PIASTÓW | PRUSZKÓW | URSUS | ISSN 2543-8336

NR 75 | MAJ, 2023 r

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK LOKALNY

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

Jedno miejsce, jeden czas

CZAS PIASTOWA

czaspiastowa.pl /czaspiastowa

Piastów dzieciom

4 czerwca, na piastowskim stadionie odbędzie się piknik rodzinny. Tegoroczne miejskie obchody dnia dziecka obfitować będą w atrakcje. Dla najmłodszych i trochę większych – każdy znajdzie coś dla siebie.

fot. Anna Bartnicka-Ositek

W pierwszą niedzielę czerwca na stadionie miejskim MOSiR, od godziny 10:00 do 18:00, wszystkie dzieci będą miały okazję celebrować wspólnie swoje święto i uczestniczyć w wielu ciekawych aktywnościach. Nie będą to tylko dmuchane zjeżdżalnie czy plac zabaw, pojawią się także stoiska do wspólnego gotowania, a nawet przejażdżki na kucykach. O godzinie 14:00 zgromadzeni będą mieli przyjemność wysłuchać koncertu zespołu „Ciepłe popołudnie". Wszystkich małych łasuchów z pewnością ucieszy nielimitowany, bezpłatny popcorn i wata cukrowa. W ramach oferty gastronomicznej, pojawią się również food trucki.

Program pikniku na tym się jednak nie kończy. Jak podaje Burmistrz Miasta Piastowa, Grzegorz Szuplewski w programie znajdzie się też - tradycyjny bieg przedszkolaków i mnóstwo atrakcji takich jak Akademia Bezpiecznej Jazdy, profilaktyka badań prowadzona w mobilnym punkcie medycznym i pokaz praktyczny udzielania pierwszej pomocy, m.in. niemowlakom, możliwość zwiedzenia bojowego wozu strażackiego i karetki pogotowia.

Niedzielny piknik rodzinny to nie jedyne duże wydarzenie zorganizowane w Piastowie z okazji dnia dziecka. Dzień wcześniej, w sobotę 3 czerwca od godziny 11:00 do 18:00, dzieci będą mogły również wziąć udział w festynie pod nazwą Dzień Dziecka Bożego, który odbędzie się przy ul. Ogińskiego 41. W ramach tej imprezy przewidziane zostały: dmuchańce, pokazy, warsztaty i zawody sportowe. Organizatorami sobotniego wydarzenia są: Stowarzyszenie Możesz, wspólnoty parafii Chrystusa Króla Wszechświata i Stowarzyszenie „Sprawni Razem" z Piastowa.

W pierwszy weekend czerwca żadne dziecko nie będzie się w Piastowie nudzić. Wśród mocy przygotowanych atrakcji, każdy znajdzie coś dla siebie. Miejmy nadzieję, że pogoda również dopisze, by nasi najmłodsi mogli celebrować swoje święto na całego.

Alicja Ziąbska

w numerze

Trzy pytania

Odnowione boisko sportowe Szkoły Podstawowej nr 1 zostało oficjalnie oddane do użytku. Czy planowane są inne inwestycje? Wywiad z Burmistrzem Miasta Piastowa, Grzegorzem Szuplewskim.

Czytaj - **str. 3** ▶

Ulica Szkolna

Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem ma natychmiastowy i negatywny wpływ na zdolności poznawcze dzieci w wieku szkolnym. Projekt „Ulica Szkolna" w dalszych działaniach na rzecz poprawy jakości powietrza w Piastowie.

Czytaj - **str. 5** ▶

Piastów odkrył zioła

Czy w gęsto zaludnionym Piastowie można znaleźć lecznicze zioła? Okazuje się, że tak i to całkiem sporo. Trzeba je tylko odkryć. Relacja ze spaceru z zielarką Małgorzatą Adamiak-Zabłocką.

Czytaj - **str. 8** ▶

Z zielarką w kuchni

Zwykle myślimy o szparagu jako o warzywie. Tymczasem już od starożytności były one traktowane także jako lek roślinny. Odwary z kłączy i korzeni szparagów były stosowane w chorobach nerek i reumatyzmie. Stosowano je także na rany. Szparagi uważane były za afrodyzjak. Leczono nimi również impotencję.

Czytaj - **str. 9** ▶

Wieści z kortów

Na piastowskie korty, po dłuższej przerwie, powróciły turnieje tenisowe dla dorosłych, jak i dla dzieci z różnych grup wiekowych.

Czytaj - **str. 12** ▶

reklama

GRUPA CREATIVE
www.grupacreative.pl
REKLAMĘ TWORZY SIĘ W **GRUPIE!**
PIASTÓW
Kasprowicza 6
22 753 62 80

DZIEŃ DZIECKA

4 czerwca
STADION MIEJSKI
(MOSiR) Al. Tysiąclecia 1

Dzień Dziecka 2023

Piknik rodzinny

Zapraszamy od 10:00 do 18:00

Program:

- 11:00 Bieg Przedszkolaka 100 m
- atrakcje animacyjne dla dzieci
- gry i zabawy sportowe
- przejażdżki na kucykach
- warsztaty konstruktorskie COBI
- dmuchane zjeżdżalnie i plac zabaw
- Euro-bungee
- 14:00 koncert zespołu „Ciepłe popołudnie"
- występy piastowskich dzieci
- miasteczko harcerzy
- konsultacje fizjoterapeutyczne dla dzieci i dorosłych
- pokaz piastowskiego OSP
- kiermasz książek Miejskiej Biblioteki Publicznej
- kiermasz z rękodziełem
- pokaz ratowników medycznych
- wspólne gotowanie
- food truck

Zapraszamy!

WATA CUKROWA I POPCORN
za darmo, bez ograniczeń!

11:00 - BIEG PRZEDSZKOLAKA
NA 100 m

14:00 - KONCERT ZESPOŁU
„CIEPŁE POPOŁUDNIE"

PRZEJAŻDŻKI NA KUCYKACH

FOODTRUCK!

Organizatorzy:

Miasto Piastów · Miejski Ośrodek Kultury Piastów · MOSiR Piastów

Partnerzy:

Piast 1932 · GT1 · ALGEO · CKR Konstancin Centrum Kompleksowej Rehabilitacji · Rozbiegany Piastów · Klinika Języka · Multiconsult · czyste powietrze zdrowy wybór · Piastowa · Mocne Strony · MALMED · Opłacz się Połącz się · Biblioteka Publiczna · Grupa Piastów · Tie-Break · Policja · Piastów · TEL-KAB · radio Niepokalanów

Patronat medialny:

iPiastow.pl

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

wywiad

Trzy pytania do Burmistrza

Rozmowa z Grzegorzem Szuplewskim

fot. Urząd Miejski w Piastowie

Czas Piastowa: Czy inwestycja mieszkaniowa w budynku przy ul. Mazurskiej zbliża się już do końca?

Grzegorz Szuplewski: Tak, już wkrótce upragnione mieszkania komunalne będą oddane do użytku. Warto przypomnieć, że ponad dwa lata temu (1 lutego 2021 roku) w naszym budynku przy ul. Mazurskiej 33 wybuchł pożar. Jego skutki były na tyle poważne, że budynek został wyłączony z eksploatacji, miasto straciło mieszkania komunalne, a mieszkańcy - dach nad głową. Pomogliśmy im organizując mieszkania zastępcze i przystąpiliśmy do działań mających na celu odbudowę. Gruntownie wyremontowany został zarówno główny budynek, jak i sąsiedni, który nie ucierpiał w pożarze. Dzięki dofinansowaniu, które otrzymaliśmy z funduszu dopłat BGK, udało się zrealizować szeroko zakrojony program naprawczy, w wyniku którego będziemy mieli do dyspozycji praktycznie nowe mieszkania, nowe instalacje i oba budynki poddane gruntownym zabiegom termomodernizacyjnym. W ciągu najbliższych dni będziemy mogli już udostępnić pierwsze mieszkania. Bardzo się z tego cieszę. Warto dodać, że kończymy też przygotowania do rozpoczęcia prac budowlanych na miejscu po spalonym innym budynku z mieszkaniami komunalnymi, przy ul Dworcowej 4. Tamten pożar wybuchł kilka dni później, 7 lutego 2021 roku. W tym wypadku straty były na tyle duże, że budynek trzeba było wyburzyć. Powstanie nowy obiekt, mamy już jego projekt. Dobiega końca procedura uzyskania pozwolenia na budowę. I tak, jak w przypadku inwestycji przy ul. Mazurskiej, ubiegamy się o dofinansowanie budowy ze strony BGK. Prace powinny rozpocząć się jesienią.

CP: Za nami Dni Piastowa, a przed nami festyn z okazji Dnia Dziecka. Czego możemy spodziewać się 4 czerwca?

GS: Mam nadzieję, że przede wszystkim pięknej pogody, która - niezależnie od zaplanowanych atrakcji - zachęci najmłodszych i ich rodziców do udziału w festynie rodzinnym z okazji Dnia Dziecka. Tak jak Dni Piastowa, także ten festyn od kilku lat wpisuje się w tradycję naszych wiosennym spotkań cieszących się zainteresowaniem wielu mieszkańców. Co do festynu - w programie tradycyjny bieg przedszkolaków i mnóstwo atrakcji, takich jak Akademia Bezpiecznej Jazdy, profilaktyka badań prowadzona w mobilnym punkcie medycznym i pokaz praktyczny udzielania pierwszej pomocy (m.in. niemowlakom), możliwość zwiedzenia bojowego wozu strażackiego i karetki pogotowia, a także - jeśli warunki pogodowe będą sprzyjały - wzniesienia balonem na uwięzi. Serdecznie zapraszamy, atrakcji nie zabraknie!

CP: W sobotę 27 maja oficjalnie oddane zostało do użytku odnowione boisko sportowe Szkoły Podstawowej nr 1. Czy planowane są inne działania w zakresie poprawy warunków uprawiania sportu przez uczniów piastowskich szkół?

GS: Oczywiście tak. Piknik w SP1 przepełniony był aktywnością fizyczną uczestników i radością z okazji nowego boiska. Chcemy, w drugim etapie, zrewitalizować także pozostałe elementy tego unikalnego stadionu szkolnego, bieżnię lekkoatletyczną i skocznię w dal. Mam nadzieję, że okazja po temu nadarzy się w nieodległej przyszłości. Ale z pewnością wcześniej przeprowadzony zostanie remont wyłączonego z użytku boiska Szkoły Podstawowej nr 5. Uzyskaliśmy właśnie potwierdzenie dofinansowania tego zadania ze środków Mazowieckiego Sejmiku Wojewódzkiego, o co wcześniej wnioskowaliśmy - tak jak w ub. roku w przypadku wspomnianego boiska SP1. To nie koniec - mamy też dobre wiadomości dla społeczności Szkoły Podstawowej nr 4. Nasz wniosek złożony w ramach programu Olimpia uzyskał akceptację Ministerstwa Sportu i jest zakwalifikowany do dofinansowania. Wniosek dotyczy budowy zadaszenia zewnętrznych boisk do koszykówki i siatkówki, dzięki czemu można będzie korzystać z nich przez cały rok. Oczywiście kolejna inwestycja - największa z nich - to bardzo już zaawansowana budowa hali sportowej dla Szkoły Podstawowej nr 3. Mam nadzieję, że jeszcze w tym roku zainaugurujemy działalność nowego obiektu.

reklama

BIANKA DEKORACJE

PRACOWNIA FLORYSTYCZNO-DEKORATORSKA

- bukiety ślubne i okolicznościowe
- dekoracje ślubne
- wiązanki i wieńce pogrzebowe
- kompozycje nagrobne

www.biankadekoracje.pl
dekoracje@biankadekoracje.pl

695 917 364 lub 884 915 415
al. Krakowska 14, Piastów

wiadomości lokalne

Matura w formule 2023

W tym roku po raz pierwszy egzamin maturalny odbywa się w nowej formule 2023, która związana jest z likwidacją gimnazjów i wydłużeniem nauki do czterech lat w liceach i pięciu lat w technikach.

Tegoroczne egzaminy maturalne w Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Dwujęzycznymi im. A. Mickiewicza w Piastowie przeprowadzane są od 4 do 23 maja. Absolwenci obowiązkowo zdają egzamin z języka polskiego, matematyki, języka obcego nowożytnego, minimum jednego wybranego przedmiotu w zakresie rozszerzonym oraz egzaminy ustne z języka polskiego i języka obcego nowożytnego. Najczęściej wybierany jest język angielski, zdawany na różnych poziomach zaawansowania od podstawowego, przez rozszerzony po dwujęzyczny. W tym roku, z uwagi na okoliczności wywołane pandemią, absolwenci zwolnieni są z progów punktowych na przedmiotach zdawanych w zakresie rozszerzonym. Powraca natomiast konieczność zdawania egzaminów ustnych z języka polskiego i języka obcego nowożytnego w zakresie podstawowym oraz dla chętnych w zakresie dwujęzycznym. Każdego dnia przeprowadzane są dwie pisemne sesje egzaminacyjne: pierwsza o godz. 9:00 i druga o 14:00. Ostatniego dnia absolwenci naszego Liceum jako jedyni w powiecie pruszkowskim będą zdawali egzaminy maturalne z różnych przedmiotów w języku angielskim. Częściowym udogodnieniem jest fakt, że tegorocznych maturzystów nie obowiązują wymagania wynikające z podstawy programowej, ale wymagania egzaminacyjne ustalone w związku z ograniczeniami wynikającymi z pandemii koronawirusa.

Formuła 2023 egzaminu maturalnego wiąże się ze zmianami strukturalnymi oraz zmianami programowymi. Szczególnie widoczne są one w języku polskim, w językach obcych i w zakresie matematyki, jeśli chodzi o liczbę i formułę zadań. Najwięcej zmian na maturze przeprowadzanej w nowej formule zawierał egzamin maturalny z języka polskiego. Arkusz egzaminacyjny z języka polskiego na poziomie podstawowym w tym roku podzielony był na dwa zeszyty. W pierwszym były dwa testy: „Test - Język polski w użyciu" i „Test historycznoliteracki". W drugim zeszycie należało napisać wypracowanie na jeden wybrany temat.

Egzamin dojrzałości to jeden z najważniejszych momentów w życiu młodego człowieka. Sprawdza nie tylko wiedzę, ale także decyduje o przyszłości młodych osób, bowiem punkty uzyskane z matur, będą niezwykle ważne w rekrutacji na studia wyższe. Wyniki matury przeprowadzonej w 2023 r. zostaną ogłoszone na stronie OKE w systemie ZIU – 7 lipca 2023 r. po godzinie 8 rano. Życzymy naszym absolwentom wysokich wyników na świadectwach maturalnych i powodzenia w tegorocznej rekrutacji na wyższe uczelnie.

Zielone miasto

W dniach 29-30 maja 2023 r. w Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza w Piastowie odbyły się Warsztaty w ramach Projektu pn: „Utworzenie zielono-niebieskiej infrastruktury na terenie miasta Piastowa".

Program warsztatów składał się 3 bloków tematycznych.

Blok tematyczny 1 - „Rola roślin i wody w krajobrazie miasta",

Blok tematyczny 2 - „Miasto w obliczu zachodzących zmian klimatycznych",

Blok tematyczny 3 - „Projektowanie zielono-niebieskiej infrastruktury/designing green and blue infrastructure".

Warsztaty poprowadzili przedstawiciele partnerów projektu: Polskiego Stowarzyszenia „Dachy Zielone" (w tym pracownicy naukowi z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu) oraz Norwegian Association for Green Infrastructure.

Celem warsztatów było uświadomienie uczestnikom złożoności problematyki dotyczącej zielono-niebieskiej infrastruktury

fot. Urząd Miejski w Piastowie

oraz zaprezentowanie istotnych aspektów z punktu widzenia innych specjalistów oraz zwiększenie świadomości odnośnie roli zielono-niebieskiej infrastruktury i jej wpływu na mikroklimat miejski. W warsztatach wzięli udział pracownicy urzędów, architekci krajobrazu, zarządcy zajmujący się terenami zieleni w skali lokalnej, inspektorzy nadzoru oraz nauczyciele i uczniowie szkół piastowskich.

fot. Urząd Miejski w Piastowie

Projekt pn: „Utworzenie zielono-niebieskiej infrastruktury na terenie miasta Piastowa" ma charakter kompleksowy, uwzględnia działania adaptacyjne, mitygacyjne oraz edukacyjne, które są ze sobą spójne i wzajemnie powiązane. Jest realizowany we współpracy z partnerami: Polskim Stowarzyszeniem „Dachy Zielone" (PSDZ) oraz Norwegian Association for Green Infrastructure (NFGI), w ramach Programu Operacyjnego „Środowisko, Energia i Zmiany Klimatu", finansowany ze środków MF EOG 2014-2021 oraz z budżetu państwa. Realizacja Projektu zaplanowana jest na lata 2022-2024.

reklama

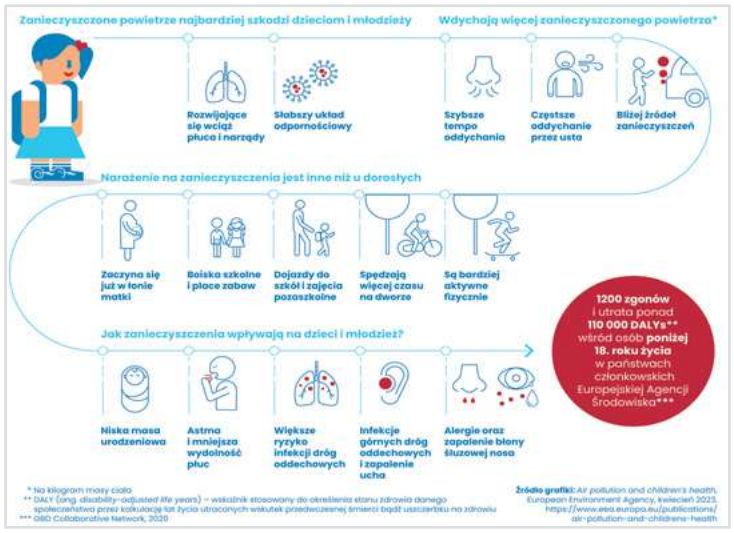
reklama

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

wiadomości lokalne

Piastów dba o lepszą jakość powietrza

Jakość powietrza ma szczególne znaczenie dla najmłodszych. Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem ma natychmiastowy i negatywny wpływ na zdolności poznawcze dzieci w wieku szkolnym - wynika z najnowszych badań Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dlatego należy wspierać inicjatywy, które edukują w tym zakresie i pomagają w ograniczaniu zanieczyszczeń powietrza.



Wiele międzynarodowych placówek naukowo-badawczych od lat alarmowało, że zanieczyszczone powietrze wpływa na rozwój ADHD, choroby Alzheimera czy Parkinsona. Najnowsze badania "NeuroSmog" Uniwersytetu Jagiellońskiego, analizujące wpływ smogu na mózg dziecka sugerują jednak, że skutki oddychania skażonym powietrzem mogą być również natychmiastowe.

Przeanalizowano zachowania ponad 700 polskich uczniów w wieku 10-13 lat, zwracając szczególną uwagę na spostrzegawczość, umiejętność skupiania uwagi i szybkość podejmowania decyzji. Wyniki testów pokazały, że w dni, kiedy występowało duże stężenie smogu pochodzącego z transportu drogowego, u dzieci następowało wyraźne pogorszenie funkcji poznawczych - pamięci, skupienia, przewidywania. Substancje toksyczne w powietrzu natychmiast utrudniają pracę mózgu, a rozwiązywanie zadań staje się trudniejsze. To może się przekładać na gorsze wyniki w nauce, a także problemy z wykonywaniem zwykłych codziennych czynności.

W spalinach, obok pyłów zawieszonych (PM), głównym zagrożeniem są tlenki azotu (NOx), które podrażniają spojówki oraz śluzówki nosa i gardła, a także układ oddechowy, przyczyniając się do skrócenia oddechu i zwiększenia podatności na infekcje dróg oddechowych. Teraz wiemy, że mają także bezpośredni wpływ na pracę mózgu! Najwyższa koncentracja tlenków azotu następuje w bezpośrednim otoczeniu zatłoczonych ulic - w odległości od kilkudziesięciu do stu metrów. Stężenie substancji toksycznych zależy od ilości i rodzaju pojazdów, tzn. jak bardzo „trujące" samochody jeżdżą naszymi drogami.

Mając na uwadze m.in. powyższe wyniki badań oraz szczególne położenie miasta, zarówno władze Piastowa, jak i sami mieszkańcy, chętnie angażują się w inicjatywy mające na celu ograniczenie emisji zanieczyszczeń powietrza, zwłaszcza wokół szkół. Przypominamy, że Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego przy al. Tysiąclecia już realizuje projekt „Ulica Szkolna", w ramach którego, w pierwszym etapie, prowadzony jest szczegółowy monitoring zanieczyszczeń powietrza generowanych przez transport drogowy. Ocena skali i rodzajów zanieczyszczeń w sezonie grzewczym, w styczniu 2023, potwierdziła wpływ wzmożonego ruchu drogowego w godzinach szczytu na koncentrację pyłów zawieszonych oraz szczególnie toksycznych tlenków azotu. Przy tak ruchliwym skrzyżowaniu tylko bardzo precyzyjne minutowe pomiary pozwalają wychwycić dodatkowe postoje w trakcie przywożenia i odbierania najmłodszych. Po zakończeniu pomiaru wiosennego poznamy szczegółowe wyniki, które na pewno państwu przedstawimy.

Położenie placówki edukacyjnej w samym centrum skłoniło także do dodatkowych inwestycji. Na terenie SP nr 3 powstaje właśnie nowa hala sportowa z rozwiązaniami poprawiającymi jakość powietrza - ogrodem na dachu budynku i zielonym patio. Pokrycie dachu roślinnością to nie tylko popularny trend w budownictwie, ale przede wszystkim nowatorskie rozwiązanie z istotnym wpływem na środowisko i poprawę jakości życia mieszkańców. Ogrody na dachu działają jak filtr na pyły unoszące się w powietrzu, dlatego stanowią świetny sposób na walkę ze smogiem. Rocznie mogą pochłonąć 10-20% szkodliwych gazów i pyłów. Zatrzymują także metale ciężkie, takie jak ołów, miedź i kadm oraz zmniejszają stężenie azotu w atmosferze. Taka inwestycja na pewno dobrze wpłynie na lokalny mikroklimat dla dzieci, gdyż rośliny oczyszczają powietrze, pochłaniając także z atmosfery dwutlenek węgla. W czasie fotosyntezy 155 m^2 zielonej powierzchni potrafi wyprodukować wystarczającą ilość tlenu dla jednego mieszkańca na całą dobę!

W otoczeniu szkoły trwają prace budowlane ale zobaczyć można także kampanię projektu "Ulica szkolna", przypominającą rodzicom i mieszkańcom o wpływie naszych indywidualnych zachowań na bezpieczeństwo i zdrowie dzieci. Kampania zachęca do docierania do szkoły pieszo lub rowerem, z dala od głównej ulicy, aby wdychać jak najmniej szkodliwych spalin! Jeśli jednak auto jest rodzicowi niezbędne, to banery przypominają o bezwzględnym nakazie wyłączania silnika w trakcie postoju, szczególnie w otoczeniu szkoły, gdzie ma to tak duży wpływ na uczniów. Wyłącz silnik! - dla siebie i swoich pociech!

Projekt "Ulica Szkolna" finansowany jest przez międzynarodową organizację Clean Air Fund, a prowadzony przez Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego wraz z fundacją Rodzic w mieście. Więcej informacji można znaleźć na stronie ulicaszkolna.pbd.org.pl

reklama

sport

Rozbiegany Piastów

Biegacze **Stowarzyszenia Rozbiegany Piastów** nie zwalniają tempa. Dzielnie biegną do przodu, uczestnicząc w kolejnych imprezach sportowych i zdobywając liczne trofea.

fot. Rozbiegany Piastów

W minionym okresie dużo wydarzyło się w naszym Stowarzyszeniu. Startowaliśmy w wielu zawodach na arenach krajowych, a nawet i zagranicznych, ale po kolei.

Z końcem kwietnia odbył się bieg krosowy Cross Kampinos, w którym biegło od nas osiem osób. Do wyboru były cztery dystanse: 65 km, 42 km, 21 km i 12km. Na dystansie maratońskim mieliśmy reprezentację pięciu uczestników: Gosię, Anię, Michała, Piotrka i Sławka; na trasie o połowę krótszej biegli: Monika i Karol, a na 12km biegła Małgosia. Możemy pochwalić się, że na królewskim dystansie maratonu w kategorii open wygrała Gosia, a na drugim miejscu uplasowała się Ania. Pozostali uczestnicy biegu pobili swoje życiówki, a Michał i Sławek, którzy debiutowali na tym dystansie, uzyskali fenomenalne czasy w okolicach 4 godzin. Na dystansie ultra mieliśmy Anię, która jest zaprzyjaźniona z biegaczami naszej grupy i często uczestniczy we wspólnych treningach. Zdobyła ona 3. miejsce w kategorii open, a 2. w kategorii wiekowej na najdłuższym dystansie 65 km.

fot. Rozbiegany Piastów

Liczną reprezentację wystawiliśmy również w Biegu Konstytucji 3 Maja w Warszawie, który odbył się, jakże by inaczej, oczywiście 3 maja. W biegu wystartowało 13 osób z naszego Stowarzyszenia: Wanda, Henia, Małgosia, Dorota, Agata, Monika, Justyna, Ania, Renata, Robert, Michał, Vitalij i Karol. Ideą przyświecającą tej imprezie jest sam udział, mimo to niektórzy z nas, niesieni rangą zawodów, pobiegli nie treningowo i pobili własne rekordy życiowe, plasując się w czołówce w kategoriach wiekowych. Tego dnia jedna z naszych biegaczek nie uczestniczyła w Biegu w Warszawie, ponieważ reprezentowała Rozbiegany Piastów w półmaratonie Rimi Riga Marathon w Rydze, kończąc go z bardzo dobrym czasem w okolicach rekordu życiowego.

Należy również wspomnieć o udziale naszych biegaczy w jednej z większych imprez biegowych na świecie – Wings for Life, która odbywa się równolegle we wszystkich większych miastach naszego globu i w całości jest charytatywna. Zawodnicy rywalizują między sobą, a kryterium oceny jest ilość przebiegniętych kilometrów podczas

fot. Rozbiegany Piastów

fot. Rozbiegany Piastów

ucieczki przed goniącą ich metą. Gospodarzem imprezy w Polsce jest Poznań. Do stolicy Wielkopolski wybrali się: Dorota, Monika, Wanda, Gosia, Monika, Agata i Grzegorz, pokonując tam wiele kilometrów w szczytnym celu, z którego środki są przeznaczone na badania nad uszkodzonym rdzeniem. Jednym z uczestników tego Biegu był nasz trener Paweł, który biegnąc w czołowej grupie zawodników, dyktował

fot. Rozbiegany Piastów

tempo, które w końcowym efekcie dało drugie miejsce dla polskiego zawodnika na świecie.

Wystartowaliśmy 14 maja w Białymstoku w półmaratonie, który zaliczany jest do Korony Polskich Półmaratonów. Reprezentowało nas czterech zawodników: Beata, Wanda, Małgosia i Karol. Pomimo upału, który w tym roku jest wyjątkiem pogodowym, udało się zakończyć zawody z dobrymi wynikami w okolicach rekordów życiowych.

W przedostatnim tygodniu maja odbył się Ekiden, największy w Polsce maraton 6-osobowych sztafet. Rozbiegani wystawili silną ekipę w składzie: Gosia, Robert, Michał, Vitalii, Kacper i gościnnie Volodymyr, która zajęła 13 miejsce spośród 524 sztafet. Monika i Ania czynnie wspierały swoją obecnością sztafety pod innymi szyldami.

W połowie maja rozpoczął się w Polsce cykl zawodów w trójdyscyplinie, czyli popularnym coraz bardziej triathlonie. W zawodach w Nieporęcie, które odbyły się 21maja, mieliśmy silną reprezentację pięciu osób: Małgosię, Grześka, Patryka, Bartka i Karola. W kategoriach wiekowych pierwsze miejsce na podium zdobyła Małgośka, a Karol uplasował się na drugim miejscu.

Nie zapominamy też o naszych zawodach lokalnych. 16 kwietnia odbył się Bieg Katyński na dystansie 1940 m, 30 kwietnia biegaliśmy 966 m na pamiątkę Chrztu Polski, 7 maja mieliśmy również swój Bieg Konstytucji na dystansie 1791 m, a 21 maja braliśmy udział w Biegu Monte Casino na dystansie 1944 m, upamiętniającym waleczną obronę wzgórz Monte Casino. Nasi zawodnicy utrzymują wysoką frekwencję na tych zawodach i zajmują czołowe lokaty, zawsze znajdując dla siebie miejsce na podium.

1 czerwca rusza organizowany przez nasze Stowarzyszenie cykl biegów wirtualnych „Poznaj swoją małą ojczyznę". Dzięki dotacji z powiatu pruszkowskiego, impreza jest całkowicie bezpłatna. Jedynym wymogiem jest bycie mieszkańcem powiatu pruszkowskiego. Zapraszamy wszystkich do udziału. Regulamin znajdziecie na Facebooku, wpisując hasło "Poznaj swoją małą ojczyznę".

Ze sportowym pozdrowieniem

Karol Koronkiewicz

Rozbiegany Piastów

Historia ilustrowana / cz. LXVII
CZAS PIASTOWA
/czaspiastowa

Solidarni

Osiemdziesiąt lat temu, 16 maja 1943 roku upadło powstanie w getcie warszawskim. Słabo uzbrojeni, nieliczni i wyczerpani fizycznie Żydzi podjęli walkę z wojskiem i żandarmerią niemiecką. Powstanie wybuchło 19 kwietnia i trwało prawie miesiąc. Bojownicy z getta w liczbie ok. 1,5 tysiaca osób walczyli już tylko o honor, bo na zwycięstwo nie mieli szans. Chcieli umrzeć z bronią w ręku, w walce, a nie w komorze gazowej obozu zagłady w Treblince gdzie dobiegła końca męczeńska droga ich sióstr i braci - nie tylko z Warszawy, ale z wielu innych miejsc Polski i okupowanej przez Niemców Europy. Prawie wszyscy powstańcy zginęli w podziemnych bunkrach i na ulicach warszawskiego getta. Reszta mieszkańców podzieliła los wywiezionych wcześniej do obozu w Treblince.

Pierwszy transport Żydów do tego obozu, miejsca kaźni ponad 800 tysięcy Żydów, przybył 22 lipca 1942 roku. Obóz istniał do października 1943 roku.

Wśród wielu Polaków, ratujących z narażeniem życia w czasie okupacji niemieckiej zagrożonych Żydów były także osoby związane z naszym miastem, Piastowem. Ich sylwetki przedstawiliśmy w historycznych publikacjach Czasu Piastowa kilka lat temu (nr 12 i 13). Dziś przypominamy jeden z artykułów poświęcony trojgu z nich. Niezwykłych bohaterów Czasu Sprawiedliwych.

Matka siostry **Stefanii Miaśkiewicz** ze zgromadzenia Sióstr Rodziny Maryi podczas wojny mieszkała w Piastowie. Nie wiemy z całkowitą pewnością, gdzie dokładnie mieszkała Pani Klementyna Miaśkiewicz, ale jest wysoce prawdopodobne, że był to dom przy ul. H. Sienkieiwcza 39, zbudowany w połowie lat trzydziestych ub. wieku. Siostra Stefania była pielęgniarką wojskową i łączniczką Armii Krajowej. Od swojej przełożonej, s. M. Getter zaangażowanej we współpracę z polskim podziemiem s. Stefania otrzymywała wiele ważnych zadań, często bardzo trudnych i odpowiedzialnych. Jak wspomina s. Teresa Antonietta Frącek RM, autorka spisanej biografii s. Stefanii, *„przenosiła ona dokumenty, rozkazy, listy, powierzone jej rzeczy. Gromadziła też i dostarczała w umówione miejsca żywność, drożdże, papierosy, materiały sanitarne, które zabierane były dla partyzantów do lasu. Tym punktem zbornym był dom państwa Wysokińskich na Żurawiej. Ważnym zadaniem okupacyjnym, a zarazem niebezpiecznym, było znalezienie bezpiecznych miejsc ukrycia dla ludzi z konspiracji, poszukiwanych i ściganych przez gestapo oraz przewiezienie ich do tych miejsc. Jedną z takich pewnych kryjówek był dom rodzonej matki Siostry Stefanii - Klementyny Miaśkiewicz w Piastowie. Pod domem tym znajdowały się obszerne piwnice i skrytki, z podkopami i tunelami wyprowadzonymi na zewnątrz, dające schronienie wielu członkom podziemia i partyzantom. Wiele osób Siostra Stefania sama tam przewiozła pociągiem lub innym środkiem lokomocji”.* W jednej z relacji s. Stefanii przytoczonej we wspomnianym opracowaniu biograficznym czytamy: *„Dostałam wiadomość i polecenie od Matki Getter, bym natychmiast pojechała na Utratę do mojej Mamy, która jest ciężko chora. Jak się okazało - był to alarm, ale o innym podłożu. W domu zastałam dwu Partyzantów, z których jeden miał ranę postrzałową w rękę, drugi ostre zapalenie płuc. Byli to chłopcy, którzy wieźli pociągiem broń na umówione miejsce. Gdy Gestapowcy wpadli i rozpoczęli rewizję bagaży podróżnych, oni niewiele się namyślając wyskoczyli oknem w czasie biegu pociągu, zostawiając swój bagaż. Spostrzegli Niemcy uciekających i zaczęli do nich strzelać. Jednego właśnie trafili w ramię, drugi stoczył się w pobliski rów. Pociąg popędził dalej, a chłopcami zajęli się patrolujący partyzanci i przywieźli ich do mojej Mamy. Zaraz też wezwano mnie, abym jako pielęgniarka zajęła się chorymi, co też uczyniłam. Niebawem wróciłam do Warszawy, zostawiając mamie troskę o chorych. Wyżej wymienione osoby, którym świadczyłam pomoc były pochodzenia żydowskiego”.* I kolejny fragment, w którym s. Stefania opisuje dramatyczne wydarzenie związane bezpośrednio z jej najbliższą rodziną: *„W niedługim czasie Gestapowcy odwiedzili dom mamy, szukając młodych chłopców. Przy tej okazji zabrali mego brata Wacława i razem z innymi zaaresztowanymi popędzili do Rady Narodowej w Pruszkowie, gdzie ich rozstrzelano. I znowu Opatrzność zadziałała: Wacek uszedł śmierci, został tylko postrzelony i leżał w gromadzie trupów. W pewnej chwili poruszył głową, co zauważył jeden z przybyłych tam, którzy rozpoznawali swoich. Był to przyjaciel Wacka. Ze wzruszeniem i radością wyciągnął go ze stosu trupów, ukrył go i przechowywał w tajemnicy aż do końca wojny”.*

Siostra Stefania Miaśkiewicz

Akcja pomocy Żydom, a szczególnie dzieciom żydowskim podjęta została przez zgromadzenie Sióstr Rodziny Maryi na szeroką skalę. Jak szacuje S. Teresa Antonietta Frącek RM siostry uratowały życie ponad 700 Żydom... *„W tę akcję włączyła się całym sercem Matka Getter, dom na Hożej i wszystkie niemal domy Prowincji, zwłaszcza te, które leżały w okolicach Warszawy. Dzieci żydowskie ukrywane były w domach dziecka, prowadzonych przez Siostry jak też we wspólnotach przeznaczonych dla Sióstr starszych i chorych. Siostra Stefania od początku została włączona w akcję ratowania Żydów. Czyniła to pod kierunkiem Matki Getter. Jej zadanie polegało przede wszystkim na przewożeniu dzieci, a nawet starszych osób, z Domu Prowincjalnego na Hożej do naszych domów dziecka w Aninie i Międzylesiu, do swojej matki w Piastowie, do zaufanych osób w Grodzisku, Milanówku, Świdrze, względnie do szpitala w Warszawie przy ul. Płockiej. Praca ta wymagała nieustannego napięcia i wielkiej pomysłowości, natychmiastowych decyzji, ale też ostrożności i odwagi, a wreszcie ufnego zdania się na łaskę Opatrzności. Zagrożone dziecko w jednym miejscu wymagało natychmiastowego przewiezienia do innej kryjówki. „Co chcesz, to rób, mówiła nieraz Matka Getter, ale musisz to dziecko zabrać, bo ta kobieta się wykończy”. I Siostra Stefania „stawała na głowie”, jeździła, wyszukiwała nowe schronienia i przewoziła dzieci. Niejednokrotnie jadąc z dziećmi żydowskimi ocierała się o śmiertelne zagrożenie. Kiedyś z Milanówka wiozła dziecko od kobiety, która je ukrywała, ale wobec częstych kontroli niemieckich, trzeba było je zabrać. Siostra Stefania zabandażowała dziecku oko i nos i jechała kolejką EKD. Niespodziewanie Niemcy wpadli, rozpoczęła się rewizja. Siostra, trzymając dziecko na kolanach, przycisnęła je do siebie i szepnęła, „nic nie mów”; bała się, by mowa je nie zdradziła.*

- Gdzie Siostra wiezie to dziecko? - zapytał Niemiec.

- Do szpitala, do Warszawy - brzmiała odpowiedź.

- Co mu jest?- pytał dalej Niemiec, wpatrując się w Siostrę i dziecko.
- Ma chore oko - wyszeptała spokojnie Siostra, przyciskając dziecinę do serca i polecając się Bogu w gorącej modlitwie.
Według Siostry Stefanii: „On na pewno poznał, że to Żydówka". Na przestrzeni dwóch przystanków kolejowych Niemcy prowadzili rewizję, potem wyszli. Gestapowiec przed opuszczeniem wagonu odwrócił się jeszcze raz i, patrząc na Siostrę, z politowaniem pokiwał głową. Dziecko to zawiozła Siostra nie do szpitala w Warszawie, ale do swej matki do Piastowa, gdzie ukrywało się więcej Żydów". Szczęśliwie zakrojona na szeroką skalę akcja pomocy zagrożonym przez Niemców nie przyniosła żadnych represji w stosunku do siostry Stefanii Miaśkiewicz i pozostałych zaangażowanych sióstr zgromadzenia.

Siostra Matylda Getter, przełożona zgromadzenia Franciszkanek Rodziny Maryi, została pośmiertnie (w roku 1985) uhonorowana tytułem „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata".

Oaza w Piastowie

Joanna Olczak-Ronikier jest wnuczką Janiny i Jakuba Mortkowiczów, znanych przed wojną warszawskich księgarzy i wydawców. W ich wydawnictwie ukazywały się dzieła Stefana Żeromskiego i Marii Dąbrowskiej. Zasługi J. Mortkowicza dla polskiej kultury upamiętnia dziś tablica umieszczona na fasadzie kamienicy przy ul. Mazowieckiej 12, gdzie niegdyś miała swoją siedzibę znana wszystkim księgarnia. Książka „W ogrodzie pamięci" autorstwa Joanny Olczak-Ronikier to znakomicie napisana saga rodzinna. Ważną jej część zajmuje opis losów wojennych małej Joasi i jej najbliższych, którzy uniknąwszy zamknięcia w warszawskim getcie szukali bezpiecznego schronienia. Po pobycie w sąsiednim Żbikowie, bezpiecznym dzięki pomocy sióstr niepokalanek, los zaprowadził Joannę i jej matkę do Piastowa, gdzie spotkała **Irenę Grabowską**, młodą kobietę, która - jak się potem okazało - była zaangażowana w konspiracyjną działalność Polskiego Państwa Podziemnego. Tak opisuje tamto wydarzenie autorka wspomnień: *„W mojej mglistej wersji wydarzeń zapukałyśmy do przypadkowego, oświetlonego okna w domku stojącym na uboczu i ktoś zaprosił nas do środka, bez żadnych pytań i wątpliwości. Ale to niemożliwe. Nie wygnały nas przecież dobre siostry w tę ciemną noc bez żadnej opieki. Musiały zadbać o to, gdzie się podziejemy. Nasze pojawienie musiało być wcześniej zapowiedziane, ktoś z kimś na pewno ustalił ten adres na wypadek nieszczęścia, ktoś nas prowadził, wskazywał drogę. Cały teren Pruszkowa, Piastowa, Żbikowa i okolic objęty był siatką akowskich powiązań. Może to groźny pan Glaser pośredniczył w znalezieniu tego schronienia. I któryś z jego łączników nas prowadził przez błotniste ciemności.*

Był kwiecień 1942 roku. W getcie warszawskim umierało z głodu, chorób i wycieńczenia około tysiąca ludzi tygodniowo. Z coraz większą zajadłością tropiono Żydów ukrywających się poza gettem. Do pani Grabowskiej - właścicielki piętrowego domu w Piastowie przy ulicy Reja – i do jej córki Ireny, która miała stać się naszą najczulszą opiekunką, trafiła moja matka przez przypadek. Prosto z ulicy. Miejsce, gdzie wylądowałyśmy po ucieczce ze Żbikówka, nie nadawało się widocznie na dłuższy pobyt, przyjaciele nie mogli pomóc, chodziła więc po Piastowie, pytając ot tak, po prostu, z uśmiechem starannie skrywającym rozpacz o pokój do wynajęcia. W miejscowym sklepie podano jej adres. Zapukała. Poproszono ją do środka. Czy pani domu – mila, kulturalna osoba – zorientowała się, że ma do czynienia z Żydówką? Nie wiem. Potraktowała moją matkę tak, jak traktuje się godnego szacunku, potencjalnego lokatora, pokazała wolne pokoje na parterze, określiła wysokość czynszu. Rozmowie przysłuchiwała się w milczeniu młoda, ładna panna. Ona także budziła zaufanie. Sprowadziłyśmy się tam o zmroku.

W tym samym domu, na górze mieszkała druga córka pani Grabowskiej z mężem i małą córeczką, Hanią. Po jakimś czasie cała rodzina wiedziała już, kogo przygarnęła pod swój dach. Jednak nie okazywano cienia strachu ani niechęci, przeciwnie, ofiarowano nam jeszcze więcej życzliwości. Niepokojący wydawał się z początku ruch, który panował na Reja. Bez przerwy wpadali tam i wypadali młodzi ludzie, przekazywali jakieś tajemnicze wiadomości, wnosili i wynosili najrozmaitsze pakunki, czasem nocowali. Panna Irena często znikała na parę dni, potem wracała, przywożąc ze sobą na nocleg obcych, najwyraźniej zalęknionych ludzi. Czasem zostawali dłużej. Czasem znajdowała dla nich inne schronienie. Nietrudno było odgadnąć, że poszukiwani są przez gestapo, że panna Grabowska zaangażowana jest w konspiracyjna działalność.

Nie rozmawiało się o swoich sekretach, ale rosła wzajemna ufność, która z czasem przerodziła się w przyjaźń.

Po wojnie pisała moja matka: „Jeżeli Irena gdzieś biegła z torbą wypchaną paczkami, to na pewno wiozła jakieś zapasy lub odzież komuś znajdującemu się w pilnej potrzebie. Jeżeli z zaczerwienionymi od płaczu oczyma zdążała na stację w Piastowie o niezwykłej porze, to na pewno spieszyła się, żeby ratować kogoś, kto wpadł, pomagać rodzinie aresztowanego. Spalone mieszkania i noclegi dla tych, którzy musieli z nich uciekać, lewe papiery. Opieka nad dziećmi bez rodziców, zagubionymi w wojennym chaosie, nad starymi rodzicami beztroskich niegdyś przyjaciół, zdobywanie pieniędzy – nie dla siebie, nagłe alarmy, ukrywanie się i między jednym a drugim niebezpieczeństwem rzadkie chwile lekkomyślnego wytchnienia".

Niestety, wspomnienie mojej matki o Irenie jest ogólnikowe, pełne niedomówień i aluzji. W latach, w których się ukazało, niebezpiecznie było mówić o tym, że należała do AK. Ujawnianie szczegółów jej konspiracyjnej działalności było niemożliwe. Tak wraz z uczestnikami okupacyjnych wydarzeń ginęła część prawdy o tamtych czasach. Nigdy nie powstał realistyczny portret Ireny, zwanej Neną. A szkoda. Była ucieleśnieniem słynnej polskiej kobiecości, składającej się z uroku i męstwa. Pozornie niefrasobliwa, traktowała poważnie staroświecki kodeks moralny, w którym miłość bliźniego naprawdę coś znaczyła. Łączyła cechy, wydawałoby się sprzeczne: dziewczęcą zalotność, beztroskę, radość życia i wrażliwość na cudze nieszczęście, poczucie odpowiedzialności, lekceważenie niebezpieczeństw, na które się narażała. „Była jak oddech życia, jak fala nadziei, pachnąca, ozdobna, jasna, w czerni swego połyskliwego futerka, pod aksamitnym cieniem pilśniowego kapelusza" – pisała moja matka. Pamiętam Nenę dobrze. To właśnie ona zawiozła mnie, za poradą sióstr niepokalanek ze Żbikówka do niepokalanek do Warszawy. Do internatu przy ulicy Kazimierzowskiej". (J.Olczak-Ronikier „W ogrodzie pamięci", Wydawnictwo Znak, Kraków 2002, str. 279-281).

Irena Grabowska ps. „Ewa Kalinowska" była kurierką „Zagrody", czyli Oddziału Łączności Zagranicznej Komendy Głównej Armii Krajowej. Aresztowana 7 marca 1944 roku przeszła ciężkie śledztwo na Pawiaku. Została rozstrzelana 26 kwietnia tego samego roku. Pośmiertnie uhonorowana medalem „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata".

Sylwetkę Ireny Grabowskiej opracowaną przez uczennice Szkoły Podstawowej nr 4 w Piastowie znaleźć można w Piastowskim Słowniku Biograficznym, jest dostępna pod adresem: http://www.piastow.pl/assets/piastow/media/files/7c8faa0a-fea7-46e0-826d-01b1b260aa33/irena-grabowska.pdf

Niezwykły świadek zbrodni niemieckich

W listopadzie 1953 roku zamieszkał z rodziną w Piastowie **Franciszek Ząbecki**. Mieszkał tu do śmierci w 1987 roku. Był żołnierzem Wojska Polskiego, uczestnikiem wojny obronnej 1939 roku, jeńcem sowieckim i niemieckim. Po powrocie z robót przymusowych na terenie Niemiec podjął w 1941 roku pracę na kolei jako dyżurny ruchu na małej i mało znanej wówczas stacji kolejowej Treblinka. Został żołnierzem Armii Krajowej ps. „Dawny" z przynależnością do 8 Brygady Kolejowej AK. Otrzymał zadanie obserwacji niemieckich transportów wojskowych, a po utworzeniu w Treblince początkowo obozu pracy, a potem obozu zagłady transportów z więźniami. Informacje przekazywane przez F. Zabeckiego stanowiły cenne źródło raportów sporządzanych przez AK i alarmujących o dokonywanych zbrodniach na ludności żydowskiej.

W 1977 roku w wydawnictwie PAX ukazała się książka ze wspomnieniami Franciszka Ząbeckiego. Pod niewiele mówiącym tytułem „Wspomnienia dawne i nowe" na zaledwie 150 stronach autor precyzyjnie opisał wszystko, czego był świadkiem w tragicznym czasie istnienia obozu zagłady w Treblince. Niezwykle cennym uzupełnieniem wspomnień z lat wojny są refleksje z powojennych procesów zbrodniarzy wojennych z Treblinki, w których Franciszek Ząbecki uczestniczył jako ważny świadek. Tak opisał F. Ząbecki w swojej książce przybycie do Treblinki pierwszego pociągu z ludnością żydowską i kolejnych transportów skazanych na zagładę („Wspomnienia dawne i nowe", PAX. Warszawa 1977, strony 38-41).

„Dnia 22 lipca 1942 r. otrzymaliśmy na stacji Treblinka telegram, zapowiadający kursowanie pociągów wahadłowych z Warszawy do Treblinki z przesiedleńcami. Pociągi będą składać się z 60 wagonów krytych. Pociągi po rozładowaniu miały być kierowane do Warszawy. Zdumienie było ogromne. Dziwiliśmy się, co to za przesiedleńcy. Gdzie będą mieszkać i co będą robić? Wiadomość tę kojarzyliśmy z tajemniczymi budowlami w lesie.

Dnia 23 lipca w czwartek w 1942 r. w godzinach rannych wyszedł z Małkini pierwszy transport z „przesiedleńcami". Biegnący pociąg dał znać o sobie już z daleka nie tylko dudnieniem kół po moście na Bugu, ale i gęstymi strzałami z karabinów i automatów, oddawanych przez konwojentów pociągu. Pociąg jak gad złośliwy wtoczył się na stację. Był załadowany Żydami z getta warszawskiego.

(...) Na stacji oczekiwało czterech SS-manów z nowego obozu. Jeden z nich był z psem. Przyjechali samochodem wcześniej i zaraz dopytywali się jak daleko od Treblinki znajduje się „Sonderzug mit Umsiedlern". O wyjściu pociągu z Warszawy byli już powiadomieni. W kilka minut po SS-manach przyjechał drezyną motorową kierownik stacji opiekuńczej Sokołowa Podlaskiego Blechschmidt i jego pomocnik Teufel. Niemieccy kolejarze przyjechali, aby dopilnować sprawnego podstawienia wagonów do obozu. Na stacji oczekiwał parowóz przetokowy lżejszego typu, też w dyspozycji odgórnej. Wszystko było w szczegółach przemyślane i przygotowane.

Pociąg składał się z 60 wagonów krytych, zatłoczonych ludźmi. Byli tam starzy, młodzi, mężczyźni, kobiety, dzieci i niemowlęta w betach. Drzwi wagonów były zaryglowane, okienka okratowane drutem kolczastym. Na stopniach wagonów z jednej i drugiej strony pociągu, a nawet na dachach stało i leżało kilkunastu SS-manów z automatami gotowymi do strzału. Dzień był gorący, ludzie w wagonach mdleli. Konwojenci SS-mani z zakasanymi rękawami wyglądali jak oprawcy, którzy po wymordowaniu swych ofiar umyli zakrwawione ręce i przygotowywali je do uśmiercania nowych. Bez słowa zrozumieliśmy tragedię, ponieważ „przesiedlanie" ludzi do robót nie wymagało tak obostrzonego konwoju, tymczasem tych ludzi transportowano jak niebezpiecznych zbrodniarzy.

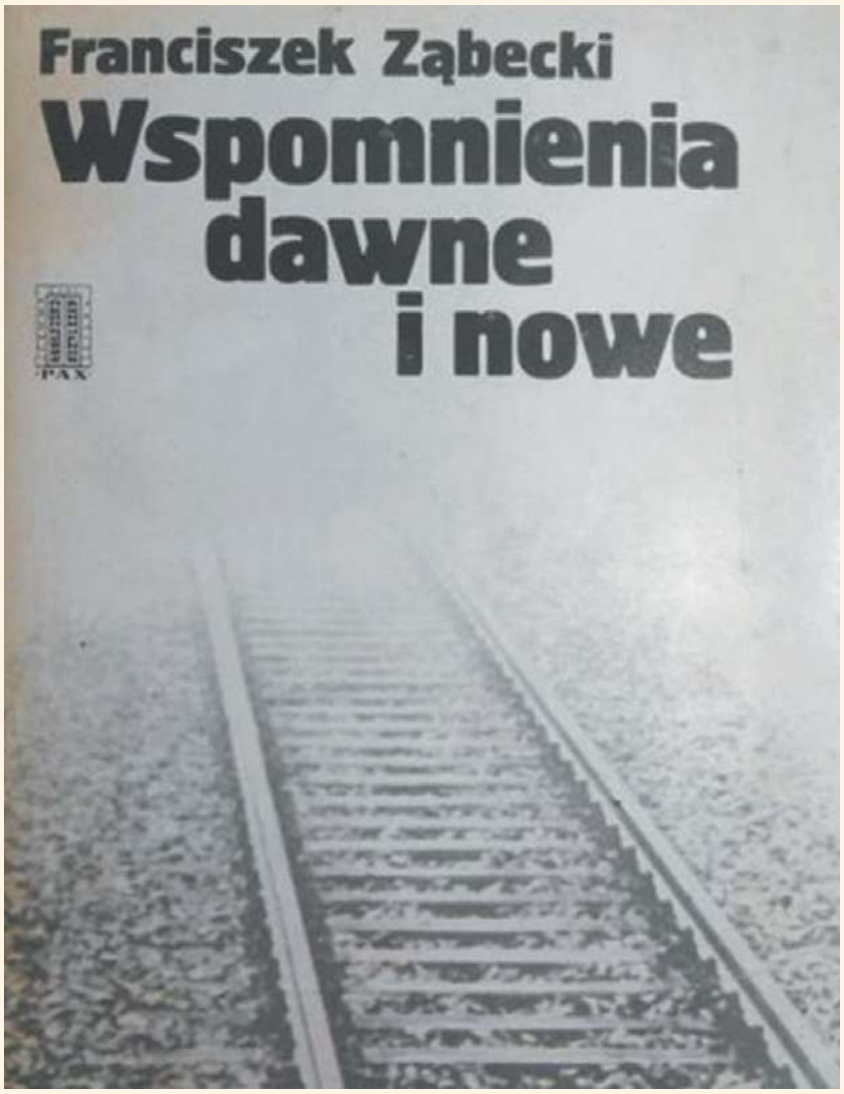
Po przybyciu transportu w SS-manów wstąpił jakiś szatański duch; to wyciągali pistolety, to chowali i znowu wyjmowali, jakby chcieli od razu strzelać i uśmiercać, to zbliżali się do wagonów, uciszając krzyczących i lamentujących, to znów klęli i wrzeszczeli.(...) Na wagonach widoczne były napisy kredą, określające ilość osób w wagonie, a więc: 120, 150, 180, i 200 osób. Obliczyliśmy później, że ogólna liczba osób w pociągu na pewno sięgnie około 8-10 tysięcy ludzi. „Przesiedleńcy byli niesamowicie stłoczeni w wagonach. Wszyscy musieli stać pozbawieni dostępu powietrza i możliwości załatwienia potrzeb naturalnych. Jechali jak w rozgrzanych piecach. Wysoka temperatura, brak powietrza, upał wytworzyły warunki nie do wytrzymania nawet przez zdrowe, młode i silne organizmy. Z wagonów dobywały się jęki, krzyki i płacz, wołanie o wodę, o lekarza. Słychać było i protesty: „Jak można tak nieludzko traktować ludzi? Kiedy nas wreszcie wypuszczą z wagonów?". Przez niektóre okienka wyglądali przerażeni ludzie, pytając z nadzieją w głosie: „Czy jeszcze daleko do majątków rolnych, gdzie będziemy pracować?"

Cała stacja wypełniła się jękiem i krzykiem kilku tysięcy ludzi. Przez okienka wyrzucano nieczystości. Z wagonów unosiła się para, mimo że dzień był upalny. Ludzie w wagonach byli porozbierani. Ludność z pobliskich chałup, a w szczególności kobiety przynosiły wodę wiadrami, podając spragnionym, zawodząc i płacząc nad ich losem. W początkach Niemcy nie reagowali na postawę ludności, byli tym zaskoczeni. Nawet Blechschmidt polecił, aby maszynista parowozu przejeżdżał po sąsiednim torze, a pomocnik, aby dawał z tendra wodę. Konwojenci SS-mani dopiero przy następnych pociągach zabronili podawania wody i zbliżania się do pociągu. Do bardziej wytrwałych w niesieniu pomocy oddawano strzały ostrzegawcze, a następnie biciem kijami i kolbami rozpędzano ich. (...) Od tego czasu podawanie wody było zabronione pod karą śmierci. (...)

Z przybyłego transportu odczepiono 20 wagonów i parowóz przetokowy zaczął spychać wagony konwojowane przez część SS-manów do obozu. Pozostałe na stacji wagony w dalszym ciągu były strzeżone przez SS-manów. Po wyładowaniu ludzi w obozie wagony powróciły na stację. To samo powtórzyło się z następnymi wagonami tego pociągu. Po powrocie pierwszych próżnych wagonów z obozu zaczęliśmy się domyślać, że jest to obóz zagłady, obóz śmierci. Wieść tę podawano sobie w tajemnicy i z przerażeniem, gdyż nikt nie chciał i nie mógł zrozumieć, że to może być prawda. Prawda była jednak oczywista. Sam słyszałem krzyki nieszczęśliwych i strzały z karabinów maszynowych dochodzące z obozu. (...)

Od dnia 23 lipca 1942 r. przybywały codziennie nowe transporty – pociągi śmierci. Było ich po trzy, cztery, a nawet pięć pełnych składów po sześćdziesiąt wagonów każdy. Transporty z Żydami nadchodziły z Warszawy, Radomia, Kielc, Włoszczowy, Sędziszowa, Częstochowy, Szydłowca, Kozienic, Sandomierza, Siedlec, Łukowa, Międzyrzeca Podlaskiego, Łochowa, Białegostoku, Grodna, z Prostek, Sokołowa Podlaskiego, Węgrowa, Sadownego, Kosowa Lackiego."

Franciszek Ząbecki jako pierwszy oszacował skalę zbrodni niemieckich dokonanych na Żydach w Treblince. Na podstawie swoich notatek podał liczbę 1 200 000 ofiar przywiezionych do obozu w transportach śmierci. Wg różnych szacunków przyjmuje się na ogół, że ta liczba jest mniejsza, ale całkowicie wiarygodnych danych oficjalnie nie podaje się. I jeszcze jeden fragment wspomnień F. Ząbeckiego z procesu członków załogi obozu w Treblince. 19 stycznia 1965 roku w sądzie w Dusseldorfie autor zeznawał jako świadek oskarżenia. „Wiedziałem, że za chwilę będę zarzucany pytaniami obrońców oskarżonych SS-manów i że znajdę się pod ostrzałem pytań Sądu skierowanych do mnie jako do jedynego w tym dniu na Sali rozpraw świadka zbrodni powołanego przez oskarżyciela. Przeżycie niezwykłe, jedyne w życiu, udział w międzynarodowym procesie nie tylko karnym, ale i politycznym. Czułem na sobie spojrzenia wszystkich obecnych. Wejście moje na salę wywołało zaciekawienie, a kilka osób nawet wstało, aby mi się lepiej przyjrzeć. Spojrzałem w stronę oskarżonych. Zauważyłem ich wzrok skierowany na mnie. Ja również chciałem rozpoznać ich twarze, lecz stwierdziłem z rozpaczą, że po tylu latach mam wielkie trudności w rozpoznawaniu oskarżonych (...) Na pytanie Sądu odkąd pracowałem w Treblince, jak długo i co tam robiłem – odpowiedziałem: - W Treblince na stacji kolejowej pracowałem jako dyżurny ruchu od 22 maja 1941 r., to jest przed napaścią Niemców na Związek Radziecki, do momentu klęski wojsk niemieckich... Następnie sędzia kazał wstać wszystkim oskarżonym. Oskarżeni wstali. I oto zobaczyłem przede mną dziesięciu oprawców spod znaku trupiej główki i na moment wzdrygnąłem się: z odległych lat przywołałem wspomnienia, zobaczyłem i usłyszałem przeraźliwe wrzaski i jęki mordowanych w bestialski sposób niewinnych ludzi na stacji Treblinka. Czyż przed kilkunastu laty takie spotkanie mógł ktoś przewidzieć? Było to wprost nie do pomyślenia, a jednak rzeczywistość przerasta wyobraźnię". („Wspomnienia..." str. 119-121)



CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

sport

Iron Man PL

Od kilku dni jesteśmy narodem, który może się pochwalić zwycięzcami zawodów ultra na dystansie 10x Ironman. Całe podium należało do nas.

fot. Robert Karaś / Instagram

Jako pierwszy linię mety przekroczył Robert Karaś, pokonując ten arcydługi dystans w czasie 164 godzin 14 minut oraz 2 sekund i przebijając jednocześnie zeszłoroczny wynik należący do Belga Kennetha Vanthuyne'a o ponad 20 godzin. Następnie na mecie zameldowali się Jurand Czabański oraz Rafał Godzwon.

Zawodnicy rywalizowali w Brazylii odpowiednio w czasie pływania na dystansie 38 kilometrów tj. 760 długości basenu, następnie zgodnie z tradycyjnym układem konkurencji, pokonali rowerem dystans 1800 kilometrów, aby na koniec przebiec 420 kilometrów, co odpowiada 10 maratonom. Nie ma chyba osoby, na której powyższe cyfry nie robią wrażenia. Umówmy się, powyższy dystans jest totalną abstrakcją dla większości z nas. Zapewne też dlatego fakt udziału naszych rodaków w tym wyzwaniu tak mocno elektryzuje triathlonowy świat, a opinie są mocno podzielone.

fot. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

Osobiście mam pewien problem z oceną, zapewne dlatego, że również poddaję się ocenie konkurencji na klasycznych dystansach, gdzie jestem w stanie w systemie 0-1 ocenić formę oraz klasyfikować się wśród innych zawodników startujących na dystansach zatwierdzonych przez międzynarodowe organizacje. Formuła zawodów ultra opiera się przede wszystkim na ustaleniu miejsca, zorganizowaniu rywali i wyszukaniu osób, które za opłatą są w stanie zmierzyć czas, w jakim pokonamy w/w dystans. W zasadzie mamy wszystko co jest potrzebne, aby zawody stały się spektakularnym sukcesem.

Myślę, że częściowo właśnie ten spektakularny sukces odpowiada za medialność takich zawodów i zainteresowanie nimi wśród dziennikarzy. Miałem okazję rozmawiać z kolegą prowadzącym ogólnopolski portal zajmujący się tematyką triathlonu. Ogromnym zaskoczeniem był dla mnie fakt, że informacje z krajowych zawodów, Mistrzostw Europy lub zawodów Ironman z zapartym tchem „śledziło" w mediach społecznościowych zaledwie kilka procent użytkowników, a dla porównania wpisy informujące o wyczynach Roberta Karasia oraz zasięgi postów i wzmianek na temat ultra-triathlonu trafiały do ponad półtora miliona czytelników. Mając powyższe na uwadze, rodzi się pytanie – czy tego typu wyzwania sprawiają, że dyscyplina jako taka oraz wiedza na temat triathlonu trafia do szerszego grona odbiorców? Niezaprzeczalnie tak. Powiem więcej, jestem pewny, że żadne zawody w Polsce nie będą miały nigdy tak szerokiego grona odbiorców. Wielokrotnie w czasie spotkań zawodowych, zapytany o wynik Roberta miałem okazję porozmawiać szerzej o triathlonie i aktywności fizycznej, co jest bez dwóch zdań niesamowitą wartością dodaną tego wyzwania.

Z drugiej strony, czy jest gdzieś granica, do której możemy powiedzieć: tu się kończy sport, a zaczyna challenge? Czy pełny Ironman jest dyscypliną tradycyjną, a już 10x Ironman to zupełnie coś innego?

Myślę, że to naturalny kierunek zmian w sporcie. Sami sobie stworzyliśmy ten świat. Świat śrubowania wyników, pokonywania kolejnych barier, zarówno technologicznych, jak i fizycznych. Dlatego coraz częściej będą znajdywać się śmiałkowie, którzy zdecydują się na jeszcze bardziej spektakularne dystanse i wyzwania. Na szczęście statystki mówią, że i tak ostatecznie

fot. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

98% zawodników pozostanie przy rywalizacji na klasycznym dystansie, 2% natomiast będzie podkręcać śrubę, a ograniczać będzie ich tylko ich sprawność fizyczna. Na koniec, patrząc nieco szerzej i z przymrużeniem oka, wśród zawodników osoby po 50-tym roku życia również stanowią może max 5% wśród wszystkich startujących więc spokojnie wystarczy jeszcze dziesięć lat udziału w zawodach, aby rywalizacja podobnie jak w ultra obyła się w gronie 10-15 zawodników. Reasumując, może warto po prostu być cierpliwym i spokojnie czekać aż konkurencja odpuści, niż porywać się na Ironmena x 15.

W czasie gdy koledzy ultra dokonywali niemożliwego, nieopodal nas, nad Zegrzem odbyły się drugie zawody z cyklu Garmin Iron Triathlon. Zawodnicy rywalizowali na nieco mniej szalonych dystansach – na popularnych 1/8, 1/4 oraz 1/2 Ironman. Zawsze pierwszy start w sezonie to w pewnym stopniu niewiadoma, weryfikacja formy, nowej pozycji na rowerze. To próba generalna i test przed sezonem – nowego sprzętu, żeli itp. W tym roku, ze względu na urodziny Franka, zdecydowałem się zacząć sezon tydzień później. Dlatego też dopiero po powrocie z Paryża, w czasie kiedy kurz po zawodach w Żyrardowie nieco opadł, miałem okazję ścigać się na dobrze mi znanej z przednich sezonów trasie. Nieporęt daje możliwość wzięcia udziału w zawodach kilka minut od Warszawy, co przekłada się na mocno zapełnione listy startowe. Na starcie zameldowało się kilkuset zawodników. 21 maja, w czasie mojej trzeciej już wizyty na trasie zawodów, miałem okazję wywalczyć 6. miejsce, które określiłem jako akceptowalne. Po analizie każdej z dyscyplin doszedłem do wniosku, że zdecydowanie było więcej mocy, a trasę pokonałem zachowawczo. Dlatego w pierwszy weekend czerwca zamierzam odpalić w Ślesinie 110% jako próba generalna przed zawodami w Warszawie.

fot. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

Czy wszyscy Spartanie w Nieporęcie wystartowali zachowawczo? Zdecydowanie nie. Dominika dała z siebie 100% mocy i pomimo trudnych warunków, do samego końca walczyła o jak najlepszy wynik. Podobnie zresztą jak nasz trener, Filip Szymonik, który jak sam to określił: „zrobił robotę" i pacyfikując rywali, wygrał na dystansie 1/2 Ironman i z czasem 3h:46min:44sek zgarnął złoto i najwyższy stopień na podium. Aby spiąć pewną klamrą powyższe rozważania i pozwolić sobie na pewne podsumowanie. Myślę, że wynik Filipa dla wielu triathlonistów amatorów jest tym, czym dla reszty społeczeństwa wynik Roberta Karasia w Brazylijskim Ultra Tri. Każdy gdzieś w głębi myśląc o rzeczach niemożliwych do zrobienia, zastanawia się czy któregoś dnia powalczy na takim poziomie. Mi osobiście pomaga fakt, że mam okazję co roku zbliżać się o krok do takich wyników i nie przestanę dopóki nie uznam, że już wystarczy.

Szanowni czytelnicy, niebawem czeka nas najlepsza okazja, aby wspólnie świętować na największych triathlonowych zawodach w Warszawie. Już 11.06.2023 r. Krakowskie Przedmieście wypełni gorąca sportowa atmosfera. Niech to będzie nasze wspólne święto. Zawody Ironman 70.3 Warsaw już wkrótce. Jeżeli nadal zastanawiacie się, jak spędzić to niedzielne popołudnie, wybór jest prosty. Co prawda czas na zapisanie się na zawody nieubłagalnie się kończy, jako kibicie możecie śmiało dołączyć do tego triathlonowego święta. Piona i do zobaczenia na trasie.

Bartosz Nowicki

Zapalony biegacz i triathlonista amator
#ThisisSparta

przyroda

Piastów odkrył zioła

27 maja w Piastowie wszyscy chętni mieli okazję wziąć udział w bezpłatnym, ciekawym spacerze edukacyjnym. Poprowadziła go ziołoznawczyni, Małgorzata Adamiak-Zabłocka, która z pasją i zainteresowaniem dzieli się swoją wiedzą na blogu i z nami, organizując spotkania i publikując popularne cykle zielarskie w Czasie Piastowa.

fot. Alicja Ziąbska

fot. Alicja Ziąbska

fot. Alicja Ziąbska

Podczas sobotniego spaceru każdy miał szansę dowiedzieć się o różnorodnych, leczniczych ziołach, które możemy znaleźć w naszym mieście. Od tych bardziej znanych do mniej, poznaliśmy ich właściwości i zastosowanie.

O godzinie 11:00, pod zegarem na ul. Lwowskiej, grupa uczestników zebrała się na wycieczkę po dobrze znanym nam Piastowie. Po krótkim wstępie i zapoznaniu z zielarką, która jest nie tylko miłośniczką natury ale i fitoterapeutką, wszyscy wyruszyli w drogę. Jak się okazuje, nasze miasto skrywa w sobie wiele przydatnych ziół na najróżniejsze dolegliwości. Podczas wykładu mogliśmy poznać bliżej takie rośliny, jak jasnota biała, czy bluszczyk kurdybanek. Uczestnicy chętnie zadawali pytania, a nawet robili notatki. Każdy obecny na spotkaniu dowiedział się o powszechnych w mieście ziołach, które możemy zastosować choćby na przeziębienie, czy nawet dolegliwości po alkoholu. Prócz tego, prowadząca podzieliła się

fot. Alicja Ziąbska

fot. Alicja Ziąbska

informacjami, jak odpowiednio przygotować napotkane rośliny do użytku leczniczego. Cała wycieczka poznawcza, pod okiem ziołoznawczyni, przeszła w ciepłej atmosferze. Zarówno dobra pogoda, jak i miłe towarzystwo, ubarwiło przebieg całego spaceru. Podczas niego chętne osoby mogły wziąć również udział w oczyszczaniu Piastowa ze śmieci, łącząc tym samym przyjemne z pożytecznym. Uzbrojeni w rozdane na początku worki i rękawiczki, uczestnicy chętnie pomagali w pozbywaniu się miejskich zanieczyszczeń. Każda z osób nie tylko miała okazję poszerzyć wiedzę zielarską, ale i dopomóc naszemu miastu w problemie zalegających gdzieniegdzie śmieci, które często zasypują rosnące tu rośliny lecznicze. Ciekawy wykład poszerzył wiedzę i pokazał uczestnikom, jakie przyrodnicze skarby skrywa nasze miasto, a proszę wierzyć, mamy ich u nas bardzo dużo. Wiele roślin omijanych na co dzień przez nas lub traktowanych jak zwykłe chwasty, okazało się bogatymi w kojące, wzmacniające, czy kurujące właściwości. Bardzo powszechne i niedoceniane, skrywają się w wielu zakątkach Piastowa. Zarówno uczestnicy ostatniego spaceru, jak i ci, których nie było, będą mieli okazję wziąć udział w kolejnych ciekawych wycieczkach, prowadzonych przez naszą piastowską zielarkę. Każdego zielonego w temacie, jak i znawców, serdecznie zachęcamy do udziału. Dowiecie się wielu ciekawostek na temat powszechnych ziół, jak i być może poznacie zupełnie nowe, nieznane sobie rośliny lecznicze. Zapraszamy do śledzenia naszego Facebook'a, aby dowiedzieć się o najbliższych spacerach i innych interesujących wydarzeniach w Piastowie:

fot. Alicja Ziąbska

www.facebook.com/czaspiastowa

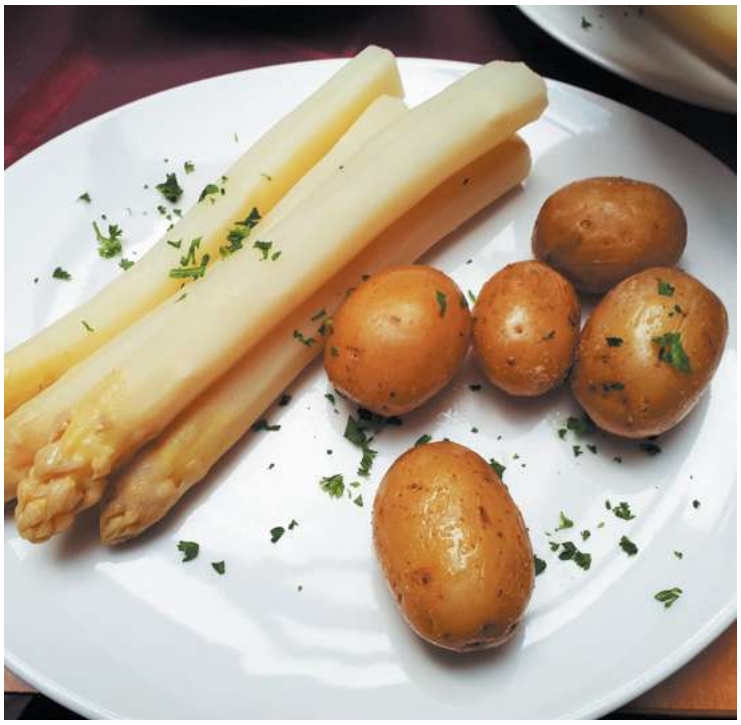
Alicja Ziąbska

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

kulinaria i zdrowie

Z zielarką w kuchni 5

Moje skojarzenia z kuchnią niemiecką to wurst, czyli kiełbasa, kartoffelsalat, czyli sałatka kartoflana, sauerkraut, czyli kiszona kapusta i apfelstrudel, czyli jabłkowy strudel. Do tego bier - piwo i słony precel.



fot. Małgorzata Adamiak-Zabłocka

W Akwizgranie, do którego pojechałam pewnego razu na majówkę, aby zobaczyć piękną katedrę i zażyć kąpieli w termach Karola Wielkiego, nie spodziewałam się zakosztować zbyt wielu kulinarnych atrakcji. Tymczasem okazało się, że trafiłam akurat na spargel woche czyli „szparagowy tydzień" i mogłam się zajadać do woli potrawami, które w niczym nie przypominały oczekiwanej przeze mnie w Niemczech wszechobecnej kiełbasy z kiszoną kapustą.

Zwykle myślimy o szparagu jako o warzywie. Tymczasem już od starożytności były one traktowane także jako lek roślinny. Botaniczna nazwa tej rośliny to szparag lekarski. Odwary z kłączy i korzeni szparagów były stosowane w chorobach nerek i reumatyzmie. Stosowano je także na rany. Szparagi uważane były za afrodyzjak. Leczono nimi również impotencję.

Dziś wiemy, że warzywo to jest zasobne w kwas foliowy, bardzo potrzebny zwłaszcza kobietom, które planują ciąże. Wystarczy 10 ugotowanych pędów, aby zaspokoić 50% dziennego zapotrzebowania organizmu na ten związek. Szparagi zawierają także sporo witaminy C, witaminę E, karoten, cynk, wapń, żelazo i potas. Jest w nich też glutation, który jest niezbędny w procesie detoksykacji organizmu. Szparagi zapobiegają kamieniom nerkowym, poprawiają krążenie krwi i obniżają jej ciśnienie. Wodę, w której gotowały się szparagi, warto zużyć do celów kosmetycznych. Wybiela ona bowiem skórę i dezynfekują ją.

Szparagi można jeść z masłem, z sosem beszamelowym, sosem holenderskim. Można z nich zrobić zupę, francuską tartę albo zapiekać w piecu z serem i szynką. Są lekkostrawne i niskokaloryczne.

Ja polecam dziś mniej typowe szparagowe danie - karbowane wstążki ze szparagami i kaparami.

Składniki:

- makaron karbowane wstążki – 300 g
- szparagi - 200 g
- pomidorki koktajlowe – 300 g
- cebula szalotka
- oliwa z oliwek
- łyżka kaparów
- sól, pieprz

Z umytych pod bieżącą wodą szparagów usuwamy twardą część łodyg, kroimy je na kawałki i gotujemy w osolonej wodzie przez pięć minut. Można użyć szparagów ze słoika, choć wtedy danie nie będzie tak smaczne.

Pomidorki myjemy i dzielimy na połówki.

Cebulkę szalotkę obieramy i siekamy drobno, a następnie wrzucamy na patelnię z rozgrzaną łyżką oliwy. Krótko smażymy. Dodajemy do cebuli wcześniej zblanszowane szparagi i gotujemy mieszając przez pięć minut. Jeśli dodajemy szparagi ze słoika gotujemy je tylko dwie minuty.

Dodajemy na patelnię posiekane pomidory, kapary (łyżkę), doprawiamy solą (pamiętając, że kapary są słone) i pieprzem. Gotujemy na małym ogniu przez dziesięć minut, mieszając od czasu do czasu.

Gotujemy makaron w osolonej wodzie i po odcedzeniu mieszamy z sosem.

To w zasadzie danie ciepłe. Ale na zimno moim zdaniem też jest smaczne.

Szparagi zawierają sporo puryn i dlatego nie są polecane osobom borykającym się z dną moczanową. Ale w podanym przeze mnie przepisie są kapary, których w Pakistanie tradycyjnie używa się jako leku na dnę moczanową. Ich skuteczność przeciwartretyczną i przeciwzapalną wykazano w badaniach naukowych. Zatem wstążki ze szparagami i kaparami to danie, które nie zaszkodzi podagrykowi. Będzie też naturalnym lekarstwem na „łamanie w kościach".

fot. Małgorzata Adamiak-Zabłocka

Szparagi nie są u nas zbyt popularne. Wynika to zapewne z braku tradycji, a także pewnie z ich dość wysokiej ceny. Szparagi uprawia się wprawdzie w województwie lubuskim i wielkopolskim, a w Poznaniu mamy nawet Bank Genów Szparaga, ale 70% produkowanych w Polsce szparagów jest eksportowanych do Niemiec.

Przez wiele lat (nie bez przyczyny rzecz jasna), krążyło wśród Niemców powiedzonko : „jedź na wakacje do Polski, Twój samochód już tam jest". Parafrazując je można byłoby powiedzieć: „Polaku, jedź na majówkę do Niemiec, nasze szparagi już tam są".

Małgorzata Adamiak-Zabłocka

blog osobisty:
www.klinikapodagryka.pl

konsultacje i kursy zielarskie:
www.chwilaznatura.pl

fanpage:
www.facebook.com/**klinikapodagryka**
www.facebook.com/**przystanekchwila**

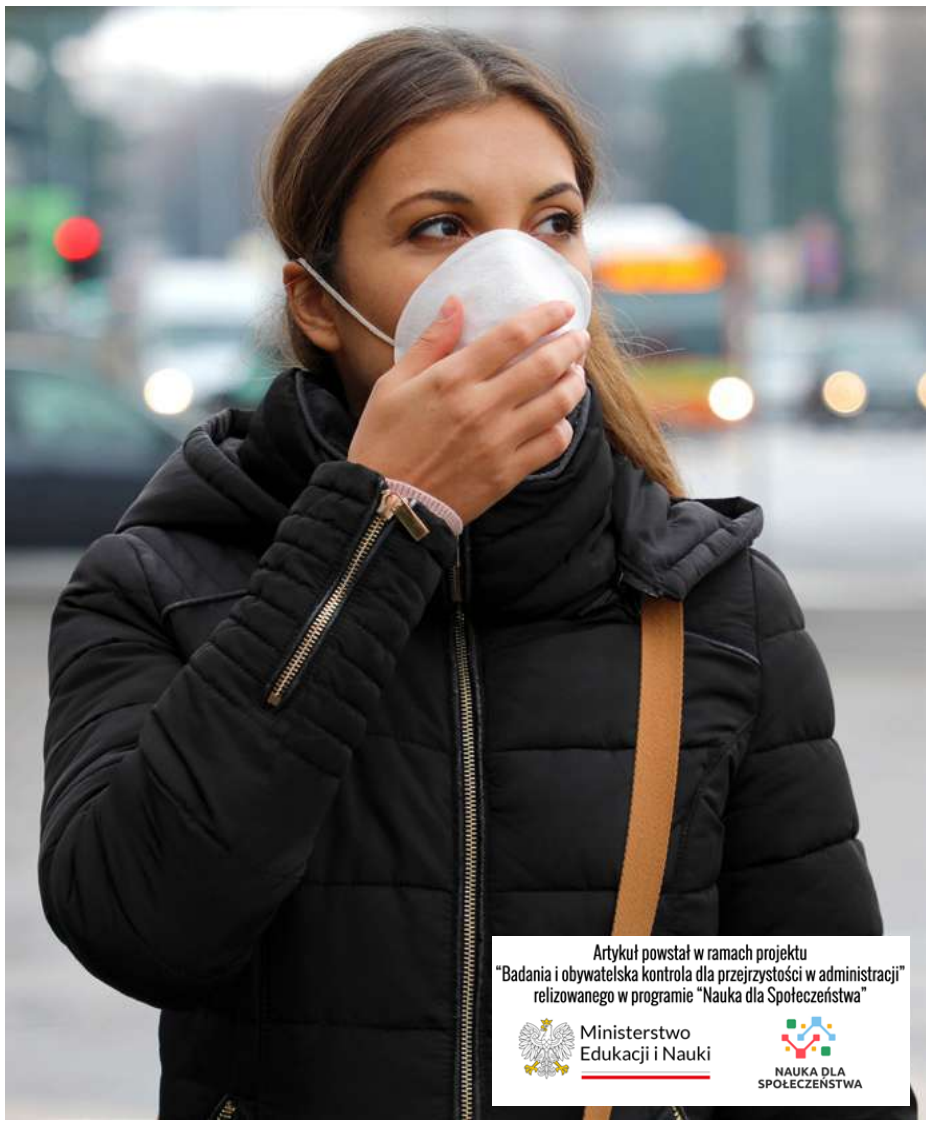
reklama

ogłoszenia

artykuł sponsorowany

Konsekwencje pandemii

COVID-19 i jego konsekwencje w opinii badanych w latach 2022-2033



fot. Shutterstock

Pandemia koronawirusa COVID-19, która wybuchła na początku 2020 roku, zrewolucjonizowała życie społeczne w sposób, którego nikt się nie spodziewał. To wyjątkowe wydarzenie wpłynęło na niemal każdy aspekt codzienności, od zdrowia publicznego i gospodarki po życie społeczne i emocjonalne. Niemniej jednak, warto przyjrzeć się nie tylko medycznym i ekonomicznym aspektom pandemii, ale również jej wpływowi na społeczności i relacje międzyludzkie. Jednym z najbardziej widocznych skutków pandemii było wprowadzenie restrykcji społecznych, takich jak izolacja społeczna i ograniczenia w podróżach. To spowodowało zmiany we wzorcach zachowań społecznych. Spotkania rodzinne i towarzyskie stały się trudniejsze do zorganizowania, a wiele osób zaczęło odczuwać izolację i samotność. Jednak paradoksalnie, pandemia skłoniła też wiele osób do zbliżenia się emocjonalnie, wspierając się nawzajem i doceniając więzi rodzinne. Wzrost korzystania z technologii komunikacyjnych stał się normą, co pozwoliło utrzymać kontakt z bliskimi, choćby tylko wirtualnie. Spotkania online i telekonferencje stały się codziennością, a korzystanie z mediów społecznościowych przyspieszyło. To z kolei wywarło wpływ na kulturę, wprowadzając nowe zwyczaje i zwiększając zależność od cyfrowego świata. Kolejnym ważnym aspektem społecznym pandemii było zwiększenie uwagi poświęcanej zdrowiu psychicznemu. Wzrost poziomu stresu i niepewności związanych z pandemią wpłynął na wzrost liczby przypadków

fot. Shutterstock

depresji i innych zaburzeń psychicznych. Jednakże znacząco wzrosło również zrozumienie i akceptacja problemów zdrowia psychicznego, co doprowadziło do większej dostępności usług psychiatrycznych i psychoterapeutycznych.

W badaniach przeprowadzonych w ramach projektu pytano respondentów o wpływ pandemii na ich życie oraz sposób poradzenia sobie z problemem przez rząd. W porównaniu z pierwszym, w drugim z badań z 2023 r. oddziaływanie to zostało określone ponownie jako znaczne i negatywne.

Ocena subiektywnego wpływu pandemii COVID-19 na własną sytuację

	N	Minimum	Maksimum	Średnia
Lockdown w pandemii	812	-5	5	-2,49

*skala -5 - +5 (gdzie – 5 oznacza, że problem miał dla mnie bardzo negatywne konsekwencje, a + 5 bardzo pozytywne, 0 – brak wpływu)

W założonych ramach konsekwencje pandemii respondenci oceniali negatywnie (-2,49). Wśród winnych przede wszystkim wskazywali rząd (27,6%). Sporo odpowiedzi padło także na Ministra Zdrowia (9,2%), Chiny (6,8%), ale i czynniki zewnętrzne (15,1%).

Ilościowy i procentowy rozkład wskazań winnego negatywnych skutków pandemii.

Podmiot winny	częstość	procent
Rząd, PiS	245	27,6
Rząd światowy	53	6,5
Minister Zdrowia	75	9,2
Czynniki zewnętrzne	122	15,1
Politycy (generalnie)	53	6,6
Chiny	55	6,8
Nikt nie był winny	61	7,3
Nie wiem, trudno powiedzieć	168	20,4
Ogółem	812	100,00

Pandemia COVID-19 miała przede wszystkim ogromny wpływ na system edukacyjny i pracę. Szkoły i uczelnie na całym świecie były zmuszone wprowadzić nauczanie online, co stanowiło ogromne wyzwanie zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Wprowadzenie zdalnego nauczania wyeksponowało nierówności w dostępie do edukacji, zmuszając wiele dzieci do korzystania z Internetu i komputerów, których mogły nie mieć. Jednak równocześnie nauczanie online wpłynęło na rozwijanie nowych umiejętności cyfrowych, które mogą być przydatne w przyszłości. Praca zdalna stała się nowym standardem w wielu branżach, co pozwoliło utrzymać kontynuację działalności gospodarczej w trudnych czasach. To zmieniło sposób, w jaki rozumiemy pracę, pozwalając na większą elastyczność, ale również wymagając większej dyscypliny i samodzielności. Wzrosła również akceptacja pracy na odległość, a wiele firm zaczęło rozważać długoterminową hybrydową formę pracy. Pandemia wywołała także refleksję nad naszym stylem życia i konsumpcją. Ograniczenia w podróżach i dostępności towarów skłoniły wielu ludzi do przewartościowania swoich priorytetów i poszukiwania bardziej zrównoważonych i lokalnych opcji. Wzrosło zainteresowanie zdrowym stylem życia, aktywnością fizyczną i ekologicznym podejściem do środowiska. Mimo że były to trudne czasy, przyniosły one również refleksję nad naszymi wartościami i priorytetami, zwiększając świadomość zdrowia psychicznego oraz zachęcając do innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie edukacji i pracy. Pandemia nauczyła nas elastyczności i zdolności do adaptacji w obliczu trudności, co może mieć długotrwałe skutki w naszym społeczeństwie. Natomiast w opinii badanych dużo poniżej przeciętnej badani oceniają sposób radzenia sobie rządu z tym problemem (-2,23).

Średnia ocena sposobu poradzenia sobie przez rząd z problemem pandemii.

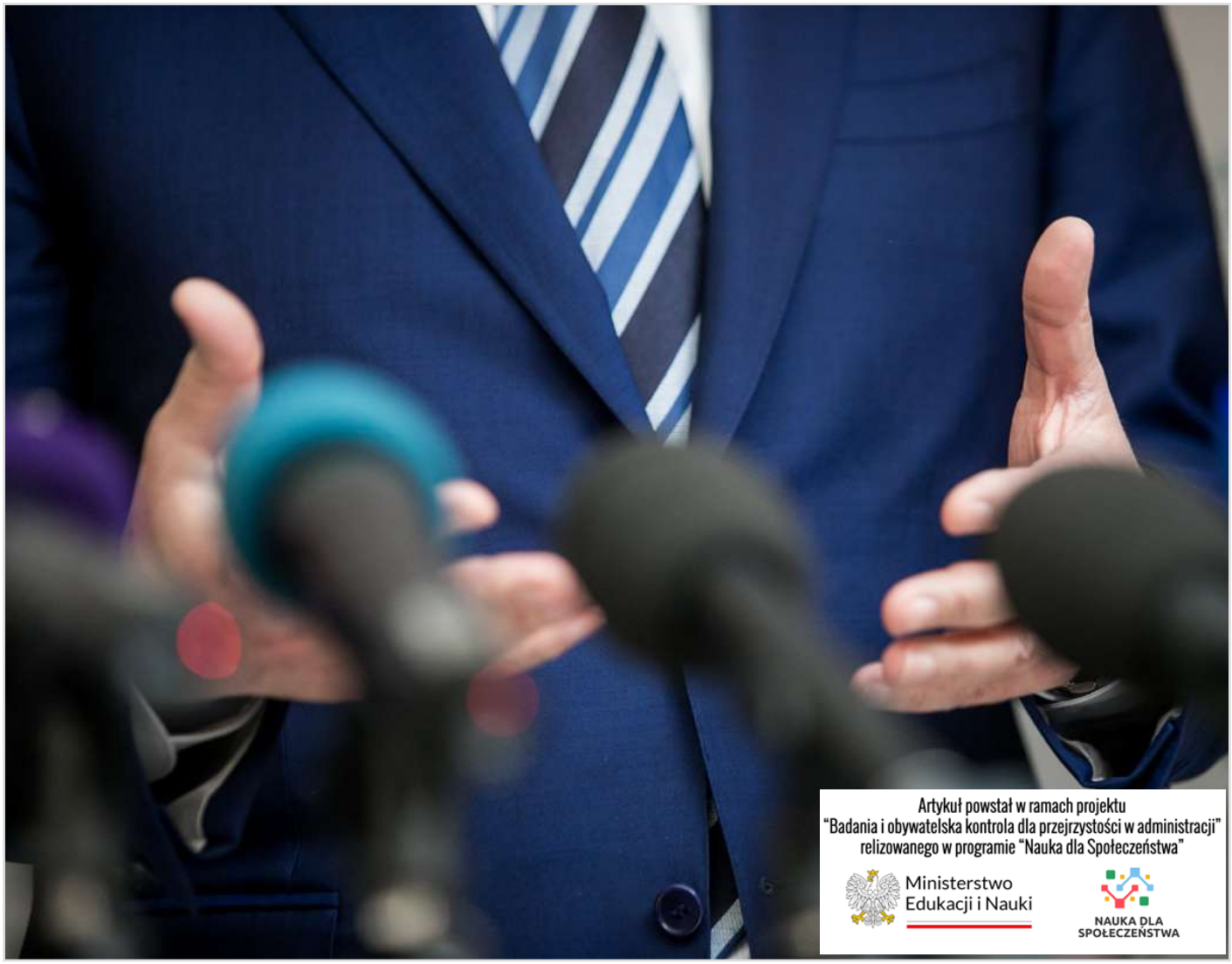
	N	Minimum	Maksimum	Średnia
Lockdown w pandemii – regulacje życia społecznego	812	-5	5	- 2,23

Ujawnione w 2023 r. wyniki badań w tym obszarze pokazały bardzo podobne opinie do tych przeprowadzonych rok wcześniej. Wskazuje to na silne ugruntowanie przekonania o negatywnej roli rządu w radzeniu sobie ze skutkami pandemii.

artykuł sponsorowany

Rozliczalność polityczna

Rozliczalność polityczna na poziomie lokalnym to proces sprawowania kontroli nad władzą lokalną przez mieszkańców danej społeczności.



fot. Shutterstock

Polega ona na wymaganiu od lokalnych władz odpowiedzialności za swoje działania, a także na zapewnieniu mieszkańcom możliwości wyrażania swojego stanowiska w kwestiach, które mają wpływ na ich życie codzienne. Na poziomie lokalnym jest kluczowym elementem demokracji lokalnej, ponieważ umożliwia mieszkańcom wykorzystanie swojego wpływu na kształtowanie polityki lokalnej oraz na podejmowanie decyzji dotyczących ich społeczności. W ramach procesu rozliczalności politycznej, lokalne władze są zobowiązane do informowania mieszkańców o swoich decyzjach i działaniach, a także do konsultowania z nimi istotnych kwestii. Rozliczalność polityczna na poziomie lokalnym może być realizowana na różne sposoby, np. poprzez publiczne spotkania, konsultacje społeczne, referenda lokalne, a także poprzez inicjatywy obywatelskie, które mają na celu wywarcie presji na lokalne władze w celu wprowadzenia konkretnych zmian. W ten sposób rozliczalność polityczna na poziomie lokalnym umożliwia mieszkańcom wpływ na decyzje podejmowane przez władze lokalne i zapewnia ich lepsze zrozumienie polityki lokalnej oraz wzmocnienie demokracji na poziomie lokalnym.

Jednak najważniejszym narzędziem rozliczalności politycznej na poziomie lokalnym są wybory. Umożliwiają one mieszkańcom danego regionu wybór swoich przedstawicieli na różnych szczeblach władzy lokalnej, takich jak rady miast, gmin, powiatów czy województw. Udzielając swojego głosu w wyborach lokalnych, obywatele decydują o tym, kto będzie zarządzał ich społecznością i podejmował decyzje dotyczące kluczowych kwestii, takich jak zdrowie publiczne, bezpieczeństwo, infrastruktura, edukacja czy opieka społeczna. Przez udział w wyborach lokalnych, obywatele mają możliwość wyrażenia swojego stanowiska w kwestiach ważnych dla ich społeczności. Poprzez głosowanie na kandydatów, którzy reprezentują ich interesy i wartości, wyborcy wpływają na kierunek i sposób rządzenia swoim regionem. W ten sposób, wybory lokalne wpływają na rozliczalność polityczną na poziomie lokalnym, ponieważ dają mieszkańcom władzę nad swoimi przedstawicielami i wymuszają odpowiedzialność za ich działania. Ponadto, wybory lokalne odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi między władzą a obywatelami. Wybierając swoich przedstawicieli, mieszkańcy mają możliwość określenia kierunku polityki lokalnej, a także monitorowania, czy wybrani urzędnicy faktycznie reprezentują ich interesy. Dzięki temu wybory lokalne służą jako narzędzie kontroli i zapewnienia, że władza działa w interesie mieszkańców. Wybory lokalne odgrywają więc kluczową rolę w kształtowaniu odpowiedzialności politycznej na poziomie lokalnym, ponieważ umożliwiają mieszkańcom wybór swoich przedstawicieli i kontrolę nad ich działaniami. Dzięki temu, wybory lokalne są nieodłącznym elementem demokracji i stanowią ważny czynnik w utrzymaniu równowagi między władzą a obywatelami. W realizowanych badaniach zapytano respondentów czy uważają wybory lokalne za skuteczne narzędzie rozliczalności politycznej. Dla większości z nich (58%) rzeczywiście tak jest – wybory lokalne są skutecznym narzędziem rozliczalności polityczne. 1/3 badanych ma przeciwną opinię, a 9% nie ma na ten temat zdania.

sport

Powrót do turniejów tenisowych

Po trzech latach przerwy spowodowanej pandemią, na kortach Piastowskiego Towarzystwa Tenisa i Bocce wznowiono turnieje tenisowe dla amatorów w ramach Grand Prix Powiatu Pruszkowskiego

Po trzech latach przerwy spowodowanej pandemią, na kortach Piastowskiego Towarzystwa Tenisa i Bocce wznowiono turnieje tenisowe dla amatorów w ramach Grand Prix Powiatu Pruszkowskiego.

Przy pięknej pogodzie, w sobotę 20 maja 2023 rozegrano Turniej o Puchar Burmistrza Miasta Piastowa.

Rozegrano dwie kategorie

singlowe - „open" i +45 oraz gry deblowe.

Dzięki Panu Łukaszowi Wiśniewskiemu, emocjonujące mecze rejestrowała kamera Tel-kab z Pruszkowa. Obecni byli również: prezes PTTIB- Andrzej Makowski i v-ce prezes Zbigniew Stanecki.

Wyniki finałów

„open „ Piątek Sebastian - Betz Damian 6/4 6/4

+45 Sierakowski Tomek - Konador Henryk 6/3 6/0

gra deblowa Piątek Sebastian - Zbirański Filip / Bobynko Maciej - Betz Piotr 6/3 6/3

Przy okazji Zarząd PTTiB pragnie serdecznie podziękować firmie „Robtenis", której właścicielem jest mieszkaniec naszego miasta, za pomoc w przygotowaniach kortów do gry. Słowa uznania należą się też członkom stowarzyszenia, którzy swym zaangażowaniem umożliwili otwarcie kortów przed początkiem maja.

Zapraszamy na następny, tradycyjny turniej czerwcowy o Puchar Prezesa PTTIB w dniu 10 czerwca.

Dzień Dziecka w PTTiB

W ramach szkółki Piastowskiego Towarzystwa Tenisa i Bocce zorganizowano turniej z okazji nadchodzącego Dnia Dziecka. Mecze rozgrywano w kilku grupach wiekowych.

Wyniki

grupa najmłodsza
1. Nosal Julek
2. Karwan Franek
3. Banachowicz Natalka
4. Zgrzebny Wojtek

grupa średnia
1. Nesuk Sofija
2. Wikieł Filip
3. Krajnik Michał
4. Kapłan Franek
5. Nanjira Leon

grupa starsza
1. Hatem Szymon
2. Winnicki Krzysztof
3. Stasiak Adam

Organizator, trener - **Leszek Grabarczyk.**

reklama

MAŁGORZATA
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY
22 723 59 30
malgorzata.com.pl

- FRYZJERSTWO DAMSKO-MĘSKIE
- KOSMETYKA
- PIELĘGNACJA PAZNOKCI
- MANICURE HYBRYDOWY
- JAPOŃSKI MASAŻ TWARZY

Piastów, ul. Dworcowa 27 /malgorzatasalon

reklama

SERWIS SPRZĘTU
OGRODNICZEGO I BUDOWLANEGO
NAPRAWA KOSIAREK
572 338 308
OSTRZENIE PIŁ ŁAŃCUCHOWYCH

ZAPRASZAMY
CZYNNE:
PON-PT: 9.00-17.00
SOBOTA: 9.00-13.00

PIASTÓW ul. CHOPINA 2

Chcesz **zareklamować** swoje przedsiębiorstwo?
► CZAS SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z NAMI!

RED. NACZELNY: **Artur Andruszaniec**
REDAKTORZY: **Małgorzata Adamiak-Zabłocka, Barbara Lipieta, Bartosz Nowicki, Zbigniew Stanecki, Agata Ziąbska**
WSPÓŁPRACA: **Agata Atamańczuk, Krzysztof Frelek**
WYDAWCA / BIURO REDAKCJI: **Creative Sp. z o.o., ul. Kasprowicza 6, 05-820 Piastów**
ISSN 2543-8336

KONTAKT: redakcja@czaspiastowa.pl tel. **22 753 62 80**
KONTAKT - OGŁOSZENIA / REKLAMY: reklama@czaspiastowa.pl tel. **22 723 50 07**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamówionych reklam, ogłoszeń oraz artykułów sponsorowanych.