

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

Jedno miejsce, jeden czas

CZAS
PIASTOWA

czaspiastowa.pl /czaspiastowa

Finał WOŚP w Piastowie

W ostatnią niedzielę, 29 stycznia odbył się 31. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Również w Piastowie nie zabrakło tego dnia atrakcji.



mat. Hufiec ZHP Piastów

Hufiec ZHP Piastów, jak zwykle stanął na wysokości zadania organizując szereg atrakcji i wydarzeń. W tym roku Piastowianie znowu pobili rekord zbierając kwotę 79 758,75 zł! W akcję było zaangażowanych 70 wolontariuszy,

a pieniądze mogłyby być wrzucane do puszek stacjonarnych jeszcze przed dniem finału w aż 10 miejscach. To wyjątkowe wydarzenie, które zawsze budzi wiele radości i integruje

nasze miasto, co szczególnie pokazuje ilość partnerów, jaka wzięła udział w finale.

Dzięki życzliwości Miejskiego Ośrodka Kultury mogliśmy wziąć udział w takich wydarzeniach jak Graty z cha-

ty, Półki do Spółki oraz obejrzeć występy artystyczne, na których swój talent pokazały dzieci z przedszkoli nr 4, 3 oraz 1 oraz grupa ze Świątlicy Środowiskowo - Integrycyjnej. Po występach odbyły się licytacje, na których licytowane były bony i przedmioty ofiarowane przez naszych partnerów oraz osoby prywatne. Na koniec, jak co roku, Cukiernia Olczak i Syn pozwoliła nam podzielić się wspólnym tortem i razem świętować ten wspaniały, bliski czas.

Jednak to nie koniec ważnych informacji; aukcje na sztabowym allegro [wosp_piastow](#) będą trwały aż do 12 lutego br. Zapraszamy wszystkich do licytacji wielu różnorodnych bonów na usługi, voucherów do sklepów, ciekawych przedmiotów, w tym rękodzieł.

Piastowski Sztab chciałby podziękować wszystkim mieszkańcom naszego miasta, którzy z wielkim zaangażowaniem wsparli nasze działania i dorzucili swoją cegiełkę do tego wspólnego sukcesu.

Gramy do końca świata i jeden dzień dłużej!

— reklama —

w numerze

IV Piastowski Integrycyjny
Bal Karnawałowy

Tegoroczny Bal Karnawałowy już za nami. Do organizacji imprezy włączyło się Stowarzyszenie Nasz Piastów oraz wolontariusze piastowskich szkół: Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego i Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Adama Mickiewicza.

Czytaj - str. 5 ►

79. rocznica zamachu
na Kutsherę

1 lutego br. w Warszawie oraz w Piastowie uroczysto obchodzono 79. rocznicę Akcji Bojowej Kutschera - udanego zamachu żołnierzy AK „Parasol” przeciwko generałowi SS i Policji w dystrykcie warszawskim Franzowi Kutschere.

Czytaj - dodatek historyczny ►

W kuchni z zielarką

W nowym cyklu będziemy opowiadać o potrawach przez pryzmat fitoterapii czyli ziołolecznictwa.

Czytaj - str. 8 ►

Dzień długu ekologicznego

Nie jest to święto, ani też powód do radości. Jest to wyliczona przez naukowców data, kiedy światowa konsumpcja przekracza roczne zasoby, którymi dysponuje planeta Ziemia. To kredyt wobec Ziemi, który spłacać będą musiały nasze wnuki i praprawnuki.

Czytaj - str. 9 ►

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



← ogłoszenie własne wydawcy →



PANU GRZEGORZOWI SZUPLEWSKIEMU,
BURMISTRZOWI MIASTA PIASTOWA
ORAZ JEGO RODZINIE I BLISKIM

WYRAZY GŁĘBOKIEGO WSPÓŁCZUCIA
I ŻALU Z POWODU ŚMIERCI

ŚP. MAMY BARBARY

SKŁADA REDAKCJA CZASU PIASTOWA.



Człowiek odchodzi, pamięć pozostaje

← ogłoszenie zamówione →



*„Kto w naszych sercach pozostaje,
ten zawsze żyje pośród nas,
czuwa nad nami Jego dusza
i tylko ciało zabrał czas”*

Naszemu Przyjacielowi

Grzegorzowi Szuplewskiemu

wyrazy współczucia z powodu śmierci

mamy Barbary

składają członkowie Stowarzyszenia Nasz Piastów

Działania międzynarodowe naszego liceum

Pierwszy semestr nauki w roku szkolnym 2022/2023, po tęsknie wyczekiwanej zakończeniu pandemii i związanej z nią nauki zdalnej i hybrydowej, możemy uznać za zamkniętą.



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie

Był to czas niezwykle intensywnej nauki projektowej, obfitujący w międzynarodowe wymiany i wydarzenia wzmacniające dwujęzyczność, program matury międzynarodowej IB DP oraz naukę języków obcych w piastowskim LO.

W podsumowaniu działań ukierunkowanych na rozwój różnorodnych kompetencji uczniów i kadry pedagogicznej należy wskazać przede wszystkim:

- ponad 50 uczniów oraz 8 nauczycieli - uczestników wymian;
- jedną z wizyt niemieckiej młodzieży w Piastowie w ramach wymiany polsko-niemieckiej ze szkołą w Hannoverze;
- 3 międzynarodowe projekty Erasmus+ w toku:
 - „Climate Change Education” w partnerstwie m.in. z Danią, Grecją, Hiszpanią, Litwą, Słowenią,
 - „EKO-SYSTEM OF OPEN SCIENCE SCHOOLING” w partnerstwie m.in. z Hiszpanią, Holandią, Litwą, Turcją, Portugalią, Rumunią,
 - „Most nad Bałtykiem” w partnerstwie ze szkołą IB DP w Almhult w Szwecji;
- pracę projektową uczniów,

w tym stworzenie trzech podstron na www.lopiastow.com dla prowadzonych projektów czy warsztaty i dzielenie się wiedzą z gośćmi - uczniami innych szkół;

- system międzynarodowych wideokonferencji i nawiązanie relacji z młodzieżą z innych krajów;
- dzielenie się wiedzą ze społecznością szkolną w trakcie lekcji otwartych;
- nabycie kompetencji kluczowych na rynku pracy:
 - społeczno-naukowych - budowanie ekosystemów w korela-



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie

cji do uczniowskich misji,

- matematycznych - zdobycie umiejętności posługiwania się kalkulatorami graficznymi,
- językowych - komunikatywność w języku angielskim w sytuacjach dnia codziennego,
- cyfrowych - nauka projektowania 3D z wykorzystaniem drukarek, korzystanie z kreatywnych mediów w języku obcym.

Warto również podkreślić, że intensywne i różnorodne działania w naszym LO to nie tylko wymiany i projekty unijne, lecz



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie

także:

- kontynuacja norwesko-polskiej współpracy nauczycieli nawiązanej podczas warsztatów międzynarodowych IB Piastów-Lublin-Lillestrøm (realizacja poprzedniego grantu „Norweski przepis na nauki doświadczalne”);
- spotkania młodzieży „na żywo” oraz online z inspirującymi gośćmi, w tym z osobami ze świata nauki i kultury, native speakerami, absolwentami programu matury międzynarodowej;
- udział w grudniowym wydarzeniu filantropijnym, wraz z ambasadami pod egidą SHOM;
- ogólnopolskie i międzynarodowe konferencje dla dyrektorów i koordynatorów Szkół IB: Wrocław, Holandia;
- wyjazdy zagraniczne, w tym wyjazd na Kresy: wycieczki pro-



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie

jektowe, charytatywne i kulturowe (Litwa, Niemcy-Berlin, Szkocja);

• wyjścia do muzeów, kin czy teatrów (spektakle i projekcje w języku angielskim).

Jak mówił Roger Bacon: „Znajomość języków jest bramą do wiedzy”. LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. A. Mickiewicza w Piastowie kładzie szczególny nacisk na naukę języka angielskiego, jako języka wiodącego w placówce z oddziałami dwujęzycznymi oraz oddziałem międzynarodowym z programem IB DP, czego wyrazem jest opisana powyżej mnogość działań w realizacji nauczania języka angielskiego. O kolejnych działaniach przewidzianych na najbliższe miesiące będziemy państwa informować na bieżąco, a już teraz zapraszamy na stronę internetową liceum (www.lopiastow.pl) oraz na nasz profil na Facebooku (www.facebook.com/LiceumMickiewicz/).



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie



foto. LO im. Adama Mickiewicza w Piastowie



← ogłoszenie zamówione →



OGŁOSZENIE



Mieszkańcy Piastowa mają możliwość zakupu węgla (groszek) po preferencyjnej cenie 2000 zł/tonę.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do Kancelarii Urzędu Miejskiego w Piastowie przy ul. 11 Listopada 2.

Ilość węgla ograniczona.

Artur Szlapa
Sekretarz Miasta Piastowa

← ogłoszenie zamówione →

Ferie na sportowo w MOSiR



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piastowie serdecznie zaprasza dzieci i młodzież do udziału w zajęciach sportowych na terenie ośrodka (Al.Tysiąclecia 1).

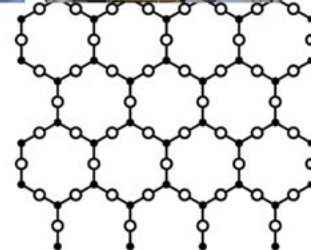
Podczas ferii (13-24 lutego) udostępnione zostaną dla wszystkich chętnych stoły do:

- gry w „piłkarzyki”
- tenisa stołowego
- cymbergaja
- mini kręgli
- bilarda

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00.



← reklama →



Praca w **espes**

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

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

Oferujemy:

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

Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres rekrutacja@espes.pl



TWORZYMY PRZESTRZEŃ

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

wiadomości lokalne

IV Piastowski Integracyjny Bal Karnawałowy

Tegoroczny Bal Karnawałowy już za nami. Do organizacji imprezy włączyło się Stowarzyszenie Nasz Piastów oraz wolontariusze piastowskich szkół: Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bohaterów Powstania Warszawskiego i Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Adama Mickiewicza.



— ogłoszenie zamówione —

Patronat honorowy nad IV Piastowskim Integracyjnym Balem Karnawałowym objęli Pan Krzysztof Rymuza- Starosta Powiatu Pruszkowskiego oraz Pan Grzegorz Szuplewski-Burmistrz Piastowa.

Patronat medialny sprawowali: Telewizja kablowa Tel-Kab, Mocne Strony oraz Czas Piastowa.

Partnerami, którzy również nie zawiedli organizatora w działaniach byli: Grupa Creative, JB Design i Miejski Ośrodek Kultury.

Piastowski Integracyjny Bal Karnawałowy w Trójce to tradycja przerwana przez pandemię. Integracja mieszkańców Piastowa była, jest i będzie zawsze ważna dla środowiska podejmującego się tego trudnego zadania. „Dlatego Bal ten będzie się zawsze odbywał w tym miejscu, bo tutaj się narodził”- powiedziała jedna z inicjatorek zabawy.

Do udziału w imprezie zostali zaproszeni podopieczni Stowarzyszenia Sprawni Razem i Warsztatów Terapii Zajęciowej w Pruszkowie, a zarazem mieszkańcy naszego miasta. Wszyscy bawili się wyśmienicie, chwając swoje



ring Pana Tadeusza Marcinka nie pozwolił, by bawiący się nie mieli siły na taniec.

towarzystwo i atrakcje. Wolontariusze spełnili swoje powołanie, sprawdzili się w działaniu i wykazali zainteresowanie przyszłoroczną inicjatywą. Niektórzy zaangażowali się już podczas Piastowskiej Olimpiady Osób Niepełnosprawnych we wrześniu, inni dopiero stawiali swoje pierwsze kroki w integracji.

Zabawę poprowadził DJ Łukasz (Jakubiak- Event z Piastowa), rozpoczynając Bal polonezem. Wszyscy goście i opiekunowie mogli zrobić sobie zdjęcia w fotobudce Kreofotce (firmy KREOMAG Mikołaja Krzemienia). Cate-

ring Pana Tadeusza Marcinka nie pozwolił, by bawiący się nie mieli siły na taniec.

IV Piastowski Integracyjny Bal Karnawałowy zakończył się radośnie. Wszyscy już czekają na przyszłoroczny - V.

Organizator chciałby szczególnie podziękować: Panu Jarosławowi Stolarskiemu, OSP w Piastowie za zapewnienie opieki ratownika medycznego nad uczestnikami Balu, a także firmie Grupa Creative za pomoc w dostarczeniu potrzebnych materiałów do dekoracji sali.



ring Pana Tadeusza Marcinka nie pozwolił, by bawiący się nie mieli siły na taniec.



ring Pana Tadeusza Marcinka nie pozwolił, by bawiący się nie mieli siły na taniec.



ring Pana Tadeusza Marcinka nie pozwolił, by bawiący się nie mieli siły na taniec.

Podziękowanie

Pragnę serdecznie podziękować wszystkim za słowa wsparcia i okazaną życzliwość w trudnych chwilach po śmierci mojej Śp. Mamy Barbary. Za opiekę medyczną nad Mamą w ostatnich miesiącach Jej życia dziękuję Pani Agnieszce Bordziłowskiej i Panom Dariuszowi Korczakowi i Mateuszowi Kuczabskiemu oraz Paniom pielęgniarce z SPZOZ Piastun. Za troskliwą opiekę pielęgnacyjną dziękuję Pani Renacie. Za opiekę duszpasterską Księdzu Maciejowi, proboszczowi parafii św. Michała Archaniola, księdzu Karolowi i Księdzu Józefowi. Dziękuję wszystkim Kapłanom, którzy sprawowali Mszę św. pogrzebową. Wyrażam głęboką wdzięczność i szacunek wszystkim uczestnikom uroczystości pożegnania Śp. Mamy.

Grzegorz Szuplewski z Rodziną

wiadomości lokalne



Solidarny Piastów

Pierwszy transport pomocy w ramach akcji „Solidarny Piastów”.



— reklama —

W ciągu niespełna miesiąca od spotkania z kierującymi centrum pomocy we Lwowie-Brzuchowicach ks. Adamem Boguszem i dr Igozem Werekim wolontariusze z naszego LO im. Adama Mickiewicza i ich opiekunowie zebrali żywność i odzież, która w tych dniach zostanie przekazana w pierwszym transporcie pomocy dla tego ośrodka. Transport zostanie uzupełniony o dwa generatory prądu, ofiarowane przez

przez jedną z firm dla wsparcia działania w ramach „Solidarnego Piastowa”. Już wcześniej na potrzeby lwowskiego centrum pomocy humanitarnej i medycznej przekazane zostały 2 radiotelefony i środki finansowe ofiarowane przez Stowarzyszenie „Nasz Piastów”. Akcja trwa. Jej koordynatorzy zwracają się do wszystkich chętnych o zaangażowanie pomocowe na rzecz ośrodka we Lwowie-Brzuchowicach.

— reklama —

LIGA ZIMOWA

ROCZNIKÓW 2010, 2011, 2012, 2013, 2014

START 25.02.2023 r.



- SPOTKANIA ROZGRYWANE NA BOISKACH ZE SZTUCZNĄ NAWIERZCHNIĄ POD BALONEM (O.S. IR. BEMOWO)
- PROFESJONALNA OBSŁUGA SĘDZIOWSKA, MEDYCZNA I TECHNICZNA
- RELACJE ZDJĘCIOWE Z MECZÓW LIGI

PROWADZISZ DRUŻYNĘ PIŁKARSKĄ?

NAPISZ LUB ZADZWOŃ DO NAS! ODPOWIEMY NA WSZYSTKIE PYTANIA

+48 880 607 802 zyjzdrowoinasportowo@wp.pl

Solidarny Piastów.

Akcja wsparcia dla ośrodka pomocy humanitarnej i medycznej we Lwowie-Brzuchowicach.

Z inicjatywy Stowarzyszenia Nasz-Piastów oraz innych środowisk społecznych i samorządowych, przy wsparciu zespołów wolontariuszy działających przy szkołach średnich Miasta Piastowa niniejszym powołuje się inicjatywę „Solidarny Piastów. Akcja wsparcia dla ośrodka pomocy humanitarnej i medycznej we Lwowie-Brzuchowicach”. Inicjatywa została podjęta po spotkaniu z przedstawicielami ośrodka mieszczącego się w dawnym domu rekolekcyjnym Księży Pallotyńów w Brzuchowicach, który od początku agresji Rosji na Ukrainę niesie pomoc humanitarną i medyczną poszkodowanym w działaniach wojennych mieszkańcom Ukrainy.

Kierujący ośrodkiem ks. Adam Bogusz i dr Igor Werekki przybyli do Piastowa na zaproszenie Burmistrza Miasta Piastowa i w dniach 5, 6 i 10 stycznia wzięli udział w trzech spotkaniach informacyjnych poświęconych codziennej pracy ośrodka, pomocy udzielanej zarówno na miejscu we Lwowie jak i w strefie działań wojennych. Uczestnicy spotkania zadeklarowali zorganizowanie wsparcia dla tej placówki poprzez zbiórkę najbardziej potrzebnych przedmiotów takich jak: agregaty prądowe, środki łączności, odzież, żywność i przedmioty codziennego użytku. Stała akcja pomocy w ramach projektu „Solidarny Piastów” rozpoczęła się 10 stycznia 2023 roku. Zachęcamy do udziału w niej wszystkich chętnych.

Sygnatariusze:

Burmistrz Miasta Piastowa

Zespół Szkół im.F.Nansena

Liceum Ogólnokształcące im. A.Mickiewicza

Stowarzyszenie „Nasz Piastów”

Grzegorz Samplinski
 DYREKTOR
 Zespół Szkół im. F. Nansena
 w Piastowie
mgr Jarosław Stolarski
 WICEDYREKTOR SZKOŁY
 mgr Małgorzata Janowska
Tomasz Sawicki

— reklama —



KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BUDOWY

BIADUŃ - MATERIAŁY BUDOWLANE

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



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



Historia ilustrowana / cz. LXIV

CZAS

PIASTOWA

f/czaspiastowa

Akcja bojowa „Kutschera”

1 lutego 1944 roku o godz. 9.08 został zastrzelony w Warszawie gen. SS i policji Franz Kutschera. Brawurowa akcja żołnierzy oddziału specjalnego „Pegaz” Kedywu Armii Krajowej trwała niespełna dwie minuty. Przyniosła zamierzony efekt – śmierć krwawego „kata Warszawy” odpowiedzialnego za terror i mordowanie w ulicznych egzekucjach mieszkańców okupowanej stolicy Polski i tzw. dystryktu warszawskiego. Niestety cena skutecznej akcji była bardzo wysoka – śmierć poniosło czterech jej uczestników. Kilka godzin po stoczonym walce Zbigniew Gęsicki „Juno” i Kazimierz Sott „Sokół”, po odwiezieniu dwóch ciężko rannych w akcji kolegów do Szpitala Przemienienia Pańskiego na Pradze, w drodze powrotnej wpadli w niemiecką blokadę na Moście Kierbedzia i po krótkiej walce skoczyli do Wisły, gdzie dosięgły ich kule wroga. Obaj ratowani przez „Juno” i „Sokoła” ranni żołnierze Pegaza umarli kilka dni później. Dowódca akcji, Bronisław Pietraszewicz „Lot” zmarł 4 lutego, a Marian Sanger „Cichy” 6 lutego. W akcji na Kutschere uczestniczyli ponadto: Stanisław Huskowski „Ali”, Zdzisław Poradzki „Kruszynka”, Michał Issajewicz „Miś”, Henryk Humięcki „Olbrzym”, Bronisław Hellwig „Bruno”, Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama”, Elżbieta Dziębowska „Dewajtis”, Anna Szarzyńska-Rewska „Hanka”.

Polskie Radio 24 z okazji 75. rocznicy akcji na Kutschere przygotowało ciekawą publikację z infografikami, które zamieszczamy obok, przypominającymi szczegóły tego wydarzenia. W opracowaniu pt. „**Akcja Kutschera. 75. rocznica wyroku na kata Warszawy**” przytoczono także fragment wspomnień jednego z głównych bohaterów akcji z 1 lutego 1944 roku.

- *Ja prowadziłem samochód, który zatrzymał wóz Kutschery - wspominał w audycji Michał Issajewicz. - Lot dał sygnał, powtórzyła go jeszcze jedna z łączniczek, ps. Hanka. Ruszyłem, w tym samym momencie podbiegłem do samochodu Kutschery Lot. Całość trwała bardzo krótko. Lot został od razu postrzelony. Jako drugi wszedłem do akcji Kruszynka. Oślaniał mnie. Doszedłem do Kutschery i ostatnie strzały oddałem w głowę. Musieliśmy mieć pewność, że zginął - wspominał Michał Issajewicz, ps. Miś.* (<https://www.polskieradio.pl/39/156/Artykul/773194,Akcja-Kutschera-75-rocznica-wyroku-na-kata-Warszawy-INFOGRAFIKA>). Wspomniana w artykule audycja radiowa Jerzego Swalskiego pt. „**Pamięć po latach. Wspomnienia uczestników zamachu na Franza Kutschere**” została wyemitowana 26 stycznia 1995 i jest dostępna pod podanym wyżej adresem.



Infografika: Polskie Radio 24

Franz Kutschera objął swoją funkcję w Warszawie 25 września 1943 roku i niemal natychmiast rozpoczął stosowanie terroru na niespotykaną dotąd skalę. Tak komentował sytuację w okupowanej stolicy naczelny dowódca Armii Krajowej gen. Tadeusz Komorowski „Bór”: *Nasze akcje odwetowe w tym czasie zaczynały szarpać nerwami niemieckich urzędników i aparat okupacyjny zdradzał objawy strachu w zetknięciu z ludźmi podziemia. Kutschera otrzymał tedy ściśle określone zadanie: za wszelką cenę zdławić polski opór. Innymi słowy – miał utopić Warszawę w morzu krwi* (T. Komorowski, „Podziemna armia”). Tę wypowiedź gen. Komorowskiego przytacza w artykule o Kutscherze Anna Zechenter. Dokonuje też w nim bilansu przerażającej w swojej skali działalności niemieckiego zbrodniarza. Jak podaje autorka, *w ciągu zaledwie trzech i pół miesiąca – od połowy października 1943 do końca stycznia 1944 r. – zamordowano ok. 5 tys. Polaków. Co najmniej 1,2 tys. z nich stracono na ulicach salwami karabinów maszynowych lub na szubienicach. Ofiarami byli przypadkowi ludzie pojmاني w obławach, a także osoby związane z podziemiem – te ostatnie ginęły jako „więźniowie polityczni”, pozbawiane życia potajemnie, najczęściej w ruinach getta. Niemcy spodziewali się, że zastraszą Warszawę, a zarazem wywołają falę niechęci do podziemia – wszak represje spadały na ludność w odwecie za jego działalność(...) Niemcy rzucili przeciwko miastu niezłomnemu wszystkie siły. Nikt, kto wychodził z domu, nie był pewien, czy do niego wróci. Bywało, że dziennie aresztowano po dwieście osób. Terrorem objęto także wiele miejscowości dystryktu warszawskiego. Pojmanych traktowano jako zakładników.* (A. Zechenter, „Franz Kutschera”, Biuletyn IPN, nr 9(166) wrzesień 2019, str. 138-139). W tej sytuacji zapadł wyrok śmierci na Kutschere. Decyzja zapadła już w listopadzie 1943 roku. Nie była łatwa, bo dowództwo AK liczyło się z konsekwencjami w postaci krwawych represji. Ale nie było innego wyjścia. *Odpowiedź terrorem na terror była, moim zdaniem, jedynie skutecznym sposobem (...) nie wątpię, że na dalszą metę śmierć Kutschery ocali życie wielu ludziom i przyczyni się do zahamowania niemieckiej furii terroru, pomimo wielkiej ceny, jaką bezpośrednio zapłacimy (...) Zdawałem sobie sprawę, że jeśli społeczeństwo załamie się pod tym naciskiem, jeśli Kutschera dojdzie do przekonania, że jego sposoby są skuteczne, to nic go już nie powstrzyma od stałego zwiększania terroru”* – wyjaśniał „Bór. (str. 140).

W odwecie za śmierć Kutschery Niemcy rozstrzelali nazi jutrz 200 zakładników w dwóch egzekucjach: w Alejach Ujazdowskich nieopodal mieszkania generała i miejsca akcji oraz w ruinach getta. W tej drugiej egzekucji zginęła mieszkanka Piastowa, więziona od sierpnia 1943 roku na Pawiaku łączniczka AK i radiotelegrafistka, Halina Papińska „Sowa”.

infografika: Bliskopolski.pl



Anna Zechenter kończy swój artykuł stwierdzeniem, że cel akcji na Kutschere został osiągnięty: *w połowie lutego 1944 roku skończyły się uliczne egzekucje w Warszawie. Strzały, które zabiły dowódcę SS i policji, ugodziły nie tylko jego. „Sprawa Kutschery rozłożyła Niemców w Generalnej Guberni psychicznie i nerwowo” – pisała Żukowska – „Wydawało się im, że polski ruch oporu jest wszędzie. Miałam w ręku szczegółowe instrukcje, jak się mają Niemcy poruszać, gdzie i jak trzymać broń, jak ustawiać samochody służbowe.” I dodawała: „zamach na Kutschere był punktem, po którym strach Niemców doszedł do zenitu”.* (str. 143). Cytowana w zakończeniu artykułu Teodora Żukowska „Milena” to osoba, która wydatnie przyczyniła się do przygotowania akcji na Kutschere. Z racji zatrudnienia na eksponowanym stanowisku w niemieckiej administracji okupowanej Warszawy (była urzędniczką gubernatora dystryktu warszawskiego), miała dostęp do ważnych dla polskiego podziemia informacji. To ona, pracując dla wywiadu AK, pomogła szefowi informacji Pegaza zidentyfikować Kutschere, jego adres oraz markę i numer rejestracyjny samochodu, którym wszędzie się poruszał. Dzięki tym informacjom przygotowanie akcji na Kutschere przebiegło stosunkowo szybko i sprawnie. Swoje fascynujące wspomnienia wojenne opisała w książce „Na skraju dwóch światów”.

Piastów pamięta o bohaterach akcji

W akcji bojowej na Kutscherę zginął wspomniany już Zbigniew Gęsicki „Juno”, mieszkający przed wojną w Piastowie. Pamięć o nim zawsze była i pozostanie żywa wśród mieszkańców naszego miasta, które ma ulicę jego imienia. Osobę bohaterskiego żołnierza oddziału Pegaz upamiętnia tablica wmurowana w ścianę narożnego domu przy ulicach Dworcowej i Gęsickiego. Imię bohatera nosi też Szkoła Podstawowa nr 5 przy ul. Pułaskiego. W obu tych miejscach, corocznie 1 lutego odbywają się uroczystości rocznicowe. Przez wiele lat brała w nich aktywny udział mjr Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama”, uczestniczka akcji 1 lutego 1944 roku. To ona dała sygnał do jej rozpoczęcia sygnalizując wyjazd samochodu z Kutscherą z domu przy Al. Róż 2, w którym mieszkał. Maria Stypułkowska-Chojecka uczestniczyła w wielu akcjach bojowych Pegaza i kolejnych, już batalionu Parasol. Walczyła w Powstaniu Warszawskim.

W roku 2007, 6 lutego, została uchwałą Rady Miejskiej w Piastowie wyróżniona tytułem Honorowego Obywatela Miasta Piastowa. Imieniem Marii Stypułkowskiej-Chojeckiej „Kamy” nazwany został piastowski park przy Al. Krakowskiej.

Po 79 latach, które mijają od akcji bojowej „Kutschera”, nie żyje już żaden jej uczestnik. Siedem lat temu zmarły ostatnie dwie osoby, łączniczki „Kama” i „Dewajtis”. Maria Stypułkowska-Chojecka 5 lutego, a Elżbieta Dziębowska 4 kwietnia 2016 roku.

79. rocznica zamachu

1 lutego br. w Warszawie oraz w Piastowie uroczystie obchodzono 79. rocznicę Akcji Bojowej Kutschera – udanego zamachu żołnierzy AK „Parasol” przeciwko generałowi SS i Policji w dystrykcie warszawskim Franzowi Kutscherze.

W Piastowie uroczystości złożenia kwiatów odbyły się pod tablicą poświęconą pamięci Zbigniewa Gęsickiego „Juno” przy ul. Gęsickiego 3, gdzie „Juno” mieszkał. Następnie delegacje udały się do piastowskiego Parku imienia Marii Stypułkowskiej-Chojeckiej „Kamy”, gdzie została odsłonięta pamiątkowa tablica poświęcona Bohaterce Akcji. Uroczystego odsłonięcia dokonał syn Marii Stypułkowskiej-Chojeckiej, Sławomir Chojecki.

Całość obchodów zakończyła część artystyczna w Szkole Podstawowej Nr 5 im. Zbigniewa Gęsickiego „Juno” wraz z uroczystym odsłonięciem ściany pamiątkowej Patrona szkoły.



fol. Urząd Miejski w Piastowie



fol. Urząd Miejski w Piastowie



fol. Urząd Miejski w Piastowie



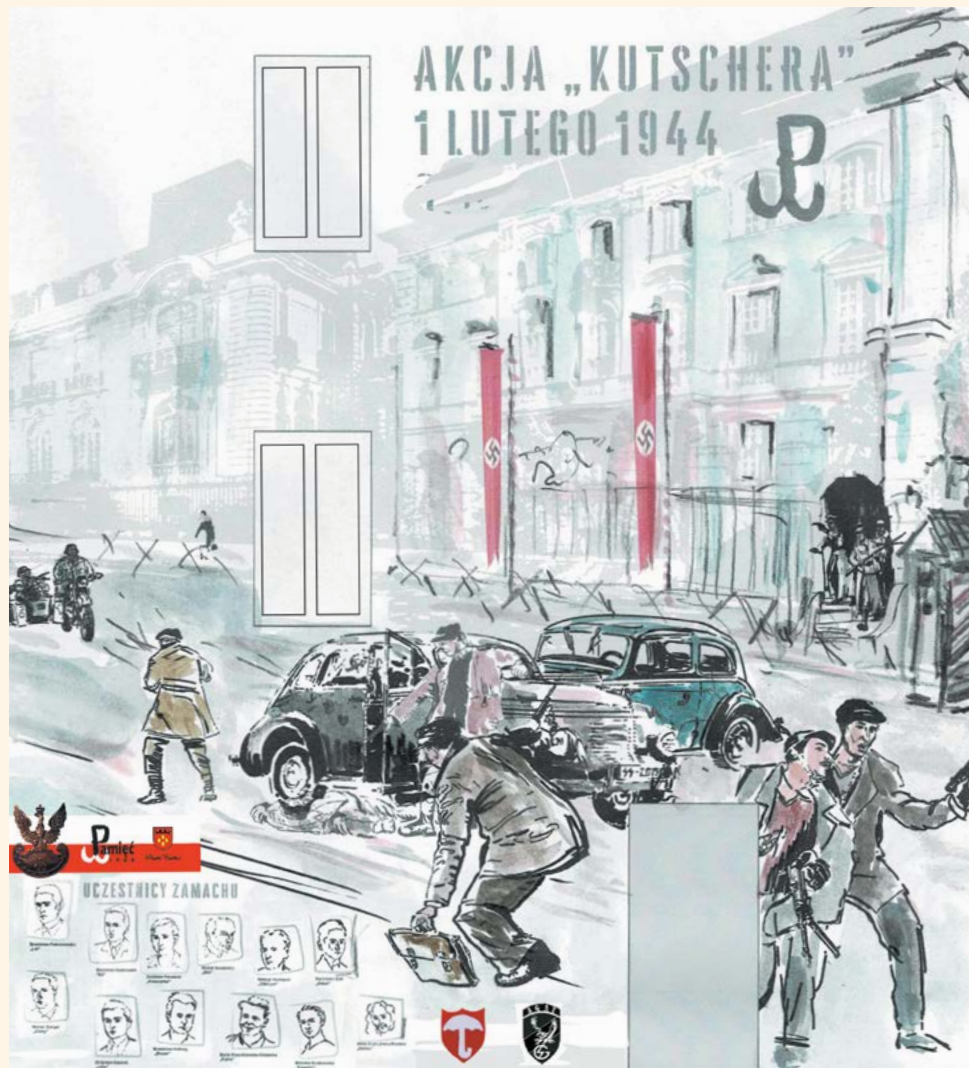
fol. Urząd Miejski w Piastowie



fol. Urząd Miejski w Piastowie



tablica odsłonięta 1 lutego w parku im. M. Stypułkowskiej-Chojeckiej przez Pana Sławomira Chojeckiego, syna bohaterki. Fot. Urząd Miejski w Piastowie



projekt muralu planowanego na ścianie kamienicy przy ul. Z. Gęsickiego autorstwa Jarosława Babikowskiego

Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama”



Urodziła się 24 września 1926 roku w Warszawie. Harcerka 58 Warszawskiej Żeńskiej Drużyny Harcerskiej, uczestniczka obrony stolicy we wrześniu 1939 roku. Członek Szarych Szeregów, od 3 sierpnia 1943 żołnierz Armii Krajowej ps. „Kama”. Najmłodsza absolwentka tajnej Szkoły Podchorążych „Agrykola” w maju 1944. Uczestniczka akcji bojowych oddziałów do zadań specjalnych Kierownictwa Dywersji Komendy Głównej Armii Krajowej: „Agat” i „Pegaz”, m.in. akcji likwidacyjnych wysokich rangą funkcjonariuszy gestapo i administracji niemieckiej. Byli to: Ernest Weffels - funkcjonariusz oddziału kobiecego więzienia na Pawiaku, Engelbert Fruhrwirth - członek komendantury Pawiaka, Emil Braun - inicjator i organizator przesiedleń ludności Warszawy, Walter Stamm - kierownik wydziału IV w urzędzie dowódcy policji



bezpieczeństwa w Warszawie i Ludwig Hahn - dowódca policji bezpieczeństwa i służby bezpieczeństwa w Warszawie (wyrok na niego w czerwcu 1944 roku nie został wykonany).

1 lutego 1944 roku z rąk żołnierzy oddziału „Pegaz” zginął generał SS i policji, ponurej sławy „kat Warszawy” Franz Kutschera. Za udział w tej akcji Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama” została odznaczona Krzyżem Walecznych. Akcją okupiona została ofiarą życia czterech żołnierzy „Pegaza”, wśród nich mieszkającego przed wojną w Piastowie Zbigniewa Gęsickiego ps. „Juno”, którego imię nosi Szkoła Podstawowa nr 5.

Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama” walczyła w Powstaniu Warszawskim w Batalionie „Parasol”. Dwukrotnie ranna w walce została po raz drugi odznaczona Krzyżem Walecznych.

Po kapitulacji Powstania Warszawskiego wraz z ojcem opuściła Warszawę z ludnością cywilną. Zamieszkali pod Sochaczewem, a potem w Częstochowie, gdzie odnalazła matkę. Razem z rodzicami wróciła do Warszawy w marcu 1945 roku. W listopadzie tego roku wyszła za mąż za Jerzego Chojeckiego, żołnierza z batalionu „Parasol”. Synowie Marii i Jerzego to Mirosław i Sławomir Chojeccy. Po maturze, w roku 1963 rozpoczęła studia na Wydziale Pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego, które ukończyła w 1968 roku. Przez 15 lat pracowała w Państwowych Zakładach Wydawnictw Szkolnych i Pedagogicznych, w redakcji miesięcznika „Oświata Dorosłych”. Do emerytury kierowała redakcją „Pedagogiki i Psychologii”.

Maria Stypułkowska-Chojecka uczestniczyła aktywnie w pracach środowiska batalionu „Parasol” AK, a latach 1989-90 także Fundacji im. gen. Leopolda Okulickiego ps. „Niedźwiadek”, ostatniego dowódcy Armii Krajowej. Dzięki tej fundacji rozpoczęła działalność Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Żołnierzy AK. Należała do Komitetu Budowy Pomnika Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej oraz Ogólnopolskiego Komitetu Budowy Muzeum Powstania Warszawskiego. Była wiceprzewodniczącą Rady Naczelnej Stowarzyszenia Szarych Szeregów i przewodniczącą Komisji Historycznej i Współpracy z Młodzieżą Środowiska Żołnierzy Batalionu „Parasol” przy Światowym Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

Podporucznik czasu wojny, awansowana do stopnia majora Maria Stypułkowska-Chojecka „Kama” za udział w walkach z hitlerowskim okupantem w latach 1939-45 została odznaczona Krzyżem

Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari i dwukrotnie Krzyżem Walecznych, Medalem za Warszawę, Krzyżem Partyzanckim i Medalem za Udział w Wojnie Obronnej 1939 roku, oraz Krzyżami: Kawalerskim, Oficerskim i Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Za działalność dla dzieci i młodzieży otrzymała Order Uśmiechu.



Rada Miejska w Piastowie uchwałą z 6 lutego 2007 roku nadała Marii Stypułkowskiej-Chojeckiej tytuł Honorowego Obywatela Miasta Piastowa.

Zmarła 05.02.2016 r. Została pochowana na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Al. Zasłużonych (w okolicach Pomnika Smoleńskiego).



Piast Piastów

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

sport

Lata biegiem lecą

Styczeń to wyjątkowy miesiąc dla Rozbieganych z Piastowa. Zazwyczaj nawet największy sceptycy „łamią” się by choć na chwilę się zatrzymać i dokładniej przyjrzeć, jak minęło ostatnie dwanaście miesięcy. Łatwiej z perspektywy minionego czasu ocenić, czy to co zaplanowaliśmy udało się zrealizować, czy może wręcz przeciwnie i w zasadzie już na samym początku wyznaczone cele gdzieś nam umknęły. Jestem zwolennikiem takich podsumowań.



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)

Z reguły oceniam się bardziej surowo niż w rzeczywistości miało to miejsce. Z drugiej jednak strony, jeżeli uznałem, że jakaś praca została wykonana tak jak to zaplanowałem, a rezultat satysfakcjonuje, tym bardziej byłem szczęśliwy z efektów mojej pracy. Jak zatem ocenić minione cztery lata, kiedy obiektywna ocena 12 miesięcy, w tak dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, stanowi nie lada wyzwanie.

Myślę, że ponad trzyletnia kadencja zarządu stowarzyszenia Rozbiegany Piastów, która właśnie się kończy, to czas w którym mogliśmy się sprawdzić jako organizacja w najtrudniejszych warunkach, w jakich do tej pory przyszło nam działać. Chwilę po tym jak zaczęliśmy łapać pierwszy oddech po kolejnych lockdownach, podczas których normalne funkcjonowanie takich organizacji jak nasza zostało wstrzymane, pojawił się kolejny poważny problem. Za naszą wschodnią granicą rozpoczął się konflikt zbrojny, który w sposób znaczący wpłynął na już i tak mocno zachwianą sytuację ekonomiczną i gospodarczą w Polsce, co bezpośrednio uderzyło również w nas i w większość podobnych organizacji.

Dziś z perspektywy czasu, uważam że zrobiliśmy wszystko



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)

co w naszej mocy aby nasze cele statutowe realizować systematycznie i niezależnie od zmieniającej się rzeczywistości. Warto tu wspomnieć o systematycznym wsparciu władz miasta - dzięki konkursom i dotacjom, stowarzyszenia i organizacje pożytku publicznego mogły, o ile ich oferta była interesująca, walczyć o środki na swoje funkcjonowanie i aktywizację mieszkańców naszego miasta.

Czy bez wsparcia i pomocy dyrekcji szkół moglibyśmy skutecznie realizować plan treningowy w sezonie zimowym? Zapewne, znając charakter niektórych naszych zawodników, tak, ale myślę, że zdecydowanie nie byłoby nas tak dużo, jak w czasie czwartkowych treningów na obiekcie sportowym w liceum Adama Mickiewicza...



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)

Przez minione trzy lata miałem też przyjemność ścigać się z najlepszymi w Grand Prix Piastowskich Biegów Historycznych, gdzie jako stowarzyszenie również aktywnie wspomagałiśmy organizatorów, czyli MOSIR w Piastowie. Uważam, że pomimo wielu nie zawsze sprzyjających warunków (obostrzenia pandemiczne), można śmiało uznać realizację cyklu za sukces, a nasz „kamyczek” dołożony do realizacji, jako przykład dobrze współpracujących organizacji lokalnych.

To trudne czasy nas weryfikują. Pokazują jakimi jesteśmy ludźmi i jak w sytuacji trudnej radzimy sobie z nieprzyjawnymi okolicznościami. Dziś po czterech latach kadencji zarządu cieszę się, że miałem okazję współpracować z wyjątkowymi i tak bardzo zaangażowanymi osobami, jak działacze stowarzyszenia Rozbiegany Piastów.

Początek roku to jeszcze jeden powód do podsumowań ponieważ jest to miesiąc, w którym nasza organizacja świętuje swoje urodziny. W styczniu br. już po raz piąty Stowarzyszenie Rozbiegany Piastów spotkało, aby podsumować miniony rok, podziękować za dotychczasowe wsparcie trenerowi Pawłowi Krochmalowi i jednocześnie wyrazić nadzieję, że dalej będzie trenował z naszymi zawodnikami w nadchodzącym sezonie, pomagając wszystkim w zdobywaniu kolejnych celów. Korzystając z okazji, chciałbym serdecznie podziękować za pomoc Cukierni Lukrowana, która



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)



fol. Rozbiegany Piastów (archiwum prywatne)

przekazała nam w prezencie tort urodzinowy oraz restauracji Max Burgers w Pruszkowie za ciepły posiłek, który nam zapewniła.

Jak w każdym stowarzyszeniu, również u nas, zarząd wybrany przez wszystkich członków stowarzyszenia otrzymuje mandat zaufania na określony czas. W naszym przypadku właśnie w styczniu kończy się aktualna, czteroletnia kadencja i za te wspólne lata chciałbym w imieniu zarządu Stowarzyszenia serdecznie podziękować. Obecnie czekają nas wybory, powołanie nowego zarządu. O ile nasi zawodnicy zdecydują się, aby obec-

ny zarząd kontynuował misję i realizował cele statutowe, jest szansa, że za miesiąc będziemy mieli okazję spotkać się w zmienionym składzie.

Z perspektywy czasu widzę, jak mocno się zmieniliśmy przez te cztery lata - wszyscy razem i każdy z osobna. Zdecydowanie na dobre. Cieszy mnie fakt, że osoby dla których sport jest częścią życia, potrafią zawsze szukać rozwiązań i niezależnie od okoliczności się nie poddają. Chciałbym też przy okazji podziękować wszystkim za serdeczność, z jaką się spotykamy na terenie naszego miasta. Fakt, że staliśmy się rozpoznawalną organizacją godną zaufania niesamowicie motywuje do dalszej pracy i ciągłego rozwoju, zarówno sportowego jak i osobistego.

Wszystkim czytelnikom chciałbym niezmiennie życzyć wytrwałości w realizacji celów, a jeżeli w/w cele są zbieżne z naszymi, zapraszamy - z przyjemnością pomożemy skutecznie „dowieźć” je do końca. Piona i do zobaczenia na trasie!

Bartosz Nowicki

Zapalony biegacz i triathlonista amator
#ThisisSparta



Z zielarką w kuchni

1

Od dziecka lubiłam gotować. W moim domu są dziesiątki księzek kucharskich i wycinków z gazet z przepisami z różnych stron świata. Pasjami wypróbowałam te przepisy, choć w czasach mojej młodości wielu potrzebnych składników w sklepach nie było i trzeba było je czymś zastępować. I tak sos sojowy zastępowała mi przyprawa do zup, a sos hoisin udawały powidła śliwkowe. O świeżym imbirze można było tylko pomarzyć, więc używałam suszonego, a grzyby mun zastępowały suszone podgrzybki. W roli szynki występowała mortadela, a funkcję kiełbasy chorizo pełniła zdobyta z dużym wysiłkiem kiełbasa jałowcowa posypana papryką.



tolecznictwa.

Jako że mamy zimą, bohaterem tego odcinka będzie rozgrzewający napój, zapewne wszystkim doskonale znany, czyli grzańca z ziółkami i przyprawami.

Zwykle dodajemy do niego anyż, imbir, cynamon, goździki i skórkę pomarańczy. Ja dodaję także cząstki pomarańczy, ale już po wlewaniu do kubeczka.

Popatrzmy na składniki grzańca z ziółkami i naukowego punktu widzenia.

Kłącze imbiru jest używane w tradycyjnej chińskiej i indyjskiej medycynie od ponad 2500 lat. Badacze odkryli, że ma między innymi działanie przeciwwirusowe. Zawarte w nim fitoncydy hamują rozwój rinowirusów odpowiedzialnych za 50% przeziębień.

Anyż jest jedną z najstarszych uprawianych roślin. Owoc anyżu był używany od wieków w celach medycznych, między innymi w starożytnym Egipcie. Informacje na temat jego leczniczego zastosowania można znaleźć w tak zwanym „papiirusie Ebersa”, zwoju o tematyce medycznej mającego ponad 3500 lat. Anyż ma działanie wykrztuśne i rozszerza oskrzela. Dawniej górnicy dosta-

Teraz wszystko się zmieniło. W sieci można kupić praktycznie wszystko i wypróbować niezliczone ilości przepisów kulinarnych. Można też podróżować i poznawać smaki świata. Bardzo mnie to cieszy. I teraz moje wakacje to nie tylko chodzenie po górach, pływanie kajakiem, jazda na rowerze czy zwiedzanie zabytków i muzeów. To także odwiedzanie lokalnych restauracji, barów, zagładanie na targi i do ulicznych budek z jedzeniem wszędzie tam, gdzie się znajdują. W ten sposób odkryłam rewelacyjne pierogi w Nisku i obfiedny żurek z chrzanem w Szczepleszynie. Kiedy wyjeżdżam za granicę zawsze staram się nauczyć choć kilku słów w języku kraju, do którego jadę, aby móc zapytać kelnera (a czasem kucharza) o to, jak i z czego zrobiona jest potrawa, która

mnie szczególnie zainteresuje. Takie pytanie bardzo ucieszyło kiedyś kucharza we Włoszech. Machał mi potem z kuchni z szerokim uśmiechem. A właściciel restauracji na Sycylii z wielkim zaangażowaniem i bardzo skrupulatnie tłumaczył mi, jak robi się przepyszne marynowane oliwki z pietruszką według starego przepisu jego babci.

Od kiedy poważnie i naukowo zajmę się ziołami patrzę na potrawy nieco inaczej niż kiedyś. Widzę w nich substancje lecznicze i odżywcze. I wciąż ze zdumieniem odkrywam mądrość, która tkwi w sposobie komponowania tradycyjnych posiłków w różnych krajach.

W cyklu „W kuchni z zielarką” chciałabym opowiedzieć Wam o swoich ulubionych potrawach przez pryzmat fitoterapii czyli zio-



fol. Shutterstock

wali cukierki anyżowe zwane „kopalnioki”, aby chronić płuca przed pyłem i zanieczyszczeniami.

Cynamon to mielona kora cynamonowca. On również był używany w starożytnym Egipcie i w dawnej medycynie arabskiej. Cynamon hamuje rozwój wirusów i obniża gorączkę.

Goździki to pączki kwiatowe goździkowca zbierane przed rozkwitnięciem. Używane są w tradycyjnej medycynie chińskiej i w indyjskiej ajurwedzie. Działają wykrztuśnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

Ostatni ze składników grzańca, skórka pomarańczowa, zawiera naringinę, która odpowiada za jej gorzki smak. Związek ten występuje także w soku z grejpfruta i skórce cytrynowej. W naszym organizmie przekształca się on do nanrigeniny, która ma działanie przeciwzapalnie. Substancja ta powoduje także wzrost stężenia substancji leczniczych we krwi. Przy okazji – to jest powód, dla którego nie wolno popijać leków sokiem z grejpfruta. Może to bowiem spowodować znaczne zwiększenie ich stężenia. Podobnie rzecz ma się z alkoholem. Popijany sokiem grejpfrutowym znacznie mocniej nas zatruwa.

W przypadku naszego rozgrzewającego i leczniczego odwaru na winie, nie musimy się takim działaniem naringiny przejmować. Po ugotowaniu alkoholu w nim już niewiele pozostanie, a więc zwiększenie jego stężenia nam nie zaszkodzi. A zwiększenie stężenia w naszym organizmie występujących w napitku substancji leczniczych nawet się

przyda. Bo lek ten polecam w początkach infekcji, kiedy musimy zadziałać przeciwwirusowo mocno i stanowczo.

Choroba wirusowa wymaga wielokierunkowego działania. Musimy uniemożliwić wirusom rozprzestrzenianie się po organizmie. Trzeba zahamować stan zapalny, który wiąże się z odpowiedzią naszego układu immunologicznego na atak wirusa. Często musimy zlikwidować gorączkę i ból głowy. Ważne jest też oczyszczenie płuc. Jak widać przyprawy korzenne świetnie się do tego nadają.

W fitoterapii jedną z metod ekstrakowania substancji leczniczych z różnych części roślin jest zalewanie ich gorącym alkoholem. Tak przygotowany lek nazywa się intraktem.

Zatem kiedy poczujecie, że „coś Was bierze” przygotujcie sobie wino z przyprawami korzennymi.

A kiedy ktoś w domu zapyta - kochanie, co tam popijasz? - można będzie szczerze odpowiedzieć - zażywam ziołowy intract przeciwwirusowy. Brzmi to zupełnie inaczej niż - piję grzańca, prawda? 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



fol. Shutterstock

Dzień Długu Ekologicznego

Weszliśmy w rok 2023, czy będzie spokojniejszy, czy będzie lepszy, tego nie wiemy. Wiemy natomiast, że planeta oczekuje od nas mądrych i zdecydowanych zmian, które pomogą wyhamować jej degradację. Jest to sprawa nas wszystkich i świadome korzystanie z zasobów Ziemi jest teraz kluczowe dla naszej przyszłości.



Zwiększona świadomość ekologiczna wymusza na nas zmianę złych nawyków. To bardzo ważne, aby na poziomie jednostki wymieniać się uwagami i uczyć na nowo co jest dobre dla środowiska, a co je niszczy. Z różnych publikacji dowiadujemy się o nowych systemach obserwacji kondycji naszej planety. Z tych bardziej znanych to: pomiary smogu, czy amplitudy temperatur. Pewnie też obita nam się o uszy nazwa, „Dzień Długu Ekologicznego”. Nie jest to święto, ani też powód do radości. Jest to wyliczona przez naukowców data, kiedy światowa konsumpcja przekracza roczne zasoby, którymi dysponuje planeta Ziemia. Jest to kredyt wobec Ziemi, który zaciągamy, a spłacać będą musiały nasze wnuki i prawnuki. Czy tak chcemy zostać zapamiętani? Czy naprawdę jest nam wszystko jedno? To pytania do każdego z nas, na które musimy sami sobie szczerze odpowie-



dzieć.

Zasoby, inaczej bogactwa naturalne, to wszystkie elementy środowiska, które ludzkość może pozyskiwać. Zasoby dzielą się na:

- ożywione, do których zaliczamy rośliny, zwierzęta,
- nieożywione, to woda i powietrze,

- energetyczne takie jak opady, pływy, światło,
- odnawialne, czyli ziemia, uprawy, wiatr, woda,
- nieodnawialne, wszystkie minerały, paliwa kopalne.

Obecnie roczne zużycie zasobów naturalnych oraz zaśmianie planety jest tak duże, że

Ziemia nie nadąża z regeneracją. Mówi się, że ludzkość zaciąga kredyt ekologiczny wobec planety i przyszłych pokoleń. Zapotrzebowanie ludzkości na zasoby naturalne pierwszy raz przekroczyło możliwości regeneracji Ziemi w 1986 roku. Od tamtego roku Ziemia straciła zdolność regeneracji i dalej ją traci z każdym rokiem. 19 grudnia 1987 roku organizacja New Economics Foundation (Fundacja Nowej Ekonomii), po raz pierwszy ogłosiła Dzień Długu Ekologicznego. To wydarzenie miało zwrócić uwagę opinii publicznej na dewastację planety i zaciąganie przez ludzkość tu i teraz długu ekologicznego względem niej. Światowy Dzień Długu Ekologicznego jest wyliczany co roku i jest to data, która wskazuje dzień, po którym planeta już nie da rady się zregenerować. Cały czas mówimy o cyklu rocznym. W 2010 roku datą krytyczną był 7 sier-



nia, w 2019 dzień ten wypadł już 29 lipca. Natomiast w 2020 roku, gdzie pandemia zatrzymała cały świat, zaciągając gwałtownie konsumpcyjny hamulec, datę Światowego Dnia Długu Ekologicznego wyliczono na 22 sierpnia. A już w 2021 dzień ten przypadł na 29 lipca. Polacy również mają swój Polski Dzień Długu Ekologicznego i w 2022 roku przypadł on na 2 maja. Jako naród nie mamy ekologicznych sukcesów i jak najbardziej powinniśmy to zmienić, aby wskaźniki zaczęły zmieniać wartości w tą dobrą stronę. Do wyliczenia daty długu są niezbędne wskaźniki. Oto one:

- Pojemność siedliskowa, informująca nas o tym, jak duża populacja może zamieszkiwać dany obszar bez naruszenia jego równowagi ekologicznej,



- Materiał Intensity Per Service Unit (MIPS), mówiący o ilości użytych materiałów w ciągu produkcji w przeliczeniu na cykl pracy urządzenia,
- Ekological Rucksack (bagaż ekologiczny) oznaczający całość zużytych zasobów podczas procesu produkcji. Takim przykładem może być 1 kilogram wołowiny, na produkcję którego zużywa się 15 000 litrów wody, 1 kg chleba - 1 600 litrów, para dżinsów - 11 000 litrów,
- Analiza Cyklu Życia Produktu, to wskaźnik mówiący jakie skutki na środowisko wywiera produkcja i eksploatacja danego produktu,
- Ślad ekologiczny, czyli zapotrzebowanie człowieka na naturalne zasoby planety. Wysokość śladu ekologicznego zależy od stylu życia i rodzaju konsumpcjonizmu prezentowanego przez każdego z nas.

- Jest jeszcze wskaźnik 4, mówiący o efektywności użytkowania zasobów, tak by produkcja była dwukrotnie wyższa, a zużycie surowców o 50% niższe.

- I wskaźnik 10, informujący o tym, że do zrównoważonego rozwoju przez następne 25-50 lat, konieczne jest dziesięciokrotne obniżenie eksploatacji zasobów ziemi.

W dużym skrócie można powiedzieć, że Światowy Dzień Długu Ekologicznego jest obliczany przez podzielenie zdolności biologicznej, którą Ziemia jest w stanie wytworzyć w danym roku, przez ślad ekologiczny jaki generuje ludzkość w ciągu tego roku i pomnożenie przez 365, czyli liczbę dni w roku.

Wrz z bogaceniem się społeczeństwa dług ekologiczny ludzkości dalej będzie rósł. To nie napawa optymizmem na kolejne dekady i następne pokolenia. Zróbmy wszystko, aby Dzień Długu Ekologicznego z roku na rok zbliżał się ku końcówce roku. To jest nasz obowiązek w stosunku do matki Ziemi i kolejnych użytkowników, którzy po nas będą gościć.

Każda drobna czynność pojedynczego człowieka, przybliży nas do zrównoważonego rozwoju. Presja na polityków, na korporacje jest bardzo ważna i konieczna, bo to oni kreują plany na szeroką skalę. Czas ucieka. Nie oglądajmy się na innych, wykonajmy pierwszy krok, dyscyplinując siebie. Rozpocznijmy zdrowy dialog z naszą kochaną planetą mając na uwadze, że drugiej takiej do tej pory nie odkryto. Weźmy się w garść i sprawmy, aby za rok Dzień Długu Ekologicznego wypadł jak najpóźniej.



← ogłoszenie zamówione →

← reklama →

Specjalista psychoterapii uzależnień oraz psycholog-psychoterapeuta

bezpłatne konsultacje dla mieszkańców Piastowa

**Drodzy**

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

<p>Filia Świetlicy Środowiskowo-Integracyjnej „Dom Jana Pawła II”, ul. Pułkownika Józefa Sułkowskiego 29 A, 05-820 Piastów</p>	<p>WTOREK</p>	<p>18:00 – 20:00</p>	<p>Lilianna Bielecka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsultacje dla osób żyjących w bliskiej relacji z osobą uzależnioną od substancji psychoaktywnych czy zachowań.
---	---------------	----------------------	--

KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM-PSYCHOTERAPEUTĄ

<p>Filia Świetlicy Środowiskowo-Integracyjnej „Dom Jana Pawła II”, ul. Pułkownika Józefa Sułkowskiego 29 A, 05-820 Piastów</p>	<p>ŚRODA</p>	<p>18:00 – 20:00</p>	<p>Anna Gruszka</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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!!

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

— ogłoszenie zamówione —

UZALEŻNIENIA - GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW****800 199 990****Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki - Narkomania**

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

czynny: codziennie w godzinach 16—21.

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

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

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

Pomoc jest w pełni anonimowa i bezpłatna.

Anonimowi Narkomani

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

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

Informacje na temat ruchu NA: www.anonimowinarkomani.org

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

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE

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

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

OFERTA POMOCY**Poradnia online**

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

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

- **Kontakt poprzez SKYPE**

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

- **Psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień**
poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl – [wyślij wiadomość e-mail](#)
- **Adwokat | prawnik**
prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl – [wyślij wiadomość e-mail](#)

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

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

Telefon Zaufania

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

801 889 880

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

Ośrodek leczniczy

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

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

— reklama —

PIASTUN
CHRONIMY ZDROWIE
SPZOZ

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

www.piastrunzoz.pl

ogłoszenia



Repertuar kina Baśń

Mumie ESP b/o dubbing	10-12.02.2023 r.	17:00	88 min.
Ślub doskonały PL I. 15+	10-12.02.2023 r.	19:00	98 min.
Recital walentynkowy	14.02.2023 r.	19:00	70 min.
Wszystko wszędzie naraz USA 15+	17-19.02.2023 r.	19:00	140 min.
Kot w butach. Ostatnie życzenie USA b/o dubbing	24-26.02.2023 r.	17:00	100 min.
W trójkącie SWE / UK / FR / DE I. 15+	24-26.02.2023 r.	19:00	150 min.

— reklama —

SERWIS SPRZĘTU

OGRODNICZEGO I BUDOWLANEGO

NAPRAWA KOSIAREK

📞 572 338 308

OSTRZENIE PIŁ ŁAŃCUCHOWYCH



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

PIASTÓW ul. CHOPINA 2

Chcesz zareklamować swoje przedsiębiorstwo?

▶ CZAS SKONTAKTOWAĆ
SIĘ Z NAMI!

RED. NACZELNY: Artur Andruszaniec

REDAKTORZY: Małgorzata Adamiak-Zabłocka, Barbara Lipieta,
Bartosz Nowicki, Zbigniew Stanecki, Agata Ziąbska

WSPÓŁPRACA: Agata Atamańczuk, Krzysztof Frelek

WYDAWCA / BIURO REDAKCJI:
Creative Sp. z o.o., ul. Kasprowicza 6,
05-820 Piastów

ISSN 2543-8336

KONTAKT: redakcja@czaspiastowa.pl
tel. 22 753 62 80KONTAKT - OGŁOSZENIA / REKLAMY:
reklama@czaspiastowa.pl
tel. 22 723 50 07Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść
zamówionych reklam, ogłoszeń oraz artykułów
sponsorowanych.

RNA

REKLAMA
NA
AUTO

☎ 22 753 62 80

PROJEKT
DRUK
MONTAŻ

REKLAMANAUTO.PL