

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

Jedno miejsce, jeden czas

CZAS PIASTOWA

czaspiastowa.pl

/czaspiastowa

Zmiana rozkładu PKP

W związku z szerokim zakresem prac modernizacyjnych, prowadzonych przez PKP PLK S.A. m.in. na stacji Warszawa Zachodnia, od 12 marca 2023 r., zostanie wprowadzona korekta rozkładu jazdy, która będzie obowiązywać do 10 czerwca 2023 r.



fot. Shutterstock

Największe zmiany czekają pasażerów linii R8 tj. z/w kierunku: Skarżyska-Kamienniej, Radomia i Góry Kalwarii. Pociągi z tej linii będą kursować z dworca Warszawa Gdańska, a wybrane kursy rozpoczną lub skończą bieg na stacji Warszawa Wschodnia.

Pociągi z linii R8 w drodze do/z dworca Warszawa Gdańska zatrzymywać się będą na

wszystkich przystankach linii obwodowej, tj. na stacji Warszawa Wola, Warszawa Młynów, co zapewni dogodne skomunikowanie z drugą linią metra, Warszawa Koło oraz Warszawa Powązki.

Ponadto od 19 do 21 maja, od 26 do 28 maja, oraz od 2 do 4 czerwca, od piątku w godzinach wieczornych do niedzieli, ruch pociągów na odcinku

Warszawa Zachodnia peron 9 – Warszawa Gdańska będzie prowadzony po jednym czynnym torze. W tych dniach pociągi KM z kierunku Radomia Głównego i Góry Kalwarii będą kończyć i rozpoczynać bieg na stacji Warszawa Główna lub Warszawa Zachodnia. Z kolei pociągi Kolei Mazowieckich z kierunku Działdowa i Nasielska kursujące w tych terminach

rozpoczną i skończą bieg na stacji Warszawa Gdańska lub Warszawa Wola.

Pozytywną informacją jest powrót pociągów lotniskowych na stację Warszawa Lotnisko Chopina. Od 12 marca pociągi lotniskowe KM z/do Modlina, będą kursowały przez stację Warszawa Centralna do/z stacji Warszawa Lotnisko Chopina.

W związku z trwającą modernizacją stacji Warszawa Zachodnia i linii przyległych oraz częściową zmianą organizacji ruchu pociągów KM, w tym obsługujących linię R8, wystąpią kolejne utrudnienia w ruchu pociągów KM i SKM. W celu ich zminimalizowania od 12 marca 2023 r. do odwołania zostanie wprowadzone wzajemne honorowanie biletów KM i ZTM. Szczegółowe zasady i trasy, na jakich obowiązuje, znajdują się na stronie: <https://www.mazowieckie.com.pl/>

Nie zmieniają się zasady honorowania biletów ZTM w pociągach KM w ramach oferty „Wspólny Bilet ZTM-KM-WKD” i biletów KM kodowanych na „Karcie Mazowieckiej”.

źródło: Koleje Mazowieckie

w numerze

Chór w Nansenie

W Zespole Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie powstał chór FRAM. W repertuarze chóru znalazły się najpopularniejsze współczesne piosenki oraz utwory autorskie, do których muzykę i teksty stworzyli sami członkowie.

Czytaj - str. 5 ►

Spotkania w Dulagu

W marcu Muzeum Dulag 121 zaprasza na wykład dr. hab. Andrzeja Zawistowskiego, poświęcony historii aresztu bezpieki przy Koszykowej oraz na spotkanie z dr. hab. Piotrem Osęką, podczas którego przedstawi on historię wydarzeń z marca 1968 roku.

Czytaj - str. 6 ►

W kuchni z zielarką

Włosi w regionie Basilicata pod koniec karnawału obchodzą Tłusty Wtorek i objadają się rafanata - potrawą, której głównym składnikiem jest chrzan. Warzywo to jest tam tak cenione za walory zdrowotne i smakowe, że porównuje się je do trufl i nazywa się „tarufo dei poveri - trufla ubogich”. Rafanata jest bardzo prosta w przygotowaniu.

Czytaj - str. 8 ►

Byle do wiosny

Wraz z pierwszymi przebytymi wiosny rośliny budzą się powoli do życia po zimowym letargu, są spragnione i głodne. Dlatego musimy zwiększyć ilość dostarczanej wody i rozpocząć ich nawożenie. Jak prawidłowo zadbać o rośliny doniczkowe o tej porze roku?

Czytaj - str. 9 ►



GRUPA CREATIVE
www.grupacreative.pl

REKLAMĘ TWORZY
SIĘ W GRUPIE!



PIASTÓW
Kasprowicza 6
22 753 62 80

← ogłoszenie zamówione →



Utrudnienia w związku z budową wiaduktu

Informujemy, iż w związku z budową wiaduktu nad torami PKP w ciągu ulicy Grunwaldzkiej w okresie **od 15.03.2023 do 31.10.2023** zostanie zamknięte skrzyżowanie ulic Brońskiego w Pruszkowie z ulicami Warszawską i ul. Skłodowskiej w Piastowie. Dla tego rejonu wprowadzona zostanie czasowa organizacja ruchu.

Dojazd do Pruszkowa poprowadzony zostanie ulicą Bohaterów Wolności w Piastowie. Za powstałe utrudnienia przepraszamy i prosimy o przestrzeganie nowej czasowej organizacji ruchu oraz w miarę możliwości omijania rejonu z utrudnieniami.

← ogłoszenie zamówione →



Wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia - Dworcowa 3

Burmistrz Miasta Piastowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Piastowie przy ul. 11 Listopada 8, klatka A, I p., na tablicy ogłoszeń, w terminie 28.02.2023 r. - 21.03.2023 r. został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Miasta Piastów przeznaczonych do zbycia

Zarządzenie Nr 43 / 2023
Burmistrza Miasta Piastowa
z dnia 27 lutego 2023r.

Załącznik do Zarządzenia Nr 43/2023
Burmistrza Miasta Piastowa z dnia 27 lutego 2023 r.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWYCH stanowiących własność Miasta Piastów przeznaczonych do zbycia

Burmistrz Miasta Piastowa działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 344) przeznacza do zbycia w drodze przetargu nieograniczonego ustnego następującą nieruchomość gruntową:

Położenie nieruchomości Oznaczenie wg ewidencji gruntów Powierzchnia i numer KW	Nieruchomości gruntowa niezabudowana, położona w Piastowie przy ul. Dworcowej 3 oznaczona ewidencyjnie jako działka nr 4 z obrębu 05 o pow. 0,0936ha objęta księgą wieczystą KW Nr WA1P/00017795/8.
Opis nieruchomości	Działka ew. nr 4, obręb 05, o pow. 0,0936ha, na dzień sporządzania wykazu, w ewidencji gruntów i budynków w opisie użytku oznaczona jest symbolem „B” - tereny mieszkaniowe. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego części Piastowa „J. Tuwima”, zatwierdzonym Uchwałą Nr XVI/88/2019 Rady Miasta Piastowa z dnia 24 września 2019r., działka położona jest na obszarze oznaczonym symbolem 1MW/U – zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna i usługowa nieuciążliwa.
Forma zbycia	Zbycie nieruchomości w trybie przetargu nieograniczonego ustnego.
Cena nieruchomości	2 000 000,00 zł (słownie złotych: dwa miliony i 00/100) Do ceny zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

w sprawie: przeznaczenia do zbycia nieruchomości gruntowej i ogłoszenia wykazu

Na podstawie art. 35 ust. 1 i art. 37 ust. 1, w związku z art. 4 pkt. 9 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 344) oraz art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. 2023 r. poz. 40) zarządzam, co następuje:

§ 1

Przeznaczam do zbycia, nieruchomość gruntową opisaną w wykazie stanowiącym załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Nieruchomość gruntowa opisaną w załączniku do niniejszego zarządzenia zostaje przeznaczona do zbycia w trybie przetargu nieograniczonego ustnego.

§ 3

Osobom fizycznym i prawnym, wymienionym w art. 34 ust. 1 pkt. 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami, przysługuje pierwszeństwo w nabyciu zbywanej nieruchomości, jeżeli:

- 1) złożą wniosek o nabycie w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu;
- 2) złożą oświadczenie, że wyrażają zgodę na cenę ustaloną w niniejszym wykazie, stosownie do art. 34 ust. 5 ustawy.

§ 4

Wykaz, o którym mowa w § 1 podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Piastowie na okres 21 dni, a także zamieszczeniu na stronach internetowych Urzędu Miejskiego w Piastowie.

§ 5

Wykonanie zarządzenia powierza się Naczelnikowi Wydziału Geodezji i Urbanistyki

§ 6

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

1. Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Piastowie przy ul. 11-Listopada 8, na okres 21 dni, tj. od dnia 28.02.2023 r. do dnia 21.03.2023 r. oraz zamieszczono na stronie internetowej www.piastow.pl i w BIP-ie. Informację o zamieszczeniu wykazu podano do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej.
2. Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 rok o gospodarce nieruchomościami mogą składać wnioski o nabycie ww. nieruchomości wraz z oświadczeniem, że wyrażają zgodę na cenę ustaloną w niniejszym wykazie, stosownie do art. 34 ust. 5 ustawy w terminie 6 tygodni od dnia wywieszenia niniejszego wykazu, tj. od dnia od dnia 28.02.2023 r. do dnia 11.04.2023 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Piastowie przy ul. 11-Listopada 2.



Trzy pytania do Burmistrza

Rozmowa z Grzegorzem Szuplewskim



foto: Urząd Miejski w Piastowie

Czas Piastowa: Ruszyły już prace ziemne na terenie Szkoły Podstawowej nr 3. W ten sposób rozpoczęła się realizacja największej w tym roku inwestycji miejskiej?

Grzegorz Szuplewski: Jednej z największych, nie zapominajmy przecież o ruszających wkrótce pracach wiertniczych przy otworze geotermalnym Piastów GT-1. Tak, budowa hali sportowej przy SP3 to bardzo ważna dla miasta inwestycja. W ten sposób znacznie poprawiamy infrastrukturę obiektów sportowych służących w pierwszej kolejności społeczności szkolnej, ale także innym zainteresowanym. Warto dodać, że jesienią ubiegłego roku udało się gruntownie wyremontować nawierzchnię boiska szkolnego Szkoły Podstawowej nr 1, aniedawno złożyliśmy wniosek o dofinansowanie remontu nieczynnego boiska przy Szkole Podstawowej nr 5. Bez zewnętrznego dofinansowania bardzo trudno byłoby realizować te

wszystkie zadania. W zakresie działań mających na celu rozbudowę przyszłolnej infrastruktury sportowej podjęliśmy jeszcze jedno działanie. Przygotowujemy wniosek do Ministerstwa Sportu i Turystyki, dotyczący dofinansowania budowy funkcjonalnego zadania boiska do siatkówki przy Szkole Podstawowej nr 4. W ten sposób udało się pozyskać całoroczny obiekt o powierzchni większej niż istniejąca dziś sala gimnastyczna, co radykalnie poprawiłoby warunki prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego w szkole. Nowy obiekt dawałby także możliwość wykorzystania go w godzinach pozalekcyjnych, tak jak dzieje się to w przypadku innych obiektów sportowych.

Czy nie zabrakło węgla dla mieszkańców w ramach tegorocznej sprzedaży preferencyjnej?

Nie, została nawet niewielka nadwyżka. W związku z tym akcją sprzedaży węgla po cenach preferencyjnych

tować się z Panem Sekretarzem w Urzędzie Miejskim, ul. 11 Listopada 2.

Co się dzieje z naszymi drogami? Jest coraz więcej dziur, nie ma też chyba planów budowy nowych nawierzchni...

To nieprawda, plany są. Co więcej, są też gotowe projekty budowy dróg, nawet z wydanyymi pozwoleniami na budowę. Jedyne, czego nie ma, to środki finansowe. Tych rzeczywiście brakuje, w tym roku szczególnie. Nasze gotowe - w każdej chwili - do realizacji projekty drogowe, a jest ich kilkanaście, wymagają nakładów rzędu dwudziestu kilku milionów złotych. Bez pozyskania wsparcia zewnętrznego będzie bardzo trudno podołać temu zadaniu. Podjmiemy próbę realizacji któregoś z zadań z własnych środków, jeśli pojawi się taka możliwość. Oczywiście nie rezygnujemy z kolejnych podejść do otrzymania wsparcia, choć ostatnio spotkała nas niemiła niespodzianka. Chodzi o rozstrzygnięcie złożonych wniosków w ramach kolejnego naboru do Pol-

skiego Ładu. Nasz wniosek dotyczył budowy nawierzchni ul. Ogińskiego, która wymaga pilnego i gruntownego remontu. To przykład takiej sytuacji, w której doraźne naprawy zniszczonej nawierzchni po pierwsze są bardzo kosztowne, a po drugie mało efektywne ze względu na stopień destrukcji. Jedynym skutecznym rozwiązaniem jest budowa nowej nawierzchni, a w tym wypadku jest to koszt ok. 5 mln zł. Nasz wniosek o dofinansowanie tej ważnej inwestycji drogowej nie znalazł uznania w oczach osób decydujących o przyznaniu dotacji z Polskiego Ładu. Nie znam kryteriów oceny wniosków, ale niewątpliwie nasz wniosek powinien zostać uwzględniony. Szkoda. Tym bardziej, że nie po raz pierwszy zostaliśmy pominięci. Co do remontów doraźnych naszych dróg to będziemy je realizowali w ramach możliwości finansowych tegorocznego budżetu. A dziur w nawierzchniach jest rzeczywiście dużo, niestety.

— reklama —



**KOMPLEKSOWA
OBSŁUGA BUDOWY**

BIADUŃ - MATERIAŁY BUDOWLANE

- cement, wapno
- bloczki, pustaki, cegły
- kostki brukowe
- pustaki ogrodzeniowe
- transport HDS
- styropian, wełna
- zaprawy, kleje, tynki
- płyty G-k, profile, gipsy
- papy, lepiki, farby
- tarcica, płyty OSB



tel. 22 723 90 50
kom. 501 455 944
Reguły, ul. Torfowa 2B (obok stacji BP)
www.biadun.pl

ogłoszenia

[← ogłoszenie zamówione →](#)

24 Przegląd Twórczości Plastycznej Interpretacje 2023

Miejski Ośrodek Kultury w Piastowie
zaprasza na 24 PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI
PLASTYCZNEJ INTERPRETACJE 2023 - Wiosna
i ja...

Warunki uczestnictwa:

Do udziału w konkursie zapraszamy dorosłych twórców.

Przedmiotem konkursu będą prace wykonane w oryginale.

Technika dowolna, bez udziału innych mediów - foto
i elektronicznych.

Praca - 1 sztuka

Format - 40x40 (wymiary zewnętrzne) przygotowane do
eksponycji (zawieszki, uchwyty itp.)

Prosimy NIE OPRAWIAĆ W SZKŁO!

Prace należy czytelnie podpisać na tylnej stronie (imię, na-
zwisko, adres, telefon i e-mail).

Termin składania prac - **28.04.2023** w Miejskim Ośrodku
Kultury w Piastowie.

Prosimy o uiszczenie wpisowego w kwocie 20,- (od uczest-
nika) w sekretariacie MOK.

Jury zastrzega sobie prawo do odrzucenia prac nieodpo-
wiadającym wymogom konkursu oraz prac uniemożliwia-
jących montaż.

**WERNISAŻ WYSTAWY ORAZ ROZSTRZYGNIĘCIE KON-
KURSU: 12.05.2023 r. godz.18:00**
**Sala kolumnowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Pia-
stowie**

WYSTAWA CZYNNA DO 12.06.2023 r. Prace można odbie-
rać od 13.06 do 1.07.2023 r. Nie odebrane w terminie pra-
ce przechodzą na własność MOK.

Więcej informacji i formularz zgłoszeniowy znajdą Pań-
stwo na stronie: **www.mokpiastow.pl**

Miejski Ośrodek Kultury
ul. Warszawska 24
05-820 Piastów
22 723-65-50



PATRONAT
BURMISTRZ
MIASTA PIASTOWA



24 PRZEGLĄD
TWÓRCZOŚCI PLASTYCZNEJ



PATRONAT
STAROSTA
PRUSZKOWSKI

INTERPRETACJE 2023

Wiosna i ja...

**WERNISAŻ WYSTAWY ORAZ
ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU
ODBĘDZIE SIĘ**

12.05.2023 godz.18:00

**Sala kolumnowa
Miejskiego Ośrodka Kultury
w Piastowie**

WSTĘP WOLNY

WYSTAWA CZYNNA DO 12.06.2023



MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W PIASTOWIE
ul. Warszawska 24
05-820 Piastów
tel. (22) 723-65-50
www.mokpiastow@wp.pl

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

wiadomości lokalne

Nowy chór w Nansenie

Chór FRAM w Zespole Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie



fot. Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

W styczniu 2023 r. w Zespole Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie powstał chór FRAM. Nazwa to norweskie „Naprzód!” – nawiązanie do wypraw morskich patrona szkoły. Opiekę nad młodymi artystami sprawują nauczyciele z wykształceniem muzycznym: Iwona Wronkowska i Łukasz Dutkiewicz, przy polonistycznym wsparciu Katarzyny Ziętek-Pasztaleniec.

W repertuarze chóru są najpopularniejsze współcze-

sne piosenki oraz utwory autorskie, do których muzykę i teksty stworzyli sami członkowie FRAM-u. Chór wspierają soliści – zarówno wokalnie, jak i w grze na instrumentach.

Mimo że FRAM istnieje zaledwie miesiąc, ma na swoim koncie muzyczne sukcesy. Pierwszy występ odbył się 27.01.2023 r. w Zespole Szkół im. Fridtjofa Nansena podczas uroczystego otwarcia wirtualnej strzelnicy. Zaproszeni goście ze świata krajowej i lo-

kalnej polityki, edukacji i kultury wysłuchali pieśni patriotycznych oraz pełnych uroku współczesnych piosenek w interpretacji solistów. Kilka dni później, 01.02.2023 r., odbył się koncert charytatywny na rzecz Schroniska dla Zwierząt w Pruszkowie. Przy wtórze entuzjastycznych braw licznej publiczności, która nie szczędziła datków, młodzi artyści z FRAM-u wykonali około dwudziestu utworów. Nie obyło się również bez bisów i szczerych podziękowań dla młodzieży za bezinteresowną pomoc bezdomnym zwierzętom.

Po feriiach przyjdzie czas na nowe wyzwania. 08.03.2023 r. FRAM zaprezentuje się w swojej szkole w delikatnym, pełnym emocji repertuarze z okazji Dnia Kobiet. 16.03.2023 r. o godz. 18.00

w Młodzieżowym Domu Kultury w Pruszkowie odbędzie się natomiast kolejny koncert charytatywny. Młodzież, mierząc się z nowym, jeszcze bogatszym i bardziej różnorodnym repertuarem, będzie zbierać pieniądze na rehabilitację pana Daniela Kołodziejczyka, który od wielu miesięcy walczy ze skutkami poważnego wypadku.

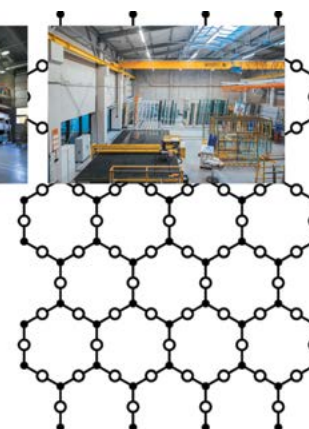
Młodzi artyści tworzący FRAM są nie tylko utalentowani muzycznie, ale także świetnie zorganizowani, kreatywni i pracowici. Każdy występ traktują z ogromną powagą, choć potrafią doskonale się przy tym bawić. Serdecznie zapraszają na swoje koncerty, licząc, że będzie ich coraz więcej.

Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena
w Piastowie

← reklama →



Praca w espes



Espes – lider w branży aluminiowo-szklanej poszukuje kandydatów na stanowiska:

- pracownik produkcyjny
- pomocnik produkcyjny
- montażysta
- magazynier
- kontroler jakości
- magazynier
- operator maszyny szklarskiej
- operator maszyny obróbki aluminium
- kierowca
- handlowiec
- projekt manager

Oferujemy:

- umowę o pracę
- potrzebne narzędzia do pracy i szkolenia
- możliwość rozwoju
- samodzielną i stabilną pracę
- zatrudnienie w firmie o ugruntowanej pozycji
- pracę w siedzibie firmy w miejscowości Opacz Kolonia, 300 m od przystanku Kolejki WKD
- możliwość wykupu pakietu medycznego na atrakcyjnych warunkach

Zgłoszenia prosimy przysłać na adres rekrutacja@espes.pl



espes
www.espes.pl

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

TWORZYMY PRZESTRZEŃ

historia



Wojna pokoleń

Marzec 1968 czyli wojna pokoleń – wykład
dr. hab. Piotra Osęki



Uniwersytet Warszawski. Marzec 1968. Fot. PAP/T. Zagódnicki

W sobotę, 25 marca zapraszamy do Muzeum Dulag 121 na spotkanie z dr. hab. Piotrem Osęką, podczas którego przedstawi on historię wydarzeń z marca 1968 roku. Spotkanie odbędzie się o godz. 15.00 w siedzibie Muzeum przy ul. 3 Maja 8A w Pruszkowie. Bezpłatne wejściówki:

<https://app.evenea.pl/event/878214-15/>

Marzec 1968 roku w Polsce był świadkiem dwóch różnych rewolucji. Pierwsza z nich miała miejsce na uczelniach. Studenci - pokolenie dwudziestolatków - zbuntowali się przeciwko opresyjnemu, autorytarnemu państwu i zażądali wolności słowa.

Ale równolegle toczyła się też druga rewolucja. Wybuchła ona wraz z antyżydow-

ską czystką przeprowadzoną przez funkcjonariuszy partyjnych średniego i niższego szczebla. Aparatczycy, urodzeni w latach 30. XX w., potępiali rewoltę studencką jako „spisek syjonistyczny” i forsowali nacjonalistyczną wersję systemu komunistycznego.

Podczas spotkania w Muzeum Dulag 121 dr Osęka wyjaśni, dlaczego te dwa pokolenia starły się w 1968 roku i jaki był wynik tej walki, zarówno w wymiarze politycznym jak i społecznym.

Piotr Osęka - historyk zatrudniony w Instytucie Studiów Politycznych PAN; autor książek i artykułów poświęconych historii społecznej i politycznej PRL, w tym dotyczących wydarzeń roku 1968.



Muzeum Dulag 121,
ul. 3 Maja 8A, Pruszków

121 Muzeum Dulag 121
zaprasza na spotkanie z cyklu
Karty Historii

Marzec 1968 czyli wojna pokoleń
wykład dr. hab. Piotra Osęki

25 marca 2023 r. godzina 15:00
Muzeum Dulag 121, ul.3 Maja 8A, Pruszków

Wstęp wolny!

powiat pruszkowski niekorzystne możliwości

121 Muzeum Dulag 121

Partneri medialni:

TEL-KAB, KRYTYKA, PROJEKTY, WARSZAWA, Mocne Strony, gpr24.pl, PIASTOWA, HISTORYKON.PL, OBIĘTYNIA, PRZEGLĄD, PRZEGLĄD, PR24TV

mat. Muzeum Dulag 121

Karty Historii

Konspiratorzy, francuzi, zbrodniarze i ubecy. Areszt bezpieki przy Koszykowej w Warszawie - wykład dr. hab. Andrzeja Zawistowskiego w Muzeum Dulag 121

Serdecznie zapraszamy do Muzeum Dulag 121 na wykład dr. hab. Andrzeja Zawistowskiego poświęcony historii aresztu bezpieki przy Koszykowej, gdzie w czasach komuny przetrzymywano m.in. takie osoby jak Witold Pilecki, czy August Emil Fieldorf „Nil”. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 18 marca o godz. 15.00 w siedzibie Muzeum przy ul. 3 Maja 8A. Bezpłatne wejściówki do pobrania: <https://app.evenea.pl/event/878214-14/>

„Koszykowa” – tak w latach 40. i 50. potocznie określano siedzibę Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, a przede wszystkim znajdujący się tam Areszt Wewnętrzny. Uruchomiony został on jesienią 1945 r. i funkcjonował do listopada 1956 r. W celach

przy Koszykowej przetrzymywano osoby, które dzisiaj są uznawane za symbole antykomunistycznego oporu: Witolda Pileckiego, Hieronima Dekutowskiego „Zaporę”, Augusta Emila Fieldorfa „Nila”. Koszykową w swoich biografiach mieli też m.in. Wiesław Chrzanowski, Władysław Bartoszewski i Janusz Regulski (współtwórca EKD/WKD i współzałożyciel Podkopy Leśnej). W piwnicach bezpieki więziono także dawnych Powstańców Warszawskich, np. Jana Rodowicza „Anodę”. Jednak w Areszcie Wewnętrznym przetrzymywano także niemieckich zbrodniarzy wojennych oraz działaczy UPA. Wreszcie „Koszykowa” pełniła też funkcję aresztu dyscyplinarnego dla ukaranych funk-

cjonariuszy UB. Po 1956 r. „Koszykowa” stała się symbolem stalinowskich represji, a wokół jej historii narosło wiele nieprawd, mitów i legend.

Podczas spotkania w Muzeum Dulag 121 dr Andrzej Zawistowski przedstawi historię aresztu przy Koszykowej w kontekście represji okresu stalinowskiego.

Dr hab. Andrzej Zawistowski - absolwent Instytutu Historycznego UW (1998), doktor ekonomii (2007) i doktor habilitowany historii (2018). Profesor SGH (2019). Oprócz pracy na macierzystej uczelni, doświadczenie zawodowe zdobywał także poza środowiskiem akademickim – m.in. kierował Biurem Edukacji Publicznej Instytutu Pamięi Narodowej (2012-2016) i Działem Historycznym Muzeum Powstania Warszawskiego (2017-2020). Od 2020 r. jest pracownikiem Ośrodka Badań nad Totalitaryzmami Instytutu Pileckiego. Autor kilkudziesięciu prac naukowych i kilkuset prac popularnonaukowych i edukacyjnych. Laureat licznych nagród za osiągnięcia w pracy naukowej. Wkrótce ukaże się jego najnowsza książka „Koszykowa róg Stalina. Areszt Wewnętrzny Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego i Komitetu do spraw Bezpieczeństwa Publicznego”.



Muzeum Dulag 121,
ul. 3 Maja 8A, Pruszków

121 Muzeum Dulag 121
zaprasza na spotkanie z cyklu
Karty Historii

Konspiratorzy, francuzi, zbrodniarze i ubecy. Areszt bezpieki przy Koszykowej w Warszawie
wykład dr. hab. Andrzeja Zawistowskiego

18 marca 2023 r. godzina 15:00
Muzeum Dulag 121, ul.3 Maja 8A, Pruszków

Wstęp wolny!

powiat pruszkowski niekorzystne możliwości

121 Muzeum Dulag 121

Partneri medialni:

TEL-KAB, KRYTYKA, PROJEKTY, WARSZAWA, Mocne Strony, gpr24.pl, PIASTOWA, HISTORYKON.PL, OBIĘTYNIA, PRZEGLĄD, PRZEGLĄD, PR24TV

mat. Muzeum Dulag 121



Historia ilustrowana / cz. LXV

CZAS

PIASTOWA

f /czaspiastowa

Żołnierze wyklęci

Podziemie niepodległościowe 1944-1963

Atak Niemiec i ZSRS

W 1939 r. Polska została zaatakowana: 1 września przez III Rzeszę Niemiecką, a 17 przez Związek Sowiecki – najważniejszego wówczas sojusznika Niemiec. Okupanci podzielili między siebie tereny II RP. Gdy w 1941 r. Hitler wydał rozkaz ataku na Związek Sowiecki, Wielka Brytania otworzyła Sowiecom drzwi do koalicji antyhitlerowskiej. Po początkowych zwycięstwach Niemiec, Sowieci przejęli w 1943 r. inicjatywę i powrócili do koncepcji włączenia w skład ZSRS części ziem polskich oraz podporządkowania sobie Europy Środkowo-Wschodniej.



Pomimo okupacji, konstytucyjne władze polskie działały nadal – na uchodźstwie i w kraju, gdzie utworzono Polskie Państwo Podziemne. W podziemiu powstało wiele organizacji zbrojnych, których większość od 1942 r. była scalana w Armię Krajową – Wojsko Polskie w konspiracji. Jego celem było wywołanie, w najbardziej dogodnym momencie, powstania. Poza strukturami Armii Krajowej istniały inne organizacje podziemne. Najliczniejsze związane były ze Stronnictwem Narodowym i ruchem ludowym.

Wkroczenie Sowietów

W strefie działań wojennych na terytorium Polski (...) władza najwyższa i odpowiedzialność we wszystkich sprawach dotyczących prowadzenia wojny (...) koncentrują się w ręku wodza naczelnego wojsk radzieckich

Art. 1 Porozumienia między ZSRS a PKWN (Polskim Komitetem Wyzwolenia Narodowego) podpisanego 26 lipca 1944 r.

PKWN został powołany 21 lipca 1944 r. w Moskwie i był marionetkowym, w pełni zależnym od Stalina, organem mającym pełnić funkcję rządu w podbitej Polsce. Został później przekształcony w Rząd Tymczasowy. PKWN zatwierdził przebieg granicy zgodnie z tzw. linią Curzona – wzdłuż Bugu, z odcięciem całych Kresów Wschodnich II RP.

Sowieci i Niemcy w Brześciu w 1939 r. Fot. AIPN.



Płonący zamek Królewski w 1939 r. Fot. AIPN.

Armia Czerwona przekroczyła przedwojenną granicę Polski 4 stycznia 1944 r., w kolejnych miesiącach zajęła polskie Kresy Wschodnie, które zostały włączone do ZSRS. Na pozostałych ziemiach wprowadzano komunistyczną administrację podporządkowaną Kremłowi. Działaniom tym towarzyszyło likwidowanie legalnych władz polskich i represje wobec żołnierzy polskiego podziemia. Komuniści nie cieszyli się poparciem społeczeństwa – bez sowieckiego wsparcia i terroru nie zdołaliby przejąć władzy w kraju.

Jałta 1945

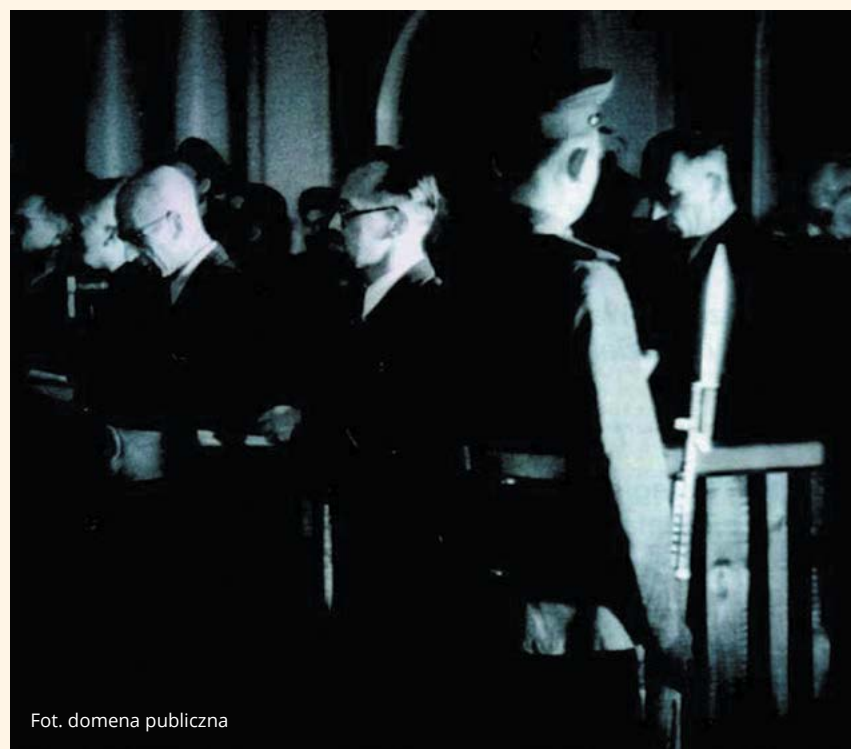
[...] jakim prawem wam Polakom zachciewa się niepodległości Polski, tu siega władza ruska i potrafiemy wybić wam z głowy niepodległość, od tego jest marszałek Rokossowski żeby was usadzić.

Mateusz Frydman, śledczy Informacji Wojskowej



Fot. PAP

Komunistyczna elita władzy: Bolesław Bierut (trzeci z lewej), Wanda Wasilewska, Michał Rola-Żymierski (drugi z prawej), ze swym mocodawcą – Józefem Stalinem. 21 kwietnia 1945 r. w Moskwie. Zdjęcie zrobione przy okazji podpisania paktu polsko-sowieckiego o przyjaźni.



Fot. domena publiczna

27-28 marca 1945 r. sowieckie służby bezprawnie aresztowały i wywiozły do Moskwy 16 przywódców Polskiego Państwa Podziemnego. Zostali oni osądzeni w sfigowanym procesie. Działanie to było elementem planowej likwidacji legalnych struktur państwa polskiego i zastępowania ich marionetkową władzą podległą ZSRS. Na zdjęciu podsądni podczas procesu w Moskwie.



Winston Churchill, Franklin Delano Roosevelt, Józef Stalin podczas konferencji w Jałcie w lutym 1945 r. Fot. U.S. National Archives.

Wobec porażki Niemiec na konferencjach w Teheranie, Jałcie i Poczdamie zwycięskie mocarstwa zdecydowały o pozostawieniu Polski pod panowaniem Związku Sowieckiego. Kształt jej granic uległ zmianom. Do ZSRS zostały włączone przedwojenne Kresy Wschodnie, na zachodzie i północy Polska uzyskała ziemie należące wcześniej do Niemiec. Na konferencji jałtańskiej ustalono, że w Polsce zorganizowane zostaną po wojnie „wolne i nieskrępowane” wybory, w których będą mogły wziąć udział partie demokratyczne i antyfaszystowskie.

Kim byli Wyklęci

„Żołnierze Wyklęci” to uczestnicy polskiego zbrojnego podziemia niepodległościowego, którzy od 1944 r. walczyli przeciwko sowieckiej okupacji i narzuconej przez Moskwę władzy komunistycznej. Przez zwalczających ich reżim nazywani byli „bandytami” i „faszystami”. Zakłamywano ich historię, wypaczano cel, o który walczyli, starano się wymazać ich ze społecznej pamięci.

Realizacja prawdziwych zamierzeń Stalina wobec Polski doprowadziła do podjęcia oporu zbrojnego.

Był on kontynuacją walki o niepodległy kraj rozpoczętej w 1939 r. Większość „Żołnierzy Wyklętych” zaczynała swój szlak bojowy w czasie wojny i kontynuowała go w rzeczywistości powojennej, choć byli i tacy, którzy ze względu na młody wiek zaczynali się bić o niepodległość dopiero po zakończeniu okupacji niemieckiej. Po wojnie w podziemiu niepodległościowym działało 120-180 tys. osób. Niemal połowa z nich wywodziła się z AK, 30-40 tys. było związanych ze środowiskiem narodowym, podobna liczba walczyła w lokalnych grupach konspiracyjnych.



St. sierż. Mieczysław Dzie-mieszkiewicz „Rój”, ur. w 1925 r., został zaraz po wojnie powołany do „ludowego” Wojska Polskiego. Gdy jego brat, żołnierz NSZ, został zamordowany przez Sowietów jesienią 1945 r., „Rój” wstąpił do partyzantki. Do śmierci w 1951 r. walczył zbrojnie z systemem komunistycznym i jego funkcjonariuszami. Na zdjęciu (pierwszy z lewej) ze swoim oddziałem.



Hieronim Dekutowski „Zapora” Istotne znaczenie miało, liczące około 400 żołnierzy, zgrupowanie dowodzone przez mjr. Hieronima Dekutowskiego „Zaporę”. Przeprowadziło ono kilkadziesiąt poważnych akcji militarnych, skutecznie paraliżujących funkcjonowanie władzy komunistycznej. Obszar jego działania stanowiły województwa lubelskie, kieleckie i rzeszowskie. Na fotografii (od prawej) mjr. Hieronim Dekutowski „Zapora” i kpt. Zdzisław Broński „Uskok”.



Sierż. Józef Franczak „Laluś” był ostatnim poległym w walce partyzantem drugiej konspiracji. Żołnierz kampanii obronnej 1939 r., działał w Związku Walki Zbrojnej, później w AK. W sierpniu 1944 r. przymusowo został wcielony do 2 Armii Wojska Polskiego. Na początku 1945 r., gdy zobaczył zbrodnie dokonywane przez komunistów na żołnierzach AK, zdezerterował. Przez 18 lat w podziemiu ukrywał się przed organami ścigania. Walczył jako podkomendny „Zapory”. 21 października 1963 r. został zastrzelony przez grupę operacyjną milicji.



Na zdjęciu (od lewej) Władysław Kabaciński i Stanisław Rospond – drukarz, przy umieszczonej w klasztorze Ojców Karmelitów Bosych przy ul. Rakowickiej w Krakowie drukarni Obszaru Południowego WiN, która 16 listopada 1945 r. wpadła w ręce UB.

Zarówno członkowie podziemia, jak i komuniści wiedzieli, że gdyby wybory były wolne, nowa władza nie miałaby szans na wygraną. Zadaniem ośrodków informacyjnych podziemia było podtrzymywanie ducha oporu oraz przekazywanie prawdziwych i nieocenzurowanych wiadomości. Wydawane w podziemiu gazety i ulotki miały przełamywać komunistyczny monopol informacyjny.

Nurt poakowski i narodowy

Najszerzym nurtem powojennego podziemia były struktury poakowskie. W miejsce rozwiązanej AK powołano organizację „NIE”, a później Delegaturę Sił Zbrojnych na Kraj. Jesienią 1945 r. została ona zastąpiona Zrzeszeniem „Wolność i Niezawisłość”. Organizacja ta miała mieć charakter cywilny i stawiała sobie cele społeczne i polityczne. Sowietki terror sprawił, że wielu działaczy WiN kontynuowało walkę w oddziałach partyzanckich. Drugim nurtem było podziemie narodowe. Po rozwiązaniu AK wchodzące w jej skład oddziały proveniencji narodowej wraz z Narodowymi Siłami Zbrojnymi utworzyły Narodowe Zjednoczenie Wojskowe. Część podziemia narodowego, zwłaszcza NSZ, od momentu wkroczenia na terytorium Polski Armii Czerwonej przeciwstawiała się jej zbrojnie. Po zakończeniu wojny narodowcy, silniej niż podziemie poakowskie, akcentowali potrzebę walki zbrojnej.



Mjr. Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka” (z lewej), por. Jerzy Jezierski ps. „Stefan” – żołnierze V Wileńskiej Brygady AK idą nad brzegiem rzeki, 1945 r. Fot. AIPN.

Organizacje lokalne

Podziemie zbrojne organizowało się także oddolnie. Skala represji sowieckich, a później rodzimej bezpieki sprawiała, że odtwarzały się rozwiązane wcześniej oddziały, a do konspiracji dołączali nowi partyzanci. Po wkroczeniu Armii Czerwonej powstało wiele organizacji o znaczeniu regionalnym lub lokalnym. Spośród nich największe były Wielkopolska Samodzielna Grupa Ochotnicza „Warta”, Konspiracyjne Wojsko Polskie i Zgrupowanie Partyzanckie „Błyskawica”.



Gdy 19 stycznia 1945 r. wydany został rozkaz o rozwiązaniu AK, kpt. Stanisław Sojczyński „Warszyc” nie poddał się tej decyzji. Na bazie dowodzonego przez siebie batalionu powołał tajną organizację o kryptonimie „Manewr” przekształconą później w Konspiracyjne Wojsko Polskie. W 1946 r. liczyło ono już ok. 2,6 tys. osób i objęło zasięgiem 18 powiatów województwa łódzkiego. Na zdjęciu kpt. Stanisław Sojczyński „Warszyc”.

Starcia zbrojne

Część przywódców podziemia miała świadomość, że nie da się wywalczyć niepodległości drogą walki zbrojnej. Należałoby wówczas bowiem pokonać nie tylko rodzimych komunistów, ale także ZSRS. Oddziały miały paraliżować lub utrudniać funkcjonowanie komunistycznej administracji, a celem było dotrwanie do wyborów zapowiedzianych w czasie konferencji w Jałcie. Do starć zbrojnych z siłami komunistycznego reżimu dochodziło przede wszystkim, choć nie wyłącznie, w samoobronie, gdy oddziały broniły się przed obławami zmierzającymi do ich rozbicia.



Na zdjęciu partyzanci z oddziału por. Stefana Bembińskiego „Harnaś” przed akcją rozbicia więzienia w Kielcach.
Fot. AIPN.

Elementem samoobrony było rozbijanie obozów, więzień i aresztów sowieckiego NKWD i rodzimej bezpieki – by uwolnić więzionych tam partyzantów i działaczy opozycji. Podziemie rozbijało także posterunki milicji i bezpieki, co paraliżowało działania komunistycznego aparatu represji i pozwalało na dozbrojenie oddziałów partyzanckich. Przeprowadzano także akcje dyscyplinujące, wymierzając kary chłosty, a czasem likwidując szczególnie gorliwych działaczy reżimu komunistycznego.

Wybory i amnestia 1947

Zapowiedziane w Jałcie wybory przeprowadzono 19 stycznia 1947 r. Zanim to nastąpiło, komuniści uderzyli w osoby, które mogły uniemożliwić bądź utrudnić ich sfałszowanie. Ponad 400 tys. Polaków pozbawiono praw wyborczych, a UB prewencyjnie aresztowało ok. 80 tys. osób. Zimą 1946/1947 przeprowadzano obławy przeciwko sztabom partyzanckim – rozbijając wiele z nich. Nie liczono głosów – wynik był z góry przesądzony. Wyborcze fałszerstwo, brak reakcji Zachodu oraz represje doprowadziły do załamania nastrojów. Po zimowych obławach wielu partyzantów nie miało już gdzie wracać. Dlatego 53 tys. osób skorzystało z ogłoszonej po wyborach amnestii. Zorganizowane podziemie zbrojne przestało istnieć. W konspiracji pozostały nieliczne oddziały oraz pojedynczy ukrywający się partyzanci.

Zbrodnie sądowe

Powojenne podziemie zbrojne, w zmienionych warunkach, kontynuowało walkę o niepodległość rozpoczętą w 1939 r. Początkowo cieszyło się dużym poparciem społecznym, a do 1946 r. w wielu gminach i powiatach to ono kontrolowało sytuację. Sfałszowanie przez komunistów wyborów i skala represji osłabiły dynamikę podziemia. Aparat terroru był budowany zgodnie z sowieckimi wzorami. Oficerowie NKWD i innych formacji okupanta, przebrani w polskie mundury, organizowali i nadzorowali wprowadzanie systemu komunistycznego. Ich miejscowi współpracownicy chętnie przyjmowali metody sprawdzone w Związku Sowieckim. Komunistyczny aparat represji i „wymiar sprawiedliwości” tworzyły syndykat zbrodni złożony z setek funkcjonariuszy: służby więziennej, śledczych, prokuratorów, sędziów i katów. Ich dziełem były okrutne śledztwa i sfingowane procesy – mordy sądowe. Do 1956 r. zapadło ponad 8 tysięcy wyroków śmierci. Straconych zakopywano często w nieoznaczonych dołach śmierci.



Rotmistrz Witold Pilecki. Żołnierz wojny polsko-bolszewickiej, uczestnik wojny obronnej 1939 r., żołnierz AK. Na ochotnika dał się aresztować jesienią 1940 r., by trafić do obozu koncentracyjnego Auschwitz. Założył tam siatkę konspiracyjną, opracowywał i przysyłał raporty o ludobójstwie dokonywanym przez Niemców. W 1943 r. uciekł z obozu i kontynuował walkę w podziemiu. Nie zaprzestał jej także po wojnie, nie skorzystał z żadnej z dwóch amnestii. Aresztowany w maju 1947 r., po brutalnym śledztwie i sfingowanym procesie w marcu 1948 r. został skazany na karę śmierci. Wyrok wykonany został strzałem w tył głowy 25 maja t.r. w więzieniu na Mokotowie. Miejsce ukrycia zwłok Rotmistrza jest do tej pory nieznane.

Zwalczanie

Sowieci od momentu wkroczenia na tereny Polski prowadzili regularną walkę z podziemiem. Mieli świadomość, że jego likwidacja jest warunkiem przejęcia i utrzymania władzy. Początkowo wykonywały to zadanie oddziały NKWD, które wkroczyły wraz z Armią Czerwoną. Później stworzono miejscowe struktury aparatu terroru – w każdym mieście wojewódzkim i powiatowym, przy aktywnym udziale oficerów sowieckich, organizowano urzędy bezpieczeństwa publicznego.

Represje uzupełniano propagandą, która miała działaczy niepodległościowych zdehumanizować, przedstawiać jako „kryminalistów”, „bandytów”, „faszystów” i „reakcjonistów”. Propagandowe tezy przetrwały reżim komunistyczny i można je wciąż usłyszeć.

Wyklęci w liczbach

120-180 tys. w konspiracji

ponad **17 tys.** partyzantów

kilkanaście tys.
poległych i zamordowanych

18 lat po II wojnie poległ ostatni „Żołnierz Wyklęty”

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

sport

Jedyną stałą w życiu jest zmiana

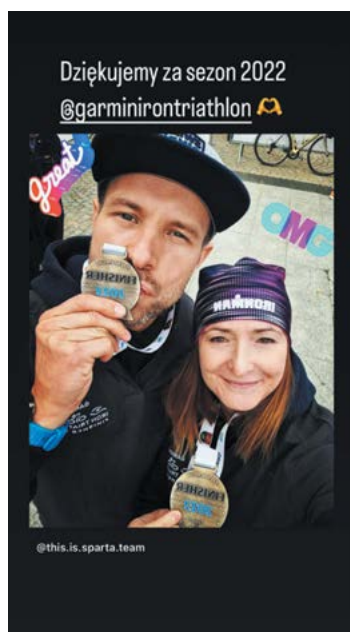
W swoim życiu prywatnym, jak i zawodowym, wielokrotnie spotkałem osoby, dla których zmiana jest naturalnym elementem funkcjonowania. Przyznaję, że kiedyś fascynowało mnie skąd się bierze w nich taka otwartość i gotowość. Z drugiej jednak strony, w tym samym momencie, automatycznie gdzieś w środku pojawiał się wewnętrzny opór i strach przed nieznanym. To zaskakujące, gdy uświadomimy sobie jak na przestrzeni lat jesteśmy w stanie zmienić nasze podejście.



fot. Shutterstock

Dziś chciałbym nieco szerzej przyjrzeć się kwestii zmiany i wsłuchiwać się w głos naszego wewnętrznego ja - z perspektywy sportowca amatora, z wielkim apetytem na więcej, ale wciąż jednak amatora.)

Nie wiem czy są wśród Was osoby, które miały kiedyś ochotę podjąć jakąś decyzję, zmienić coś, jednak ostatecznie zrezygnowały. I ten właśnie moment, który mógł być w przyszłości iskrą, która przekona nas do kolejnych odważnych decyzji, okazał się być „blokerem”, który zabiera nam odwagę i chęci do zmiany. Z perspektywy czasu widzę u siebie mnóstwo takich momentów. Czasu oczywiście cofnąć nie możemy, ale możemy czerpać z doświadczenia innych i wykorzystać je do naszych zmian. Mnie osobiście takie momenty utwierdzają



fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)

w przekonaniu, że zmiany nie powinniśmy się bać. Oczywiście początkowa niepewność sprawia, że zastanawiamy się, czy postępujemy właściwie, jednak na koniec, decydując się na zmianę dajemy sobie szansę na pełen wachlarz możliwości.

Niedawna pandemia postawiła nas przed faktem dokonanym, udowadniając, że nie możemy być już tak pewni kolejnego dnia. Czas ten uświadomił mi, jak bardzo gotowość na zmianę stała się niezbędnym elementem naszego życia, a brak jasnego scenariusza postępowania nie jest dla nas sytuacją bez wyjścia. Czy zatem zdać się tylko i wyłącznie na siebie?

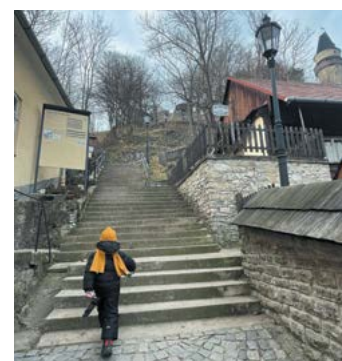
Zmiana wymaga czasu. W naturalny sposób, jeżeli jesteśmy gotowi na nią, osoby, które myślały podobnie do nas, będą nas



fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)



fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)



fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)

wspierać, z kolei osoby które stanowią ich przeciwieństwo, odsuną się na tyle daleko, aby nie stanowią dla nas problemu.

Sama otwartość na postępowanie inaczej niż zwykle sprawi, że będziemy mieli co najmniej kilka możliwości, a za nimi pójść kolejne. Siła przyzwyczajenia to mocny przeciwnik, ale możemy krok po kroku czerpać z naszych decyzji energię do kolejnych zmian.

No dobrze, ale jaki to się ma związek ze sportem, ktoś mógłby zapytać. Moim zdaniem ogromny. Przede wszystkim zasady od lat się nie zmieniły. Wciąż mamy trzy miejsca na podium oraz niezmiennie możemy liczyć w set-

kach chętnych na w/w miejsca na tzn. „pudle”.

Uważam, że pierwszym krokiem i to w zasadzie milowym jest odpowiednie nastawienie. Aby w dłuższej perspektywie liczyć na wygraną, należy zacząć myśleć o sobie jak o potencjalnym zwycięzcy. Bez przekonania, że jesteśmy w stanie to zrobić, bez zmiany w naszym postrzeganiu samych siebie, będzie nam o wiele trudniej.

Większość osób, z jakimi mam przyjemność trenować, rozmawiać lub wymieniać się spostrzeżeniami, utwierdza mnie w przekonaniu, że jesteśmy w stanie odwrócić i zmienić najbardziej skomplikowane, trudne i ciężkie sytuacje. Mamy ogromny potencjał tylko bardzo często brakuje nam kogoś, kto uzna, że to co jest dla nas na ten moment trudne do zrobienia, po chwili może być tylko i wyłącznie jednym z kilku kroków, jakie nas czekają, aby osiągnąć swój cel.

Jestem pewny, że nadchodzący sezon, który już niebawem do nas zawita, przyniesie mnóstwo ekscytacji i przede wszystkim zmian, jakich mam nadzieję będę świadkiem. Jeżeli nigdy w życiu nie myślałeś/aś, że kiedykolwiek weźmiesz udział w zawodach triathlonowych, czy to nie jest idealny moment, aby się to ZMIENIŁO? Najbliższa okazja już 14 Maja 2023 roku w Żyrardowie. Trzymam kciuki, aby tak właśnie było. Piona i do zobaczenia na starcie.

Bartosz Nowicki

Zapalony biegacz i triathlonista amator
#ThisisSparta



Z zielarką w kuchni 2

Luty to miesiąc karnawału. Warto byłoby wrócić do tradycji karnawałowych zabaw i tańców. Moja intuicja od zawsze podpowiadała mi, że taniec to świetne lekarstwo na wszystko. Coraz więcej badań naukowych potwierdza jego zbawienny wpływ na zdrowie. Taniec redukuje poziom „hormonów stresu”, obniża ciśnienie, przeciwdziała zawałom i ma działanie przeciwbólowe. Tango, salsa, walc czy po prostu podrygiwanie w rytm muzyki to prawdziwe panaceum na wszystko.



chrzanu używano w celach leczniczych. Sproszkowany korzeń chrzanu był lekiem w infekcjach górnych dróg oddechowych. Starty świeży korzeń stosowano jako okłady rozgrzewające, a także leczono nim bolące stawy i nerwobóle. Potem zaczęto używać go jako przyprawę kuchenną.



fot. Shutterstock

Tłusty Czwartek i „ostatki”, które kończą karnawał, kojarzą się u nas z przepyszными tradycyjnymi słodkościami - pączkami i faworkami. Tymczasem Włosi w regionie Basilicata pod koniec karnawału obchodzą Tłusty Wtorek - Martedì Grasso i objadają się potrawą, której głównym składnikiem jest chrzan.

W stolicy regionu, Potenzy, odbywa się wówczas Sagra della Rafanata, czyli święto rafańty. Nazwa potrawy pochodzi od włoskiego słowa rafano - chrzan i jest rodzajem omeletu zapiekanego w piecu.

Ta bardzo prosta potrawa ma wiele wersji. Ja podam tu przepis, według którego robiła ten omeletik la signora Sisina, właścicielka Taverna la contadina w Aliano.

Lubię robić rafańtę w małych porcelitowych kokilkach. Mam jeszcze kilka takich z nieodżałowanego Pruszkowskiego Porcelitu. Wtedy każda kokilka to porcja dla jednej osoby i można ją wygodnie i ładnie podać. Ale można też upiec rafańtę po prostu w formie do ciasta.

Oto przepis na jedną osobę: Ubijamy całe jajo, odrobinę soli, szczyptę pieprzu, łyżkę tar-

tęgo chrzanu i łyżkę tartego sera pecorino. Proporcje można zmieniać w zależności od upodobania. Można dodać też posiekane salami.

Kokilkę smarujemy tłuszczem (w oryginalnym przepisie jest to smalec), wlewamy ubitą masę i pieczemy 20 minut w piekarniku w nagrzanym do 200 stopni Celsjusza. Ja stawiam ją na najwyższej półce w piekarniku, bo ważne jest, żeby rafańta była rumiana.

W czasach starożytnych



fot. Shutterstock

nej. W polskiej kuchni chrzanu używa się do sosu chrzanowego i do przyprawiania żurku. Ale głównie jada się go na surowo. I słusznie, bo zawiera on duże ilości witaminy C (3 razy więcej niż owoce cytrusowe). A witami-

nie C, jak wiadomo, szkodzi wysoka temperatura. Znajdziemy w nim także glukozynolany, które działają jak antybiotyki i mają działanie przeciwpasożytnicze i przeciwbakteryjne. Związki te dobrze sobie radzą z bakteriami w układzie moczowym. Boi się ich też gronkowiec złocisty. Glukozynolany to tak zwane substancje antyodżywcze, które spożywane w bardzo dużej ilości mogą zaburzać pracę tarczycy. Na szczęście taka ilość, jaką możemy zjeść dodając chrzan od czasu do czasu do mięsa, pasztetu czy rafańty, jest zbyt mała aby wywołać takie skutki. A odgrywają te substancje bardzo ważną rolę w naszym organizmie. Działają bowiem ochronnie na nasze komórki i zapobiegają nowotworom. Uwrażliwiają także tkanki na insulinę zapobiegając w ten sposób insulinooporności i cukrzycy. Jedzenie chrzanu zmniejsza ryzyko zawału

serca i przeciwdziała zakrzepom. Glukozynolany częściowo ulegają degradacji pod wpływem temperatury. Ale jak się okazuje niektóre z nich z wysoką temperaturą sobie radzą. Co więcej środowisko obojętne lub lekko kwaśne zapobiega ich rozpadowi w czasie obróbki kulinarnej. A w rafańcie jest ser długo dojrzewający, który takie środowisko zapewnia. Zatem pomysł, aby połączyć chrzan i pecorino jest bardzo mądry. W chrzanie znajdziemy też wapń, magnez, żelazo, siarkę i jod. To pierwiastki bardzo ważne dla naszego zdrowia.

W regionie Basilicata chrzan jest tak ceniony za walory zdrowotne i smakowe, że porównuje się go do trufli i nazywa się „tarufo dei poveri - trufła ubogich”. No cóż, jeśli popatrzeć na świat z perspektywy ludzi kupujących trufle po 5000 Euro za kilogram, to praktycznie każdy z nas jest ubogi. Ale na chrzan stać wszystkich. Kilogram kosztuje coś około 15 zł. I wystarczy na rafańtę dla całej rodziny i przyjaciół, których można zaprosić na taneczne i kulinarne „ostatki” pod hasłem: „Chrzan plus karnawał i nie zagrazi nam zawał”. Smacznego.

Małgorzata Adamiak-Zabłocka

blog osobisty:
www.klinikapodagryka.pl

konsultacje i kursy zielarskie:
www.chwilaznatura.pl

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



fot. Shutterstock

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

przyroda

Byłe do wiosny

Rośliny doniczkowe w stan spoczynku wchodzi pod koniec października. W tym czasie procesy życiowe roślin spowalniają. Rośliny rosną bardzo powoli bądź wcale. Można powiedzieć, że przyjmują opcję przetrwania. Tym samym zmniejsza się zapotrzebowanie na wodę i nawozy. Warunki jakie stwarzamy roślinom w mieszkaniu, są dalekie od tych, jakie panują w ich środowisku naturalnym.



Jesienią rośliny dostają sygnały od natury, że zbliża się okres spoczynku. Dni są krótsze, lecz temperatura w naszych mieszkaniach jest ciągle wysoka, więc rośliny są zagubione. Niektóre dalej rosną, wyciągając się do światła, innym opadają liście, a jeszcze inne zamierają. W lutym kończy się ten wyczerpujący czas dla zielonych lokatorów. Za wszystkim stoi fotosynteza, która zostaje pobudzona przez promienie słońca zaglądające coraz odważniej do naszych domów. Dłuższy dzień i zwiększona dawka światła słonecznego, to zwiększona intensywność fotosyntezy. Rośliny budzą się do życia po zimowym letargu, są spragnione i głodne. Dlatego musimy zwiększyć ilość dostarczanej wody i rozpoczynać nawożenie roślin.

Oslabione rośliny łatwo ulegają chorobom i szkodnikom. Niska wilgotność powietrza w naszych pomieszczeniach nie tylko nam wysusza skórę. Rośliny doniczkowe z tego powodu cierpią.



Odpowiednie czynności pomogą im odzyskać blask i urodę. Pierwszą czynnością jest pozbycie się kurzu, który zalega na liściach i utrudnia dopływ światła. Nawet na zadbanych roślinach promienie słońca zdradzą nam miejsca,

które ominęliśmy podczas naszej pielęgnacji. Podczas tej czynności oglądamy rośliny pod kątem chorób, pasożytów, uszkodzeń i wymiany podłoża. Jednocześnie tworzymy plan prac i niezbędnych zakupów, które pomogą dobrze wystartować roślinie

w nowy sezon. Usunięcie kurzu z dużych liści jest proste, bo wystarczy przetrzeć je wilgotną ściereczką. Do tych drobnych lepiej zastosować prysznic. Nie tylko kwiatom sprawi to przyjemność, ale w mieszkaniu uniesie się zapach świeżości. Taką czynność możemy wykonać bez przygotowania kiedy tylko mamy na to ochotę. Jeśli postanowimy przesadzić rośliny, bo akurat korzenie poprzerastały przez dolne otwory w doniczce lub roślina zbyt się rozrosła, to już trudniejsze zadanie. Musimy przygotować odpowiednią ziemię kwiatową i doniczki o jeden lub dwa rozmiary większe. Przesadzanie i rozmnażanie najlepiej wykonać jednego dnia przy jednym bałaganie. Nie bójmy się przesadzać roślin. To prosty, a jednocześnie potrzebny zabieg pielęgnacyjny. Podczas przesadzania warto czasem przyciąć niesforne pędy. Roślinie to nie zaszkodzi, a spowoduje ją do wzrostu i zagęszczenia. Jeśli potrzebujemy więcej roślin, to takie przycięte pędy wstawiamy do słoiczka z wodą i po kilku tygodniach otrzymamy własne, nowe sadzonki. Pamiętajmy o tym, aby używać narzędzi, które są ostre i wcześniej odkażone, unikniemy przenoszenia zarazków na kolejne rośliny.

Niezbędnym zabiegiem jest nawożenie. Wiosną musimy dostarczyć roślinom odpowiednie dawki składników pokarmowych, wspierając ich start i bujny rozwój. Rośliny świeżo przesadzone na nawożenie muszą poczekać około czterech tygodni. Muszą odnaleźć się w nowych warunkach i dobrze poczuć. Jędrność i kolor liści nam o tym powie. Nie nawożymy też roślin chorych i przesuszonych. Te rośliny będą wymagały od nas więcej cierpliwości i opieki. Na rynku znajdziemy różne nawozy. Producenci ułatwiają nam wybór i przygotowują nawozy pod konkretne grupy roślin. Znając rośliny nie musimy się obawiać, że zastosujemy nieodpowiednią odżywkę. Bardzo ważne jest stosowanie preparatów zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Aplikowanie zbyt dużych ilości może zniszczyć roślinę.

Nawozy możemy również wykonać sami. Niektóre domowe odpady świetnie nadają się na

naturalny nawóz, to zero waste w pigułce. Najbardziej popularnym jest nawóz ze skórek banana. To skarbnica minerałów i związków organicznych takich jak potas, fosfor, magnez, wapń czy siarka. Jedna skórka banana zalana jednym litrem ciepłej wody, po dwóch dniach nadaje się do użycia. Rozcieńczamy płyn w stosunku 1:1 i możemy zasilać. Możemy też wykonać oprysk, on skutecznie odstraszy mszyce.

Starą metodą wzbogacania ziemi w doniczce jest dosypanie fusów po herbacie. Paprocie nam podziękują bujną zielenią liści. Innym cudownym odpadem są skorupki jaj, które mielimy na drobno i zalewamy wodą. Po kilku dniach nawóz bogaty w wapń jest gotowy. Możemy też pogniecione skorupki jaj wymieszać z podłożem w czasie przesadzania. W takim wypadku korzenie dłużej będą pobierać składniki. Skorupki staną się nawozem o wydłużonym działaniu.

Przyjemnym i ważnym elementem wystroju naszych wnętrz są doniczki. Są niezbędne przy pracach porządkowych na parapetach i ekspozycji roślin. Zanim zdecydujemy się na zakup nowych, sprawdźmy w piwnicy, czy nie zalegają okryte kurzem doniczki, którym warto nadać nowe życie. Dobór odpowiedniej doniczki jest istotny. Na pewno musi ona mieć otwór, przez który będzie odpływał nadmiar wody. To bardzo ważne dla kondycji korzeni. Jeśli korzenie są zdrowe, to cała roślina pięknie wygląda. Korzenie nie lubią się przegrzewać, więc doniczki na południowym parapecie powinny być w jasnych kolorach. Rośliny posadzone w czarnej donicy będą się przegrzewały, to może zagrozić zdrowiu rośliny. Kluczowe jest, aby dobrać doniczkę zgodną z wymaganiami rośliny. Kupując nową roślinę, każda posiada swoją metryczkę, na której znajdziemy najważniejsze informacje o niej. Warto zapamiętać wskazówki, które pomogą w odpowiednim traktowaniu naszej podopiecznej. W sklepach pojawiły się piękne hiacynty, prymule, krokusy i wiele innych wiosennych kwiatów. Na szybkie wprowadzenie wiosny do domu są idealne. Aby wydłużyć okres kwitnienia, wystarczy nocą wystawiać je na zewnątrz. Zawsze tak robię i to działa. Nie wystawiamy tylko podczas mrozów. Rozhartowaną roślinę bardzo szybko może zniszczyć lekki mróz, więc bądźmy ostrożni. Do prawdziwej wiosny już blisko. Mnie napawa to ogromną radością. Mam już dość tych szarych dni, gdzie słońca nie było wcale. Byłe do wiosny!

Barbara Lipieta



ogłoszenia

ogłoszenie zamówione

reklama

Specjalista psychoterapii uzależnień
oraz psycholog-psychoterapeuta
bezpłatne konsultacje dla mieszkańców Piastowa



Drodzy Mieszkańcy,

przypominamy o możliwości skorzystania z bezpłatnych konsultacji ze specjalistą psychoterapii uzależnień oraz psychologiem-psychoterapeutą.

Konsultacje ze specjalistą psychoterapii uzależnień są skierowane do osób (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) żyjących w bliskiej relacji z osobą uzależnioną od alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych czy zachowań (hazardu, gier komputerowych, Internetu, pracy, zakupów), które z tego powodu doświadczają problemów emocjonalnych oraz nie wiedzą jak sobie z nimi poradzić, mają poczucie, że ich życie utknęło w jakimś martwym punkcie i potrzebują impulsu, aby ruszyć do przodu, przeżywają wiele trudności, frustracji i przykrych sytuacji oraz mają wrażenie, że są z tym sami.

Konsultacje z psychologiem-psychoterapeutą są skierowane w szczególności do osób, które:

- 1) zmagają się z żałobą (są w żałobie po śmierci bliskiej osoby lub po stracie ukochanego zwierzęcia, mają dziecko przeżywające żałobę i nie wiedzą jak mu pomóc, towarzyszą osobie umierającej, chcą zrozumieć siebie lub wspierać bliskich w żałobie),
- 2) borykają się z depresją,
- 3) przeżywają trudności w relacjach z innymi,
- 4) mają różnego rodzaju problemy z dziećmi,
- 5) odczuwają smutek, stany przygnębienia, bezradność, niechęć do działania,
- 6) doświadczają innych sytuacji kryzysowych.

Na konsultacje nie obowiązują zapisy!

Wystarczy przyjść w wyznaczonym dniu i godzinie (harmonogram konsultacji znajduje się poniżej).

Osoby, które mają małe dzieci i nie są w stanie zapewnić im opieki na czas konsultacji, mogą zabrać je ze sobą (w świetlicy na pewno znajdzie się coś do zabawy).

KONSULTACJE ZE SPECJALISTĄ PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ			
Filia Świetlicy Środowiskowo-Integracyjnej „Dom Jana Pawła II”, ul. Pułkownika Józefa Sułkowskiego 29 A, 05-820 Piastów	WTOREK	18:00 – 20:00	Lilianna Bielecka • Konsultacje dla osób żyjących w bliskiej relacji z osobą uzależnioną od substancji psychoaktywnych czy zachowań.
KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM-PSYCHOTERAPEUTĄ			
Filia Świetlicy Środowiskowo-Integracyjnej „Dom Jana Pawła II”, ul. Pułkownika Józefa Sułkowskiego 29 A, 05-820 Piastów	ŚRODA	18:00 – 20:00	Anna Gruszka • Konsultacje psychologiczne dla dorosłych.

Być może to jest ten moment, w którym warto byłoby zastanowić się po co przedłużać swoje cierpienie i zwrócić się po profesjonalną pomoc.
Prośba o pomoc w wymagającej emocjonalnie sytuacji to oznaka siły i odwagi!!



PRODUCENT OŚWIETLENIA

SALON SPRZEDAŻY

CZYNNY
OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU
W GODZINACH:
8:00 - 16:00

ul. Dworcowa 54a, Piastów
tel. 22 723 53 15

www.ramko.com.pl



nowoczesne oświetlenie:

- lampy wiszące
- lampy podłogowe
- plafony
- kinkiety
- lampki nocne/gabinetowe

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

ogłoszenia

— ogłoszenie zamówione —

UZALEŻNIENIA - GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki - Narkomania

— Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków; osób okazjonalnie używających narkotyków; rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków; pedagogów, nauczycieli, wychowawców; wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem.

czynny: codziennie w godzinach 16—21.

Poradnia narkotykowa on-line - bezpłatne porady ekspertów (lekarz, prawnik, psycholog, terapeuta uzależnień) przez e-mail i czat.

— Poradnia pomaga w radzeniu sobie z problemami powodowanymi przez narkotyki. Udziela pomocy osobom, które ich używają, a także bliskim tych osób.

Jeśli masz problem z narkotykami, jeśli coś Cię niepokoi, jeśli chcesz pomóc komuś bliskiemu lub innej osobie z Twojego otoczenia – napisz (<https://www.narkomania.org.pl/poradnia-on-line/>) lub wejdź na czat (<https://www.narkomania.org.pl/czat-z-ekspertem/>).

Pomoc jest w pełni anonimowa i bezpłatna.

Anonimowi Narkomani

— Anonimowi Narkomani (NA) są inicjatywą samopomocową dla osób z problemem narkotykowym. Mają charakter wspólnoty, której celem jest wzajemna pomoc w zaprzestaniu zażywania oraz utrzymaniu abstynencji od środków psychoaktywnych.

Do wspólnoty NA może należeć każdy, kto chce zaprzestać zażywania narkotyków; niezależnie od tego czy kiedykolwiek korzystał z leczenia. Wzajemne wsparcie osób uzależnionych w zdrowieniu ma z pewnością ogromną wartość terapeutyczną i jako forma pomocy osobom uzależnionym może stanowić cenne uzupełnienie profesjonalnej oferty leczniczej.

Informacje na temat ruchu NA: www.anonimowinarkomani.org

Informacje o mityngach NA: <https://anonimowinarkomani.org/lista-mityngow/>

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE

Uzależnienia behawioralne to wszystkie uzależnienia, które nie są związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków), lecz z nałogowym wykonywaniem pewnych czynności, na przykład: uzależnienie od hazardu, Internetu, telefonu, komputera, gier, seksu, pracy, zakupów czy jedzenia.

Informacje z obszaru uzależnień behawioralnych można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/> adresowanej m.in. do osób dorosłych zainteresowanych tematyką uzależnień behawioralnych, osób uzależnionych i ich rodzin, do dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów oraz do profesjonalistów – terapeutów, nauczycieli, psychologów i pedagogów.

OFERTA POMOCY

Poradnia online

Potrzebujesz porady psychologa, psychoterapeuty uzależnień lub prawnika?
Nie zwlekaj – skontaktuj się ze specjalistami! Porady są nieodpłatne!

Grafik poradni online:
wtorek: 9:00-11:00
czwartek: 16:00 -19:00

• Kontakt poprzez SKYPE

<https://join.skype.com/invite/HmZp7N7NqhfC>

• Psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień
poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl – wyślij wiadomość e-mail• Adwokat | prawnik
prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl – wyślij wiadomość e-mail

Odpowiedzi na pytania przesłane drogą elektroniczną są zazwyczaj wysyłane w ciągu 48 godzin. Bywają jednak sytuacje, że czas oczekiwania wydłuża się do 3-4 dni.

Można także skontaktować się z poradnią online za pośrednictwem formularza kontaktowego, który dostępny jest na stronie: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/>

Telefon Zaufania

Chcesz się dowiedzieć jak sobie radzić i gdzie szukać pomocy? ZADZWOŃ!

801 889 880

Telefon czynny codziennie (także w weekendy) w godz. 17:00-22:00.

Ośrodek leczniczy

Na stronie: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/> znajduje się baza placówek leczenia uzależnień behawioralnych dostępnych w całej Polsce (należy wybrać charakter i rodzaj terapii, leczone uzależnienie oraz województwo).

Ciekawe publikacje nt. uzależnień behawioralnych można znaleźć również na Facebooku: <https://www.facebook.com/behawioralne>.

— reklama —



ul. M. Reja 1, 05-820 Piastów
tel. 22 723 11 47, 22 723 62 87

www.piastrunzoz.pl

ogłoszenia

Repertuar kina Baśń

Asterix i Obelix: imperium smoka FR b/o dubbing	03.03.2023 r. 05.03.2023 r.	17:00 15:00 / 17:00	111 min.
IO PL/IT I. 15+	02-03.03.2023 r. 05.03.2023 r.	19:00	86 min.
Super futrzak ratuje świat FIN b/o dubbing	10-12.03.2023 r.	17:00	90 min.
Chleb i sól PL I. 15+	10-12.03.2023 r.	19:00	100 min.
Co w trawie gra CHORWACJA b/o dubbing	17-19.03.2023 r.	17:00	88 min.
Podejrzana PL I. 15+	17-19.03.2023 r.	19:00	138 min.



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



RNA

REKLAMA NA AUTO

 **22 753 62 80**



**PROJEKT
DRUK
MONTAŻ**

REKLAMANAUTO.PL