

Pruszkowskie Wieści

czasopismo tworzone społecznie dla mieszkańców

Pruszkowa i powiatu pruszkowskiego

grudzień 2022 | nr (11/2022) | redakcja@pruszkowskie-wiesci.pl | ISSN 2720-3956



Czas Bożego Narodzenia
s. 2

Parkrun świętował 8 lat
s. 14

Czy możemy żyć bez zegarka?
s. 12

fot. J. Rykowski

Świat wyobrażony
Realistyczny i fantastyczny
Tworzenie – Rzecz ludzka

***Czas Bożego Narodzenia – niech zagości w naszych domach
dobro i szczęśliwe chwile wspólnej bliskości oraz zrozumienia.***

Stanisława Ossowska
Refleksje na Boże Narodzenie

Maluśki ale Wielki
Cichutki ale głośno o Nim
Pokorny ale jakże charyzmatyczny
Upokarzany ale spokojny
Śmiertelny ale żyjący wiecznie
Zakorzeniony w Wielkim Ojcu
Żył dawno ale żyje i dziś
Przyszedł z miłością
by oświecać nam drogę

Maria Nojszewska
Świąteczny czas

Święta Bożego Narodzenia
Ciepło rodzinne i prezenty
Światłem choinka rozpromienia
A na podwórzu – pies zziębnięty.
Na niebie gwiazdy roziskrzone,
Księżyc podziwia uśpiony las,
Odległe chwile zagubione
Przyszły powitać świąteczny czas.
Gdzie smutek bywa bardziej smutny,
Cicha samotność samotniejsza.
Samotne święta – czas okrutny.
Bieda wydaje się biedniejsza.

Anna Rykowska
Mikołaj

Po Ziemi Mikołaj krąży
Grzecznych dzieci szuka
Zastanawia się czy zdąży
Od drzwi do drzwi puka.

Dzieciom rozdaje prezenty
I niesie im radość
Bo to Mikołaj jest święty
Wyczekiwany gość.

Po latach życia całego
Gdy oczy mgłą przesłania
Każdy wspomina świętego
I nastrój czekania.



W numerze

Czas Bożego Narodzenia	2
Szanowni Czytelnicy i Mieszkańcy Pruszkowa.....	4
Książki polecają się na święta.....	6
Na zimne wieczory - chwila radości	8
Wspomnienie o ś.p. Zofii Mrówczyńskiej	9
Alkoholizm - choroba „marginesu”?	10
Mądre dzieci segregują śmieci!.....	11
Czy możemy żyć bez zegarka?.....	12
Parkrun świętował 8 lat	14
Grudzień w Muzeum Dulag 121.....	15
Pruszków gospodarzem Forum Mazowieckich Rad Seniorów.....	16
MOPS - oferta	17
Książkowe Wymianki Pruszków zapraszają.....	17
Tablety w Czytelni Pruskovianów	17
Grudzień w MSHM.....	18
Grudzień w „KAMYKU”	18
Książnica Pruszkowska zaprasza.....	19

Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Wprzedświątecznym numerze „Pruszkowskich Wieści” rozpoczynamy cykl poświęcony zasłużonym pruszkowianom, ludziom, którzy współtworzą ducha naszego miasta. Pierwszym takim bohaterem niech będzie Marek Górski, słynny zegarmistrz, który wraz z ekipą rzemieślników zbudował zegar dla Zamku Królewskiego. Jesteśmy otwarci na sugestie z Państwa strony, o kim jeszcze chcieliby Państwo przeczytać. Podkreślamy społeczny charakter naszej gazety: tworzonej przez pruszkowian, dla pruszkowian. Państwo również możecie być w redakcji.

Kolejny tytuł wart naszym zdaniem wyszczególnienia to ciekawa propozycja MZO: przedstawienie dla najmłodszych, „Eko Śmiecio Baja”, historia zainspirowana ekologią, zachęcająca do segregowania śmieci. Liczymy, że wystawiany w przedszkolach spektakl nauczy nowe pokolenia pruszkowian troski o naszą planetę. Ważnym artykułem jest także tekst Bogdana Urbana o wysokofunkcjonujących alkoholikach – tej grupie spośród uzależnionych, której pozornie powodziłoby się najlepiej, choć alkohol wyrządza jej członkom nieodwracalne szkody. Ludzie pijący nałogowo droższe trunki, często w zaciszu własnego domu, tracą zdrowie, rodziny i kontrolę nad życiem. Apelujemy o ostrożność!

Najważniejsze na koniec: najserdeczniejsze życzenia dla Państwa z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Niech to będzie czas bliskości, serdeczności i ciepła, które zostaną z nami na dłużej. Kolejny numer już wprowadzi nas w Nowy Rok. Pozdrawiamy,

Redakcja

Pruszkowskie Wieści

Czasopismo tworzone społecznie
dla mieszkańców Pruszkowa
i powiatu pruszkowskiego

ISSN 2720-3956

NR 11/2022

WYDAWCA

**Stowarzyszenie Rodzin
Abstynenckich „Socjus”**

ul. Kraszewskiego 18
05-800 Pruszków

REDAKTOR NACZELNY:

Mirosław Wasilewski

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Dominika Bartmann

Anna Rykowska

Renata Szcześniak

Iwona Szewczak

Kamil Szurmak

Bogdan Urban

Kamil Szurmak – skład i łamanie

Jolanta Zielińska – korekta

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY:

- lokalnych aktywistów i społeczników
- instytucje kultury, biblioteki i muzea
- liderów stowarzyszeń i fundacji
- kluby sportowe, koła zainteresowań

ZDJĘCIA I MATERIAŁY TEKSTOWE

MOŻNA NADSYŁAĆ NA ADRES:

redakcja@pruszkowskie-wiesci.pl

DRUK:

Indruk. Drukarnia offsetowa,
05-800 Pruszków, ul. Błońska 10

Redakcja nie zwraca nadesłanych
materiałów tekstowych i zdjęć oraz
zastrzega sobie prawo skracania
i redagowania nadesłanych tekstów.

Nr 11/2022 Nakład: 1000 egz.

ISSN 2720-3956

Pruszkowskie Wieści



Szanowni Czytelnicy i Mieszkańcy Pruszkowa,

uznałem, że ten wpis zacznę od bardzo ważnego tematu dla wielu z nas. W ostatnim czasie, głównym tematem pojawiającym się w rozmowach jest zakup węgla po preferencyjnej stawce. W obliczu szalejącej inflacji, w sytuacji, gdy ceny węgla znacznie przekraczały 3 tys. zł za tonę, możliwość zakupu za zaproponowaną przez rząd cenę powinna przynieść mieszkańcom pewną ulgę. Mam oczywiście świadomość, że to w dalszym ciągu dużo więcej, niż trzeba było płacić za opał w poprzednich latach. Gmina Miasto Pruszków przystąpiła do zakupu paliwa stałego (węgla kamiennego) z przeznaczeniem dla gospodarstw domowych. Finalnie Gmina będzie mogła sprzedawać węgiel w ramach zakupu preferencyjnego po cenie nie wyższej niż 2000 zł brutto. Mieszkańcy naszego miasta mogą składać wnioski o zakup węgla na preferencyjnych warunkach. Wnioski są przyjmowane przez Kancelarię Urzędu Miasta Pruszków. Została już podpisana umowa z firmą PGG S.A. czyli przedsiębiorstwem, które sprowadzi węgiel na teren Pruszkowa. Będzie to kluczowy moment, od którego jest uzależniony termin, kiedy pierwsze dostawy węgla trafią do naszych mieszkańców.

Jeżeli chodzi o sam węgiel, to mamy do dyspozycji dwa rodzaje: frakcję orzech i frakcję groszek. Mieszkańcy Miasta Pruszkowa zainteresowani kupnem węgla, zobowiązani są do złożenia czytelnie wypełnionego wniosku o zakup preferencyjny paliwa stałego dla gospodarstw domowych. O pozytywnej lub negatywnej weryfikacji wniosku mieszkańiec zostanie poinformowany (mailowo lub telefonicznie w formie wiadomości SMS). Natomiast o cenie za zamówiony asortyment oraz terminie dokonania wpłaty w kasie Urzędu Miasta Pruszkowa lub na wskazane konto gminy, wnioskodawca zostanie poinformowany w dalszym procesie. Pamiętajmy również, że gospodarstwom domowym, dla których głównym źródłem ogrzewania jest piec na paliwo stałe, przysługuje też dodatek węglowy

i wielu mieszkańców już z tego świadczenia skorzystało.

Ciągle podkreślam, że miasto przechodzi nieustanną transformację, czasem mniejszą, czasem większą. Na pewno ciekawią Państwa postępy różnych bieżących inwestycji w naszym mieście, dlatego postaram się je Państwu nieco przybliżyć.

Zakończyła się przebudowa ul. Spacerowej na odcinku od ul. Sadowej do ul. Pęcickiej, która zyskała nowy wygląd. Zniknęły słupy z liniami napowietrznymi, pojawiło się nowe oświetlenie ledowe, wybudowano chodnik i miejsca postojowe, których nie było. Pojawiła się nowa nawierzchnia z kostki brukowej i co najważniejsze - ulica została wyposażona w kanalizację deszczową, która zapewni komfort poruszania się po ulicy Spacerowej nawet w trakcie i po dużych opadach.

Zakończyła się również budowa chodnika i ścieżki rowerowej na ulicy Groblowej w ramach pierwszego etapu przebudowy drogi. Do tej pory ulica Groblowa nie posiadała chodnika, o ścieżce rowerowej nie wspominając. Ruch pieszych i rowerzystów był bardzo utrudniony i niebezpieczny, ze względu na duży ruch samochodów, w tym ciężarowych (przy tej ulicy znajdują się firmy i magazyny). Teraz, ten stan uległ diametralnej poprawie. Powstał wygodny chodnik i oddzielna ścieżka rowerowa. Droga otrzymała również nowe oświetlenie LED, a w wyniku porozumienia z PGE Dystrybucja S.A. zlikwidowana została napowietrzna sieć energetyczna. Ulica nabrała nowego wyglądu i charakteru. Docelową przebudowę pozostałej części drogi planujemy przeprowadzić w przyszłym roku.

Wykonana została także nawierzchnia betonowa na ul. Kościuszki w odcinku od ul. Prusa do Al. Wojska Polskiego. Niestety odcinek ten nie jest jeszcze przejezdny, ponieważ beton, aby uzyskać właściwą wytrzymałość, musi odpowiedni czas tężeć. Zgodnie z warunkami technicznymi beton wiąże (tężeje i nabiera wytrzymałości) do 28 dni. Dlatego też, pełny

ruch dwukierunkowy, planujemy przywrócić od połowy grudnia br.

Długo oczekiwana przez mieszkańców inwestycja polegająca na wybudowaniu ul. Paderewskiego i Bąki (odcinek od wybudowanej wcześniej nawierzchni na ul. Bąki do ul. Paderewskiego) wreszcie się zmaterializuje. Podpisana została umowa na budowę tych dróg. W ramach inwestycji wybudowana zostanie jezdnia z kostki betonowej, chodnik, kanał technologiczny, oświetlenie z oprawami LED i kanalizacja deszczowa. Planowany termin zakończenia prac to początek lipca przyszłego roku.

Chciałbym także zwrócić Państwa uwagę na zmianę aranżacji ciągu pieszego przy ulicy Kraszewskiego, w tym przed Urzędem Miasta Pruszkowa. Część kostki chodnika zastąpiły nowe nasadzenia. W niedługim czasie pojawią się również ławki.

Cieszę mnie Państwa pozytywne komentarze, które do mnie napływają na temat zachodzących zmian.

Warte podkreślenia jest, że Miasto Pruszków dzięki nagrodzie uzyskanej w konkursie „Najbardziej odporna gmina” organizuje cykl bezpłatnych warsztatów prozdrowotnych adresowanych do naszych Mieszkańców. Rozpoczęte w listopadzie warsztaty organizowane przez Miasto Pruszków w ramach działań postcovidowych trwać będą jeszcze przez część grudnia. Dzieci i młodzież w szkołach oraz dorośli mogą uczestniczyć w szerokiej gamie zajęć proponowanych w ramach tej akcji. Zachęcam do zapoznania się z ofertą warsztatową i zapisów na zajęcia. Są to m.in. warsztaty „Ubrana w pewność siebie”, warsztaty „Zadbaj o zdrowie - swój dobrostan, pozytywny stan emocjonalny oraz koncentrację umysłu” dla młodzieży, dorosłych i seniorów oraz wiele innych. Zachęcam do udziału w warsztatach. Linki do szczegółowych informacji znajdziecie Państwo na www.pruszkow.pl

W ramach realizacji projektu „Zielone Płuca Mazowsza” realizuje-

my rozwój mobilności miejskiej w gminach południowo-zachodniej części województwa. W projekcie tym zaplanowane jest utworzenie w Pruszkowie trasy linii nr 10, która uwzględni, wielokrotnie poruszaną przez pasażerów kwestię dotyczącą połączenia możliwie największej ilości ważnych punktów w mieście, jedną linią. W przypadku linii nr 10 będzie to pętla Os. Staszica, która jest przystankiem początkowym jak i końcowym, Targowisko Miejskie, nowe osiedla przy Pogodnej i Lipowej, Szkoła Podstawowa nr 6, WKD Pruszków, Urząd Miasta, Urząd Stanu Cywilnego, PKP Pruszków, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Centrum Handlowe Nowa Stacja, Szkoła Podstawowa nr 2, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Autobusy linii 10 będą realizowały 48 kursów dziennie, kursować będą w dni robocze w godzinach od 5:00 do 19:00, z częstotliwością co 15 minut w godzinach 6:30-17:00 oraz co 30 minut w godzinach 5:00-6:30 oraz od 17:00 do 19:00. Jest to bardzo ważny i złożony projekt; pracujemy nad jego sprawną realizacją.

Podejmując refleksje na temat prawie już minionego roku 2022, na myśl mi przyszła sentencja

Henrego Forda: „Jakość oznacza robienie czegoś dobrze nawet, gdy nikt nie patrzy.” Może nie zawsze widać działania, jakie podejmujemy, ale cieszę się, że nasze miejskie propozycje spędzania czasu oraz prace inwestycyjne, są pozytywnie odbierane wśród naszej pruszkowskiej społeczności.

Rok 2022 obfitował w wiele zawirowań. Sprawdziliśmy się jako społeczność lokalna, jako wspólni ludzie, integrujący się, by nieść pomoc naszym sąsiadom w potrzebie, za co serdecznie wszystkim dziękuję. Udało nam się zorganizować wiele kulturalnych miejskich wydarzeń: Dni Pruszkowa, Żegnaj Lato, Lato w mieście, Koncert do Północy itp.

Jeśli chodzi o plany na przyszły 2023 rok, obecnie nie mogę jeszcze się wypowiedzieć. W momencie oddania treści do druku, nie został jeszcze ustanowiony przez Radę Miasta budżet na rok 2023, jak również nie mam jeszcze ustalonego budżetu inwestycyjnego. Do realizacji w roku 2023 przewidziana jest rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 3, rozbudowa Przedszkola Miejskiego nr 11, kontynuacja budowy wiaduktu nad torami PKP w ulicy Grunwaldz-

kiej oraz ciąg dalszy budowy ulicy Nowożynińskiej. Jeśli chodzi o miejskie wydarzenia, mamy mnóstwo pomysłów, jak ciekawie zaaranżować i wypełnić kalendarz, ale nie chciałbym zdradzać jeszcze pomysłów.

Szanowni Czytelnicy i Mieszkańcy Pruszkowa, ze względu na ten szczególny - niestabilny i dynamiczny czas, w kolejnym numerze kompleksowo podsumuję Państwu 2022 rok - zarówno pod względem wszystkich inwestycji, które zrealizowaliśmy jak i wydarzeń, które zorganizowaliśmy jako Urząd Miasta.

Kończąc mój wpis, chciałbym serdecznie podziękować Redakcji Pruszkowskich Wieści, za możliwość dzielenia się moimi myślami, odczuciami i relacjami z Państwem, tu na łamach tego miesięcznika. Skorzystam też z okazji i życzę Państwu Czytelnikom oraz Redakcji zdrowych, radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz zdrowia i wielu chwil wytchnienia w Nowym 2023 Roku.

Do zobaczenia w Nowym Roku!

Paweł Makuch

Prezydent Miasta Pruszkowa



**Szanowni Mieszkańcy Pruszkowa,
zbliża się wyjątkowy czas - Święta Bożego Narodzenia.**

**Proszę przyjąć najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
radości ze wspólnego świętowania w rodzinnym gronie,
spokoju oraz ciepła.**

**Niech to będzie czas odpoczynku i serdeczności
w gronie najbliższych, a zbliżający się rok 2023 będzie pełen
sukcesów i pomyślności.**

Spokojnych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku.

Krzysztof Biskupski
Przewodniczący Rady Miasta Pruszkowa

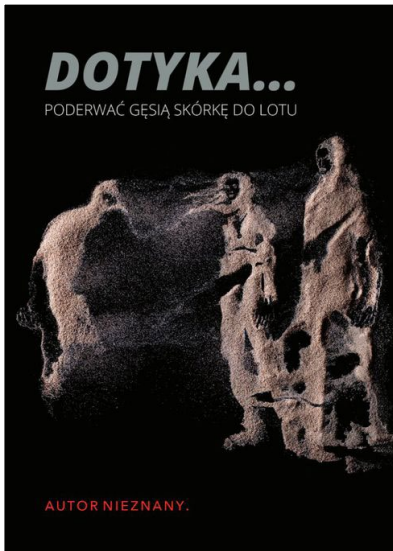
Paweł Makuch
Prezydent Miasta Pruszkowa



Książki polecają się na święta...

Lubię herbatę zimową. To najcieplejsza z herbat. Na dno kubka wkładam po plasterku cytryny i pomarańczy, dwa goździki, wlewam trzy łyżki soku z malin (lub/i łyżeczkę miodu) i zalewam wcześniej przygotowaną gorącą herbatą. Zasiadam w moim fotelu i czytam...

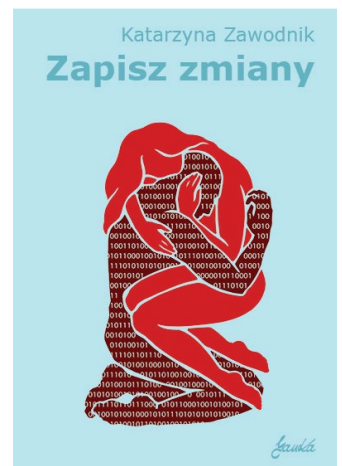
Właśnie książka, poza przeżywaniem duchowym, spotkaniami rodzinnymi, jest najlepszym sposobem na spędzenie spokojnych świąt. Uwielbiam ten czas – tylko ja i książka. W tym roku wiele pozycji książkowych mnie zachwyciło, zastanowiło i sprawiło, że zaczęłam postrzegać niektóre aspekty życia inaczej. Często pełniej i głębiej, a czasami po prostu poddawałam się magii słów.



Tak było w przypadku baśni postapokaliptycznej **Autora Nieznanego**. „**Dotyka... poderwać gęsią skórę do lotu**”. Książka o niezwyklej, trójwymiarowej, animowanej okładce, zabiera nas w przyszłość. Wyobraźcie sobie, że technologia przestaje istnieć, a zmęczona „Matka Ziemia” zasypuje ludzkość burzami piaskowymi. I nagle role się odwracają... starość staje się skarbem na miarę „Księgi Ocalenia”, bo tylko stary człowiek „... wie, jak mieć i być. Bo umie używać, oderwanych od technologii, dłoni”. Tylko stary człowiek może nauczyć młodych, którzy bez technologii są jak dzieci we mgle, wszystkiego od początku, pokazać, jak można przetrwać w nowej rzeczywistości. Przez wiele książek przemyka się i nic po nich nie pozostaje. U Autora Nieznanego. delectujemy się słowem, czujemy ruch martwych rzeczy, razem z bohaterami, jak ludzie pierwotni, odkrywamy wszystko od nowa... i cieszy nas to.

W podobnym nastroju odebrałam debiutancką książkę **Katarzyny Zawodnik** „**Zapisz zmiany**” wydaną przez pruszkowskie wydawnictwo **Jan-Ka**. Tu też mamy do czynienia z unicestwionym światem. Po III wojnie światowej, w 2076 roku, gdzie w trakcie konfliktu między Rosją a Amery-

ką, pewien „szaleniec” z Rosji odpalił osławiony „guzik”, a ci, którzy przetrwali, nie mając możliwości życia na powierzchni, musieli poszukać rozwiązań i życia pod ziemią. Autorka próbuje pokazać nam świat współistnienia człowieka ze sztuczną inteligencją – ludzi z humonaidami i zacierającymi się między nimi granicami. Z jednej strony apokaliptyczny świat a z drugiej nasza współczesna rzeczywistość. Chyba najbardziej ten brak miłości, czułości a tak naprawdę brak bezpieczeństwa, łączy te dwa światy.



Szczególną pozycją z tego samego wydawnictwa **Janka**, są rozmowy **Janiny Koźbiel** z wybitnymi ludźmi słowa, zamieszczone w książce „**Słowo i płęć**”.

Rozmowy przeprowadzane „w cieniu dramatycznych zdarzeń politycznych i społecznych” z Olgą Tokarczuk, Witem Szostakiem, Agatą Tuszyńską, Katarzyną Kłosińską, Igą Iwasioń i wielu innymi twórcami słowa, „dają bogaty przegląd strategii twórczych, wnikają w warsztat literacki, dotyczą filozofii życia, tożsamości i zakorzenienia człowieka, relacji między płciami, konfliktów rodzinnych i społecznych. Książkę otwiera esej, wstęp autorki zbioru, poświęcony dwóm ważnym pozycjom roku 2022 – „Empuzjonu” Olgi Tokarczuk i „Szczelinami” Wita Szostaka. Obie pozycje polecam z przyjemnością, ponieważ dostarczyły mi wielu wrażeń i zostawiły trwałe ślady, szczególnie poetycka powieść Szostaka.

„**ZIOŁA, MITY I WIANKI**” i „**GEOMETRIA GWIAZD**” to poetyckie tomiki pruszkowskiej poetki Grażyny Tatarskiej.

Szczególnie ten drugi wydany przez wydawnictwo Ars3 jest mi bliski, a sama autorka poprzez swoją poezję zadaje sobie ale i poniekąd nam pytanie: „Co nas kształtuje?”. Poetkę „uksztaltowała wieś, w której się urodziła i z którą wciąż



ma kontakt. I te znajome pola, łąki, nocne wpatrywanie się w panoramę nieba". Ja się zastanowiłam i przyszły do mnie słowa zaskakujące, które za autorką mogę powtórzyć, że „przestrzeń nie ma końca”. Pięknie wydana książka z interesującymi grafikami, zaprasza do świata Perseidów, Meteorów, Zór i innych nieziemskich i ziemskich słów. Książkę można zakupić pisząc na adres redakcji, która skontaktuje zainteresowanych czytelników bezpośrednio z poetką.

Bliska mojemu sercu jest twórczość **Antoniego Murackiego**, śpiewającego poety i wytrawnego tłumacza pieśni bardów, który wydał przy współpracy z **Książnicą Pruszkowską** trzeci już album „**Wiersze i piosenki 3**”. W tej wyjątkowo pięknie wydanej książce, gdzie każdą kartkę odwraca się z namaszczeniem, czytelnik znajdzie poetycki opis otaczającego nas świata. Autor mojej ulubionej piosenki „Taki kraj”, którą można usłyszeć w audycjach u Marka Niedźwieckiego czy Piotra Kaczkowskiego w radiu 357. Operując obrazem i słowem pisze o rzeczach najważniejszych i ostatecznych, o kruchości życia i naszego ciała, o „stanach przejściowych”. Poezja jest poniekąd wyrazem przejściowych stanów między „wczoraj” a „dziś”, między „nieokreślonym” a „zwyczajnym”.

Oleksandr Klymenko
w powietrzu
nad brzegiem rzeki



Klub Pruszkowskich Wieści miał zaszczyt gościć na swoim pierwszym spotkaniu z Czytelnikami, ukraińskiego poety, prozaika, krytyka literackiego, eseistę i muzyka **Oleksandra Klymenko**, który

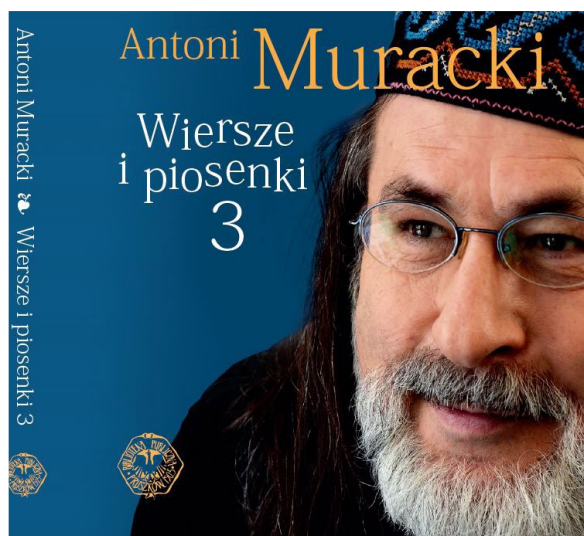
wydał z wydawnictwem ANAGRAM tomik poetycki „W powietrzu nad brzegiem rzeki” w tłumaczeniu Marka Wawrzyńskiego. Poeta, mieszkaniec naszego Pruszkowa, podobnie jak Antoni Muracki, opowiada obrazem, dźwiękiem i słowem o zmieniającym się świecie, o przemianach, a także o brakach. Niedośkonałe ciało, niedoskonała otaczająca rzeczywistość staje się pretekstem, do pochylenia się nad ulotnością życia. Słowa i cisza, przeszłość i przyszłość, ból i strach, stają się okazją do przywołania z pamięci tego, co było, ale uświadomienia sobie też tego, co jest, tu i teraz. Poeta tworzy sceny pełne tajemnicy, czułości, ale też nadziei.

W tych świątecznych poleceniach prezentowych, nie może zabraknąć książki dla najmłodszych. Z ogromną przyjemnością

przedstawiam „**Najszczęśliwszą książkę pod chmurką**” **Niny Peret**, wydawnictwo Słowne, „która jest tym, co obiecuje jej tytuł: książką, która buduje szczęśliwe dzieciństwo. Ilustracje do opowiadania to niesłychana korzyść dla dziecka i rodzica: daje szansę na nieskończoną wspólną rozmowę, jest narzędziem rozwijania wyobraźni, budowania poczucia własnej wartości u dziecka, ale przede wszystkim: tworzenia więzi i budowania szczęścia! Detaliczne ilustracje, z ogromną liczbą dowcipnych szczegółów, można oglądać i omawiać tysiąc razy i nadal odkrywać nowe wątki – i o to właśnie chodzi! To książka na tysiąc wspólnych, coraz to nowych posiedzeń, tematów i podróży w wyobraźni”.

Kubek już pusty. Zaglądam do środka a tam... idą święta, idą święta... nie zastanawiajcie się długo i śpieszcie po świąteczne prezenty książkowe dla swoich najbliższych. Podarujmy sobie na święta... przyjaciela. PS Wszystkie książki można kupić na stronach wydawnictw bądź bezpośrednio u autorów wyszukując wybrane pozycje na stronach internetowych. Zapraszamy również do pruszkowskiej księgarni Ania.

Iwona Szewczak



Księgarnia Ania
ul. Kraszewskiego 39
pon.-pt. 10-18
sob. 10-14
tel. 22 728 37 18
ksiegarnia.ania@interia.pl
ZAPRASZAMY

**Świat wyobrażony
Realistyczny i fantastyczny
Tworzenie – Rzecz ludzka**

Na zimne wieczory - chwila radości

Wiersze nagrodzone w konkursie jednego wiersza w dniu 12.10.2022 r. podczas spotkania literacko-muzycznego Klubu Pruszkowskich Wieści.

Trzecie miejsce

Andrzej Wasiluk

Trutnia los

1. Jesień w ulu już
Wilczy bilet w ulu masz
Nikt nie karmi w gnieździe Cię
Nie bzykałeś gdy był czas
A Ty idąc w świat
Zerkasz na rodzimym ul
I z rozpaczą patrzysz nań
Wiesz że już nie wrócisz tu

No tak

Kwartal temu gdy
Z komórki wygryzłeś się
Nie pytałeś gdzie masz iść
Ktoś ci w gębę żarcia dał
Poleciałeś więc
Niebawem na trutowisko
Lecz nadzieje płonne twe
Wybzykali kumple wszystko

Oj wszystko

Ref.

Trutni wygnania to czas
Jak nie bzykasz no to masz
Zero dzieci
A czas leci
Nie masz już trosk
Coraz zimniej zewsząd mrok
Trutnia los!

2. Wylatujesz sam
Chodź i kumpli Twych wygnali
Robotnice tworzą kłęb
Nikt Ci żarcia nie podstawia
Chcesz do Ula znów
Wkoło jesień i zimnawo
Matka w kłębie ma tak ciepło
Tutaj wcale nie jest klawo

Nie klawo

Ref.

Trutni wygnania to czas
Jak nie bzykasz no to masz
Zero dzieci
A czas leci
Nie masz już trosk
Coraz zimniej zewsząd mrok

Trutnia los!

Trutni wygnania to czas
Jak nie bzykasz no to masz
Zero dzieci
A czas leci
Nie masz już trosk
Coraz zimniej zewsząd mrok

Trutnia los! - zje cię kos!

Drugie miejsce

Andrzej Marek Dębkowski

Poeci

Poeci, szamani słów
Którzy umieją czytać pismo drzew, kwiatów i fal
Zaklinacze kobiecego uniesienia
Miłości, piękna, nadziei i śmierci
Tłące się w ich duszach isierki podpalają oceany
Wyciosani z nicości, pozbawieni ciała
Jakby z innych wymiarów osnuci gęstą mgłą
Gladiatorzy poezji, władający piórem jak włócznią
Literackie potwory nocnych koszmarów
Stające do nierównej walki o przetrwanie
Książęta słów, oszuści miłości, oddechu i blamażu
Igrające z losem ptaki wolności
Czytajcie i podziwiajcie demonów nocnych libacji,
upadłych kobiet
I wiecznego kaca

Pierwsze miejsce

Ewa Buk

Zegareczek

Tik tak tik tak
Pier-wsza dru-ga
trze-cia pię-ta
Tik tak tik tak
Dzień noc dzień noc
Dzień mie-siąc rok
Tik tak, tik tak
Rok dwa pięć lat
Mi-ja pęk lat
Tik tak tik ...
...-...-...-...
I ba-ter-ia
Tik tak tik tak

Wspomnienie o ś. p. Zofii Mrówczyńskiej (1947 - 2015)

W przypadku dzisiejszego krótkiego wspomnienia przychodzi mi na myśl cytat Harveya Spectera, bohatera nie byle jakiego serialu „W garniturach” („Suits”). W jednym z odcinków mówi: „Prawników na świecie może być miliard i każdy może wykonywać tę pracę, którą ja wykonuję, ale nikt nie może jej robić tak, jak ja ją robię”. Może to zdanie brzmi na początku trochę pysznie, ale w przypadku Pani Zofii Mrówczyńskiej można z całą pewnością powiedzieć: Muzealników na świecie może być miliard, ale... nikt nie zrobiłby tej pracy tak, jak Ona.

Zofia Mrówczyńska (z d. Janicka), urodziła się w 14 XI 1947 r. w Pruszkowie. Po studiach na Wydziale Historycznym Uniwersytetu Warszawskiego otrzymała dyplom magistra historii. Od 1976 była kustoszem w Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego w Pruszkowie, odpowiedzialnym za muzealne zbiory, dotyczące historii miasta. Tworzyła m.in. zbiór dokumentów i fotografii poświęconych historii miasta, tzw. fototekę Pruszkowa. Zofia Mrówczyńska była organizatorką wielu prelekcji historycznych oraz współautorką wystaw: „Ze starych pruszkowskich albumów”, „Pruszkowskie tradycje rewolucyjne”, „Historia ZNTK”, „Pruszków – narodziny miasta”.

W roku 1996 r. została odznaczona medalem „Za zasługi dla Miasta”, przyznany przez Prezydenta Miasta z okazji osiemdziesięciolecia praw miejskich Pruszkowa. Zmarła 13 VII 2015 r. Pochowana została na cmentarzu parafialnym w Pruszkowie.

W Głosie Pruszkowa z 1996 r., po wystawie z okazji 80-lecia miasta Pruszkowa, Pan Witold Rutkiewicz, pisał: „Fototeka pani Zofii Mrówczyńskiej obejmuje aktualnie około 500 pozycji katalogowych związanych z dziejami miasta. Nie jest to może zbiór oszołamiający, ale ma swoją niepowtarzalną wartość dokumentalną i historyczną. Drogą darowizn i poszukiwań dokonywanych przez niestrudzoną autorkę wystawy, nieustannie wzbogaca się i rozrasta. Ekspozycja przyniosła także dodatkowe pożytki. Wśród zwiedzających znaleźli się posiadacze solidnych zbiorów rodzinnych fotografii, gromadzących prawdziwe historyczne rarytasy. Inni zadeklarowali pomoc przy identyfikowaniu nierozpoznanych na zdjęciach osób i zdarzeń”. W Fototece Pruszkowa znajdują się zbiory rodzinne przekazane przez m.in. rodzinę Zaborskich, Tadeusza Jarosa, Janinę Forbrich, Izabelę Wolfram. Obecnie zbiór ma charakter unika-

towy i stanowi dla Pruszkowa i jego mieszkańców źródło naszej tożsamości regionalnej. Jak podkreśla redaktor Rutkiewicz, w sąsiedztwie wielkiej Warszawy, dzięki zbiorom zgromadzonym przez Zofię Mrówczyńską, Pruszków odzyskuje swój własny „charakter, szyk i fantazję”, co jest nie lada trudne – mieć odrębność i tożsamość w sąsiedztwie stolicy. Fototeka Pruszkowa obecnie znajduje się w Czytelni Pruskovianów (Dworzec PKP, II piętro) i nadal stanowi

bazę do różnorodnych projektów kulturalnych, wystaw, publikacji etc. i nadal zbiór stworzony przez Panią Zofię jest przydatny i nadal jest eksplorowany... Część zbiorów fotograficznych umieszczona jest na portalu www.zbioryspoleczne.pl

Nawiązując do naszego cytatu z początku, muszę stwierdzić, że mimo to, że jest miliony prawników i muzealników; jesteśmy do siebie podobni; żyjemy w podobnych czasoprzestrzeniach, ale potrafimy się pięknie różnić. Każdy z nas jest w jakiś sposób unikatowy. Na nadchodzące święta życzę Państwu nieustannego odnajdywania i odkrywania w sobie tej unikatowości. Zdrowych i spokojnych Świąt.

Kamil Szurmak

Czytelnia Pruskovianów (Dworzec PKP)

pruskoviana@biblioteka.pruszkow.pl

(fot. ze zbiorów P. Mrówczyńskiego i Czytelni Pruskovianów)



SKARB UKRYTE W SZUFLADACH

W Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego podziwialiśmy wystawę „Ze starych, pruszkowskich albumów”. Zorganizowano ją z okazji 80 rocznicy uzyskania praw miejskich przez Pruszków. Ta kameralna, miejskie pomyślana ekspozycja była jedynym z najciekawszych wydarzeń kulturalnych sezonu.

drobnie mo-
tująca prac-
skich. Ogląd-
tach w fabry-
ni hrabiego
Kolejow
brykach. Są
majówek i re-
ników uwie-
szkole i na
tografii poz-
na grupa uc-
dowej przy-
jewskiego.

Alkoholizm - choroba „marginesu”?

Alkoholicy wysoko funkcjonujący, zaprzeczają stereotypowemu obrazowi alkoholika – odnoszą sukcesy zawodowe, mają udane życia osobiste i towarzyskie, dbają o siebie. Na pierwszy rzut oka wydają się na ludzi spełnionych i szczęśliwych, ale po pracy zrzucają maskę pozorów i upijają się w tajemnicy przed bliskimi.

Jak rozpoznać objawy alkoholizmu wysoko funkcjonującego? Alkoholicy wysoko funkcjonujący, czyli HFA (ang. High Functioning Alcoholics), to grupa pacjentów z problemem alkoholowym o bardzo specyficznym obrazie uzależnienia. Z pozoru prowadzą życie, o jakim większość osób mogłoby marzyć, są zaradni, lubiani, otaczani szacunkiem. W przeciwieństwie do „zwykłych” alkoholików, z powodzeniem funkcjonują na wszystkich polach społecznych: zawodowym, rodzinnym, towarzyskim (stąd określenie alkoholicy wysoko funkcjonujący). Poza tym, że lubią zakrapiane imprezy i samotne wieczory z butelką whisky, ich zachowanie nie wzbudza żadnych podejrzeń. Ale z czasem iluzja, w której na co dzień żyją, zaczyna powoli pękać. W końcu następuje przełomowy moment – wypadek pod wpływem alkoholu, żona dowiadująca się o licznych imprezach i kochankach, kompromitacja w miejscu pracy. Zanim jednak nastąpi otrzeźwienie, alkoholik wysoko funkcjonujący może nawet kilkanaście lat oszukiwać siebie i bliskich, że jego życie to idylla, a alkohol jest tylko niewinną odskocznią od stresującej pracy.

Alkoholik wysoko funkcjonujący – kim jest?

Alkoholicy wysoko funkcjonujący to często tak zwani „ludzie sukcesu”: pracownicy wielkich korporacji, finansisci, prawnicy, lekarze, politycy. W ich życiu pierwsze miejsce zajmuje praca. Uważani są za specjalistów w swojej dziedzinie, wzorowych szefów i pracowników – i to pomimo faktu, że większość z nich regularnie przychodzi do pracy pod wpływem alkoholu. Otoczenie nie chce jednak lub boi się zwracać im uwagę. Wysokie stanowiska, jakie często zajmują alkoholicy wysoko funkcjonujący, stanowią dla nich rodzaj ochronnego pancerza – w końcu mało

który podwładny chce świadomie wchodzić w konflikt ze swoim szefem. Powodzenie w życiu zawodowym jest też doskonałym pretekstem do tego, aby utwierdzać się w przekonaniu, że mój problem nie istnieje – w końcu mam dobrą pracę, ludzie mnie szanują i nikt się na mnie nie skarży. Rodzina także na ogół ignoruje sygnały ostrzegawcze. Po części dlatego, że alkoholik wysoko funkcjonujący utrzymuje cały dom, finansuje rozrywki, wakacje, utrzymuje wpływowe znajomości, na czym korzystają także jego bliscy. Poza tym nie odpowiada stereotypowemu obrazowi alkoholika – chodzi na siłownię, gra w tenisa, nosi markowe ubrania. Na wracanie do domu o późnych porach lub chowanie pustych butelek po alkoholu domownicy patrzą z przymrużeniem oka. Dopóki choroba nie zagraża statusowi rodziny, bliscy rzadko podejmują zdecydowane kroki.

Alkoholizm wysoko funkcjonujący – statystyki

Badania amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Alkoholizmu (National Institute for Alcohol Abuse and Alcoholism) dowiodły, że w USA 20% uzależnionych od alkoholu to alkoholicy wysoko funkcjonujący. W Polsce podobne badania nie zostały dotąd przeprowadzone, ale istnieją inne statystyki, które dają do myślenia. W 2011 roku problemem alkoholizmu wśród pracowników na wysokich

szczeblach zajęła się Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej w Warszawie. Z jej danych wynika, że 18% pracowników polskich korporacji pije alkohol codziennie, a 40% kilka razy na tydzień.

Alkoholizmi wysoko funkcjonujący. Choć alkoholizm wysoko funk-

Badania amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Alkoholizmu dowiodły, że w USA 20% uzależnionych od alkoholu to alkoholicy wysoko funkcjonujący.

cjonujący zazwyczaj utożsamia się z mężczyznami, problem ten dotyczy także kobiet. Wyso-ko funkcjonujące alkoholizmi to często młode, 30-letnie kobiety z dużych miast pracujące w korporacjach (dane z projektu unijnego realizowanego przez PARPA wśród kobiet w wieku prokreacyjnym). Co zaskakujące, motywem ich picia są nie tylko stres w pracy i potrzeba odreagowania. Kobiety zaglądają do kieliszka także z powodu mody na zakrapiane imprezy i spotka-

nia ze współpracownikami przy alkoholu. Ponieważ uzależniają się szybciej od mężczyzn, łatwo wpadają w szpony nałogu. Jednocześnie warto zauważyć, że kobiety częściej decydują się na terapię niż mężczyźni. Z jednej strony łatwiej im przyznać się do słabości, a z drugiej mają większą empatię, co pomaga im dostrzec, jak destrukcyjnie alkoholizm wpływa na ich związki i życie rodzinne.

Alkoholizm wysoko funkcjonujący – leczenie

Momentem, w którym pacjent uświadamia sobie, że ma problem alkoholowy, jest zwykle poważny zatarg z prawem (np. odebranie prawa jazdy), kryzys rodzinny albo

kompromitacja w miejscu pracy. Chcąc podjąć psychoterapię, osoba uzależniona powinna pierwsze kroki skierować do poradni leczenia uzależnień. W ośrodkach państwowych sesje terapeutyczne odbywają się zazwyczaj w dużym gronie osób pochodzących z różnych warstw społecznych, co często zniechęca alkoholików wysoko funkcjonujących do zaangażowania się w proces leczenia. Poza tym widok osób z marginesu, które znalazły się w podobnej

sytuacji, może wzmacniać mechanizm zaprzeczania – w końcu „nie jestem taki jak oni, nie jest ze mną tak źle”. Takie myślenie hamuje postępy w terapii. Alternatywą jest leczenie w placówkach prywatnych, w których grupy są mniejsze, a pacjentów łączy wspólne doświadczenia. Obecność osób o podobnym statusie społecznym, sytuacji materialnej czy rodzinnej, lepiej motywuje do zerwania z nałogiem. Cena terapii w takim ośrodku jest jednak bardzo wysoka

i dochodzi do 8 tysięcy złotych za miesiąc. Badania potwierdzają, że terapia grupowa daje najwyższą skuteczność w leczeniu alkoholizmu – wynosi ona według różnych szacunków od 65 do 90%. Oznacza to, że ponad 2/3 pacjentów po zakończeniu leczenia nie wraca do nałogu. Pozostaje pytanie – na jak długo?. Takich badań które pokazują na ile skuteczna była terapia po 3-5 latach jeszcze nikt nie przeprowadził.

Bogdan Urban

Mądre dzieci segregują śmieci !

MZO

„Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.” – to najtrafniejsze przysłowie, które kojarzy nam się z ekologią.

Jaki będzie nasz świat, gdy zapomnimy o środowisku, gdy nie nauczymy dzieci, że muszą stać się przyjaciółmi Ziemi?

Jeśli chcemy, aby przyszłe pokolenia żyły w zdrowym i zadbanym otoczeniu, powinniśmy już dziś edukować nasze dzieci. Z pomocą przychodzi Śmiecio Eko Baja.

Śmiecio Eko Baja to familijna książeczka dydaktyczna dla małych i dużych. Jej bohaterowie to wesoły Szczurek Jurek, zadziorna Mucha Śmieciucha, sprytny Karaluch i Gąsienica, którzy na co dzień zamieszkują wysypisko śmieci, ale z ekologią im nie po drodze.

Przez zbieg zabawnych wydarzeń próbują nauczyć się ekologii, rozśmieszając przy tym do łez zabawnymi dialogami.

Wesoła ekipa szczurka Jurka, która staje się przyjacielem Ziemi pokazuje, jak poprzez świadome działania, możemy codziennie dbać o naszą planetę. Przecież najważniejsze jest życie zdrowe, zgodne z przyrodą.

Dlatego właśnie powinniśmy nauczyć nasze dzieci, jak istotnym jest, by żyć ekologicznie, czyli w zgodzie z otaczającą nas naturą.

Jeśli uświadomimy i wpoimy najmłodszym kilka podstawowych zasad, w dorosłym życiu będą postępować tak, by nie niszczyć środowiska, szanować przyrodę, a w konsekwencji cieszyć się czystą planetą, jej pięknem i bogactwem.

Stańmy się wzorem dla naszych pociech, bo dzieci wnikliwie nas obserwują i chętnie powielają nasze zachowania. Wprowadźmy dziecko w świat ekologii, dając mu przykład swoim postępowaniem, prowadząc z nim codzienne rozmowy, jak ważne jest to, by o ekologię dbać. Segregujmy śmieci, oszczędzajmy wodę, prąd, jedzmy zdrowe produkty, nie marnujmy żywności, nie używajmy jednorazowych opakowań, szanujmy roślinność. Pamiętajmy, że dziecko to wnikliwy obserwator i w mig pojmie, jak należy postępować, by żyć



eko! Przecież „czym skorupka za młodu ..”

Bajeczka została napisana wierszem w mistrzowski i prosty sposób przez Jarosława Gmitrzuka, twórcę licznych bajek i wierszowanych przedstawień teatralnych. Śmiecio Eko Baja powstała również we współpracy z Jolantą Mrotek, której pomysły, opieka merytoryczna i korekty, pozwoliły na stworzenie tej zabawnej, ekologicznej bajeczki dla całej rodziny.

W najbliższym czasie przedstawimy Państwu możliwości obejrzenia spektaklu Śmiecio Eko Baja. Projekt został stworzony w ramach realizacji zadań edukacyjnych.

Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę www.mzo.pl

Dział Marketingu MZO w Pruszkowie

Czy możemy żyć bez zegarka?

Drodzy Czytelnicy! Miasto... Budynki, ulice, osiedla, parki... To przestrzeń, w której przebywamy na co dzień, ale to przede wszystkim ludzie, którzy tę przestrzeń tworzą. Pragniemy przybliżyć Państwu sylwetki tych, którzy tworzyli i tworzą ducha naszego Pruszkowa. Rozpoczynamy nowy cykl artykułów, które przywołają tych, którym wiele zawdzięczamy. Zachęcamy Państwa do współtworzenia tej rubryki.

Szanowni Państwo, rok 2022 dobiega końca. Niebawem z niecierpliwością i nadzieją na lepszy czas będziemy czekać chwili, kiedy nasze zegary wskażą początek 2023 roku. Zegar jest jednym z najważniejszych rekwizytów sylwestrowej nocy. Zegar... Chcemy dziś Państwu przybliżyć sylwetkę naszego pruszkowskiego Zegarmistrza Czasu, zmarłego niedawno (1944 – 2022) Pana Marka Górskiego.

Poniższy tekst jest pełnym zapisem wywiadu udzielonego Przez Pana Marka Górskiego w 2017 roku Redaktorowi Naczelnemu naszego pisma, Panu Mirosławowi Wasilewskiemu. Skrócony zapis tej rozmowy ukazał się w Dzwonie Żbikowa (grudzień, 2017.)

Mirosław Wasilewski: Panie Marku, proszę powiedzieć, jak Pan trafił do tak pięknego zawodu, jakim jest zegarmistrzostwo? Chciałbym też usłyszeć niesamowite, pełne pasji historie z życia zawodowego?

Marek Górski: Moje całe życie jest ściśle związane z parafią na Żbikowie, chociaż obecnie mieszkam w innej części miasta. Moi rodzice w 1939 r. wzięli ślub właśnie w tej parafii. Moi dziadkowie mieszkali na Żbikowie. Doskonale pamiętam, że jako kilkuletnie dziecko wraz z rodzicami corocznie uczestniczyłem w procesjach Bożego Ciała na Żbikowie. Moi rodzice Zofia i Henryk zmarli kilkanaście lat temu i są pochowani na cmentarzu żbikowskim. Ojciec prowadził zakład zegarmistrzowski w Pruszkowie od 1947 roku. Wychowałem się, więc „w cieniu warsztatu zegarmistrzowskiego”. W 1964 roku ukończyłem Technikum Mechaniczne w Pruszkowie i rozpocząłem studia na wydziale Mechaniki Precyzyjnej Politechniki Warszawskiej. Kiedy byłem na I roku studiów, zachorował mój tata. Po wylewie był sparaliżowany, wtedy mama podjęła się dalszego prowadzenia zakładu zegarmistrzowskiego, żeby utrzy-



Marek Górski z synem Bartłomiejem, fot. z archiwum rodzinnego

mać rodzinę (tata, mama, 2 lata młodsza ode mnie siostra Barbara i ja). Jednak nie było to takie proste. Aby móc prowadzić w tamtym czasie zakład rzemieślniczy, trzeba było być czeladnikiem. Mama po dwuletnich przygotowaniach zdała egzamin czeladniczy i zastąpiła tatę.

M. W. : Czy pan wraz z mamą prowadził zakład?

M. G. : Nie. Po skończeniu studiów pracowałem w CBKO w Pruszkowie. W 1971 r. dostałem niespodziewanie propozycję wykonania dokumentacji zegara na wieżę właśnie odbudowywanego Zamku Królewskiego w Warszawie. Po paru latach pracy (częściowo w ramach zatrudnienia w CBKO, za zgodą dyrekcji oczywiście) dokumentację ukończono. Przystąpiono do wykonania części mechanizmu. Wykonali je rzemieślnicy zrzeszeni w Warszawskim Cechu Złotników, Zegarmistrzów, Optyków, Grawerów i Brązowników.

Przystąpiono do montażu urządzenia. Główny korpus zegara został odlany w Hucie Warszawa i następnie obrobiony w pruszkowskim CBKO. Tak powstał największy i najpoważniejszy zegar skonstruowany przeze mnie.

M. W. : Ile takich zegarów pan wykonał?

M. G. : To jest jedyny egzemplarz. Na Zamku Królewskim została złożona dokumentacja konstrukcyjna z zastrzeżeniem, że drugi taki zegar nie może powstać. W dawnych czasach, ażeby zabezpieczyć się przed taką ewentualnością pozbawiano twórców podobnych dzieł - mnie na szczęście nic takiego nie spotkało. Wystarczyło przyrzeczenie, że drugiego takiego zegara nie zbuduję.

M. W. : Drugiego takiego zegara, jak ten na wieży Zamku Królewskiego w Warszawie, nie ma. Jest pan jednak konstruktorem wielu innych mechanizmów...

M. G. : To prawda. Wkrótce po uruchomieniu zegara na Zamku Królewskim pojawiła się konieczność wybudowania kolejnych zegarów. Wtedy powstała konstrukcja zegara, znacznie mniejszego, z możliwością wykonania go w różnych wersjach, np. mechanizm wybijający półgodziny i godziny na jednym dzwonie, albo mechanizm wybijający kwadranse na mniejszym dzwonie i godziny na większym dzwonie. I tak powstało kilka kolejnych zegarów budowanych przeze mnie wraz z innymi kolegami zegarmistrzami.

M. W. : Gdzie możemy podziwiać te zegary?

M. G. : Jeden z nich to zegar w naszym Parku Sokoła, konstrukcja czterotarczowa wykonana w CBKO w 1974 roku. Zegar wybijający godziny. Dwa lata później, w 1976 roku zamontowano podobny zegar na wieży polskiego kościoła w Kahlenbergu pod Wiedniem, skąd Jan III Sobieski dowodził słynną odsieczą wiedeńską. Kolejny zegar odmierza czas od 1977 roku na Wieży Zegarowej Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie.

M. W. : Przewodniki turystyczne zwracają uwagę zwiedzających na ten zegar. Jest niezwykły. Na czym polega jego osobliwość?

M. G. : To niezwykle ciekawy zegar, bardzo rozbudowany, figuralny, z wieloma dodatkowymi funkcjami. Na jednej z tarcz znajduje się maszkaron, który w ustach ma kalendarz, oczami wodzi za końcem wskazówki godzinowej. Nad tarczą znajduje się błazen, który wybijają jedną ręką kwadranse, a drugą godziny. Przy wybijaniu godzin kłapie szczęką i mruga oczami. Pod tarczą godzinową znajduje się druga tarcza wskazująca minuty. Zegar jest stary, pochodzi z XVII wieku. Po II wojnie światowej zachowała się tylko zewnętrzna tarcza i niestety zaginęła dokumentacja. Wszystkie mechanizmy musiałem sam zaprojektować od podstaw.

M. W. : Można powiedzieć, że dał pan temu dziełu sztuki zegarmistrzowskiej drugie życie. Gdzie jeszcze możemy podziwiać pańskie dzieła?

M. G. : W 1978 roku skonstruowa-

łem zegar kwiatowy znajdujący się przed Muzeum Techniki w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. W latach 1979 do 1990 powstały zegary mechaniczne w Słupcy, Skarżysku Kamiennej, Łowiczu, Dąbrowie Górniczej, Rossoszy, Staszowie, Oleśnicy, Olkuszu oraz w Piasecznie. W następnych latach budowałem znacznie tańsze zegary elektryczne. Powstało ich ponad 30. Najciekawsze to w warszawskich ratuszach dzielnic: Targówek, Wola, Ochota, Białołęka, Bielany, a także w Starostwie Powiatowym w Pruszkowie oraz zegary w Pułtusku, Serocku, Babiach, Błoniu, Mińsku Mazowieckim i inne. Wykonałem również kilka remontów często połączonych z modernizacją (przeważnie drobienie samoczynnego nakręcania obciążników zegara). Remontowałem zegary w Tykocinie, w stadninie koni w Janowie Podlaskim, w łębarskim ratuszu, w muzeum w Siedlcach, w Warcinie – w dawnym pałacyku Bismarcka.

M. W. : Lista pana prac jest imponująca...

M. G. : To prawda, nie jest krótką... ale w 2002 roku powróciłem na Zamek Królewski w Warszawie. Moja firma objęła nadzór nad zegarem wieżowym, dokonała prac remontowych.

W 2008 roku, po 20 latach przerwy, otrzymałem zamówienie na wykonanie ponownie zegara mechanicznego z biciem w dzwon. Powstał jeszcze zegar na budynku stadniny koni nad Wigrami.

We wszystkich, ostatnio prowa-

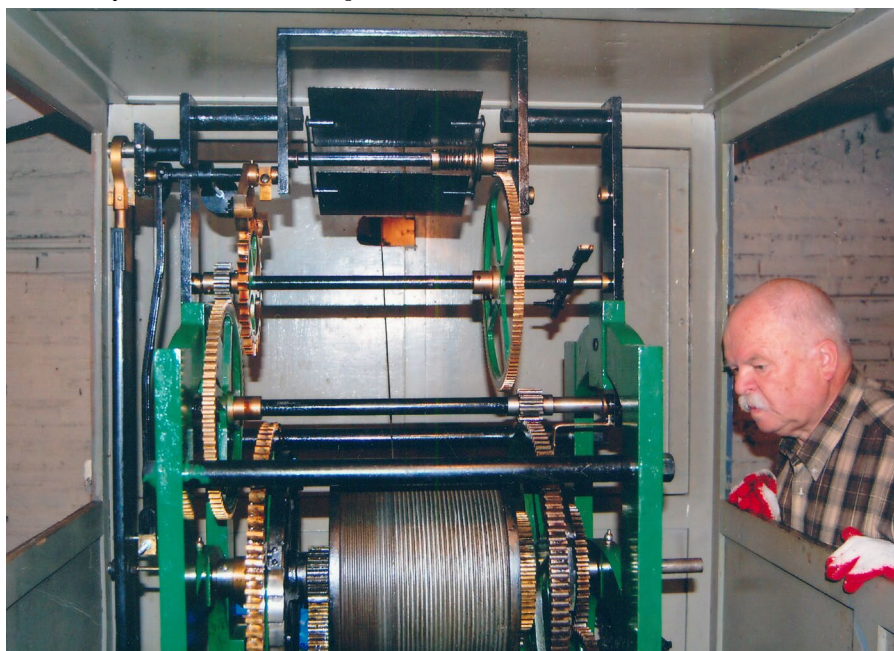
dzonych przeze mnie pracach współpracował ze mną mój syn Bartłomiej – mistrz w zawodzie zegarmistrzowskim, prowadzący swoją firmę, w tej samej branży.

M. W.: Powróćmy jeszcze na chwilę do Pruszkowa. Proszę powiedzieć, jak przebiegały prace instalacyjne ogromnego zegara na wieży Kościoła Żbikowskiego?

M. G. : W latach 1984– 1994 byłem radnym miasta Pruszkowa. Spotykałem się z różnymi kolegami radnymi, między innymi też ze Żbikowa. Podczas jednego ze spotkań pojawiał się temat, czy mógłby powstać zegar na wieży kościoła. Po wielu wspólnych rozmowach, również z proboszczem parafii, księdzem Józefem Tchórzem podjęto decyzję o jego budowie i montażu. Prace były utrudnione, ponieważ wieża jest wysoka, niebezpieczna dla monterów. Zamówiliśmy dźwig o odpowiedniej nośności i wysokości. Z niego można było bezpiecznie wykonać jednego dnia prace montażowe czterech tarcz zegarowych z mechanizmami napędzającymi wskazówki. Na koniec wykonaliśmy prace przy podłączeniu wszystkich mechanizmów do systemu sterującego zegara. Oficjalnie uruchomienie zegara nastąpiło w lipcu 2014 roku.

M. W. : Tak... Słyszę dźwięk jego dzwonu... Bardzo dziękuję za rozmowę.

Nasze pruszkowskie zegary... Park Sokoła... Budynek Starostwa Powiatowego... Żbikowska Świętynia... Panie Marku, dziękujemy.



Parkrun świętował 8 lat !

12 listopada 2022 r. przed godziną 9.00, w Parku Potulickich, zrobiło się białoczerwono i radośnie. To biegacze i wolontariusze przygotowywali się do wyjątkowego 361. startu. Wyjątkowego, bo...? Dzień wcześniej świętowaliśmy rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości, parkrun zaś wkraczał w kolejny, 9. już rok działalności.

Cotygodniowe, sobotnie, pięciokilometrowe biegi (ale też marsze i spacer z kijami) rozpoczęły się w Pruszkowie 8 listopada 2014 r. Aktualnie to jedna z ponad 80 lokalizacji w Polsce. Pomysłodawcą i założycielem pruszkowskiego parkrunu jest Janusz Wiśniewski, propagator aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, czynny biegacz, dbający również o wszystkie sprawy związane z funkcjonowaniem tej społecznej inicjatywy.

Zawsze o godz. 9.00, w przepięknym, zabytkowym parku, bez względu na pogodę, spotykają się biegowi zapaleńcy. Zachęcamy i zapraszamy wszystkich, któ-

rzy chcą spróbować swoich sił. Szczegóły na stronie: parkrun Pruszków.

Jubileusz był dniem świętowania, podziękowań i podsumowań.

Poniżej małe statystyki, nie zawsze tak oczywiste.

W naszej lokalizacji 11 XI 2022 r. zarejestrowane były 1674 osoby. Średnia frekwencja w ostatnim roku to 47 uczestników. W dniu jubileuszu trasę pokonało 119 zawodników. Najlepsza frekwencja to 213 osób podczas setnego spotkania. Swoje rekordy trasy uczestnicy pobili 1838 razy. Przez cały czas wolontariat świadczyły 344 osoby.

„Ludzie parkrunu”- najaktywniejsi w 8. roku istnienia

Janusz Wiśniewski - założyciel lokalizacji, koordynator,

Damian Falandysz - 36-krotny zwycięzca, odpowiedzialny za oznakowanie trasy,

Dariusz Kuchnio - koordynator, odpowiedzialny za pomiar czasu,

Edward Pruszyński - przygotowujący linię startu i mety,

Małgorzata Pruszyńska - przygotowująca linię startu i mety, odpowiedzialna za pomiar czasu,

Joanna Katner-Pruszyńska - przygotowująca linię startu i mety, rekordzistka „życiówek” wśród pań

Renata Szcześniak - odpowiedzialna za dokumentację fotograficzną i kontakty z instytucjami,

Jakub Gruzal - odpowiedzialny za dokumentację fotograficzną i video,

Adam Zaborski - odpowiedzialny za dokumentację video, rekordzista startów z psem (wśród panów),

Krystyna Tomaszewska - rekordowa liczba startów,

Robert Potocki - rekordowa liczba startów,

Alicja Plachówna - najwięcej startów z dzieckiem na rowerku,

Edyta Miła - najwięcej startów z psem (wśród pań),

Michał Sadura - rekordzista „życiówek” wśród panów,

Katarzyna Tokarzewska - rekordzistka „życiówek” wśród pań,
Anna Rzepecka-Gontar - najwięcej zwycięstw wśród pań,
Rodzina Tokarzewskich - trzy pokolenia biegaczy,
Stanisław Tokarzewski - najstarszy uczestnik,
Aleksander Rutkowski - najmłodszy uczestnik,
rodziny Rutkowskich i Rozwadowskich - najliczniejsza reprezentacja jednej rodziny podczas biegów parkrun

Dziękujemy:

Starostwu Powiatowemu za przekazane owoce,
 Prezydentowi Miasta - panu Pawłowi Makuchowi za upominki,
 Zastępcy Prezydenta - panu Konradowi Sipierze za aktywny udział w biegu,
 mediom za informacje i relację z wydarzenia,
 firmie LOGO i Korbglas panów Piotra i Mateusza Pasierbińskich za upominki i wyróżnienia dla uczestników na każdą z dotychczasowych rocznic,
 restauracji Oddeca, która udostępniła lokal na jubileuszowe spotkanie,
 wolontariuszom, dzięki którym możliwe jest przeprowadzanie biegów,
 sponsorom fantów na okolicznościową loterię,
 wszystkim, którzy zadbali o poczęstunek podczas NASZEGO ŚWIĘTA oraz kibicom, rodzinom i przyjaciołom.

Ze sportowym pozdrowieniem
Renata Szcześniak

Podziękowanie dla Janusza Wiśniewskiego za udostępnienie „parkrunowych” informacji.



MUZEUM DULAG 121

Grudzień w Muzeum Dulag 121

10 grudnia, o godz. 15:00 zapraszamy na promocję książki Marii Zimy-Marjańskiej „Eksperyta w sprawie obozu przejściowego w Pruszkowie (Durchgangslager 121 Pruszków) i jego statusu”.

Książka zawiera ekspertyzę w sprawie statusu obozu przejściowego w Pruszkowie, która stała się podstawą do zmiany prawnej i nadania uprawnień osobom represjonowanym byłym więźniom Dulag 121 Pruszków. Promocji towarzyszyć będzie dyskusja poświęcona losom ludności wypędzonej z Warszawy i okolicznych

miejsowości w 1944 r. do obozu Dulag 121 w Pruszkowie. W spotkaniu weźmie udział autorka książki Maria Zima-Marjańska.

Spotkanie odbędzie się w siedzibie Muzeum Dulag 121 w Pruszkowie, przy ul. 3 Maja 8a.

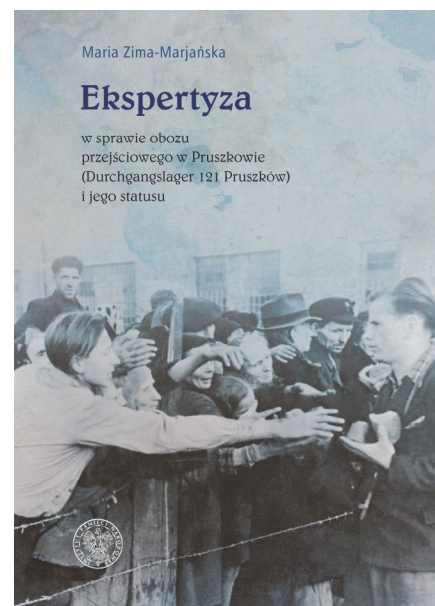
Więcej informacji:

www.dulag121.pl

www.facebook.com/dulag121

tel.: (22) 758 86 63

dulag@dulag121.pl



Pruszków gospodarzem Forum Mazowieckich Rad Seniorów, 21 października 2022 r.

31 maja 2019 r. w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie odbyło się pierwsze posiedzenie Mazowieckiej Rady Seniorów. Rada została utworzona uchwałą Zarządu Województwa Mazowieckiego w listopadzie 2018 r. jako organ konsultacyjny, doradczy i inicjatywny Marszałka Województwa Mazowieckiego, działający na rzecz wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej.

Przewodniczącym Mazowieckiej Rady Seniorów został Krzysztof Łebkowski z Zielonki, zaś delegatem Miejskiej Rady Seniorów z Pruszkowa został Wojciech Rosiński. W drugiej kadencji nasz delegat został wybrany przewodniczącym Rady Mazowieckiej i to on był gospodarzem tegorocznego forum, które odbyło się w Pruszkowie 21 października.

W spotkaniu wzięli udział licznie zaproszeni goście. Większość z nich zabrała głos.

Posel Zdzisław Sipiera wyraził życzenie, by doceniać obecne czasy, ponieważ seniorom żyje się coraz lepiej, o czym świadczy aktywność ludzi starszych. Coraz liczniej powstają kluby seniora, gdzie można zawierać nowe znajomości, pograć w gry, czy posłuchać muzyki. Naukowcy udowodnili iż kontakty aktywizują psychikę i umysł, opóźniają przez to procesy starzenia się mózgu.

Dyrektor Miejskiego Domu Kultury, pani Ewa Sowa stwierdziła, że Uniwersytet Trzeciego Wieku, któ-



fot. T. Malczyk

ry prężnie działa w Pruszkowie od 18 lat jest miejscem, gdzie słuchacze mogą poznawać wiedzę z wielu dziedzin i ćwiczyć się w różnych aktywnościach. Zaprezentowała krótki film będący zapowiedzią płyty podsumowującej dotychczasową działalność uniwersytetu.

Następnie pani Grażyna Zielińska – kierownik Centrum Aktywności Lokalnej przy MOPS-ie w Pruszkowie opowiedziała o wykorzystaniu budżetu obywatelskiego dla rozwoju i dobrostanu seniorów. Na wykładach o zdrowiu, profilaktyce i zajęciach ruchowych aktywny senior ma możliwości zdobyć wiedzę teoretyczną, a potem zastosować ją w praktyce. Pani Lidia z grodziskiej Rady Seniorów opowiadała o „Dobrych pomysłach” dedykowanych grodziskim seniorom. Wszyscy występujący zgodnie podkreślali, że samodzielność funkcjonalna jest bardzo ważna dla osób w wieku 60+. Przewod-

niczący Miejskiej Rady Seniorów w Pruszkowie również przyłączył się do tych głosów. Dodał, iż bardzo ważne jest pogodne nastawienie do ludzi, sprawność motoryczna i umysłowa, które trzeba odpowiednio ćwiczyć. W Pruszkowie podejmowanych jest wiele działań profilaktycznych w zakresie zdrowia osób starszych. Powstał „Niezbędnik seniora”. Były przeprowadzone pomiary zdrowotne, przy współpracy z policją można było zbadać poziom cukru i ciśnienie. Pani dietetyczka badała stan zdrowia seniorów. Pouczała, jakie produkty wpływają pozytywnie na funkcjonowanie organizmu i czego należy się wystrzegać w diecie ludzi starszych. W tym roku powstała ankieta do mierzenia potrzeb seniorów.

W czasie przerw uczestnicy forum mieli okazję wymienić się doświadczeniami, wyjaśnić wątpliwości, nawiązać nowe kontakty. Mimo to uczestnicy, czuli pewien niedosyt – czas spotkania bardzo szybko upłynął.

Włodarzom miast należą się podziękowania za organizację takich spotkań. Wszyscy byli zgodni co do tego, że są one bardzo potrzebne, „bo Senior to Profilaktyka” – jak mówił Krzysztof Łebkowski z Zielonki.



Barbara Gajo
23 października 2022 r.

MOPS - oferta

Pruszków
poznasz - polubiszBO Budżet
Obywatelski
Pruszków 2022

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie
w ramach realizacji projektu obywatelskiego
SENIORADA VI Centrum zaprasza
mieszkańców Pruszkowa, ze szczególnym
uwzględnieniem **seniorów 60+**

na prelekcję

"Sycylijskie lamparty czyli śmierć w blasku życia i życie w cieniu śmierci"



którą poprowadzi
Katarzyna Wójcik

**7.12.2022r.,
godz. 14**
SDK, ul. Hubala 5

Pruszków
poznasz - polubiszBO Budżet
Obywatelski
Pruszków 2022

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie,
w ramach realizacji projektu obywatelskiego
SENIORADA VI Gąsin, zaprasza mieszkańców Pruszkowa,
ze szczególnym uwzględnieniem **seniorów 60+**

na prelekcję

"Zdrowe prezenty z mocą natury"

6.12.2022r., godz. 11
Przedszkole Miejskie nr 16,
ul. Pływacka 16



Książkowe Wymianki Pruszków zapraszają

Książkowe Wymianki Pruszków zapraszają **10 grudnia w godzinach 15.00 - 17.00** na Mikołajkową wymianę książek. Spotkanie z książką odbędzie się w Przystanku Pruszków przy ul. Sienkiewicza 2 (Dworzec PKP 1 p. sala konferencyjna). Dla swoich Wymiankowiczów, organizatorki szykują mikołajkową niespodziankę w postaci **LOTERII KSIĄŻKOWEJ**, której finał odbędzie się o godzinie 16.30.

Do wylosowania będą wspaniałe

tytuły, a niektóre nawet z autografami. Może i powyższe polecane pozycje książkowe znajdą się w puli do wylosowania, a może i sam autor/autorka się pojawi i osobiście wpisze dedykację... kto wie...

Iwona Szewczak

Tablety w Czytelnii Pruskovianów

Październik w Czytelnii Pruskovianów upłynął pod znakiem szkoleń dla seniorów. Dziękujemy Good Things Foundation i Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego za możliwość uczestnictwa w projekcie i ufundowanie tabletów, na których pracowali uczestnicy warsztatów. Szkolenia w mniejszym zakresie zostaną przeprowadzone również w listopadzie dla tych, którzy nie mogli

uczestniczyć w pierwszym terminie. Dla wszystkich uczestników uruchamiamy pomoc – byli informowani o tym podczas szkoleń – jeżeli posiadają problem ze swoim smartfonem – mogą skorzystać z pomocy pracowników Czytelnii Pruskovianów, po wcześniejszym zgłoszeniu – tel. 22-728-26-18. Seniorzy podsunęli nam też kilka wartościowych pomysłów na zajęcia i tematyce, które ich interesują.



Mamy nadzieję, że zrealizujemy je w najbliższych miesiącach.

Kamil Szurmak

Grudzień w Muzeum Starożytnego Hutnictwa Mazowieckiego

Zapraszamy na wystawę czasową „Nostalgia. Zakłady porcelitu stołowego w Pruszkowie w latach 70.”

Mając na uwadze fakt, że coraz więcej Polaków otacza się i urządza swoje domy rodzimymi produktami, powstałymi w czasach PRL, zapraszamy do wyruszenia z nami z sentymentalną podróż w czasie - niech odżyją wspomnienia!

Ekspozycja znajduje się w muzealnej oranżerii i zawiera przedmioty codziennego użytku z serii „Nostalgia” - talerzyki, filiżanki, miseczki, kokilki, sosjerki, cukiernice itp., produkowane w latach 70. XX wieku. Wystawę ubogacają zdjęcia z nieistniejącej już fabryki, przedstawiające cykl produkcyjny porcelitu stołowego.

Wystawa jest czynna dla zwiedzających w muzealnej oranżerii do 8 stycznia 2023 r.

Wstęp bezpłatny.

Godziny otwarcia:

wtorek – piątek: 9 – 19

sobota – niedziela: 11 – 17

poniedziałek – nieczynne



UWAGA!

Wystawa stała „Przedświt. Mazowieckie Centrum Metalurgiczne z przełomu er” **będzie nieczynna od 6 do 23 grudnia 2022 r.**

W tym czasie mamy przerwę konserwatorską.

GRUDZIEŃ 2022 W „KAMYKU”

Miejsce: pracownie 1.64, 1.67, 1.69
MOK Kamyk

4.12.2022/niedziela/

**Mikołajkowe Warsztaty
Świąteczne**

w programie:

***BOMBKA DECOUPAGE**

Kiedy? Godz. 10.30-12.30

Dla kogo? Dzieci 10+, młodzież
i dorośli

Za ile? 25 zł

***AKWARELOWE KARTKI
I BILECIKI**

Kiedy? I grupa godz. 10.30-11.30,
II grupa godz. 12.00-13.00

Dla kogo? Dzieci 7+, młodzież,
dorośli

Za ile? 10 zł

***GWIAZDA BETLEJEMSKA**

Kiedy? I grupa godz. 10.30-11.30,
II grupa godz. 12.00-13.00

Dla kogo? Dzieci 7+, młodzież,
dorośli

Za ile? 15 zł

***OZDOBY CHOINKOWE**

Warsztaty dla najmłodszych
– dekorowanie ozdób z masy
porcelanowej.

Kiedy? I grupa godz. 10.30-11.30,
II grupa godz. 12.00-13.00

Dla kogo? Dzieci 3-10 lat

Za ile? 10 zł

Zapisy na każdy z warsztatów
oddzielnie: [www.mok-kamyk.pl/
warsztaty-mikolajki](http://www.mok-kamyk.pl/warsztaty-mikolajki)

Ilość miejsc ograniczona

Miejsce: pracownie 1.62, 1.64, 1.67,
1.69 MOK Kamyk

**11.12.2022 /niedziela/godz. 10.30
i 12.00**

Poranek teatralny dla dzieci

„Co się stało z Mikołajem” spektakl
w wykonaniu Teatru Tak

Bilety w cenie 10 zł dostępne od
3.12.2022 od godz. 9:00 na stronie
internetowej [www.mok-kamyk.
pl/bilety](http://www.mok-kamyk.pl/bilety)

Spektakl dla dzieci w wieku
od 3 lat.

Miejsce: sala widowiskowa CDK
30.12.2022 /piątek/ godz. 18.00

**Koncert świąteczno-noworoczny
Sound'n'Grace**

Wejściówki dostępne od 19.12.2022
godz. 9.00

Miejsce: sala widowiskowa CDK
ZAPRASZAMY

**1-8.12.2022 Wystawa prac zgło-
szonych na przegląd TALENT,
PASJA, INTUICJA**

Czterdziestu artystów wystawia
swoje prace – różne techniki,
różna tematyka, wspólna pasja.

Miejsce: foyer Centrum Dziedzic-
stwa Kulturowego

**3.12.2022 /sobota/10.00, 11.15.
12.30, 13.45**

**Pruszkowski Uniwersytet Dzie-
cięcy – warsztaty**

Badacz Odkrywca – temat:
Superbohaterowie.

Było sobie miasto – temat: Zimo-
we miasto.

Druk 3D – temat: Bałwanki.

Klub Pruszkowskich Wieści



fot. M. Bochnowski

Fotograficzne wspomnienia z naszego drugiego spotkania 22 listopada 2022 r., Centrum Kultury i Sportu. Zapraszamy na kolejne nasze wydarzenia

Książnica Pruszkowska zaprasza

W dniu ... w sali....odbył się.....Voice Acoustic Band i Trio z Ukrainy. Dziękujemy !

(Proszę o jakiś tekst 2-3 zdania)

