

(368)
Rok XXX
SIERPIEŃ 2025
PR 11353
ISSN 1897-8789
CENA 50 gr
www.gpr24.pl
redakcja@gpr24.pl

GŁOS PRUSZKOWA



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

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



Zapraszamy do oglądania zdjęć z rekonstrukcji bitew na s. 12 i 13



KRUCJATY 2025

Lidzbark Warmiński, Waterloo,
Twierdza Wisłoujście, Grunwald,
Czechy i Kętrzyn

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

www.patataj.com

Fot. Maciej Król Książęca Drużyna -
Twierdza Wisłoujście

REKLAMA

LOKALIZACJE

Pruszków

Szkoła Podstawowa nr 3
Szkoła Podstawowa nr 2

Komorów

Szkoła Podstawowa
im. Marii Dąbrowskiej
ul. Marii Dąbrowskiej 12

Łądy

Zespół Szkolno Przedszkolny
w Ładach
ul. Długa 49
Dawidy Bankowe

Nowe lokalizacje
w drodze. Sprawdzaj na
www.erudiopracownia.pl

TUS

Trening umiejętności społecznych

ZAPISZ SIĘ



Zeskanuj mnie

LUB

skontaktuj się z nami!

E-mail: tus@erudiopracownia.pl

Tel: 536 813 671 / 600 336 504

www.erudiopracownia.pl



GRUPY WIEKOWE W PRZEDZIALE

6 - 15 LAT

CENA

od 80 zł za spotkanie *

(cena regularna 1100)

*rabat przy płatności za cały turnus z góry



Zapraszamy!
Pruszków, Kraszewskiego 39

SKARB KIBCA MKS ZNICH PRUSZKÓW



Czytaj s. 18, 19 i 21

Warszawa 1944



W 81. rocznicę wybuchu
Powstania Warszawskiego

Czytaj s. 4



PAMIĘTAMY!

9 771 426 438 005



THEATRUM MUNDI



Fot. Mirosław Kalinowski

Włodzimierz Szpak - reżyser dokumentalista
Fot. autor - Rzym. Przed Fontanną di Trevi

O becne już w starożytności greckiej i rzymskiej przeświadczenie, że świat jest teatrem, a życie ludzkie spektaklem, w którym mamy do odegrania właściwą sobie rolę, zyskało szczególną popularność w okresie baroku.

Wystarczy sięgnąć do twórczości Szekspira. „Świat jest teatrem, aktorami ludzie, którzy kolejno wchodzą i znikają” („Jak wam się podoba”); „Życie jest tylko wędrującym cieniem, nędznym aktorem, który swoją rolę przez parę godzin wygawrzy na scenie w nicosć przepada - powieścią idioty, głosną, wrzaskliwą, a nic nie znaczącą” („Makbet”). Słowa Makbeta towarzyszą mi zwykle w chwilach skrajnego przygnębienia, poczucia bezsensu, gdy nie wiem już, co mam tak naprawdę myśleć o rzeczach najbardziej podstawowych, egzystencjalnych....



Tym razem było inaczej, nastrój był odmienny, wiosenny, afirmatywny. Włóczę się zoną po historycznej części Rzymu doznałem w paru miejscach, dojmującego poczucia teatralności, uczestnictwa w spektaklu teatralnym w sensie dosłownym.

Trzeba wiedzieć, że Rzym historyczny uzyskał swój zasadniczy wygląd w XVII, XVIII wieku czyli w dobie baroku. Wszystkie ważniejsze kościoły i najwspanialsze fontanny są tam barokowe. To tłumaczy wiele, bo przecież barok to teatr, wielowymiarowy spektakl, widowisko, które ma zachwycać i zachęcać do uczestnictwa. Uczucie uczestniczenia w spektaklu teatralnym zawładnęło mną najsilniej na słynnych Schodach Hiszpańskich oraz na wielkim placu przed Fontanną di Trevi. Wielki tłum ludzi zgromadzony w dzień wolny od pracy na całej długości schodów i dalej na placu przed nimi oraz gęsty zbity tłum kłębiący się na niewielkiej przestrzeni przed rozległym basenem z rzeźbami figur mitologicznych, zdumień może nie jedną i nie jednego. Cóż takiego wydarzyło się albo miało się wydarzyć na tych schodach i przed tą fontanną, że zgromadziło się tam aż tylu ludzi?.... Nic takiego.... Ludzie gromadzą się w tych szczególnych miejscach dla widowiska, spektaklu, którego są zarazem aktorami i widzami. Spektakl przed Fontanną di Trevi obserwowałem dłuższy czas z niesłabnącą uwagą i dużą przyjemnością, siedząc na schodkach do pobliskiego kościoła św. Wincentego i Anastazji. Rzym historyczny jest w wielu miejscach, a właściwie w całości, świetnym tłem, fantastyczną scenografią dla tego rodzaju przedstawień.

Okno na Planty



Fot. Henryk, Tomasz Kaiser

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

Wiosenna piosenka o Pani Teresce

muzyka: Jan Hnatowicz
Słowa: Andrzej Sikorowski

Pani Tereska w biurze siedzi
czeka na świata koniec
ktoś o planetach jej powiedział
że w rzgdku ustawione.
Pani Tereska ma gońców rotę
i ważne telefony
no i księgową która dwa złote
ogląda z każdej strony.
Tymczasem wiosna wskrzesza muchy
i rosną z szumem trawy,
a po ulicach chodzą słuchy,
że ma się coś poprawić.
I marzy się Teresce pono
gorąca miłowanie
już pan Jureczek z działu obok

brodę zapuścił dla niej
i marzy się Teresce miłość
gorąca jak piekarnik
i żeby w sklepach wszystko było
i wczasy gdzieś w Szwajcarii.

Zaułek Św. Tomasza 35 lat temu. Nie było w nim żadnej restauracji, żadnego baru, żadnej kabaretowej piwnicy. A artyści wspinali się na wysokie piętro jednej z kamienic, gdzie swą siedzibę miała Agencja Koncertowa Polskiego Stowarzyszenia Jazzowego. Tę agencję prowadziła Teresa Poprawowa zasiadając za pokątnym biurkiem w obłokach tytoniowego dymu. Kilku menagerów sobie stacjonarny telefon, by uzgodnić warunki na jakich zrzeczeni pod szyldem PSJ wykonawcy mieli zagrać kolejną imprezę. Trafiłem i ja z zespołem Pod Budą do owej ekipy, mimo, że z jazzem mieliśmy niewiele wspólnego. Nazywano nas trochę pogardliwie „opereta”, bowiem śpiewający piosenki oparte na kilku akordach na krzyż nie mogli znaleźć uznania w oczach biegłych improvizatorów. A to, że „opereta” w okresie wielkiej popularności, dając dwieście recitali rocznie utrzymywała całe przedsięwzięcie, to już osobny rozdział.

Potem miejsce Teresy zajął nieżyjący już niestety Jurek Świtor, potem przyszedł inny czas, inne porządki, placówki impresaryjne przestały być potrzebne.

Napisana przed laty „Wiosenna piosenka o pani Teresce”, jest jedynie żartobliwym wspomnieniem minionego.

Za zgodą Vis à Vis

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



Fot. - Henryk, Tomasz Kaiser



Drogie Panie, MATKI, ŻONY i BABCIE, GWIAZDY STULECIA



Fot. ze zbiorów autora

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

Piszę do Was list, jest 7:20 rano, całą noc w piwnicy, ubierałem Was prawdziwie na trzech manekinach. Byłyście całe w draperiach, oczyma młodymi starego Antosia przez kilka godzin tej nocy wiązałem kokardy, zakładałem kapelusze i biżuterię - WYGLĄDAŁYŚCIE TAK JAK NA WYBIEGU.

Miłe Panie, Beata, Blanka, Fabianesa, Marzena, Babcia Ojżeńska, wszystkie Kaśki, Lidki i Baśki, Joanna Dark, Elutka z Paryża, to z Wami odbył się pierwszy show w piwnicy w Komorowie na mojej osiemdziesiątce, Panie i Panowie byłyście i byliście MODELKAMI i MODELAMI w Modzie Polskiej w epoce lat 70, 80, 90, czyli złotej epoce naszej FIRMY. Ta ulotka, to jest notatka od JASKÓŁKI modopolskiej do WASZEJ jaskółki towarzyskiej, a może byśmy coś napisali o wspaniałości naszej wspólnej BITWY o MODĘ na nożyce, igły, nitki, pętelki i śmieszne wypowiedzi (na przykład, że CYRKIEL WYJĘ), ale Moda Polska, nie zaczęła się od nas.

25 lipca 2025, znajduję w gazecie nekrolog, zmarła Kasia Aniśkowicz - PIERWSZA PROJEKTANTKA w Modzie Polskiej, po wyjściu za mąż znana jako Katarzyna Buchwald. Kasi nie ma już między nami, ale zanim nadciągną wieści Hiobowe, znajduję w starych biuletynach Mody Polskiej, broszkę brylantowego motylka, przed oczyma przesuwając się kolekcje Mody Polskiej i zawsze towarzyszącą jej piękną muzyka. Nazwisko Kasi Aniśkowicz pierwszej znakomitej projektantki, w naszych wówczas latach pięknie durnych i chmurnych, przypomina mi wszystko co związane z Kasią Aniśkowicz.

To dzięki Tobie Kasiu, ja ceramik, po Wrocławskiej PWSSP stąpając po jedwabkach, czułem się, jakbym był na prawdę, na śniadaniu u Tiffany'ego, w filmie, który mi opowiedziałaś, tak pięknie jakbyś mówiła o historii mody. Po pożegnaniu Ciebie na Powązkach i Twoich najbliższych, moja wnuczka Julcia odwiozła mnie do domu, a tam natychmiast, napisałem sobie ten o to wierszyk:

K A S I U ! ! !
NA STARYCH POWĄZKACH
W DESZCOWYCH GAŁĄZKACH
wytworni cmentarni L O K A J E
MUZYKA TROCHĘ SAKRALNA
a trochę H A W A J E
SCHOWALI W ZIEMI SZKATUŁKĘ



Początek i koniec MODY POLSKIEJ: w rolach głównych Kasia Aniśkowicz i Jurek Antkowiak

Z DREWNA
Z TOBĄ KASIU I TWOIMI PRECJOZAMI
Z KRESKĄ T A L E N T E M
I M A Ł O W N I C Z Y M I
P O R Z E K A D Ł A M I
p t a s z k u pamiętaj o muzykę
zadbać którą l u b i c i e
A KIEDY PRZYJDE I PRZYNIOŚĘ KWIATKI
TO UPRZEDZIĆ CIĘ KASIU MUSZĘ
ŻE RAZEM ZANUCIMY CICHUTKO
NASZ HYMN O CZŁOWIEKU
„MONADA CIERPI KATUSZE” -
LATA SZESZCZDZIESIĄTE
UBIEGŁEGO WIEKU....

A RESZTA NASZYCH OPOWIEŚCI
UJRZY ŚWIATŁO ZIEMNE DZIENNE
I NADZIEMNE
KIEDY WSZYSTKIE OPOWIEŚCI
P O D D A M Y
D R U K A R S K I E J
I L I T E R A C K I E J
KTÓRA SIĘ ZWIE
„UCIERANIE TREŚCI”.

KASIU, KASIEŃKO MADAME KATARZYNO
NASZ DUET TWÓRCZY BYŁ PIĘKNY I KRÓCIOTKI.
MADAME GRABOWSKA ve! GRABOLETTA -
DLA POLEK DLA POLAKÓW, TO JEJ I TYLKO
JEJ DZIEŁO - W 1958 roku POWSTAŁA MODA
POLSKA - pani JADWIDZE GRABOWSKIEJ
UKŁONY I CHWAŁA.
NIECH JASKÓŁKA MODY WYSOKO

Sierpień

słoneczny i gorący
bywa zwiastunem
czarnych chmur!

Ale! Wia, nie marudziay - o ciepłym swetrze
i obowiązkowo o szalu pomyślij
To miesiąc wiatraków powstań, wojen,
ogarnięć, powtórek - tak grzanieb wiatry
półpamiętne „Jurek”! Sierpień sierpem młot
pragnął to i owo nam wybronił...



moda polska
WARSZAWA

I PRĘŻNIE LECI, A KASIA I JUREK to my
JEJ MODOWE DZIECI....

Jerzy Antkowiak
PRUSZKÓW, KOMORÓW, WARSZAWA,
28 LIPCA 2025 ROKU

P. S. W ostatnim dziesięcioleciu z Kasią wsieliśmy na tak zwanych łączach, czasem Kasia przysyłała listy. Kasiu kochana my, ludzie mody nie zapomnimy Ciebie nigdy.

List Katarzyny Aniśkowicz do Jerzego Antkowiaka:

No, Mój DROGI!
Dziele się z Tobą tym co mam najlepsze na stare lata: MUZYKA.

Może już Ci jest zanany ten piękny głos (niech się schowa Jaroussky) w tym tak pięknym chłopcu, który nie tylko pięknie śpiewa piękną muzykę ale jest też streetdancerem wzbudzając zachwyt nie tylko pięknoduchów ale i gawiedzi.

Ale być może, że znasz go już dobrze.
Bądź zdrow i w dobrym nastroju, Jureczku!
K

Jerzy Antkowiak





Warszawa 1944

W 81. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego

<https://www.facebook.com/lemingopedia3.0>

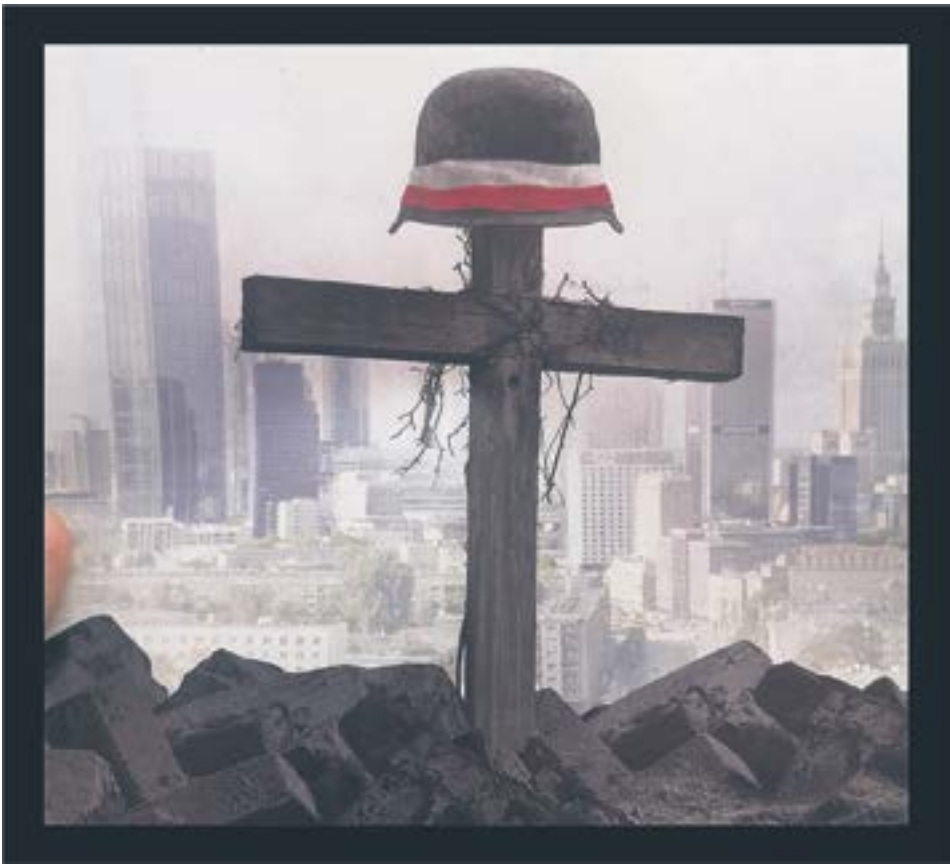
Dlaczego piszę o Marii Peszek i Mieczysławie Foggu w rocznicę Powstania warszawskiego? Bo różni ich właściwie wszystko. A najbardziej to, czym jest dla nich „Polska”.

Maria Peszek, obiekt ochów i achów III RP, bez wstydu deklaruje w jednej ze swoich piosenek: „Nie oddałabym ci, Polsko, ani jednej kropli krwi. Lepszy żywy obywatel niż martwy bohater”.

I tym jednym zdaniem zamyka się cała duchowa klęska dzisiejszych „elit artystycznych”. Nie tylko nie rozumieją ofiary – gardzą nią. Nie tylko nie chcą Polski bronić – oni nie chcą jej w ogóle znać. W ich oczach to tylko balast. Mit. Przeszarały konstrukt, z którym trzeba się rozliczyć, przeprosić – najlepiej – zdemontować.

Dla kontrastu przypomnę Mieczysława Fogga. Podczas okupacji niemieckiej w swoim mieszkaniu w Warszawie ukrywał Żydów ze środowiska artystycznego, w tym Ignacego Singera z rodziną oraz Stanisława Tempła, pracownika wytwórni płytowej „Syrena Record”. Pomagał również w zdobywaniu pożywienia i kontaktach z innymi osobami.

W dniu wybuchu Powstania był w kawiarce na rogu Marszałkowskiej i Wspólnej. Nie uciekł. Nie



wyjechał. Zgłosił się na ochotnika. Dostał strzelbę i pięć nabojęw. Nie użył ich, bo zgubił. Przenosił rannych. Budował barykady. Pomagał cywilom. A potem wziął mikrofon i śpiewał.

Najczęściej towarzyszył Foggowi Brodziński, ale zdarzali się też inni akompaniatory, między innymi skrzypek Wiesław Wilkosz. Po raz pierwszy wystąpili w auli Wydziału Architektury. Od tej chwili od rana do późnych godzin nocnych wędrowali po Warsza-

wie, piwnicami, podwórzami i kanałami, śpiewając wszędzie tam, gdzie tego potrzebowano. Fogg ciągle miał kompleksy, że robi zbyt mało, choć kilkrotnie mógł zginąć.

Fogg w czasie Powstania dał około 104. występów. Śpiewał dla tych, którzy naprawdę oddawali „więcej niż jedną kroplę krwi”. Śpiewał nie dlatego, że był gwiazdą. Śpiewał, bo był potrzebny. Bo jego głos niósł otuchę. Bo sztuka nie była dla

niego narzędziem autoekspresji, lecz tarczą ducha wspólnoty. Fogg nie pozował na buntownika. On nim był. Nie pisał piosenek o traumie polskości. On tą polskością po prostu żył. Z całym jej bólem, dumą i heroizmem.

A co śpiewał po wojnie? Zapamiętajcie ten tekst. Mój Boże, jaki to kontrast... „Lecz taką jak żyjesz w pamięci, przywróć ofiarę swej krwi. I wierź mi Warszawo, prócz piosnki i tzy, jam gotów Ci życie poświęcić”.

Nie „żywy obywatel” zamiast „martwego bohatera”. Nie ironiczne wykręty o „wolności jednostki”, tylko pełna gotowość do bycia dla kogoś i czegoś więcej niż własne ego.

I wiesz, co mnie najbardziej boli? Że wychowujemy dziś dzieci, które znają Peszek, ale nie znają Fogga. I właśnie dlatego piszę ten tekst. Bo przepaść między Peszek a Foggiem to nie tylko spór o styl muzyczny – to dziś mniej istotne. To jest linia frontu.

To jest ten sam rozdźwięk, który kiedyś opisałem, pytając: jaka jest różnica między Matejką a Holland, Paderewskim a Zalewskim?

Bo kiedyś artysta był rycerzem ducha. Matejko w 200. rocznicę bitwy pod Wiedniem wynajął salę w Wiedniu za własne pieniądze, by pokazać Polskę światu. By powiedzieć: jesteśmy!, choć nas nie ma na mapie.

Paderewski nie zamknął się w świecie drogiego szampa i sławy, choć mógł. Nie pisał antypaństwowych manifestów. Był ambasadorem polskiej sprawy podczas każdego swojego koncertu. Zdobył serce świata, a potem poszedł do polityki. Bo wiedział, że Polska to nie idea dla naiwnych – to zadanie dla odważnych.

Nie da się zbudować państwa, którego elita artystyczna pracuje na jego demontaż. Nie da się zbudować państwa ludźmi, których bardziej obchodzi to, co powie niemiecka gazeta, niż to, co poczuje dziecko w polskiej szkole. Nie da się ocalić duszy wspólnoty, w której środowisko artystyczne walczy z własnym narodem. Zastanówcie się nad tym, jak to się stało, że żyjemy w kraju, który sam sobie pisze nekrolog?

I kiedy tak patrzymy, jak nasz świat się rozmywa, jak słowo „Polska” znika z ust tych, którzy powinni nieść wysoko, być może musimy zapytać nie o nich, ale o nas? Gdzie my w tym wszystkim jesteśmy?

Mam taki apel. Rodzice! Mówcie im o Foggu. Mówcie im o Polsce. Mówcie im, jaka może być – silna, mądra, piękna – jeśli tylko stworzymy jej do tego warunki. Mówcie, że nie musi być obciachem, za który przeprasza się w Brukseli, ale marzeniem, które się realizuje. Marzeniem każdego dnia.

I jeszcze jedno. Puśćcie dziś utwór „Piosenka o mojej Warszawie” i nie wstydźcie się tzy. U mnie też się pojawiła. Panie Mieczysławie, dziękuję!

Nowy most w Mosznie



Fot. Mirosław Kalinowski

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

Będzie i to w ciągu kilku miesięcy. Jak dobrze pójdzie, o czym poinformowano w Starostwie Powiatowym na podpisaniu umowy z firmą AZ Bud. Tutaj cofnę się w czasie, jako że młodość, a nawet dzieciństwo upłynęło mi w tej miejscowości. Mam, wobec tego prawo pamiętać to i owo – m.in. kilka faktów historycznych o tej przeprawie przez Utratę.

Prawdziwy most w Mosznie nad Utratą powstał prawdopodobnie w połowie XIX w., niemal jednocześnie z młynem wodnym. Zagro-

dzono wtedy rzekę i na Utracie powstał niewielki zbiornik wodny zasilający potem pobliskie stawy rybne miejscowego majątku ziemskiego. Takich urządzeń na swych kilkudziesięciu km Utrata posiadała wiele. Stary most oraz związany z nim młyn wodny namalował Wojciech Gerson (1831-1901) jako akwarelę „Krajobraz z młynem” (sygnowany: Moszna 4.8.73), tj. w sierpniu 1873. Niestety obraz zaginął w czasie działań wojennych, zaś sam artysta przebywał często w pobliskim Domaniewie, gdzie spędzał wakacje w swoim domku wiejskim. Dziś to resztówka w pobliżu tamtejszego sklepu. Solidniejszy most drewniany wyposażony w upusty wody przetrwał do początku 1.70 ub. wieku, kiedy zastąpiono go konstrukcją metalową – już bez upustów wodnych. Obok starego przez dziesięciolecia sterczały drewniane pale – pozostałości po młynie dobrym, my zaś jako chłopcy wchodziliśmy pod most (zimna woda latem!), na górze kręciliśmy upustami, pewnie do szalu doprowadzając odpowiedzialnych pracowników PGR Moszna.

Współczesny, istniejący most był modernizowany (nawierzchnia) zgodnie z przebudową piaszczystej drogi, na żużlową, potem asfaltową aż po dzisiejszą ulicę. Bodaj w 2021 r. dobudowaną (dokładnie nad miejscem starego młynarstwa wodnego) kładkę-mostek pieszo-rowerowy. Nowa przeprawa będzie szybko budowana



– koszt 1,6 mln zł – a to z tej prostej przyczyny, że najbliższa jest w Pruszkowie w ciągu ul. Przejazdowej (tamtejszy most-przeprawa związany jest z moją rodziną), ciągle zakorkowana.

Następna jest w dół rzeki Utraty w ciągu drogi 700 w Wolicy. Prawdopodobnie na czas budowy uruchomi się obejście dla „lekkiego” ruchu lokalnego.



81. Rocznicą Wybuchu Powstania Warszawskiego - uroczyste obchody w Pruszkowie

Powstanie Warszawskie, które rozpoczęło się 1 sierpnia 1944 roku o godzinie 17:00 – tzw. Godzinie „W” – było największym zrywem niepodległościowym w okupowanej Europie. Przez 63 dni żołnierze Armii Krajowej, harcerze i cywile prowadzili nierówną walkę o wolność stolicy i całego kraju. Ich odwaga, determinacja i ofiara do dziś pozostają symbolem miłości do Ojczyzny i walki o godność.

1 sierpnia 2025 (piątek) o godzinie 17:00 odbyła się uroczystość poświęcona pracownikom elektrowni okręgu warszawskiego obok tablicy przy ul. Waryńskiego 1.

Wiązanki kwiatów składali przedstawiciele pruszkowskich organizacji samorządowych, Muzeum Dulag 121 oraz związków kombatanckich.

Wieczorem w części artystycznej o godzinie 19:00 odbył się koncert Agi Zaryan przed budynkiem Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego na pl. Jana Pawła II w Pruszkowie.

Agą Zaryan – jedna z najważniejszych polskich wokalistek jazzowych – zaprezentowała program inspirowany poezją i pamięcią o Powstaniu Warszawskim.



Wiązankę kwiatów składa Małgorzata Bojanowska dyrektor Muzeum Dulag 121 w Pruszkowie



Wiązankę kwiatów składają przedstawiciele pruszkowskich związków kombatanckich

Nowa przestrzeń dla młodzieży w Pruszkowie!

Klubokawiarnia powstała na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy, a projekt pilotażowo sfinansował Urząd Miasta Pruszkowa. To pierwsze takie miejsce w Polsce, które powstało z myślą o młodych osobach, poszukujących bezpiecznego, inspirowanego i przyjaznego środowiska poza szkołą i domem. W pierwszym dniu Klubokawiarnię odwiedziło ponad 30 osób.

Czym jest Klubokawiarnia NOVA?

To nieformalna, ale doskonale zorganizowana przestrzeń społeczna, która łączy funkcje relaksacyjne, edukacyjne, kulturalne i opiekuńcze. Klubokawiarnia to miejsce, gdzie młodzież może spędzać czas na własnych zasadach, rozwijać pasje, odpoczywać, uczestniczyć w warsztatach, rozmawiać z dorosłymi, którym naprawdę zależy – a wszystko to w komfortowej i bezpiecznej atmosferze.

Klubokawiarnia będzie działać od wtorku do niedzieli, w godzinach 14:00–19:00. Jednorazowo w

przestrzeni może przebywać około 50 osób. Udział jest bezpłatny, a rodzice nie muszą być obecni przy rejestracji – to miejsce stworzone z myślą o samodzielności i zaufaniu do młodzieży.

Na wejściu każda osoba zostanie poproszona o wypełnienie krótkiej ankiety – zawierającej podstawowe dane: imię, wiek, narodowość i ewentualny kontakt (dobrowolny). Każdy uczestnik otrzymuje unikalny pseudonim (nick), którym posługuje się podczas korzystania z przestrzeni.

To coś więcej niż świetlica

Jak podkreślają przedstawiciele GPAS, Klubokawiarnia NOVA to nie jest przechowalnia dla dzieci, ale przestrzeń społeczna oparta na zaufaniu, otwartości i wzmacnianiu relacji. Młodzi ludzie będą mieć okazję spotkać się z rówieśnikami, porozmawiać z „fajnym dorosłym”, który nie ocenia, ale wspiera – także w trudnych momentach.

Na miejscu istnieje możliwość umówienia się na indywidualne spotkanie z psychologiem.



REKLAMA

KAMYK
Klubokawiarnia NOVA

ZAPISY

na sezon
2025/2026

WIĘCEJ <https://www.mok-kmyk.pl>



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

Czy pamięta Pani, jak to getto było tworzone?

Tak. W naszym domu był szewc, który miał też gołębie. Z Karolkowej przenieśli nas na Młynarską, gdzie tramwajarze mieli swoją szkołę. W naszym domu mieszkalo sporo tramwajarzy. Wtedy było tak, że cały dochód ze wszystkiego szedł dla Niemców, to jak się jechało tramwajem i się kupiło bilet za 20 groszy, to jak się wychodziło, to się oddawało bilet konduktorowi. On mógł przekazać go dziecku czy innemu potrzebującemu. Jak wychodziliśmy ze szkoły, to dostawaliśmy bilet i można było na nim pojechać. Wybieraliśmy linie 14. Ona jeździła na Marymont przez plac Krasińskich. Część placu była aryjska, część żydowska. Jak się na niego wjeżdżało, to na stopnie wagonu – ówczesne tramwaje były otwarte ze stopniami – wchodził policjant żydowski, niemiecki albo polski i wysiadał po drugiej stronie, potem tramwaj jechał na Żoliborz. Bardzo często dostawaliśmy taki bilet od znajomych tramwajarzy i przejeżdżaliśmy tamtędy, bo koniecznie chciałam zobaczyć, jak jest w getcie. Obserwowałam, jak się w nim wszystko zmieniało. Gdy tylko utworzyli dzielnicę zamkniętą, ludzie normalnie chodzili, rozmawiali ze sobą, wyglądali zwyczajnie. Potem było tych ludzi było coraz mniej. Następnie już pod ścianami siedzieli, zebrali, na koniec trupy leżały. Widziałam, jak Żydzi na wózkach, takich platformach, które ciągnęli, zbierali te trupy i wywozili na Okopową, na kirkut. Mieszkałam niedaleko Okopowej, więc kirkut był mi znany. Czasami jechałam Okopową tramwajem. Naprzeciwko kirkutu, na Gęsiej, była brama do getta, z tej bramy wywozili te trupy, przejeżdżali na aryjską stronę, bo cmentarz żydowski był po stronie aryjskiej. Najpierw były normalne pogrzeby – przechodził przez ulicę pogrzeb

nie wybrali wszystkiego, a potem wydawali Niemcom i Żydzi trafiali do Treblinki. Takie przypadki też się zdarzały. W Warszawie dziecko uciekło z getta, kobieta pod sukienkę je schowała, żeby policjant nie zabral, a inne szmalcownik wydał policjantowi, który z powrotem zaprowadził je do getta. Ludzie są różni, świat jest bardzo zróżnicowany. Przez wojnę miałam kontakt ze wszystkim, bo i z gettem, i z Treblinką, i z Oświęcimiem, i z innymi obozami.

Czy była Pani świadkiem wybuchu powstania w getcie?

Tak. Podczas niedawnej rocznicy powstania w getcie słuchałam takiej audycji w telewizji, w której jakaś pani powiedziała, że Polacy, gdy wybuchło powstanie, to wyszli z kościoła i śpiewali z radości, że Żydki się pałą. Mną to wstrząsnęło. Ale mi się próbowało sam do telewizji dodzwonić, parę dni próbowałam. Powstanie w getcie wybuchło w pierwszy dzień Wielkanocy. Ludzie śpiewali, bo to były Święta Wielkanocne, to są od zawsze święta śpiewu. Ludzie śpiewali w kościele, z kościoła wychodził się też ze śpiewem. Wychodził jak my – mógł nam stanąć, przed nami płonął dom, ludzie się palili na balkonie, krzyczeli: „Ratunku!”. Niektórzy zamierali, a niektórzy automatycznie dalej śpiewali, ale to przecież nie znaczy, że śpiewali z radości. Pamiętam potem, jak szłam Górczewską do Pruszkowa, to te same obrazy widziałam, ten sam widok balkonów. Niemcy dopalali domy i podczas powstania 1943, i 1944 roku. Jak ktoś wcześniej nie uciekł, nie wyszedł na rozkaz, to się musiał spalić albo wykończyć. Te same obrazy, które widziałam na ulicach Wolności, Nowolipie, widziałam potem w Powstaniu Warszawskim na Woli.

Jak mijaty kolejne lata okupacji?

Mężczyźni powracali z wojny. Zaczęła się okupacja, a z nią Japanki, kogoś wsadzili na Pawiak, kogoś gdzieś indziej. Ciągłe były tego typu kłopoty. W naszym domu mieszkał strażak, miał m.in. dwie fajne córki. Jedną z nich ktoś widział z Niemcem, złapali



Janina Iwańska w bluzce uszytej ze spadochronu, okres okupacji niemieckiej. Ze zbiorów prywatnych

ją w bramie i ostrzygli, bo wtedy takie, które się zadawały z Niemcami, strzygli do gołej skóry. Ona

było Polakom mieć radioodbiorniki. Wiadomo było, że mężczyźni odbywają gdzieś jakieś szkolenia, potem wciągali w to starsze dziewczyny, które zaczęły chodzić w oficerkach. Marzyłam o tym, żeby mi mama takie buty kupiła. Powiedziała, że jak skorzęcę kupić i dostanę się do gimnazjum, to mi kupi oficerki. Szkole powszechną skończyłam w 1944 roku, miałam dość do gimnazjum, ale w sierpniu wybuchło powstanie i się nie doczekałam. Chociaż wszyscy wiedzieli, że oni są gdzieś w podziemiu, że działają, nikt na nikogo nie doniósł, wszyscy się wspierali nawet w sąsiednich domach. Pod czarnym stym mieszkali znajomi tych naszych kolegów i te się spotykały, nie raz było widać, że idą na spotkanie. Nie. Widać ich było, bo oni się tak nosili, zamiast się ukrywać. Jak już wchodził do bramy, to wygnieć się jak oficer, od razu na baczność. Było wiadomo, że oni idą na jakąś zbiórkę do któregoś z nich, ale nigdy się nie zdarzyło, żeby ktoś doniósł. Tylko ten jeden przypadek był z tą dziewczyną, córką strażaka, ale się potem też wyjaśnił.

Mieszkała u nas, na drugim piętrze, matka z dwoma synami. Nazywali się Walewaj, mówiliśny na nią „pani Walewajka”. Jak weszli Niemcy, to jeden z tych synów zmienił sobie nazwisko z Walewaj na Walewicz. Powiedział, że oni są pochodzenia niemieckiego, że to matka tylko zmieniła końcówkę. Podpisał folksdaj, drugi brat działał w podziemiu, a matka była rozdarta. Ten folksdojcz ją czasem odwiedzał, przychodził w mundurze niemieckim, on się wstydziła! potem tłumaczyła sąsiadkom. Myśle, że ta matka to była taka typowa Polka, ona nawet nie chciała do niego pomocy, bo nie była wdową, żeby miała więcej jedzenia czy czegoś niż normalnie my wszyscy. Przychodził matkę odwiedzić, prawdopodobnie pogadał chwilę, ona mu tam trochę głowę pociesiała i tyle. Nie wiem, co się potem z nim stało, ten drugi na pewno poszedł do powstania

1 sierpnia to oni się wszyscy zebrali i było już wiadac, że żegnali się z rodzicami, z siostrami, z dziewczynami, że idą na jakąś akcję, tylko nie mieli jeszcze opasek. Wszyscy walczyli na Woli. Widzieli, jak

Stałe Miasto, a my zostaliśmy. To była niedziela, a my wtorek wpadli Niemcy na podwórko i zaczęli krzyczeć: „Alles raus!”. Wszyscy powychodzili z domów, każdy zabrał, co miał wartościowego, i na zewnątrz. Niemcy zapowiedzieli, żeby wszystkich wyprowadzić, bo będą podpalali domy. I rzeczywiście na naszych oczach podpalił, nas w kolumnę ustawili i poprowadził do Okopowej, Okopową wzięli do Leszna, dalej Górznicą. Górznicą nie była wtedy taka szeroka jak teraz. Z jednej strony pole, z drugiej strony pole, a my tak śródkiem, potem skróciliśmy w Płocku. Od Okopowej całą drogę szliśmy między płonącymi domami i leżącymi trupami. Od 6 sierpnia Niemcy już zaprzestali tych najazdów, było morderstw, w związku z tym do Okopowej nie było trupów, tylko gdzieś gdzieś leżały, a potem skróciliśmy w Okopową i w Leszno i już na Lesznie, Górznicą między domów spalonych, stopy spalonych ciał na ziemi albo pojedyncze przewieszzone przez balkony. Straszne to było. Nawet teraz – ile to lat później jak jadę Górznicą, to nie widzę tego, co

tam jest, tylko to, co widziałam wtedy. Górczewska doprowadziła nas do Plockiej. Na Plockiej pod szpitalem leżeli rozstrzelani lekarze w kitlach, pacjenci w piżamach i my koło tego musieliśmy przejść. Sama ulica się nie paliła, po opróżnieniu szpitala Niemcy powożąc do niego swoich rannych. Potem wyszliśmy na Wolską, którą znałam od dziecka, bo jak byłam na Młynarskiej w szkole, to do św. Wojciecha chodziłyśmy na msze, tam była parafia. Dla mnie to wszystko były rzeczy nowe, wiadome. Nagle wychodzę z Plockiej na Wolską, a tu w ogóle nie ma Wolskiej, jedna wielka ruina. Zaprowadziła nas do kościoła św. Wojciecha. Tam jeszcze szukaliśmy, czy nie ma między nami jakichś powstańców, jeszcze niektóre osoby odgadcyli. Dalej doprowadziła nas do Dworca Zachodniego ulicą Berna. To była wąska ulica, ale jakos ją ośczerzono, bo nawet szkoła, którą tam wtedy stawał, do tej pory się zachowała, podobnie domy. Dawniej to była ważna ulica, ale doprowadziła na Ochotę, teraz jest arteria – aleja Prymasa Tysiąclecia. Z Dworca Zachodniego zawieźliśmy nas do Pruszkowa.

**Czy została Pani wypędzona razem z rodzi-
cami?**

Nie, byłam sama. Właśnie o to chodzi, że byłam sama, cały czas byłam sama i sama też byłam. Jak wybuchło powstanie, to ojca już nie było. Jak wrócił z wojny, poszedł do pracy jako kierownik w zakładach transportowych, gdzie miał ciężarówkę. Wynajmowali się tymi ciężarówkami do przewożenia różnych towarów. Oczywiście wszyscy byli w podziemiu, wszyscy działali w konspiracji. Bywało tak, że zwracali się do nich Niemcy w sprawie przewiezienia jakichś towarów z jednostki do jednostki. Akurat znów się zgłosili, że mają do przetransportowania towar, mąkę, z warszawskiego Marymontu, gdzie było bardzo dużo młyny – krążyło nawet takie powiedzenie: „Najlepsze są pączki z marymonckiej mączki” – gdzieś do Kielc. Ojciec miał być kierowcą tego transportu. Ci jego przełożeni między tę mąkę wzięli jakąś przemyt, na Kielecczyźnie było przecież bardzo dużo partyzantów i oni im coś przesyłali. Ojciec miał plan, że zanim dojedzie do Kielc, skrepi w jakąś boczną drogę, gdzieś przez lesie, zgłoszą się do niego umówieni ludzie po odbiór i potem pojedzie z tą mąką do Kielc. Przed Kielcami skrepił do tych partyzantów, ale widocznie ktoś albo go wydał, albo sami Niemcy zrobili taką zasadzkę, że ojca złapali i wsadzili do więzienia w Kielcach, a potem wywieźli go do obozu w Niemczech. Jak powstanie wybuchło, to ojciec był już w Niemczech.

Pamięta Pani nazwę obozu, w którym przebywał ojciec?

On był w Celle^[9]. To był taki obóz w pobliżu podziemnej fabryki, wytwarzanej amunicji. W poniedziałek rano on zjeżdżał do podziemia i tam produkowali amunicję, a wyjeżdżał w sobotę po południu i tylko niedziela była na ziemi. Mam z Międzynarodowego Czerwonego Krzyża dokumenty potwierdzające pobyt ojca w tym obozie. Tę fabrykę alianci zbombardowali, ojciec został ranny. Był w Celle w szpitalu, mam nawet jego wypis.



Wróćmy do sierpnia 1944 roku.

Zwykle w wakacje byliśmy z bratem u babci na wsi, ale ponieważ skończyłam szkołę powszechną i miałam iść do gimnazjum, to zostałam, żeby się do niego przygotować. W czasie okupacji w szkołach powszechnych nie wszystkich uczono – historii nie uczono, literatury polskiej też nie – albo robiono to na niskim poziomie. Jak chciałam iść do gimnazjum, to się musiałam przygotować i właśnie córki drugiego strażnika miały mi w tym pomóc. Jedna już skończyła maturę i była w podziemnym uniwersytecie, druga uczyła się w tajnym liceum. Moja mama poprosiła je, żeby mnie przygotowały do egzaminu do gimnazjum. Na sierpień zostałam więc w domu, bo na koniec miesiąca miałam zdawać egzamin. Brat był u babci na wakacjach. 1 sierpnia rano mama powiedziała: „Pojadę, zobaczę, co tam u Heńka, co u babci słychać, jakies jakiś, masło przewiozę, będzieś siedziała i się uczyła, to żebyś miała co jeść, żebyś w głowie miała trochę oleju”, i pojechała. Nie dojechała do Sokółowa, bo tam już front się zbliżył, Rosjanie tam stali. Postanowiła wrócić do Warszawy i jak dotarła na Pragę, to już nie było przejazdu na tę stronę Wisły, bo już powstanie się zaczęło. Ona stała na Pradze i widziała, jak Warszawa się pali; jak to wszystko ginie. Wiedziała, że jestem sama w tym pozarze, i nie mogła się do mnie dostać. I tak ojciec był sam w Niemczech, ja byłam sama w Warszawie, brat był u babci, babcia starszuszka była sama z małym dzieckiem, a moja mama chodziła, szukała jakies możliwości przedostania się, bo ani nie mogła tam pojechać, ani tu się dostać. Do stycznia tak się błąkała, szukała mnie i nigdzie nie mogła znaleźć, do tego stopnia, że jak w styczniu było wyzwolenie Warszawy i potem nam wszystkim nastąpiły ekshumacje, to nadal szukała.

C.D.N.

(8) Volksdeutsch – pot. folksdojcz, w okresie okupacji niemieckiej określano w ten sposób osoby, które podpisały niemiecką listę narodowościową – volkslistę. Osobę wpisaną na listę chroniło państwo i prawo niemieckie.

(9) Celle – obecnie miasto powiatowe w północnej części Niemiec, w kraju związkowym Dolna Saksonia.

SIERPIEŃ W MUZEUM DULAG 121

2.08. g. 11.00 (Warszawa-Ochota)
 „Śladami Rzezi Ochoty” – spacer historyczny z cyklu „Ludność Cywilna w Powstaniu Warszawskim”.
 Prowadzenie: Piotr Brulikis. Zbiórka: przed Urzędem Dzielnicy Ochota, ul. Grójecka 17A)

3.08. g. 12.00 (Warszawa-Wola)
 „Śladami Rzezi Woli” – spacer historyczny z cyklu
 „Ludność Cywilna w Powstaniu Warszawskim”.
 Prowadzący: Piotr Brulikis. Zbiórka: pod Szkołą
 Specjalna nr 147, ul. Karolkowa 56.

3.08. g. 15.00 (Muzeum Dulag 121)
Wspólne śpiewanie piosenek powstańczych – Rodzinne Niedziele z Historią w Muzeum Dulag 121.
Wstęp wolny!

24.08 g. 12.00-17.00 (cmentarz żydowski w Pruszkowie przy ul. Lipowej – wejście bramą od ulicy Mordchehaja Gutowicza). Dzień otwarty na cmentarz żydowski w Pruszkowie.
Program: 12.00-13.30 – Warsztaty z czytania inskrypcji i symboli na maciechaz bez znaną historię pruszkowskich Żydów i opiekunem pruszkowskiego cmentarza Marianem Skwarą;
13.30-14.30 – Warsztaty plastyczne dla rodzin z dziećmi. Prowadzenie Anna Chomiak;
15.00-17.00 – Spacer historyczny po cmentarzu z Marianem Skwarą.

24.08 g. 15:00 (Warszawa-Marymont)
 Śladami zbrodni na ludności cywilnej Marymontu”
 - spacer historyczny z cyklu „Ludność Cywilna w Powstaniu Warszawskim”. Prowadzenie: Piotr Brulikis. Zbiórka: Pod Szkołą Główną Szkoły Pożarniczej, ul. Słowackiego 52/54.

29.08 g. 18.00 (Muzeum Dulag 121)
„Linoryt - Klucze pamięci” - Wieczór w muzeum dla
dorosłych. Zapisy: www.evenea.pl

Więcej informacji: www.dulag121.pl

MUZEUM DULAG 121 ZAPRASZA NA

SPACERY HISTORYCZNE ZBRODNIĘ NA LUDNOŚCI CYWILNEJ POWSTAŃCZEJ WARSZAWY

02.08.2025 (SOBOTA) GODZ. 12.00 OCHOTA
ZBIÓRKA PRZED BUDYNKIEM URZĘDU DZIELNICY OCHOTA, UL. GRÓJECKA 17A

03.08.2025 (NIEDZIELA) GODZ. 12.00 WOLA
ZBIÓRKA POD SZKOŁĄ SPECJALNĄ NR 147, UL. KAROLKOWA 56

24.08.2025 (NIEDZIELA) GODZ. 15.00 MARYMONT
ZBIÓRKA POD SZKOŁĄ GŁÓWNA SZKOŁY POŻARNICZEJ, UL. SŁOWACKIEGO 52/54

SPACERY POPROWADZI: PIOTR BRULIKIS



UDZIAŁ BEZPŁATNY! WIĘCEJ INFO: WWW.DULAG121.PL

 powiat pruszkowski
historia i dziedzictwo

 121 Muzeum Dulag 121

 Fundacja Wola

 PATRONI
MEDAŁU

 TEL-KAB

 ORLEN

 POCZTA
POLSKA

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ

 MUZEUM
ŁÓDŹ



Nowości fonograficzne

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



NOWY/STARY WOODY GUTHRIE
Oczekaliśmy się trzynastu nowych, nieznanym utworów Woody’ego Guthrie’go. Tu przypomnimy: mówimy o znanym pieśniarzu folkowym, gwędziarzu i aktywiście politycznym (1912 Oklahoma – 1967 Nowy Jork) zmarłym na rzedką i dziedziczną chorobę płasawicę Huntingtona. Artysta miał trzy żony i ośmioro dzieci, z których Arlo Guthrie zyskał znaczną sławę. Jego dwie pierwsze córki zmarły na tą samą chorobę.

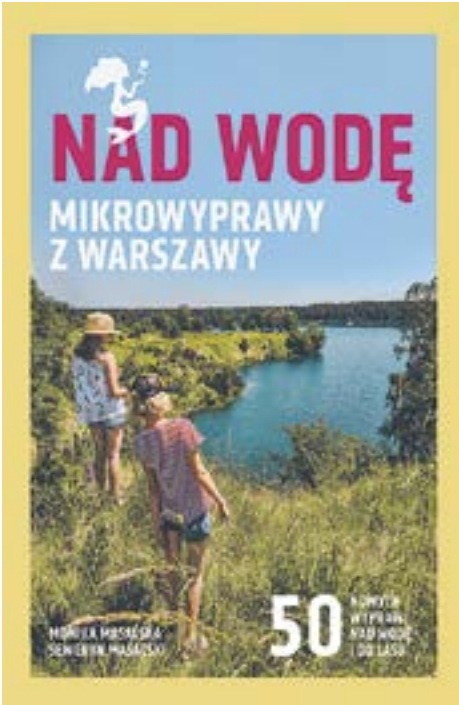
W połowie tego miesiąca ukaże się nowy album płytowy Woody’ego, na którym znajdują się nagrania z 1951 r. – 22 wcześniej nie publikowane utwory (w tym 13 nigdy wcześniej nie upublicznionych) „WOODY AT HOME, VOL. I AND VOL. II”. Album zawiera nagrania domowe z lat 1951-1952 zarejestrowane w jego mieszkaniu w Beach Haven na Brooklynie. Zostały one nagrane jako demo dla jego nowego wydawcy. Nagrania zostały udokonalone przy użyciu współczesnej techniki rekonstrukcji dźwięku. Producentem nagrań jest Steve Rosenthal, za realizację dźwięku odpowiada Jessica Thompson, a współproducentką jest Anna Canoni – wnuczka Woody’ego i prezes <Woody Guthrie Publications>. Cześć pierwsza wydawnictwa zawiera 11 utworów – w tym słowo mówione, część druga – podobnie 11 utworów, w tym kwestie mówione.

Przy okazji polecamy wydaną w styczniu 2022 r. książkę pt. „To jest wasz kraj, to jest mój kraj” – „ojca folkowych pieśniarzy, kronikarza klasy pracującej...jednej z najciekawszych postaci w historii muzyki”, jak zachwalała ową postać (ukazała się po raz pierwszy w ...1943 r.) wydawnictwo Czarne. Fascynującą podróż po USA połowy ub. wieku i element historii tego kraju.

Letnie lektury

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta

NAD WODĘ
Płenny tytuł: „Nad wodę – mikrowyprawy z Warszawy”. To przewodnik RODZINNY dla jednodniowych wypraw na Mazowsze i nieco dalej. Dla samochodziarzy, ale i rowerzystów a nawet tych „spieszonych”. W zasadzie nie polecamy przewodników, ale ten jest znakomity a poza tym mamy pełnię lata (i jesień pogodną?) więc nie ma co zwlekać.



„Wyczesaliśmy” go w zaprzyjaźnionej księgarni „Ania” przy ul. Kraszewskiego i z którą to współpracujemy od lat. Świetnie napisana książka podpowiada 50 nowych wypraw nad wodę i do lasu (tzn. jest to kolejne dzieło rodziny Masalskich). Przeprowadzili się oni przed lata ze Świętokrzyskiego i rodzinną piątką: mama Monika, tata Seweryn oraz Najstarsza, Średnia i Mały - znudzeni Warszawą co tydzień robią wypad poza miasto. Opowiadają świetnie, ilustrują to dobrze dobranymi zdjęciami oraz nieodczuwna grafiką – schematycznymi mapami. Przykład: wybrali się do Warki, barwnie opisali skromne plaże Pilicy mimo chodem wspominając historię miasta, w tym słynne piwo papieskie. Niestety mimo zdania o miejscowym browarze ani słowa o produkowanym tam niegdyś miodach pitnych i gigantycznym starym lesie (5 tys. ha) tuż za rzeką (najlepsze grzyby w okolicy). Jest zdanie o ostatnim właścicielu hrabim Wacławie Goździembi-Dąbskim, który m.in. uprawiał tu winorośl. Zaś niemal moim – autora tych słów – sąsiadem był „pan na Kotowicach” Michał, jeden z jego potomków. Rodzinę hrabiogo dobrze znała moja śp. Mama, spokrewniona z właścicielami licznych majątków na ziemi grębeckiej.

Innym przykładem jest opis Zagórza, le dwie kilka domów i sanatorium w pobliżu wężła Majdan/Wiązownia. Pani Monika podaje kilka istotnych szczegółów tego leśnego zakątka. To, że z początku XX w. niejaki Leon Chrzanowski wybudował tu pensjonat świadczący usługi leczniczo-rekreacyjne dla warszawskich kręgów artystycznych. Po Karolinie Szaniawskiej (matka Jerzego Szaniawskiego) kierowniczką zakładu była p. Jackowska, siostrzenica Bolesława Prusa. Potem właścicielką terenu została Maria Rodziewiczówna (dworek „Wyraj”), którą nieomal zamordowali Sowieci w 1920 r. Zaś w pobliskim sanatorium leczono dzieci dotknięte chorobą Heinego-Mediny. Dziś działa tu jedyny szpital dla dzieci ze schorzeniami neurologicznymi. Dzieci autorów przewodnika, które zawsze myszkują w nowych miejscach, odkryły od północnej strony stary poniemiecki bunkier.

Przytaczam tę opowiastkę szczegółowo by uzmysłowić czytelnikom dokładność i „barwy” opisywanych zakątków odwiedzanych p. Masalskich. Takich wypraw, jak wspomniiałem, autorzy opisują dokładnie 50, np. Kąty Goździejewskie – wydmy piaskowe (raj dla dzieci!); Gastomię k/Nowego Miasta nad Pilicą (urcze stawy) czy niezbyt odległy i ogromny Zalew Sulejowski ze wspaniałą plażą. Zawsze podają: czas spaceru/wyprawy, sposób dojazdu (PKP, autobus-samochód, rower), parking, gastronomię i ewentualne opłaty. Jest też kod QR służący lokalizacji. Wyprawy podzielone są na: godzinne, dwu i trzy godzinne od Warszawy. Jednak gros tych wypraw to

wschód i północ od stolicy. Publikację polecamy wszystkim wycieczkowiczom.
Monika & Seweryn Masalscy NAD WODĘ. MIKROWYPRAWY Z WARSZAWY Wyd. Znak 2025; str. 304; bogato ilustrowany; okładka półtwarda ze skrzydełkami; cena okł. 64,99- zł.



ROBERT KOSTRO – PAŃSTWOWIEC W MUZEUM
To nazwisko i tytuł nowej pozycji wydawniczej „Iskier”, książki wywiadu z Robertem Kostro, większego niż rzeka Wisła. Zapewniam, iż większości naszych Czytelników nazwisko to niewiele mówi. Zaś hasło <Muzeum Historii Polski> jak mniemam - nieco więcej. Jak podaje Wikipedia Robert Kostro ma aktualnie 58 lat, szczęśliwą rodzinę – żona i córki: Julia i Zuzanna. Rodowity warszawiak, absolwent Wydziału historii naszego Uniwersytetu. I tutaj trzeba przejść do wspomnianego wywiadu (cała 250 str. książka) który przeprowadził z nim Piotr Zaremba – też historyk, dziennikarz – publicysta i krytyk teatralny. Tylko nieco starszy.

Po wielu uwagach wstępnych Zaremba przechodzi do życiorysu Roberta Kostro, wydarzeń historycznych, jakie go kształtowały np. strajki robotnicze w Ursusie i Radomiu 1976 (miał wtedy 9 lat), domowej atmosfery historycznej (udział rodziny w walkach niepodległościowych), lektur, szkoły i studiów (chciał studiować filologię klasyczną, ale padło na historię). Szczególną atmosferę na wydziale i wpływ pedagogów na młodego Roberta i jego kolegów. Głównie poprzez spotkania samokształceniowe w mieszkaniach prywatnych (wtedy, po stanie wojennym była taka „moda”). Debiut w gazetkach podziemnych (na wysokim poziomie „Tu i Teraz”), kształtowanie postawy politycznej poprzez kontakty z wtedy opozycjonistami a potem praca w administracji państwowej – w ekipie premiera Buzka. Przedtem liczne wyjazdy zagraniczne – studenckie, zarobkowe. Praca w Min. Kultury – stąd krok do realizowania idei – praca etatowa jako twórca przyszłego Muzeum Historii. Liczne perypetie z realizacją idei – wtedy pierwsza ekipa Tuska przekładała budowę Muzeum Drugiej Wojny Światowej w Gdańsku, zaś w Warszawie prez. Miasta forsował budowę Muzeum Powstania Warszawskiego. Żeby nie być wyłączone przy naszych muzeach – Niemcy, Rumuni, Litwini czy Amerykanie budowali swoje poświęcone teraźniejszości.

Niemniej przy dużym wsparciu min. Piotra Glińskiego realizacja Muzeum nabrała tempa – ostatecznie na terenach Cytadeli

Warszawskiej. Niemal oczywistym była realizacja licznych i w licznych krajach wystaw tematycznych z udziałem Roberta Kostro. W wywiadzie dość szczegółowo naświetla ideę i zawartość wystaw czasowych Muzeum na Cytadeli. Oddany do użytku we wrześniu 2023 r. gmach ma powierzchnie 44 tys. m kwadratowych (nieomal 4,5 ha) a wystawa stała – 7 tys. m kwadratowych. To największa INWESTYCJA W DZIEDZINIE KULTURY kiedykolwiek realizowana w Polsce.

Były minister kultury Bartłomiej Sienkiewicz zwiadał już uruchomioną budowlę, nawet udzielał wsparcia. Lecz jego następcą, mimo kontraktu z Robertem Kostro, odwołał go mimo kontraktu do 2027 r. Ludzie kultury różnych opcji z różnych środowisk protestowali – list protestacyjny (24 września 2024) skierowany do premiera rządu i do min. kultury podpisało dosłownie kilkaset osób. I o tym jest ta książka.

Robert Kostro w rozmowie z Piotrem Zarembą PAŃSTWOWIEC W MUZEUM Wyd. Iskry 2025; str. 256; na wstępie wkładka z dok. fotosami; okł. twarda + obwoluta; cena okł. 59,90 – zł.

Nowości wydawnicze

Grażyna Siczek - publicystka



W POKOJU „UŻYĆ JEJ NIE MOŻNA”
Pozostawia „pani” przyjmując do pracy kolejną Andzię, czy Marysię, dodając do tego „wcale”. Trzeba będzie „używać” jej w ogrodzie. Nic dodać, nic ująć. W zwrócie tym zawiera się stosunek większości „państwa” do ich służących pochodzących prawie wyłącznie ze wsi, skąd uciekły szukając lepszego życia. Służącej „się używało”.

Joanna Kuciel-Frydryszak w swej książce „Służące do wszystkiego” zaprasza nas w zakamarki kuchni, w której zwykle stało łóżko służącej, zaprasza kuchennymi schodami. Opowiada o tragicznie smutnym losie dziewcząt wiejskich na początku XX wieku. Uciekając przed biedą i przemocą ojców już trzynasto- piętnastoletnie dziewczynki godziły się na niewolniczą pracę w zamian za często głodowe jedzenie i kąt w kuchni. Pozbawione prawa do wypoczynku uwiijały się od świtu do późnego wieczora. Całowanie po rękach chlebobawców, zwraca-



Pożegnanie piosenkarki

Adam St. Trąbiński - dziennikarz, publicysta



CONNIE FRANCIS 1938-2025
Zastanawiałem się czy pisać wspomnienie o zmarłej 16 lipca br. amerykańskiej piosenkarce, aktorce – ba, postaci w show businessie. Tym bardziej, że dla młodzieży czy nawet 40-50 latków nazwisko to nic nie mówi. Ale niedawny (od maja br.) viral „Pretty Little Baby” (nagranie jeszcze z 1962 r.) sięgający setek tysięcy odsłón przekonaf, że warto. Tym bardziej, że zapowiadał jej przyjazd na Festiwal sopocki, ale to w ub. roku.

Concetta Rosa Maria Franconero urodziła się 14 grudnia 1938 r. w Newark (stan Nowy Jork) – oczywiście we włoskiej rodzinie. Władała/śpiewała w kilku językach, nawet w jidysz, jej ogromna popularność zaczęła się w końcu l.50 i trwała po l.70. kiedy to jako 11-letnia dziewczynka zaczęła regularne występy w lokalnej telewizji, z latami zmieniając programy i stacje. Pierwszego singla o tytule „Freddy” wydała w MGM w maju 1955, następny „Who’s Sorry Now” (utwór jeszcze z 1923 r. nagrany przez wiele lat Zofia Nałkowska i jej służąca Genowefa Goryszewska).

Gdy wybuchła II wojna światowa wiele służących decydowało się dzielei wygnaćcy los ze swoimi pracodawcami, mimo że często nie było już ich stać na opłacanie posług. Twórca archiwum Holocaustu nazwał pomoc aryjskich służących, którzy decydowali się zamknąć w gettach razem ze swoimi chlebobawcami, lub zaopatrywali ich w żywność – heroiczną postawą. Bardzo wiele chrześcijańskich służących nie mogąc pomóc dorosłym, ratowało przynajmniej dzieci i ukrywały je w różnych miejscach, czym narażały się na oczywistą śmierć w przypadku odkrycia kryjówek.

Nie było dotychczas książki opowiadającej los ludzi niskiego stanu, mówiącej tak wiele o korzeniach naszego społeczeństwa. Do pięknych mieszczańskich pokoi wchodziło się schodami marmurowymi, nikt nie poprowadził schodami kuchennymi. Dzięki autorce służba domowa staje się widoczna, zyskuje imiona, a nawet nazwiska, nie jest bezimienna masą. Bardzo wartościowa lektura wyjaśniająca wiele relacji społecznych panujących od początku XX wieku. Polecam!

Joanna Kuciel-Frydryszak – Służące do wszystkiego, Pamięci zapomnianych kobiet. Wydawnictwo Marginesy, rok wydania 2024, okładka twarda, liczne fotografie, stron 411, cena 59,90 zł.

List do redakcji



Globalne ocieplenie

Pod takim tytułem p. Grzegorz Przybysz napisał bardzo ważny artykuł, który powinien być przedstawiony w Komisji Europejskiej, aby przestała szantażować nas hasłem o naszej winie w sprawie ocieplenia klimatu.

Takie rzeczy miały wielokrotnie miejsce w historii ziemi, na co są liczne dowody. Trzeba pytać specjalistów zamiast wydawać pochopne opinie. Zresztą nauka dzięki szybkiemu rozwojowi wnosi coraz to nowe informacje i potrzebna jest rozważa przy podejmowaniu decyzji, które mają wpływ na życie wielu ludzi na całym świecie. To jest podstawowy obowiązek rządzących. Nie należy jednak rezygnować z ochrony ziemi, która jest "matką" wszystkich ludzi. Im mniej popełnimy błędów tym lepiej dla wszystkich. Człowiek swoim egoizmem popełnił już tyle błędów, ale ciągle ma szansę na kolejny sukces. Mam na myśli podobój kosmosu i ewentualna przeprowadzka człowieka na inne planety. Jeśli sami nie pozabijamy się to będzie wszystko dobrze. Mam taką nadzieję.

Pruszków, sierpień - 2025 r.
Zdzisław Majewski



GOTUJ Z GRZEŚKIEM

KURKI

Na runku pojawiły się kurki, ale niestety są bardzo drogie. Cena jednego kilograma jest kosmiczna i wynosi na targowisku w Brwinowie prawie 80 zł. Zatem zamiast kurek proponuję rodzime pieczarki a przyszące według przepisu mojej znajomej Pani M. są po prostu genialne.

Pieczarki duszone, ala kurki

Grzyby oczyścić, umyć, osączyć, większe pokroić. Zeszklić na maśle sporo sporo pokrojonej w ćwierćplasterki cebuli i odłożyć do garnka. Na tej samej patelni, na rozgrzane masło wrzucić pieczarki. Kiedy puszcza sos, odlać go do garnka z cebulą, a same pieczarki smażyć aż się leciutko przyrumienią. Potem dołożyć je do cebuli, podlać trochę wody i dusić na małym ogniu, dodając przedtem trochę soli i pieprzu. Dusić nie dłużej niż pół godziny. Pod koniec wciskamy maszynką 1 - 2 ząbki czosnku, dosypujemy garść posiekanego koperku i dolewamy śmietany. Jeszcze chwilę dusimy. Tak przygotowane pieczarki podajemy z młodymi kartofelkami, które pojawiły się ostatnio na targowisku, no i popijamy obowiązkowo kefirem lub jogurtem.

Smacznego!
Wasz kuchcik.



Adam Rachocki - wydawca znany i nieznany

cz. 5. Finis coronat opus



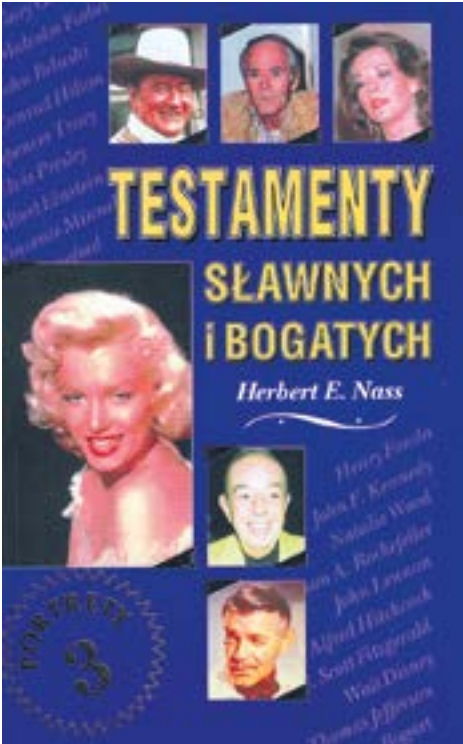
Fot. Ze zbiorów autora

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

Ostatnią książką wydaną przez Rachockiego pod własnym logo była publikacja z roku 2022 autorstwa Bożeny Kępkowskiej *100-lecie Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Pruszkowie*, będąca kontynuacją i uzupełnieniem wydanej w 2016 roku przez Książnicę pozycji na 95-lecie tejże szkoły, wzbogaconą o wspomnienia absolwentów z kilkudziesięciu roczników. Bożena Kępkowska nie tylko potwierdziła swoją klasę jako autorka i dokumentalistka dziejów miasta, ale też pozyskała kolejny raz sponsorów spoza mecenatu urzędowego dzięki czemu Rachocki mógł po 33 latach zamknąć działalność wydawniczą efektywnym wydaniem.

W tym samym 2022 roku nasz wydawca przeszedł na emeryturę, co zbiegło się niemal w czasie z odejściem Grzegorza Zegadły z Książnicy. Rachocki był przekonany, że to koniec jego aktywności zawodowej związanej z Książnicą, gdy niespodziewanie w lutym 2023 roku otrzymał propozycję współpracy od pani Anety Pawłowskiej, nowej dyrektorki Książnicy, a konkretnie zorganizowania, już w ramach umowy zlecenia, produkcji tomiku dokumentującego XXII edycję konkursu norwidowskiego. Czasu było mało, gdyż jury zbierało się zwykle w okolicach Wielkanocy, a tomik musiał być gotowy na początek maja. Jak zawsze udało się. Warto przy okazji wspomnieć, że rysunki na okładkę i do środka dziewiętnastu tomików wykonał, zawsze niezwykle życzliwy, Grzegorz Witkowski, a do trzech Jerzy Blancard i Adam Kalicy.

Podobnie jak w przypadku „Przeglądu Pruszkowskiego” tak i w tomikach norwidowskich ważną sprawą było dotrzymanie terminu wydania, więc nie sposób pominąć w tym kontekście osoby Beaty Włodarczyk, odpowiedzialnej przez blisko dwadzieścia lat za skład i łamanie większości publikacji Książnicy. To głównie dzięki jej życzliwości, fachowości i odpowiedzialności każda pozycja ukazywała się w przewidzianym terminie albo wcześniej. Często jej rady i pomysły miały znaczący, cenny wpływ na jakość wydania.



Po tomiku norwidowskim Książnica wydała w tym samym roku publikację edukacyjną dla przedszkolaków *Pruszków ze Zbikiem* oraz monografię *Historię Biblioteki Publicznej w Pruszkowie do roku 1989* Mariana Skwary. Wreszcie przyszła pora na realizację największego wyzwania, czyli wydania publikacji pamiątkowej na 100-lecie MKS Znicz. Praca nad tą pozycją ciągnęła się od ponad roku, efektów nie było, a czas uciekał. Pani dyrektor Pawłowska w maju przedstawiła Rachockiemu autora, który zgodził się w ekspresowym tempie, do wresznie napisać historię klubu. Gdy okazał się nim Marian Romanowski, dawny dobry kolega Rachockiego z czasów pracy w PWN, nasz wydawca natychmiast wyzbył się obaw i sceptycyzmu, panowie przystąpili do pracy. Rachocki przyznał jednak, że w apogeum zamętu roboczego, w sierpniu, kiedy termin ukończenia był zagrożony, w porozumieniu z autorem zabrał materiał i wyjechał na dwa tygodnie do rodzinnej posiadłości bratowej Agnieszki w Nowej Stupi, położonej u stóp Świętego Krzyża. Tam, w idealnym klimacie, będąc w stałym kontakcie z autorem, spokojnie kończył redakcję książki. Można dodać, że cała nowosłupecka rodzina jest niezwykle życzliwa i ocyztana, a pani Krystyna, seniorka rodu, jest wierną czytelniczką wszystkich książek naszego wydawcy. Finalnie wszystko skończyło się dobrze i w ustalonym terminie album *Otwieramy nowy rozdział historii. 100 lat Miejskiego Klubu Sportowego Znicz w Pruszkowie* uświetnił jubileusz Klubu. Odbłyło się również ciekawe spotkanie promocyjne, które zaszczycili swą obecnością sportowcy, a autor podpisał kilkadziesiąt egzemplarzy książki. Należy podkreślić niebagatelną rolę grafika, Andrzeja Brzeźnickiego, który cierpliwie składał i projektował kolejne wersje albumu. Bardzo cenna okazała się też pomoc Tomasza Malczyka, którego dobre rady i ciekawe zdjęcia wzbogaciły książkę.

Współpraca z nową szefową Książnicy w ocenie Rachockiego układała się bardzo obiecująco, ale album ten okazał się jak dotąd ostatnią pracą wykonaną dla biblioteki, ponieważ w roku 2024 dr Aneta Pawłowska zrezygnowała z pracy w tej placówce. Od tamtej pory Rachocki był zapraszany do współpracy przy



kilku prywatnych projektach wydawniczych. Z reguły nie odmawiał, gdyż cały czas jest aktywny zawodowo, chociaż coraz bardziej ceni sobie uroki życia na emeryturze, zwłaszcza że, jak podkreślił, posiadając bardzo bogaty księgozbiór i ogromną kolekcję płyt CD i DVD, teraz dopiero ma okazję i czas spokojnie czytać, słuchać i oglądać.

Na marginesie ciekawostka. Przy okazji prezentowania swoich zbiorów Rachocki wspomniat pewne zdarzenie łączące się pośrednio z jego pasją muzyczną. Współpracując z wydawnictwem Bellona nad wspólnym wydaniem książki Allana Priora *Führer* dowiedział się, że córka autora, Maddy, śpiewa w jakiejś kapeli, zamiast pójść w ślady ojca. Oczywiście było to powiedziane żartobliwie przez samego autora. Nagle naszemu wydawcy zaświtało w głowie, że ta córka to Maddy Prior, jedna z ulubionych wokalistek Rachockiego (obok Loreeny McKennitt, Sandy Denny i Cecilii Bartoli), od lat 70. ub.w. wokalistka zespołu Steeleye Span. Świat jest jednak mały...

Odwiedzając Adama Rachockiego w jego mieszkaniu mogłem podziwiać część wspomnianej wyżej potężnej biblioteki; część, ponieważ nie wszystko mieści się na miejscu, reszta jest składowana w innych lokalach. Ale jak się przekonałem te rzędy na półkach, stopy na stołach i podłodze nie pojawiły się tu na pokaz, czy tylko z kolekcjonerskiej pasji. Muszę przyznać, że nigdy nie spotkałem bardziej odczytanego człowieka. W czasie naszych kilku spotkań Rachocki był właśnie w trakcie lektury ostatniego tomu *Noteseów* Andrzeja Wajdy, był po przeczytaniu siedmiu tomów *Dziennika wypadków* Karola Estreichera, wcześniej przeczytał dwa opasłe tomy wspomnień Romana Jasińskiego i jedenaście tomów dzieł Czechowa. Wszystkie te tomy były upstrzone kolorowymi zakładkami oznaczającymi rzeczy ważne i do zapamiętania, co znaczy, że je nie tylko czytał, ale i studiował. ***

Na zakończenie moich wywiadowych spotkań wypytałem naszego wydawcę na różne, bardziej osobiste tematy. Nie był zbyt wylewny, ale odpowiadał konkretnie i ciekawie.

Na moje pytanie czy teraz, po latach pracy nie czuje się samotny, Adam Rachocki od-

powiada, że mając taką wspaniałą rodzinę trudno być samotnym. Najwięcej zadowolenia dają mu regularne spotkania i dyskusje z najmłodszymi jej przedstawicielami: bratanikiem Jankiem, młodym pianistą, marzącym o karierze kompozytora, od września uczniem szkoły muzycznej II stopnia, oraz kuzynem Ignacym, synem Barbary – siostry ciociecznej, który za rok, po zdaniu matury chce studiować filologię polską, dzięki czemu nasz wydawca nie musi się martwić o losy swojego księgozbioru. Gdy wujek Adam jednak stale narzeka, że Janek mało czyta, w odpowiedzi słyszy: *Wujku, ja codziennie dużo czytam. Czytam nuty*. Z kolei Ignacy jako uczeń trzeciej klasy liceum przeczytał przynajmniej trzy razy tyle książek niż Rachocki w jego wieku. Poza tym Janek corocznie uczestniczy w wielu ogólnopolskich konkursach i warsztatach, nasz wydawca często mu towarzyszy, dzięki czemu ma okazję odbycia atrakcyjnych wojaży. Każde spotkanie z tymi młodymi ludźmi dodaje Rachockiemu chęci do życia i odmładza. Poza tym są oni bardzo wdzięcznymi rozmówcami, chętnie słuchają, więc nasz wydawca ma nadzieję, że *non omnis moriar*.

Rodzina rodziną, ale jest jeszcze samotność towarzyska, pozarodzinna. Zapytany o to, Adam Rachocki odpowiada, że faktycznie dawniej drzwi jego domu prawie się nie zamykały, codziennie miał kilka wizyt, obecnie proporcję są odwrotne, ale to świadomy wybór. Powołuje się tu na stwierdzenie Marcina Króla z jednej z ostatnich jego książek, że na poczucie samotności wcale się nie uskarża, bo przecież samotność jest często przyjemna, a zawsze sprzyja myśleniu i widzeniu. Poza tym uważa, że obecne czasy nie sprzyjają swobodnej, szczerzej dyskusji, są zdominowane przez politykę, a polityka degraduje mądrych i do wartościowuje miernoty, w polityce liczy się cwany, a nie inteligentny, stąd wszelkie dyskusje zamieniają się w jawowe kłótnie potwierdzające znane powiedzenie, że gdzie dwóch Polaków tam trzy zdania. Nasz wydawca ma jednak małe grono zaufanych znajomych, z którymi zawsze może porozmawiać bezpośrednio lub pośrednio właściwie o wszystkim. To sobie ceni również mocno jak relaks w samotności. Nie oznacza to, że jest zamknięty na wszystko co nowe, cały czas wierzy, że najlepsze przed nim...

Na dość niedyskretne pytanie, z którym ze współników najlepiej mu się pracowało Rachocki odpowiada, że właściwie z każdym, ale szczególnie ceni sobie współpracę z bratem Tomaszem i Jarosławem Urbanem, który nie tylko był współnikiem ale też autorem dwóch bestsellerowych alkoholowych vademeców (whisky i bourbana), które miały po kilka wydań.

Zapytany na koniec o najlepszy okres w swojej działalności wydawniczej odpowiada, że każdy był dobry, ale szczególnie sentyment czuje do lat pracy w „Res Publice” i Domu Księgarskim i Wydawniczym Fundacji Polonia; wtedy wszystko było nowe, coś się rodziło, świat i ludzie byli lepsi...

Najważniejsze, że coś dobrego po sobie zostawił...

Finis coronat opus....



Wprowadzenie do medytacji



Fot. Ze zbiorów autora

Tomasz, Długosz Trąbiński - publicysta
Ilustracja - Internet

Medytacja to starożytna praktyka, która od wieków pomaga ludziom osiągnąć wewnętrzny spokój i harmonię. Chociaż jest ściśle związana z różnymi tradycjami religijnymi, jej główny cel nie koncentruje się na wierzeniach, ale na przemianie świadomości i dążeniu do wewnętrznego pokoju. Na przykład, chociaż istnieje medytacja o korzeniach chrześcijańskich, jej główny nacisk kładziony jest na rozwijanie świadomości, a nie na dogmaty religijne. W dzisiejszych czasach, kiedy wiele osób doświadcza presji i stresu w codziennym życiu, medytacja staje się coraz bardziej popularna jako narzędzie do radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Ważne jest, aby pamiętać, że nie ma „złej” medytacji. Skuteczność tej praktyki zależy od indywidualnego podejścia i zdolności do wyciszenia umysłu. Istnieje wiele różnych technik medytacyjnych, a oto kilka z najbardziej popularnych:

- 1. Medytacja uważności (mindfulness):** Skupia się na obecnym momencie, ucząc bycia obecnym tutaj i teraz.
- 2. Duchowa medytacja:** Związana z poszukiwaniem głębszego połączenia z wyższą mocą lub wszechświatem.
- 3. Skupiona medytacja:** Koncentracja na jednym punkcie, dźwięku lub myśli.
- 4. Medytacja ruchowa:** Obejmuje aktywność fizyczną, taką jak joga czy tai chi.
- 5. Medytacja mantry:** Powtarzanie słowa lub frazy w celu wyciszenia umysłu.
- 6. Medytacja transcendentálna:** Specyficzna technika, która polega na powtarzaniu mantry w określony sposób.

Niezależnie od wybranej techniki, medytacja może przynieść wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Medytacja uważności

Medytacja uważności, znana również jako „mindfulness”, ma korzenie w buddyzmie i stała się jedną z najbardziej popularnych technik medytacyjnych na Zachodzie. W praktyce medytacji uważności główny nacisk kładziony jest na obserwację myśli i uczuć, które pojawiają się w umyśle. Kluczem jest nieocenianie ani nieangażowanie się w te myśli, ale jedynie ich obserwacja i zauważanie powtarzających się wzorców. Podczas tej praktyki łączy się koncentrację z głęboką świadomością. Często polega to na skupieniu uwagi na konkretnym obiekcie, takim jak oddech, lub na obserwacji wewnętrznych doznań, myśli i uczuć. Chociaż medytacja uważności może wydawać się prostą techniką, wymaga praktyki i zaangażowania. Jej korzyści są jednak liczne i mogą przynieść znaczące korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Medytacja duchowa

Medytacja duchowa ma korzenie w tradycjach religijnych Dalekiego Wschodu, takich jak hinduizm i taoizm, ale jest również praktykowana w kontekście chrześcijaństwa. W swej istocie jest zbliżona do medytacji. Polega na zanurzeniu się w ciszy i poszukiwaniu głębszego połączenia z wyższą mocą, czy to Bóg, wszechświat czy inna wyższa siła. W celu wzmocnienia doświadczenia duchowego, często korzysta się z olejków eterycznych. Są one uważane za środki, które mogą pomóc w skupieniu i wzbogaceniu praktyki medytacyjnej. Do najczęściej stosowanych należą:

- Kadzidla: używane od wieków w celach duchowych.
- Mirra: często kojarzona z praktykami religijnymi.
- Szalwia: znana z oczyszczających właściwości.

- Cedr: o kojącym i stabilizującym działaniu.
 - Drzewo sandałowe: cenione za swoje relaksujące właściwości.
 - Palo santo: święte drzewo używane w tradycyjnych rytuałach.
- Medytacja duchowa nie wymaga specjalnego miejsca ani wyposażenia. Można ją praktykować w ciszy własnego domu. Jest szczególnie polecana dla osób poszukujących duchowego wzbogacenia i głębszego zrozumienia siebie.

Medytacja skoncentrowana

Medytacja skoncentrowana polega na skupieniu uwagi za pomocą jednego z pięciu zmysłów. Przekładowo, można skoncentrować się na wewnętrznym bodźcu, jakim jest oddech, lub wykorzystać bodźce zewnętrzne do wzmocnienia koncentracji. Możliwości są różne: od liczenia koralików na sznurze mala, przez słuchanie dźwięku gongu, aż po wpatrywanie się w migotliwy płomień świecy. Chociaż sama idea tej praktyki może wydawać się prostą, w rzeczywistości utrzymanie skupienia przez dłuższy czas stanowi wyzwanie, zwłaszcza dla osób początkujących w medytacji. Jeśli uwaga zaczyna się rozpraszać, kluczem jest spokojny powrót do wybranego punktu koncentracji. Medytacja skoncentrowana, jak wskazuje jej nazwa, jest szczególnie korzystna dla tych, którzy pragną poprawić swoje zdolności koncentracji w codziennym życiu.

Medytacja w ruchu: Aktywna droga do wewnętrznego spokoju

Medytacja ruchowa to technika, która łączy aktywność fizyczną z głębokim skupieniem. Chociaż wielu kojarzy ją przede wszystkim z jogą, nie jest to jedyny sposób na jej praktykowanie. Medytacja w ruchu może przybierać różne formy, od spokojnych spacerów po lesie, przez prace w ogrodzie, aż po qigong (chińską praktykę łączącą ruch, oddech i medytację). W tej formie medytacji to nie tylko umysł, ale także ciało jest aktywnie zaangażowane. Dzięki temu można doświadczyć głębokiego relaksu i połączenia z otaczającym światem, jednocześnie angażując ciało w świadome działanie. Medytacja ruchowa jest doskonała dla tych, którzy szukają sposobu na połączenie aktywności fizycznej z duchowym wyciszeniem.

Medytacja przy użyciu mantry

Medytacja z mantrą jest powszechną techniką stosowaną w wielu tradycjach, w tym w hinduizmie i buddyzmie. Polega ona na wykorzystaniu powtarzających się dźwięków lub wibracji, które pomagają oczyścić i skupić umysł. Mantra może przybierać formę słowa, frazy czy dźwięku, z których najbardziej znane jest „Om”. Nielotne jest, czy mantra jest wypowiadana na głos czy w myślach. Z upływem czasu, regularne powtarzanie mantry może prowadzić do większej świadomości i harmonii z otoczeniem, umożliwiając głębsze poziomy koncentracji. Dla wielu osób medytacja z mantrą jest atrakcyjna, ponieważ skupienie na konkretnym słowie czy dźwięku bywa łatwiejsze niż na samym oddechu. Jest to także doskonała opcja dla tych, którzy cenią aktywną formę medytacji i chcą włączyć do niej element dźwiękowy.

Medytacja transcendentálna

Medytacja transcendentálna to technika medytacyjna, która zdobyła popularność na całym świecie. Wielokrotnie była przedmiotem badań naukowych, które potwierdziły jej korzystne efekty na zdrowie i samopoczucie. W przeciwieństwie do tradycyjnej medytacji z mantrą, medytacja transcendentálna polega na użyciu indywidualnie dobranych mantr (słów lub fraz), które są dostosowane do potrzeb każdej osoby praktykującej. Dzięki temu każdy uczestnik może doświadczyć głębszego poziomu relaksu i koncentracji. Technika ta jest polecana dla osób, które poszukują bardziej zorganizowanej formy medytacji i są gotowe poświęcić czas na regularne praktykowanie, aby osiągnąć głębsze poziomy świadomości.

Korzyści płynące z medytacji

Medytacja przynosi wiele korzyści, które zostały potwierdzone przez badania naukowe:

- obniżenie ciśnienia krwi,
- redukcja uczucia niepokoju,
- łagodzenie bólu,



- złagodzenie objawów depresji,
 - poprawa jakości snu.
- Chociaż nie wszystkie korzyści zostały jednoznacznie potwierdzone badaniami, wiele osób praktykujących medytację regularnie doświadcza pozytywnych zmian w swoim życiu.

Podsumowanie

Medytacja to wyjątkowa praktyka, której opanowanie wymaga czasu i cierpliwości. Dla wielu jest to sposób na radzenie sobie ze stresem, dla innych – narzędzie do osiągnięcia głębszych stanów świadomości.

Czy warto medytować?

Odpowiedź brzmi: tak. Chociaż początki mogą być trudne, kluczem jest podejście do medytacji z sercem, traktując ją jako coś więcej niż obowiązek. Niektórzy mogą wpadać w rutynę, traktując medytację jak kolejne zadanie do odhaczenia, co jest błędem. Należy pamiętać, że medytacja to praktyka dla siebie. Nie ma potrzeby śpieszyć się; każdy osiąga postępy w swoim tempie. Dla jednych efekty pojawiają się szybko, dla innych wymagają miesięcy praktyki. Ważne jest, aby podchodzić do medytacji z cierpliwością i dbać o swoje dobrostan podczas praktyki.

REKLAMA

SKUP

złota, srebra

UŻYWANEJ ELEKTRONIKI

ADRES

ul. Wojciechowskiego 33 paw. 16

Warszawa - Ursus

BAZAREK

tel.: +48 601 23 16 14

CZYNNE

PN-PT. 10:00-19:00

SOB. 9:00-14:00

DARMOWA WYCENA

ZŁOTEJ biżuterii

Skup ZŁOTA

PLACIMY NAJWIECEJ GOTÓWKA DO RĘKI!

KUPUJEMY

BIŻUTERIĘ, ZŁOTO, SREBRO, MONETY, ANTYKI

oraz

TELEFONY, LAPTOPY, SPRZĘT RTV



Krucjaty 2025



**Lidzbark
Warmiński,
Waterloo,
Twierdza
Wisłoujście,
Grunwald,
Czechy
i Kętrzyn**

Za nami kolejna część intensywnego sezonu... połowa czerwca to przede wszystkim udział naszego Pułku 2. Ułanów Xięstwa Warszawskiego pod Lidzbarkiem Warmińskim i w 210 rocznicy bitwy pod Waterloo, gdzie pojechaliśmy w 10 koni. Już tydzień później zawitaliśmy do twierdzy Wisłoujście - pięciu naszych rajtarów stanowiło część garnizonu obok muszkieterów i pikinierów. Wzięliśmy tam udział w serii potyczek na dość trudnym, zalesionym terenie.

Nie minęły 3 dni, a my byliśmy już - jak co roku - pod Grunwaldem. Dwa dni intensywnych prób przy kapryśnej pogodzie, a trzeciego jedna z największych w Europie inscenizacji - trzech naszych rycerzy wcieliło się w rolę gości Zakonu, a pozostała trójka stanęła jak zwykle po polskiej stronie.

Kolejny weekend spędziliśmy w Czechach, odwiedzając ucieczkę polskiego króla Jana Kazimierza w trakcie Potopu Szwedzkiego. Jeden z nas wcielił się w rolę samego monarchy, a pozostali nasi jeźdźcy w rajtarów Gwardii Królewskiej.

Lipiec zakończył pokaz kopijniczy w Kętrzynie, gdzie już nie raz gościliśmy. Przed nami sierpniowa inscenizacja bitwy pod Świecinem na dalekim Pomorzu oraz udział w turnieju na zamku w Liwie - a to jeszcze nie koniec naszych przygód w tym roku...

www.patataj.com

Tekst - Szaman
Fot. - archiwum Książęcej Drużyny



Sypmy ziarno zdrowego rozsądku - Wojciech Młynarski



Barbara Gajo - publicystka
Fot. - Pixabay

Tadeusz Kotarbiński: „Ufajmy znawcom, nie ufajmy wyznawcom”.

W sporach i utarczkach przed i po wyborach padło wiele kłamliwych, niepotrzebnych słów. Wszyscy politycy używają, albo raczej nadużywają stwierżeń: demokracja, personalizizm, kultura łacińska – to są słowa – wytrzychy, a co tak naprawdę znaczą? Cywilizacyjno – twórczy wkład kościoła, szczególnie w czasach zaborów jest nie do przecenienia. Co się stało z duchowieństwem na przełomie XX i XXI w.? – nawet bibliści łamią sobie głowy. Duchowieństwo, a szczególnie hierarchowie pogubili się w pogoni za bogactwem roniąc po drodze sens nauki kościoła i ewangelizację wiernych. To bardzo uczciwość, a jest stroną w konflikcie podzielonego kraju. We wszystkich religiach świata najważniejszy jest człowiek: jego szczęście i prawość. Istota ludzka stworzona „na obraz i podobieństwo boże” wg. wiary ma mieć poczucie godności własnej i ważyć słowa, które wypowiada. Już św. Tomasz z Akwinu był za rozdzieleniem państwa od kościoła. Dobrze by było aby duchowni zajmowali się prawdami wiary, a organa państwowe sprawami kraju i jego obywateli. Nie dochodziło by do takich absurdów jak swego czasu uprawianie polityki w świątyniach – np. kazanie p. Błaszczaka na Jasnej Górze, a teraz p. Bąkiewicza zastraszaającego kobiety. używającego języka nie do przytoczenia. Ponadto ten uzurpator wyrażał się arogancko wobec służby granicznej nie szanując mundur. „W swoim środowisku zachowuje się prawidłowo” – argument do ulaskawienia. Czysta prawda. Nie jest to jednak moje środowisko. A wasze? Faktem jest, że rząd sypiący szcudrze groszem jest popierany i rozgrzeszany bez pokuty przez hierarchów i „wyznawców Radia Maryja”.



Zasłużony odpoczynek



Tekst & rys. - Tomasz Suwała, publicysta i blogger

Wreszcie po całorocznej ciężkiej pracy i wyczerpującej wiośnie, mogłem wyjechać na zasłużony odpoczynek.

Ruszyłem śladami historycznych wydarzeń i tym razem padło na Głogów. W 1109 roku, za czasów króla Bolesława Krzywoustego doszło do najazdu na ziemię polskie przez cesarza Henryka V. Pierwszym obleganym grodem był Głogów. Zdawałem sobie oczywiście sprawę, że po piastowskim grodzie to już śladu nawet nie będzie, no może jakaś tablica pamiątkowa. Chciałem jednak zobaczyć to miejsce, dotknąć ziemi bohaterskich obrońców. I nie myliłem się. Wszystko co jest, to jest z czasów znacznie, znacznie późniejszych, ale dowiedziałem się, że na drugi brzegu Odry, opodal zatoki rzecznej, na błoniach kręcą o tym film i dla jego potrzeb wybudowano tam wielką atrapę grodu z II wieku. Nie mogłem potem przegapić. Po przybyciu na miejsce, faktycznie stał wielki drewniany gród z zamkniętą bramą wjazdową, a na umocnieniach stała ekipa poprzzebierania za wojów Bolesława. Pod murami rozlokowali się „najeźdźcy” udając wojska cesarskie. Wszystkimi dyrygował przez megafon reżyser, którym był syn legendy aktorstwa, również znakomity aktor, sławiony wieloma rolami, ale również ciekawymi wypowiedziami. – A teraz!!! – krzyczał reżyser przez megafon – Przywiązujemy dzieci do murów obronnych grodu!!! Jako że akurat reżyser stanął obok mnie, to przysunąłem się nieco bliżej i powiedziałem do niego: – Panie reżyserze, ale z tymi dziećmi to chyba odwrotnie było... Spojrzał na mnie i krzyknął potem przez megafon: – Ale odwrotnie przywiązac!!!! Do góry nogami!!!! Zrobił się lekki rwetes a odtwórcy dzieci, składając całkiem już dorosli, zaprotestowali: – Ale jak to? Za tę stawkę??? To się sami możecie powiesić!!!! – Ja nie mogę – krzyknął inny – Ja mam nadciśnienie!!! – I cały dzień mamy tak głową w dół wisieć?!!! Znowu się nachyliłem do reżysera: – Panie reżyserze, ale nie że do góry nogami. Powinni być przywiązani do maszyn oblężniczych a nie do murów grodu. Reżyser spojrzał na mnie zdziwiony. – No to jakież to? To jak Niemcy mają do nich strzelać??? – To nie tak – odpowiedziałem – Niemcy ich wzięli jako zakładników, a teraz by zdobyć gród powinni ich przywiązać do maszyn oblężniczych w nadziei, że Polacy nie będą do swoich dzieci strzelać. Reżyser sięgnął po scenariusz, ale najwidoczniej niewiele tam znalazł, bo zawołał jakiegoś specjalistę: – Dajcie mi tu tego konsultanta historycznego! Wnet przybiegł konsultant, na twarzy cały czar-



ny. Nie to, że brudny, tylko jakby ze środkowej Afryki. Reżyser zasypał go pytaniami, ale konsultant tylko wzruszył ramionami i powiedział, że wszystko dobrze, tylko liści palmowych nie ma i trzeba dowieźć. A poza tym to jest za mało różnorodności w wojskach. – Czyli co? – dopytywał reżyser. – No, że różnej rasy musza być... A którzy tu wygrywają? Ci na murach czy ci pod murami? – zapytał afrokonsultant. – No to ci na murach wygrają... chyba... – odpowiedział niepewnie reżyser. – Aaa no to te na murach musza być czarne, a te co przegrają to białe – zasugerował konsultant. – Ale jak przewiesimy dzieciaki na maszyny oblężnicze to ci na murach będą strzelać do dzieci. – To też tak nie może być – zaprotestował afro-konsultant – Czarne dobre, nie może do dzieci strzelać. Trzeba, żeby byli na murach zawieszeni. Reżyser spojrzał na mnie z wyrzutem a do ekipy krzyknął: – Przewieszasz z powrotem na mury!!!! I jeszcze obrońców na czarno przemalować!!! Do reżysera podeszło kilku aktorów. – Ale zaraz, przecież to inaczej było. Dzieciaki na machinach oblężniczych były. Nasi chłopcy nie robiliby przecież żywej tarczy ze swoich dzieci. Do grupki spierających się podszedł gość z teczką. – A nasza ekipa nie zastanawiała się dzieciakami! – ryknął doniosłym głosem. – To w końcu którzy tu są nasi? – zainteresował się afrokonsultant. – No ci co się dzieciakami nie zastanawiają, to chyba jasne! – ryknął gość z teczką. – A to muszą być czarne – zdecydował afro-konsultant. – No to w końcu jak to ma być? – reżyser był zdezorientowany. Wtrąciłem się i ja: – Dzieci muszą być przywiązane do maszyn oblężniczych, taka jest historia. Tu się nic nie zmieniło. Reżyser poszedł na moją radą: – Dzieciaki przywiązać do maszyn oblężniczych!!!! – krzyknął przez megafon. – Zaraz, stop!!! – znowy ryknął gość z teczką – Ja tu płacę, ja jestem producentem i ja lepiej wiem jaka jest historia! Obrońcy chowali się za dziećmi i już! A jak się nie podoba, to ja tu nikomu nie zapłacę! Popatrzyłem na nich i odszedłem, bo nic tu po mnie. Jeden nie zna podstaw historii, którzy uczą jeszcze w szkołach podstawowych. A może już nie uczą? Konsultant z Afryki, może i za historia, ale chyba Gabonu albo Konga. A producent zapewne z pewnej, dość sławnej i popularnej platformy streamingowej, która ma kręcić Lalke, w której Łęcka do wyzwolona feministka a Wokulski to patriarchalny konserwatysta. 15 lipca jak co roku, odbyła się rekonstrukcja Bitwy pod Grunwaldem. Dobrze, że nasi znowu wygrali. Ale co będzie w przyszłym roku, tego nikt nie wie....

Komentować można na: www.piorkiemtomkas.blogspot.com



NEAPOL-MIASTO Z WIDOKIEM NA WULKAN I PIZZĘ!



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

Neapol to miejsce na mapie Włoch które albo kochasz albo nienawidzisz i nie ma tu żadnych uczuć pomiędzy.

Wiele razy słyszę o nim krzywdzącą opinię, że brudny, że niebezpieczny, żeby się go wystrzegać. Opinia ta zazwyczaj pochodzi od osób, które nigdy w Neapolu nie były i nie wiedzą, że... Neapol jest przepiękny! Położony nad morzem, pełen wspaniałych widoków, ruchliwy, włosko hałaśliwy, smaczny i wypełniony aromatem najmocniejszej kawą pod włoskim niebem. Za co kocham Neapol? Za dostęp do morza, widok na wulkan, wieczory z winem i pizzą nad brzegiem morza. Dźwięki ulicy, w Neapolu są one specyficzne i radosne. Za targowiska pełne warzyw, owoców i ryb. Za pyszne i tanie jedzenie, mocne drinki i gęstą, mocną kawę. Za cały ten neapolitański bałagan, w którym czuję się jak ryba w wodzie. Na ulicach Neapolu możecie zobaczyć wszystko! Od eleganckich ludzi i butików, przez rozwieszone nad głowami pranie, aż po kury chodzące swobodnie po ulicach w samym centrum miasta. Przyrzycie się życiu w tym miejscu. Zwróćcie uwagę na skutery, którymi dowozi się espresso (tak kawę w małej filiżance), z barów do zamawiających je klientów, na starsze osoby które na sznorku wypuszczają miskę lub wiadro z gotówką, przez swoje okno i wciągają je z powrotem wypełnione zakupami. Na obśesję na punkcie pizzy oraz na kioski z drinkami po 2 €, a na pewno nie pożalujecie. To miasto może wywołać u Was początkowy szok, ale nie bójcie się tego bałaganu! Dajcie sobie łąć i wtopcie się w tłum. Neapol zwiedzajcie na piechotę. Zaglądajcie w małe uliczki, odwiedzajcie małe kawiarnie i sklepiki. Nie bójcie się, nikt nie sprzeda waszej nerki na czarnym rynku! Neapol



jest tak samo niebezpieczny jak Warszawa, Rzym czy Paryż, czyli jak każde duże miasto pełne ludzi. Neapol jest pełen pięknych miejsc do zwiedzania. Każda mała uliczka, każda kamienica i każdy plac jest dziełem sztuki. Zwiedzanie Neapolu proponuję zacząć od Piazza Garibaldi, gdzie wysiadzicie z pociągu. Plac jest wielki, pełen ludzi i barów. Z tego placu wszystkie drogi prowadzą do serca miasta. Tuż za dworcem głównym Napoli Centrale znajduje się dwie dzielnice: biedna i bogata. Biedna to Rione Luzzati, słynne blokowisko z serialu „Genialna Przyjaciółka”. Tu możecie zobaczyć obraz z ksiązek Eleny Ferrante. Obskurne bloki, dzieciaki ganiające za piłką, małe sklepiki i bary. A na balkonach kobiety palące papierosy podczas rozwieszania prania i krzyczące na swoje dzieci. Nie jest to miejsce turystyczne, ale pokazuje jaki jest ten cały Neapol i według mnie nie da się tego miejsca nie pokochać i nie poczuć się w nim jak na planie filmowym. Przed Rione Luzzatti znajduje się dzielnica biznesowa. Wieżowce ze szkła i szczyt elegancji czyli Centro Direzionale di Napoli. Warto rzucić okiem na tę okolicę i porównać jej bogaty, nowoczesny disgn z biednym wystrojem Neapolu mieszkalnego, który znajduje się tuż obok. Via Toledo to główna ulica Neapolu przy której znajdują się nowoczesne butik i sklepy. Ulica ta prowadzi do słynnego Piazza del Plebiscito. Przy tej ulicy znajduje się również stacja metra Toledo. Stazione Toledo, nie oszukujcie Was, to najpiękniejsza stacja metra na świecie. Stacja jest tak bajkowa, że warto kupić bilet na metro (bilet kasuje się przed wejściem na peron) tylko po to by zjechać schodami na peron i oglądać świetlne wizualizacje na suficie projektu hiszpańskiego architekta Óscara Tusquetsa Blanco. Piazza del Plebiscito to główny plac Neapolu i jeden z największych placów we Włoszech. Plac ten



to zakończenie głównej ulicy Neapolu, Via Toledo. Wokół placu zlokalizowane są najpiękniejsze zabytki miasta. Wchodząc na plac z Via Toledo po lewej stronie znajduje się Palazzo Reale czyli Zamek Królewski. Budynek jest ogromny, a jego fasada robi wrażenie. Obecnie Palazzo Reale służy Neapolowi jako urząd miasta, muzeum, teatr i biblioteka. Na wprost Palazzo Reale znajduje się ogromna, ale skromna Basilica Reale Pontificia San Francesco da Paola. Bazylika swoją budową przypomina Rzymski Panteon. Wizyta w niej to obowiązkowy punkt wycieczki do Neapolu. Gran Caffè Gambrinus znajduje się z prawej strony, tuż przed wejściem na Piazza del Plebiscito. To najbardziej znana kawiarnia w Neapolu. Oprócz wybornej kawy zjedzie tu wspaniałe dolce (słodczyce). Specjalnością lokalu jest caffè alla nocciola, czyli bardzo słodka kawa z pastą orzechową. Lokal ma piękny, elegancki wystrój w stylu art deco. W lokalu możecie zawiesić kawę. Wystarczy, że kupując jedną kawę zapłacicie za dwie, a paragon z tej dodatkowej kawy wrzucicie do specjalnej urny w kawiarni. Z kawy tej skorzysta na pewno ktoś potrzebujący, kto nie może pozwolić sobie na jej zakup. Ta piękna tradycja narodziła się w Nepalu i warto wspierać tę piękną inicjatywę. Galeria Umberto I to wspaniała galeria z modernymi, ekskluzywnymi butikami i pięknym sklepieniem. Galeria znajduje się praktycznie na wprost Gran Caffè Gambrinus i zachęca do odwiedzin swoją nadzwyczajną architekturą w stylu neorenesansowym. Galeria Umberto I jest zabytkiem wpisanym na listę UNESCO. Gdy będziecie w środku możecie zwrócić uwagę na podłogę, na której znajdziecie znaki zodiaku. Legenda głosi, że jeśli staniesz na swoim znaku, dotkniesz go ręką lub obejdziesz go dookoła spełni się Twoje marzenie. Polecam spróbować i nie igrać z magią Neapolu. Napoli Sotterranea to nic innego jak podziemia miasta. Miejsce trochę niezwykłe i trochę przerażające. Wraz z przewodnikiem mamy okazję zejść do serca miasta i zanurzyć się w jego historii. Duszne i wąskie korytarze, woda i ciemność robi wrażenie i mrozi krew w żyłach. Podziemia Neapolu to korytarze, które ratowały ludzkie życie podczas wojny i służyły ukrywającym się w nich za dom. Były pełne nowatorskich, jak na tamte czasy rozwiązań technicznych tj. dopływ wody. Po wyjściu z dusznych podziemi, w ramach biletu, można zwiedzić wystawę il presepe, czyli szoppek przedstawiających sceny z codziennego życia Włochów, z których słynie Neapol. Wstęp do podziemi jest płatny i odbywa się w grupie anglojęzycznej lub włoskojęzycznej pod opieką przewodnika. Bilety kupić można na oficjalnej Via San Gregorio Armeno to jedna z najpiękniejszych ulic miasta. Nazywana jest uliczką szoppek. Znajdziecie tu mnóstwo sklepików z rękodziełem i przepięknymi wystawami. Tu właśnie kupicie il presepe. Uliczka jest mała i wąska, ogrom szoppek przytłoczy Was swoim pięknem. Pulcinella to postać z komedii dell'arte, która często jest gościem il presepe. Jest ubrana na biało, ma na twarzy maskę, na głowie szpiczastą czapkę i długi nos. W Neapolu w wielu miejscach znajdziecie fi-



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 ła la Matka Teresa i na korcie Czyngis-Chan umotywowala mnie do napisania tej książki. W dalszym ciągu drukujemy fragmenty najnowszej książki prof. Andrzeja Targowskiego pt. „Tenis kompletny”.

Do taktyczno-operacyjnych opcji zagrań w deblu zalicza się następujące:

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

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

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

12. Odbieranie losów meczu, w którym się przegrywa. Jak tego dokonać? Trzeba przestać popierać przez USTA²³, a jeśli zwróci się do lokalnego koordynatora ligi, powinien on znaleźć odpowiednią drużynę. Alternatywnie można znaleźć lokalną ligę USPTA²⁴, online lub za pośrednictwem trenera – mają one inny format rozgrywek z szerszym zakresem graczy w każdej drużynie.

13. Wybór partnera deblowego. Optymalny skład partnerów polega na tym, że jeden gracz ma

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

Gra mieszana (mikst)

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

Gra w drużynę

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Granie z nauczycielem tenisa

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

- **Instruktor tenisa** – uczy podstaw techniki gry w tenisa.
- **Trener tenisa** – uczy średnio zaawansowanych adeptów, jak integrować wspomniane sfery: techniczną, atletyczną i mentalną. Najlepiej by było, gdyby taka osoba była byłym dobrym zawodnikiem, który rozumie dynamikę gry w tenisa i ma w tym zakresie duże doświadczenie.
- **Sparingpartner do gry w tenisa** – uczy zaawansowanych zagrań i utrzymywania dobrej formy w zakresie wybranych uderzeń.
- **Konsultant gry w tenisa** – doradza adeptowi co do jego typu gracza, strategii rozwoju kariery, taktyk meczowych i techniki zagrań w czasie rzeczywistym.
- **Animator tenisa** – organizuje zajęcia związane z tenisem i motywuje oraz uczy początkujących graczy.



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

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

W sytuacji, gdy adepta stać na zajęcia indywidualne z instruktorem, wtedy zyskuje on na uwagach dotyczących swojej gry, dzięki czemu powinien robić szybsze postępy. Często uczy się zagrań nie „jak z podręcznika”, ale takich, by dobrze one „leżały” danej osobie, by mogła ona przy ich stosowaniu wykorzystać swoje predyspozycje czy umiejętności. Gracze zaawansowani mają opanowaną technikę, ale niejednokrotnie chcieliby poprawić skuteczność swych zagrań lub nauczyć się nowych – powinni wtedy spróbować swoich sił w graniu z sparingpartnerem, który świetnie sobie radzi na

korcie i może swemu mniej doświadczonemu kole-dze pokazać praktykę dobrej gry.

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

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

Odpowiedni nauczyciel tenisa nie tylko cieszy się swoją pracą podczas profesjonalnych treningów, ale także kocha ten sport na tyle, że staje się on jego pasją. Trener nie tylko sam musi być dobrym zawodnikiem, ale co ważniejsze, powinien mieć doświadczenie jako nauczyciel. Nie każdy, kto jest dobrym tenisistą, może zostać dobrym trenerem – profesjonalny trener powinien posiadać dodatkowe cechy, które mogą nie być aż tak ważne podczas samej gry. Ważne jest, aby wybrany trener miał co najmniej pięcioletnie doświadczenie w profesjonalnym treningu tenisowym. Nie każdy może po prostu obudzić się pewnego dnia i zdecydować o tym, że będzie zarabiał na życie poprzez prowadzenie treningów. Istnieją wspomniane wcześniej certyfikaty zatwierdzone przez PZT (Polska) i USPTA (USA) – ważne jest, by je sprawdzić przed zatrudnieniem trenera (wymienione wyżej dokumenty zapewniają o profesjonalizmie i umiejętnościach trenera). Chociaż niekoniecznie zawsze jest prawdą, że certyfikat zagwarantuje idealnego nauczyciela, to jednak warto się tym dokumentem kierować przy wyborze odpowiedniego trenera-edukatora.

Nic jednak nie przebijie dobrej rekomendacji, zwłaszcza pochodzącej od byłych zadowolonych „uczniów”. Jeśli nauczyciel, z którym współpracę się rozważa, posiada dobrą opinię wśród byłych uczniów-adeptów tenisa, zwłaszcza tych, którzy wygrali kilka meczów i zdobyli tytuły – z pewnością ułatwi to wybór.

Profesjonalny trener tenisa zawsze obiecuje uzyskanie przez podopiecznego szybkich postępów w grze – często dzieje się to już w ciągu pierwszych kilku lekcji. Trener z doświadczeniem w nauczaniu zna odpowiednie wskazówki dla konkretnego ucznia. Szybko uzyskane postępy w grze oraz wyniki to dowód na to, że poziom rozumienia między trenerem a podopiecznym jest na odpowiednim poziomie.

Nawet najlepszy trener nie może nauczyć tego, czego sam nie potrafi zrobić. Dlatego tak ważne jest, by trenerem był zawodnik, który kiedyś grał na wyższym poziomie, niż aktualnie prezentowany jest przez podopiecznego (byłby to czego „równać”). Warto zawsze zapytać z wyprzedzeniem, jaki był poziom trenera, gdy jeszcze występował na korcie.

Istotne jest, by czuć się komfortowo ze swoimi nauczycielem tenisa, na tyle, by móc dzielić się z nim swoimi nadziejami i aspiracjami; ważne są wzajemny szacunek, a także szczerosc wobec siebie i zrozumienie!

eżeli tenisista amator może pozwolić sobie na większe wydatki związane z kochaną przez siebie dyscypliną sportu, to może skorzystać z parogodzinnych kursów w akademiach tenisowych prowadzonych przez byłych lub aktualnych sławnych zawodników, takich jak np. Rafa Nadal Akademii na Majorce.

C.D.N.

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

O, Kanado!



Julitta Marynowska - Rybczyńska, portret olejny pędzla Kuby Brygańskiego.

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

„O, Kanado - nasz domie i Ojczyzno! Prawdziwą miłością ogarniasz serca synów”.

Jak co roku, pierwszy lipca jest Dniem Kanady - świętem narodowym upamiętniającym powstanie tego państwa jako federacji w 1867 roku. Początkowa formalna władza Korony Brytyjskiej nad jej Dominium została zastąpiona od 1982 roku ceremonialnym zwierzchnictwem monarchii brytyjskiego i jego generalnych gubernatorów w poszczególnych prowincjach. Pierwszy lipca to okazja do lokalnych obchodów w postaci parad, koncertów, pikników i pokazów sztucznych ogni. Nasz trzypokoleniowy zjazd rodzinny na ontaryjskich Kaszubach ochoczo włączył się do tych uroczystości. Jeden wieczór spędzony był w Vito Pizzeria, w miasteczku Barry’s Bay, na organizowanym tam wieczorze karaoke. Doskonala to rozrywka dla lubiących śpiewać, przy akompaniamencie nagranej muzyki i tęsknicie wyświetlanym na ekranie. Trzy wnuczki, niegrzeszące nieśmiałością, śpiewały solo i jako trio a ich rodzice też nie wstrzbraniali się przed publicznymi występami. W ogólnym repertuarze przeważały łatwo wpadające w ucho piosenki w stylu country, zwłaszcza popularny był Johnny Cash, Kenny Rogers i Townes van Zandt. Te same trzy wnuczki urządziły też popis swoich umiejętności kulinarnych, przygotowując świąteczną kolację na ganku, z punktem popisowym w postaci deseru. Było to ciasto waniliowe Delli, w biało-czerwonym kolorze flagi Kanady, z nieodzownym liściem klonowym na wierzchu. W niesieniu ciasta towarzyszyło chóralne odśpiewanie hymnu „Oh, Canada”.



A po zapadnięciu zmroku przyszła pora na jazdę nad jezioro Kamaniskę, gdzie tradycyjnie odbywają się pokazy fajerwerków, tłumnie uczęszczane przez miejscowych i przyjezd-

nych. Pokaz na niebie nad jeziorem, rozświetlonym feerią ogni sztucznych, był pięknym zakończeniem letniego, świątecznego dnia.



Długi weekend towarzyszący Canada Day był też świetną okazją do różnorodnych zajęć sportowych. Spływ na kanu i deskach do wiosłowania na stojąco (deski SUP) rzeką Bonnehare to duża atrakcja turystyczna dla sprawnych fizycznie, chętnych nowych wrażeń uczestników. Z parku Bonnehare nad Golden Lake, w górę rzeki, sporym wysiłkiem dociera się do celu w odległości około sześciu km w ciągu dwóch godzin. Z powrotem, z prądem, już znacznie łatwiej, w zrelaksowanym tempie zajmuje to około czterdzieści minut. Po drodze meandruje się pomiędzy powalonymi pniami



drzew, pod zwisającymi gałęziami, wypatrując na brzegach bobrów i żółwi. Koszt wycieczki dla sześciu osób (dwie kanu i dwie deski to \$ 150, wypożyczenie na cały dzień).



Koniecznien trzeba też było odwiedzić położony w odległości godzinnej jazdy samochodem park Algonquin, na całodniową wyprawę rowerową. Park Algonquin, najstarszy park prowincjonalny w Ontario, założony w 1893 roku, ma powierzchnię większą od niektórych krajów europejskich np. Malty; jest mozaiką lasów świerkowych i mieszanych, jezior, rzek, mokradeł i skalistych wzgórz. Jest tu mnóstwo dzikich zwierząt: lisów, łosi, czarnych niedźwiedzi gatunków ptaków. Odwiedzający park proszeni są o zarejestrowanie zaobserwowanych, rzadkich okazów zwierząt na specjalnych listach, z podaniem miejsca i czasu obserwacji. Listy te wyłożone są w kilkunastu stacjach strażników przyrody ale rejestrację szopów pracy, ze względu na ich masowe występowanie, możemy sobie darować!

Na setkach mniejszych i większych jezior panuje cudowna cisza, nie wolno tu używać zmotoryzowanego sprzętu wodnego, słychać tylko szum wiatru i melancholijne pokrzykiwania nurków (loons). Setki kilometrów dróg dla rowerów ucierpiały nieco po ostatnich wielkich burzach z deszczem przypominającym oberwanie chmury. Z utkwionych w rozmytych nawierzchniach ciężkich przyczep turystycznych helikoptery musiały ewakuować turystów, a do nieoznaczonej wyrwy w piaszczystej drodze wpadła wnuczka Del, wykonując salto z rowerem w pobliskie krzaki. Cena wstępu do parku na jeden dzień to \$ 21 za samochód osobowy.

W Niedzielę 6 lipca odbyło się w Katedrze pod Sosnami uroczyste otwarcie harcerskiej akcji letniej. Mszę św. celebrował specjalnie przybyły z Polski Prowincjał Zakonu Franciszkańskiego, z udziałem Ojca Lempickiego - proboszcza Katedry i X. Pawła Ratajczaka, oblata, wieloletniego harcerza szczebu „Bałtyk” i późniejszego proboszcza w kościele św. Jadwigi w BB. Obozy Związku Harcerstwa Polskiego poza granicami Kraju to coroczne, dwutygodniowe spotkania młodzieży z prowincji Ontario, Quebec, Alberty i Chicago, w starych stanicach nad jeziorami kaszubskimi. W tym roku biją one rekordy popularności, gromadząc dobrze ponad sześciuset uczestników, w tym trzysta sześćdziesiąt dziewcząt w różnym wieku, od zuszek do wędrowniczek. Komendantem Chorągwi Harcerzy w Kanadzie jest hm. Marcin Rewkowski, a jego żona hm. Malwina Rewkowska jest komendantką Chorągwi Harcererek. Zatem to oni stoją na czele obu nurtów harcerskich - męskim i żeńskim kultywującym tradycje polskiego skautingu wg. najlepszych przedwojen-



nych wzorów, zgodnie z dewizą „Bóg. Honor. Ojczyzna”. Oboje stoją na czele Akcji Letniej Kaszuby 2025, z pięknymi wynikami w wysokiej frekwencji i zadowoleniu uczestników.

W hotelu Balmoral, zbudowanym w miasteczku BB we wczesnych latach 1900, otwarta została nowa restauracja, która zastąpiła istniejącą tam do 2023 roku pub. Jest to Le Belge Euro Bistro, specjalizujące się w kuchni belgijskiej. Do najpopularniejszych potraw tej kuchni należą małże gotowane w sosie z białego wina, z frytkami czyli moules-frites. Na małym spotkaniu urodzinowym, próbujemy tego dania i dostajemy przepis na zrobienie go w domu.

Oto on na dwie osoby:

1 kg świeżych małży, 1 posiekana duża cebula, 1 por- biała część w plasterkach, 1 łydoga selera w plasterkach, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masta, ½ szklanki białego wina, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki. Warzywa podsmażyć na maśle przez 3- 4 minuty, dodać małże i wino, przykryć i gotować przez 5 - 7 minut aż wszystkie małże się otworzą. Posypać natką i czarnym pieprzem, podać w miseczkach wraz z sosem i frytkami (po-dwójnie smażonymi) oraz majonezem.

Niestety to miłe i na wysokim poziomie kulinarnym bistro zamyka się w sierpniu 2025, po dwóch latach działalności. To tylko kolejny przykład na niepewną przyszłość biznesową nowo otwierających się restauracji, które jak podają statystyki w osiemdziesięciu pięciu procentach kończą się w szybkim tempie fiaskiem finansowym. Dodatkowo hrabstwo Renfrew w którym położone jest miasteczko BB jest najuboższym w całym Ontario... i niedługo będzie skazane na przyjemności podniebienia wyłącznie u Tima Hortona!





SKARB KIBICA MKS ZNICZ PRUSZKÓW – RUNDA JESIENNA – SEZON 2025/2026



Rząd górny: Składowski Filip, Borecki Michał, Koprowski Oskar, Pawlik Michał, Sokół Dominik, Tabara Krystian, Okhronchuk Vladyslav, Lorenc Mieszko, Kieszek Wiktor, Majewski Radosław.
Rząd środkowy: Plewka Patryk, Karol Mateusz, Proczek Tymon, Sypniewski Maciej, Misztal Piotr, Napieraj Kacper, Gzowski Norbert, Moskwik Paweł, Mak Mateusz, Nadolski Aleksander.
Rząd dolny: Kazimierczak Adrian, Kulczyk Jarosław, Przyrowski Sebastian, Solarek Romuald, Matysiak Marcin, Woźniak Łukasz, Prymek Marcin, Strzyżewski Adam, Kunicki Mikołaj.
Na zdjęciu brakuje Bartłomieja Ciepeli i Nowakowskiego



Fot. Mirosław Kalinowski

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

DANE O KLUBIE

Miejski Klub Sportowy ZNICZ PRUSZKÓW
ADRES: ul. Bohaterów Warszawy 4,
05-800 Pruszków
TELEFON: (22) 758 88 53
FAXS: (22) 758 88 53
E-MAIL: zniczpruszkow@zniczpruszkow.home.pl
BIURO PRASOWE: prasa.znicz@gmail.com
BARWY KLUBOWE: żółto - czerwone
STADION: Centrum Kultury i Sportu Sp. z o.o.
POJEMNOŚĆ: 2000 - wszystkie siedzące
OŚWIETLENIE: 2000 lx
BOISKO: 105 x 68 m
ZARZĄD KLUBU: Tomasz MATUSZEWSKI - prezes, Andrzej KLUCZEK - wiceprezes, Marek ŚLIWIŃKI - skarbnik, Adam Stańczyk - sekretarz, Karol IMBRZYKOWSKI - członek zarządu.
ROK ZAŁOŻENIA: 1923

KADRA MKS ZNICZ PRUSZKÓW BEATLIC - I LIGA - SEZON 2025/2026 - RUNDA JESIENNA

imię i nazwisko/kraj/data urodzenia/wzrost/waga/ mecze/bramki

Bramkarze:
12. Piotr MISZTAŁ/Polska/
10.07.1987/193/97/1/0.
23. Kacper NAPIERAJ/Polska/
13.04.2007/190/90/0/0.
32. Maciej SYPNIEWSKI/Polska/
05.01.2007/187/75/0/0.

Obrońcy:
4. Hubert BRYŚIAK/Polska/
18.07.2005/193/91/0/0.
99. Oskar KOPROWSKI/Polska/
18.03.1999/185/85/4/0.
24. Mieszko LORENC/Polska/
26.08.2001/189/85/7/0.
14. Władysław OCHRONCZUK/Ukraina/
14.07.1997/190/77/0/0.

Pomocnicy:
29. Michał BORECKI/Polska/
05.03.1997/181/76/0/0.
10. Bartłomiej CIEPIEŁA/Polska/
24.05.2001/182/75/0/0.
15. Wiktor KIESZEK/Polska/
26.09.2008/179/68/0/0.
18. Mikołaj KUNICKI/Polska/
27.06.2006/170/68/0/0.
11. Paweł MOSKWIK/Polska/
08.06.1992/179/70/45/2.
53. Aleksander NADOLSKI/Polska/
18.03.2005/179/74/0/0.
90. Jakub NOWAKOWSKI/Polska/
11.10.2001/176/69/18/0.
6. Michał PAWLIK/Polska/
08.05.1995/185/79/5/0.
80. Patryk PLEWKA/Polska/
02.01.2000/174/70/52/1.
8. Tymon PROCEK/Polska/
11.01.2003/175/68/0/0.
7. Dominik SOKÓŁ/Polska/
16.05.199/187/79/29/1.



77. Filip SKŁADOWSKI/Polska/
04.03.2005/181/71/0/0.
22. Krystian TABARA/Polska/
04.08.2001/189/83/0/0.

Napastnicy:
19. Mateusz KAROL/Polska/
20.06.2004/181/72/0/0.
17. Adrian KAZIMIERCZAK/Polska/
31.10.2004/181/77/0/0.
9. Radosław MAJEWSKI/Polska/
15.12.1986/170/68/173/23.
21. Mateusz MAK/Polska/
14.11.1991/173/60/176/29.

UWAGA:
Do momentu zamknięcia okienka transferowego mogą nastąpić zmiany w składzie zespołu.

ZMIANY KADROWE
Odeszli: Łukasz GORA (O - Legia II Warszawa), Kaito IMAI (P - Legia II Warszawa), Szymon JANNAŚZ (P - KTS Wesoła Warszawa), Mateusz JASIŃSKI (O - Żabkovia Żąbki), Filip KENDZIA (O - Odra Opole), Wiktor NOWAK (P - Wisła Płock), Dawid OLEJARKA (P - Wisła Kraków), Patryk ROMANOWSKI (O - Resovia), Daniel STANCLIK (N - Miedź Legnica).

TERMINARZ - RUNDA JESIENNA - SEZON 2025/2026
Kolejka 1. 19-20 lipca ŁKS Łódź 1:0 Znicz Pruszków. 18 lipca, godz. 20:30 - bramki: Fabian PIASECKI - 11.
Kolejka 2. 26-27 lipca Znicz Pruszków 4:5 Stal Mielec. 25 lipca, godz. 18:00, bramki: Paweł Moskwik - 37, Michał BORECKI - 51, Dominik SOKÓŁ - 77, Radosław MAJEWSKI 90. Joś PISEK - 17 i 87, Adrian BUKOWSKI - 41, Maciej DOMAŃSKI 68, Mario LOSADA - 81.
Kolejka 3. 2-3 sierpnia Wierzyta Kraków - Znicz Pruszków 1 sierpnia, godz. 18:00 w Sosnowcu.
Kolejka 4. 9-10 sierpnia Znicz Pruszków - Polonia Warszawa 10 sierpnia, godz. 19:30.
Kolejka 5. 16-17 sierpnia Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Znicz Pruszków 16 sierpnia, godz. 19:30.
Kolejka 6. 20 sierpnia Znicz Pruszków - Wisła Kraków 19 sierpnia, godz. 20:30.
Kolejka 7. 23-24 sierpnia Odra Opole - Znicz Pruszków.
Kolejka 8. 30-31 sierpnia Znicz Pruszków - Pogoń Siedlce.
Kolejka 9. 13-14 września Stal Rzeszów - Znicz Pruszków.
Kolejka 10. 20-21 września Znicz Pruszków - GKS Tychy.
Kolejka 11. 27-28 września Miedź Legnica - Znicz Pruszków.
Kolejka 12. 4-5 października Znicz Pruszków - Śląsk Wrocław.
Kolejka 13. 18-19 października Górnik Łęczna - Znicz Pruszków.
Kolejka 14. 25-26 października Znicz Pruszków - Puszcza Niepołomice.
Kolejka 15. 1-2 listopada Polonia Bytom - Znicz Pruszków.
Kolejka 16. 8-9 listopada Znicz Pruszków - Chrobry Głogów.
Kolejka 17. 22-23 listopada Ruch Chorzów - Znicz Pruszków. na Superauto.pl Stadionie Śląskim
Kolejka 18. 29-30 listopada Znicz Pruszków - ŁKS Łódź.



Marcin MATYSIAK – I trener MKS ZNICZ Pruszków

Marcin MATYSIAK – 41-letni szkoleniowiec o bogatym doświadczeniu w pracy z młodzieżą i zespołami seniorskimi. Po zakończeniu przygody z futbolem jako zawodnik postanowił rozpocząć pracę trenerską prowadząc między innymi: POGON – EKOLOG Zduńska Wola oraz LKS Kobierzyce. W latach 2020 do 2023 prowadził II zespół ŁKS Łódź, z którymi zdobył dwa awanse – z IV ligi do III ligi, a następnie do II ligi. W lutym 2024 roku został trenerem pierwszej drużyny ŁKS Łódź, prowadząc ją w Ekstraklasie przez trzynaście meczów.

Po zakończeniu sezonu pełnił funkcję koordynatora Departamentu Rozwoju Indywidualnego w Akademii ŁKS, a od stycznia 2025 ponownie dołączył do sztabu seniorskiego jako asystent trenera. W czerwcu 2025 roku Matysiak rozstał się z ŁKS-em, a od 16 czerwca 2025 roku prowadzi I ligowy zespół MKS ZNICZ Pruszków, który stwierdził między innymi: „Cieszę się bardzo, że mogę wrócić do pracy w roli pierwszego trenera i rozpocząć nową przygodę trenerską w Zniczu Pruszków – Klubie, który w ostatnich sezonach osiągał dobre wyniki sportowe. Mam świadomość, że wiąże się to z oczekiwaniami ze strony Klubu i kibiców, ale zarówno ja, jak i cały sztab szkoleniowy jesteśmy gotowi do codziennej ciężkiej pracy tak, aby

stanąć na wysokości zadania. Z mojej strony mogę zapewnić, że każdego dnia zrobimy wszystko, żeby drużyna cały czas się rozwijała i osiągała jak najlepsze wyniki sportowe”.

Patroni medialni wydarzeń sportowych





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

Istniejemy od 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**

PATA TAJ
Wyjątkowe wakacje



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

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



Sztab szkoleniowy - Marcin MATYSIAK – I TRENER, Romuald SOLAREK – ASYSTENT TRENERA, Łukasz WOŹNIAK – ASYSTENT TRENERA, Jarosław KULCZYK – TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO, Sebastian PRZYROWSKI – TRENER BRAMKARZY, Marcin PRYMEK – KIEROWNIK DRUŻYNY, Adam STRZYŻEWSKI – FIZJOTERAPEUTA



Przybyli - Mateusz MAK (P – GKS Katowice), Aleksander NADOLSKI (P – Lech II Poznań), Mieszko LORENC (P – Olimpia Elbląg), Jakub NOWAKOWSKI (P – Bruk-Bet Termalica Nieciecza), Hubert BRYSIK (O – Pelikan Łowicz), Filip SKŁADOWSKI (O – Świt Nowy Dwór Mazowiecki)



Aleksander NADOLSKI



Jakub NOWAKOWSKI



Mieszko LORENC





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. **Nauczyciel matematyki** — Wykształcenie wyższe. Wymagane kwalifikacje pedagogiczne. Praca w Sękocinie. *Oferta nr 615.*

2. **Doradca serwisu** — Wykształcenie średnie branżowe. Uprawnienia/umiejętności — obsługa komputera, znajomość technik sprzedaży i budowania relacji sprzedażowych, kurs „zarządzanie sprzedażą i relacjami z klientem”, komunikatywność i relacyjność, umiejętność zbierania informacji. Wymagane doświadczenie min. rok. Praca w Wolicy. *Oferta nr 623.*

3. **Kierowca** — Wykształcenie zasadnicze zawodowe. Wymagane prawo jazdy kat. C i C+E. Doświadczenie zawodowe min. rok. Praca w Pruszkowie. *Ofena nr 634.*

4. **Pracownik socjalny/starszy pracownik socjalny** — Wykształcenie kierunkowe zgodne z ustawą o pomocy społecznej. Wymagany staż 1-2 lata. Praca w Gminie Raszyn. *Oferta nr 649.*

5. **Laborant** — Wykształcenie min. średnie. Wymagane komunikatywność i silna motywacja do pracy. Praca w Parzniewie. *Oferta nr 650.*

6. **Pomoc magazynowa** — Wykształcenie zasadnicze branżowe. Wymagana sumienność i dyspozycyjność. Praca w miejscowości Moszna-Parcela. *Oferta nr 655.*

7. **Opiekun w domu pomocy społecznej/pokoju** — Wykształcenie opiekuna - średnie, pokojowej - podstawowe. Na etapie zatrudnienia konieczne będzie dostarczenie zaświadczenia o niekaralności. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 577.*

8. **Konserwator** — Wykształcenie zasadnicze branżowe. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 664.*

9. **Montaż instalacji elektrycznych** — Wykształcenie minimum zawodowe. Wymagane prawo jazdy kat. B. Oferta skierowana do osób bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Pruszkowie. Praca na terenie powiatu pruszkowskiego. *Oferta nr 668.*

10. **Lakiernik/stolarz** — Wykształcenie niewymagane. Minimum dwa lata stażu pracy jako lakiernik. Wymagana umiejętność pracy z MDF, szkłem, drewnem, tworzywami. Praca w Pruszkowie. *Oferta nr 669.*

PROMOCJA!!!
50%

Zaprojektujemy i wykonamy skład oraz dopilnujemy druku: czasopism, książek, broszur, ulotek, wizytówek.

POTRZEBUJESZ REKLAMY W DOBRYM MIEJSCU W GAZECIE GŁOSIE PRUSZKOWA, PORTALU LUB FACEBOOKU

Agencja Reklamowo Wydawnicza Profil Media
istniejemy od 37. lat

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

e-mail: redakcja@gpr24.pl





KOMPUTERY

Wybierz lepszą przyszłość - wybierz CENTERPOL

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

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



BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
APARATY SŁUCHOWE

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

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

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



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.: (022) 759 47 85. Sekretarz redakcji: Gabriela Milewska, tel.: (22) 758 11 10. Andrzej Górzynski Przewodniczący Rady Rozwoju i Marketingu: ceteterm@gmail.com
Zespół redakcyjny: Mirosław Kalinowski, Adam St. Trąbiński, prof. Andrzej Targowski, Jerzy Antkowiak, Maria Górska-Zabielska, Zbigniew Porecki, Maciej Woźniakiewicz, Julitta Rybczyńska, Włodzimierz Szpak, Wiesław Pośpiech, Grażyna Siczek, Andrzej Sikorowski, Magdalena Brodowicz-Susz, Tomasz Długosz-Trąbiński, Tomasz Malczyk, Kuba Koprzywa, Gerard Półożyński, 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.



Przez zielone 2026 okulary KONKURS KREATYWNY

Niech Twoja praca wygra i zawiśnie w każdym domu!

Dowiedz się więcej 

Tematyka
zielona energia | ochrona środowiska | lokalna przyroda | krajoznictwo | działania ekologiczne

Możesz zgłosić
rysunek | pracę malarzką | fotografie | grafikę cyfrową | inną formę artystyczną

Zgłoszenia do **20.08.25**



Usługi dronem, video oraz fotograficzne - Pruszków i okolice

kontakt.mateokub@gmail.com
https://www.instagram.com/trocinski_/

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

REMONTY POD KLUCZ

- biur
- sklepów
- mieszkań

PEŁNY ZAKRES PRAC

- budowlano
- mieszkaniowych
- elektrycznych
- hydraulicznych

tel. +48 506 156 116



HOTEL ANTON ★★★

by DNS Hotele

HOTEL | RESTAURACJA

PRZYJĘCIA | KOMUNIE | CHRZCINY | WESELA | LUNCHE DNIA

22 728 22 22 | 571 404 306

repcja@hotelanton.pl | www.hotelanton.pl

MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE
ORAZ
MARCIN CHOLEWIŃSKI
ZAPRASZAJĄ NA WYSTAWĘ

WIELKI SZLEM

W OBIEKTYWIE MARCINA CHOLEWIŃSKIEGO

WYSTAWA POTRWA DO KOŃCA SIERPNIA 2025

MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE
UL. WYBRZEŻE GDYŃSKIE 4, 01-531 WARSZAWA
GALERIA POŁUDNIOWA – PARTER CENTRUM OLIMPIJSKIEGO



WARSZAWSKIE DNI RODZINNE

12-14 września 2025

**Bezpłatne zajęcia dla dzieci
i rodzin w całej Warszawie**

Zapisy ruszają 25 sierpnia o godz. 10:00 na stronie
www.warszawskiednirodzinne.pl

WSTĘP BEZPŁATNY

**14 września 2025,
g. 11:00-18:00
piknik rodzinno-sportowy
na błoniach PGE Narodowego**

Ponad 100 wystawców: turnieje Hobby Horse, pokazy jeździeckie, wielkie dmuchańce, warsztaty z druku 3D, konkursy z nagrodami, mobilna skocznia narciarska, szalone eksperymenty, zawody sportowe w kilkudziesięciu dyscyplinach i wiele więcej!



ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY



ZOBACZ
WYDARZENIA

