jest zdobycie medalu olimpijskiego.

6. NATALIA BĄK – urodzona 24 marca 1989 roku już w wieku 16 lat zadebiutowała w polskiej ekstraklasie tenisa stołowego. Wieleletnia utytułowana członkini kadry narodowej senierek. Srebrna medalistka Mistrzostw Europy Kadetek w grze drużynowej (razem z Natalią Partyką i Katarzyną Grzybowską). Brązowa medalistka Mistrzostw Świata Juniorów w turnieju drużynowym (razem z Natalią Partyką i Katarzyną Grzybowską) (USA 2007). Srebrna medalistka Mistrzostw Europy Juniorów w debłu (w parze z Natalią Partyką) i mikście (w parze z Anglikiem Dariusem Knightem), Drużynowa Mistrzyni Polski w rozgrywkach ligowych z zespołem GLKS Nadarzyn. Młodzieżowa Mistrzyni Polski w mikście (w parze z Danielem Bąkiem) (Ostróda 2008), Brązowa medalistka Mistrzostw Polski seniorów w debłu w parze z Xu Jie (Białystok 2008) oraz z Natalią Partyką (2006). Od roku 2016 znana i ceniona dziennikarka sportowa Telewizji Polskiej (głównie TVP Sport). Od 2018 przeprowadza wywiady z działaczami, trenerami i zawodnikami polskiej Ekstraklasy w piłce nożnej, emitowane na antenach Telewizji Polskiej, głównie w programie Gol w TVP Sport. W tej samej audycji naprzemiennie lub w duecie z Maciejem Szczęsnym komentuje wybrane wydarzenia minionej kolejki najwyższej ligi rozgrywek piłkarskich w Polsce w cyklu „Oknem cenzora”. Występuje też w Sportowym Wieczorze, gdzie przedstawia wybrane komentarze dotyczące wydarzeń sportowych znalezione w internecie w części magazynu „Żłowiec w sieci”. Przygotowuje również materiały i przeprowadza wywiady programie „Pełnosprawni” na antenie TVP1 oraz TVP Sport, przedstawiającym wydarzenia ze świata sportu osób niepełnosprawnych i sylwetki sportowców zmagających się z własną niepełnosprawnością.

7. JANINA CZERWIŃSKA – ZŁOTKOWSKA – legenda pruszkowskiej koszykarki kobiet, z którą mariaż rozpoczęła jako uczennica pruszkowskiej Szkoły Podstawowej nr 9 w roku 1963, pod okiem trenera Jerzego KWASIBORSKIEGO, dzięki któremu otrzymała solidne podstawy techniki koszykarskiej. Kolejnym szkoleniowcem był Ryszard WOZŃIAK, dzięki którym całą karierę spędziła w Pruszkowie pomimo, iż miała wielokrotnie, nęcące propozycje z kraju i zagranicy. Spędziła 3 sezony w elicie polskiego basketu kobiet oraz PUCHAR POLSKI – 14.06.1981 roku co było największym ówczesnym sukcesem pruszkowskiej koszykarki kobiet. Kolejny sukces indywidualny to 5. miejsce w PLEBISCYCIE O TYTUŁ NAJLEPSZEGO SPORTOWCA WOJEWÓDZTWA WARSZAWSKIEGO i nie zapomniany BAL MISTRZÓW SPORTU. Reprezentantka Polski, kapitan pruszkowskiej drużyny i ponad 700 meczy w 22. letniej karierze w której występowały pruszkowianki, a ściślej dziewczyny ze Zbikowa. Córka BEATA – reprezentantka Polski Juniorów, wnuczka Aleksandra i Dawid to kontynuatorzy jej ukochanej dyscypliny. Aktualnie jest w miarę możliwości niemal na wszystkich meczach i stwierdza, iż za Jej czasów, więcej sympatyków towarzyszyło drużynie na wyjazdach niż dzisiaj podczas meczy w pruszkowskiej hali.

Patroni medialni wydarzeń sportowych





BLUETOOTH W APARATACH SŁUCHOWYCH

Rozmowa z panią AGNIESZKĄ KOŁACZEK – protetykiem słucho w Gabinet Modelowania Słuchu w Ursusie.

Jak działa Bluetooth w aparatach słuchowych?
Technologia Bluetooth to rodzaj bezprzewodowego połączenia opartego na falach radiowych. Umożliwia niewidoczne, a więc bez kabli, komuni-

kowanie się dwóch i więcej urządzeń. Na przykład Twój smartfon może „rozmawiać” z tabletem, z telewizorem, czy z pralką, lodówką, piekarnikiem lub GPS w samochodzie. „Rozmowa” w tych przykładach oznacza udostępnianie dźwięku, wideo lub innych danych. Taki sposób przesyłania informacji nazywamy streamingiem. Istnieją smartfony, telewizory, komputery, tablety i systemy muzyczne z funkcją Bluetooth. Prawdopodobnie masz wiele takich urządzeń w swoim domu. Bluetooth jest także obecny w aparatach słuchowych. Posiadanie aparatu słuchowego z funkcją Bluetooth pomoże Ci pozostać w ciągłym kontakcie z bliskimi i mieć stały dostęp do informacji.

Co najbardziej doceniają Pani Pacjenci używający na co dzień aparatów słuchowych z Blue tooth?

Przede wszystkim jest to połączenie bezprzewodowe z telefonem i z telewizorem. Dzięki technologii Bluetooth dźwięk z telefonu, z telewizora lub innego urządzenia multimedialnego jest dostarczany bezpośrednio do aparatu słuchowego, a więc do ucha. Nie trzeba przykładać słuchawki telefonu do ucha, czy pogłaszać TV, że by lepiej słyszeć i rozumieć. Moi pacjenci doceniają swobodę rozmowy telefonicznej „hands free” (wolne ręce), gdzie aparat słuchowy jednocześnie pełni funkcję mikrofonu i słuchawki smartfonu. Mogą swobodnie przemieszczać się po domu i prowadzić rozmowę telefoniczną, gdy tym czasem ich smartfon leży odłożony w jakimś miejscu. Przesyłane do aparatu dźwięki i mowa są kryształicznie czyste w każdym otoczeniu i z każdego kierunku. Dodatkowo irytujące szumy w tła są filtrowane i wyciszane. Dzięki technologii Bluetooth moi pacjenci cieszą się oglądaniem swoich ulubionych programów TV, słuchaniem muzyki i rozmowami z bliskimi przez telefon – bez ograniczeń. Mali pacjenci korzystają z gier komputerowych, ale i programów multimedialnych pomagających w nauce.

Co jeszcze umożliwia technologia Bluetooth w aparatach słuchowych?

Istnieje specjalna aplikacja służąca sterowaniu aparatami słuchowymi, a także dopasowywaniu ich do indywidualnych potrzeb. Taką aplikację można zainstalować na smartfon i poprzez nią zmieniać ustawienia w aparacie, np. zmienić głośność czy barwę dźwięku poprzez dodanie wyższych lub niższych tonów, zmienić program akustyczny, w którym słuchamy. Dzięki takiej aplikacji możemy też połączyć się z protetykiem słucho, który dokona zdalnej korekty ustawień w aparatach słuchowych bez zbędnej wizyty w gabinecie. Za pomocą lokalizatora w aplikacji możemy również odnaleźć zagubione aparaty. Zachęcam do testowania aparatów słuchowych z funkcją Bluetooth. Warto inwestować w technologię ułatwiającą nam życie.

Repertuar MOK „Kamyk” - MARZEC 2026



8 marca (niedziela) godz. 11:00 - 15:45 Warsztaty na Dzień Kobiet Sale zajęciowe MOK

Warsztaty rzeźbiarskie – Agata Rejdych-Opalka.
Godz. 11:00 - 13:00 (grupa 15 osób) – „Rzeźba, ja kobieta”.
Godz. 13:30 – 15:30 (grupa 15 osób) – „Zakręcone rurki, nasze emocje”.
Kobięca Równowaga – pilates dla zdrowej miednicy – Agnieszka Ruszkowska.
I gr. godz. 12:00 - 13:00 (grupa 20 osób)
II gr. godz. 13:15 - 14:15 (grupa 20 osób)
Warsztaty malowania na jedwabiu – „Rozeta kwiatowa na jedwabiu” – Joanna Kędzióra.
Godz. 13:15 - 15:45 (grupa 15 osób).
Informacje o zapisach na stronie na stronie: www.mok-kamyk.pl

15 marca (niedziela) godz. 11:00 IV Ogólnopolskie Szaradziarskie Mistrzostwa Pruszkowa Foyer i piętra CDK + Sale zajęciowe MOK
Mistrzostwa z nagrodami dla osób rozwiązyjących szarady, krzyżówki, jolki etc. Udział bezpłatny.
Zapisy od 23 lutego od godz. 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl/szarady

22 marca (niedziela) godz. 10:30 i 12:00 Poranek Teatralny - „Calineczka” Grupa 0 Teatr. Sala Widowiskowa CDK
Spektakl dla dzieci od 4 roku życia.
Bilety w cenie 20 zł dostępne od 9 marca 2026 od godz. 12:00 na stronie: www.mok-kamyk.pl/bilety

24 marca (wtorek) godz. 18:00 - 20:00 + Gry planszowe w MOK „Kamyk” Sala Audytorijna MOK
Spotkania dla dzieci od lat 7, młodzieży i dorosłych. Możliwe przedłużenie wydarzenia w celu dokończenia rozpoczętych rozgrywek. Turmacyzmy zasady. WSTĘP WOLNY.

Pruszków, ul. Bohaterów Warszawy 4
www.mok-kamyk.pl

stork
BIURO NIERUCHOMOŚCI
SPRAWNIE SPRZEDAĆ TWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ
Działam na rynku grodzisko-żyrardowskim, oferuję profesjonalną obsługę i indywidualne podejście do klienta. Dojadę do Ciebie, obejrzę nieruchomość i zajmę się całym procesem. Skontaktuj się ze mną i sprzedaj bez stresu.

Biuro nieruchomości Stork
tel. 661 826 920
storkbiuro.pl



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 Czingis-Chan umotywowała mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu drukujemy fragmenty najnowszej książki prof. Andrzeja Targowskiego pt. „Tennis kompletny”.

ATP World Tour

• Aby zostać profesjonalnym tenisistą, konieczna jest regularna gra w turniejach rangi ATP World Tour.
• To w turniejach ATP Tour można zanotować największe skoki w rankingach tenisowych; gwarantowane są też stosunkowo wysokie nagrody pieniężne. ATP World Tour zapewni również odpowiedni rozgłos odnoszącemu sukcesy tenisiste.
• Konkurencja jest tu prawdopodobnie największą, z jaką młodym tenisistą mógł mieć do czynienia.
• Wielu nisko sklasyfikowanych graczy trafia od razu, we wczesnych fazach turnieju, na tych z wysokimi miejsc rankingowych.
• Kolejne zwycięstwa w zawodach w ramach ATP Tour, które zapewniłyby zagospieszenie na stałe w rankingu ATP, są trudne do osiągnięcia, ponieważ w trakcie turniejów rywalizuje się z setkami graczy, którzy mają ten sam cel.
• Aby zawodnik mógł utrzymać się z zawodów w turze, musi konsekwentnie rywalizować na najwyższym poziomie przez lata, co potrafi zrobić tylko niewielka część zawodników.

Zalecenia:

• Należy spędzać tysiące godzin na korcie, aby mieć szansę przebić się do turnieju ATP World Tour.
• Wskazane jest wzięcie kilku lekcji tenisa u wybitnych trenerów. Ponadto należy ciągle rywalizować w turniejach zawodowych, tak krajowych, jak i międzynarodowych; turniejach tenisowych usankcjonowanych przez USTA, ITF i akademie tenisowe.

Dochody zawodowego tenisisty

W pewnym momencie swojego życia wielu z nas zastanawiało się nad tym, jak by to było żyć życiem słynnego sportowca. Wyobraźmy sobie, że bylibyśmy rozpoznawani dzięki swojemu talentowi niemal w każdym zakątku Ziemi, moglibyśmy robić to, co kochamy, występując na kortach przed tysiącami ludzi na widowni i milionami przed telewizorami, a na dodatek zarabialibyśmy więcej pieniędzy, niż można by było sobie wyobrazić. Według magazynu „Forbes” Lionel Messi (piłka nożna) był najlepiej opłacanym sportowcem w 2019 r., zarabiając w sumie 127 mln dol. Tak, 127 mln dol. w ciągu jednego roku. To ok. 10,6 mln dol. miesięcznie, 348 tys. dol. dziennie i ok. 14,5 tys. dol. za godzinę. Jeśli założymy, że Lionel Messi spi przez 7 godzin na dobę, to zarabia nieco ponad 100 000 dol. podczas samego snu. Każdej nocy. Większość najlepiej opłacanych sportowców uprawia sporty zespołowe, takie jak piłka nożna lub koszykówka, ponieważ duża

część ich dochodów pochodzi z wynagrodzenia, które zapewnia im zespół. Tenisiści nie otrzymują stałego wynagrodzenia, więc polegają głównie na innych źródłach dochodu. A jednak najlepsi tenisiści nadal zarabiają „całkiem nieźle” – Roger Federer był na piątym miejscu wśród najlepiej opłacanych sportowców w 2019 r., zarabiając ok. 93,4 mln dol., podczas gdy Novak Djoković zajął w tym samym zestawieniu 17. miejsce, z zarobkiem wynoszącym 50,6 mln dol.

Jak zarabiają tenisiści? Profesjonalni tenisiści otrzymują wynagrodzenie za pośrednictwem sześciu różnych źródeł dochodu: nagrody turniejowej, opłaty za występ, umowy licencyjne, sponsoring, bonusy i klubowe pensje. Ranking, narodowość i popularność graczy mają wpływ na to, ile zarabiają z każdego wspomnianego źródła. Tenisiści, którzy zakwalifikują się do gry w Wielkich Szlemach i dużych turniejach, zarabiają znacznie więcej pieniędzy niż gracze, którzy zdołają większość swoich punktów, grając w turniejach rangi Futures lub Challenger. Ponadto popularni gracze mogą zdobywać bardziej lukratywne umowy sponsorskie. Poniżej omówionych zostanie sześć sposobów otrzymywania przez tenisistów wynagrodzenia.

• **Nagrody turniejowe.** Jednym z głównych sposobów na zarabianie pieniędzy przez tenisistów są nagrody pieniężne, które otrzymują za udział i wygranę poszczególnych rund w zawodach. Poziom turniejów, w których gracz bierze udział, określa, ile pieniędzy zarobi. W 2019 r. przywoływany już tu Roger Federer zarobił 7,4 mln dol. w postaci nagród pieniężnych (ok. 8% jego całkowitych dochodów), podczas gdy Djoković wzbogacił się o 20,6 mln dol. (ok. 41% jego wszystkich dochodów). Tenisiści otrzymują wynagrodzenie, nawet jeśli przegrają. Sposób, w jaki działa nagroda pieniężna, polega na tym, że – przed rozpoczęciem turnieju – organizator danego turnieju ogłasza, ile pieniędzy zarobi gracz w zależności od tego, do której rundy dojdzie. Zawsze istnieje stała kwota, którą tenisiści otrzymują za sam tylko udział, nawet jeśli przegrają już w pierwszej rundzie. Jeśli graczę będą przechodzić kolejne rundy, zwiększa się kwota, którą otrzymają na koniec. Poniżej znajduje się podział nagród pieniężnych w turnieju US Open (2019 r.) – dzięki temu zestawieniu można zobaczyć, ile każdy gracz otrzymuje zapłaty w zależności od rundy, do której dojdzie podczas zmagani na kortach w Nowym Jorku. Liczby są takie same zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Z uwagi na COVID-19 zwiększono nagrody otrzymywane za przebrnięcie pierwszych rund, a zmniejszono tym zawodnikom, którzy występowali w drugim tygodniu turnieju, aby pomóc zawodnikom teoretycznie słabszym w uprawianiu zawodu w czasach epidemii.

Etap zakończenia rywalizacji	Nagroda pieniężna (w dol. amerc.)
I runda	750
II runda	1500
III runda	2500
Ćwierćfinał	4300
Półfinał	7550
Finałista	12 720
Zwycięzca	21 600

Tabela 4.1. Nagrody w turnieju US Open (2021 r.)

Całkiem spore kwoty, nieprawdaż? Zarobienie 75 000 dol. za jeden mecz pierwszej rundy wcale nie brzmi tak źle. Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, że aby zakwalifikować się do Wielkiego Szlema, takiego jak US Open, trzeba się przede wszystkim znaleźć wśród 105 najlepszych graczy na świecie. Poniżej znajduje się podział nagród pieniężnych turnieju rangi 125 Challenger, w którym gra 128 zawodników, głównie tenisiści z miejsc 80 – 300 Rocznie (dane na 2021 r.) tego typu turniejów na poziomie 1000 punktów jest 9, na poziomie 500 – 13, a na poziomie 250 – 38, łącznie 60, zatem jest w czym wybierać.



Rys. 4.1. Kort centralny w turnieju US Open w Nowym Jorku (źródło: Wikipedia.org).

Etap zakończenia rywalizacji	Nagroda pieniężna (w dol. amerc.)
I runda	750
II runda	1500
III runda	2500
Ćwierćfinał	4300
Półfinał	7550
Finałista	12 720
Zwycięzca	21 600

Tabela 4.2. Nagrody w turnieju ATP Challenger (2019 r.)

Można zauważyć dużą różnicę między wcześniej podanymi wyplatami a tymi przytoczonymi w powyższej tabelce. Taka jest rzeczywistość graczy sklasyfikowanych między 100. a 300. miejscem światowego rankingu tenisistów. Dysproporcja w zarobkach jest wręcz wstrząsająca. Ale będzie jeszcze gorzej. Poniżej znajduje się bowiem zestawienie zarobków w turniejach rangi Futures, w których mogą występować zawodnicy z niższych miejsc rankingowych (500 – 1500). Rocznie rozgrywa się ok. 400 turniejów na tym poziomie, co daje dużą szansę nawet słabszym tenisistom na występ w takim turnieju.

Etap zakończenia rywalizacji	Nagroda pieniężna (w dol. amerc.)
I runda	300
II runda	450
Ćwierćfinał	750
Półfinał	1250
Finałista	2150
Zwycięzca	3600

Tabela 4.3. Nagrody w turniejach rangi Futures (2019 r.)

• **Opłaty za występ.** Oprócz oficjalnej nagrody finansowej za udział w turnieju, najlepsi tenisiści nadal otrzymują dodatkowe sumy pieniędzy za swój występ w zawodach. Najlepsi gracze dekady 2010 – 2020, tacy jak Federer, Nadal i Djoković, mieli lub mają nadal już tak wiele punktów rankingowych, że brak im motywacji do grania w mniejszych turniejach ATP. Jednak każdy dyrektor turnieju marzy o tym, by ci najwięksi wzięli udział w jego zawodach, ponieważ dzięki temu będzie możliwa sprzedaż większej liczby biletów i zarobienie większej sumy pieniędzy za sponsoringu i marketingu. **Krótko mówiąc: za każdym razem, gdy organizator turnieju prosi danego tenisistę o występ, za który ten drugi nie będzie w stanie zdobyć dużej liczby punktów, trzeba jakoś mu to wynagrodzić. Najłatwiej jest to zrobić pokaznym przelewem – to on daje motywację do udziału w turnieju.** Szczytu się, że Roger Federer pobiera ok. 1,1 mln dol. za swój ew. występ w mniejszych turniejach, takich jak ATP 250. Rafael Nadal i Novak Djoković pobierają z kolei ok. 0,9 mln dol. Gracze, którzy mają od 30 do 45 lat, mogą otrzymać opłaty za występ w turniejach rangi Challenger, ale ich dochody będą znacznie mniejsze.
• **Sponsorowanie.** Największym źródłem dochodów większości graczy są umowy sponsorskie. W 2019 r. Roger Federer był sponsorowany przez firmy: Rolex, Mercedes-Benz, Credit Suisse, Jura,

Barilla, Moët & Chandon, Lindt, Wilson, Uniqló, NetJets, Sunrise, Rimowa i On Running. Transakcje te przyniosły mu mniej więcej 86 mln dol. w ciągu jednego roku. Inni zawodnicy, którzy znaleźli się w Top 100 magazynu „Forbes”, to Novak Djoković (ok. 30 mln dol.), Kei Nishikori (33 mln dol.), Rafael Nadal (26 mln dol.) i Serena Williams (25 mln dol.).

• Można powiedzieć, że umowa sponsorska obciąża tenisistów jedynie do bycia ambasadorami marki. Gracze pojawiają się w kilku reklamach marki odzieży, a w zamian zarabiają sporo pieniędzy. Marki na ogół szukają zawodników, którzy mają duże rzesze fanów i którzy będą ją reprezentować w odpowiedni sposób.

• **Narodowość gracza odgrywa dużą rolę, jeśli chodzi o umowy sponsorskie.** W niektórych krajach, takich jak Hiszpania i Argentyna, tenis jest jednym ze sportów narodowych, a liczba fanów jest w tych krajach ogromna, co daje markom większą motywację do sponsorowania sportowców pochodzących z tych państw. W innych krajach wygląda to różnie, a graczom trudniej jest uzyskać dobre oferty. Interesujące jest również to, że atrakcyjność oferty, którą otrzymuje tenisista pochodzący z danego kraju, zależy również od tego, ilu innych popularnych tenisistów reprezentuje ten kraj. Na przykład Kei Nishikori jest zdecydowanie najlepszym japońskim tenisistą wszech czasów; w związku z tym zarabia ponad 30 mln dol. rocznie dzięki umowom sponsorskim. Natomiast Roberto Bautista Agut – który jest w rankingu światowym klasyfikowany wyżej niż Nishikori – pochodzi z Hiszpanii, tego samego kraju co Rafael Nadal, więc ostatecznie zostaje „odsunięty na bok” i nie może liczyć na świetne umowy sponsorskie.

• **Pokazowe mecze.** Innym sposobem, w jaki tenisiści mogą zarobić duże pieniądze, jest rozgrywanie meczów pokazowych. Jest to dobre źródło dochodu nie tylko dla 100 najlepszych graczy świata, ale także dla zawodników o niższym rankingu. Niezależnie od tego, czy jest się szanowanym na całym świecie tenisistą, czy graczem znanym w małym miasteczku, można otrzymać wynagrodzenie za pokazowanie się, granie i zabawianie tłumów.
• W 2019 r. Roger Federer zagrał w sumie pięć meczów pokazowych w Ameryce Południowej i oszacowano, że otrzymał ok. 2 mln dol. za mecz. Jeden z nich ostatecznie odwołano, więc Federerowi pozostało w sumie 8 mln dol. za tydzień występów. Niezły dochód, prawda?

• **Ranking dochodów ustanowiony przez magazyn biznesowy „Forbes” bierze pod uwagę tylko te pieniądze, które graczę dostają dzięki reklamom oraz nagrodom pieniężnym, więc wszystko, co graczę zarabiają z gier pokazowych i opłat za występ, jest na szczycie zarejestrowanych dochodów.** Dokładne liczby opłat za gry pokazowe są trudne do ustalenia, ponieważ transakcje te odbywają się za kulisami. Jednak największe asy zazwyczaj grają ok. 3 – 4 meczów pokazowych rocznie, co może przynieść im ok. 1–5 mln dol. Gracze o znacznie niższych rankingach otrzymują dużo niższą część tej kwoty. Jednak zarobienie kilku tysięcy dolarów może być sporym zastrzykiem gotówki – zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę fakt, że wygrana w turnieju niższego szczebla wynosi tylko 3600 dol.

• **Bonusy są związane z wynikami tenisistów.** Zapisy o nich pojawiają się głównie w umowie sponsorskiej każdego tenisisty, niezależnie od tego, czy jest on sponsorowany przez producenta rakiet czy słodyczy. Bonusy dają graczom motywację do osiągnięcia lepszych wyników, dzięki czemu dana firma, będąca ich sponsorem, uzyska większą ekspozycję podczas danego turnieju. Innym źródłem bonusów są same zawody.

Organizator ATP Finals, w których występuje ośmiu najlepszych tenisistów w sezonie, przekazuje bonusy graczom po każdym wygranym meczu. Jeden z największych bonusów przyznawanych tenisistom pochodził z US Open Series, który został przyznany przez United States Tennis Association. Gracze zdobywali punkty za swoje występy w serii turniejów w USA, a tenisista z największą liczbą punktów po US Open otrzymywał dodatkowy czek na sumę ponad 1 mln dol. Niestety nagroda ta została zawieszona po 2017 r.



POWIATOWY URZĄD PRACY w PRUSZKOWIE

05-800 Pruszków, ul. Drzymały 30 wejście C, pokój nr 129
tel.: (22) 770 20 28 lub 48 <https://pruszkow.praca.gov.pl>



1. Księgowy/księgowy - wykształcenie minimum średnie. Znajomość księgowości i przepisów podatkowych. Praca w Raszynie. *Oferta nr 0050.*
2. Osoba na stanowisko pracownika biurowego - wykształcenie średnie. Doświadczenie w pracy biurowej, umiejętność pracy na komputerze. Oferta również dla osób z niepełno-sprawnością. Praca w Michałowicach. *Oferta nr 0052.*
3. Osoba na stanowisko kierowcy zaopatrzenia - wymagane prawo jazdy kat. B lub C lub BC. Doświadczenie minimum 1 rok. Praca na terenie Polski. *Oferta nr 0053.*
4. Sprzedawca/sprzedawczyni - praca w Pruszkowie. *Oferta nr 0059.*
5. Księgowy/księgowy - wykształcenie minimum średnie o profilu ekonomicznym i co najmniej 2-letnie doświadczenie w zakresie księgowości, lub wykształcenie wyższe na kierunkach takich jak: finanse, rachunkowość, ekonomia, prawo podatkowe, zarządzanie i audyt finansowy. Praca w Piastowie. *Oferta nr 0060.*
6. Osoba na stanowisko doradcy klienta - wykształcenie średnie. Mile widziane doświadczenie w obsłudze klienta lub sprzedaży. Doświadczenie w sprzedaży produktów bankowo-ubezpieczeniowych. Praca w Raszynie. *Oferta nr 0061.*
7. Promotor/promotorka - wykształcenie średnie. Doświadczenie w sprzedaży. Znajomość języka angielskiego. Praca w Warszawie. *Oferta nr 0062.*
8. Osoba na stanowisko doradcy klienta - wykształcenie średnie. Mile widziane doświadczenie w obsłudze klienta lub sprzedaży. Doświadczenie w sprzedaży produktów bankowo-ubezpieczeniowych. Praca w Raszynie. *Oferta nr 0063.*
9. Listonosz/listonoszka - wykształcenie średnie. Prawo jazdy kat. B oraz własny samochód do wykorzystania w pracy. Praca w Raszynie. *Oferta nr 0064.*
10. Listonosz/listonoszka - wykształcenie średnie. Własny rower do wykorzystania w pracy. Praca w Raszynie. *Oferta nr 0065.*
11. Listonosz/listonoszka - wykształcenie średnie. Własny rower do wykorzystania w pracy. Praca w Piastowie. *Oferta nr 0066.*
12. Osoba na stanowisko konserwatora „Złota rączka” - wykształcenie policealne/pomaturalne. Umiejętność wykonywania drobnych prac technicznych (podstawowa elektryka, hydraulika, montaż, prace ogólnobudowlane). Umiejętność diagnozowania i rozwiązywania problemów technicznych. Praca w Sękocinie Starym. *Oferta nr 0067.*



AUDIO VINTAGE

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

- 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

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

USŁUGI DEKARSKIE

DEKARZ JANEK

Janek
739 514 414

- MONTAŻ I DEMONTAŻ POKRYĆ
- BLACHODACHÓWKI
- BLACHOTRAPEZ
- PAPY TERMOZGRZEWAŁNE
- GONTY
- WIĘZBY
- SYSTEMY RYNNOWE
- FARTUCHY NA MIARĘ
- MALOWANIE DACHÓW
- NAPRAWA DACHÓW
- KOMINKI
- MYCIE DACHÓW



Karnawałowe szaleństwo w Centrum Mody Nadarzyn 2026

Czynne w każdą NIEDZIELĘ niektóre sklepy **CM** ELEGANCJA Al. Katowicka 51, Nadarzyn tel. 22 739 55 00 **DOBRY WYBÓR**

PROMOCJA!!! 50%

Zaprojektujemy i przygotujemy do druku: czasopisma, książki, broszury, ulotki, wizytówki, znaki firmowe, logotypy.

POTRZEBUJESZ REKLAMY w DOBRYM MIEJSCU w gazecie GŁOSIE PRUSZKOWA, PORTALU oraz FACEBOOKU daj znać

Agencja Reklamowo Wydawnicza Profil Media
Istniejemy od 37 lat

Tel.: 22 758 11 10
+48 604 194 054

e-mail: redakcja@gpr24.pl

Profil

PATA TAJ

Wyjątkowe wakacje

Kolonie, obozy, półkolonie. Wakacyjne szkolenie jeździeckie

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

Profil AGENCJA WYDAWNICZO REKLAMOWA - PROFIL MEDIA

Wydawca gazety Głosu Pruszkowa oraz portalu www.gpr24.pl



Redakcja Głosu Pruszkowa: 05-806 Komorów, ul. Moniuszki 6 lok. 2, tel.: (22) 758 11 10, +48 604 194 054, www.gpr24.pl, redakcja@gpr24.pl
Redaktor naczelny: Mirosław Kalinowski, tel.: (22) 758 11 10 Z-ca Redaktora naczelnego: Adam St. Trąbiński, tel.: (022) 759 47 85. Sekretarz redakcji: Gabriela Milewska, tel.: (22) 758 11 10. Andrzej Górzynski Przewodniczący Rady Rozwoju i Marketingu: ceteterm@gmail.com
Zespół redakcyjny: Mirosław Kalinowski, Adam St. Trąbiński, prof. Andrzej Targowski, Jerzy Antkowiak, Andrzej Górzynski, Zbigniew Poręcki, Maciej Woźniakiewicz, prof. Julitta Rybczyńska, Włodzimierz Szpak, Wiesław Pośpiech, Grażyna Siczek, Andrzej Sikorowski, Maddalena Brodowicz-Susz, Tomasz Długosz-Trąbiński, Tomasz Malczyk, Gerard Półożyński, Marian Skwara, Grzegorz Przybysz, Tomasz Suwała, Barbara Gajo. Stała współpraca: Muzeum Dułąg 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. 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.



REKRUTACJA NA ROK SZKOLNY 2026/27

ODDZIAŁY OGÓLNOKSZTAŁCĄCE HUMANISTYCZNY

ROZSZERZENIA: JĘZYK POLSKI, HISTORIA,
JĘZYK ANGIELSKI

LINGWISTYCZNO-GEOGRAFICZNY

ROZSZERZENIA: GEOGRAFIA, JĘZYK ANGIELSKI

ODDZIAŁY OGÓLNOKSZTAŁCĄCE - SPORTOWE

ROZSZERZENIA: BIOLOGIA/GEOGRAFIA,
JĘZYK ANGIELSKI

SPECJALIZACJE SPORTOWE:

- KOSZYKÓWKA CHŁOPCÓW,
- PIĘKA NOŻNA CHŁOPCÓW,
- SIATKÓWKA,
- PŁYWANIE SPORTOWE,
- PŁYWANIE Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA WODNEGO.

ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

ROZSZERZENIA: BIOLOGIA, MATEMATYKA,
JĘZYK ANGIELSKI

SPECJALIZACJA SPORTOWA: PIĘKA NOŻNA
CHŁOPCÓW



Więcej szczegółów na www.smspruszkow.pl
tel: 22 758 89 62
sekretariat@smspruszkow.pl