PIASTÓW | PRUSZKÓW | URSUS | ISSN 2543-8336

NR 73 | MARZEC, 2023 r

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK LOKALNY

Jedno miejsce, jeden czas

CZAS PIASTOWA

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

czaspiastowa.pl /czaspiastowa

ogłoszenie zamówione

Miasto czystej energii

Rozpoczęcie prac geotermalnych w Piastowie.

fot. Urząd Miejski w Piastowie

Piastów. Zielone miasto czystej energii

Miasto Piastów od kilku lat realizuje program działań mających na celu poprawę stanu środowiska i transformację energetyczną. Od 2017 roku, w ramach programu „Stop smog", z miejskiego budżetu dofinansowywana jest wymiana źródeł ciepła, z której korzystają właściciele nieruchomości. Dzięki owocnej współpracy miasta i jego mieszkańców udało się w ten sposób zlikwidować już ponad trzysta niskoemisyjnych źródeł ciepła, co znacząco poprawiło jakość powietrza w Piastowie. Kolejne działania podejmowane w tym zakresie w ostatnim czasie to rozbudowa sieci miejskiego monitoringu stanu powietrza (obejmuje ona dziś cztery stacjonarne punkty pomiarowe i jeden mobilny), powołanie klastra Czysta Energia dla Piastowa, realizacja pierwszego etapu termomodernizacji obiektów użytku publicznego (8 budynków) i przeprowadzenie działań rewitalizacyjnych w pierwszych jedenastu budynkach z mieszkaniami komunalnymi w ramach programu odnowy tkanki mieszkaniowej.

W ramach współpracy z Forum Energii w programie LeadAir miasto Piastów przygotowało wnioski o granty w ramach programów EUCF i Elena, dotyczące działań na rzecz środowiska, klimatu i energii. Zostając beneficjentem obu programów miasto uzyskało duże dofinansowanie na przygotowanie projektów, m.in. planu adaptacji do zmian klimatu, planu zrównoważonej energii i klimatu, strategii rozwoju miejskiego klastra energetycznego oraz czterech dużych działań kompleksowych w zakresie budowy ciepłowni geotermalnej i rozbudowy sieci ciepłowniczej, wymiany oświetlenia miejskiego, dokończenia termomodernizacji obiektów publicznych i rozbudowy centrum zarzadzania energią.

Dokończenie artykułu - **str. 2** ▶

w numerze

Biegniemy z Historią

26 marca odbył się bieg Polskiego Państwa Podziemnego, inaugurujący 7. Grand Prix Piastowskich Biegów Historycznych. Cały cykl składać się będzie łącznie z 11 biegów. Kolejna rywalizacja już 16 kwietnia.

Czytaj - **str. 3** ▶

Pracowity marzec

W marcu wykonujemy ważne dla rozwoju roślin zabiegi, a lista prac obowiązkowych do wykonania jest długa. Nasze ambitne plany muszą być często zmieniane, bo dynamiczna, marcowa pogoda nie zawsze chce z nami współpracować. Jak najlepiej zadbać wiosną o rośliny?

Czytaj - **str. 11** ▶

Roślinna symbolika

Zbliża się Wielkanoc, najważniejsze święto chrześcijan. To niezwykle radosne święto z bogatymi tradycjami, przypadające na okres, gdy świat roślin budzi się do życia. Wiosenne kwiaty dają nam radość i nadzieję. Co symbolizują rośliny, które kojarzą nam się z okresem wielkanocnym?

Czytaj - **str. 12** ▶

W kuchni z zielarką

W przeszłości w okresie Wielkiego Postu z menu znikało mięso, tłuszcze zwierzęce, miód, cukier. Jadano żur, ziemniaki, buraki, zupę ze śliwek, chleb, śledzie. Jedynie w niedzielę można było zjeść na przykład pieczoną rybę. W tym miesiącu naczelna zielarka miasta prezentuje swoją wersję postnego menu, a w nim przepis na wyborną zapiekankę z ziemniaków, kiszonej kapusty i ryby.

Czytaj - **str. 13** ▶

reklama

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

wiadomości lokalne

ogłoszenie zamówione

Piastowska geotermia

W październiku 2018 roku przygotowany został wniosek o dofinansowanie realizacji badawczego odwiertu geotermalnego w Piastowie. To historyczny początek starań miasta o własne źródło czystej energii cieplnej, jeden z głównych celów jego strategii zrównoważonego rozwoju. W ramach koncepcji wykorzystania potencjalnego źródła geotermalnego miasto planuje współpracę z PGNiG Termika w zakresie rozbudowy istniejącej sieci cieplnej, która zasila w ciepło piastowskie osiedla wielorodzinne. W tej sprawie podpisany został obustronnie dokument intencyjny. W zależności od potencjału energii cieplnej uzyskanej ze źródła geotermalnego, przewidywane są także inne możliwości jego zagospodarowania, m.in. budowa kolejnej sieci umożliwiającej podłączenie nowej zabudowy mieszkaniowej oraz rozwój funkcji prozdrowotnych poprzez usługi balneologiczno-rekreacyjne. W roku 2018 wniosek miasta Piastowa nie uzyskał dofinansowania. W ponownym naborze w roku 2020 zmodyfikowany w niewielkim zakresie wniosek uzyskał wysoką ocenę merytoryczną i miasto Piastów, obok innych czternastu polskich samorządów, zostało beneficjentem programu geotermalnego uzyskując dofinansowanie Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w wysokości 12 774 591,00 zł.

fot. Urząd Miejski w Piastowie

fot. Urząd Miejski w Piastowie

fot. Urząd Miejski w Piastowie

fot. Urząd Miejski w Piastowie

Wiosną 2022 roku miasto wybrało operatora kontraktu, którym została firma Multiconsult Polska Sp. z o.o. i wykonawcę prac budowlanych ALGEO Sp z o.o. Prace wiertnicze związane z wykonaniem otworu geotermalnego Piastów GT-1 rozpoczęły się 17 marca 2023 roku.

Wiercenie otworu geotermalnego

Prace wiertnicze potrwają około 3 miesięcy. Przewidywana głębokość otworu geotermalnego to 1940 metrów, ale jego finalny wymiar będzie uzależniony od tego, na jakiej głębokości zostanie znaleziona docelowa warstwa wodonośna. Przewidywana temperatura wody pozyskanej z otworu szacowana jest na 43-47 stopni Celsjusza. Jej wydajność ma sięgnąć około 150 m³/h. Przystąpienie do prac wiertniczych wymagało zatwierdzenia przez Urząd Marszałkowski projektu robót geologicznych oraz zatwierdzenia Planu Ruchu Zakładu przez Okręgowy Urząd Górniczy w Warszawie.

fot. Urząd Miejski w Piastowie

fot. Urząd Miejski w Piastowie

- Wiercenie otworu geotermalnego będzie odbywało się za pomocą specjalistycznego urządzenia, którego znakiem rozpoznawczym jest maszt górujący nad placem budowy. Wysokość masztu determinuje długość żerdzi wiertniczej, która w przypadku otworu Piastów GT-1 wynosi 9 metrów. Głębienie otworu do poziomu 1860 metrów będzie realizowane za pomocą tzw. świdra gryzowego, który kruszy skałę na drobne odłamki. Podczas wiercenia otworu na głębokości od 1860 do 1940 metrów użyjemy tzw. koronki, przypominającej rurę z naciętym na jej obwodzie uzębieniem. „Koronka" wytnie ze skały rdzeń, który następnie zostanie wydobyty na powierzchnię. Na głębokości 1940 m spodziewamy się warstwy wodonośnej – mówi dr inż. Bogdan Noga, Zastępca Dyrektora Pionu Projektowania ds. Geologii w Multiconsult Polska.

Firma ta pełni funkcję Inżyniera Kontraktu dla tej inwestycji oraz nadzór i dozór geologiczny. Sporządzi także dokumentację hydrogeologiczną, która będzie zwieńczeniem prac związanych z drążeniem otworu geotermalnego. Wykonana dokumentacja będzie stanowiła podstawę do podjęcia dalszych prac zmierzających do wybudowania i uruchomienia ciepłowni geotermalnej w Piastowie.

Grzegorz Szuplewski

Burmistrz Miasta Piastowa

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

wiadomości lokalne

Biegniemy z Historią

Siódmy sezon Grand Prix Piastowskich

fot. Anna Szatanowska

W ostatnią niedzielę marca odbył się pierwszy bieg z siódmego już cyklu Grand Prix Piastowskich Biegów Historycznych. Uczestnicy Biegu Polskiego Państwa Podziemnego zmierzyli się na dystansie 1945 m.

Miejsca na podium zajęli:

Kategoria U12 Dziewczynki:

1. Antonina Chabierska
2. Helena Błuś
3. Emilia Legucka

Kategoria U12 Chłopcy:

1. Maciej Rama
2. Marcel Zagólski
3. Adrian Ściuba

Kategoria U16 Dziewczęta:

1. Hanna Błuś
2. Julia Kowalska-Paszko
3. Barbara Kruk

Kategoria U16 Chłopcy:

1. Marcin Dmochowski
2. Wojciech Choromański
3. Stanisław Rama

Kategoria OPEN Kobiety:

1. Monika Nawrat
2. Małgorzata Rędzińska
3. Agnieszka Brogowicz-Stępniewska

Kategoria OPEN Mężczyźni:

1. Piotr Kleczewski
2. Konrad Kobiałka
3. Kacper Pokropek

Cały cykl składać się będzie z 11 biegów, w tym dziewięciu krótkich do 2000 metrów oraz dwóch biegów długich na dystansie 5 i 10 km. Obecnie

fot. Anna Szatanowska

trwają zapisy na Bieg Katyński (1940 m), który odbędzie się już 16 kwietnia. Szczegóły na stronie: www.mosir.piastow.pl

Terminarz Grand Prix Piastowskich Biegów Historycznych w sezonie 2023:

1. **Bieg Polskiego Państwa Podziemnego** (1945 m) – 26 marca – zakończony
2. **Bieg Katyński** (1940 m) – 16 kwietnia
3. **Bieg Chrztu Polski** (966 m) – 30 kwietnia

fot. Anna Szatanowska

fot. Anna Szatanowska

4. **Bieg Konstytucji 3 Maja** (1791 m) – 7 maja
5. **Bieg Monte Cassino** (1944 m) – 21 maja
6. **Bieg Mazurka Dąbrowskiego** (1797 m) – 16 lipca
7. **Bieg Bitwy Warszawskiej** (1920 m) – 13 sierpnia
8. **Bieg Solidarności** (1980 m) – 27 sierpnia
9. **Bieg Obrońców Ojczyzny** (1939 m) – 17 września
10. **Bieg Pamięci Powstańczej Warszawy** (10 km) – 8 października
11. **Bieg Niepodległości** (5 km) – 5 listopada

ogłoszenie zamówione

WIELKANOC TO ŚWIĘTO MOCY BOŻEJ,
KTÓRA LUDZIOM UTRUDZONYM,
NIEPEWNYM JUTRA PRZYPOMINA, ŻE
NAWET W NAJCIEMNIEJSZYM MIEJSCU
NASZEGO ŻYCIA, MOŻEMY ZNALEŹĆ ŚWIATŁO.
NIECH TEN ŚWIĄTECZNY CZAS
SPRAWI, BYŚMY UMIELI DOSTRZEC
NIEZWYKŁE WIDZIALNE ZNAKI
NIEWIDZIALNEGO BOGA.

GRZEGORZ SZUPLEWSKI
BURMISTRZ MIASTA PIASTOWA

AGATA KORCZAK
PRZEWODNICZĄCA RADY MIEJSKIEJ

wiadomości lokalne

ogłoszenie zamówione

Oskar i Pani Róża w Piastowie

Choroba może dosięgnąć każdego. Nikt jej nie chce, a jednak jest na świecie. Bardzo boli, gdy spotyka dzieci… Trzeba z nią żyć, umieć ją przyjąć.Główny i tytułowy bohater utworu Erica-Emmanuela Schmitta - chłopiec chory na raka - zagościł w Miejskim Ośrodku Kultury w Piastowie, został przyjęty i chyba zrozumiany przez młodych aktorów i widzów.

fot. Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego

Premiera spektaklu na motywach dzieła ponadczasowego „Oskar i Pani Róża" Erica- Emmanuela Schmitta odbyła się 31 marca br.

Przygotowywali się do niej w sposób wyjątkowy uczniowie piastowskiej Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego. Zdecydowali bowiem wraz z nauczycielami, że

fot. Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego

zaprezentują swoim kolegom i koleżankom ze szkoły, rodzicom, piastowianom, sympatykom Szkoły, historię chłopca, który leczy się w szpitalu pediatrycznym. Niestety, bez upragnionych przez wszystkich efektów.

Oskar przeżywał dramat, widział starania personelu medycznego, czuł jednak, że jego stan się nie poprawia. Nie rozumiał swoich rodziców. Nawiązał przyjaźń i… pierwszą miłość.

W postać chorego dziecka wcielili się Kamil Borkowski i Józef Szmit. Towarzyszyły im koleżanki- Wiktoria Borowska i Hanna Matysiak, które zagrały panią Różę - wolontariuszkę i mentorkę. Praca nie była prosta. Obie role wymagały dużego nakładu sił (długie teksty do opanowania na pamięć, analizowanie zachowań na scenie, dykcja, poruszanie się), ale przyniosły właściwe wyniki.

Mile przyjęci zostali bohaterowie drugiego planu. Sympatię

fot. Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego

zyskała Peggy Blue (Marlena Siwek i Anna Revutska), Sandrine (Julia Kowalska-Paszko i Kalina Prudnikow), Pop Corn (Marcel Jaszczycha i Kacper Szuplewski), Bekon (Jan Lelejko). Nawet lekarz (Filip Cichon i Łukasz Szuplewski), który leczył Oskara bez widocznych oznak poprawy zdrowia, budził podziw. Jego bezradność była tak wielka, że udzielała się widowni.

Ciepłe uczucia wywoływała obecność pielęgniarki (Zofii Dumały), troszczącej się o swoich pacjentów.

Pozostali bohaterowie opowieści o Oskarze pomogli wejść w środowisko szpitalne. Ułatwiła to również muzyka zespołu The Kelly Familly „House on the ocean" i „An Angel", Michała Lorenca "Taniec Eleny" oraz Piotra Czajkowskiego z „Dziadka do orzechów" - „Walc Śnieżynek".

Oczekiwany efekt został osiągnięty po zastosowaniu właściwego oświetlenia.

Za scenografię i reżyserię odpowiedzialne były panie: Monika Szuplewska i Urszula Zaorska. Realizacją dźwięku zajął się pan Denys Ostrovnoi, a obsługą techniczną i potrzebnymi prezentacjami multimedialnymi - Marcel Skorupka.

Wątek nawiązujący do relacji Oskar-Bóg doskonale wprowadził widzów w Wielki Tydzień i Triduum Paschalne. Wizyta chłopca w kaplicy szpitalnej przygotowała nie tylko bohatera do spotkania z Jezusem, który cierpiał fizycznie jak on sam, ale też osoby oglądające spektakl, które zaczęły utożsamiać się z dzieckiem, jego rodzicami, i wreszcie z samą panią Różą, i dr Dusseldorfem. Być może wszyscy zrozumieli, czym jest cierpienie duchowe, a czym fizyczne, tak jak Oskar.

W tym miejscu można zauważyć, że 33 minuty spektaklu, choć niezamierzone, mają teraz wymiar symboliczny.

Po raz drugi i ostatni młodzi adepci sztuki wystawili „Oskara i Panią Różę" w Niedzielę Palmową- 2 kwietnia.

■ **M. Sz.**

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

reklama

biadun.pl
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

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

wiadomości lokalne

Charytatywny koncert FRAM-u

16 marca 2023 r. w Młodzieżowym Domu Kultury w Pruszkowie odbył się koncert charytatywny Chóru FRAM z Zespołu Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie.

fot. Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

Podczas koncertu można było wesprzeć finansowo rehabilitację pana Daniela Kołodziejczyka – nauczyciela, trenera i działacza sportowego, który walczy o powrót do zdrowia po ciężkim wypadku.

Koncert zgromadził licznych słuchaczy na czele z Panem Starostą Pruszkowskim, Krzysztofem Rymuzą, Panią Dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury w Pruszkowie, Jolantą Dąbek oraz Panem Dyrektorem Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. W. Lutosławskiego w Pruszkowie, Krzysztofem Gerusem. Wśród doskonale bawiących się słuchaczy znaleźli się także bliscy pana Daniela Kołodziejczyka oraz mieszkańcy Pruszkowa i okolic.

fot. Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

fot. Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

fot. Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

Repertuar koncertu był bogaty i różnorodny. Młodzi artyści sięgnęli po najnowsze przeboje i po klasykę, zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Słuchacze wzruszali się przy melancholijnych balladach oraz entuzjastycznie klaskali przy dynamicznych, tanecznych utworach. Młodzież z Chóru FRAM pokazała ogromną sceniczną energię i zapewniła świetną, pełną emocji zabawę. Podczas piosenek na bis wszyscy spontanicznie śpiewali i tańczyli razem z artystami.

Chór FRAM powstał w styczniu 2023 r. w Zespole Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie. Mimo że istnieje dopiero dwa miesiące, ma już za sobą ważne wyzwania artystyczne: koncert patriotyczny z okazji otwarcia wirtualnej strzelnicy (27.01.2023), koncert charytatywny dla schroniska w Pruszkowie (01.02.2023) oraz uroczysty koncert z okazji Dnia Kobiet (08.03.2023). W repertuarze Chóru znajdują się zarówno popularne przeboje, jak i piosenki autorskie. Przed uzdolnionymi młodymi artystami kolejne koncerty – 29.03.2023 wystąpią w brukselskim Europarlamencie, a 03.05.2023 podczas Dni Piastowa.

Bliscy pana Daniela Kołodziejczyka przekazują serdeczne podziękowania chórzystom i wszystkim, którzy byli obecni podczas koncertu – za wsparcie finansowe i każde słowo pociechy. Zapewniają o swojej wdzięczności i głęboko wierzą, że życzliwość i empatia to najcenniejsze wartości, które pozwalają wierzyć w dobroć ludzi i piękno świata.

Zespół Szkół im. Fridtjofa Nansena w Piastowie

reklama

wiadomości lokalne

Ślad losu

Człowiek często zadaje sobie pytania: „dlaczego ja?”, „dlaczego spotkało to mnie, a nie kogoś innego?”. Żeby odpowiedzieć na nie, wystarczy przeanalizować życie i cierpienie Jezusa Chrystusa - Syna Boga i Syna Człowieczego, który powinien być bliski wszystkim chrześcijanom. 26 marca wieczorem w kościele p.w. Św. Michała Archanioła można było to zrobić, bowiem grono młodych ludzi z werwą i przepełnionych modlitwą zaprezentowało Misterium Męki Pańskiej pt. Ślad losu.

Blisko 30 osób zaangażowało się w przygotowania rozważań. Śpiew przy akompaniamencie gitar, fletu poprzecznego i skrzypiec miał ułatwić rozważania. Tak było.

Siostra Małgorzata ze Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Dębickich znakomicie przygotowała oprawę. Ks. Przemysław Marszałek SDS poprowadził rozważania, które mimo zwięzłej formy dotarły do wszystkich słuchaczy. Widoczna była zaduma, zasłuchanie w teksty modlitwy śpiewanej i wzrok utkwiony w wykonawców.

Niecodzienna modlitwa dotyczyła przemyśleń nad sensem życia, zgodnie z kolejnością stacji Drogi Krzyżowej, rozpoczętej słowami „adoramus Te Domine”.

I tak, tłumacząc, czym jest „drzewo hańby”, upadek Zbawiciela Świata, wsparcie najbliższych, a więc wzrok Matki, pomoc świętej Weroniki i uśmiech Boga, można dojść do wniosku, który nasuwa się sam. Najtrudniejszą drogą jest droga krzyżowa, jaką przeszedł Jezus Chrystus. Daje ona jednak nadzieję wszystkim wierzącym… bo zmartwychwstaniemy.

ogłoszenie zamówione

fot. Franciszek Przasnyski

Krzyż Boga jest ciężki, ale jego ciężar zależy od grzechów ludzkich. Słowa misterium wskazują, że „im większy krzyż, tym bliżej Zbawca jest przy człowieku”, a każdy Jego upadek to uświęcenie ziemi, po której chodzi. Ukojenie bólu i cierpienia możliwe jest w drugim człowieku, jego miłości. Poszukiwanie wzroku Matki, Jej bliskości, oznaczają, że Bóg Człowiek też cierpi, też się boi jak my- zwykli ludzie…

Krzyż, w momencie wsparcia, staje się lżejszy dla Jezusa. Pocieszeniem dla Niego jest bliskość Matki, Jej zapewnienie, że nie opuści Syna. Tak bywa i w naszym życiu.

Błądzimy, gubimy się w natłoku codziennych zdarzeń, pracy, szybkim tempie życia. Potrzebujemy oddechu. Zapewnia to nam właśnie Bóg, spotkanie. Uśmiech Boga dotyka nas, gdy odkrywamy brata w drugim człowieku.

Święta Weronika sprawiła, że twarz Boga jest pieczęcią. Mamy wzór życia i nadzieję na przyszłość.

Ks. Maciej Chwarścianek- proboszcz parafii na zakończenie odwołał się do słów Jana Pawła II o sztuce, o jej sprawczości, że człowiek staje się bardziej człowiekiem.

Myślę, że można nawiązać też do Listu do artystów Papieża Polaka z 4 kwietnia 1999 r. – Niedzieli Wielkanocnej, w którym również odniósł się do sztuki, bo wiedział, że Kościół jej potrzebuje.

Za słowami Adama Mickiewicza „Wyjdzie z zamętu świat ducha…”, które zostały wypowiedziane w trudnych czasach, bolesnych dla ojczyzny, Jan Paweł II wypowiedział życzenia artystom, by ich sztuka przyczyniła się do „upowszechnienia prawdziwego piękna, które będzie echem obecności Ducha Bożego i dzięki temu przekształci materię, otwierając umysły na rzeczywistość wieczną”.

Bez oporu można te życzenia złożyć też artystom wieczoru z 26 marca, bo Ślad losu - wedle wypowiedzi Ks. Proboszcza - jest sztuką.

A nam wszystkim - tym, którzy wysłuchali dzieła i tym, którzy nie mogli – można życzyć wrażliwego i otwartego serca na innych ludzi. Byśmy widzieli braci w bliźnich.

M. Sz.

ogłoszenie zamówione

Powitanie wiosny

21 marca, dzieci z Przedszkola nr 1 w Piastowie, uroczyście powitały wiosnę.

fot. Przedszkole nr. 1 w Piastowie

Przedszkolaki żegnając się z zimą, spaliły Marzannę w ogrodzie przedszkolnym. W Poszukiwaniu wiosny wyszły na spacer ulicami Piastowa, a następnie uczestniczyły w wiosennym koncercie zespołu „Papaja”.

fot. Przedszkole nr. 1 w Piastowie

Wiosna to czas zmian w przyrodzie. Dzieci po raz kolejny zadbają o ogródki przedszkolne. Zasieją warzywa, którymi będą się troskliwie opiekować i cieszyć plonami.

reklama

ROZLICZ PIT W PIASTOWIE!

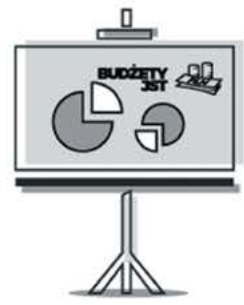
WTEDY 38,4%

TWOJEGO PODATKU TRAFI DO WSPÓLNEGO BUDŻETU MIASTA

→ **OZNACZA TO M.IN:**

wsparcie działań na rzecz środowiska i klimatu

poprawę bezpieczeństwa



rozwój kultury, sportu i rekreacji

nowe inwestycje drogowe

...itd., WIĘC WARTO!

→ Wejdź na **piastow.budzetyjst.pl** i policz w KALKULATORZE realne kwoty

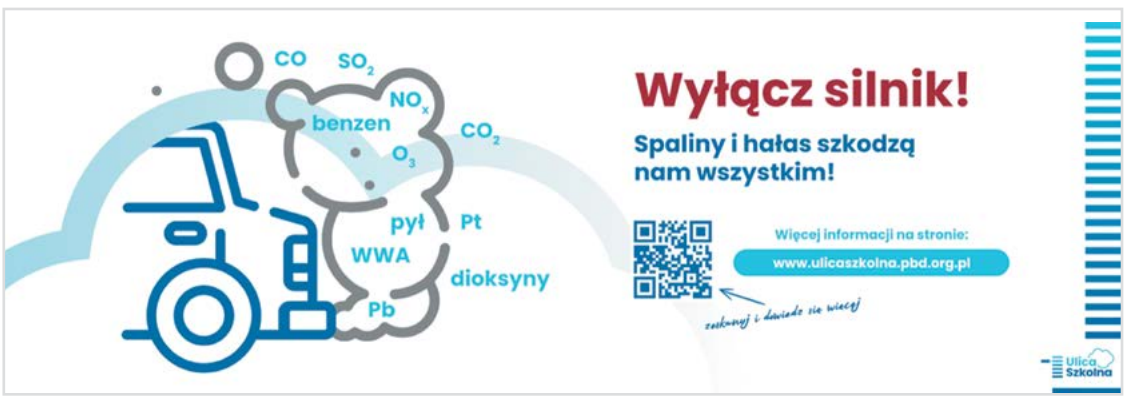
Koniecznie zobacz na **piastow.budzetyjst.pl** instrukcję jak rozliczyć PIT w Piastowie

→ **www.piastow.pl**

wiadomości lokalne

Ulica szkolna - już wkrótce w Piastowie?

Czyste powietrze i bezpieczeństwo naszych dzieci - czy te dwie kwestie idą ze sobą w parze? Wszystko wskazuje na to, że tak. Potwierdzają to międzynarodowe i krajowe wyniki badań oraz pilotażowe pomiary przeprowadzone w woj. mazowieckim przez Stowarzyszenie Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego. Innowacyjny projekt "Ulica szkolna" jest realizowany tylko w pięciu wybranych mazowieckich szkołach, w tym w naszej Szkole Podstawowej nr 3 im. im Bohaterów Powstania Warszawskiego przy al. Tysiąclecia.



mat. Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

fot. Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

W ramach projektu „Ulica szkolna" monitorowane są zanieczyszczenia związane z ruchem drogowym oraz gęstość i rodzaje ruchu drogowego wokół szkół. Czy to jak docieramy do szkoły ma znaczenie dla dzieci i nauczycieli? Wyniki badań i materiały edukacyjne posłużą do zwiększenia świadomości nt. zanieczyszczenia powietrza oraz wpływu naszych indywidualnych zachowań komunikacyjnych na codzienność i przyszłość dzieci. Celem projektu jest opracowanie planów poprawy jakości powietrza dla wybranych lokalizacji.

Szkoła Podstawowa nr 3 w Piastowie jest jedną z pięciu szkół w województwie mazowieckim zakwalifikowanych do projektu „Ulica szkolna". W grudniu 2022 r. dyrektor szkoły Agnieszka Leja podpisała list intencyjny potwierdzający współpracę przy tym przedsięwzięciu. W tym samym miesiącu zamontowano urządzenia pomiarowe do pierwszego cyklu badań w sezonie grzewczym. Porównanie jakości powietrza przed i za szkołą w ciągu doby pokazuje jak ogromny wpływ ma koncentracja aut w godzinach porannych i popołudniowych przed szkołą. O alternatywach i najważniejszych kwestiach przypominają już rodzicom i opiekunom banery na ogrodzeniu szkoły. Zachęcają do krótkiego spaceru zamiast stania w korku, dbania o bezpieczeństwo dzieci i przypominają o obowiązku wyłączania silnika!

fot. Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

mat. Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

Jak pokazują dotychczasowe badania zanieczyszczenia powietrza związanego z ruchem drogowym - TRAP (z ang. traffic-related air pollution) ma bezpośredni wpływ na choroby układu oddechowego, ale także alergie, problemy rozwojowe, koncentrację i zapamiętywanie. Dzieci należą do najbardziej narażonej grupy osób, ponieważ ich układ oddechowy i układ odpornościowy nie są jeszcze w pełni rozwinięte i znacznie szybciej reagują na substancje trujące i drażniące.

W Polsce nie ma krajowych zaleceń i działań mających na celu zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza w okolicach szkół, a ogólne normy są często przekraczane.

- Zmiany mobilności w obszarach szkolnych oraz dostosowanie prędkości i gęstości ruchu pojazdów mogą znacznie wpłynąć zarówno na poprawę jakości powietrza jak i na bezpieczeństwo ruchu drogowego - mówi Barbara Król, koordynatorka projektu z Partnerstwa dla Bezpieczeństwa Drogowego.

- Dlatego dostrzegamy potrzebę zbudowania solidnych podstaw dla dalszego propagowania koniecznych działań – zbierania danych, mapowania sytuacji, propagowania najlepszych praktyk, zwiększania świadomości i przygotowania solidnych podstaw programowych - dodaje.

Projekt jest finansowany przez międzynarodową organizację Clean Air Fund, a prowadzony przez Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego wraz z fundacją Rodzic w mieście w szkołach w Legionowie, Nowym Dworze Mazowieckim, Piastowie, Płońsku i w Warszawskim Wawrze.

Efekty pomiarów oraz wiedza dotycząca czystości powietrza i bezpieczeństwa wokół szkół można śledzić na stronie internetowej projektu:

www.ulicaszkolna.pbd.org.pl

Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

mat. Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

sport

Wiosną na start

Większość z nas nie może się doczekać tego przyjemnego momentu, gdy chwilę po zmianie czasu okazuje się, że nasze poranne wyjście do pracy, czy na basen, nie jest już w środku nocy. Moment po rozpoczęciu treningu słońce świeci wystarczająco mocno, aby po wyjściu z basenu przywitać nowy dzień. Wiosna ma coś magicznego w sobie. Świat budzi się do życia, aby z nową energią zacząć po raz kolejny tworzyć coś wyjątkowego.

fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)

Z przyjemnością dziś spoglądałem w przeszklone okno basenu Albatros, gdzie jeszcze niespełna dwa tygodnie temu o tej samej porze było ciemno i szaro, a dziś świeci przepięknie słońce.

Co zatem zrobić, aby wykorzystać w 100% ten niepowtarzalny moment w roku? Mimo że zdaje sobie sprawę, że momentami to staje się już nudne, dalej bardzo mocno wierzę, że każdy moment jest dobry na zmianę! Wiosna dodatkowo w naturalny sposób napędza nas do działania. Warto wykorzystać ten moment, aby zrobić coś dla siebie.

Większość sportowców amatorów jest już po pierwszych weryfikacjach swojej formy po okresie zimowym. Półmaraton w Wiązownej, który od wielu lat nieoficjalnie otwiera sezon biegowy w Polsce i chwilę później Półmaraton Warszawski, to zdecydowanie dobre punkty wyjścia do oceny formy przed nadchodzącym sezonem. Mnie osobiście bardzo cieszy również fakt, że w końcu po dłuższej przerwie można poczuć atmosferę sportowego święta. O ile w Wiązownej, ze względu na temperatury, które zazwyczaj są jeszcze bliskie zeru, może to być jeszcze uciążliwe, tak w Warszawie jest już zdecydowanie lepszy klimat do świętowania.

Póki co Polski Triathlon „czeka" jeszcze w blokach startowych. Biegacze za to mogą już wybierać do woli. Dlatego korzystając z okazji szczerze zachęcam do wykorzystania tego czasu na aktywność sportową. Poniżej zebrałem dla Was kilka ciekawych okazji, aby spróbować swoich sił i wykorzystać wiosnę, jako moment na swój debiut w imprezie biegowej. Oczywiście nie zabraknie tam również nas tj. This is Sparta Team. Po udanym przepaleniu nóżki w czasie Półmaratonu Warszawskiego niebawem pobiegniemy w XIII Ogólnopolskim Biegu Raszyńskim, który odbędzie się 16 kwietnia. Zapisy na ten moment są aktywne. Sądząc po ilości chętnych, miejsca dosyć szybko znikną, dlatego zachęcam do szybkiej decyzji. Kolejną ciekawą lokalizacją, na którą się zdecydowałem, uczestnicząc jako support dla Franka, to „Babicka Dziesiątka". Zawody te odbywają się dzień wcześniej tj 15 kwietnia i poza koronnym tytułowym dystansem atestowanym na 10 kilometrów, odbędą się również biegi dla dzieci z podziałem na dystanse odpowiednio: 300, 600 oraz 1000 metrów. Dodatkowym atutem jest podział na roczniki oraz płeć. To świetny pomysł, aby zabawy biegowe dzieci odpowiednio kategoryzować. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo dzieci się angażują w ściganie. Zestawienie dzieci w różnym wieku stanowi dla nich nie lada wyzwanie. Gdy dla przykładu 6-latek próbuje swoich sił w biegu na dwa kilometry ścigając się z zawodnikiem o 5 lat starszym, jest co najmniej mało prawdopodobne, że może tę rywalizację wygrać.

fot. Shutterstock

fot. Piotr Dymus

fot. Shutterstock

Sięgając po kolejne propozycje, nie mogę pominąć nowego cyklu Grand Prix Piastowskich Biegów Historycznych. Drugi bieg z tegorocznego cyklu odbędzie się w Piastowie w niedzielę, 16 kwietnia. Na dystansie 1945 metrów zmierzą się dzieci w kategorii U-13 (tj dzieci bez podziału na kategorie wiekowe do 13 lat), a godzinę później, dorośli. Warto dodać, że cały cykl w Piastowie po raz kolejny będzie towarzyszył lokalnym biegaczom do późnej jesieni. Ostatni start z cyklu 2023 planowany jest na 5.11.2023. Ostatnim punktem i jednocześnie weekendem, który otwiera w Polsce sezon triathlony, jest długi weekend majowy i Bieg Konstytucji. Jeden z trzech biegów słynnej warszawskiej triady biegowej przywita biegaczy tradycyjnie 3 maja. Zapisy ruszają już 5 kwietnia. W tym roku dystans 5 km będzie mogło pokonać aż 4000 biegaczy.

fot. Bartosz Nowicki (archiwum prywatne)

Jeżeli dalej żadna z powyższych propozycji na ten moment Was nie przekonała, możecie też zupełnie spontanicznie odwiedzić Parkrun Pruszków, gdzie co sobotę o godzinie 9:00, rusza bieg na dystansie 5 km na sprawdzonej trasie wokół parku Potulickich w Pruszkowie. Reasumując, niema na co czekać. Warto już dziś wybrać jedną z powyższych lokalizacji i zacząć sezon 2023 z przysłowiowym przytupem. Jestem przekonany, że to będzie dla Was jeszcze lepszy sezon, niż poprzednie, a sportowa rywalizacja może się stać dodatkowym impulsem do zmiany, czego życzę Wam z całego serca i trzymam za to bardzo mocno kciuki.

Piona i do zobaczenia na trasie!

Bartosz Nowicki

Zapalony biegacz i triathlonista amator
#ThisisSparta

Wielkanoc

Wielkanocne symbole

Już 9 kwietnia świętować będziemy Wielkanoc - dla katolików najważniejsze święto, upamiętniające mękę, śmierć i zmartwychwstanie Syna Bożego Jezusa Chrystusa. W naszej tradycji zapisały się liczne symbole wielkanocne, jak baranek, jajko czy zajączek wielkanocny. Jakie jest ich znaczenie?

fot. Shutterstock

Baranek - to symbol Jezusa Chrystusa i ofiary, jaką poniósł, umierając na krzyżu. Jest to też odwołanie do nauki starotestamentowej, w której baranek jest ofiarą składaną Bogu i ważnym elementem celebracji święta Paschy. Należy zauważyć, że baranek jest również symbolem pogańskim - był często składany w ofierze jako ulubione zwierzę bogów.

Jajko - symbol ten wywodzi się z pogaństwa. Przed wiekami jajka były uważane za magiczne, przez długi czas Kościół zabraniał ich jedzenia w trakcie Wielkanocy, a kiedy wyrażono na to zgodę, to tylko wtedy, gdy jajka zostały poświęcone.

Pisanki - zwyczaj malowania jajek zrodził się w Mezopotamii. To stamtąd pochodzą pisanki, których wiek wynosi ponad 5 tys. lat! Pisanki z nieco późniejszego okresu znaleziono w Egipcie, Persji czy Rzymie, gdzie tradycja dotarła ze wspomnianej Mezopotamii. Do Europy zwyczaj przynieśli Persowie, a najstarsze pisanki znalezione na obecnych polskich ziemiach pochodzą z końca X w. i znaleziono je w okolicach Wrocławia i w Opolu.

Michał Elwiro Andriolli „Śmigus dyngus" (1882 r.)

fot. Domena publiczna

fot. Shutterstock

fot. Shutterstock

Zajączek wielkanocny - zając będący symbolem płodności chrześcijanom kojarzył się jednoznacznie z grzechem. Dziś jednak jest jednym z wielkanocnych symboli i często zdobi świąteczne stoły i koszyczki. W niektórych częściach Polski, m.in. na Śląsku, zakorzeniła się tradycja przynoszenia prezentów przez Zajączka Wielkanocnego. Zwyczaj dotarł tam z Niemiec na początku XX wieku.

Śmigus-dyngus - tradycja oblewania się wodą w poniedziałek wielkanocny, zwany Lanym Poniedziałkiem, to bardzo stary zwyczaj. Oblewanie wodą miało być symbolem oczyszczenia, zmycia grzechów, jak również zapewnić dobrobyt, szczęście i dostatek, jak również płodność. Dodatkowo kiedyś wierzyło się, że oblanie dziewczyny wodą przez chłopaka przyniesie jej szybkie zamążpójście.

Idealna babka na Wielkanoc

Wielkanoc to czas, kiedy na deser sięgamy chętnie po pyszne, domowe ciasta. Dla gospodyń, które nie mają czasu na przygotowanie wymyślnych wypieków, proponujemy sprawdzony przepis na babkę wielkanocną. Przygotowanie i pieczenie zajmie niewiele ponad godzinę, a efekt zaskoczy wszystkich!

SKŁADNIKI

4 jajka
200 g masła lub oleju roślinnego
skórka i sok z 1 cytryny
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 szklanka mąki pszennej tortowej (160 g)
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (90 g)
1 szklanka cukru (180 g)
1 łyżka cukru wanilinowego (lub 1 laska wanilii)

do posmarowania formy: 1 łyżka masła i około 3 łyżek bułki tartej lub mielonych orzechów, np. migdałów

na wierzch: cukier puder lub lukier, można dodać ulubione dodatki - np. posypkę, orzechy, itd.

fot. Shutterstock

PRZYGOTOWANIE

Jajka wyjąć z lodówki dwie godziny przed rozpoczęciem robienia ciasta lub włożyć do miski, zalać bardzo ciepłą wodą z kranu i odstawić na kilkanaście minut, by się ogrzały.

Przygotować formę na babkę z kominem pośrodku o średnicy ok. 22 - 25 cm, posmarować ją 1 łyżką masła i wysypać bułką tartą lub mielonymi migdałami. Piekarnik nagrzać do 170 stopni C (grzanie góra i dół bez termoobiegu).

Masło roztopić (w wersji z olejem - podgrzać go krótko w garnuszku lub mikrofali) i wymieszać. Gdy tłuszcz przestygnie, dodać sok i skórkę z cytryny, odstawić.

Jajka z cukrem ubijać w sporej misce przez około 10 minut na jasną, gęstą i puszystą masę. W międzyczasie dodać cukier wanilinowy lub ziarenka z przepołowionej laski wanilii.

Do drugiej miski przesiać mąkę pszenną razem z mąką ziemniaczaną oraz proszkiem do pieczenia, wymieszać. Mieszankę mąki dodać do ubitych już jajek z cukrem i wanilią, zmiksować razem przez minutę lub dwie, aż składniki połączą się w jednolite ciasto.

Następnie do ciasta wlać powoli masło (lub olej) i zmiksować do połączenia się składników w jednolite ciasto.

Kiedy ciasto będzie miało konsystencję jak budyń, wylać je do przygotowanej wcześniej formy i piec przez 45 minut.

Po upieczeniu wyjąć i ostudzić. Wyjętą z formy babkę można posypać cukrem pudrem, polać lukrem i dodać ulubione dodatki jak posypka czy mielone orzechy.

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

przyroda

Pracowity marzec

Zmęczeni zimą z wielką tęsknotą czekamy na ciepłą, słoneczną, pachnącą wiosnę. Ta meteorologiczna rozpoczyna się 1 marca, a kalendarzowa 21 marca. Tegoroczna aura sprawiła, że marzec jest chłodniejszy od stycznia. Jednak rozwoju pierwszych roślin nic już nie zatrzyma.

fot. Shutterstock

Wiosenny taniec roślin już trwa. Pierwsze, bardzo nieśmiałe sygnały od słońca rozbudziły w nich pragnienie życia. Nie obawiają się mrozu i dzielnie wystawiają głowy spod ziemi, czekając na odpowiedni moment, aby rozchylić kwiaty. Opady śniegu, piękne słońce, mroźne noce w marcu to normalne zjawiska. Znamy powiedzenie „w marcu jak w garncu", które doskonale obrazuje pogodowe fikołki tak charakterystyczne dla danego miesiąca.

Dla nas, miłośników ogrodów, marzec to bardzo radosny czas. Już tylko chwile dzielą nas od realizacji planów, jakie powstały w naszych głowach podczas długich, zimowych wieczorów. W marcu wykonujemy ważne dla rozwoju roślin zabiegi, a lista prac obowiązkowych do wykonania jest długa. Nasze ambitne plany muszą być często zmieniane, bo dynamiczna, marcowa pogoda nie zawsze chce z nami współpracować. Mimo wielkich chęci i przygotowania, musimy przyznać jej wyższość i pracować wedle wyznaczonego przez nią grafiku. Gdy już zezwoli nam na wyjście do ogrodu, rozejrzyjmy się po nim i sprawdźmy stan drzew, krzewów, trawnika i rabat. W ten sposób ustalimy kolejność prac jakie są naglące. Po zimowej przerwie nasze narzędzia są już przygotowane do rozpoczęcia sezonu. To sekatory najpierw idą w ruch, więc warto sobie przypomnieć zasady skracania i przycinania pędów, oraz wymagania poszczególnych gatunków. Terminy i techniki cięcia różnią się w przypadku różnych roślin. Niektóre lepiej przycinać w okresie uśpienia, inne podczas

fot. Shutterstock

wegetacji. W przypadku wszystkich roślin przycinanie przeprowadzamy, gdy temperatura jest powyżej zera, w suchy, słoneczny dzień. Przy temperaturze poniżej zera rany nie mogą się zabliźnić, a pędy narażamy na przemarzanie i ryzyko wnikania patogenów. Okres przed ruszeniem wegetacji jest najodpowiedniejszy na wykonanie cięć pielęgnacyjnych i sanitarnych. Wczesna wiosna to też czas na przycinanie żywopłotów liściastych z grobów. Przycinamy derenie, pęcherznice, berberysy, budleję i lawendę. Terminy wiosennego przycinania krzewów ozdobnych zależą od okresu kwitnienia. Jeśli przypada na drugą połowę lata, to zabieg przeprowadzamy wczesną wiosną. Wszystkie rośliny, które kwitną na pędach zeszłorocznych, przycinamy po kwitnieniu. Są to lilaki, jaśminy, migdałki, tamaryszka, forsycje i wrzośce. Gdy już wiemy co możemy przyciąć, a czego nie ruszać, spokojnie rozpoczynamy pracę w ogrodzie.

Z drzew i krzewów usuwamy gałęzie złamane, uszkodzone, zajęte chorobą. Przeprowadzamy cięcia prześwietlające, otwierające koronę. Usuwamy gałęzie, które krzyżują się ze sobą i obcierają o siebie. Zdejmujemy wszystkie mumie pozostające na drzewach owocowych i zbieramy owoce, które zalegają od zeszłego roku. Pamiętajmy o hortensjach kwitnących na tegorocznych pędach. Są to hortensje krzewiaste i bukietowe. Wycinamy wszystkie cienkie i suche pędy, a te najgrubsze przycinamy nad trzecim czwartym oczkiem nad ziemią. W ten sposób przycięta roślina obsypie się dorodnymi kwiatami latem. Natomiast hortensje ogrodowe i pnące nie przycinamy. Usuwamy tylko chore i połamane pędy tuż nad widocznymi pąkami. Bardzo ważna jest znajomość odmian hortensji jaką posiadamy, gdyż niewiedza może doprowadzić do usunięcia zawiązków kwiatowych, a dalej do sezonu bez kwiatów. Niezbędnym zabiegiem na wrzosach jest obcięcie zeszłorocznych kwiatostanów. Taki zabieg pomaga w utrzymaniu zwartej formy tych uroczych krzaczków.

Marzec i kwiecień jest najlepszym okresem na sadzenie drzew i krzewów z odkrytym korzeniem. Są one dużo tańsze od tych w pojemnikach, a zasadzone w tym czasie dobrze się ukorzenią. Musimy tylko pamiętać o regularnym nawadnianiu posadzonych roślin. Sądząc nowe sadzonki miejmy na uwadze nie tylko ich wysokość, ale również szerokość, jaką osiągnie po kilku latach. Gdy ziemia nieco przeschnie, grabimy murawę i usuwamy resztki jesiennych liści i zeschłej trawy. To ona utrudnia oddychanie korzeniom i opóźnia wzrost roślin. Jeśli w poprzednim sezonie pojawił się na niej mech, to warto rozsypać wapno, bo taki objaw świadczy o zakwaszeniu podłoża. Jeśli mamy w planach gruntowną regenerację trawnika z aeracją i wertykulacją, to czas gdy kwitną forsycje jest odpowiedni.

Jeśli minęły mrozy, to rozchylamy zimowe okrycia roślin. Pamiętajmy, że przymrozków możemy się spodziewać do połowy maja, więc okrycia dla szczególnie wrażliwych egzemplarzy zawsze miejmy pod ręką.

Z rabat usuwamy zalegające liście, wycinamy pędy bylin. Przycinamy trawy ozdobne, uważając na pierwsze, kiełkujące źdźbła. Porządkujemy i wyrównujemy grządki w warzywniku. Przeprowadzamy pierwsze nawożenie kompostem lub nawozem wieloskładnikowym.

W czasie zabiegów pielęgnacyjnych z wielką troską oglądamy młode rośliny pod kątem szkodników. Zwróćmy szczególną uwagę na bukszpany, bo pod drobnymi listkami może czaić się larwa ćmy bukszpanowej. Ona nie zna umiaru i niszczy bukszpan w zastraszającym tempie.

Wczesną wiosną wiele gatunków ptaków zaczyna rozglądać się za miejscem do gniazdowania. Zaznaczają swoje rewiry lęgowe i wabią potencjalne partnerki swoim śpiewem, co już słychać za oknem. Jednak w marcu ptaki wciąż potrzebują naszego wsparcia, ponieważ pokarmu dla pierzastych przyjaciół nie ma pod dostatkiem. Zadbajmy o nie teraz, a latem usłyszymy niekończące się serenady w wykonaniu naszych podopiecznych.

Barbara Lipieta

ogłoszenie zamówione

przyroda

Roślinna symbolika

Zbliża się Wielkanoc, najważniejsze święto chrześcijan. To niezwykle radosne święto z bogatymi tradycjami, którym towarzyszy wiele obrzędów. To nie tylko tradycyjna święconka i barwne pisanki. W takich chwilach nie może zabraknąć roślin, które podkreślą uroczysty charakter świątecznych chwil.

fot. Shutterstock

Święta wielkanocne przypadają na część wiosny, gdy świat roślin budzi się do życia. Podziwiamy pierwsze, wiosenne rośliny, dekorujemy nimi domy, nie myśląc o symbolice, jaką ze sobą noszą. Wiosenne kwiaty dają nam radość i pokazują, że życie odradza się na nowo. To jest bezdyskusyjne. A co mogą jeszcze symbolizować inne rośliny, które kojarzą nam się z okresem wielkanocnym?

Bukszpan wiecznie zielony, to popularna roślina do dekoracji palm wielkanocnych, koszyczków ze święconką i świątecznych stołów. Ten zimozielony krzew symbolizuje nieśmiertelność, nieprzemijalność, trwałość życia. Pięknie zdobi nasze ogrody, chociaż teraz przeżywa trudny okres walki z ćmą bukszpanową. Miejmy nadzieję, że uda mu się przetrwać w naszych warunkach i dalej będzie symbolem nieśmiertelności.

Barwinek to również zimozielona roślina. Ma delikatne błękitne kwiatki, które w mroźne dni wychylają się do słońca. Jest wykorzystywany do dekoracji świątecznych stołów i koszyczków. Pamiętajmy, że kwiaty mimo uroczego wyglądu są trujące. Barwinek był uważany za roślinę magiczną. Warto było mieć go w pobliżu domu. Wyplatano z niego wianki panien młodych, a wieńce z kwiatów barwinka stroiły chaty podczas wesela.

fot. Shutterstock

Barwinek towarzyszył również ceremoniom pogrzebowym i często obsadzano nim mogiły. Jest rośliną rodzimą i bardzo wytrzymałą. Bez nadzoru szybko zdominuje otoczenie.

Wszystkim znane **bazie** wierzby, tak miłe w dotyku, zwiastują wiosnę. Te same gałązki pięknie udekorowane zanosimy do kościoła w Palmową Niedzielę. Poświęcone stawiamy w oknach, aby chroniły domostwa przed nieszczęściem. Gałązki wierzby symbolizują życie, które odradza się nawet w trudnych warunkach i kojarzone są z witalnością. Odłamana gałązka wierzby wciśnięta do ziemi wypuści korzenie, dając świadectwo wielkiej woli życia.

Forsycja z małymi żółtymi kwiatkami rozświetla nasze ogródki wczesną wiosną. Gałązki forsycji przyniesione do domu szybko rozkwitają w wazonach i są bardzo dekoracyjne. Wnoszą powiew wiosny swoją słoneczną barwą. Roślina jest bardzo prosta w opiece, wymaga tylko regularnego cięcia po kwitnieniu. Ma właściwości przeciwzapalne i rozkurczowe, a jej symbolem jest oczekiwanie.

Uwielbiane przez wszystkich **żonkile** oznaczają światło słońca, przynoszą bogactwo i pomyślny los. Symbolizują odrodzenie i życie wieczne. Legenda głosi, że wyrosły z ziemi przy grobie w chwili zmartwychwstania Chrystusa.

Żółte **tulipany** to oznaka radości, pogodnych myśli i uśmiechu. Nic więc dziwnego, że wybieramy je najczęściej do wazonu, jako zwiastuny wiosny, bo przynosimy razem z nimi radość i uśmiech.

Drobniutkie **szafirki** to symbol ideału. Pięknie pachnące hiacynty, o niespotykanej urodzie, są symbolem wskrzeszenia, hojności i miłości. Wychylające się spod ziemi przy pierwszych promieniach słońca, stawiają czoła zmiennej, zimowej pogodzie, czekając na odpowiedni moment, aby oczarować świat.

Wszędobylskie **pierwiosnki** są zwiastunem nowego początku, nadziei i świeżości. Pięknie wyglądają w ceramicznych pojemnikach, a wielobarwne kompozycje, to dekoracyjny pewniak każdej wiosny. Nie są wymagające i bardzo dobrze radzą sobie na balkonach i w ogrodach.

Sasanka zwyczajna zwana też kwiatem Wielkanocy, to kwiat zmartwychwstania Jezusa. Pigment zawarty w tej roślinie barwi pisanki na zielono. Fioletowe, białe, różowe i purpurowe kwiaty sasanek pojawiają się już od marca. Pięknie wyglądają posadzone w grupach. Po przekwitnięciu długo utrzymują dekoracyjne kwiatostany w kształcie puchatej kuli.

Symbolem niewinności jest **hortensja** o niezwykle dekoracyjnych kwiatach. Donice hortensji z okazałymi białymi, różowymi i niebieskimi kwiatami zdobią w okresie wielkanocnym Groby Pańskie. Dzięki hodowcom możemy je nabyć już wczesną wiosną. Jest cenną rośliną dekoracyjną. Jeśli nie zabraknie jej wody, będzie długo cieszyła nas pięknymi kwiatami.

Rzeżucha w okresie wielkanocnym jest bardzo popularna. Ta maleńka roślina jest dekoracyjna i bardzo smaczna. Jest witaminową bombą, która przyda się naszemu organizmowi o tej porze. Łatwo ją wyhodować. Wysiana w dekoracyjnych naczyniach, czy skorupkach po jajkach, uatrakcyjni nasz wielkanocny stół. Symbolizuje zdrowie i siły witalne.

fot. Shutterstock

Nie możemy pominąć **oliwki**, która nie pochodzi z naszego klimatu, lecz jej symbolika jest znana od tysiącleci. W starożytnym Egipcie gałązka drzewa oliwnego symbolizowała zwycięstwo faraona. W starożytnej Grecji była wręczana zwycięzcom igrzysk olimpijskich, również jako symbol zwycięstwa. Gałęzie oliwne nosili ze sobą kapłani, osoby szukające schronienia i zwiastujące pokój. Jest też symbolem nieśmiertelności, czystości, płodności. To z drzewa oliwnego powstała maczuga Herkulesa. W Piśmie Świętym drzewo oliwne jest znakiem błogosławieństwa i łaski. Gołębica wypuszczona z Arki Noego powróciła przynosząc gałązkę oliwną z góry Ararat i jest symbolem pokoju miedzy Bogiem, a ludźmi. To symbol wolności, pokoju, pojednania. Jest rośliną wybraną, symbolizującą mądrość, a człowieka sprawiedliwego porównuje się do urodzajnego drzewa oliwnego.

Na koniec piękna **passiflora** (z łaciny passio-cierpienie, flos-kwiat) zwana męczennicą. To szczególna roślina związana z Wielkanocą. Mnich Giacomo Bosio dopatrzył się w niej symboli związanych z męką i cierpieniem Chrystusa. Postrzępiony przykoronek uznał za kopię korony cierniowej. Trójdzielne znamię słupka przypomniało mu gwoździe, a pylniki młoty, którymi przybijano ręce i nogi do krzyża. Wąsy czepne to bicze. Biel i błękit to symbol nieba, płatki i działki reprezentują dziesięciu apostołów - bez Judasza i Piotra. Liście przypominają ręce wrogów i ostrze włóczni, którą przebito bok Chrystusa. Zalążnią i dno kwiatowe, są odbiciem świętego Graala. Jedna z legend głosi, że Passiflora wyrosła z łez Chrystusa wiszącego na krzyżu. Tą niezwykłą budowę kwiatów, botanika tłumaczy jako przykład pomysłowości natury. Cała przedziwna konstrukcja kwiatu to lądowisko dla zapylaczy (owadów, kolibrów, nietoperzy), a także przemyślany system ich naprowadzania za pomocą zapachu, koloru i kształtu. Wszyscy znamy jej kwaskowe owoce z grubą skórką zwane marakują. Bywa w sklepach ogrodniczych, lecz musi być hodowana w doniczce. Pochodzi z innej strefy klimatycznej.

Wiele roślin, wiele symboli, dużo zaskakujących legend. Pewne jest, że Wielkanoc tuż, tuż. To czas eksplozji optymizmu wynikająca z budzącej się do życia przyrody. Takich eksplozji optymizmu życzmy sobie na wzajem.

Barbara Lipieta

CO SŁYCHAĆ W MIEŚCIE?

kulinaria i zdrowie

Z zielarką w kuchni 3

Lubię eksperymentować w kuchni, a także wypróbowywać na sobie zioła i różne naturalne metody wspomagania zdrowia. Kiedy dowiedziałam się o tym, że japoński profesor Yoshinori Ōsumi, laureat Nobla 2016 w kategorii Medycyna, udowodnił (oczywiście mówiąc w dużym uproszczeniu), że w czasie postu nasze komórki rozkładają i „zjadają" uszkodzone fragmenty samych siebie, postanowiłam spróbować tradycyjnego postu 40–dniowego.

fot. Shutterstock

W przeszłości w okresie Wielkiego Postu przed Wielkanocą z menu znikało mięso, tłuszcze zwierzęce, miód, cukier. Jadano żur, ziemniaki, buraki, zupę ze śliwek, chleb, śledzie. Czasem przygotowywano kisiel owsiany. Jedynie w niedzielę można było zjeść na przykład pieczoną rybę. Po lekturze licznych historycznych informacji na temat Wielkiego Postu ułożyłam swoje własne postne menu.

Śniadaniem był zatem żytni chleb z powidłami śliwkowymi (zamiast śliwkowej zupy, której nie miałam czasu gotować) i kawa żołędziowa.

Obiad składał się z pieczonego (albo gotowanego w mundurku) ziemniaka z dodatkiem posiekanej cebuli polanej olejem lnianym albo konopnym. Dla odmiany były gotowane ziemniaki ze śledziem w oleju, albo żur (okraszony olejem albo mlekiem). Czasem gotowałam kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, zagęszczony upaloną na patelni mąką, a czasami jadłam ziemniaka z gzikiem (chudy twaróg wymieszany z posiekaną cebulą).

Kolację stanowił żytni chleb ze śledziem w oleju z lnianki. Albo dla odmiany grzanki polane olejem, posypane mielonym kminkiem i odrobiną soli, a do tego grzane piwo z goździkami i żółtkiem. Grzane piwo z żółtkiem gościło kiedyś tylko na stołach tych, którzy traktowali Wielki Post „bez fanatyzmu". Skwapliwie i ja dołączyłam je do swojego menu, bo dobrze rozgrzewa i chroni przed wiosennymi infekcjami.

Na przekąskę jadłam pieczone jabłko, albo prosty kisiel owsiany. Przez cały dzień popijałam kawę żołędziową, wodę i napar z kwiatów lipowych.

Raz w tygodniu pozwalałam sobie na pyszną zapiekankę z ziemniaków, kiszonej kapusty i ryby. Przepis jest bardzo prosty.

fot. Shutterstock

fot. Shutterstock

fot. Shutterstock

Składniki:

1 kg ziemniaków ugotowanych w bardzo małej ilości wody (tak, aby ich nie odlewać)
4 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonego kminku
800 g filetów z dorsza (najlepiej świeżego). Może być też inna ryba morska.
2 cebule
500 g kiszonej kapusty
200 ml mleka
½ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
½ łyżeczki suszonego majeranku
sól, pieprz i olej

fot. Shutterstock

Sposób przygotowania:

Siekamy drobno 2 ząbki czosnku, dorzucamy kminek, sól do smaku i ucieramy z odrobiną oleju na pastę. Smarujemy tą marynatą filety dorsza, pokrojone w mniejsze kawałki. Marynujemy rybę 10 minut. Przesmażamy ją krótko na oleju.

Drobno posiekane cebule przesmażamy na odrobinie oleju i dodajemy do nich odsączoną z soku kapustę kiszoną. Dusimy, aż kapusta nieco zmięknie. Dodajemy pieprz, trochę kminku i odrobinkę miodu (jeśli ktoś lubi i jeśli kapusta jest bardzo kwaśna). Dusimy jeszcze kilka minut.

Uduszoną kapustę przekładamy do żaroodpornego naczynia, a na niej układamy przesmażonego dorsza.

Ziemniaki przeciskamy przez praskę. Do garnka wlewamy mleko, dorzucamy 2 ząbki czosnku pokrojone w plastry, gałkę muszkatołową, pieprz, sól, majeranek. Kiedy mleko się zagotuje, dokładamy ziemniaki. Całość mieszamy na jednolitą, puszystą masę.

Ziemniaki wykładamy na kapustę i rybę, wyrównujemy i posypujemy odrobiną kminku i majeranku.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 25 minut. I gotowe.

Początkowo wydawało mi się, że nie wytrzymam takiego mało urozmaiconego jedzenia przez 40 dni. Ale udało się i nawet nie było to takie trudne. Po 40 dniach Wielkiego Postu czułam się świetnie i aż rozpierała mnie energia. I nic dziwnego.

W tym prostym menu są wszystkie niezbędne składniki odżywcze i witaminy. Kawa żołędziowa zapewnia uczucie sytości, nie drażni żołądka, wpływa wyciszająco na układ nerwowy. Napar z kwiatów lipy działa oczyszczająco na organizm i uspokajająco. Kisiel owsiany ochrania śluzówkę jelit, a pieczone jabłka regulują pracę przewodu pokarmowego. Piwo z goździkami działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo, a żółtko jaja zapewnia fosfolipidy niezbędne do regeneracji wątroby.

W czasie pieczenia zapiekanki kiszona kapusta traci sporo witaminy C. Ale krótkie 25 minutowe pieczenie pozwoli jej nieco zatrzymać. Zostanie też żelazo, cynk, wapń, siarka, mangan, selen. Czyli wiele pierwiastków potrzebnych nam do życia. Ziemniaki to źródło potasu, błonnika i wielu witamin. A ryba, wiadomo, „wpływa na wszystko". Zawiera niezbędne w naszej diecie kwasy omega 3, witaminę D3 i mikroelementy (między innymi jod, miedź, mangan).

Zawsze pod koniec zimy zaczynam tęsknić za moim postnym menu. Pewnie po zimie moje komórki przypominają mi o tym, że chcą się same „wyremontować".

Jeśli nawet nie ma się ochoty jeść żuru i śledzi przez 40 dni to warto wrócić chociaż do dawnej tradycji postu raz w tygodniu. Nasze komórki nam za to podziękują. Może nawet po japońsku - arigatō.

Małgorzata Adamiak-Zabłocka

blog osobisty:
www.klinikapodagryka.pl

konsultacje i kursy zielarskie:
www.chwilaznatura.pl

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

ogłoszenia

ogłoszenie zamówione

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!!

reklama

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 BEHAWIORALNE

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

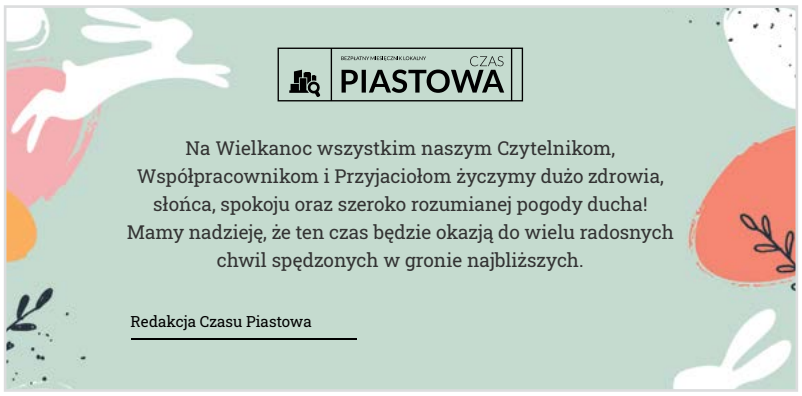
Na stronie: https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/ znajduje się baza placówek leczenia uzależnień behawioralnych dostępnych w całej Polsce (należy wybrać charakter i rodzaj terapii, leczone uzależnienie oraz województwo).

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

reklama

ogłoszenia

ogłoszenie własne wydawcy

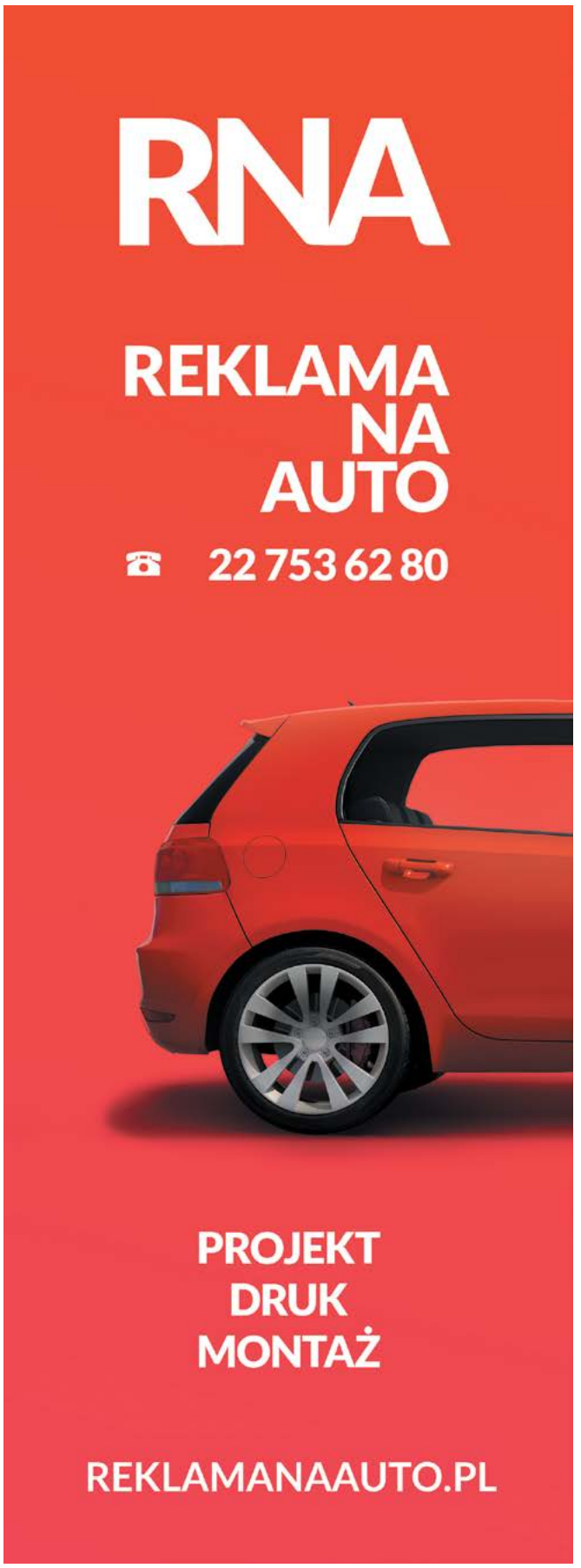


ogłoszenie zamówione

ogłoszenie zamówione

reklama

reklama



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.