

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

Jedno miejsce, jeden czas

CZAS PIASTOWA

czaspiastowa.pl

/czaspiastowa

Bal Seniora

25 czerwca w OSP w Piastowie odbył się kolejny już Bal Seniora. O tym, jak zrodził się pomysł na tę imprezę i został wcielony w życie, opowiedzieli naszej reporterce, Alicji Ziąbskiej, organizatorzy Balu - piastowska radna oraz nauczycielka, Monika Kwatek oraz ks. Rafał Głowczyński, znany szerzej jako „Ksiądz z osiedla”.

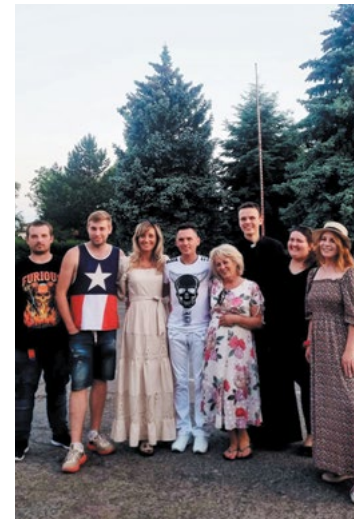


fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik

Niedzielny Bal Seniora był już drugą edycją tej imprezy. Pierwszy miał miejsce 14 maja

i odbył się w sali zlokalizowanej w OSP Piastów. Pomysłodawczynią takich spotkań jest

Monika Kwatek, która piastując funkcję radnej Miasta Piastowa, wielokrotnie spotykała się



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik

z przedstawicielami grup seniorów i wsłuchiwała się w ich potrzeby. Jak sama przyznaje, w Piastowie od zawsze brakowało rozrywek dla osób starszych, którzy często całe dni spędzają samotnie w domach. - Brakuje takich imprez, żeby ci starsi ludzie też mogli się pobawić, wytańczyć, czy wyszaleć. Oni tego potrzebują. Pomysł chodził mi od pewnego czasu po głowie. Kiedyś w rozmowie z księdzem Rafałem rzuciłam ten temat i trafił on na podatny grunt. Był zachwycony pomysłem i to było siłą napędową. - opowiada Monika.

Całe przedsięwzięcie jest charytatywne. Chętni pomagali przynosząc różnego rodzaju poczęstunki, bądź włączając się aktywnie w organizację. Na pierwszy bal przyszło ponad 120 osób. Przez tak duże zainteresowanie, podjęta została decyzja o zorganizowaniu kolejnej edycji. Następna impreza miała już miejsce nie na sali, a na świeżym

Dokończenie artykułu - str. 2 ►

w numerze

Wotum zaufania

Na LXVI sesji w dniu 27 czerwca Radni Miasta Piastowa udzieliili Burmistrzowi Grzegorzowi Szuplewskiemu wotum zaufania oraz absolutorium za wykonanie budżetu Miasta za 2022 rok.

Czytaj - str. 4 ►

Piastowskie Plecionki

Działające od stycznia Piastowskie Plecionki to bezpłatne warsztaty z szydełkowania dla osób w każdym wieku. Zarówno młodszy, jak i starsi, mają okazję spędzić miło czas i nabyć nowe, ciekawe umiejętności.

Czytaj - str. 5 ►

Piastów Pisze Prozę

Piastowski klub pisania prozy to zajęcia znane miłośnikom tematu nie od dzisiaj. Działająca od ponad 3,5 roku grupa pod przewodnictwem blogera i autora, Antoniego Grycuka, stale spotyka się i wspólnie tworzy.

Czytaj - str. 6 ►

Mięta dobra na wszystko

To jedna z najbardziej wszechstronnych roślin na Ziemi. Używamy jej najczęściej do aromatyzowania napojów i potraw. Ta drobna roślina o mocnych korzeniach oferuje nam szeroki zakres właściwości leczniczych.

Czytaj - str. 8 ►

Z zielarką w kuchni

Od dziecka chciałam zobaczyć Włochy. Pewnego razu znalazłam się we włoskim domu. Marco, u którego gościliśmy z mężem, uczył mnie gotować po włosku. Od niego nauczyłam się potrawy, która na zawsze już zagościła w mojej kuchni. Mowa o makaronie z pietruszką i tuńczykiem.

Czytaj - str. 9 ►

← reklama →



GRUPA CREATIVE
www.grupacreative.pl

REKLAMĘ TWORZY
SIĘ W GRUPIE!



PIASTÓW
Kasprowicza 6
22 753 62 80

wiadomości lokalne



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik

powietrzu, przed budynkiem OSP Piastów. Całość rozpoczęła się o godzinie 17:00, pogoda była jak na zamówienie. I tym razem frekwencja dopisała - przybyło około 150 osób. Pojawili się nie tylko seniorzy, ale i rodzice z dziećmi. Wszyscy mieli okazję potańczyć, porozmawiać i spędzić ciekawie letni, niedzielny wieczór. Wspólna zabawa do tanecznych utworów pozwoliła oderwać się od rutynowej codzienności. Całość ubarwił występ na żywo popularnego muzyka, Arteza. Pojawił się również drobny poczęstunek w postaci ciast, napoi i kiełbasek z grilla. Udało się go zorganizować dzięki sponsorom i zebranych cegiełkom. Jak wyjaśnia Monika - Ksiądz połączył nasz Bal Seniora z charytatywnym przejazdem rowerowym. Cegiełkami były dary dla seniorów w postaci ciasteczek, czy napoi. Bardzo nam to



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik

pomogło.

Dodatkowo magiczną atmosferę wprowadził pokaz iluzjonisty. Cała zabawa trwała do godziny 20:30. Wstęp na bal był całkowicie darmowy. - Była dobra muzyka i jedzenie, a ksiądz wyciągał wszystkich do tańca.



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik



fot. Monika Kwatek i Marta Szczepanik

Każdy miał okazję spędzić miło czas. Atmosfera była równie dobra, jak pogoda. Mam nadzieję, że pojawi się więcej takich spotkań - podsumowuje jedna z uczestniczek niedzielnej imprezy.

Duże zainteresowanie ze strony seniorów skłoniło organizatorów do podjęcia prac nad kolejnymi edycjami tej imprezy.

Trzeci Bal Seniora planowany jest na koniec sierpnia, bądź początek września. Konkretniejsze informacje będą mogli Państwo znaleźć na Facebooku (www.facebook.com/ksiadzposiedla), bądź na plakatach, które z wyprzedzeniem pojawią się na mieście.

Alicja Ziąbska

**ORGANIZATORZY SERDECZNIE
DZIĘKUJĄ SPONSOROM:**

Adamowi Korzybskiemu (Ziehl-Abegg Polska), Arturowi Sakowskiemu, Igorowi Aleksandrowiczowi i hurtowni mięsa KING.

Medale długoletności

23 czerwca br. kolejne piastowskie pary uhonorowano Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Odznaczenie to nadawane jest przez Prezydenta RP, za przeżycie ponad 50 lat w jednym związku małżeńskim.



fot. Urząd Miejski w Piastowie

Medale wręczył Burmistrz Miasta Piastowa Pan Grzegorz Szuplewski w obecności Przewodniczącej Rady Miejskiej Pani Agaty Korczak oraz Kierownika USC Pani Ewy Soroki.

Odznaczonym Parom gratulujemy i składamy najserdeczniejsze życzenia szczęścia i zdrowia oraz kolejnych, pięknych jubileuszy.

Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie stanowi nagrodę dla osób, które przeżyły co najmniej 50 lat w jednym związku małżeńskim, zgodnie z ustawą z 1992 r. o orderach i odznaczeniach. Z inicjatywą ich przyznania występują jubileaci lub ich krewni do Urzędu Stanu Cywilnego ze względu na miejsce stałego pobytu pary małżeńskiej.

Wyróżnieni Jubilaci to:

Państwo Elżbieta i Mirosław Rayzacher,
Państwo Teresa i Jan Lelochowie,
Państwo Danuta i Julian Jabłoński.



fot. Urząd Miejski w Piastowie



fot. Urząd Miejski w Piastowie



fot. Urząd Miejski w Piastowie

← reklama →



PRACOWNIA FLORYSTYCZNO-DEKORATORSKA

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

www.biankadekoracje.pl
dekoracje@biankadekoracje.pl

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



wiadomości lokalne



Wotum zaufania i absolutorium dla Burmistrza Piastowa

Na LXVI sesji w dniu 27 czerwca Radni Miasta Piastowa udzielili Burmistrzowi Grzegorzowi Szuplewskiemu wotum zaufania oraz absolutorium za wykonanie budżetu Miasta za 2022 rok.



fot. Urząd Miejski w Piastowie

Wniosek o udzielenie Burmistrzowi absolutorium skierowała do Rady Miejskiej Komisja Rewizyjna, która dokonała analizy i oceny wykonania budżetu pod względem legalności, rzetelności, gospodarności i celowości.

Regionalna Izba Obrachunkowa w Warszawie zaopiniowała pozytywnie wniosek Komisji oraz pozytywnie oceniła wykonanie budżetu przez Burmistrza Miasta Piastowa w 2022 roku.

Pomimo tego, iż rok 2022 był wyjątkowo trudny - przede wszystkim z powodu agresji Rosji na Ukrainę, co wywołało kryzys uchodźczy, rosnące ceny paliw, energii oraz galopującą inflację - naszemu Miastu udało się utrzymać zakres planowanych inwestycji i tempo ich realizacji. Dochody i wydatki budżetu zrealizowano na wysokim poziomie, to jest niemal w 99 %. Wpływy do budżetu w 2022 r. wyniosły 131.566.006,25 zł, natomiast wydatki osiągnęły poziom 143.227.458,16 zł, co daje deficyt budżetu na poziomie 11.661.451,91 zł, to jest 730.539,40 zł niższy niż planowano.

19.025.560,12 zł przeznaczonych na wydatki majątkowe pokazuje, że niezmiennie priorytetem miasta są inwestycje. Miastu udało się osiągnąć wszystkie zakładane cele inwestycyjne przy niepowiększaniu ogólnego zadłużenia, a nawet jego zmniejszeniu o prawie 443 tys. zł.



fot. Urząd Miejski w Piastowie



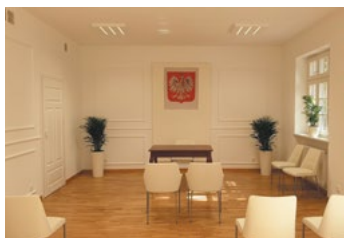
fot. Urząd Miejski w Piastowie

szeniu o prawie 443 tys. zł.

Największe nakłady na inwestycje dotyczyły: gospodarki mieszkaniowej (6.242.916,92 zł), transportu (4.999.301,84 zł) oświaty (4.472.694,80 zł) oraz kultury (1.241.807,29 zł).

Inwestycje zrealizowane i rozpoczęte w roku 2022 to:

- przebudowa ul. Jaśminowej – wartość zadania: 608 710,57 zł,
- przebudowa ul. P. Wysockiego – wartość zadania: 1 508 155,08 zł,
- Centrum Przesiadkowe „Parkuj i jedź” – wartość zadania: 2 284 275,54 zł,
- modernizacja ul. ks.I. Skorup-



fot. Urząd Miejski w Piastowie

ki (od Al. J. Piłsudskiego do Al. Wojska Polskiego) – wartość zadania: 577 589,29 zł,

- podłączenie wielorodzinnych budynków komunalnych do sieci gazowej i ciepłowniczej (zakończono prace instalacyjne w budynkach przy ulicach: ul. A. Mickiewicza 20, Lwowska 16, Lwowska 18, Powstańców Warszawy 9, H. Siemiradzkiego 18. - Opracowana została dokumentacja techniczna dla budynku przy ul. A. Mickiewicza 5) – wartość zadania: 1 305 619,50 zł,

- przebudowa i rozbudowa LO im. A. Mickiewicza – wartość zadania: 4 248 777,80 zł,
- modernizacja budynku przy ul. Lwowskiej 6 – wartość zadania: 30 750,00 zł,
- remont i modernizacja „Wilii Millera” – wartość zadania: 2 183 614,58 zł,
- rozbudowa sieci wodociągowej w ul. Dworcowej – wartość zadania: 806 012,00 zł,
- remont i przebudowa budynku mieszkalnego przy ul. Ma-



fot. Urząd Miejski w Piastowie



fot. Urząd Miejski w Piastowie

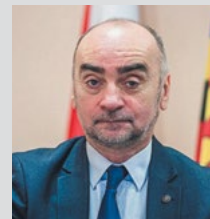
zurskiej 33 – wartość zadania: 1 147 374,50 zł,

- budowa hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 – wartość zadania: 52 890,00 zł,
- poprawa bezpieczeństwa ruchu na dwóch przejściach dla pieszych na ul. J. Sowińskiego i Alei Wojska Polskiego - wartość

zadania: 510 634,85 zł,

- plac zabaw dla najmłodszych oraz rodzinna przestrzeń wypoczynkowa, wyposażona w małą architekturę – wartość zadania 149 195,00 zł

źródło: Urząd Miejski w Piastowie



„Miniony rok 2022 był odmienny od poprzednich. Przede wszystkim z powodu zagrożeń, które odcisnęły swoje piętno na życiu każdego z nas, ale także nas wszystkich - w wymiarze społecznym. Był to rok naznaczony trwającą pandemią Covid-19 i wiążącymi się z nią ograniczeniami wynikającymi z obostrzeń sanitarnych, ale także skutków ekonomicznych walki z pandemią. 24 lutego pojawiło się nowe, nieoczekiwane zagrożenie związane z agresją zbrojną Rosji na Ukrainę. Wojna tocząca się tuż za naszą wschodnią granicą spowodowała od samego początku napływ uchodźców z Ukrainy do naszego kraju. Uchodźcy znaleźli się także w naszym mieście, jak szacujemy ich liczba wyniosła od ośmiuset do około tysiąca. Głównie były to - i są nadal wśród nas - kobiety i dzieci. W naszych szkołach i przedszkolach w minionym roku uczyło się ponad dwustu uczniów z Ukrainy. W tym miejscu należy raz jeszcze podziękować mieszkańcom Piastowa za okazaną uchodźcom gościnność, a organizacjom i instytucjom za pomoc i wsparcie w organizacji dogodnych warunków przyjęcia tak dużej liczby przybyszów z Ukrainy. Pomimo ograniczenia spodziewanych wcześniej dochodów budżetu miasta udało się utrzymać zakres planowanych inwestycji i tempo ich realizacji. Warto też podkreślić, że wspomniane już okoliczności związane z pandemią i wojną nie wpłynęły znacząco na ograniczenie jakości i dostępności usług publicznych dla mieszkańców. Urząd Miejski i instytucje samorządowe realizowały swoje zadania, regularnie działał miejski sztab kryzysowy powołany do koordynowania działań i bieżącego monitorowania sytuacji. W wymiarze realizacji budżetu miasta rok 2022 ocenić należy jako dobry, a nawet biorąc pod uwagę okoliczności zewnętrzne - bardzo dobry.”

Burmistrz Miasta Piastowa Grzegorz Szuplewski.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 19 czerwca 2023 roku
odszedł do Pana,
opatrzone Świętymi Sakramentami



Jakub Antoni Ząbecki

Technik Budownictwa
członek Polskiej Izby Inżynierów Budownictwa

Msza Święta Żałobna została odprawiona
dnia 23 czerwca 2023 roku w Piastowie
w Parafii Matki Bożej Częstochowskiej.
Został pochowany na Cmentarzu Żbikowskim.

- proszą o modlitwę
żona Barbara, syn Krystian oraz cała rodzina

Piastowskie Plecionki

Działające od stycznia Piastowskie Plecionki to bezpłatne warsztaty z szydełkowania dla osób w każdym wieku. Zarówno młodszy, jak i starsi, mają okazję spędzić miło czas i nabyć nowe, ciekawe umiejętności.



fol. Alicja Ziąbska

Spotkania odbywają się zawsze w tym samym miejscu, w Filii nr 1 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Piastowie przy ul. Bohaterów Wolności 23. Prowadząca i pomysłodawczyni, Ela podzieliła się z nami informacjami na temat owych warsztatów.

- Był to spontaniczny pomysł, ale wynikał z ogromnej potrzeby rozładowania stresu, przeciążenia i zmęczenia tempem życia codziennego, złymi wiadomościami i długą zimą. Robótki ręczne mają działanie trochę terapeutyczne. Wyciszą, uspokajają, pozwalają odpocząć. Dlatego, pierwotnie miały być to zajęcia dla dorosłych, jednak z czasem zyskały zainteresowanie również wśród młodzieży i dzieci. Finalnie stały się więc spotkaniami dla wszystkich, niezależnie od przedziału wiekowego i płci. Ważną obserwacją, poczynioną przez półroczny czas trwania naszych spotkań jest to, że zarówno dorośli, jak i młodszy uczestnicy na dwie godziny szydełkowania zupełnie zapominają o swoich smartfonach! Większość uczestników dopiero zaczyna swoją przygodę z szydełkowaniem, ale przychodzą i tacy, którzy mają już wprawę w fachu – wyjaśnia Ela.



fol. Alicja Ziąbska



fol. Alicja Ziąbska



fol. Alicja Ziąbska

Podczas warsztatów wykorzystywane są stare, zużyte ubrania, z których tworzone są materiały do robótek. Dzięki temu nieużywane już starocie dostają drugie życie. Na uczestników czekają gotowe szydełka, jak i materiały, choć wskazane jest, aby każdy przyniósł coś od siebie. Uczestnicy najczęściej tworzą chodniki dywaniki, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by upleść wiele innych, użytecznych rzeczy, takich



fol. Alicja Ziąbska



fol. Alicja Ziąbska



fol. Alicja Ziąbska

jak pokrowce na laptopa i telefon, czapki, czy nawet swetry. Można również wyszydełkować posłanie dla kota i przekazać je dla Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami (TOZ), aby wesprzeć kociaki, które swojego kąta jeszcze nie mają. Oczywiście wszystkie wyszydełkowane prace uczestnicy mogą wziąć ze sobą do domu. - Warsztaty wciąż ewoluują i rozwijają się, tak jak i umiejętności uczestników – podsumowuje Ela.

Podczas zajęć prowadzone są ożywione rozmowy i wspominki. Panuje bardzo miła, rodzinna atmosfera. Ostatnie zajęcia zorganizowane były na świeżym powietrzu, gdyż pogoda zdecydowanie dopisywała.

Warsztaty odbywają się w każdy czwartek, trwają od 17:00 do 19:00 i są całkowicie bezpłatne. Nie ma ograniczonej liczby miejsc. Wszyscy są mile widziani, bez względu na wiek czy płeć.

Alicja Ziąbska



Piastów Pisze Prozę

Piastowski klub pisania prozy to zajęcia znane miłośnikom tematu nie od dzisiaj. Działająca od ponad 3,5 roku grupa pod przewodnictwem blogera i autora, Antoniego Grycuka, stale spotyka się i wspólnie tworzy. 26 czerwca na zajęcia piastowskich prozaików wybrała się nasza reporterka, Alicja Ziąbska.



fot. Alicja Ziąbska

Na przestrzeni lat piastowski klub prozaików ewoluował. Pierwotna formuła zajęć różniła się od obecnej. Spotkania miały mieć charakter bardziej samodzielnego. Każdy miał pisać swoją pracę, na wybrany przez siebie temat, a w przypadku braku weny, kierować ewentualne zapytania do innych uczestników. Koncepcja ta nie spotkała się jednak z większym zainteresowaniem - jak dodaje Antoni - nie było na to chętnych.

Poprzednia prowadząca przekazała wtedy warsztaty w opiekę

Antoniemu, który zmienił styl i charakter zajęć. Pierwsze zajęcia w nowym wydaniu miały miejsce w klubie Relaks na ul. Harcerskiej. Z pewnych przyczyn grupa musiała jednak zmienić swoje miejsce spotkań. Przeniosła się więc do Miejskiego Ośrodka Kultury, a pół roku później, do filii Miejskiej Biblioteki na ul. 11 listopada 2a, gdzie spotyka się do dziś.

Spotkania zazwyczaj mają konkretną, zadaną z góry tematykę. Przykładowo, motywem przewodnim ostatnich warsz-

tatów było „wprowadzanie bohatera w tarapaty”. Każdy z uczestników rozpoczynał swoje zadanie od stworzenia dwóch postaci, które przedstawiał na forum, po czym wybierał jedną, ale nie swoją postać. Następnie jedna osoba wprowadzała wybranego bohatera w tarapaty, a później przekazywała pałeczkę kolejnemu uczestnikowi, by ten opisał, jak owa postać wyrwała się z problemu. Jak opisuje przebieg warsztatów Antoni - Każde spotkanie rozpoczyna się wymianą inspiracji i zapro-



fot. Alicja Ziąbska



fot. Alicja Ziąbska



fot. Alicja Ziąbska

i czwarty poniedziałek miesiąca, od godziny 18:00 do 19:00. Skład spotkań jest zazwyczaj zbliżony. Jak zauważa Antoni:

- Generalnie jest tak, że jak ktoś przyjdzie to w ogromnej większości zostaje i pisze dalej.

Przeważającą część grupy stanowią mieszkańcy Piastowa, choć w lokalnym gronie miłośników pisania prozy spotkanie można również osoby z Pruszkowa, a nawet Warszawy.

Grupa jest otwarta dla wszystkich, niezależnie od wieku. Obecnie najmłodszym z uczestników jest 10-letnia dziewczynka. Atmosfera jest bardzo przyjazna. - Nie oceniamy, nie ma też konieczności czytania swojej pracy, jeżeli ktoś nie chce. Spotykamy się tu głównie dla przyjemności, ale i coś ćwiczymy - podsumowuje prowadzący.

Piastów Pisze Prozę to interesujące i inspirujące warsztaty dla każdego, kto chciałby spróbować swoich sił twórczych, niezależnie od aktualnie posiadanych umiejętności. Kto wie, może i w Tobie drzemie ukryty talent prozaika?

ponowaniem tematu. Czasem wykorzystywane są rekwizyty, takie jak na przykład stare zdjęcia. Uczestnicy mają wtedy za zadanie napisać tekst inspirowany fotografią, pewną historię, którą może ono opowiadać, a nie tylko opis tego, co przedstawia. Na spotkaniach pojawia się zazwyczaj od 5 do 8 osób. Jak podkreśla prowadzący - Nie ma ograniczonej liczby uczestników, miejsce znajdzie się dla każdego.

Spotkania z cyklu Piastów Pisze Prozę odbywają się dwa razy w miesiącu - w każdy drugi

— reklama —

MAŁGORZATA
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

22 723 59 30
malgorzata.com.pl

Piastów, ul. Dworcowa 27

[f /malgorzatasalon](https://www.facebook.com/malgorzatasalon)

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





Historia ilustrowana / cz. LXVIII CZAS PIASTOWA

f /czaspiastowa

W konspiracji

W związku z **przygotowaną przez Muzeum Dulag 121** wystawą plenerową zatytułowaną „W konspiracji. Działalność Wojskowej Służby Kobiet w VI Rejonie „Helenów” VII Obwodu „Obroża” AK w latach 1939-1945” publikujemy pierwszą część wspomnień osoby dla Piastowa niezwykle ważnej i zasłużonej. Piliśmy o niej na łamach Czasu Piastowa już wielokrotnie, zarówno w artykułach dotyczących historii konspiracji, jak i szkolnictwa na terenie naszego miasta. Władysława Krygier, bo o niej mowa, była referentką Wojskowej Służby Kobiet w Podrejonie Piastów kryp. „Jowisz”. Urodziła się w 1903 roku, przed II wojną światową uczyła języka polskiego i matematyki. Przez cały okres okupacji, Władysława Krygier ps. Ciocia, Walska razem z bratem Hieronimem Krygierem ps. Walski i bratową Domicellą Krygier ps. Ewa, prowadziła komplety tajnego nauczania „Szkoła Krygierów”, dla ok. 200 uczniów na różnych poziomach nauczania. Po 1943 roku pełniła funkcję komendantki Wojskowej Służby Kobiet w Piastowie. Organizowała pomoc dla ludności cywilnej i żołnierzy AK w czasie Powstania Warszawskiego i po jego zakończeniu. 13 lutego 1945 r. została aresztowana przez NKWD, a następnie zesłana na trzy lata do łagru na Uralu. Po powrocie do kraju kontynuowała pracę nauczycielki matematyki w szkole średniej. Zmarła w 1976 r. Relacja Władysławy Krygier pochodzi z archiwum Zdzisława Zaborskiego.

Wspomnienia Władysławy Krygier – referentki Wojskowej Służby Kobiet w Piastowie (cz.1)

Zacznę ab ovo od ostatnich dni sierpnia 1939 r. to jest od ogłoszenia mobilizacji. Znamienny był nastrój społeczeństwa, które od razu było gotowe do przejęcia miejsca ustępujących władz państwowych. Z miejsca też pomyślano o poborowych i ich rodzinach. Na czele tej akcji stanęła p. Jelinkowa – kierowniczka Szkoły na Domkach Kolejowych. Razem z koleżanką Hanką Froejhlichówną (również polonistką) zgłosiłam się natychmiast do pracy, która polegała na zbieraniu datków oraz na dożywianiu potrzebujących.

Drugą wartą podkreślenia akcją było powstanie SO – Straży Obywatelskiej, na czele której stanął starszy już pan, emerytowany polonista ze Szkoły Kolejowej p. Samoraj, właściciel domu przy ul. Lwowskiej, naprzeciw wejścia do tunelu.

Cały ogromny teren Piastowa został podzielony prawdopodobnie na 20 rejonów, a obywatele z poszczególnych rejonów we własnym zakresie troszczyli się o potrzeby bytowe i bezpieczeństwo swych podopiecznych. Na czele każdego rejonu stał komendant wybierany spośród najzaciejszych obywateli. Przy podziale zapomniano o naszym największym i może najbardziej niebezpiecznym rejonie gubiącym się w łąkach, który był położony od ul. Łukasieńskiego w kierunku łąk Konotopy i Ożarowa. Jednak dzięki inicjatywie młodzieży wówczas i nie mającej koniecznego autorytetu, pannie Janinie Szarlikównie udało się zwołać odpowiednie zebranie, na które przybyło 15 mężczyzn i my 2 kobiety. Zebranie to odbyło się w moim domu przy ul. Prądyńskiego 17. Mnie wybrano jednogłośnie komendantką.

Musiłam podziwiać subordynację i pomysłowość oraz energię tych ludzi. W czasie bombardowania Warszawy pełnili oni nocne dyżury, udarem-

W konspiracji

Działalność
Wojskowej Służby Kobiet
w VI Rejonie „Helenów”
VII Obwodu „Obroża” AK
w latach 1939-1945

121
Muzeum Dulag 121



mat. Muzeum Dulag 121

nili kilka kradzieży, starali się o zaopatrzenie w żywność i w opał

Dom mój był bazą rejonu. Siostra moja Regina Krygier – uczestniczka Powstania Śląskiego – prowadziła sprawy gospodarcze naszego rejonu. Mimo poważnej choroby, opiekowała się uciekinierami, chorymi i potrzebującymi pomocy.

Członkowie naszej Straży nosili opaski białoczerwone z napisem „SO”, które Niemcy odczytywali „SOS”, ocaliły one wielu od śmierci.

Po przedstawieniu w paru słowach ogólnej atmosfery jaka panowała wówczas na terenie Piastowa należy stwierdzić, że nawet przyszli volksdeutsche zachowywali dyskrekcję. Na przykład taki Boenke, późniejszy prawodawca Piastowa (wójt niemiecki) nie tylko nie odgrywał się na dawnych współkolegach z SO, lecz ochraniał nas i naszą pracę.



Dom rodziny Krygierów (ul. Prądyńskiego 17, Piastów)

Do 1942 roku należałam na terenie Piastowa do ówczesnego ZWZ [Związek Walki Zbrojnej – przyp. red.]. Pełniłam tam kolejno szereg funkcji – począwszy od zwykłej łączniczki, przez stopniowo coraz poważniejsze, aż ostatnio prowadziłam sprawy gospodarcze. Początkowo miałam pseudonim „Walska”, ale że podobny miał brat mój Hieronim Krygier [Hieronim Krygier ps. Walski, oficer uzbrojenia VI Rejonu „Helenów” – przyp. red.], to kazano mi zmienić i przyjąłm wówczas pseudonim „Ciocia”. Ten mój nowy pseudonim okazał się bardzo trafny, gdyż nawet niektórzy wtajemniczeni, spotykając mnie na ulicy zwracali się do mnie właśnie tym imieniem i nie wywoływało to żadnego zdziwienia u nikogo. Dodam, że kiedy zostałam aresztowana przez NKWD, to musieli długo szukać zanim odnaleźli mój pseudonim.

Od sierpnia 1942 roku pracowałam na terenie Piastowa razem z moją siostrą Józefą Skawińską, która miała pseudonim „Jaśkiewicz”. Zaprzysiężała nas obie „Sylwestra” [Maria Cichońska ps. „Sylwestra”, komendantka WSK VI Rejonu AK „Helenów” VII Obwodu „Obroza” AK – przyp. red.]. Poprzednio pracowałam bez zaprzysiężenia i ten bardzo uroczysty akt zrobił na nas olbrzymie wrażenie. Początkowo rozprowadzałyśmy prasę i uprawiałyśmy propagandę szeptaną. Wkrótce miałam skrzynkę. Gdzieś do początków 1942 r. pracowałam razem z „Suzinem” to jest z panem Sadowskim [Jan Sadowski ps. „Suzin”, dowódca Podrejonu Piastów krypt. „Jowisz” – przyp. red.]. Jemu też w uzgodnieniu z „Sylwestrą” przekazałam swoje dotychczasowe obowiązki, które przyjął bez zapału.

Korzystając, że razem z bratem moim – Hieronimem Krygierem – prowadziłam tajne komplety szkolne, zerwałam całkowicie współpracę z panem Sadowskim. Od tej pory przejęłam obowiązki Komendantki WSK na Piastów [Wojskowa Służba Kobiet – przyp. red.] i nadal przeprowadzałam akcje małego sabotażu, w ramach którego zaangażowałam młodzież ze swoich kompletów. Na efekty mojej pracy długo nie czekałam. Materiały propagandowe, hasła, prasę otrzymywałam w odstępach dziesięciodniowych za pośrednictwem jakiegoś młodego człowieka, który stale przyjeżdżał na rowerze.

Parokrotnie kontaktowałam się z panią Hanką, nie znam jej nazwiska, dość przystojna rosła pani, która miała parterowy, gospodarczy domek, na rogu małej uliczki w Pruszkowie, krzyżującej się z ul. Daszyńskiego (gdzie jest Liceum im. T. Zana). Cóрка pani Hanki, znana mi studentka polonistyki brała też czynny udział w naszej pracy. Tam przy zasłoniętych oknach zbierało się spore grono osób po instrukcje, ważniejszy materiał propagandowy oraz celem wzięcia udziału w naradach.

Na marginesie powyższego chciałam nadmienić, że nasza działalność nosiła kryptonim „Kowal”, a nas nazywano popularnie „kowalami”, ale o tym dopiero dowiedziałam się już po wojnie.

Niekiedy nasze zebrania odbywały się w mieszkaniu pani Wołyńskiej – wdowy – której pokój był udekorowany pamiątkami i fotografiami jej syna, którego niedawno zamordowali w Gestapo. Mieszkanie to mieściło się również przy ulicy Daszyńskiego w Pruszkowie.

Do ciekawszych, lecz pracochłonnych zleceń wykonywanych na terenie Piastowa należało podrzucanie do mieszkań miejscowych volksdeutschy imiennych zleceń wystawianych w języku niemieckim. Żądały one od swoich poddanych przywiązania do Hitlera i do Wehrmachtu. Nakazywano dostarczenie gęsi lub kaczk do Warszawy, gdzie na godzinę 7. czy 8. należało się z tymi darami zgłosić na Krakowskie Przedmieście koło Pałacu Zamojskich, na przeciwko Pałacu Staszica, gdzie mieścił się jakiś strzeżony urząd niemiecki. Akcja ta była bardzo starannie przygotowana nie tylko na terenie Piastowa. Dostarczyła wiele radości jej wykonawcom, gdy w oznaczonym terminie zobaczono tłumy wiernych wyznawców „Wielkiej Rzeszy” udających się z podarkami w kierunku stacji kolejowej. Akcję tą obserwowały specjalnie wyznaczone ekipy.

Oderwawszy się od Suzina przejęłam całą działalność propagandową i sprawy związane z „małym sabotażem”. W tej pracy pomagała mi przede wszystkim siostra moja Józefa Skawińska [ps. Jaśkiewicz – przyp. red.] – dawny uczestnik Powstań Śląskich oraz mąż jej Eugeniusz [Eugeniusz Skawiński ps. Ster – przyp. red.] i syn Jerzy [Jerzy Skawiński ps. Korwin – przyp. red.]. Oni to głównie przechowywali po kilka nieraz dni różnorodne materiały propagandowe. Prócz nich przy pomocy ucznia mego Janusza Świerczewskiego [ps. Rawicz – przyp. red.], zdołałam pozyskać kilku młodych ludzi, którzy z zapałem podjęli się pełnić na naszym terenie służbę sabotażową, niezależnie od swoich właściwych przydziałów służbowych. W akcjach małego sabotażu głównie udział brali – Janusz Świerczewski Jerzy Szarlik [ps. Karlik – przyp. red.], Jerzy Skawiński, Jerzy Marchwicki, Jarek z Pruszkowa, którego nie znam z nazwiska. Ich robota była od razu widoczna. Wszystkie napisy wykonywano na murach fabryki Millera, na aptece, w tunelu przy stacji kolejowej, przy szosie do Warszawy. Niektóre z napisów przetrwały do końca wojny, jak na przykład napis na murze willi Millera „Polska zwycięży” lub znaki Kotwicy.

Komendant Straży Pożarnej kazał samorzutnie ścierać te napisy przy szosie. Chłopcy chcieli go obić, jednak zwyciężyła subordynacja. Zredagowałam uprzejmy list, że jego samowola jest pilnie przez nas śledzona, a moi „dywersanci” list ten doręczyli temu komendantowi i jak ręką uciął. Innych wpadek nie było, choć praca nasza była trudna i odbywała się po godzinie policyjnej.

Gdy się załamywał front hitlerowski to skutecznie napędzały Niemcom strachu rozlepiane plakaty w języku niemieckim i polskim nakazujące ewakuację ludności niemieckiej lub zawiadamiające o klęskach niemieckich. Tuż przed Powstaniem, chyba w lipcu 1944 roku pojawiły się wysoko na drzewach barwne plakaty Orła Białego ze znakiem Polski Walczącej na piersi. Największą atrakcją sprawił wszystkim ten plakat umieszczony na drzewie w najbardziej ruchliwym punkcie, to jest przy zbiegu ulic Bohaterów Wolności

z szosą warszawską. Plakatu tego nie było można zdjąć bez pomocy samochodu strażackiego tymczasem zawiesiło go dwóch chłopców – sprężysty Janusz Świerczewski wskoczył na ramiona też bardzo wysokiego Jarka. Inwencja i wybór odpowiedniego miejsca należał do samych wykonawców.

Niosąc te plakaty z Pruszkowa o mało nie wpadłam na obławę urządzoną przez Niemców, po zamachu w Żbikowie. Przypadkowo spotkał mnie Jurek Marchwicki i przeprowadził mnie między dwoma patrolami.

W miesiącach maju i sierpniu 1943 roku dostałam do wykonania oryginalne zadanie. Wykorzystując fakt, że Niemcy zajęli do swoich celów park Potulickich przy ul. Prusa w Pruszkowie i zburzyli stojącą tam statuę Matki Boskiej postanowiono wykonać odpowiednie obrazki święte z okolicznościowymi modlitwami. Obrazki te należało rozdawać wiernym wychodzącym z kościoła. Do akcji tej nie nadawali się miejscowi chłopcy. „Rawiczówna” i jej siostra „Halszka” Kordubównie [Emilia Korduba-Kaczmarek ps. Rawiczówna, Rawicz i Irena Korduba-Taczewska ps. Halszka – przyp. red.] sprowadziły z Warszawy swoich znajomych harcerzy. Było ich czterech. Pamiętam tylko jednego Witka Burbo. Zwinni malcy uwijali się jak w ukropie, wtykając wychodzącym do rąk te obrazki. Reakcja ludzi zaskoczonych tym wydarzeniem była różna. Nieliczni przerażeni tym wyrzucali te obrazki, a byli i tacy, którzy je podnosili z ziemi.

Kolejną akcję przeprowadziliśmy odmiennie. Pod koniec nabożeństwa stanęliśmy w kruchcie i na dany znak chłopcy ruszyli od razu z czterech punktów rozdając błyskawicznie te obrazki. Akcja ta udała się całkowicie.

Niezależnie od grupy mężczyzn w pracy tej brały również udział kobiety. Nie raz nie wiedząc o tym. Trzeba było bowiem sprawdzać, jakie wrażenie robią na ludności te hasła, jak reagują na nie sami Niemcy itp. Do tego dołączała się propaganda szepetana i obserwacja.

Przez cały czas naszej działalności żadna z akcji nie została opóźniona lub nie wykonana. Grupa chłopców brała udział w tych akcjach aż do momentu, kiedy byli zmuszeni stawić się w swoich zgrupowaniach. Ostatnie zlecenie musiałam wykonać już sama przy pomocy jedynie Jurka Marchwickiego – pracującego tym czasie w Zakładach Radiowych im. Kasprzaka w Warszawie. Była to dramatyczna gra ze śmiercią — udana.





Wojskowa Służba Kobiet

Kiedy po śmierci pani Mazurkiewicz [Janina Mazurkiewicz ps. Grażyna, została aresztowana w 1943 r. w wyniku wpadki radiostacji w Piastowie, osadzona na Pawiaku, a następnie przetransportowana do KL Auschwitz, gdzie zmarła 18 grudnia 1943 r. – przyp. red.] i jej siostrzenicy przyszła do mnie pani „Sylwestra” byłam zdziwiona i zaniepokojona, tym bardziej, że znałam obie te panie, a o ich śmierci krążyły różne niepokojące wieści. Nie byłam też wprowadzona w meritum sprawy.

Niektóre adresy pozwoliły mi się zorientować, że trzeba wszystko na nowo montować. Choć p. Sadowska [Maria Sadowska ps. Diana – przyp. red.] mieniła się być komendantką to nie wiele skorzystałam z rozmowy z nią, chociaż „Diana” była bardzo miła i zorientowała mnie w stanie osobowym kobiet, przedstawiając je niemal jako – „sztab” służbę pomocniczą swojego męża.

Wkrótce przekonałam się z otrzymywanych rozkazów i instrukcji, że jesteśmy samodzielną jednostką, współpracującą zgodnie z jednostkami męskimi.

Po tym wyjaśnieniu tak oczywistym mogłam ustawić sobie odpowiednio pracę z kobietami, niezależnie od mężczyzn. Kładłam nacisk, że służba i pomoc kobiet musi być uzgadniana każdorazowo ze mną. Długo nie mógł się z tym pogodzić p. „Jowisz” [Jan Sadowski ps. Suzin – przyp. red.] (bo tak się lubił często nazywać), obchodził ten zwyczaj, ale nauczone kobiety żądały rozkazu od swoich władz. Od tej pory wiedziałam o każdym ruchu kobiet. Oprócz obstawy męskiej starałam się przy ważniejszych robotach – zwłaszcza w czasie powstania – jak na przykład przy przenoszeniu broni mieć własną czujkę obserwacyjną. Jedynie niechętnie podporządkowały się moim poleceniom łączniczki, dla których istniały, jak się okazuje, różne sprzeczne zarządzenia i instrukcje, ale i to w końcu udało się jakoś wyrównać po osobistym kontakcie z „Aldoną” [Anna Pawelec-Szubert ps. Aldona, referentka łączności WSK w Podrejonie Piastów krypt. Jowisz- przyp. red.] a potem z „Barbarą” [Henryka Zdanowska ps. Barbara, referentka WSK w VI Rejonie „Helenów”- przyp. red.].

„Aldona” bardzo rzeczowa i miła niewiasta też była w kłopotliwym położeniu, z którymi sprawami ma zwracać się do mnie, a z którymi do „Barbary” lub też do panów. Ja znów nie byłam chora na przerost władzy, ale lubię sprawy jasne i nie chciałam fałszywym krokiem zawieść mojego dowództwa. Nie wtrącałam się do spraw szkoleniowych, ale musiałam prowadzić ewidencję i musiałam wiedzieć, co się z moimi kobietami dzieje, gdzie ich szukać, musiałam przyjmować nowo przedstawione mi członkinie, ufając trochę na ślepo, nie mając osobistego rozeznania, co się na mnie samej i na nich boleśnie odbiło – śmiercią Hanka Mużeckiej [ps. Walka – przyp. red.] i internowaniem mnie do obozu w dniu 13 lutego 1945 roku, ale o tym przy okazji.

Zresztą trzeba przyznać, że formację łączniczek zastałam prawie całą zgrupowaną przy „Aldonie” i tylko nielicznie wzrosła ich ilość. Od początku czułam ich obcość i jakąś niechęć, jakby uważały się za służbę ważniejszą od innych kobiet, bo współpracowały tylko z oddziałami męskimi. Zresztą miały powtarzane, że mają słuchać tylko rozkazów

Komendanta. Tak więc o ich pracy w terenie nic nie mogę powiedzieć, na pewno odpowiednie sprawozdania zdały tak „Aldona” jak i „Barbara.”

Posyłałyśmy im prasę, a w zamian niczego od nich nie żądaliśmy, nawet do łączności z Pruszkowem dobierałam sobie sama z innych służb, a głównie z naszego domu – Skawińska [Józefa Skawińska ps. „Jaśkiewicz”, Emilia Korduba, a do komendantki „Sylwestry” moją łączniczką była Zosia Chruściak, dziś Najberg (pracownik naukowy Politechniki Warszawskiej) ps. Wera. Jedyną naszą łączniczką od „Sylwestry” do mnie, nawet po powrocie z Syberii, była młodziutka Maksamówna, a niekiedy też zastępowała ją uczennica naszych kompletów – należąca do Ursusa – „Kropka” Halina Kufer.

Intendentura

Służba ta inaczej zwana „Gospodarczą” była moim oczkiem w głowie. Do tej służby zgłaszały się przeważnie kobiety dojrzałe, prowadzące własne gospodarstwa [...].

Służba sanitarna

Prawie w całości została zorganizowana na nowo. Pewnej niedzieli zjawiłam się w ówczesnym Ośrodku Zdrowia Piastowie przy ul. Bohaterów Wolności 17, w ogrodzie państwa Grodeckich, tuż przy szosie warszawskiej. Nie stał tam jeszcze domek Nemanów i mury fabryczne nie utrudniały dostępu, co zwłaszcza w czasie powstania pokazało się korzystne, wbrew przypuszczeniom, liczne drzewa i żywopłoty odsłaniały też teren od szosy, a jednocześnie pozwalały odpocząć zdrowym. Poznałam wówczas mieszkającą w Ośrodku „Nadzieję” [Aniela Zabłocka-Moniuszkowa ps. Nadzieja – przyp. red.], w dosłownym tego słowa znaczeniu.

Aniela Zabłocka też się ucieszyła niebywale z naszego spotkania, gdyż utraciła akurat kontakt z kobietami. Nagabywali ją panowie żądając nie kiedy rzeczy trudnych. W parę minut uzgodniliśmy tok postępowania ku obopólnemu zadowoleniu i mnóstwa rzeczy się innych wyjaśniło. „Nadzieja” całą swoją osobę, swoje mieszkania, jak i lokale Ośrodka oddała do dyspozycji naszej organizacji.

Zanim służba sanitarna kobieca zorganizowała się w piątki, to już w porozumieniu z p. Czesławem Sitkiewiczem [oficer propagandy 7 kompanii ps. „Szczereba” – przyp. red.] w Spółdzielni „Społem” odbywała szkolenia sanitarne swoich członków. Można to było robić najbezpieczniej w niedzielę, kiedy matki w wózkach odbierały swoje mleka. Wtedy przy zamkniętych okiennicach, wychodzących na ogród, w wielu pomieszczeniach pracowały grupy wtaimniczonych. Wkrótce Ośrodek Zdrowia stał się do końca naszym głównym lokalem tak szkolenia sanitarnego jak i magazynu leków, opatrunków osobistych i bandaży przeważnie pochodzących z zrzutów i to w takiej jakości, że skutecznie pomagały na gruźlicę i na inne ciężkie schorzenia. Nieraz dr Jadwiga Białecka przysyłała do mnie chorą pacjentkę lub łączniczkę po jakieś medykamenty, dostarczaliśmy je zawsze z własnych zapasów lub też z Pruszkowa.



Jakieś siedem lat temu wyprawiałam w świat maturzystę, którego matka dziękując mi za syna Marka Tarnowskiego, dziękowała mi również za lekarstwa, które uratowały jej życie (...).

Powstająca na nowo nasza służba sanitarna składała się głównie z uczennic naszych tajnych kompletów lub ich koleżanek i dużo z nich miało już wykształcenie sanitarne, jak na przykład „Nadzieja” była wyszkoloną, zawodową siostrą, do dziś pracującą na PKP. „Rawicz”-Emilia Korduba miała świeżo ukończoną Szkołę Położnych, a jej siostra „Halszka” była słuchaczką medycyny na Tajnym Uniwersytecie, Janina Biedrzycka ps. „Ewa” dziś Durakowska też pracowała jako dyplomowana pielęgniarka. Innych nie pamiętam.

Szkolenie sanitarne było prowadzone bardzo intensywnie w zespołach po pięć sanitariuszek. Zajęcia teoretyczne jak i praktyczne były prowadzone we własnym zakresie. Na zajęciach tych szyto torby sanitarne i wyposażano je.

Trzecią pracę wykonywaną przez nasze kobiety było prowadzenie działalności gospodarczej i praca w terenie. Przenoszono broń, prasę, materiały propagandowe, uprawiano szeptaną propagandę. Sanitariuszki brały również udział w przeprowadzaniu obserwacji terenu, prowadziły również szkolenia na obcym terenie. „Rawiczówna” i Zosia Chruściak jeździły do Pruszkowa, gdzie uczestniczyły w przeszkoleniu sanitarnym oddziałów męskich.

Dzięki obserwacji terenu, natrafiono na grupę pięciu dziewcząt piętnastoletnich, które nie mogąc znaleźć drogi do organizacji, przybrały pseudonimy chłopięce (Jacek, Wojtek) i walęsając się po drogach i torach, powielały świeżo zauważone napisy i hasła. Za pozwoleniem Pruszkowa zaopiekowała się nimi „Rawicz” i po odpowiednim przeszkoleniu zostały włączone całą piątką do naszej służby sanitarnej. Ich przydatność okazała się w pełni dopiero w czasie Powstania.

Służby wartowniczo-ochronnej WSK w Piastowie nie było, pełnili ją Julian Szewczyk [ps. Szeliga, dowódca plutonu Wojskowej Służby Ochrony Powstania w Piastowie – przyp. red.] i jego zastępca Władysław Demel [ps. Hardy – przyp. red.] (...).

Przygotowania do powstania

Czekając w pogotowiu na godzinę „P” [stan pogotowia – przyp. red.] i „W” [walka – przyp. red.] wszystkie nasze trzy służby przygotowywały swoje plany alarmowe i plany apelów, czekając na ogólny przegląd sił, do którego na szczęście nie doszło. Tym czasem wszystkie piekłyśmy bardzo smaczne suchary z własnych zapasów. Zapełniałyśmy spiżarnie zapasami mającymi starczyć na utrzymanie 200-300 żołnierzy przez przeciąg trzech dni. Magazyny nasze były umieszczone w Ośrodku Zdrowia i w jego pobliżu u „Diany”, „Anny” [Michalina Demel ps. Anna- przyp. red.] i u innych. Także kobiety obu służb przygotowywały torebki zapalające do butelek.

Jednocześnie podaję adresy naszych skrzynek: u państwa Roniszów i u ich syna na Papierni, w Ośrodku Zdrowia w Piastowie przy ul. Bohaterów Wolności, gdzie mieścił się również magazyn żywności, leków i prasy, u doktor Kosińskiej [Zofia Kosińska ps. Julianna, lekarz dentysta] przy ul. Bohaterów Wolności (...), a poza tym u „Diany” i państwa Zabrowskich, u państwa Demelów przy ul. Mazurskiej i u Józefa Szewczyka.

W naszym domu przy ul. Prądzyńskiego 17 — miała miejsce wszelkiego rodzaju działalność prócz kontaktów z Londynem. Po wojnie wykopywaliśmy zakopane w ziemi zapalniki i dużo z nich jeszcze do dziś jest zakopanych. W czasie września 1944 r. powstała skrzynka prasowa u „Kani” następcy Suzima przy ul. Lwowskiej i na Żelaznej.

W przewidywaniu zbliżających się zmagani zalecono powiększać zespoły. Wtedy to miałam przyjemność przyjmowania i zaprzysiężania kilku nowych zespołów w Żbikowie, w Pruszkowie i u siebie w Piastowie. Wszystko to odbywało się bardzo uroczyście i wzruszająco, bo i słowa przysięgi robiły na wszystkich wrażenie. W dwóch przypadkach na terenie Piastowa niepełnoletnie jedynaczki namówiły swoich rodziców do wstąpienia do organizacji.

Pod koniec 1943 roku lub na początku 1944 uczestniczyłam w kursie w Pruszkowie, wtajemniczeń wojskowych z czyszczeniem i rozbieraniem broni. Kurs ten odbywał się w mieszkaniu jednego z lekarzy pruszkowskich przy ul. Prusa i Kościuszki.

Dostałam również od sekretarza Gminy Piastów p. Kowalskiego dokładną listę piastowskich volksdeutschów, zawierającą dokładne dane, jak – data urodzenia, dokładny adres, miejsce pracy itp. (...). Listę tę wykorzystałam znakomicie do małego sabotażu, jak i w czasie Powstania zajmowałam opuszczone przez volksdeutschów mieszkania dla bezdomnych Warszawiaków.

Psychoza oczekiwania wybuchu powstania była tak powszechna zwłaszcza wśród młodzieży, że zaniedbywali już środki ostrożności, paradując w butach z cholewami, przenosząc ledwo zakrytą broń. Mnie osobiście przytrafiło się, że podczas lekcji na tajnych ktoś puka i bezapelacyjnie wywołuje ucznia z lekcji.

Nasze dziewczynki były ostrożniejsze. Przenosiły granaty zakryte pomidorami z jednego końca Piastowa na drugi koniec. Zaczepiane przez żołnierzy niemieckich, ze śmiechem



na ustach częstowały ich owocami i uciekały w łąki. Były to młode dziewczęta – „Rawicz”, „Grażyna” [Danuta Demel ps. Grażyna] i „Ona”.

Pod sam koniec lipca 1944 roku zabrakło nam materiału wybuchowego do zakończenia pełnej realizacji zamówienia oficera uzbrojenia „Walskiego”. Musiałam więc 29 lipca pojechać do Warszawy pod wskazany adres, ale ponieważ adresat zawiódł musiałam pieszo prze-wędrować szmat Warszawy skracając od Kolumny Zygmunta na ulicę Dworkową, gdzie czekał mój kolega szkolny Kazimierz Lubciński, pracownik Politechniki Warszawskiej, który odważył się pójść ze mną na ul. Noakowskiego, gdzie wygrzebał pełną torbę gospodarczą proszku hipermanganium. Jednocześnie umówiłam się z nim, że w poniedziałek lub w środę zobowiązał się przygotować na ul. Chmielnej dwie beczki tego proszku,

jeśli na odpowiednią godzinę dostarczymy transport.

Zastanawiający był wówczas wtedy widok stolicy. Ulice puste, tramwaje prawie nie kursowały ruch kołowy prawie zamarł całkowicie, a przechodnie przemylali się pod ścianami, Niemców też rzadko się widziało, tylko czasami rozlegały się głuche odgłosy.

30 lipca 1944 r. od wczesnego rana naszej zacienionej werandzie i w ogrodzie kilkanaście kobiet z obu służb było zatrudnionych przy produkcji butelek zapalających. Uwijały się z robotą gdyż na butelki już czekali powstańcy. Suszono masę na słońcu. Jedna z piątki najmłodszych włożyła nieopatrnie na rękę jedną torebkę i przysunęła ją do maszynki elektrycznej, gdyż chciała szybciej ją osuszyć i wtedy nastąpił wybuch. Biały obłok okrył cały dom i patrolującego, na ul. Sułkowskiego żołnierza niemieckiego. Podniósł się krzyk pobliskich sąsiadów „Krygier się pali”. Na szczęście obłok biały przesunął się zanim, ktoś zdążył wpakować się do ogrodu. Wizytująca naszego chorego małego Jasia dr. Białecka zawróciła z drogi i udzieliła pierwszej pomocy oparzonej dziewczynce. Ale zdążyliśmy z naszą produkcją na czas.

Więcej informacji o historii i strukturach WSK w Pruszkowie, Piastowie, Ursusie, Sękocinie i Raszynie znajdują Państwo na wystawie planszowej przygotowanej przez Muzeum Dulag 121 W konspiracji. Działalność Wojskowej Służby Kobiet w VI Rejonie „Helenów” VII Obwodu „Obroża” AK w latach 1939-1945. Na 24 planszach prezentujemy historię Wojskowej Służby Kobiet – pomocniczej służby działającej w ramach Armii Krajowej na terenie Pruszkowa, Piastowa, Ursusa, Sękocina i Raszyna. Wystawa będzie prezentowana do 31 lipca w parku im. Tadeusza Kościuszki w Pruszkowie.

121

Muzeum Dulag 121

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

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

sport

W kibicach siła

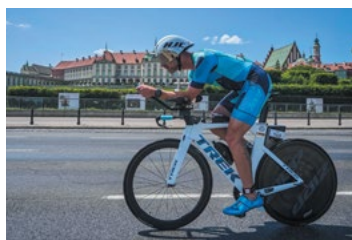
Początek sezonu to zazwyczaj projekcje miejsca gdzie chcielibyśmy się znaleźć za kilka miesięcy. Planujemy każdy element, dopracowujemy szczegóły. Im więcej mamy doświadczenia, tym lepiej wraz z trenerem możemy przewidzieć pewne elementy, ustalić taktykę i ewentualnie na bieżąco reagować, gdy na naszej drodze pojawią się przeszkody lub problemy.



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

W zasadzie, gdy usuniemy ze zdania wyżej słowo sezon oraz trener i zamienimy dowolnie np. „praca zawodowa” lub „projekt” okaże się, że sport w zasadzie jest idealnym punktem wyjścia do planowania naszego rozwoju, weryfikacji poczynionych zmian oraz oceny namacalnych dowodów naszego rozwoju.

Muszę przyznać, że w ciągu minionych dwóch lat wielokrotnie miałem okazję stosować tę zasadę w praktyce – z jednej strony dając sobie czas na obserwację, z drugiej natomiast, kiedy coś nie działało tak jak powinno,



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

poszukując rozwiązań lub jeżeli i te nie przynosiły efektu, przygotowując inną koncepcję.

Zapominamy jednak często o czymś równie ważnym, czymś co daje praktycznie tyle samo samozaparcia, co wynik i potrafi tak samo mocno zmotywować nas do działania. Muszę przyznać, że mimo dosyć bogatej historii startów i spotkania na mojej sportowej drodze wielu osób, które potrafiły zmotywować, to jedynie środowisko triathlonowe miało na mnie tak pozytywny i motywacyjny wpływ. Nieśamowite jest to uczucie, gdy widzisz na trasie ludzi, którzy poświęcają swój wolny czas, mając często wiele ciekawych alternatyw na spędzenie swojego wolnego czasu, w zupełnie innych miejscach – a jednak kibicują, czekają cierpliwie na zawodników. Gdy zawody będą udane, cieszą się razem z nimi, gdy jednak coś nie pójdzie, niezależnie od wszystkiego, wspierają dobrym słowem, poradą lub samą obecnością.

Ostatnimi czasami miałem dwukrotnie okazję na własnej skórze przekonać się o słu-

ności i prawdziwości powyższej tezy. Najpierw w Warszawie, na królewskim dla mnie dystansie, w czasie rywalizacji, gdzie na etapie biegowym organizm totalnie odmówił mi posłuszeństwa i tylko i wyłącznie dzięki najlepszym na świecie kibicom, dokończyłem wyścig. W sytuacji, w której nie jesteście w stanie zupełnie fizycznie poradzić sobie z narastającym bólem, a równocześnie z drugiej strony jest głowa, która nie przyjmuje sygnałów, że najlepszym możliwym wyjściem z tej sytuacji jest zejście z trasy, to właśnie kibice i przyjaciele są w stanie swoją obecnością uruchomić w nas dodatkowe pokłady motywacji, które niezależnie od wszystkiego sprawiają, że dobiegniemy do mety.

W moim przypadku tylko i wyłącznie obecność trenera oraz wsparcie zawodników oraz przyjaciół teamu This is Sparta sprawiły, że nie zszedłem z trasy, wiedziałem, że muszę dać z siebie więcej. Dziś z perspektywy czasu wiem, że ukończenie zawodów, gdy nie wszystko idzie po naszej myśli, daje siłę do pokonywania innych trudności – w pracy zawodowej, czy życiu osobistym. Wiem też, że mogę liczyć na wsparcie bliskich osób, które niezależnie od wszystkiego będą ze mną. Kolejny przykład prosto z trasy zawodów miałem okazję obserwować będąc



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)

uczestnikiem Żelaznego Triathlonu. Nieduża miejscowość Okuninka, będąca gospodarzem wspomnianych zmagani triathlonistów, była jednocześnie miejscem, gdzie miałem okazję po raz kolejny przekonać się, jakie wsparcie potrafi dać rodzina i przyjaciele w czasie zawodów. Dzięki uprzejmości kolegi z pracy, który jednocześnie pochodzi z położonej nieopodal Okuninki, Włodawy, poznałem gościnność jego rodziców, którym mogłem opowiedzieć o sporcie, o dystansach, wyścigu rowerowych zbrojeń i tym, co z perspektywy zawodnika jest naprawdę ważne. Co ciekawe, nie skupiłem się mocno na całej otoczce zawodów, tylko przede wszystkim na technicznych aspektach tej dyscypliny.

Możecie sobie wyobrazić moje zaskoczenie, kiedy już po etapie pływackim, zobaczyłem transparenty z imionami zawodników, jednocześnie debiutantów, z którymi miałem przyjemność startować. Poruszyło mnie to do tego stopnia, że chwilę po przekroczeniu linii mety nie widziałem innej możliwości, niż powrót na trasę zawodów już jako kibic i dołączenie do rodziny i kolegów, aby jeszcze mocniej

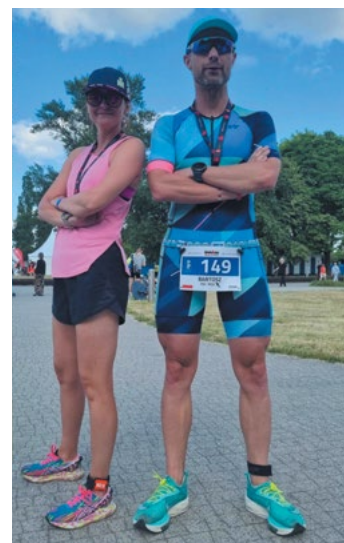
zmobilizować zawodników na ostatnich metrach. Dziś, kiedy wspominam wyjazd nad Jezioro Białe, widzę właśnie kibiców, transparenty i ten wspaniały doping, który niesie do ostatnich metrów. Dla mnie osobiście to niezapomniane przeżycie, również dlatego, że rzadko zdarza mi się doping kogoś z mojej rodziny na trasie zawodów. Nieśamowity jest również fakt, że w czasie zawodów poprawiłem życiówkę o ponad minutę na sprincie, a pierwsze skojarzenie, jakie mam z Żelaznym Triathlonem, to właśnie Ci wspaniali kibice. Wynik oczywiście cieszy, ale jest dopiero na drugim miejscu. Bardzo doceniam takie chwile i momenty. Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że ilość motywacji, jaką dostaje każdy z uczestników od rodziny i przyjaciół, może dać siłę w sytuacji, gdy będziemy mieli gorszy czas – wtedy właśnie przyjdzie z pomocą i wyprowadzić nas na prostą. Dla mnie odkrywcze w tym sezonie jest właśnie obserwowanie relacji między ludźmi, jakie powstają przy okazji udziału w zawodach, podczas moich triathlonowych „wycieczek” po Polsce. Coś czego byłem w sumie świadom od dawna, szczególnie w tym sezonie pokazało ile można radości czerpać z uprawiania tej dyscypliny sportu.

Gorąco zachęcam do spróbowania, a jeżeli nadal się wahasz i potrzebujesz wsparcia osób, które mają już doświadczenie, z przyjemnością pomożemy Ci postawić pierwsze kroki. Cieszę się tym bardziej, że część z Was drodzy Czytelnicy skorzystała już z różnych form kontaktu z nami, za co dziękuję i oczywiście jestem niezmiennie do dyspozycji. Na koniec dziękuję również za głosy w dyskusji a propos mojego ostatniego artykułu dotyczącego zmagani w ultra triathlonie. Doceniam każdy z głosów, również te, które nie zgadzają się ze mną. Jestem przekonany, że poruszane przeze mnie kwestie powinny nas motywować do dyskusji, a fakt, że zdania są podzielone, potwierdza tylko, że to o czym piszę ma sens i wzbudza emocje.

Mam nadzieję, że rozpoczynające się wakacje sprawią, że w czasie urlopów nie zapomnicie o aktywności fizycznej i gdzieś między „leżaczkiem” i błogim wypoczynkiem znajdzie się również chwila na pływanie, jazdę na rowerze i bieganie lub wszystko na raz. Piona i do zobaczenia na trasie!

Bartosz Nowicki

Zapalony biegacz i triathlonista amator
#ThisisSparta



fol. Bartosz Nowicki (Archiwum prywatne)



Mięta dobra na wszystko

Mięta to jedna z najbardziej wszechstronnych roślin na Ziemi. Nazwa *Mentha* pochodzi z języka greckiego. Według mitologii *Menthe* to imię nimfy, która zamieszkiwała Podziemie. Kochał się w niej Hades. Jednak to Persefona została Żoną Hadesa. Porzucona i zraniona *Menthe*, została zamieniona w roślinę. I tak smutna historia nadała nazwę nieprzeciętnej roślinie, którą zna cały świat - mięcie.



Używamy jej najczęściej do aromatyzowania napojów i potraw. Ta drobna roślina o mocnych korzeniach oferuje nam szeroki zakres właściwości leczniczych, który sprawia, że jest „rośliną dobrą na wszystko”. Nie oczekuje od nas wiele troski, więc może być uprawiana na kuchennym parapecie i w pojemniku na balkonie. Jeśli sadzimy ją w ogrodzie, to musimy pamiętać, że potrafi swoimi rozłogami zawędrować daleko, o czym przekonało się już wielu z nas. Miętę łatwo znaleźć na łąkach, w okolicach jezior i lasów. Znamy miętę pieprzową, polną, marokańską, cytrynową, korsykańską i wiele, wiele innych. Mamy ponad dwadzieścia gatunków mięty i dziesiątki pochodnych o unikalnych cechach i zastosowaniu. Każda z nich ma swój odrębny smak i aromat, co przekłada się na różne zastosowanie. Nic więc dziwnego, że mięta jest składnikiem wielu produktów i potraw. Świeża mięta jest bogatym źródłem witaminy A, C, B1, B9. Zawiera też

magnez, mangan, miedź, żelazo, cynk, fosfor, selen. Mięta pieprzowa zawiera największą ilość przeciwutleniaczy spośród powszechnie dostępnych roślin zielonych. Jest ziołem, które wywiera dobroczynne działanie na ludzki organizm. Prawie każdy z nas pił herbatkę z mięty zaparzoną przez babcię przy niestrawności żołądka. Jej podstawową zaletą jest pobudzenie wydzielania soków żołądkowych ułatwiających trawienie, a także łagodzenie stanów zapalnych. Ma uspokajający wpływ na mięśnie żołądka. Łagodzi objawy migreny, obniża ciśnienie krwi, odświeża oddech. Znane są jej właściwości antybakteryjne, które pomogą w zwalczaniu infekcji wywołanych przez bakterie i grzyby. Jest naturalnym środkiem obkurczającym i wykrztuśnym, ułatwiającym oczyszczenie ze śluzu układu oddechowego. Jest w składzie pastylek na ból gardła. Ma stymulujące działanie na nasz umysł, poprawiając jego koncentrację. Już w czasach rzymskich uznawano miętę za

roślinę sprzyjającą rozwojowi umysłu i poprawiającą zdolności poznawcze. Filozofowie chętnie nosili wieńce z jej liści na szyi. Grekom miała uprzyjemniać uczty, a Żydzi leczyli nią niestrawności, bóle miesiączkowe i bezsenność. Egipcjanie używali jej do balsamowania zwłok.

Dawniej w Polsce miętę nazywano miętkiewką, miętwką, ziołem Świętego Jana, dobrym ziołem. Uznawana była za symbol mądrości, gościnności, miłości. Według dawnych wierzeń, mięta przyciąga miłość, wzbudza namiętność, pragnienia, ułatwia otwarcie na drugą osobę. Wspiera poszukiwania wyśnionego partnera i sprawi, że nasze spotkania będą wspaniałe. Aby tak się zadziało, należy nosić przy sobie gałązkę mięty jako talizman. Natomiast, aby zagwarantować sobie wierność partnera, jedwabny woreczek wypełniony miętą schowany pod materacem będzie gwarantem udanego związku. Nie obce jest nam powiedzenie „czuć do kogoś miętę”. Nie powstało ono bez wyraźnej przyczyny. Mięta to również przyjaciel naszej urody. Dzięki swym bakteriobójczym i kojącym właściwościom z wysoką zawartością mentolu, jest składnikiem wielu kosmetyków. Znajdziemy ją



fot. Shutterstock

w kremach i balsamach do ciała. Jest składnikiem emulsji po opalaniu, które koją naszą skórę po kąpielach słonecznych. Dodatkowo liście mięty stosowane jako maść, mają działanie przeciwświądowe, znieczulające i przyspieszające procesy gojenia nieestetycznych pęcherzy opryszczki pospolitej. Z miętą mamy do czynienia podczas codziennej toalety, gdyż jest składnikiem past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej, a nawet nici dentystycznych. Nie brakuje jej w szampinach przeciwłupieżowych, które pozostawiają po sobie cudowne uczucie świeżości. Zawierają ją również preparaty odświeżające do stóp i obuwia. Olejek miętowy w formie maści łagodzi nerwobóle i bóle mięśniowe. Olejek ten, przez swój niepowtarzalny i intensywny zapach, znalazł zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym. Jest nieodzownym elementem zapachowym w aromaterapii i przy produkcji zapachowych świec. To jeszcze nie koniec, bo stosuje się go jako środek owadobójczy. Natomiast w sektorze spożywczym znajdzie-

my aromat mięty w cukierkach, gumach do żucia. Często wykorzystywana jest w deserach. Jej mariaż z czekoladą jest perfekcyjny. Natomiast liście świeżej mięty dodane do sałatek znacznie podnoszą jej walory smakowe. Idealnie pasują też do koktajli i świeżo wyciskanych soków, szczególnie w połączeniu z cytryną. Liście mięty używane są do dipów i sosów.

Należy zwrócić uwagę, aby nie przesadzać w stosowaniu doustnych preparatów na bazie mięty. Picie zbyt dużej ilości herbatki miętowej może zadziałać przeciwnie, oczyszczająco. Używanie w nadmiarze kropli żołądkowych może doprowadzić do podrażnień żołądka. Należy zachować szczególną ostrożność przy stosowaniu olejku miętowego u małych dzieci. Olejek w wysokim stężeniu ma działanie drażniące, szczególnie dla delikatnej skóry.

Aby delektować się herbatką z własnych upraw, liście przecho- wujemy w formie suszu, którego przygotowanie jest banalnie proste. Zerwane listki układamy na ręczniku papierowym i odkładamy w przewiewne lecz zacienione miejsce. Po kilku dniach, kiedy liście będą idealnie suche, możemy je spakować do słoika i odstawić na półkę. Naparem z naszych liści będziemy mogli się delektować do następnego sezonu. Możemy też obdarować nim naszych znajomych.

Lecz teraz jest czerwiec i zbliżają się wakacje. Dla Czytelników Czasu Piastowa wspaniałych wakacji i wielu upalnych dni ze szklaneczką miętowej lemoniady w rękę, która ochłodzi i zrelaksuje.

Barbara Lipieta



fot. Shutterstock

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

kulinaria i zdrowie

Z zielarką w kuchni 6

Od dziecka chciałam zobaczyć Włochy. Zakochałam się w nich oglądając film „Jak rozpętałem drugą wojnę światową” i scenę, w której Franek Dolas zbiera pranie podśpiewując z Mirellą. W tle słysząc muzykę z charakterystycznymi dźwiękami mandoliny i widać włoskie wybrzeże. Pasjami oglądałam potem filmy Felliniego, Viscontiego, Tornatore. A Sofia Loren i Gina Lollobrigida to moje ulubione gwiazdy filmowe.



W czasach młodości nie miałam żadnej szansy, aby wyjechać do Włoch, ponieważ Urząd Paszportowy odmówił mi wydania paszportu. Kiedy nadeszły zmiany i mogłam już podróżować, oczywiście pojechałam do Italii. W czasach, kiedy średnia pensja wynosiła w Polsce równowartość 14 dolarów, taka miesięczna podróż była nie lada wyzowaniem. Ale się udało. Moja podróż poślubna autostopem przez Włochy była piękną przygodą. Były to czasy, kiedy Włosi chcieli kupić od Polaków wszystko. Sprzedaliśmy im zatem aparat fotograficzny, co pozwoliło nam zobaczyć Pompeje, do których bilet kosztował wówczas równowartość 10 dolarów. Bez kwoty uzyskanej ze sprzedaży aparatu byłby dla nas absolutnie poza zasięgiem. Wprawdzie teraz nie mam z tego miejsca zdjęć, ale niesamowite wspomnienia pozostały. W tamtych czasach nie było tam prawie w ogóle turystów, a nigdy potem już nie udało mi się takich pustych Pompei zobaczyć.

Kulinarnie mój pierwszy wyjazd do Włoch kojarzy mi się



z włoskim makaronem i pomidorami, które były jedynymi produktami, na które było nas stać. I z polskimi konserwami. Notabene te konserwy Włosi też chętnie by od nas wtedy kupili. Ale jeśli coś przecież musieliśmy. Na szczęście uwielbiam makaron z sosem, więc takie codzienne menu wcale mi nie przeszkadzało.

Później wiele razy byłam we Włoszech jako turystka, która zwiedza i żywi się w restauracjach lub barach. Aż wreszcie pewnego

razu znalazłam się we włoskim domu. Marco, u którego gościliśmy z mężem, uczył mnie gotować po włosku. Był ogromny upał i Marco, jak na rasowego Włocha przystało, krzątał się w kuchni ubrany w biały podkoszulek. Bo przecież w kuchni nie da się używać klimatyzacji, a paradowanie z gołym torsem przy garach nie przystoi. Czułam się w tej kuchni zupełnie jakbym znalazła się w jakimś starym filmie Viscontiego.

Od Marco nauczyłam się potrawy, która na zawsze już zago-



for. Shutterstock

ściła w mojej kuchni. Mowa o makaronie z pietruszką i tuńczykiem.

Przepis jest banalnie prosty. Na rozgrzanej oliwie przesmażamy króciutko duży posiekany pęczek natki pietruszki. Dolewamy 200g śmietany 12% albo 18%, dodajemy 200 g tuńczyka, łyżeczkę koncentratu pomidorowego i króciutko podgrzewamy. Zdejmujemy z ognia jak tylko pojawią się bąbelki. Lekko solimy i przyprawiamy ostrą papryczką wędzoną albo chili. Podajemy z ulubionym makaronem. U mnie zwykle są to rurki, pióra albo grube wstążki. Na talerzu posypuję jeszcze danie świeżą posiekaną natką. Przepis można modyfikować dodając świeżego tuńczyka albo kilka pokrojonych pomidorków koktajlowych zamiast koncentratu. Ale zawsze podstawą tego przepisu jest duża ilość natki pietruszki.

Natka pietruszki zwykle kojarzy się nam z witaminą C. Witamina C rozpada się pod wpływem temperatury, więc w naszej potrawie nie należy spodziewać się jej w ogromnej ilości. Ale z drugiej strony krótkie smażenie pozwoli trochę jej w potrawie zachować, a użycie świeżej natki do dekoracji dania dodatkowo zwiększy w nim ilość witaminy C. W natce pietruszki występuje także apigenina. Ta substancja obniża poziom kwasu moczowego, wpływa korzystnie na mózg i chroni przed chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona. Związek ten redukuje lęk i poprawia nastrój. Obniża też poziom kortyzolu, którego nadmiar może prowadzić do depresji.

Tuńczyk natomiast to doskonałe źródło tryptofanu, z którego nasz organizm produkuje serotoninę czyli tak zwany „hormon szczęścia” i niacynę. Niacyna zapewnia spokój psychiczny i dobry sen. W tuńczyku jest też witamina B6, która pomaga przyswajać naszemu organizmowi tryptofan. Pomagają w tym też witamina C i magnez, które występują z olei w natce pietruszki.

W upalny dzień warto zrobić sobie na kolację włoską pastę z tuńczykiem i pietruszką. I dostarczyć organizmowi tryptofan. Aby wykorzystać właściwości apigeniny, która rozpuszcza się w alkoholu i w taki sposób może być przez organizm dobrze przyswojona, warto napić się do tej potrawy odrobinę białego wina.

Po takiej kolacji jest się spokojniejszym i bardziej zadowolonym z życia. A słuchając jak Joel Francisco Perri gra na mandolinie utwór Tarantella di Napoli, albo puszczając sobie muzykę Nino Roty z filmu Amarcord można poczuć się zupełnie jak Sophia Loren czy Marcello Mastroianni na plaży w Rimini lub na spacerze w Neapolu.

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



← reklama →

Nowinki z Jedyнки

Podsumowanie ostatnich wydarzeń w Przedszkolu Miejskim Nr 1



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1

10 maja

Reprezentacja przedszkolaków z Przedszkola Miejskiego Nr 1 w Piastowie wraz z nauczycielkami Emilią Kozioł oraz Katarzyną Starczewską-Kowalik, wzięła udział w powiatowym etapie 30. edycji Festiwalu Piosenki o Zdrowiu, który zorganizowany został przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Pruszkowie. Przedszkolaki zaśpiewały autorską piosenkę pt. „Na zdrowie”. Młodzi artyści mogli zaprezentować swoje umiejętności na scenie Europejskiego Centrum Promocji Kultury Regionalnej i Narodowej „Matecznik-Mazowsze”. Dzieci miały także przyjemność obejrzeć występ Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Festiwal został objęty Honorowym Patronatem Starosty Pruszkowskiego oraz Burmistrza Gminy Brwinów.



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1

24 maja

Przedszkolaki z wszystkich grup z Przedszkola Miejskiego Nr 1 wzięły udział w IX OGÓLNOPOLSKIM MARATONIE PRZEDSZKOLAKÓW „Sprintem do maratonu”, którego celem jest popularyzowanie biegów wśród dzieci oraz upowszechnianie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu. Przed biegiem odbyła się prawdziwa rozgrzewka, a po niej uczestnicy stanęli na linii startu. Przedszkolaki starały się jak najszybciej dobiec do mety, ale w naszym maratonie wszyscy byli zwycięzcami. Nie liczyło się zdobyte miejsce, a pokonanie wyznaczonego dystansu w miłej i radosnej atmosferze, promującej zdrowy styl życia. Nasze zuchy przebiegły aż 6440 metrów!!! Wyсіłek i determinacja uczestników została doceniona i nagrodzona –



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1

dzieci otrzymały okolicznościowe medale oraz dyplomy.

2 czerwca

W naszym przedszkolu zgodnie z tradycją zorganizowano piknik rodzinny. Dzieci zaprezentowały zgromadzonym rodzicom umiejętności wokalne i taneczne pod okiem nauczycieli i instruktorów. Jak co roku na dzieci czekało wiele atrakcji m.in. fotobudka, malowanie buziek, tatuaże, wata cukrowa, zaplatanie warkoczyków oraz zorganizowany przez rodziców słodki poczęstunek. Wszyscy doskonale się bawili i z niecierpliwością czekają na kolejny piknik.



fot. Przedszkole Miejskie Nr 1

Katarzyna Starczewska-Kowalik
Przedszkole Miejskie Nr 1

RAMKO
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

reklama

TU UZYSKASZ POMOC



Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

tel. 800 199 990

To miejsce, gdzie osoby z problemami związanymi z uzależnieniem i ich bliscy mogą otrzymać wsparcie, porozmawiać z wykwalifikowanymi konsultantami oraz uzyskać informacje na temat leczenia, terapii i innych form pomocy. Telefon Zaufania jest dostępny bezpłatnie i działa codziennie w godzinach 16.00-21.00. Pomoc udzielana przez telefon jest anonimowa, bezpieczna i oparta na zasadzie zaufania.

Pomarańczowa Linia

tel. 801 140 068

(bezpłatna pomoc dostępna pon.-pt. w godz. 14:00 - 20:00)

Pomoc i wsparcie dla rodziców i opiekunów, obawiających się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci, mających poczucie, że są bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol lub inne środki psychoaktywne (narkotyki, leki, itp.).

Możliwe są również konsultacje e-mailowe: pomoc@pomaranczowalinia.pl.

Infolinia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików

tel. 801 033 242

(czynna we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00-22:00).

Masz problem z alkoholem? Chcesz przestać pić? Szukasz pomocy? Zadzwoń, a uzyskasz wsparcie oraz informacje o spotkaniach grup Anonimowych Alkoholików. Możesz też skontaktować się e-mailowo: aa@aa.org.pl lub za pomocą czatu poprzez stronę: https://aa24.pl/pl.

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002

(bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę).

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz opowiedzieć o swojej sytuacji i uzyskać pomoc psychologiczną, wsparcie, a także dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.

Telefon Zaufania uzależnienia behawioralne

tel. 801 889 880

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

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

Cierpisz z powodu uzależnień behawioralnych? Chcesz się dowiedzieć jak sobie radzić i gdzie szukać pomocy? ZADZWOŃ!!

Praca w **espes**

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

- pracownik produkcyjny
- pomocnik produkcyjny
- monter
- 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 przysyłać na adres rekrutacja@espes.pl



espes
www.espes.pl

TWORZYMY PRZESTRZEŃ

reklama



PIASTUN
CHRONIMY ZDROWIE
SPZOZ

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

www.piastrunzoz.pl

sport



Tenisowe Grand Prix

Przy przepięknej pogodzie, w dniach 10 i 11 czerwca, na kortach Piastowskiego Towarzystwa Tenisa i Bocce rozegrano drugi, a 1 lipca - trzeci turniej z cyklu Grand Prix Powiatu Pruszkowskiego.



foto: PTTiB

Ciekawe i zacięte mecze, co pokazują wyniki finałów toczyły się o Puchar Prezesa PTTiB. Puchary wręczali, Prezes PTTiB, Andrzej Makowski i v-ce Prezes, Zbigniew Stanecki.

Wyniki finałów

Kategoria OPEN

Wójcicki Bartek- Kizler Tomek 4/6, 7/6, 10-7
Kategoria +45
Bednarz Jacek- Sierakowski Tomek 3/6, 6/3, 10-7
Gra deblowa
mecze toczyły się w grupie, o pierwszym miejscu decydował układ gemów
1. Zbirański Filip i Kizler Tomek +2

2. Kabat Jacek i Piekarski Adam +1

W sobotę, 1 lipca na kortach Piastowskiego Towarzystwa Tenisa i Bocce rozegrano kolejny, trzeci już Turniej w ramach Grand Prix Powiatu Pruszkowskiego. Dzięki kapitanom poszczególnych grup, gry przebiegały bardzo sprawnie, w miłej i sportowej atmosferze. Najmłodszym uczestnikiem zawodów był pięć-



foto: PTTiB



foto: PTTiB

nastoletni Paweł, a najstarszym Zygmunt, gentleman już po siedemdziesiąt. Gratulacje.

Wyniki finałów

Kategoria OPEN

Kowalski Piotr - Cesarek Grzegorz 6/1, 6/2

Kategoria +45

Rybus Piotr - Betz Piotr 6/1

Gra deblowa

Kowalski Piotr, Jankowski Kamil - Rybus Piotr, Betz Piotr 6/2

Po trzech turniejach w klasyfikacji punktowej prowadzą:

Kategoria OPEN

Wójcicki Bartek i Piątek Sebastian po 16 pkt

+45 Sierakowski Tomek - 18 pkt

Gra deblowa

Zbirański Filip- 20 pkt

Jestem zbudowany postawą kapitanów i wszystkich graczy odnośnie dbania o jakość kortów w czasie i po grze, co sprzyjało sprawniej organizacji. Wielkie podziękowania dla Pana Mariusza Walczaka za turniejowy fotoreportaż i pomoc w organizacji.

Następny turniej w pierwszą sobotę sierpnia. Zapraszamy!

Leszek Grabarczyk

Organizator z ramienia PTTiB

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



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

Chcesz zareklamować swoje przedsiębiorstwo?

► CZAS SKONTAKTOWAĆ
SIĘ Z NAMI!

RED. NACZELNY: Artur Andruszaniec

REDAKTORZY: Agata Ziąbska, Alicja Ziąbska, Małgorzata Adamiak-Zabłocka, Barbara Lipieta, Bartosz Nowicki, Zbigniew Stanecki,
WSPÓŁPRACA: Agata Atamańczuk, Krzysztof Frelek

WYDAWCA / BIURO REDAKCJI:
Creative Sp. z o.o., ul. Kasprzycza 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.