



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



Zapraszamy do oglądania zdjęć na s. 18 i 19



KRUCJATY 2025

Xiązęca Drużyna zaczęła sierpień wyjazdem na Pomorze, gdzie wzięliśmy udział w inscenizacji bitwy pod Świecinem.

Fot. Paweł Ossoliński
Grunwald 2025



Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39

Zbigniew KOZAK nie żyje



Fot. Ligia Kosno Grupa Teatralnia

Czytaj wspomnienia na s. 12 i 13

REKLAMA

Kabex

189⁹⁰

Kabex Tex
farba lateksowa
odporna na
szorowanie
9L

**do budowy
mamy remontu
wszystko ogrodu**



139⁹⁰

Kabex TopW
farba lateksowa
matowa
9L



19⁹⁰

**Kabex Grunt
Uniwersalny**
5L

99⁰⁰

Fasakol S8
polimerowa
masa szpachlowa
26kg



Promocja
ważna do
wyczerpania
zapasów

Nowa Wieś, ul. Polna 41

kabex.eu



O pucybutach, Cyganach i babci w czerwonych skarpetach



Fot. Mirosław Kalinowski

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Fot. autor - tytułowa babcia (Stare Miasto W-wa)

System polityczny, który w początkach lat 90-ych definitywnie i ostatecznie zbankrutował (choć nie wszędzie), przy wszystkich swoich słabościach, śmiesznościach, niedogodnościach i niegodziwościach posiadał niewątpliwie parę zalet.

Życie było biedne, ale nikt albo prawie nikt nie chodził głodny, nawet w stanie wojennym. Istniało coś, co można by nazwać solidaryzmem w biedzie. Ludzie chętnie dzielili się tym, co mieli, choć mieli niewiele. Na przykład w towarzystwie nie wypadało sięgać po papierosa, nie proponując go innemu. W podróży częstowano się napojami – nierzadko wysoko procentowymi, owocami, ciasteczkami, a nawet kanapkami.... Teraz ludzie bardziej się izolują, jakby nie byli ciekawi innych. Nie widać też chęci dzielenia się czymkolwiek, nawet rozmową.

Pamiętam mój pierwszy wypad na Zachód. To był rok 85. Zostałem zaproszony z kolegą na festiwal filmowy do Madrytu. Oprócz szeregu olśnień, jakich doznałem już od pierwszych chwil pobytu (świetna kawa i kieliszek wina na skapanym w zieleni, przepięknym dworcu kolejowym Atocha), skonfrontowałem się tam z rzeczami, które mnie, człowieka zza żelaznej kurtyny, wychowanego w systemie „sprawiedliwości społecznej”, mocno zdziwiły, a w jednym przypadku nawet zaskoczyły. Na którymś z głównych placów miasta natknąłem się na ciąg stanowisk czyszcibutów, wypomadowanych ciemnowłosych

facetów, sprawnie pucujących obuwie dobrze odżywionym osobnikom w białych koszulach i ciemnych świetnie skrojonych garniturach. Zdziwiłem się. Było to zdziwienie tego rodzaju jak w przypadku Ryszarda Kapuścińskiego, gdy po raz pierwszy zobaczył rykszarzy na ulicach któregoś z dużych miast Indii. Przecież jeden człowiek nie może ciągnąć w wózku drugiego, bo ten ciągnący nie jest koniem ani osłem! Widok czyszcibutów na pięknym madryckim placu wydał mi się czymś równie nieostownym, poniżającym i anachronicznym. Prawdziwy szok przeżyłem w północy – zachodniej części Madrytu, daleko od centrum, w dzielnicy Puerta de Hierro. Dojeżdżając do ambasady polskiej, zauważyłem z okna autobusu ogromnie śmietnisko. „Wysypisko śmieci, w tym miejscu? ...Niemożliwe”. Po chwili wśród tysięcy papierowych pudeł, jakichś połamanych mebli, plastików i szmat spostrzegłem grupki ludzi, całe rodziny. Tak, to byli Cyganie, obozowisko Cyganów, obozowisko – śmietnisko.

W Polsce widywałem Cyganów wielokrotnie w różnych miejscach, ale na pewno nie były to śmietniska w obrębie miasta. Stąd ten szok. W centrum cywilizowanego świata ludzie egzystujący na wielkiej gorze śmieci. Niebawem! Przypominałem sobie to wszystko, kiedy kilka dni temu w ciepłe sierpniowe popołudnie przechadzałem się z aparatem fotograficznym po Starym Mieście w Warszawie. Świeciło słońce. Setki, tysiące ludzi wyległo na ulice i place, zaroilo się w kawiarniach i restauracjach. Matki z dziećmi, całe rodziny, single; mnóstwo obcokrajowców. Ludzie zadbani, uśmiechnięci, wyluzowani, europejscy – można by rzec. Robię zdjęcia... w pewnej chwili w uliczce prowadzącej do Barbakanu, zauważyłem babcię w czerwonych skarpetkach. Podchodzi do wysokiego metalowego kosza i wkładając rękę po samo ramię, szuka czegoś w środku. Naciśkam spust aparatu. Po chwili sprawdzam kadr. Jest to, co chciałem mieć: babcia nurkująca w koszu na śmieci w sercu warszawskiego Starego Miasta. Takie coś w nowej Polsce – zasobnej i bogatej - wiele lat po zaważeniu się ustroju komunistycznego.

Trzydzieści sześć lat od zaważenia się systemu komunistycznego.



Okno na Planty



Fot. Henryk, Tomasz Kaiser

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

Pół żartem

Obiegowa opinia słyszana często tu i ówdzie mówi, że poczucie humoru jest ściśle związane, jeśli



Wikipedia - Członkowie kabaretu Hrabi (2020)

Wymienieni przed momentem mają niestety nielicznych spadkobierców. Trudno nie podzielać zdania Andrzeja Poniedziałzkiego, że jednostką miary jakości kabaretu powinien być jeden „Hrabi”. Czyli, że jacyś różni mieszacze to pół Hrabiego, jedna piąta itd. Czy po stracie Joanny Kotackowskiej, artystki absolutnie wyjątkowej Hrabi pozostanie wzorem? Czas pokaże.



Rys. AI - Poczucie humoru wg sztucznej inteligencji

I jeszcze jedno pytanie. Pytanie o poczucie humoru sztucznej inteligencji, skoro u prawdziwej ono szwankuje. Strach się bać. Za zgodą Vis á Vis
Oto link do gazetki bieżącej Vis á Vis: <https://zvis2.wordpress.com>
Do wydań archiwalnych to: <https://zvis.pl>



Gdy miałem siedemnaście lat



Fot. Ze zbiorów autora

Jerzy Antkowiak - projektant mody, felietonista
Fot. - ze zbiorów autora

Mając dziewięćdziesiąt lat, chciało by się mieć o wiele mniej!



Jerzy Antkowiak

Byłem niespokojnym duchem. W mojej klasie znalazło się więcej takich gagatków jak ja. Prześcigaliśmy się w robieniu kawałów profesorom. Na przykład na geografii potrafilimy tak zawiesić mapy, że przy najmniejszym dotknięciu z hukiem spadały. W połowie XI klasy nasz mały rozum musiał sięgnąć zenitu, bo przeniesiono nas karnie do gabinetu biologicznego, który sąsiadował z pokojem nauczycielskim.

Pamiętam wszystkich swoich nauczycieli. Papę, czyli polonistę, prof. Jabłońskiego, prof. Hajduka, także polonistę, którego twarz kojarzyła mi się z twarzą Majakowskiego. Profesor od francuskiego miał ksywkę Buldog, bo robił nieprawdopodobnie groźne wrażenie, choć był do rany przyłóż. Łaciniczka, tucja Borusówna, przypominała nauczycielkę wiktoriańskiego college'u. Wykonywała nerwowo tik głową. Zamiast tego nie zauważać, my, durnie, skreślaliśmy się ze śmiechu na każdej lekcji.

Bardzo podobało mi się gmaszysko, w którym mieściła się moja szkoła. Znajdowało się w nim mnóstwo zakamarków, bo budowano je z przeznaczeniem na seminarium duchowne.

Na przerwach dziewczyny-kujony i chłopcy-okularnicy spacerowali dwójkami po korytarzu i powtarzali lekcje. Jak ja lubiłem obserwować ten posuwisty polonez. Klasowe pary gruntuwały wiedzę, siedząc policzek przy policzku. Ulubioną rozrywką co poniektórych było natarcie na taką parę z prawej i lewej strony, aby ją – jak to nazy-

waliśmy sparzyć. Szturm następował przeważnie wtedy, gdy nadchodził ktoś z ciała pedagogicznego. Napastnicy, w sile po pięciu z każdej strony, rozpierzchali się w okamgnieniu, ofiary a przez dłuższą chwilę nie mogły rozdzielić się z przerażenia. Mnie i koleżankę Gołębkównę spotkało coś takiego na oczach przewodniczącego ZMP, który szedł obwieścić jakąś ważną informację. Na najbliższym ogólnoszkolnym zebraniu nie omieszkali mi tego wytknąć. „A jeśli chodzi o kolegę Antkowiaka, to chciałem zapytać, czy moralność ministranta - przez całe liceum byłem ministrantem - pozwala gnieść dziewczyny w obecności niewinnych panienek i młodzieńców?”.

Takie to były czasy. Z transparentami „Nie damy się Amerykanom” jeździliśmy całymi klasami zbierać stonkę. Robiliśmy to nawet w dobrej wierze. Jak Amerykaniec nasypał, to trzeba wybierać. Obowiązkowe było prenumerowanie „Sztandaru Młodych”, który we wczesnych latach pięćdziesiątych roił się od informacji serii: z wujek Sam znowu podłożył nam świnię. Uświadomiani po kryjomu przez rodziców wiedzieliśmy, w co trawie piszczy, ale nie było w nas pasji publicznego demonstrowania tej wiedzy.

Być może miała na to wpływ atmosfera miejsc. Pochodzę z Wolsztyna, uroczego miasteczka otoczonego dwoma jeziorami. Niedzielne wolsztyńskie popołudnia zostaną w mojej pamięci na zawsze. Po dobrym obiedzie szło się zawsze całą ferajną - w ziemie na łyżwy, a latem na łódki. Dziewczyny siadały z tytu, chłopcy wiosłowali. Uwielbialiśmy rozpedzać się na cztery wiosła i wjeżdżać w trzciny. Nietrudno sobie wyobrazić, co się wtedy działo. Później maszerowaliśmy do cukierni, których w Wolsztynie było bez liku, a stamtąd do kina.

Zaliczałem po kolei filmy radzieckie. Co roku, z okazji rocznicy rewolucji październikowej, odbywały się ich pokazy. Ogromne wrażenie zrobił na mnie „Pancernik Potiomkin”. Wszyscy moi koledzy na sali ryczeli ze śmiechu, a ja naprawdę przeżywałem te schody.

Kino chciałem autentycznie. Nie przepuściłem żadnego tytułu z Ritą Hayworth i filmów reprezentujących włoski neorealizm. Na „Mury Malapagi” wybrałem się z Wackiem Świeżyńskim, późniejszym krytykiem tygodnika „Film”, do Poznania. Tak bardzo intrygował nas ten tytuł, że nie chcieliśmy czekać, aż będzie wyświetlany w Wolsztynie.

Co sobotę odbywały się w szkole potańcówki. Dołądziłem do dwójki w brzuchu profesorom, aż się zgodzili. Czasem tworzyliśmy silną grupę nacisku, szliśmy do matki któregoś z nas i mówiliśmy: „Dzisiaj tu!”. I nagle na trzy, cztery zaczynała się prywateczka.

Dziewczyny starały się naśladować w ubiorze Brigitte Bardot. Chłopcy przychodzili przeważnie w „kościotłowych” garniturkach. Nie było wtedy jeszcze kolorowej odzieży i dzinsów. Ale docierały paczki UNRRY. Pamiętam, że z upodobaniem nosiłem unrowską zieloną bluzę i czerwony szalik. Byłem, zdaje się, dość malowniczy jak na tamte lata.

Moja mama prowadziła sklep z kapeluszymi, który po wojnie przejęła moja ciocia. Jak ja się używałem w tym sklepie! Co ja nie nawymyślałem fasonów. Sam nie nosiłem kapelusza. Woląłem wtedy młodzieżowy kaszkiet.

Kochałem się w tym czasie, chyba bez wzajemności, w Teresie Wojtkowiakównie, córce kierownika kina. To był podwójny paradise.

Równolegle z kinem fascynował mnie teatr. Gdyby nie to, że słoń nadepnął mi na ucho, może zdawałbym do PWST. Kiedy jako ministrant śpiewałem koledzy, ludzie patrzyli na mnie ze zgrozą. Aż jeden z księży nie wytrzymał: „Antoś, ty tak fałszujesz. Daj sobie lepiej spokój z tymi koledzami”.

Dowartościowywałem się osiągnięciami w sporcie. Nieźle pływałem. Mogłem całe jezioro przepłynąć wzdłuż, z powrotem i pięć razy naokoło. Rodzice mawiali, że jestem wyczynowy w wodzie.

Udzielałem się bardzo pracowicie w szkolnym radiowęźle, a potem także w miejskim. Codziennie latałem tam przed lekcjami, na siódmą. Relacjonowałem przeważnie wydarzenia kulturalne.



Jerzy Antkowiak z modelkami Mody Polskiej. Rok 1967.

Mój dobry tata protestował, uważając, że mam fatalny timbre głosu, ale ja się tym w ogóle nie zrażałem.

W czasach wolsztyńskiego liceum o profilu matematyczno-biologiczno-chemicznym nie przeczuwałem nawet, że będę zajmował się projektowaniem mody. Z matematyki niczego nie mogłem pojąć. Czasem przeleciał mi jakiś błysk światła. Pamiętam, że co nieco pojmowałem z postępu arytmetycznego i geometrycznego. Ale generalnie klapy mi się zamykały.

Chciałem tak jak Wacek Świeżyński zdawać na dziennikarstwo w Krakowie. Mój tata nie zgodził się. Życzył sobie, żebym kontynuował rodzinne tradycje i studiował prawo w Poznaniu. Wolta z modą jest dziełem przypadku. Ponieważ prawo absolutnie mi nie leżało, zaczęłam na sześć tygodni przed egzaminami szukać w informatorze, gdzie ewentualnie mógłbym jeszcze zdawać. Zdecydowałem się na Państwową Wyższą Szkołę Sztuk Plastycznych we Wrocławiu. Z zerowym, powiedzmy sobie szczerze, dorobkiem. Wziąłem przyspieszony kurs kompozycji u miejscowego rzeźbiarza, pana Przymuszały. Naprawdę namalowałem Balladynę z dzbanem jako „dorobek” i zostałem przyjęty. Wybrałem ceramikę, choć wcale mnie ona nie rajcowała. Po studiach próbowałem ilustrować „Misia”. Zapiisałem się do Związku Plastyków Polskich i wciąż zastanawiałem się, co by tu robić. Przygodkowo znalazłem się na wystawie Instytutu

Wzornictwa Przemysłowego. Zobaczyłem kawalek garderoby, modelki, Grabolkę - Jadwigę Grabowską, założycielkę „Mody Polskiej”. I nagle pomyślałem: „Jezus Maria, może to jest właśnie to!”. Natarłem z siłą wodospadu i rzeczywiście okazało się, że to jest to.

Potem płaciłem frycowe. Ale miłe frycowe. Wcale tego nie żałowałem. Nigdy.

Gdy miałem 17 lat, Alina Ert-Eberdt, Dom Wydawniczy FILIPINKA, rok 1996, okładka miękka.

Jerzy Antkowiak



Wrzesień
- o Wrześniu!
Tędy wrzesy są, dżesno, a u nas rady,
tyrady i narodek swęgaradow i rosnar-
tyczno, a w wosku żelazno sodowo carbona-
rny? Spoko winosarn sari dżesno - sadari
a starosie wiesiedzi 50 plus pamięte haalo
i jaki wtedy młidyjusz - „Wrzesień dżesni
polskie, żesni i ussacupie polskie, kieszadzi”

Podpisaliśmy umowę na budowę żłobka w Granicy

13 sierpnia 2025 r. w świetlicy w Pęcicach podpisana została umowa na budowę publicznego żłobka w Granicy. Inwestycja zakończy się do 31 maja 2026 r.

Uroczystego podpisania umowy, w obecności przewodniczącego Rady Gminy Michałowice Jarosława Hirnego-Budki, radnej Agnieszki Paradowskiej, przewodniczącego Zarządu Osiedla Granica Pawła Łąpiesia, pracowników urzędu oraz przedstawicieli mediów, dokonali: wójt gminy Michałowice Małgorzata Pacheczka, skarbnik gminy Anna Jankowska oraz prezes zarządu Defero Sp. z o.o. – wykonawcy inwestycji – Piotr Rus.

– *Proszę Państwa, jest godzina 11:18 i o tej godzinie rusza zegar budowy publicznego żłobka w Granicy. Wartość tej inwestycji to blisko 9,5 mln zł, z czego aż 3,5 mln zł to dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy. Termin jest krótki i wymagający – 31 maja 2026 r. – i wynika właśnie z warunków przyznanego dofinansowania. Budowa jest możliwa dzięki współpracy ze Wspólnotą Grintową Wsi Granica, która przekazała grunt na ten cel. Żłobek będzie miejscem dla 50 maluchów, z przestronnymi salami zabaw i drzemek oraz kuchnią, w której posiłki będą przygotowywane na miejscu* – mówiła podczas uroczystości wójt gminy Michałowice, Małgorzata Pacheczka.

Nowoczesny żłobek pomieści 50 dzieci. Na powierzchni użytkowej 730 m² zaplanowano dwie sale zabaw, dwie



sale do drzemek, w pełni wyposażoną kuchnię oraz zaplecze sanitarne i część biurowo-socjalną dla pracowników. Forma architektoniczna budynku oparta została na rzucie trapezu, z płaskim dachem i attyką osłaniającą strefę wejściową oraz miejsca postojowe dla rowerów i hulajnóg.

Projekt zakłada także możliwość dalszej rozbudowy obiektu o dodatkowe funkcje publiczne, takie jak przedszkole czy zielona klasa.

Budynek będzie w pełni dostępny dla osób z niepełnosprawnościami i spełni wysokie standardy niskiemisyjności. Wyposażony zostanie w instalację

fotowoltaiczną, pompę ciepła, kocioł gazowy oraz energooszczędne oświetlenie LED, co zapewni wysoką efektywność energetyczną i niski wpływ na środowisko.

- Parametry inwestycji:
- liczba miejsc: 50 dzieci,
 - powierzchnia użytkowa: 726,50 m²,
 - wysokość budynku: 5,02 m,
 - liczba kondygnacji nadziemnych: 1,
 - liczba kondygnacji podziemnych: 0,
 - kubatura: 4160,98 m³,
 - koszt budowy: 9 489 999,81 zł.

Inwestycja współfinansowana jest ze środków Programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „Aktywny Maluch 2022–2029” w wysokości 3 537 972,00 zł.



Rowerem po kulturę



Pruszków odkrywa Mazowsze z nowej perspektywy

Wakacje w Pruszkowie miały w tym roku wyjątkowy charakter. Dzięki projektowi „Cyklistyczne spotkanie z kulturą”, mieszkańcy nie tylko przemierzali malownicze trasy rowerowe, ale także odkrywali lokalne dziedzictwo kulturowe. Inicjatywa, zrealizowana przez Stowarzyszenie EuroJumelages, połączyła aktywność fizyczną z poznawaniem sztuki, historii i wspólnym spędzaniem czasu.

Pomysł, który połączył ludzi

Inspiracją do stworzenia projektu był konkurs ogłoszony przez Prezydenta Pruszkowa na wakacyjne działania kulturalne. – Chcieliśmy wykorzystać piękną pogodę i połączyć ją z czymś więcej niż tylko jazdą na rowerze – mówi Adam Poholski, skarbnik stowarzyszenia i autor projektu. Tak narodził się pomysł na cykl wypraw, które miały nie tylko charakter rekreacyjny, ale również edukacyjny.

Osiem wypraw, osiem kulturalnych przystanków

W ciągu wakacji odbyło się osiem rowerowych wypraw, w których udział wzięło blisko 70 uczestników. Trasy prowadziły m.in. do Milanówka,



Kopek k. Otwocka, nad Jezioro Zegrzyńskie, do Komorowa, Brwinowa, Błonia, Parku Mazowsze i Michałowic. Każda wyprawa miała swój unikalny akcent kulturalny – od zwiedzania zabytków, przez warsztaty teatralne, aż po koncerty muzyczne.

Podsumowanie projektu odbyło się 28 sierpnia w Przystanku Pruszków, gdzie uczestnicy otrzymali certyfikaty „Cyklisty z kulturą”. Specjalne wyróżnienia wręczono Pani Irenie Czarnoba oraz Panu Edwardowi Dolnemu. Za udział we wszystkich wyprawach otrzymali oni certyfikaty „Wytrawnego cyklisty z kulturą” i bilety na wydarzenie kulturalne.

Kronika wypraw dostępna jest na stronie stowarzyszenia EuroJumelages: <https://jumelages.org.pl/2025cyklistkultpru.html>

Kim są organizatorzy?

Stowarzyszenie EuroJumelages z Gorzowa Wielkopolskiego działa od 2012 roku i należy do międzynarodowego ruchu EuroJumelages z siedzibą w Paryżu. Ruch ten, powstały w 1959 roku, zrzesza byłych i obecnych pracowników łączności z 12 krajów Europy.

Nazwa ruchu pochodzi od francuskiego słowa „bliźniak” i definiuje ideę jego powstania jako

Brwinów świętuje - zapraszamy na Dni Brwinowa 2025

Brwinów ponownie stanie się centrum wydarzeń kulturalnych i historycznych wspomnień. W dniach 5–7 września 2025 roku odbędą się Dni Brwinowa, które co roku gromadzą mieszkańców i gości, łącząc muzykę, sztukę i pamięć o lokalnej historii.

Tegoroczny program rozrywkowy zapowiada się niezwykle atrakcyjnie. 5 września na scenie na placu miejskim w rejonie ulic Piłsudskiego i Przejazd wystąpią m.in. FAM, Machony, LeoJ, KafarDix37, a gwiazdą wieczoru będzie Tede. Imprezę poprowadzi Tobiasz Skyver Korzybski.

6 września na tej samej scenie pojawi się Chór Wydartych Domom Kur, Ambitus ze śpiewnikiem Seweryna Krajewskiego, Spring Light oraz Elektryczne Gitary – legenda polskiej sceny rockowej. Przed południem odbędzie się spacer historyczny „Ukryta historia Brwinowa”, organizowany przez Fundację Sofijka.

Część historyczna związana z 86. rocznicą obchodów bitwy pod Brwinowem jest czasem zadumy i refleksji. 7 września o godz. 10:30 w kościele św. Floriana odprawiona zostanie Msza św. w intencji poległych w bitwie, a o godz. 11:30 na Rynku odbędzie się uroczystości przed pomnikiem żołnierzy 36. pułku piechoty Legii Akademickiej.

Tego dnia Brwinowski Pałac Kultury zaprosi na pokazy filmów historycznych, wystawę zabytkowych pojazdów, a także wyjątkowy spektakl „Beczka śmiechu” w wykonaniu Teatru Walizka. Na scenie pojawią się także laureatki lokalnych konkursów wokalnych oraz zespoły Moonkiss, Blues Fathers i Ye.stem.

O godzinie 17 rozpocznie się wernisaż wystawy ze stuletniej kolekcji obrazów Władysława Grudzińskiego. Na wydarzenie do Dworku Zagroda przy ul. Grodzkiej 57 w Brwinowie zaprasza Towarzystwo Przyjaciół Brwinowa.

Dni Brwinowa zakończy wieczorny spektakl „Biała Dama” przed Brwinowskim Pałacem Kultury, który zaprezentuje Teatr Gry i Ludzie.

platformy bliźniaczej współpracy pracowników łączności na bazie kontaktów towarzyskich, turystycznych, sportowych i kulturalnych.

Obecnie stowarzyszenie koncentruje się na organizacji wydarzeń rekreacyjnych – spływów kajakowych, rajdów pieszych i rowerowych, pikników wędkarskich oraz wypraw narciarskich.

Co ma wspólnego Gorzów Wielkopolski z Pruszkowem?

Od 2021 roku dwoje członków zarządu stowarzyszenia związało swoje życie z Pruszkowem. – To był czas poznawania lokalnych organizacji i budowania relacji – wspomina Adam Poholski. Od tamtej pory EuroJumelages aktywnie współpracuje z Miejską Radą Seniorów, Młodzieżową Radą Miasta oraz lokalnymi stowar-

zyszeniami sportowymi. Objęliśmy też opieką amatorską grupę sportową „Poniedziałkowi siatkarze”.

Co dalej?

Organizatorzy nie zamierzają zwalniać tempa. – Wierzymy, że uda nam się na nowo pobudzić pruszkowskich rowerzystów do wspólnych wypraw – mówi Poholski. W planach są kolejne inicjatywy, które mają nie tylko promować aktywność fizyczną, ale także zwiększać zaangażowanie mieszkańców w życie społeczne miasta.

Projekt „Cyklistyczne spotkania z kulturą” został dofinansowany ze środków budżetu Gminy Miasto Pruszków.

dni
BRWI
nowa
5 | 6 | 7 WRZEŚNIA



5 WRZEŚNIA
Plac miejski w rejonie ulic Piłsudskiego, Przejazd i Dworskiej
18.00 COMEDY X MUSIC
18.20 FAM
18.50 Machony
19.25 Leo!
20.00 DIXON37
20.50 **Tede**

**6 WRZEŚNIA**
ELEKTRYCZNE GITARY
Plac miejski w rejonie ulic Piłsudskiego, Przejazd i Dworskiej
15.00 Strefa rekreacji rodzinnych
17.00 Chór Wydartych Domom Kur
17.30 Ambitus / śpiewnik Seweryna Krajewskiego
18.30 Spring Light
20.00 **ELEKTRYCZNE GITARY**

7 WRZEŚNIA
Brwinowski Pałac Kultury, ul. Pałacowa 1
12.00-18.00 VR filmy historyczne w Pałacu / Koncept Kultura - filmy w technologii virtual real
13.00-19.00 Wystawa zabytkowych pojazdów przy Pałacu / Muzeum Motoryzacji w Orlibusach
14.00 Beczka śmiechu / Teatr Na Walizkach - spektakl międzypokoleniowy
15.00 **Koncerty:** finałski konkursu wokalnego Słowik Roku / SP nr 1 w Brwinowie
Moonkiss, Blues Fathers, Ye.stem
19.00 **Biała Dama** / Teatr Gry i Ludzie - spektakl plenerowy

Impreza towarzysząca Dworek Zagroda, ul. Grodziska 57:
17.00 Wystawa ze stuletniej kolekcji obrazów Władysława Grudzińskiego / Towarzystwo Przyjaciół Brwinowa



2025



Janina Iwańska - „Naprawdę nie myślałam, że mogę przeżyć” c.d.

Jak Pani się dostała do Pruszkowa?
Pociągami. Na Dworcu Zachodnim Niemcy wsadzili nas do wagonów, zawieźli do Pruszkowa i wprowadzili do olbrzymiej hali. Pierwszego dnia nic się nie działo, bo zanim dotarliśmy, to już było popołudnie, prawie wieczór. Pamiętam to jak przez mgłę, ale wiem, że była olbrzymia hala, w niej pod ścianami stały takie spręży jak u kowala, można było ogień rozpalić. W tej hali siedzieli się na ziemi – gdzie kto mógł, to siadał. Pan Wacek, z którym razem szliśmy, miał z sobą gołębie. On te gołębie strasznie kochał, dlatego je zabrał do Pruszkowa.

Co się z nimi stało?
Jego żona i córka taszczyły klatki z gołębiami do samego Dulagu, bo on miał nadzieję, że ich wypuszczą. Rzeczywiście wypuścili ich w końcu, nawet miałam razem z nimi wyjść, ale mnie cofnęli. Zanim oni wyszli, to że dwa dni byli na terenie obozu i w końcu on te gołębie pozabijał i upiekł. Nawet kawalek zjadłam, to było moje ostatnie jedzenie przed Oświęcimiem.

Czy pamięta Pani dokładną datę?
To było ósmego, chyba środa, bo szóstego było Przemienienia Pańskiego, niedziela, a Niemcy przyszli do nas bodaj siódmego, we wtorek. Ósmego nas przynieśli do Pruszkowa. Tego dnia nic się nie działo, a dziewiątego od rana kazali nam wstać i udać się do takiego przejścia. Pamiętam, że przy tym przejściu były siostry zakonne i pielęgniarki, które odbierały małe dzieci i chore starszaki. One szły do tych siostr, a reszta takich zdrowych kierowała się na prawo. Zobaczyłam, że podstawili takie wagony, jak te wożące Żydów do Treblinki. Treblinkę znałam, bo przez Treblinkę jeździłam do niedalekiego Sokołowa. Zapakowano ludzi do wagonów i te wagony gdzieś odjechały. Ci chorzy i małe dzieci zostali gdzieś zabrani czy wypuszczeni, jakoś się nimi zaopiekowano. Podobno szpital w Pruszkowie i okolicy były przeznaczone właśnie dla tych ludzi. Mnie cofnęli. Zajęła się mną druga pani, która była z córką. Powiedziała: „Może masz coś wartościowego, to się wykupimy i nas wypuszczą”. Miałam jakieś cenne rzeczy, które jej oddałam, ona komuś to przekazała. Pan powiedział, że mamy o tej i o tej godzinie do którejś bramy się zgłosić. We trójkę, ona w środku, my we dwie po bokach – jej córka była rok ode mnie młodsza, pod pachę mi sięgała – dochodzimy do tej furtki, on tę kobietę i jej córkę przepuszcza, a mnie nie. Ona wołała, że my razem. Nie słuchał. Cofnęłam się i znowu cały dzień przesiedziałam w tym baraku, w bloku[10]. Następnego dnia rano, to już był chyba dziesiąty albo jedenasty, znowu kazali nam podejść do tego wyjścia, znów segregowali, mnie skierowali do wagonu. Mam datę przyjazdu do Oświęcimia – 12 sierpnia.

Czy pamięta Pani, jak wyglądała droga do KL Auschwitz?
Wsadzili nas do wagonów towarowych – z małym zakratowanym okienkiem na górze. Tak się jechało, przystawało, ale nie można było zobaczyć, ani jakie to miasto, ani jaka trasa. Na niektórych stacjach ludzie z peronów rzucali nam jedzenie, tyle że nie bardzo mogli trafić w te małe okienka. Czasami wpadał jakiś chleb z marmoladą albo suchy, to ci, co stali przy oknie, pierwsi tapali, ale byli solidarni. Od samego początku, nie tylko od powstania, ale w ogóle całą okupację ludzie byli bardzo solidarni. Nie było tak jak teraz, że najważniejszy jestem ja i najważniejsze jest to, co moje, tylko wszyscy się wszystkim dzieliili. Moja mama, jak przywoźła ze wsi jakieś jedzenie, a ktoś nie mógł zapłacić, to się dzieliła. Ludzie nie mieli pieniędzy. Nasza sklepikarka, pani Paskowa, dawała „na kajet”, czyli na zeszyt. Od niektórych nawet się nie upominała, żeby zapłacić, bo wiedziała, jak dużo dzieci mają, i dawała bochenek chleba na zeszyt, na brak pieniędzy machała ręką. Tak właśnie było i w pociągu. Teoretycznie ten, który stał bliżej okienka, mógł uznać to za swoje szczęście – co mu podadzą, to on sobie zje. Pierwsze jedzenie rzeczywiście zjedł, ale potem, jak dostali jakąś wólowkę, podawali dalej i się ją dzieliło. Podobnie było w obozie.

Czy w transporcie był ktoś, kogo Pani знаła?
Nie, właśnie o to chodzi, że byłam bez jakiegokolwiek opieki. Wszyscy znajomi czy sąsiedzi albo zo-

stali zwolnieni, albo oddzieleni, albo pojechali do innych obozów, bo każdy transport był kierowany do innego obozu. Kiedy przyjeżdżałam do Oświęcimia i szukałam jakichś sąsiadów, znajomych, nikogo nie znalazłam.

Jakie było Pani pierwsze wrażenie po przyjeździe do obozu?
Okropnie. W nocy nas przywieźli na rampę, kazali wysiadać. Ponieważ jeździłam do babci przez Treblinkę, to znałam ten zapach trupów palonych.

Wiedziała Pani, co to za obóz?
Tak. Wieźli nas takimi wagonami, jak stały w Treblince. W Treblince nie od razu ludzi do obozu prowadzili, tylko wagony na rampie stały, wszyscy w środku siedzieli i czekali na wyprowadzenie na śmierć, a niektórzy to w ogóle umierali, nim wyszli. Jak się koło tych wagonów przejeżdżało, to się czuło smród trupów, a z obozu także woń palonych Żydów. Znałam i te wagony, i ten zapach. Wyszadli nas, pierwszy wdech i od razu poczułam zapach palonych ciał. Wrażenie było strasne. Najpierw myślałam, że będą nas wozić jak Żydów, aż połowa poumiera w wagonach, ale długo nas nie woźli, wysiedliśmy, więc mi ulżyło, że w wagonie już nie umrę, ale poczułam ten zapach. Pomyślałam: to teraz tylko trochę pożyję i do krematorium. Ustawili nas w kolumnę piątkami, od razu był porządek, od razu musieli wiedzieć, ile nas jest. Zaczęli nas prowadzić z tej rampy alejką między blokami. Stał wagon, za nim w prawo była taka aleja, którą się dochodziło się do łaski i w lewo do „sauny”⁽¹⁰⁾. W tym łasku były doły⁽¹²⁾, w nich ogniska, w których palono zwłoki, bo już krematoria nie nadążały. Stąd ten zapach. Byłam już do niego przyzwyczajona, tylko nie wiedziałam, co to za ognie. Kiedy nas Niemcy z psami prowadzili, po bokach szły więźniarki w pasiakiach, można było do nich zagadać. Jedną zaczępiłam, pytając: „Proszę pani, co to za ogniska? Co tu się dzieje, że ogniska palą?”, a ona na to: „Dziecko, wszystkiego się dowiesz, ja ci nie będę teraz mówić,

brzuch ją boli, a zakonnica na to: „To dam pani kropelki Inoziemcowa”⁽¹³⁾. Wlała odrobinę na łyczeczkę z wodą. Powiedziała: „U mnie w domu, jak się piło kropelki Inoziemcowa, to na cukrze”, bo one takie ostre były, „Dziecko, skąd ja wezmę cukier?”, to ja na to: „To ja siostrze dam”, i wyjęłam ten cukier i jej dałam. Od razu wszystkie zaczęły mówić, że je brzuch boli. Migiem się ten cukier rozszedł. Potem już nic nie miałam.

Mówiła Pani, że miała łańcuszek.
Tak, miałam łańcuszek i kolczyki z rubinami. Jedyne wartościowe rzeczy, które mi wyrwali w „saunie”. Trzeba było się rozebrać do naga, oddać wszystko. Nie chciałam, ale musiałam, bo widziałam, że jak przede mną kobieta nie oddała kolczyków, to wywali je z uszu siłą. Zdjęłam i oddałam. Potem nas ogolili do gołej skóry, zarejestrowali, dali numer i powiedzieli, żeby go pamiętać. Następnie „sauna” i kąpiel.

Pamięta Pani, jaki numer otrzymała?
Tak, pamiętam i ten z Oświęcimia, i z ten Ravensbrück, bo tam miałam inny, nowy numer. W Oświęcimiu dostałam 85595. Numerów nie tatuowano. Numer więźnia był nadrukowany na szmatce, którą przyszyto do pasiaka. Po „saunie”, jak się wychodziło z mycia, to się dostawało ubranie, takie koszulomajtki – majtki z rękawami. Nikt nie patrzył na żadne rozmiary, więc jedna dostała takie, że nie mogła włożyć, a druga takie, że do kolan jej wisiąły, na to pasiaki. Wyprowadzili nas na zewnątrz, przed „saunę”, na taki duży plac. Ustawili w kółko, w środku Niemcy. Fotografowali nas, śmiali się, byli okropni. Wśród nas były dzieci, młodzież, młodzi ludzie i stare kobiety. Ogolone do gołej skóry, majtki im wychodziły spod sukienek, co dawniej było nie do pomyślenia. Teraz to może wszystko wychodzić i nikomu nic nie przeszkadza, można wyjść z gołym tyłkiem i się nikt nie zdziwi, a dawniej kobiety musiały mieć sukienkę



Jak wyglądały święta Bożego Narodzenia w obozie?

Matki, które chodziły do pracy, przyszły w Wigilię wieczorem po apelu i przyniosły choinkę. Nie wiem, gdzieś pod pasiakiem przemyciły nieduże drzewko. Postawiliśmy je, jak ten piec się kończył, tak troszkę z boku, żeby wszyscy siedzieli na tych piecach i mieli jako tako ciepło. Śpiewaliśmy razem koledy. Te matki poprzynosiły jakieś prezenty tym małym dzieciom, drobiazgi z papieru zrobione albo coś do jedzenia. Nie mogę teraz skojarzyć, kto to był, ale śpiewała z nami jakaś znana piosenkarka, która była w Oświęcimiu. Ona przyszła i odśpiewała nam – do tej pory pamiętam, a przecież minęło tyle lat – pieśń, której słowa, część, jeszcze sobie przypominam: „Bo ja wrócę pewnego dnia, w drzwi zapukam, spytasz, kto to, to ja, więc gdy płakać nie raz chcesz, szepnij tylko: Boże, strzeż, a ja wrócę, kochana, wiesz”⁽¹⁶⁾. To podobno jest hymn więźniów oflagu czy stalagu, tych żołnierzy, powstańców, którzy zostali wywiezieni po powstaniu. Któryś z nich to napisał i to ma melodię dosyć znaną, mężczyźni to śpiewali, a do nas przyszła kobieta, dobra piosenkarka, bo pamiętam jej głos.

Czy składano sobie życzenia?
Nie. Tylko ta kobieta wtedy przyszła, odśpiewała nam tę piosenkę, potem jeszcze śpiewaliśmy koledy, na koniec matki poszły, dzieci położyły się spać, a my, starsze, posiadaliśmy i zaczęliśmy wspominać, co byśmy jady, gdybyśmy były w domu. Było kilka dziewcząt z Ochoty, Ochota to już trochę bogatsza dzielnica, bardziej inteligentka, a Wola była wtedy robotnicza. Te z Ochoty miały inne wspomnienia z Wigilii niż my. Zaczęłyśmy opowiadać, że jak byłyśmy w domu, to na Wigilię były pierogi z kapustą i grzybami, karp, kluski z makiem, śledzie, kapusta z grochem, bo też się gotowało. Takie proste robotnicze potrawy, takie z Woli. One tak słuchały, a potem powiedziałły: „To, co wy tam gadłyście? Kapustę z grochem? Na Wigilię? Nie, u nas to się na Wigilię jadło...”, i zaczęły opowiadać, że się łososia jadło, kawior, gęś albo szynkę, taką w całości, bo dawniej tak się gotowało. I tak aż do Trzech Króli albo dłużej: „U nas na pierwszy dzień świąt to były bażanty”. Poczułyśmy się poniżone, że my bażantów nie jemy ani innych nadzwyczajności. Przedtem byłyśmy wszystkie jednakowo równe, a ta Wigilia nas podzieliła i tak już zostało. Na ogół nie jestem pamiętliwa i lubię wszystkich ludzi, ale te dwie dziewczyny, siostry, które z taką pogardą mówiły: „Kapusta z grochem? Śledzie?”, i były takie zdziwione, zniechęciły mnie do siebie. Po wojnie zdawałam z nimi maturę w tej samej szkole. Ani jednego zdania nie zamieniłam z nimi. W ogóle się do nich nie odzywałam, udawałam, że ich nie znam.

C.D.N.

(10) Blok – barak mieszkalny dla więźniów obozu.
(11) „Sauna” – główna łaźnia w obozie koncentracyjnym, w niej przyjmowano i rejestrowano więźniów.

(12) Doły spaleniiskowe - po rozpoczęciu w KL Auschwitz w 1942 r. masowej zagłady Żydów zwłoki zamordowanych początkowo zakopywane były w masowych grobach na obrzeżach obozu Birkenau. Wiosną 1943 r., wraz z oddawaniem do użytku krematoriów, ich wykorzystanie zostało ograniczone. Spalanie zwłok w dołach spaleniiskowych przywrócono wiosną i latem 1944 r. m.in. w czasie eksterminacji węgierskich Żydów.

(13) Kropelki Inoziemcowa – mikstura na bóle żołądka i jelit, opracowana przez rosyjskiego lekarza Fiodora Inoziemcewa.

(14) Sztuba – izba, sala, część bloku.

(15) Obóz cygański tzw. Zigeunerlager - obóz utworzony w lutym 1943 r. na terenie KL Auschwitz-Birkenau, na odcinku Bile dla Romów i Sinty. Szacuje się, że w obozie uwięziono około 23 tys. mężczyzn, kobiet i dzieci. Zigeunerlager zlikwidowano 2 sierpnia 1944 roku. Nocą z 2 na 3 sierpnia pozostałych w obozie około 4200-4300 Romów przetransportowano do komory gazowej. Ich ciała splonęły w pobliskich dołach spaleniiskowych.

(16) Ukochana, ja wrócę – tekst Eugeniusz Żyto-mierski, muzyka A.T. Müller.

DZIEŃ PAMIĘCI WIĘŹNIÓW OBOZU DULAG 121 I NIOSĄCYCH IM POMOC

27 WRZEŚNIA 2025 R. (SOBOTA)
g. 12.00 Uroczystości pod pomnikiem „Tędy przeszła Warszawa”
Teren dawnego obozu Dulag 121 (obecnie MLP)
Pruszków, ul. 3 Maja 8A
Wjazd dla samochodów możliwy tylko przez bramę MLP Group przy ul. 3 Maja 8 w Pruszkowie

28 WRZEŚNIA 2025 R. (NIEDZIELA)
g. 18.00 Msza Święta w intencji byłych Więźniów obozu Dulag 121 i Osób Im pomagających
Kościół NPNMP w Żbikowie (ul. 3 Maja 124, Pruszków)
2 PAŹDZIERNIKA 2025 R. (CZWARTEK)
g. 18.00 Msza Święta w intencji ludności cywilnej powstańczej Warszawy i Więźniów obozu Dulag 121
Parafia Św. Wojciecha na Woli (ul. Wolska 76, Warszawa)

Więcej informacji: www.dulag121.pl
Tel. (22) 758 86 63, dulag@dulag121.pl

WRZESIEŃ W MUZEUM DULAG 121

07.09, godz. 15.00 – Spacer edukacyjno-historyczny „Śladami zbrodni na ludności cywilnej powstańczego Czerniakowa”. Zbiórka: pod Szpitalem Orłowskiego, ul. Czerniakowska 231. Spacer poprowadzi Piotr Brulikis z portalu „Rzeź Woli Warszawa 1944”.

13.09, godz. 15.00 (Muzeum Dulag 121) – Niemiecka akcja „1005” – zacieranie śladów popełnionych zbrodni. Przebieg akcji w Warszawie 1943-1944 – wykład profesora Tomasza Szaroty z Instytutu Historii PAN.

OBCHODY DNIA PAMIĘCI WIĘŹNIÓW OBOZU DULAG 121 I NIOSĄCYCH IM POMOC 2025
27.09, godz. 12.00 (Muzeum Dulag 121) – Dzień pamięci Więźniów obozu Dulag 121. Oficjalne uroczystości pod pomnikiem „Tędy przeszła Warszawa”.
W programie:

- Hymn Państwowy w wykonaniu Orkiestry Wojskowej,
- Powitanie Gości,
- Przemówienia okolicznościowe Organizatorów,
- Wystąpienia Świadków Historii – byłych Więźniów obozu Dulag 121,
- Apel Pamięć.

Uroczystości odbędą się w Asyście Honorowej Wojska Polskiego. Podczas wydarzenia kwartet smyczkowy AMOK wykona fragmenty utworów z repertuaru Grażyny Bacewicz – polskiej kompozytorki i krzypaczki, bylej więźni obozu Dulag 121. Po wydarzeniu poczęstunek dla Gości przy Muzeum Dulag 121.

28.09, godz. 18.00 (Kościół NPNMP w Żbikowie, ul. 3 Maja 124, Pruszków) – Msza Święta w intencji byłych Więźniów obozu Dulag 121 i Osób Im pomagających.

Więcej informacji: www.dulag121.pl

Czytelnik



PRZY OBIERANIU ZIEMNIAKÓW

Z ekspozycji Muzeum Dulag 121



Fot. Ze zbiorów autora

Marian Skwara - pisarz, historyk, publicysta
Fot. - Ze zbiorów Muzeum Warszawy

Muzeum Dulag 121 prezentuje na stałej ekspozycji oraz w kolejnych publikacjach archiwalne fotografie, które obrazują różne aspekty obozowego życia. Ma to na celu uzmysłowienie widzowi sytuację mieszkańców Warszawy wypędzonych z miasta po wybuchu powstania. W jakim stopniu to założone przez muzealników zadanie udaje się realizować jest trudne do oceny. Wiele zależy od wprowadzenia obserwatora w kontekst, tutaj głównie przez opis fotografii, ale także od przygotowania samego obserwatora, jego ogólnej wiedzy, wrażliwości i zwykłej ciekawości. Pełne wczucie się w położenie ludzi prezentowanych na fotografiach, ich stan psychiczny, jest z ogólnowistych względów niemożliwe, gdyż niemożliwe jest wyrwanie obserwatora z jego aktualnej strefy komfortu charakteryzującej się ogólnym dobrobytem, sytością i bezpieczeństwem. Z drugiej strony nawet przy najlepszych chęciach i przygotowaniu nie możemy do końca być pewni czy właściwie interpretujemy fotografię, która pozornie może wydawać się dość czytelną, ale w rzeczywistości może za nią się kryć historia, która już dzisiaj jest niemożliwa do odkrycia. Jednakże te wszystkie trudności nie mogą być powodem, aby takich starań zaniechać.

W niniejszym tekście chciałem zwrócić uwagę na jedno dość zagadkowe zdjęcie, które mnie szczególnie zainteresowało. Tę zrobioną prawdopodobnie przez Niemca fotografię da się zaliczyć do gatunku „zdjęcia rodzajowe”, czyli dokumentujące elementarną prozę obozowego życia. Widnieje ona na muzealnej ścianie jako element stałej ekspozycji, ale łatwo ją przeoczyć, ponieważ jest chyba najgorzej wyeksponowane z całego zbioru, przyklejone do ściany w najbardziej oddalonym kącie, tam gdzie zgromadzono kilkanaście walizek z epoki. Ja sam odkryłem tę fotografię właśnie nie tam, ale na ekranie komputera podczas przeglądania zdigitalizowanych obrazów. Fotografia przedstawia dość obszerne wnętrze jednego z pomieszczeń oddanych dla obozowej kuchni, wyglądające na miejsce, gdzie składowane są warzywa. Wpadające z le-

wej strony sierpniowe lub wrześniowe słońce dość dobrze oświetla przymię ziemniaków na pierwszym planie, główki kapusty na dalszym, oraz kilkanaście osób przy różnych czynnościach związanych z obróbką żywnościowych produktów. Motywacją fotografa mogło być ujęcie kilku kobiet zajętych obieraniem ziemniaków, które swój urobek wrzucały do drewnianych cebrzyków. Już przy przelotnym spojrzeniu uderza kontrast między samą czynnością, a domyślnym profilem społecznym pięciu najlepiej widocznych kobiet. Uzasadnione jest przypuszczenie, że mogły one to robić po raz pierwszy w życiu, a w każdym razie to zajęcie na pewno nie należało do ich codziennej rutyny. Można to odczytać z mowy ich ciała, to jest pozy jakie przyjęły zasiadając z nożami w rękach na prowizorycznym siedzisku z desek. Cztery z nich siedzi założywszy nogę na nagę, a jedna w ogóle w pozycji spoczynkowej, z wyciągniętymi nogami jak na szezlongu. Tylko jedna z widocznych kobiet siedzi „normalnie”, to jest w pozycji typowej dla osób, które zarabiają na życie pracą w kuchni, albo inną fizyczną pracą jak sprzątanie, czy przy fabrycznej produkcji. Jeśli te panie nawet w tych okolicznościach usadowiły się z założonym nogami, to wysoce prawdopodobne jest, że nie należały do klasy pracującej, jakby to skategoryzowali marksści. Dużo bliżej im było do wyższych sfer, mniej lub bardziej wyższych, ale co najmniej do klasy średniej, jakbyśmy to dzisiaj określili. Ich mowa ciała zdradza, że do ich życiowej rutyny mogło należeć bogate życie towarzyskie, a więc przesiadywanie w warszawskich kawiarniach i cukierniach, a także konwersacje w domowych salonach z gośćmi lub w gościach. Takie nawyki zrastają się z naturą człowieka, a okupacyjne lata nie były w stanie tego odmienić.

Na zdjęciu widzimy więc przedstawicielki zamożniejszej warstwypoltecznej,którezkuchniami miały tylko taką styczność, że wydawały tam dyspozycje swoim kucharkom i służącym. O takich kobietach pisały w swoich powieściach Zofia Nałkowska i Maria Kuncewiczowa. W przedwojennej Polsce koszt pracy był relatywnie dużo niższy niż obecnie, stąd na kucharki i służbę domową w samej Warszawie stać było kilkadziesiąt tysięcy rodzin. Mieszkania zamożniejszych warszawiaków, nawet w wielomieszkaniowych domach, miewały dwa wejścia – frontowe dla państwa i ich gości oraz kuchenne dla służby. Jeszcze dziś takie dwu wejściowe mieszkania można podziwiać w wielkim, kilku skrzydłowym domu przy ulicy Targowej 70. Z tą jedynie różnicą, że w odróżnieniu od zamożnych willi w tym budynku te dwa wejścia znajdują się obok siebie. Ten mieszkaniowy kompleks został wzniesiony przed stu laty dla wyższej kadry resortu komunikacji, czyli głównie PKP, a zaprojektował go Henryk Julian Gay, co warto tutaj jest wzmianki, ponieważ 20 lat wcześniej zaprojektował on żbikowski kościół. Dość swobodne pozy przyjęte przez nasze bohaterki zdają się jeszcze podpowiadać, że raczej nie czują się przymuszone do tej pracy. Nawet jeśli zostały do niej wyznaczone na zasadzie jakichś dyżurów, to niebył by to zmartwiło. Na temat rzeczywistych motywów obecności dam z towarzystwa w obozowej kuchni możemy jedynie spekulować snując różne warianty. Nie wykluczone jest, że same się zgłosiły do kuchni mimo braku doświadczenia. W specyficznych obozowych warunkach, podobnie jak więziennych, wszelacy „funkcyjni” cieszą się pewnymi przywilejami, mają okazję do nawiązywania pożytecznych kontaktów i zdobywania informacji. Stąd te funkcje są pożądane i

przedmiotem starań. Mało prawdopodobne, aby motywem kobiet był głód, ponieważ od końca sierpnia produktów wystarczało. Miron Białoszewski napisał w *Pamiętniku z czasu powstania*, że w Pruszkowie po raz pierwszy od tygodni najadł się do syta. Być może za tym skupieniem kilku dam przy tak prozaicznej czynności kryje się jakaś specjalna intryga, ale to już na zawsze pozostanie tajemnicą. Wariantów może być wiele, w tym, że cała sytuacja została zaaranżowana przez samych Niemców dla celów propagandowych. W tym celu fotograf wybrał osoby nie wyglądające na zbyt wymizerowane ani zastraszone, a same kobiety czują się swobodnie, ponieważ wiedzą, że służą jedynie jako modelki w niezbyt długiej sesji zdjęciowej. Na zakończenie dodam, że sam osobiście nie wiem, czy ktoś kiedyś pokusił się o historyczno-socjologiczną analizę pozycji siedzenia z nogą założoną na nagę, w Ameryce pewnie tak. Ale jestem przekonany, że nawet przeprowadzenie uproszczonego researchingu – a więc przesłедzenie ikonograficznych źródeł, historycznych i współczesnych, to jest przebadanie kto w ten sposób często siedzi, a kto nie siedzi – doprowadzi moim zdaniem to do ustalenia następujących zależności. Siedzenie z nogą założoną na nogę wykazuje dodatnią korelację z pracą umysłową, posiadaniem wolnego czasu, wysoką pozycją społeczną, intelektualnymi kompetencjami, komfortem psychicznym. Odwrotnie, ujemną korelację wykazuje z pracą fizyczną jako głównym źródłem utrzymania, niskim statusem społecznym, brakiem intelektualnych aspiracji. P.S. Podziękowanie dla Muzeum Dulag 121 za udostępnienie kopii przedstawionej fotografii.



Sen a ryzyko demencji



Fot. Ze zbiorów autora

Tomasz, Długosz Trąbiński - publicysta
Ilustracja - Internet

Zdrowy sen od lat uznaje się za jeden z filarów dobrego samopoczucia i kondycji organizmu. Coraz więcej badań dowodzi jednak, że jego jakość może mieć także kluczowe znaczenie dla ochrony mózgu przed chorobami neurodegeneracyjnymi, w tym demencją. Naukowcy wskazują, że sen pełni znacznie bardziej złożoną rolę, niż mogłoby się wydawać, a niewyspanie może nie tylko zwiększać ryzyko ośłepienia

Podczas snu organizm wchodzi w tryb intensywnej regeneracji. Odnowiają się komórki, wzmacnia układ odpornościowy, a mózg porządkuje informacje z całego dnia, usuwając zbędne dane. Właśnie w tym czasie aktywuje się tzw. układ glimfatyczny, który oczyszcza mózg z toksyn i produktów przemiany materii. To naturalny mechanizm ochrony przed stanami zapalnymi i procesami prowadzącymi do uszkodzeń neuronów. Brak snu lub jego niska jakość wpływa na wiele aspektów zdrowia - od zaburzeń koncentracji, przez osłabienie pamięci, po zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Nowe badania dodają do tej listy także demencję, która dotyka coraz większą liczbę osób na całym świecie. Jednym z terminów, które pojawiają się w kontekście wczesnego wykrywania ryzyka ośłepienia,

jest zespół MCR (motoric cognitive risk syndrome). To połączenie pogorszenia funkcji poznawczych z problemami w poruszaniu się, na przykład spowolnionym chodem. Choć MCR nie jest jeszcze demencją, może ją zwiastować. Badania przeprowadzone wśród osób powyżej 65. roku życia wykazały, że nadmierna senność w ciągu dnia jest istotnie powiązana z większym prawdopodobieństwem wystąpienia tego zespołu. Osoby, które regularnie odczuwały silną potrzebę drzemki lub zasypiały w nieodpowiednich momentach, były znacznie częściej diagnozowane jako obarczone ryzykiem MCR niż te, które nie miały problemów z sennością.

Sen a demencja - co mówią badania
Analizy naukowe wskazują, że problemy ze snem, takie jak bezsenność, bezdech senny czy zaburzenia rytmu dobowego, mogą zwiększać ryzyko rozwoju ośłepienia. W czasie snu mózg pozbywa się białek, które w nadmiarze mogą prowadzić do tworzenia złogów związanych z chorobą Alzheimera. Jeśli proces oczyszczania jest zakłócony, ryzyko gromadzenia się tych substancji rośnie. Nie chodzi jednak wyłącznie o liczbę godzin przesypianych w nocy, ale o ich regularność i jakość. Nawet jeśli śpiemy długo, przerywany lub płytki sen może nie zapewniać odpowiedniej regeneracji mózgu.

Jak styl życia wpływa na zdrowie mózgu
Demencja jest chorobą wieloczynnikową, a sen to tylko jeden z elementów profilaktyki. Eksperci podkreślają, że równie istotne jest dbanie o prawidłowe ciśnienie krwi, unikanie cukrzycy lub jej skuteczne leczenie, regularna aktywność fizyczna i utrzymywanie zdrowej masy ciała. Ochronny wpływ może mieć również rezygnacja z palenia tytoniu, ograniczenie alkoholu i dbanie o słuch, ponieważ utrata słuchu się powiązana z szybszym pogorszeniem funkcji poznawczych. Sen w tym zestawieniu zajmuje jednak wyjątkowe miejsce. Jest nie tylko regeneracją dla ciała, ale również procesem umożliwiającym prawidłowe funkcjonowanie mózgu na co dzień. Wpływa na zdolność zapamiętywania, uczenia się, przetwarzania informacji.

Drzemki - pomoc czy przeszkoda
Kwestia drzemek budzi wśród specjalistów mieszane opinie. Krótkie, kontrolowane drzemki mogą wspierać czujność i poprawiać koncentrację, jednak w przypadku osób starszych, które mają trudności z nocnym snem, mogą one zaburzać rytm dobowy. Jeśli popołudniowa drzemka powoduje problemy z zaśnięciem wieczorem, lepiej jej unikać i postawić na pełny, nieprzerwany sen w nocy. Drzemki są zdrowe, pod warunkiem, że są krótkie (10-30 minut) i nie odbijają

się zbyt późno, ponieważ mogą poprawić nastrój, koncentrację, pamięć i sprawność fizyczną, a także zmniejszyć stres i poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego i krążenia. Długie lub zbyt późne drzemki mogą jednak zakłócić nocny sen, a częste drzemki mogą być sygnałem problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie czy cukrzyca typu 2. Korzyści z krótkich drzemek: Poprawa funkcji poznawczych: Drzemki mogą zwiększyć koncentrację, kreatywność i pamięć. Zwiększenie energii i wydajności: Krótki odpoczynek działa jak zastrzyk energii i poprawia sprawność fizyczną. Redukcja stresu: Drzemka może pomóc obniżyć poziom stresu. Wsparcie zdrowia: Regularne krótkie drzemki mogą wspierać pracę układu odpornościowego i zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia. Dbanie o higienę snu to klucz do utrzymania mózgu w dobrej formie. Obejmuje to stałe godziny zasypiania i wstawania, unikanie ciężkich posiłków i kofeiny przed snem, rezygnację z alkoholu oraz ograniczenie ekspozycji na ekrany urządzeń elektronicznych wieczorem. Ważne jest także stworzenie odpowiednich warunków w sypialni - właściwej temperatury, zaciemnienia i ciszy. Regularna aktywność fizyczna, najlepiej w ciągu dnia, wspiera zdrowy sen, a kontakt ze światłem dziennym pomaga regulować naturalny rytm okołodobowy. Jeśli mimo wprowadzenia zmian problem z bezsennością utrzymuje się, warto skonsultować się z lekarzem, który może pomóc ustalić przyczynę trudności ze snem. Choć wielu osobom sen wydaje się zwykłą codzienną czynnością, w rzeczywistości to fundament zdrowia, który może decydować o jakości życia w późniejszych latach. Najnowsze badania jednoznacznie pokazują, że dbając o regularny i spokojny sen, dbamy nie tylko o dobre samopoczucie na co dzień, ale również o ochronę mózgu przed procesami, które mogą prowadzić do ośłepienia. W celu złagodzenia objawów bezsenności, możesz też sięgnąć po preparaty dostępne w aptece bez recepty. Jeśli jednak zaburzenia snu utrzymują się po 6-12 tygodniach takiej terapii, należy udać się do lekarza. Specjalista przeprowadzi dokładną diagnostykę i wdroży adekwatne postępowanie. Podstawową formą leczenia bezsenności jest terapia poznawczo-behawioralna. Lekarz może również zalecić inne metody niefarmakologiczne czy leki. Jakże są sposoby na dobry sen : Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać. Badania przeprowadzone wśród starszych osób wykazały, że nieregularne pory snu wiązały się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia. Dbaj o kondycję fizyczną. Aktywność fizyczna sprawia, że wieczorem odczuwasz zmęczenie i lepiej śpisz. Ponadto ruch zmniejsza stres, lęk i depresję, co również poprawia jakość snu. Od-

powiednia aktywność fizyczna to 30–60 minut szybkiego marszu dziennie, jazdy na rowerze, pływania, pracy w ogrodzie itp. Ważne jednak, by nie ćwiczyć późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem. Zredukuj stres. Pomaga w tym np. aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne lub relacje z bliskimi. Unikaj kofeiny i nikotyny. Użytki te pobudzają organizm. Nie uczinaj sobie drzemek po godzinie 15:00. Powodują one, że nie chce Ci się spać o wyznaczonej porze. Unikaj picia alkoholu przed snem. Alkohol najpierw pobudza organizm, później potęguje stany lękowe, które utrudniają spokojny sen. Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem. Ostatni posiłek zjedz na 2–3 godz. przed snem. Zadbaj o odpowiednie warunki do snu. Wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzone pomieszczenie – zadbanie o te elementy pomaga dobrze spać.Odpręż się przed położeniem się spać. Nie wykonuj pobudzających czynności około godziny przed snem. Nie odbieraj e-maili z pracy, nie oglądaj emocjonujących programów w telewizji. Przygotuj ciało do snu i pocuj, że robisz się senny. Zapisz rzeczy do zrobienia. Zanotuj rzeczy, o których musisz pamiętać następnego dnia, np. na kartce, w notesie, w telefonie lub komputerze. Łatwiej będzie Ci puścić te myśli i spokojnie zasnąć. Unikaj światła w nocy. Zasłoń okno, by do sypialni nie docierał blask latarni ulicznych. Sen może Ci także utrudniać światło z ekranu telewizora, komputera czy telefonu komórkowego. Zadbaj o właściwą dietę. Właściwy sposób odżywiania minimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce. Kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność. Łóżko powinno kojarzyć Ci się ze spaniem i regeneracją. Nie jedz tam posiłków, nie omawiaj trudnych tematów, nie czytaj, nie rozmawiaj przez telefon i nie oglądaj telewizji. Śpij w nocy. Wtedy sen jest najlepszy. Jesteśmy zaprogramowani, by być aktywni w ciągu dnia, a spać w ciągu nocy. Świadczy o tym m.in. spadanie w nocy tętna, temperatury ciała czy kortyzolu (hormonu stresu).

Źródła:
• <https://www.harvardpilgrim.org/hapiguide/understanding-the-connection-between-sleep-and-dementia>
• <https://medicine.washu.edu/news/circadian-rhythms-disrupted-patients-preclinical-alzheimers>
• <https://www.brightfocus.org/news/whats-connection-between-daytime-napping-and-alzheimers>





ZBIGNIEW KOZAK NIE ŻYJE – WSPOMNIENIA



Wiesław Pośpiech, dziennikarz sportowy
Fot. - archiwum Teatralni K40, Ligia Kosno, Zbigniew Kozak

„Człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim”...

W wtorkowy ranek 19 sierpnia 2025 roku, lotem błyskawicy obiegła nasze miasto wiadomość: ZBYSZEK KOZAK NIE ŻYJE! Nasz Zbyszek, po wieloletniej nierównej walce z okrutną chorobą zakończył wyjątkowo pracowitą wędrówkę po ziemskim padole i w wieku 77 lat i odszedł do Domu Pana. Rodowity pruszkowianin, mieszkaniiec Żbikowa, obdarzony licznymi talentami w tym nie podważalnym talentem aktorskim od najmłodszych lat niemal do ostatnich chwil życia był najwybitniejszym z wybitnych, członkiem grup teatralnych sprawiając radość mieszkańcom naszego miasta i regionu, a dorosłym w tym seniorom, mieszkańcom Domów Opieki czy Spokojnej Starości przywracał radość i uśmiech na ich twarzach. W pamięci wszystkich pozostają niepowtarzalne parodie monologów Hanki BIELICKIEJ – Jego mentorki, wygłaszane w pełnej charakterystyce czym bawił widzów do łez. Zawodowo, kontynuował tradycje rodzinne i tak jak ojciec Stanisław, znakomity fachowiec był kolejarzem, który o swojej pracy wiedział wszystko. Ciekawy świata, organizował niezapomniane wojaże krajowe i zagraniczne. Ciepły, pogodny, spieszący bezinteresownie z radą czy pomocą potrzebującym. Wyjątkowo troskliwy mąż, wspinał się ojciec zarówno dla swych synów jak i synów, a szczególnie wnucząt, którzy boleśnie odczuwają Jego nieobecność. Dobro, którym obdzczał powracało. Był szanowany, lubiany, stawiany za wzór tak przez najbliższych jak i przez współpracowników, sąsiadów czy klientów o czym dobitnie świadczyła rzadko spotykana liczba żałobników podczas Mszy Świętej Żałobnej w kościele Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny Pruszkowie – Żbikowie oraz dziesiątki wierzchołów i wiązank. Tak żegnali swego ZBYSZKA, przyjaciela. Tak żegnało swego wspaniałego mieszkańca Miasto Pruszków towarzysząc do momentu złożenia ciała grobie rodzinnym na miejscowym cmentarzu. Zbyszku, nie mówimy żegnaj, bowiem wszyscy, jedni wcześniej, dródy nie co później podążymy Twoim śladem. Tymczasem- Przyjacielu spoczywaj w Pokoju, a pruszkowska, rodzinna ziemia niechaj Ci będzie wyjątkowo lekką bo na to swym doczesnym życiem zapracowałeś wyjątkowo uczciwie. Zbyszku, głęboko wierzymy w to, że już na niebiańskiej łące pozbierałeś wszystkich, którzy przybyli tu przed Tobą i przygotowujesz kolejny spektakl oraz, a może przede wszystkim z troską jak zawsze obserwujesz ważni życie najbliższych, martwiąc się niepowodzeniami i ciesząc sukcesami „Człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim”.... Zbyszku w naszej pamięci i sercach pozostaniesz na zawsze.



KOLUMBIE NASZ



Grażyna Siczek - publicysta
Fot. - Ligia Kosno

Z wielkim smutkiem informuję, że 19 sierpnia tego roku zmarł w wieku siedemdziesięciu siedmiu lat Zbigniew Kozak.

Piszę to jako koleżanka Zbyszka z zespołu Teatralnia K40 powstałego jedenaście lat temu i wiem, że praca w naszym zespole stanowiła ważną część Jego życia. Zawsze obecny, zawsze uśmiechnięty, życzliwy, pomocny. A przy tym taktowny, skromny, dyskretny, wrażliwy. Kiedy został jedynym mężczyzną w naszej damskiej grupie, nazywaliśmy Go „Naszym Rodzynkiem”. Kiedy zmogła Go choroba – jak się okazało nieuleczalna – byliśmy razem z Nim, wspierałyśmy Go, mówiłyśmy, że Go kochamy. I to była prawda: kochałyśmy Go jako wspaniałego człowieka, niezastąpionego Kolegę.

Wspólnie przeszliśmy przez cotygodniowe próby, liczne występy na wielu scenach, premiery. Zbyszek wcielał się w różne postaci: był nieznajomym z dramatu Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, smokiem w bajce, chłopcem zza płotu i wspomnianym Krzysztofem Kolumbem z silnie rozbudowaną rolą wymagającą popisów wokalnych, czemu sprostał wspaniale. Na zakończenie wystawianego przez nas spektaklu satyrycznego, Zbyszek parodiował monolog Hanki Bielickiej, którymi rozbieszał do łez zebraną publiczność domagającą się bisów. Przebrany w spodnicę, z torebką w ręce i kapeluszu upstrzonym kwiatami nie obawiał się niewłaściwego odbioru, był prawdziwym Artystą.

Bez Ciebie, Zbyszku nasza Teatralnia już będzie inna, będzie nam Cię bardzo brak. Zachowamy Cię na zawsze w naszych sercach, myślach, pamięci.

Przez całe swoje aktywne zawodowo życie, Zbyszek pracował na kolei. Będąc już emerytem nie zrezygnował ze swego zawodu i aż do końca swoich sił sprzedawał bilety w kasie na dworcu PKP w Pruszkowie.

Po Mszy Św. odprowadzonej w kościele Niepokalanego Poczęcia NMP w Pruszkowie-Żbikowie, Zbigniew Kozak spoczął na cmentarzu żbikowskim.



Z żoną przed kościołem w Komorowie



Kto rządzi światem? A gdyby... na grzyby...



Barbara Gajo - publicystka
Ilustracja AI - Przyszłość ludzkiego mózgu

MARIAN HEMAR - KTO RZĄDZI ŚWIATEM
Kto rządzi światem jako mafia anonimowa?
Trade union grafomanów, tajna loża bęcwałów,
Klub ćwierćinteligentów, konfederacja cymbałów.
Areopag jełopów, biskupich namaszczeńców,
Pompatycznych waśniaków, rozlicznych napuszeńców.

Wiersz ten powstał w 1961 r. Jest wizją poetycką czasów socrealizmu. Poeta – lwowiak, w PRL-u był zakazany. A kto jest ulubieńcem teraz, w kończącym się ćwierćwieczu XXI w? Po tylu latach przybyło nam ćwierć inteligentów i biskupich namaszczeńców. Aktualność rządów miernoty jest przerażająca.

Tamtejszej inteligencji i tamtego ducha już nie ma. Mam tu na myśli St Lema, Jerzego i St. Janickich, czy Irenę Dziedzic. Nie ma humoru, potrzeby bycia wspólnotowego. Kontaktom niezmiennie przypisuje się podłoże seksualne, chociaż z seksizmem się walczy. W każdym domu jest teraz salon, tylko wymiany myśli brak „Teraz jeśli się rozmawia to albo o jedzeniu, o kosmetykach, albo o szmatkach” (zasłyszane w metrze).

Opuścił już nas genialny Zaniak wywodzący się z inteligentów-Wojciech Młynarski, który w 2011 r. wołał: „Nie opuszczaj mnie (inteligencjo!) I nie porzucaj! Bo o wolność bił się umysł twój, i czyn i słowa. Jak bez ciebie odbić się od dna? To mi mówisz, że chcesz emigrować?”.

Dodać należy, że inteligencja w rozumieniu psychologów jest to zdolność człowieka do myślenia abstrakcyjnego, to umiejętność przetwarzania wiedzy na użytek praktyczny. Inteligencja jako cecha psychiczna jest bystrością rozumu. Umiejętnością rozwiązywania problemów, a nie ucieczką przed nimi. Osoby inteligentne z danego tekstu potrafią szybko wyłowić is-



Tekst & rys. - Tomasz Suwała, publicysta i blogger

Staś jesienią ma swoje święto jak co dzień. Nie chodzi o żadne imieniny ani rocznice, tylko o to, że wreszcie kończą się upały i zaczyna się sezon na grzyby. A Staś, jak każdy prawdziwy bezrobotny patriota, uważa, że las jest darmowym supermarketem od Boga.

– To jakby Biedronka, tylko że bez kas i ochroniarza. I jeszcze ptaki ci śpiewają – wyjaśniał.

– A Lidl? – zapytałem przekornie, ale Staś zgromiwszy mnie wzrokiem i mówił dalej:

– Wiesz – mówi – grzybo to jest najlepszy nauczyciel filozofii. Bo takiego prawdziwka znajdziesz tylko raz i musisz od razu zdecydować: zrywać czy zostawić. I to jest dokładnie jak z kobietą w życiu. Albo bierzesz od razu, albo ktoś inny zerwie.

A ja dodałem:

– Weźmiesz od razu a potem się okazuje, że robaczywy. Zostawisz to inny weźmie, wygotuje robaki i będzie miał...

Staś włożył się z koszykiem po lesie, aż na środku polany dostrzegł nabitą na patyk puszkę piwa, która sterczała jak pomnik cywilizacji.

– Zobacz – zwrócił się do mnie pokazując puszkę – prawdziwek symboliczny.

Mowę Stasia znałem aż nadto, więc nie wdając się w jatowe dyskusje wyjąłem z torby po piwie, a jedno podałem Stasiowi. Usiedliśmy pod drzewem.

– Grzyb to idealny obraz życia – odezwał się Staś po pierwszym tyku – nie widać go,



dopóki nie wyrośnie. Człowiek niby taki mądry, a też siedzi pod ziemią przez pół życia, aż nagle wyskoczy, zakwitnie i już myśli, że jest królem lasu. A potem ktoś go urwie, podsmaży na maselku i koniec. Tak samo z nami, kolego – stwierdził, stukając się ze mną puszką.

– Staś, co ty pleciesz?

Staś jednak, nie zważając na mnie, kontynuował swoją grzybową myśl:

– Maślak symbolizuje kompromis – zawsze się przyklei, zawsze się pobrudzi, ale w gruncie rzeczy daje radę. Rydz to podobno arystokracja grzybów – elegancki, ale rzadko spotykany.

– A muchomor? – przerwałem mu.

– A muchomor... – Staś się zamyślił... – A muchomor to taki polityk w świecie lesnym. Piękny, czerwonawy, błyszczący, ale zjesz go i już po tobie.

– A borowik?

– To symbol nadziei. Każdy idzie do lasu z myślą: „może znajdę prawdziwka”. I prawie nigdy go nie znajduje. Ale sama możliwość, że gdzieś on tam jest, trzyma ludzi przy życiu. Jak totolotek, tylko że za darmo.

Znowu tyknęliśmy.

– Człowiek powinien być jak pieczarka – Staś nadal snuł swoje teorie – Rosnąć spokojnie w ciemności i dawać się zjadać bez protestów. Bo co innego mu zostaje?

Spojrzałem na jego pusty koszyk.

– Znalazłeś jakiegoś grzyba? – spytałem go.

– Owszem, jagodę. Jedną. Ale nie zerwałem, bo przecież człowiek kulturalny nie ingeruje w bioróżnorodność.

– Nie pleć, przecież ty, tak jak i ja na grzybach się nie znasz.

– Bo ja nie zbieram grzybów. Ja zbieram myśli – odparł filozoficznie Staś i przepił.

– To po co ty mnie na te grzyby do lasu wyciągnąłeś?

Spojrzał na mnie zdziwiony:

– Żeby się twojego piwa napić – odparł i przepił piwem.

No tak, mogłem się tego domyślić.

Komentować można na:
www.piorkiemtomkas.blogspot.com

Pamiętnik z Paryża



Tekst & fot. - Maddalena Brodowicz-Susz, pisarka, dziennikarka, fotografka

Z czym kojarzy Wam się Paryż? Z miłością? Elegancją? A może wieżą, która nocą nadaje kierunek podróży niczym latarnia morska?

Paryż, od razu przynaję odwiedziłam w niedobrym momencie mojego życia, ale mimo wszystko dał mi energię i radość oraz nadzieję. Do Paryża przyjechałam wiosną lecz paryska wiosna powitała mnie obfitym deszczem... nie było to jednak przeszkodą by poznać uroki tego romantycznego rozpustnego miejsca.

Na pierwszy „rzut beretem” wybrałam się na targ miejski w poszukiwaniu smaków Francji: serów, warzyw i owoców. Wszystko było świeże i pyszne i wcale nie takie drogie jak straszą turysty na forach podróżniczych. Powiedziała-bym, że ceny w Warszawie są gdzieś niedługo porównywalne, a gdzieś niedługo wyższe niż w stolicy Francji.

Do Paryża przyjechałam z dwóch powodów: grób mojej ukochanej piosenkarki Dalidy oraz Disneyland. Po wyczie na paryskim marché udałam się prosto na cmentarz Montmartre, by złożyć białą daliań na grobie Dalidy. Jej pomnik zachwycił mnie swoją precyzją i pięknem. Mimo, że z racji wieku Dalidy nie pamiętam, bo zmarła na kilka miesięcy przed moim urodzeniem, dobrze znam jej historię i wzniesiony pomnik w pełni oddaje piękno tej wspaniałej artystki.

Cały cmentarz wyglądał monumentalnie. Duże pomniki, szerokie alejki, ma się wrażenie, że zwiedzając się muzeum, a nie miejsce spoczynku tych, którzy odeszli.

Po wyczie u Dalidy pora odwiedzić katedrę z najpiękniejszymi witrażami... Sainte-Chapelle, która wita nas z początku trochę mrocznym widokiem, ale wewnątrz rozświetla ją światło wpadające przez niebieskie, ogromne witraże - to na prawdę robi ogromne wrażenie.

Po wyczie w katedrze pora przyjrzeć się smutnemu obrazowi, wtedy jeszcze nie odbudowanej Notre Dame, symbolu Paryża i bohaterki książki „Katedra Najświętszej Marii Panny w Paryżu”. Widok wyciskał łzy... ale zaangażowanie i tytaniczna praca ludzi pozwoliła na to, że dziś odwiedzając Paryż można już zwiedzić historyczne serce miasta.

Po chwili nostalgii przeszła pora na coś pysznego. Crêpes marron czyli naleśniki z kremem z kasztanów jadalnych. Miękkie, gorące i słodkie... pełnia szczęścia w chłodny i deszczowy dzień.

Po zmroku czas zobaczyć królową Paryża - wieżę Eiffel. Wieża to symbol tego miasta, jest na każdej pocztówce, magnesie czy koszulce z Paryża. Niezaprzeczalnie mimo, iż to stalowy gigant, jest piękna! Świetlista iluminacja rozświetla nocne niebo stolicy Francji. Podelektujemy się Paryskim luksusem i wjeźdźmy na górę by z kieliszkiem szampana zobaczyć widok na nocne miasto i Sekwanę.



Kolejny dzień wita nas ulewą. Jedziemy spełnić marzenie małej Magdy. Disneyland, mimo deszczu odczuwam ogromną radość (choć deszczu nie znoś), a po drodze wychodzi słońce. Disneyland zachwyca! To spełnienie marzeń wszystkich nas, urodzonych w latach 80-tych! Bajka, która na kilka godzin Cię pochłania i znów jesteś dzieckiem, które ogląda niedzielną wieczorynkę...

Po całym dniu przygód w parku rozrywki postanowiłam powłóczyć się małymi uliczkami z bagietką w ręce... tak trafiam na Montmartre-dzielnicę paryskich artystów. Małe uliczki, butiki i sklepy z rękodziełem i małe uroczę kawiarenki. A na wzgórzu piękna, monumetalna Bazylika Sacré-Cœur. Czy istnieje coś lepszego niż promienie słońca, które lekko muskają nam twarz, dobre winni widok na prawdziwe arcydzieło jakim jest Bazylika?!

Z Montmartre wróciłam do centrum Paryża, wszędzie piechotą, by jak najlepiej poznać i zrozumieć miasto miłości. Po drodze kolejna bagietka i kawałek wysmienitego sera oraz lampka szampana w Ogrodach Tuileries, chwila oddechu i pora iść dalej.

Galeria Lafayette, to ogromna galeria handlowa z luksusowy butikami, która kusi nasze portfele i na prawdę ciężko odmówić sobie małych zakupów... ale tu najważniejsze jest sklepienie. Szklana kopuła i piękne balkony, czynią z galerii handlowej galerii sztuki.

A na jej dachu kolejna niespodzianka, widok na Paryż i wieżę Eiffel w oddali. Przez chwilę zatapiał się w tym widoku... który dziś jest pięknym wspomnieniem.

Wieczorem wybieram się na spacer do Łuku Tryumfalnego. Po drodze skręcam w Bd des Capucines, by pod numerem 28 zobaczyć słynną Olympię, w której 1956 po raz pierwszy wystąpiła Dalidy, dla której przyjechałam do Paryża. Potem już prosto do Łuku, przez Pola Elizejskie. A na słynnym deptaku: Dior, CHANEL, Tiffany&Co. i zachwycające witraży, przyciągające wzrok niczym małe dzieła sztuki.

Przy Łuku pora na kolejny kieliszek francuskiego szampana i pamiątkowe zdjęcie. Jest pięknie, granatowe niebo i jasny Łuk, który jednocześnie jest początkiem i końcem Champs-Élysées.

Wracając całkowicie przypadkiem trafiam na samochodowym w 1997 zginęła Księżna Diana. Miejsce stało się pomnikiem ludzkiej krzywdy... na miejscu stoją znice, składane są kwiaty i zdjęcia, po przez prawie 30 lat świat nie zapomniał o Królowej Ludzkich Serc.

Mój ostatni dzień w Paryżu to klasyk. Moulin Rouge, Plac Pigalle- i tu mam złą wiadomość... ani kasztanów, ani... pań lekkich obyczajów, za to dużo sex shopów, więc sława placu nie jest przypadkowa.

Po obiedzie, pora na Louvre, aby wejść do niego bez kolejki, należy skorzystać z wejścia na tyłach muzeum, w Ogrodach Tuileries. Pierwszy przystanek to Mona Lisa... robi wrażenie, a później już wszystko robi wrażenie, tak ogromne, że po kilku godzinach jestem wyczerpana fizycznie i emocjonalnie. Siadam więc w Angelinie, na filiżance gorącej czekolady i eklerze cytrynowym. A wszystko to z widokiem na szklaną piramidę, z chwilą marzeń o tym pięknym Paryskim życiu, które prowadziłam przez kilka dni.



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 Czyn-gis-Chan umotywwowała mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu drukujemy fragmenty najnowszej książki prof. Andrzeja Targowskiego pt. „Tenis kompletny”.

15. GRANIE Z NAUCZYCIELEM TENISA

Obozy Nadala dla dorosłych mają na celu pomóc graczom doskonalić swoją grę i poprawić wyniki osiągane w ligach, zawodach klubowych i innych turniejach. Zawodnicy trenują z oficjalnym sztabem szkoleniowym Rafy Nadala przy użyciu metodologii tenisisty z Hiszpanii. Podczas obozów gracze trenują dwie godziny dziennie (łącznie osiem godzin), koncentrując się na technice, taktyce, sposobie myślenia i wydajności. Szkolenie polega na przechodzeniu od poprawy drobnych aspektów gry do skupienia się na grze strategicznej i rywalizacji na poziomie mistrzowskim. Należy pamiętać, że podczas pierwszej sesji treningowej zawodnicy mogą być przenieszeni przez głównego trenera Akademii Rafy Nadala na podstawie ich rzeczywistego poziomu i/lub wymagań dotyczących podziału na odpowiednie grupy trenujących. Koszt ośmiogodzinnego kursu na tenisowym obozie może wynosić ok. 10 tys. dolarów, prócz tego są koszty podróży i pobytu, co – podsumowując wszystkie możliwe wydatki – daje razem za godzinę gry z ekspertami (ale nie z samym Nadalem, który co najwyżej może podpisać się na fotografii) sumę rzędu 2–4 tys. zł. Czy zatem warto wziąć udział w takich obozach?

16. KONKLUZJA

Amatorska gra w tenisa jest równie skomplikowana jak zawodowa, tyle że zawodowcy grają po kilka godzin dziennie, a amatorzy tyle samo, ale tygodniowo i tęż, a do tego muszą za to płacić. W podsumowaniu można stwierdzić, co następuje:

- Gra amatorska w tenisa może być stosowana od dzieciństwa do starości, jest pewnego rodzaju stylem życia – wpływa na zdrowie tenisistów amatorów, ich osobowość, kontakty i status społeczny.
- Strategia, taktyka i operowanie po amatorsku w tenisie kompletnym polega na doskonaleniu: typu gracza, taktyki podczas konkretnego meczu i operowania zagraniami na korcie.
- Granie w singla, debła, miksta i drużynnie różni się od siebie – przy czym wraz z wiekiem gra się więcej w debła aniżeli w singla, ponieważ ten rodzaj gry wymaga mniej wysiłku fizycznego.
- Granie z różnymi nauczycielami tenisa jest uzależnione od stopnia zaawansowania uczącego się gracza; takim nauczycielem gry w tenisa może być: animator, instruktor, trener, sparingpartner, konsultant.

IV. ODOWA GRA W TENISA

17. DROGA DO ZAWODOWEGO TENISA

Większość profesjonalistów zarabia od 75 000 do 110 000 dol. rocznie, co – według prostego kalkulatora podatku dochodowego – mieści się w wyższym przedziale podatkowym (klasy średniej) niż większość ludzi. Jednak wydatki graczy poniżej poziomu 300. miejsca na światowej liście rankingowej (czyli od pozycji 301. do 1500.+) są znacznie wyższe niż dochody. Można w dużym uproszczeniu stwierdzić, że jedyne, czego potrzeba, aby zostać tenisistą, to rakietka, piłka

tenisowa i kort. Jednak, aby stać się profesjonalnym graczem, trzeba nauczyć się gry, ćwiczyć cierpliwie i zdobywać punkty rankingowe, wygrywając mecze turniejowe.

Ile czasu potrzeba, aby zostać profesjonalistą? Wydaje się, że to minimum dziesięć lat ciężkiej pracy (choć w przypadku niektórych zawodników może to być krótszy czas, np. siedem lat). Przyszły profesjonalny tenisista będzie musiał: wykazać się dyscypliną, być zdolny do licznych poświęceń, cechować się nienaganną techniką, waloarami atletycznymi i mentalnymi, aby osiągnąć najwyższy poziom w zawodzie.

Zostanie profesjonalnym tenisistą to wymarzona praca dla milionów entuzjastów tej dyscypliny sportowej na całym świecie. Jednak tylko niewielki procent obiecujących graczy staje się zawodowcami. Wiadomo, że droga do zostania profesjonalistą wymaga wylanych na korcie krwi i potu, a także poświęceń, co większość kandydatów na przyszłych tenisistów demonstruje. Mimo to nie udaje im się zostać samofinansującymi się zawodowcami. Są tacy, wprawdzie nie liczni (kilkaset osób), którzy to jednak osiągają.

Wymagania dotyczące kariery:

- Umiejętności. Profesjonalny gracz ma umiejętność specyficzne dla wyczynowego sportu. Są to m.in. wyrafinowana technika, doskonała praca nóg, moc uderzeń, hart ducha, elastyczność, wytrzymałość, umiejętność przygotowania odpowiedniej strategii i taktyki i – w razie potrzeby – umiejętność ich modyfikacji. Tenisista, który marzy o profesjonalnej karierze, musi więc zacząć grać w tenisa w młodym wieku.
- Doświadczenie. Zawodnik musi mieć wcześniejsze doświadczenie w grze w tenisa na poziomie amatorskim. Jest to więc wyczynowy, rankingowy sportowiec, który do tej pory nie brał za zwycięstwa nagrodę pieniężną.
- Edukacja. Profesjonalni sportowcy mają zwykłe dyplom ukończenia szkoły średniej. Gracz musi dobrze znać uprawianą przez siebie dyscyplinę sportową, w tym zasady gry, ponieważ za to niezbędny element do jego rozwoju. Ponadto można się zapisać po naukę tenisowego rzemiosła do profesjonalnego gracza lub do akademii tenisowej w swoim kraju albo zagranicą. Akademie zapewniają edukację potrzebną graczowi i rozwijają jego umiejętności, które mogą okazać się kluczowe na poziomie amatorskim, aby wygrać w turnieju juniorskim lub turniejach klubowych, a potem, by stać się profesjonalistą tenisowym.
- Szkolenie. Gracz musi mieć dedykowanego trenera, aby dostosować program zajęć odpowiedni do swoich możliwości fizycznych i profilu gry. Samokształcenie nie wystarczy, aby zostać profesjonalnym tenisistą.
- Wynagrodzenie (2021). Najlepiej opłacanym tenisistą jest Roger Federer, który rocznie zarabia średnio 6,3 mln dol. (nagrody pieniężne z turniejów) i 100 mln dol. (środki pochodzące z różnych działań reklamowych i marketingowych). Jednak, jak już wspomniiano, przeciętny zawodowy tenisista zarabia ok. 100 000 dol. rocznie. Tak więc tenis oferuje bardzo konkurencyjne wynagrodzenia w stosunku do innych zawodów. Sukces tenisisty w turniejach będzie decydował o tym, ile pieniędzy zarobi (ew. zarobki biorą się z jego wyników na korcie i wysokiej pozycji w rankingu).
- Rok rozpoczęcia. Gdy gracz osiągną pewien poziom gry i ukończą 19 lat, mogą grać w profesjonalnym tourze USTA.
- Podróż ku zawodowstwu wszystkich profesjonalnych tenisistów zaczyna się od bycia wyjątkowym juniorem, wygrywającym ważne turnieje juniorskie. W młodym wieku początkujący gracze zaczynają rozwiązywać się w różnym tempie, co oznacza, że nie jest jeszcze możliwe określenie, czy dany zawodnik stanie się profesjonalnym tenisistą czy nie. Istnieją jednak kluczowe oznaki wschodzącej gwiazdy, a są to: zaawansowane umiejętności, koordynacji ręką – oko, naturalna praca nóg, atletyzm oraz „spryt kortowy”, a przede wszystkim imponująca technika uderzeń, w tym charakterystyczna dla danego zawodnika „broń”, czyli jedno bardzo skuteczne zagranie. Walory te mogą być łatwo zauważone przez speców tenisowych na poziomie amatorskim lub juniorskim, których opinie pomagają w tej podróży na szczyty zawodu.

- Zalecenia:**
- Dobrze jest zdobyć mistrzostwo w lokalnym, a najlepiej krajowym turnieju. Można to osiągnąć po zgromadzeniu pewnej liczby punktów rankingowych – im więcej wygranych meczów, tym więcej zdobytych punktów.

- Ważne jest, aby zainwestować swój czas i wziąć udział w większej liczbie turniejów, ponieważ zwiększa to szansę na awans do bardziej prestiżowych zawodów.
- Warto zostać najpierw mistrzem lokalnym, aby móc potem uczestniczyć w ważniejszych turniejach krajowych. Stanie się jednym z najlepszych juniorów w swoim kraju zagwarantuje udział w zawodach na całym świecie, takich jak US Open Junior czy inny.

Tenis uniwersytecki (na przykładzie Stanów Zjednoczonych)²⁵:

- Tenis uniwersytecki to ścieżka dla wielu profesjonalnych tenisistów, aby zdobyć doświadczenie zawodnicze na wysokim poziomie w młodym wieku, co daje przewagę nad innymi tenisistami.
- Gracze na tym etapie zazwyczaj otrzymują pełne stypendium uniwersyteckie, które zdejmuje z młodych ludzi ciężar płacenia czesnego lub zaciągania pożyczek studenckich.
- Gracze rywalizują w międzyczelnianych meczach tenisowych, ITF i meczach w turniejach rangi Futures, zanim będą mogli przejść do ATP Tour.
- Przykładami wyjątkowych tenisistów, którzy awansowali do zawodu tenisowego z gry w college'u, są m.in.: John McEnroe, John Isner, Steve Johnson i Kevin Anderson.

Zalecenia:

- Aby uzyskać pełne stypendia uniwersyteckie, potrzebne są zwycięstwa na turniejowych kortach i dobre oceny akademickie, co oznacza, że do adepta musi tak samo dobrze trafić lektura podręczników, jak i gra na korcie tenisowym.
- Warto zwrócić uwagę w znanych turniejach, takich jak juniorski Wimbledon, aby zwiększyć szanse na uzyskanie pełnego stypendium.
- Najlepsze programy tenisowe w USA dla mężczyzn są w University of Southern California i Baylor University, a dla kobiet w Duke University i Vanderbilt University. Aczkolwiek kilkaset innych uniwersytetów daje możliwość łączenia studiowania z graniem w tenisa.

Mecze w turniejach rangi Futures (na przykładzie międzynarodowym, głównie europejskim):

- Turnieje na poziomie Futures są prowadzone przez ITF (International Tennis Federation), które mają na celu wypełnienie luki między turniejami juniorskimi a profesjonalnymi zawodami seniorskimi.
- Gracze nie są uprawnieni do udziału w żadnym turnieju z serii ITF Junior Tournament, dopóki nie osiągną



Rys. 3.8. Rafa Nadal uczy 97-letniego tenisistę, jak polepszyć wolej z forhendu. Jak się okazuje, nigdy nie jest za późno na doskonalenie tenisa [źródło: india.com].

swoich 13 urodzin. Przy czym brany tu jest pod uwagę rok urodzenia, a nie miesiąc, dlatego gracz, który np. w grudniu skończy wymagany wiek, nie będzie w stanie zagrać w turniejach juniorskich ITF niemal przez cały rok, w którym rocznikowo „osiągnął” wymagany wiek.

- Turnieje rangi Futures pozwalają graczom wygrywać tytuły zawodowe i poprawiać swoje rankingi. Mecze odbywają się zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej, a turnieje trwają przez tydzień. Od 2017 r. pula nagród dla każdego turnieju wynosi mniej więcej od 15 000–25 000 dol. Niektóre turnieje zapewniają również zakwaterowanie dla uczestników.
- Aby wziąć udział w turnieju głównym ATP Tour lub ATP Challenger Tour (albo w eliminacjach singlowych

deblowych), zawodnik musi być członkiem ATP lub zarejestrowanym graczem ATP. Gracze z tzw. dzikimi kartami są zwolnieni z tego przepisu. Termin losowania otrzymuje się od członka personelu ds. relacji z graczem, kierownika z ramienia ATP lub za pośrednictwem koordynatora strefy gracza.

- Gracze są umieszczani na liście akceptacji i są klasyfikowani w różnych kategoriach (główne losowanie, kwalifikacje lub alternatywni). Zawodnicy są akceptowani najpierw na podstawie rankingów ATP lub WTA, następnie ITF World Tennis Ranking, po czym National Ranking, a pozostali, niesklasyfikowani gracze, są dobiierani w drodze losowania.
- Turnieje juniorskie nie oferują nagród pieniężnych. Juniorzy mogą zarabiać na tenisie, biorąc udział w turniejach rangi Futures, satelitarnych lub challengerach.

Zalecenia:

- Należy posiadać numer IPIN nadawany przez ITF, który można uzyskać za pośrednictwem strony internetowej ITF. Następnie warto znaleźć kilka turniejów o puli nagród rzędu 10 000 dol., które znajdują się w pobliżu miejsca zamieszkania.
- Dobrze by było, gdyby losowanie kwalifikacji obejmowało dużą liczbę zawodników, warto więc poświęcić trochę czasu na znalezienie turniejów z 64 lub 128 uczestnikami, którzy kwalifikują się do losowania. Z reguły im większy turniej, tym większa szansa na dostanie się do niego.
- Kolejna wskazówka związana jest z samą rejestracją na zawody – najlepiej jest zgłosić się jak najwcześniej. Zgłoszenia do miejsc „otwartych” opierają się na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy”. Gracze rankingowi, co zrozumieli, mają większe szanse na dostanie się do kwalifikacji.

Mecze challengerowe

- Challenger Tour – to gospodarzem turniejów są ATP i ITF, a zawodnicy to młodzi profesjonalści i weterani powracający do gry po kontuzjach.
- Jeśli uda się odnieść sukces w tym tourze, szanse na zostanie profesjonalnym tenisistą są wysokie.
- Turnieje rangi Challenger są pełne obiecujących młodych sportowców, którzy chcą zdobyć doświadczenie meczowe oraz cenne punkty rankingowe. Ale oczywiście nagroda pieniężna nie jest tu również dla nich bez znaczenia.

Zalecenia:

- Turnieje rangi Challenger zapewniają zwycięzcy od 80 do 125 punktów rankingowych. Tymczasem nagro-

da pieniężna wynosi od 40 000 do 250 000 dol.

- Tenisiści, którzy mają nadzieję na znaczące postępy w rankingu ATP, muszą skorzystać z turniejów rangi Challenger, aby zdobyć doświadczenie meczowe na wysokim poziomie.
- Warto pamiętać, że turniej w ramach Challenger Tour odbywa się w tym samym terminie, co zawody z serii ATP Tour, co oznacza, że można próbować ograniczyć podróże i koszty związane z zakwaterowaniem, gdy rywalizuje się o miejsce w danym turnieju głównym.

C.D.N.

²⁵ W Polsce system rozgrywek tenisowych na uniwersytetach nie jest rozwinięty.

Jak daleko stąd, jak blisko...



Julitta Marynowska - Rybczyńska, portret olejny pędzla Kuby Brygałskiego.

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

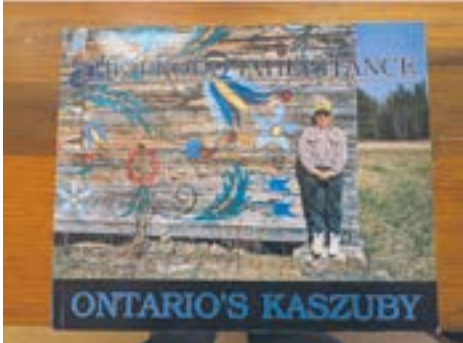
Kanada jest krajem imigrantów. Na tereny Doliny Madawaska, będącej częścią Doliny Ottawy, które upodobał sobie do letniego pomieszkiwania, imigranci zaczęli napływać w drugiej połowie XIX wieku; byli to głównie polscy Kaszubi, Irlandczycy i Szkoci. A jak przedstawiała się historia tego przed zasiedleniem przez Europejczyków?

Basen rzeki Ottawa zamieszkały był przez Indian Algonquin, trudniących się głównie polowaniem i rybołówstwem. Już około 1613 roku, założyciel Nowej Francji Samuel de Champlain dotarł do obecnych terenów hrabstwa Renfrew i w dalszych eskapadach na kanu aż do obecnej lokalizacji miasta Pembroke. Następne jego wyprawy do jezior Huron, Simcoe i Ontario przyniosły zarys mapy, która wytyczyła drogę kolonizacyjną Opeongo Road, ponad dwa wieki później wykorzystaną do osiedlania pierwszych Kaszubów i Irlandczyków. Obszar rzeki Ottawa był i jest terytorium ludów Algonkińskich. Pierwsze ich kontakty z Europejczykami miały miejsce w trakcie handlu futrami i przynosiły im zarówno korzyści np. nowe towary jak i zagrożenia-choroby, czy wyparcie z ziem. Co ciekawe, plemiona te nigdy nie zawarły formalnych traktatów z rządem Kanady w sprawie własności terytoriów, a negocjacje w tej sprawie toczą się od lat dziewięćdziesiątych XX wieku. Obecnie, w naszym najbliższym sąsiedztwie w okolicach Golden Lake, mieszka około 2000. zarejestrowanych członków Pikwanagan First Nation, w tym około 400. na terenie rezerwatu, a pozostali w okolicy lub poza nią. W lecie, na świętym powietrzu urządzone jest tam Pow-Wow, czyli festiwal otwarty także dla gości spoza społeczności indiańskiej, z tańcami w tradycyjnych strojach, śpiewem i regionalną kuchnią. Na takim Pow-Wow byliśmy w sierpniu 2024, od południa do wieczora obserwując ponad 200. tancerzy w regaliach, przy wótrze 7. grup bębniarskich i ceremonie modlitwnej czyli rytuału oczyszczania przez święty ogień. Nie zabrakło stoisk z wyrobami artystycznymi-zwłaszcza mięciutki, pięknie szyte ręcznie mokasyny, zdobione koralikami, wzbudzały podziw kupujących pań. A stoiska gastronomiczne cieszyły się taką popularnością, że szybko wyprzedzały swoje smakołyki!

Dzieje polskich Kaszubów od pierwszych chwil ich wyładowania w dzikiej przyrodzie lasów i skał Doliny Ottawy są dobrze opisane i udokumentowane. Wielka w tym zasługa Instytutu Dziedzictwa Polskiego na Kaszubach, założonego przez



inżyniera geodetę Teodora Blachuta, w której to organizacji przez długie lata prezesem była p. Anna Żurakowska, żona znanego pilota-oblatywacza Avro Arrow, Janusza Żurakowskiego. W 1991 roku pod egidą Instytutu opublikowana została wyczerpująca pozycja książkowa „The proud inheritance. Ontario’s Kaszuby”.



Instytut działa do tej pory, pod przewodnictwem prezes p. Anny Psuty, współpracując z Wilno Heritage Society prowadzącym muzeum-skansen przy drodze nr 60 w Wilnie. Obie organizacje wspólnie urządzają Dzień Kaszubów/Dzień Polonii, każdego roku w pierwszą lub drugą sobotę maja. W tym dniu na terenie Skansenu odbywają się wystawy, stoiska tematyczne, jest muzyka folk na żywo, tańce, tradycyjne jedzenie (kielbasa z kapustą, paczki) i w sumie panuje retro-klimat opisany w lokalnej prasie jako „Sun, fun and sausage in a bun”.

zy i miłośników natury. Miejskowa społeczność zachowuje irlandzkie tradycje w tańcu, muzyce i kuchni, o czym mogliśmy się przekonać uczestnicząc w corocznie tu organizowanym Festiwalu Kultury Irlandzkiej (Irish Gathering).



Wioskę Killaloe odwiedziliśmy niedawno po raz drugi, z potrzeby odnowienia prawa jazdy Pana Męża. Seniorzy co 2 lata muszą poddawać się badaniom wzroku i ocenie funkcji poznawczych (cognitive test). Tu na miejscu, w sklepie z artykułami żelaznymi, jego właścicielka Mrs. Cybulski załatwia te sprawy od ręki, bez czekania czy też zamawiania kolejki, jak to się dzieje w Toronto. Stosowany test kognitywny polega na narysowaniu wskazówek zegara na papierowym, pustym cyferblacie, na godzinie 11:10. Kłopotliwe może to być tylko dla osób z posuniętą demencją lub osób posługujących się wyłącznie zegarkami cyfrowymi (Digital Watch).

W dodatku wymagany rysunek godzinny jest ciągle ten sam od lat! Ech, Service Canada nie zależy najwidoczniej na wyłapywaniu niesprawnych staruszków za kierownicą.

Szkoci zaczęli się osiedlać w rejonie Doliny Madawaska w latach 1820-1860, przybyszając z Górnej Szkocji po klęsce Jakobitów i z Nizin Szkockich szukając ziemi i pracy. Choć dziś szkocka tożsamość nie jest tak widoczna jak polska na przykład w Wilnie, czy irlandzka w Killaloe, wielu mieszkańców doliny to potomkowie szkockich pionierów, których nazwiska upamiętnione są



w nazwach miejscowości - McNaughton, McDonnell, McMillan, Fraser. A lokalna kultura ludowa celebrowana jest na targu farmerskim w Killaloe 2 sierpnia 2025, na którą przybywa kto żywność na skrzypcach i dudach, tartanem w ubiorze i ciasteczkami maślanymi wprost z piekarnika. Na targu są kiermasze z wyrobami miejscowych artystów - rękodzielników. Specjalnie wpadły nam w oko rozmaite torby i torebki - wnuczki dostały kosmetyczki z naszytymi sylwetkami niedźwiedzi, a Babi poszerzyła swoją kogucia kolekcję torbą z aplikacją pięknego koguta! Jednocześnie odbywa się tam Festiwal Czosnku, można było zrobić zapasy z jego pięknych, organicznych zbiorów w odmianach czosnku purpurowego glansowanego, armeńskiego czy też odmiany Rosewood.

Czas więc na zupę czosnkową.

Zupa krem z czosnku

Składniki:

- 20 całych ząbków czosnku,
- 1 posiekana cebula,
- 1 ziemniak,
- 2 łyżki masła lub oliwy,
- 1 litr bulionu drobiowego,
- 100 ml śmietanki 18%,
- szczypta gałki muszkatołowej.

Przygotowanie:

Czosnek i cebulę podsmażać na małym ogniu przez 8-10 minut do zeszklenia i zmięknięcia, dodać pokrojony ziemniak, zalać bulionem i gotować pod przykryciem około 20 minut. Zblendować na gładki krem, dodać śmietankę i przyprawy, posypać grzankami lub startym serem i zieloną natką.



Krucjaty 2025



Xiążęca Drużyna zaczęła sierpień wyjazdem na Pomorze, gdzie wzięliśmy udział w inscenizacji bitwy pod Świecinem - bitwy, która w 1462 roku odmieniła losy Wojny Trzynastoletniej z Zakonem Krzyżackim na korzyść Polski.

Czterech lekkobrojdnych i czterech ciężkobrojdnych rycerzy to już była konkretna reprezentacja - wystąpiliśmy po obu stronach konfliktu. W trakcie inscenizacji nastąpiło oberwanie chmury - jeszcze nigdy nie jechaliśmy podczas takiej ulew. Woda chlupała w butach, od zamkniętych zasłon hełmów odbijały się krople deszczu i trafiając centralnie w oczy ograniczały widzenie. Przemokliśmy do suchej nitki, a prawdziwy bój stoczyliśmy później czyszcząc nasze broje. Mimo tego wyjazd uznajemy za udany i na pewno wrócimy tam za rok.

W sierpniu tradycyjnie już pojawiliśmy się na zamku w Liwie, gdzie zaprezentowaliśmy pokaz sprawnościowo-kopijniczy - tak więc oba nasze wyjazdy ograniczyły się do XV w.

Teraz chwila spokoju i we wrześniu ruszamy na krucjatę do Niemiec, gdzie odbędzie się również późno-piętnastowieczna impreza pod nazwą Feldlager at Brandenburg. Impreza ta odbywa się co 2 lata u podnóży zamku Brandenburg i ściąga uczestników z całego świata. W tym roku ma być ok. 350 uczestników, w tym ponad 50 konnych - z czego my wystawiamy kilkunastu. Będzie to nasza najliczniejsza reprezentacja do tej pory jeśli chodzi o drugą połowę XV w. - na pewno pojawi się relacja z tego wyjazdu wraz ze zdjęciami.

Szaman
fot. - Maciej Król Książęca Drużyna, Paweł Ossoliński.
Zdjęcia ze Świecina Marcina Krukiewicza





Jedź ze mną do PATATAJ. A i zostan kawalerzystą, rycerzem, amazonką

patataj@patataj.com

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



NATURMED Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii

Ursus-Gołąbki ul. Koronacyjna 15

Zapisy: tel.: +48 604 092 007, 22 662 49 07

pon. - pt. w godz. 9:00 - 17:00

Dogodne terminy zabiegów dla osób pracujących

Istniejemy od 32 lat

OSTEOPATIA! BEZ LEKÓW SKUTECZNE USUWANIE BÓLÓW



D.o. mgr JAKUB GÓRNICKI

Bardzo ceniona i uznawana przez lekarzy metoda pomocy w bólach:

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

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

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

USŁUGI DEKARSKIE



- Montaż i demontaż pokryć
- Blachodachówki
- Blachotrapez
- Papy termozgrzewalne
- Gonty
- Więźby
- Mycie dachów
- Systemy rynnowe
- Fartuchy na miarę
- Malowanie dachów
- Naprawa dachów
- Kominki

Janek +48 739 514 414

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



Warszawa zamieni się w wielki plac zabaw – 19. Warszawskie Dni Rodzinne już we wrześniu!

Od 12 do 14 września stolica znów ożyje dzięki setkom rodzinnych aktywności – od kreatywnych warsztatów, przez zajęcia sportowe, po spotkania z niezwykłymi ludźmi. To będzie weekend, w którym miasto otworzy przed mieszkańcami swoje najbardziej przyjazne i inspirujące miejsca, a wszystko to całkowicie bezpłatnie.

Testownia zajęć na początku roku szkolnego

Na uczestników czeka prawie dwieście wydarzeń w całej Warszawie, a kulminacją trzydniowej zabawy będzie rodzinno-sportowy piknik na błoniach PGE Narodowego. Zapisy na wydarzenia ruszają 25 sierpnia o godz. 10:00 na stronie: <https://warszawskiednirodzinne.pl/>

„Od ponad dekadę organizujemy Warszawskie Dni Rodzinne. Projekt jest organizowany na początku roku szkolnego, kiedy to rodzice i dzieci stają przed szerokim wyborem zajęć dodatkowych. Skąd wiedzieć, którą szkołę językową wybrać? Na które zajęcia piłkarskie zapisać dziecko? Podczas Warszawskich Dni Rodzinnych można w jeden weekend spróbować różnych aktywności w kilku miejscach i wybrać to, które nam odpowiada. Za każdym razem miejsca na zajęcia zapelniają się w ciągu kilku dni” – mówi Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę, organizator wydarzenia.

Otwarte drzwi do niezwykłych miejsc

Podczas Warszawskich Dni Rodzinnych będzie można zajrzeć tam, gdzie na co dzień wstęp jest ograniczony, a także bez zobowiązań spróbować zajęć, które mogą stać się nową pasją dziecka lub całej rodziny.

W przedszkolu Pomarańczowa Ciuchcia dzieci pobawią się w języku angielskim z Robotem Emysem, pochwycą na sensorycznym torze przeszkód, zanurkują w basenie z piłeczkami i stworzą swoje pierwsze dzieła w mini kąciku artysty. W Pszczelarium uczestnicy poznają fascynujący świat pszczoł, zobaczą pracownię pszczelarza, magazyn wosku, a jeśli dopisze pogoda – zajrzą także do uli. Miłośnicy rysunku odkryją swój talent w Szkole Rysunku Sealart, a w sali zabaw Hop&Pop w Wawrze wezmą udział w „Dyskotece bez okazji” z animacjami, warsztatami masek, malowaniem buziek i kolorowymi warkoczykami.

W specjalnej strefie polskich producentów owoców i warzyw przygotowano pięć projektów edukacyjno-promocyjnych, które pokażą, że zdrowy styl życia zaczyna się w kuchni. Na stoiskach będzie można spróbować krajowych soków, smoothie i musów oraz skorzystać z porad dietetycznych. W ramach programu „Talerz dobrych porcji” uczestnicy będą mogli w praktyce sprawdzić swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu poprzez quizy i animacje, podczas których wspólnie ułożą „talerz” wypełnione produktami z różnych grup żywności. Na najmłodszych czekają owocowe i warzywne tatuaże, degustacja świeżych polskich produktów rolnych oraz rozmowy z ekspertami o zdrowym stylu życia.

Aktywny weekend dla każdego

Ciekawą propozycję przygotowało Stowarzyszenie Geocaching Warszawa – rodzinny spacer po Parku Praskim i warsztaty miejskiej gry terenowej, podczas których można odkryć ukryte skarby. Zwolennicy aktywnego relaksu będą mogli spróbować swoich sił w zajęciach

tai chi, a w Cud Grochów poznać tajniki Totalnej Biologii, łączącej ciało, umysł i ducha. Rodzice poszukujący inspiracji wychowawczych skorzystają z konsultacji w Miejscu na Relację, a w Białołęckim Ośrodku Sportu całe rodziny zatańczą w rytmie Zumbi. Narodowy Instytut Fryderyka Chopina zaprosi zaś na oprowadzanie po wystawie „Życie Romantyczne” i warsztaty plastyczne inspirowane czworonożnymi przyjaciółmi Chopina i George Sand.

„Warszawskie Dni Rodzinne to dla nas prawdziwy skarb. W jeden weekend możemy z córką przetestować kilka różnych zajęć i w spokoju zdecydować, na co ją zapisać. W zeszłym roku podczas tego wydarzenia odkryliśmy jej pasję do ceramiki – teraz chodzi na zajęcia przez cały rok!” – opowiada mama uczestniczki poprzedniej edycji.

Wielki finał na błoniach PGE Narodowego

Największe wydarzenie tegorocznej edycji odbędzie się w niedzielę, 14 września, na błoniach PGE Narodowego. To będzie największe rodzinne wydarzenie w stolicy – pełne warsztatów, atrakcji i radosnej atmosfery, które co roku przyciąga ponad 12 000 uczestników z dziećmi w każdym wieku.

Na gości czekać będzie rodzinna strefa uśmiechu z fotobudką ENEL-MED Stomatologia, pokazy gotowania z Sylwią Majcher w eko strefie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej, miasteczko Mini Melts z kolorowymi lodowymi kuleczkami, eksperymenty i zabawy ruchowe od sali zabaw Fikołki, kosmiczna wystawa i warsztaty z Kosmicznym Ranczem, a także inspiracje do rodzinnych podróży po Mazowszu od Mazowieckiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

Swoje stoiska przygotowują także Farma Iluzji, mBank, Teatr Capitol z animacjami dla dzieci, oraz Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji, gdzie uczestnicy będą mogli spróbować wyjątkowych, orzeźwiających napojów z dodatkiem aromatycznych ziół i owoców przygotowanych na bazie warszawskiej kranówki.

W specjalnej strefie polskich producentów owoców i warzyw przygotowano pięć projektów edukacyjno-promocyjnych, które pokażą, że zdrowy styl życia zaczyna się w kuchni. Na stoiskach będzie można spróbować krajowych soków, smoothie i musów oraz skorzystać z porad dietetycznych. W ramach programu „Talerz dobrych porcji” uczestnicy będą mogli w praktyce sprawdzić swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu poprzez quizy i animacje, podczas których wspólnie ułożą „talerz” wypełnione produktami z różnych grup żywności. Na najmłodszych czekają owocowe i warzywne tatuaże, degustacja świeżych polskich produktów rolnych oraz rozmowy z ekspertami o zdrowym stylu życia.



Praktyczne informacje

Kiedy: 12-14 września 2025

Gdzie: Lokalizację w całej Warszawie + piknik na błoniach PGE Narodowego

Koszt: Bezpłatnie

Zapisy: Od 25 sierpnia, godz. 10:00 na:

<https://warszawskiednirodzinne.pl/wydarzenia-2025> (liczba miejsc jest ograniczona).

Wydarzenia: Lista wszystkich atrakcji dostępna na stronie internetowej:

<https://warszawskiednirodzinne.pl/>

O organizatorze

Fundacja Zwalcz Nudę od ponad dekady organizuje wydarzenia promujące aktywne spędza-

nie czasu przez rodziny. Warszawskie Dni Rodzinne są częścią projektu Kapitan Warszawa, współfinansowanego przez m.st. Warszawę.

Patroni medialni:

TVP3 Warszawa, Radio Kolor, Waw4free, Warszawa Nasze Miasto, CzasDzieci, Miasto Dzieci, Dziecko w Warszawie, Poradnik Rodzinny, Grodzisk News, Warszawa i Okolice, Głos Pruszkowa, Co na Mokotowie, Co w Wilanowie, Wesoła.pl.

Patron honorowy:

Prezydent m.st. Warszawy, Rzecznik Praw Dziecka, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Program „Obecność” dla seniorów w Pruszkowie



W odpowiedzi na pogłębiającą się samotność osób starszych Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od lat prowadzi w Pruszkowie Program „Obecność”, oparty na wolontariacie towarzyszącym. Latem uczestnicy Programu mogą skorzystać z akcji „Wakacje jednego dnia” – jednodniowych wyjazdów w towarzystwie wolontariusza.

To szansa, by opuścić cztery ściany mieszkania, odpocząć i doświadczyć radości bycia z drugim człowiekiem. Dla wielu seniorów nawet krótki wyjazd jest luksusem, na który nie mogą sobie pozwolić. Wysokie koszty leków, rachunków czy opieki medycznej pochłaniają większą część emerytury. Tymczasem zmiana otoczenia i nowe doświadczenia mają ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dlatego Stowarzyszenie mali bracia Ubogich organizuje dla seniorów wakacyjne wyjazdy. *Ważny jest nie tylko wybór miejsca, ale przede wszystkim obecność wolontariusza, który towarzyszy, daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga w poruszaniu się. Dzięki temu nawet osoby z ograniczoną mobilnością, przewlekłymi chorobami czy lekkim społecznym mogą odważyć się na taką podróż – podkreśla Monika Banaś, koordynatorka wolontariatu w Pruszkowie.*

Gdzie odpoczywali seniorzy z Pruszkowa tego lata

Pani Janina wraz ze swoją wolontariuszką wybrała się na jednodniową wycieczkę do Płocka. – Ach, dawno nie miałam takiego dnia! Bardzo miło spędziłam czas – mówi pani Janina.

Pani Krystyna wraz ze swoją wolontariuszką Agnieszką spędziły wyjątkowy dzień łązek Królewskich. – Pani Krystyna słuchała muzyki z zachwytem. Bardzo jej się podobało – mówi wolontariuszka. Pani Eliza ze swoją wolontariuszką wybrała się na wycieczkę do Żelazowej Woli, do Muzeum Fryderyka Chopina. – Odwiedziliśmy z Agnieszką muzeum i spacerowaliśmy po ogrodzie. Pogoda nam dopisała. Będę wracała do tego dnia. Polecam każdemu! – mówi seniorka.

Jak zgłosić się do Programu?

Seniorzy, którzy chcieliby wziąć udział w Programie „Obecność”, proszeni są o kontakt telefoniczny pod numerem: +48 600 615 110. Czekamy na telefonny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00–14:00.

Osoby zainteresowane wolontariatem towarzyszącym w Programie „Obecność” mogą wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: www.malibracia.org.pl/jak-pomoc/zaangazuj-sie/wyslij-zgloszenie/

Paulina Łatacz
Stowarzyszenie mali bracia Ubogich



Pani Krystyna
w Łazienkach
Królewskich



Pani Eliza
i wolontariuszka Agnieszka
w Żelazowej Woli



POWIATOWY URZĄD PRACY w PRUSZKOWIE

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



1. Mechanik samochodowy — Wykształcenie o kierunku mechanicznym. Wymagane prawo jazdy kat. B. Praca w Wolicy. *Oferta nr 695.*
2. Krawiec — Wykształcenie średnie branżowe, wymagana umiejętność obsługi klienta zewnętrznego i wewnętrznego. Znajomość języka polskiego co najmniej w stopniu podstawowym. Zatrudnienie na 1/2 etatu. Praca w Raszynie. *Oferta nr 700.*
3. Maniurzystka — Wykształcenie niewymagane. Wymagane ukończone kursy zawodowe z zakresu stylizacji paznokci. Minimum 1 rok doświadczenia jako maniurzystka. Niezbędna chęć rozwoju oraz wysoka kultura osobista. Praca w Nadarzynie. *Oferta nr 711.*
4. Woźny/a — Wykształcenie minimum podstawowe. Oferta skierowana zarówno do osób pełnosprawnych jak i niepełnosprawnych oraz osób w wieku emerytalnym. Praca w Dawidach Bankowych. *Oferta nr 713.*
5. Pilarz — Wykształcenie niewymagane. Staż pracy-3 lata. Wymagana umiejętność wycinki i pielęgnacji drzew, prawo jazdy kat. B. Praca w Pruszkowie i według zleceń pracodawcy. *Oferta nr 714.*
6. Magazynier — Wykształcenie niewymagane. Wymagane uprawnienia do obsługi wózków jezdniowych podnośnikowych z mechanicznym napędem podnoszenia z wysięgnikiem oraz wózków jezdniowych podnośnikowych z mechanicznym napędem podnoszenia z osobą obsługującą podnoszoną wraz z ładunkiem. Miłe widziane prawo jazdy kat. B. Wymagana znajomość języka polskiego w mowie i w piśmie na poziomie A2- niższy średnio zaawansowany. Praca w Sokolowie. *Oferta nr 726.*
7. Monter/serwisant urządzeń chłodniczych — Wykształcenie podstawowe lub techniczne. Wymagane prawo jazdy kat. B. Praca na terenie województwa mazowieckiego. *Oferta nr 730.*
8. Technik napraw telefonów — Wykształcenie minimum średnie. Miłe widziane doświadczenie w naprawach urządzeń elektronicznych. Wymagane umiejętności manualne oraz umiejętność obsługi komputera. Praca w Sękocinie Starym. *Oferta nr 734.*
9. Robotnik — Wykształcenie niewymagane. Oferta skierowana zarówno do osób pełnosprawnych jak i niepełnosprawnych oraz osób w wieku emerytalnym. Wymagany stan zdrowia i sprawność fizyczna pozwalająca na wykonywanie obowiązków na stanowisku. Praca w Nadarzynie. *Oferta nr 737.*
10. Pedagog terapii SI — Wykształcenie wyższe. Miłe widziany staż pracy, ale nie jest to warunek konieczny. Wymagane uprawnienia do diagnozowania i prowadzenia zajęć. Praca w Parzniewie. *Oferta nr 739.*
11. Pracownik serwisu sprzątającego — Wykształcenie niewymagane. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 742.*



#PoRównikuDlaFuraha



Autor z Panią Bogumiłą Stepińską-Gniadek
burmistrzem Raszyna

Celem akcji charytatywnej jest okrazenie równika (40.075 km) i zebranie tyle samo złotych. Pomagamy Fundacji Help Furaha, która w Kenii zajmuje się dziećmi autystycznymi z zespołem Downa i porażeniem mózgowym. Cztery lata temu prowadziłem dla tej samej Fundacji akcję #RoweremNaRównik, w wyniku której zbudowaliśmy studnię i zbiornik wodny w Kenii.

Moja akcja odbywa się pod honorowym patronatem Gminy Raszyn. Na tą chwilę mamy zebrane 29% czyli 11.849 zł. Mamy założony fanpage na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/1952625395473890/> tam dzielimy się aktywnością, tam też można dokonywać wpłat na zrzutkę. Zasada jest prosta 1 kilometr = 1 złotówka.

Zachęcam do aktywności fizycznej głównie rowerowej ale nie ograniczamy się, mogą to być spacer, aktywności na polu golfowym, pływanie łódką czy kajakami. W moim rodzinnym Raszynie organizuję #RowerowyCzwartekWRaszynie, gdzie co tydzień spotykamy się o godz. 18.00 w parku przy siłowniach aby wspólnie pojechać 20-30 km do Pruszkowa, Komorowa, Tworek czy Lasu Kabackiego.

Mam wsparcie z Centrum Sportu w Raszynie i Gminy Raszyn w postaci gadżetów, które rozdawane są w konkursach. Jeździ z nami międzynarodowe towarzystwo z Wietnamu czy Ukrainy.

Jestem też w trasie #CaminoDeFuraha gdzie z Raszyna wyruszyłem do Kielc, Sandomierza i Rzeszowa. W tym tygodniu pokonam Szlakiem Green Velo Przemysły - Rzeszów, a w następnym Rzeszów - Krosno, gdzie będę uczestniczył w Karpackich Klimatach. Z Krosna ruszamy na Słowację i Węgry (trzymajcie kciuki).

Nie ograniczam się do aktywności rowerowych, ale również prowadziłem spotkania podróżnicze w Warszawie, Sandomierzu i w Raszynie. Najbliższe będzie 22 sierpnia w Bibliotece w Raszynie.

Pozdrawiam
Tekst & fot. Zbigniew Ciszek

REKLAMA

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

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

REMONTY POD KLUCZ

- biur
- sklepów
- mieszkań

PEŁNY ZAKRES PRAC

- budowlano
- mieszkaniowych
- elektrycznych
- hydraulicznych

tel. +48 506 156 116

Usługi dronem, video oraz fotograficzne - Pruszków i okolice

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

VINYL RECORD

AUDIO VINTAGE

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

Pruszków Al. Wojska Polskiego 46A
☎ 501 598 100 ✉ elpen@poczta.fm

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

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

GABINETY MEDYCZNE

Zapraszamy do skorzystania z usług medycznych w naszych gabinetach w Komorowie

FIZJOTERAPIA mgr Marcin Kopa - tel.: +48 609 334 331
MEDYCYNĄ RODZINNĄ lek. Ewa Szewczyńska - tel.: +48 602 105 999
INTERNA lek. Renata Wodkiewicz - tel.: +48 607 589 857
LECZENIE OTYŁOŚCI lek. Ewa Szewczyńska - tel.: +48 602 105 999

05-806 Komorów, ul. Stanisława Moniuszki 5

HOTEL ANTON ★★★
by DNS Hotele

HOTEL | RESTAURACJA

PRZYJĘCIA | KOMUNIE | CHRZCINY | WESELA | LUNCHE DNIA

22 728 22 22 | 571 404 306

recepja@hotelanton.pl | www.hotelanton.pl

Profil

AGENCJA WYDAWNICZO REKLAMOWA - PROFIL MEDIA

Wydawca gazety Głosu Pruszkowa oraz portalu www.gpr24.pl



REDAKTOR NACZELNY

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

powiat pruszkowski
nieskończone możliwości

PŁYWALNIA SMS PRUSZKÓW

OTWARTA PO PRZERWIE TECHNOLOGICZNEJ
OD 1 WRZEŚNIA

✓

GODZINY OTWARCIA PONIEDZIAŁEK - NIEDZIELA 6:30-21:30

✓

PRZEZ CAŁY DZIEŃ DOSTĘPNE TORY DLA PŁYWANIA INDYWIDUALNEGO

✓

GRUPOWA ORAZ INDYWIDUALNA NAUKA PŁYWANIA

✓

AQUA AEROBIC

PŁYWALNIA SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
GOMULIŃSKIEGO 4 PRUSZKÓW

22 – 29 55 222
22 – 29 55 221

UKS SMS Kapry Pruszków

licencja
POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO
nr 103614

elastyczna
zmiana
grup i
terminów

BILET
WEJŚCIA
NA
PŁYWANIE
W OPŁACIE
MIESIĘCZNEJ

250 ZŁ
miesiąc

możliwość
odrabiania
zajęć

NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA

rok szkolny 2025/2026

grupy 5-7 osobowe na 1 instruktora

✓

Pływalnia Kapry Pruszków ul. Andrzeja 3

- nauka pływania dzieci 6-10 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,czw,pt 17:00-17:45
- doskonalenie pływania dzieci 9-14 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,pt 18:00-18:45
- grupa zaawansowana dzieci / młodzież 11-16 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,pt 19:00-19:45

✓

Pływalnia SMS Pruszków ul. Gomulińskiego 4

- nauka pływania dzieci 5-7 lat **małe tory** pon,wt,śr,czw,pt 17:00-17:45
- nauka pływania dzieci 6-9 lat **małe tory** pon,wt,śr,czw,pt 18:00-18:45
- doskonalenie pływania dzieci 6-9 lat **małe tory** pon,wt,śr,czw,pt 18:00-18:45
- nauka pływania dzieci 6-10 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,czw,pt 17:00-17:45
- doskonalenie pływania dzieci 9-14 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,czw,pt 18:00-18:45
- grupa zaawansowana dzieci / młodzież 11-16 lat **sportowe tory** pon,wt,śr,czw,pt 19:00-19:45

793-400-406

794-400-406

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ORAZ LINK DO ZAPISÓW www.uk-s-kapry.pl/aktualności