| ISSN 2543-8336

NR 37 | MARZEC, 2020 r BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK PIASTOWSKI

CO SŁYCHAĆ
W MIEŚCIE?

#zostanwdomu

CZAS PIASTOWA

/czaspiastowa

Piastowska e-szkoła

W związku z panującą pandemią koronawirusa, z dniem 12 marca szkoły w całej Polsce zawiesiły swoją stacjonarną działalność. Od dwóch tygodni uczniowie realizują naukę w trybie zdalnym. Jak radzą sobie z tą nową sytuacją piastowskie placówki oświatowe?

fot. Shutterstock

Zamknięcie szkół w całym kraju ma na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się niezwykle groźnego wirusa, jakim jest nowy koronawirus SARS-Cov-2, wywołujący chorobę o nazwie COVID-19. Początkowo uczniowie mieli realizować naukę w formie zdalnej do 25 marca, jednak zgodnie z decyzją premiera Mateusza Morawieckiego, ogłoszoną 20 marca, szkoły pozostaną zamknięte co najmniej do Wielkanocy. Niewykluczone, że termin ich ponownego otwarcia będzie jeszcze przekładany. Epidemiczny szczyt zachorowań w Polsce, według szacunków, ma bowiem nastąpić dopiero na przełomie marca i kwietnia, a ich całkowite wygaszenie, o wiele później.

Obecna sytuacja jest bardzo trudna zarówno dla uczniów, rodziców, jak i dla nauczycieli. Placówki oświatowe w trybie nagłym musiały dostosować system swojej pracy do całkiem nowych warunków. Jak zdalna nauka wygląda w praktyce i jak radzą sobie w tej sytuacji piastowskie szkoły? Poszukując odpowiedzi, zwróciliśmy się z pytaniami do przedstawicieli trzech piastowskich szkół: Hanny Babikowskiej, dyrektor Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza, Urszuli Skrzypczak, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 oraz Tomasza Osińskiego, dyrektora Szkoły Podstawowej nr 3.

Jak zgodnie stwierdzili wszyscy pytani, placówki przez nich zarządzane są dobrze przygotowane do prowadzenia zajęć w trybie zdalnym. Centralnym punktem komunikacji pomiędzy nauczycielami, uczniami i rodzicami w szkołach tych pozostaje elektroniczny dziennik Librus, umożliwiający też pobieranie i wysyłanie wykonanych zadań domowych.

Jeszcze przed czasowym zamknięciem szkół, w piastowskich placówkach zorganizowane zostały spotkania organizacyjne. Omówione zostały główne założenia i możliwości, przyjrzano się posiadanym zasobom elektronicznym. Ustalone zostały zasady, na jakich opierać będzie się proces zdalnego nauczania oraz weryfikacja jego efektów, określono również sposób utrzymywania kontaktu z nauczycielami i korzystania przez uczniów z ich konsultacji. Nauczyciele zgłaszający zapotrzebowanie, otrzymali również wsparcie technologiczne.

Jak zapewnia dyrektor Urszula Skrzypczak – Wszyscy nauczyciele, nim opuścili mury szkoły, mieli już ściśle opracowany plan działania, łącznie z nauczycielami w-f, którzy mimo niewątpliwych ograniczeń mają pomagać uczniom i wysyłać im wskazówki, jak nie stracić kondycji w czasie przerwy od zajęć stacjonarnych. Oferowane wsparcie wykracza też poza nauczanie przedmiotowe. Rodzice, jak i uczniowie, mogą liczyć m.in. na wskazówki od szkolnego pedagoga. Otrzymają np. listę ciekawych propozycji filmowych, które warto obejrzeć ze względów na sytuację psychologiczną dzieci.

Dla Szkoły Podstawowej nr 1 wielkim dobrodziejstwem okazało się realizowane w placówce od wielu lat, ocenianie kształtujące. Oprócz wspomnianego Librusa, do nauki w tej szkole wykorzystywane są też takie platformy jak Kahoot, czy Eduelo. Dużo zadań realizowanych jest w formie quizów, gdzie nauczyciele od razu otrzymują informacje zwrotne. Dzielą się nimi również za pośrednictwem Librusa. Jak dodaje dyrektor Skrzypczak - I tu właśnie widać dobre przygotowanie naszej szkoły ze względu na strategię oceniania kształtującego. Bardzo duży nacisk kładziemy zawsze na udzielanie informacji zwrotnej. Nauczyciele są otwarci na to, by w każdym momencie udzielać wsparcia i podpowiadać jak poradzić sobie np. z trudnym zadaniem. Umówiliśmy się, że nauczyciele wyznaczą ilość zadań, wskażą jakie to są zadania, wskażą jakie są formy pomocy. Będą też na bieżąco śledzić rozwiązywane przez uczniów zadania.

Dobrze przygotowanym do przejścia w tryb nauki zdalnej, mimo niewątpliwie zaskakującej sytuacji, okazało się być również piastowskie liceum. Jak zauważa Hanna Babikowska, dyrektor placówki – W ubiegłym i bieżącym roku szkolnym kadra pedagogiczna LO przeszła wielomiesięczny cykl szkoleń z zakresu wykorzystania technik multimedialnych do wspierania procesu dydaktycznego i zdalnego śledzenia postępów edukacyjnych uczniów. Wszyscy nauczyciele posiadają wysokie kompetencje w tym zakresie. Od wielu miesięcy w realizacji podstawy programowej wykorzystywane są szerokie możliwości narzędzi TIK (Technologie Informacyjno-Komunikacyjne), które doskonaliliśmy w realizowanym projekcie unijnym.

Wśród wielu multimedialnych platform, udostępnionych uczniom piastowskiego liceum, prócz Librusa znajdują się też takie jak google classroom, Office 365 Education, czy wspominany już Kahoot. Dużą popularnością cieszy się system wideokonferencji realizowanych poprzez platformę Zoom. Wielu nauczycieli prowadzi również swoje lekcje z wykorzystaniem Skype oraz komunikatora Facebook Messenger.

W Szkole Podstawowej nr 3 do procesu nauczania wykorzystywany jest głównie dziennik elektroniczny. Jak podaje dyrektor Tomasz Osiński - Uczniowie otrzymują na bieżąco informacje i zalecenia dotyczące nauki w domu. Wszystko działa za pomocą Librusa. O działaniach nauczycieli dyrekcja jest infor-

dokończenie artykułu - **str. 2** ►

w numerze

Widzialna Ręka piastowian

Jak w dobie kryzysu mieszkańcy Piastowa mobilizują się i wyciągają pomocną dłoń potrzebującym.

Czytaj - **str. 4** ►

Piastun w czasie epidemii

W ramach zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2, zmieniły się zasady funkcjonowania placówek SPZOZ PIATUN.

Czytaj - **str. 10** ►

Koronawirus w pytaniach

Informacje na temat epidemii koronawirusa przekazywane są przez wszystkie środki masowego przekazu. Mimo to wciąż odnotowujemy wiele pytań, które niepokoją Polaków, stąd też tym razem w ramach artykułu o zdrowiu, prezentujemy serię pytań i odpowiedzi dotyczących tego problemu.

Czytaj - **str. 11** ►

Korzyści z aktywności fizycznej

W jaki sposób można wykorzystać skromny budżet czasu wolnego, aby utrzymać równowagę biologiczną i uzyskać jak najlepsze rezultaty w zakresie regeneracji sił?

Czytaj - **str. 13** ►

Zbierajmy deszczówkę

Nie tylko ekolodzy mają świadomość, że zasoby wody użytkowej na Ziemi kurczą się w zastraszającym tempie. Aby ratować planetę i nas samych, musimy nauczyć się racjonalnie nią gospodarować.

Czytaj - **str. 14** ►

wydarzyło się w Piastowie

ogłoszenie

Szczególny czas solidarności

Szanowni Państwo, Mieszkańcy Piastowa

Od kilkunastu dni żyjemy w stanie realnego zagrożenia rozprzestrzenianiem się wirusa SARS – CoV-2 (tzw. koronawirusa), który może spowodować groźną dla życia chorobę COVID-19. To nowa i zarazem trudna dla wszystkich sytuacja. W walce z zagrożeniem wprowadzone zostały liczne ograniczenia, powodujące zmiany w naszym codziennym życiu. Nie ma innego wyjścia - tylko konsekwentne respektowanie tych ograniczeń może realnie ograniczyć i, jak mamy wszyscy nadzieję, powstrzymać rozwój groźnego koronawirusa. Dlatego zwracam się do Państwa z prośbą i apelem o zastosowanie się do nowych przepisów regulujących zasady naszego postępowania w tym trudnym czasie. Są to przede wszystkim nakazy i zalecenia władz państwowych i wszystkich organów powołanych do zarządzania sytuacją kryzysową, z jaką mamy do czynienia, ale także zarządzenia i zalecenia wprowadzone przez władze samorządowe naszego miasta. Regulują one zarówno działalność instytucji, czasowe ograniczenie dostępności obiektów publicznych jak też informują o bieżącej sytuacji epidemicznej i formach pomocy oferowanej potrzebującym. Regularnie spotyka się Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego powołany do podejmowania działań w każdym zakresie niezbędnym do funkcjonowania miasta. Uczestniczę, choć po powrocie z wyjazdu służbowego do Norwegii przebywam na dobrowolnej kwarantannie, w pracach tego Zespołu. Pragnę też zapewnić, że pomimo ograniczonej dostępności dla interesantów Urząd Miejski wykonuje swoje zadania. W tym szczególnym czasie niezbędna jest nasza codzienna solidarność przejawiająca się choćby w odpowiedzialnej postawie podporządkowania się przepisom sanitarnym, ograniczenia zwykłej aktywności i pozostania w domu bez wyraźnej konieczności wychodzenia na zewnątrz. Pamiętajmy, że nie respektując zaleceń wprowadzonych przecież tylko na czas ograniczony, narażamy lekkomyślnie siebie i innych. Przejawem tej tak bardzo ważnej solidarności jest także zainteresowanie się sytuacją innych: sąsiadów, znajomych, a przede wszystkim osób starszych szczególnie narażonych w tej sytuacji. Z pewnością są takie osoby w naszym najbliższym otoczeniu. Pamiętajmy, że sytuacja w której wszyscy bez wyjątku jesteśmy zagrożeni wymaga od nas szczególnego zachowania. Tylko bowiem wszyscy - solidarni i odpowiedzialni - przejdziemy przez próbę czasu, w którym żyjemy.

Grzegorz Szuplewski
Burmistrz Miasta Piastowa

dokończenie ze - **str. 1**

mowana na bieżąco poprzez kopie wiadomości wysyłanych do uczniów i rodziców. Praca nauczycieli nie jest uwarunkowana odgórnymi zaleceniami, korzystamy jednak z zasobów oferowanych przez MEN.

Dwa pierwsze tygodnie zdalnej nauki pokazały, że nie wszystko da się jednak przewidzieć. Pomimo dobrego przygotowania merytorycznego, szkoły musiały się zmierzyć z wieloma zewnętrznymi trudnościami natury technologicznej. Platformy służące na co dzień jako uzupełnienie tradycyjnej formy edukacji, z dnia na dzień stały się głównym jej narzędziem. Niektóre ich funkcjonalności okazały się niewystarczające. Pojawiały się też problemy z przeciążaniem serwerów. Ścierając się z nową, wirtualną rzeczywistością i korzystając z pozyskanej od rodziców i uczniów, informacji zwrotnej, piastowska „jedynka" poczyniła w pierwotnych założeniach wiele modyfikacji. Jedną z nich było wdrożenie do systemu nauczania nowej platformy, Office 365. - Dziękuję wszystkim uczniom, rodzicom i nauczycielom za olbrzymi wysiłek włożony w realizację procesu zdalnego nauczania. Nasza dobra, wzajemna współpraca pozwala nam dochodzić do coraz lepszych efektów edukacyjnych - jak dodała w podsumowaniu dwóch pierwszych tygodni zdalnej nauki, dyrektor Urszula Skrzypczak.

Jakie odczucia mają po dwóch tygodniach nauki sami uczniowie i ich rodzice? Na poziomie szkoły podstawowej przeważają pozytywne opinie. Komunikaty i zadania przekazywane uczniom wydają się przejrzyste. Podobnie jak proces ich weryfikacji. Uczniowie mają możliwość korzystania z pomocy i konsultacji z nauczycielami. Bardziej krytycznie odnoszą się do procesu zdalnego nauczania uczniowie liceum. Najczęściej spotykane zarzuty to nadmierne obciążenie materiałem, w stosunku do nauczania realizowanego w trybie stacjonarnym i chaos, który powodowany jest zbyt dużą ilością platform używanych do nauki przez poszczególnych nauczycieli. Co zrozumiałe, uczniowie ubolewają nad brakiem bezpośrednich, interpersonalnych kontaktów z rówieśnikami, jak i nauczycielami i marzą już o powrocie do szkoły.

Obecne doświadczenia dostarczą nam bez wątpienia dużo materiału do przemyśleń i wskazówek do opracowania procedur ułatwiających postępowanie w tak kryzysowych sytuacjach. Tymczasem pozostaje nam wykorzystać ten czas jak najlepiej. Niech podsumowaniem będzie nam przesłanie dyrektor Urszuli Skrzypczak - Wszyscy mamy nowe wyzwanie – jak wykorzystać dobrze ten czas i nie zmarnować go edukacyjnie. Warto sprawdzić na ile nasze relacje rodzinne są trwałe. Takie dłuższe bycie razem pokaże nam na co zwrócić uwagę w przyszłości, czemu warto się przyjrzeć, żeby rodzina lepiej funkcjonowała. Bardzo liczymy na to, że sytuacja ta nauczy nas wszystkich lepszej komunikacji międzypokoleniowej.

Agata Ziąbska

ogłoszenie

ogłoszenie

Pomoc dla piastowskich przedsiębiorców

W zawiązku z sytuacją zagrożenia rozprzestrzenianiem się koronawirusa i wprowadzeniem w Polsce stanu epidemii ograniczona została radykalnie działalność wielu przedsiębiorstw. Znamy już wstępne propozycje działań osłonowych, które zostaną wprowadzone decyzją władz państwowych i instytucji, m.in. ZUS. W tej trudnej sytuacji także władze samorządowe Piastowa przygotowują pakiet działań, których celem jest udzielenie wsparcia przedsiębiorcom. Konkretne propozycje zostaną przedstawione w najbliższym czasie po analizie możliwości formalno-prawnych i finansowych ich wprowadzenia. Chciałbym zapewnić, że nie pozostawimy bez wsparcia w tym trudnym dla wszystkich czasie przedsiębiorców prowadzących działalność w naszym mieście.

Grzegorz Szuplewski
Burmistrz Miasta Piastowa

#zostanwdomu

wywiad

Trzy pytania do Burmistrza

Rozmowa z Grzegorzem Szuplewskim

fot. Nasz Piastów

Czas Piastowa: Epidemia koronawirusa nagle i dotkliwie wtargnęła w nasze życie. Jak się odnaleźć w tej nowej sytuacji?

Grzegorz Szuplewski: Dla nas wszystkich doświadczenie skali epidemii jest szokiem, zarówno w perspektywie działań doraźnych, jak i różnych prognoz na przyszłość – bliższą i dalszą. Na razie wirus wygrywa, bo nie znaleźliśmy jeszcze skutecznej broni do jego zwalczenia, ale to się kiedyś zmieni. Oby jak najszybciej. To co możemy zrobić, to stosować się do zaleceń służb medycznych i instytucji powołanych i uprawnionych do wprowadzania specjalnych przepisów na czas stanu epidemii. Druga niezwykle ważna sprawa to kierowanie się w tym trudnym czasie zasadami odpowiedzialności i solidarności. To cechy zawsze pożądane w życiu społecznym, które w tym szczególnym czasie nabierają szczególnej wagi. Odpowiedzialność wyraża się m.in. poprzez stosowanie się do zaleceń i nakazów władz oraz instytucji powołanych do zarządzania sytuacją kryzysową, a także solidarność przez wsparcie dla najsłabszych i szczególnie narażonych na ryzyko. Taka postawa umacnia wspólnotę, począwszy od najbliższej, rodzinnej po tę dużą – narodową. Odpowiedzialni i solidarni, przejdziemy tę próbę czasu. Nie wątpię, że tak właśnie będzie.

CP: Co zmieniło się w życiu naszego miasta w ciągu ostatnich kilkunastu dni?

G.S.: Bardzo dużo. W wyniku wprowadzenia w całym kraju stanu epidemii wydane zostały zarządzenia dotyczące adaptacji nałożonych ograniczeń i nakazów do naszej lokalnej sytuacji. Zamknięte są placówki oświatowe, MOK i MOSiR, inaczej niż zwykle pracują instytucje, m.in. Urząd Miejski, przychodnia SPZOZ Piastun, MOPS, także spółka komunalna PPUK. Do nowych zadań przystosowały się służby pilnujące bezpieczeństwa: OSP i Policja. Zamknięte zostały obiekty publiczne: stadion miejski, boiska, place zabaw i siłownie oraz teren targowiska. Na czas walki z epidemią koronawirusa powołany został Miejski Zespół Zarządzania Kryzysowego, koordynujący działania instytucji i służb mających szczególne obowiązki w tej sytuacji. Ograniczenia dotyczące zgromadzeń spowodowały podjęcie decyzji o odwołaniu wielu zaplanowanych imprez: kolejnych biegów ulicznych z naszego cyklu historycznego Grand Prix, meczów piłki nożnej i siatkówki, festynów. Tradycyjnie organizowane na początku maja Dni Piastowa w tym roku odbędą się cztery miesiące później – w pierwszy weekend września.

fot. Shutterstock

CP: Jak realizowane są inwestycje miejskie? Czy na tym polu nie pojawiły się jakieś trudności?

G.S.: Trudności z pewnością się pojawią. Choćby te związane z zamknięciem granic Polski. Jak wiemy, wiele polskich firm zatrudniało pracowników z zagranicy, którzy teraz nie mogą do nas przyjechać. To oczywiście jest sytuacja doraźna i niedługo zapewne się zmieni, ale może wpłynąć na opóźnienia prac. Jak dotąd, zaplanowane inwestycje są realizowane. Spodziewamy się wkrótce zakończenia budowy i oddania budynku nowej przychodni i nieco później – zrewitalizowanej willi Millera. Trwa budowa ul. Sułkowskiego, na dokończenie czeka ul. Orzeszkowej, fragment od ul. Sienkiewicza do ul. Godebskiego. Czekamy na termin podpisania kolejnych umów na dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych dwóch inwestycji drogowych, by móc niezwłocznie ogłosić przetargi na ich wykonanie. Chodzi o ul. Św. St. Kostki i fragment ul. Orzeszkowej, od ul. Harcerskiej do Al. Tysiąclecia. Mamy przygotowane do realizacji kolejne zadania i opracowywane są projekty budowy następnych ulic. Systematycznie postępują prace na budowie naszego liceum im. Adama Mickiewicza – to nasza największa inwestycja. Mam nadzieję, że nowy rok szkolny, już w normalnej sytuacji, uczniowie liceum rozpoczną w nowych obiektach. Jesteśmy dobrej myśli, choć oczywiście trudno dziś przewidzieć, jak bardzo obecny kryzys odbije się na kondycji firm realizujących nasze inwestycje. I oczywiście także – na kondycji finansowej samorządów. ■

reklama

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

wiadomości lokalne

Widzialna Ręka piastowian

Jak w dobie kryzysu mieszkańcy Piastowa mobilizują się i wyciągają pomocną dłoń potrzebującym. Rozmowa z miejską aktywistką, Natalią Grzybek.

Szalejąca epidemia koronawirusa SARS-Cov-2 zamknęła w domach tysiące mieszkańców Piastowa. W miarę przyrostu zachorowań, liczba takich osób wciąż się powiększa. Są to zarówno osoby przebywające na przymusowej kwarantannie, mieszkańcy znajdujący się w grupie ryzyka – seniorzy i osoby schorowane, jak i np. samotni rodzice opiekujący się małymi dziećmi. Sytuacja ta rodzi wiele trudności w bieżącym funkcjonowaniu. Dużym problemem jest np. zaopatrzenie w produkty codziennego użytku, w tym głównie jedzenie i napoje. Wychodząc naprzeciw potrzebującym, w całym kraju powstało wiele inicjatyw pomocowych zawiązywanych przez samych mieszkańców. Jedną z najbardziej rozpoznawalnych z nich, jest Widzialna Ręka. Inicjatywa ta, powołana na portalu społecznościowym Facebook przez Filipa Żulewskiego z Gdańska, w błyskawicznym tempie obiegła Polskę. Dziś liczy sobie ponad 103 tysiące osób i posiada niezliczoną ilość lokalnych odnóg. Jedna z nich działa prężnie w Piastowie i zrzesza już prawie tysiąc osób (stan na 26 marca). Z Natalią Grzybek, miejską aktywistką i jedną z koordynatorek piastowskiej akcji pomocowej przeprowadziła rozmowę członkini naszej redakcji, Agata Ziąbska.

AZ: Kto był pomysłodawcą piastowskiej akcji Widzialna Ręka? Jak jest ona zarządzana? Ile osób ją obecnie koordynuje?

NG: Pomysłodawcą Akcji ogólnopolskiej jest Pan Filip Żulewski. To on jako pierwszy wyszedł z inicjatywą pomocy najsłabszym. W wielu miejscowościach powstały grupy lokalne pod nazwą Widzialna Ręka. W naszym mieście założycielem grupy został Pan Michał Michałkiewicz, natomiast grupą kieruję ja wraz z Kasią Kamińską i Anią Effenberg. Jednak Administracja grupy to jedno, a działanie w czasie rzeczywistym to odrębna kwestia.

AZ: Jak można dołączyć do akcji - jak mądrze pomagać i na jaką pomoc można liczyć?

NG: Do akcji może dołączyć każdy kto ukończył 18 rok życia. Jak mądrze pomagać? Myślę, że w sposób odpowiedzialny decydując się na zaangażowanie. Patrząc na faktyczne potrzeby osób starszych. Można liczyć na pomoc w zrobieniu zakupów spożywczych lub w wykupieniu recept. Wyjścia z psem czy zwykła rozmowa dodającą otuchy w tak trudnym czasie.

AZ: Jak sprawdza się utworzona infolinia pomocowa?

NG: Infolinia została utworzona, aby ułatwić seniorom kontakt. Jak na razie to początek i do wielu osób nie sposób dotrzeć z informacją o pozostaniu w domach. Staramy się prosić, tłumaczyć i informować rozwieszając plakaty w całym mieście.

AZ: Czy istnieją jakieś szacunki - ilu osobom udało się już pomóc, ile osób pomaga, jaki rodzaj pomocy jest najbardziej poszukiwany?

NG: Jak dotąd osób potrzebujących jest niewiele ponieważ dobra organizacja MOPS powoduje, iż te osoby są „zaoopiekowane" natomiast jesteśmy z nimi w kontakcie i współpracujemy. Teraz kiedy weszły w życie nowe obostrzenia spodziewamy się większej ilości osób potrzebujących. Oprócz mnie jest sześciu koordynatorów na cztery strefy Piastowa. Osoby te to: Piotr Popowski, Dorota Markowska, Monika Hryniewicka, Marek Witak i Janusz Wroński, jeden z naszych Radnych i oraz Kasia Kamińska. Wolontariuszy, którzy realnie są w stanie pomagać jak tylko zajdzie taka potrzeba jest ok. 20. Na ten moment pomagamy dostarczając artykuły żywnościowe i biurowe do Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, jak również zaczęliśmy szyć maseczki ochronne dla szpitala Powiatowego na Wrzesinie. Szyjemy również maseczki dla naszych mieszkańców, a oni w zamian mogą przekazać nam artykuły spożywcze lub chemiczne, abyśmy mogli obdarować nimi starsze i inne potrzebujące osoby.

AZ: Jakie środki ostrożności wprowadzono? Czy osoby zgłaszające chęć pomocy są jakoś przygotowywane pod tym względem?

NG: Osoby, które będą pomagać, otrzymują maseczkę ochronną, rękawiczki lateksowe i żel antybakteryjny. Są pouczone o tym, że nie wchodzimy do mieszkań, zachowujemy min. 1,5 metra odstępu. Prosimy o odliczenie wcześniej kwoty na zakupy. Jeżeli takiej możliwości nie ma, oddajemy resztę razem z paragonem i nie przyjmujemy kart płatniczych. Dbamy przede wszystkim o bezpieczeństwo każdej z tych osób. Inaczej pomoc byłaby bezcelowa.

ogłoszenie

ogłoszenie

MAZOWIECKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W WARSZAWIE

ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa, NIP: 527-020-98-30, REGON: 000291799
Centrala: (22) 620 90 01/06; Dyrektor: tel. (22) 620 90 01/06 wew. 500
www.wsse.waw.pl; e-mail: sekretariat@wsse.waw.pl

Warszawa 13 marca 2020 r.

APEL DO RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH
w związku z zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych
w dniach 12 – 25 marca 2020 r.

W związku z nasileniem zachorowań na COVID-19 decyzją Ministra Edukacji Narodowej od 12 do 25 marca 2020 r. zawieszone zostały zajęcia dydaktyczno-wychowawcze w przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych (publicznych i niepublicznych). Działanie to ma na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia koronawirusem. W związku z powyższym oraz sygnałami zgłaszanymi do stacji sanitarno-epidemiologicznych o sytuacjach niewłaściwego zachowania **Mazowiecki Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny apeluje, o:**

- dopilnowanie, aby ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne, dzieci i młodzież w tym okresie pozostały w domu, nie przemieszczały się, ograniczyły przebywanie w miejscach publicznych, gdzie mogą być duże skupiska ludzi (komunikacja publiczna, centra handlowe, kluby, itp.),
- zwrócenie uwagi na możliwość organizowania przez uczniów spotkań towarzyskich (tzw. „koronaparty”, „domówek” itp.) i zakazanie swoim dzieciom spędzania czasu wolnego w takiej formie,
- przestrzeganie zasad higieny osobistej (w tym higieny kaszlu i kichania oraz czystości rąk), a także systematycznego sprzątania i czystości pomieszczeń gospodarstwa domowego,
- stosowanie się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego,
- śledzenie na bieżąco komunikatów Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej o sytuacji epidemiologicznej w kraju.

historia

Wojskowa Służba Kobiet

„W obliczu Boga Wszechmogącego i Najświętszej Maryi Panny, Królowej Korony Polskiej, kładę swe ręce na ten Święty Krzyż, znak Męki i Zbawienia, i przysięgam być wiernym Ojczyźnie mej, Rzeczypospolitej Polskiej, stać nieugięcie na straży Jej honoru i o wyzwolenie Jej z niewoli walczyć ze wszystkich sił – aż do ofiary życia mego. Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej i rozkazom Naczelnego Wodza oraz wyznaczonemu przezeń Dowódcy Armii Krajowej będę bezwzględnie posłuszny, a tajemnicy niezłomnie dochowam, cokolwiek by mnie spotkać miało."

Przysięga żołnierzy Armii Krajowej

Rozkazem Komendanta Głównego AK z dnia 25 lutego 1942 roku powołana została Wojskowa Służba Kobiet (WSK). Zadaniem jej w czasie konspiracji była pomoc w tworzeniu i obsadzie sieci łączności oraz pracy administracyjnej. Najważniejszym celem było przygotowanie do służby wojskowej, a w tym planowanego Powstania. Szkolone były w zakresie służby sanitarnej, łączności, wartowniczej, propagandowej i konspiracyjnej. Składały przysięgę analogiczną do przysięgi składanej przez żołnierzy oddziałów męskich.

Członkinie pochodziły z różnych środowisk, były wśród nich lekarki, nauczycielki, harcerki, młodzież szkolna. Większość miała średnie i wyższe wykształcenie. Przy rekrutacji najważniejsza była sumienność w wykonaniu powierzonych zadań, odwaga, dyscyplina wojskowa. Przechodziły one specjalne szkolenie teoretyczne i praktyczne związane z rodzajem służby, zakończone egzaminem. Często miały one dodatkowe obowiązki: praca, prowadzenie domu, nauka. Wiele z nich zginęło za Polskę: aresztowane, torturowane nie zdradziły. Przykładem są: Halina Pipiórska „Sowa", która została aresztowana 11 sierpnia 1943 roku w Piastowie przy obsłudze radiostacji Komendy Głównej AK. Osadzona na Pawiaku, torturowana oraz rozstrzelana w ruinach getta 3 lutego 1944 roku w grupie 13 kobiet. Pośmiertnie odznaczona Krzyżem Virtuti Militari V klasy i Krzyżem Walecznych. Jej postawę można przeczytać w grypsie napisanym w więzieniu:

„Mateńko, Tatusku, Heńku - Na razie odchodzę - i nie wiem dokładnie gdzie, ale gotowa jestem na najgorsze. Jeśli przyjdzie zginąć - dumna będę, że mi to w udziale przypadło - przecież to dla naszej ukochanej, wspólnej Matki-Ojczyzny. Ta Matka Najświętsza Panienka - przyjmie mnie w poczet swych dzieci - kochać mnie będzie, bo ja Ją kocham.

Ty Matuchno moja, darować mi musisz, że płacę tak za wychowanie i trud włożony we mnie. Bóg, jeśli mnie zabierze, nie zapomnę ani o Tobie, ani o Tatusku i Henryku, wspierać będzie. Dziękuję za starania i kłopoty, jakie mieliście w związku z aresztowaniem mnie. Szkoda, że bez rezultatu. Ale wola Boga Najwyższego. Dla mnie myśl o śmierci nie jest straszna, bo codziennie z nią obcuję - mnie już nic poza Waszą modlitwą i dobrym wspomnieniem nie jest potrzebne. Módlcie się, bo w życiu za mało się modliłam. Ucałujcie ode mnie Kruszynę, Jaśka, Irkę, Stachnę. Irenie powiedzcie, że odeszłam jak powinnam - dużo myślałam o niej i o innych. Żal mi pani Janiny, zginie przez własną nieostrożność bardzo ciężki był pobyt w więzieniu, przez to, że i ona tutaj była. Dla Irki, Halszki i innych ślę pozdrowienia i pożegnania. Genię całuję i powiedzcie jej cichutko, że zadowolona jestem z siebie – dziękuję Mietce. Pozdrawiam panią Jadwigę z Gu - Irmę i innych. Do ostatniej chwili Was wszystkich kochałam. Bóg z Wami. /-/ Halszka".

Została również aresztowana komendantka WSK w Piastowie Janina Mazurkiewicz „Grażyna" – nauczycielka Haliny, zesłana do Auschwitz, gdzie została zamordowana.

Okupacja Piastowa trwała od 8 września 1939 roku do 17 stycznia 1945 roku. WKS VI Rejonu „Helenów – Pruszków – Piastów – Ursus – Sękocin" przed powstaniem składała się z następujących służb: łączności, sanitarna, gospodarcza oraz wartownicza. Szczególne kryteria rekrutacji stosowano dla służby kobiet w łączności. Musiały mieć wyjątkową odporność psychiczną oraz dyspozycyjność przez 24 godziny.

Do Piastowa przeniesiono warszawskie szpitale w tym m.in. Szpital Zakaźny oraz Szpital Dzieciątka Jezus, umieszczając je na terenie piastowskich zakładów. W nich leczono rannych i chorych powstańców oraz ludność cywilną. Pomagały w nich sanitariuszki z Wojskowej Służby Kobiet. Część rannych, którzy mogli być transportowani, po segregacji przygotowywano w dalszą drogę. Przez obóz zorganizowany przez Niemców w Piastowie w Zakładach „Tudor" przeszło ok. 8 tys. warszawiaków. Zakaźnie chorych kierowano do szpitala przy ulicy 11 Listopada, innych do obozu „Dulag 121" w Pruszkowie. Wysiedlani warszawiacy spotykali się z ofiarnością mieszkańców Piastowa, otrzymywali żywność, odzież oraz nowe miejsca pobytu. Służby WSK wraz z mieszkańcami na stacjach Włochy, Ursus i Piastów zorganizowały dla więzionych wszelką pomoc. Akcja peronowa prowadzona była od początku tułaczki mieszkańców Warszawy od 7 sierpnia do 8 października 1944 roku. Służba zdrowia w VI Rejonie udzieliła pomocy w okresie powstania około 15 tysięcy chorym i rannym.

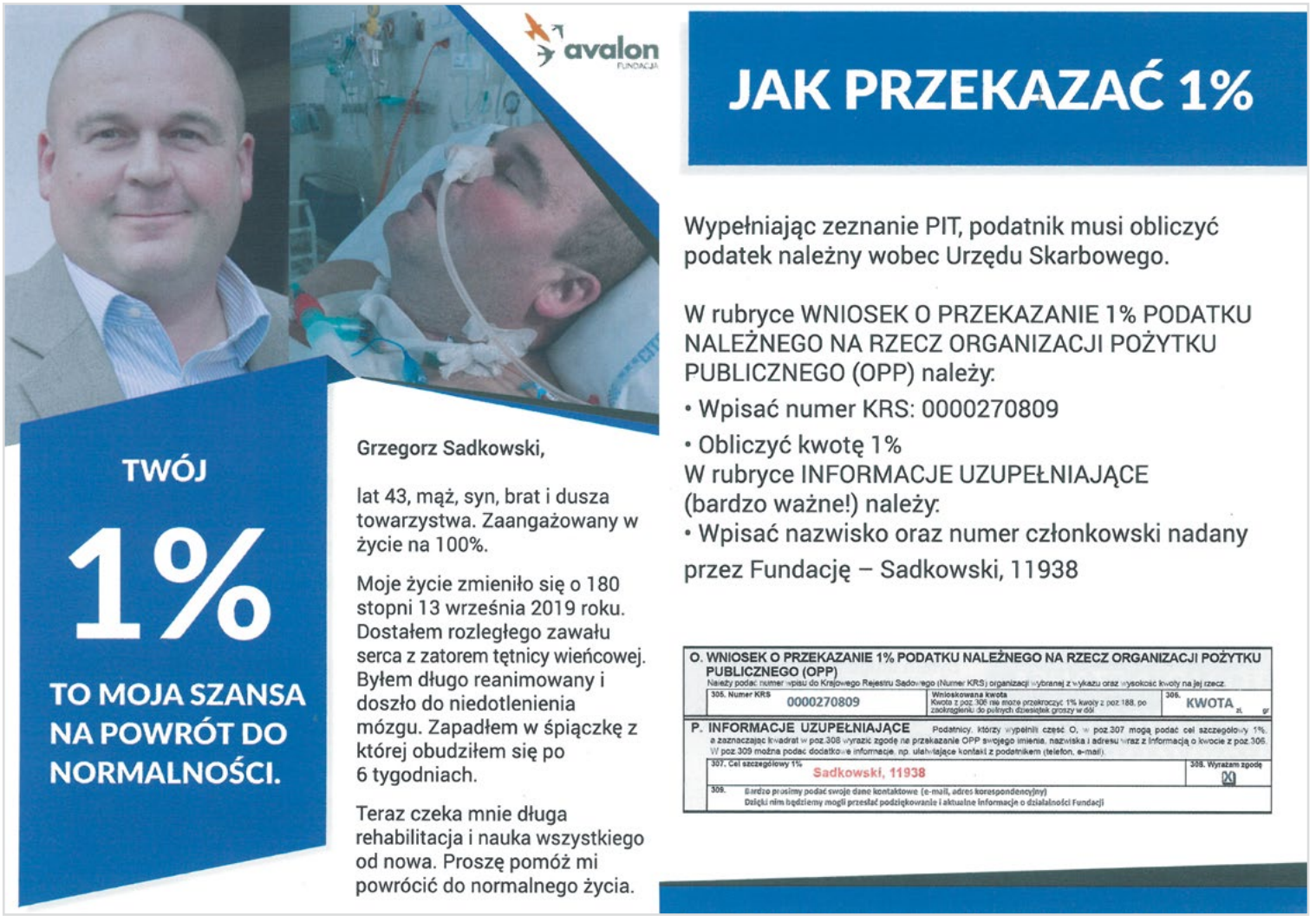
Opracowano na podstawie: .Z. Zaborski , W. Wrotniak,. J. Cierliński, Z. Łosiewicz - Chmurowa, Trwaliśmy przy Tobie Warszawa. Historia konspiracji i walki VI Rejonu „Helenów" Pruszków – Piastów – Ursus – Sękocin, Pruszków 2011, oraz H. Zdanowska, Pamięci łączniczek z AK, „Przegląd Pruszkowski" nr 1, r. 1983

Muzeum Miasta Piastowa

Katarzyna Michalak

Muzeum Miasta Piastowa

ogłoszenie



ogłoszenie

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

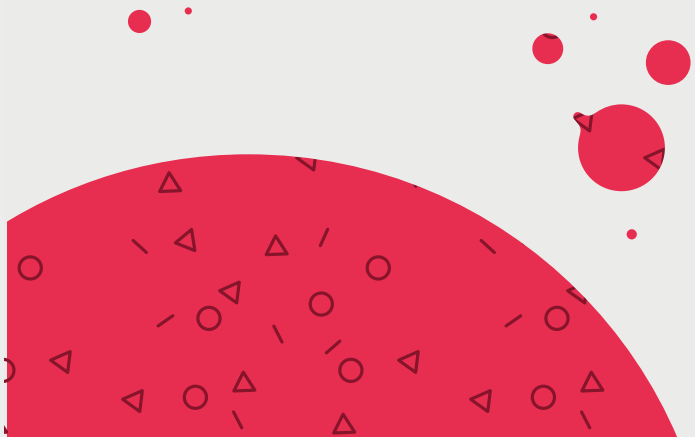
Jak zapobiegać zakażeniu?

Często myj ręce, używając mydła i wody.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.



Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

POZNAJ SWOJE MIEJSCE

Historia ilustrowana / cz. XXXIII CZAS PIASTOWA

/czaspiastowa

Porwanie Szesnastu

Były pierwsze dni wiosny 1945 roku. Niedawno minęły dopiero dwa miesiące od opuszczenia przez Niemców lewobrzeżnej Warszawy, Włoch, Ursusa, Piastowa, Pruszkowa i sąsiednich miejscowości. Życie powoli wracało do normalności po traumie codziennego zagrożenia terrorem wojennym. Zapewne niewiele osób zdawało sobie wówczas sprawę, że powojenna rzeczywistość wcale nie będzie taka normalna. Nad Polską znowu zaczęły gromadzić się czarne chmury nowej okupacji. Jak się wkrótce okazało, metody stosowane przez Armię Czerwoną i sowiecki aparat bezpieczeństwa, znane dotąd przede wszystkim na wschodnich terenach Polski, zostały wprowadzane na całym terytorium kraju w miarę jego uwalniania od okupacji niemieckiej. Wszystko po to, by w czerwcu 1945 roku Józef Stalin mógł jednoznacznie i otwarcie stwierdzić, że *„nie Niemcy, ale Polska jest naszą największą zdobyczą wojenną”*. W wydanej przez Wydawnictwo Literackie w roku 2017 książce autorstwa Nikołaja Iwanowa „Komunizm po polsku” doskonale opisany jest mechanizm podporządkowania Polski Związkowi Sowieckiemu w tamtym czasie. Rosyjski dysydent i zarazem profesor historii polskich i zagranicznych uczelni tak opisuje ówczesne działania nowego okupanta: *„Początkowo łagodny, choć przeprowadzany też z zastosowaniem represji kurs sowietyzacji Polski był kolejną spektakularną mistyfikacją Stalina, mistyfikacją niestety skuteczną. Jaskrawym przykładem może być podpisane przez Stalina 20 lutego 1945 roku Postanowienie Państwowego Komitetu Obrony NR GOKO-7558cc w sprawie Polski. Dokument ten nadawał polskiej administracji stosunkowo szerokie uprawnienia wobec wkraczających wojsk sowieckich. Wyłączna kontrola Armii Czerwonej obowiązywała zgodnie z tym dokumentem jedynie w strefie od 60 do 100 km od frontu. Na pozostałym terytorium Polski pierwszeństwo w zarządzaniu administracyjnym miały polskie prokomunistyczne władze. Pod wyłączną kontrolę Armii Czerwonej trafiły jedynie koleje wykorzystywane do transportów wojskowych, mosty kolejowe, magazyny amunicji, paliwa i żywności, lotniska wojskowe i inne ważne obiekty infrastruktury niezbędne dla sprawnego funkcjonowania zaopatrzenia armii. (...) W sowieckim systemie totalitarnym jednak traktowanie każdego, nawet najważniejszego dokumentu państwowego jeszcze od czasów Lenina było dość specyficzne. Ustawy włącznie z konstytucją państwa bardzo często podpisywano tylko po to, aby zachować pozory poprawności politycznej. Nie miały one wartości większej od papieru, na którym je spisano czy wydrukowano. Również w wypadku Postanowienia Państwowego Komitetu Obrony Nr GOKO-7558cc w sprawie Polski codzienna praktyka była sprzeczna z jego treścią. Ponieważ polskie władze komunistyczne miały iluzoryczne poparcie ze strony społeczeństwa, sowieckie władze wojskowe (komendantury) „podmieniały” polskie urzędy (tzn. obsadzały je swoimi funkcjonariuszami) i utrzymywały całkowitą kontrolę nad terytoriami teoretycznie zarządzanymi przez polską administrację. W rzeczywistości zatem była to okupacja z prawdziwego zdarzenia”*.

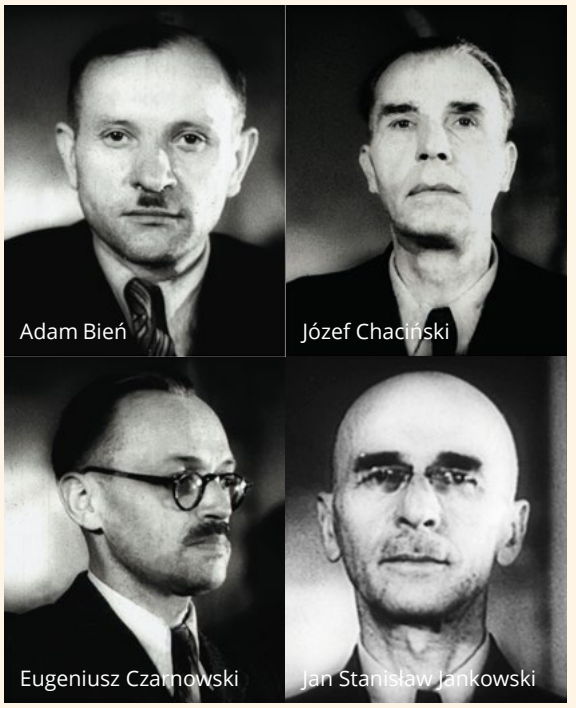
(N. Iwanow „Komunizm po polsku”, Wydawnictwo Literackie Sp. Z o.o., Kraków 2017, str. 291-292).

Realizując plan politycznego podporządkowania Polski pewne siebie i czujące się swobodnie władze sowieckie zaplanowały tajną operację podstępnego zwabienia do pruszkowskiej siedziby NKWD przywódców Polskiego Państwa Podziemnego i uprowadzenia ich do Moskwy. Autorami planu porwania polskich polityków byli szef NKWD gen. I. Sierow, ukryty pod pseudonimem Iwanow, oraz działający w jego imieniu pułkownik Pimienow. Na miejsce akcji wybrano willę przy ul. Pęcickiej w Pruszkowie (dziś ta ulica nosi nazwę Al. Armii Krajowej)...

W sowieckiej pułapce...

W miarę postępu ofensywy Armii Czerwonej i I Armii WP na ziemiach uwolnionych już od Niemców utrwalała się władza zainstalowana przez nowych okupantów. Więzienia zaczęły wypełniać się żołnierzami Armii Krajowej, rozwiązanej 19 stycznia rozkazem ostatniego jej komendanta, gen Leopolda Okulickiego „Niedźwiadka". Narastały represje wobec działaczy cywilnych struktur Polskiego Państwa Podziemnego, organizacji NIE, Stowarzyszenia WIN i rodzącej się nowej konspiracji. W tej sytuacji 6 marca dwaj najważniejsi przywódcy polskiego podziemia, czyli gen. L. Okulicki i delegat rządu londyńskiego w randze wicepremiera Jan Stanisław Jankowski otrzymali listy od sowieckiego Pułkownika Gwardii Pimienowa, zapraszającego na rozmowy ws. ustalenia wzajemnych relacji w kontekście rzekomej dywersji na tyłach Armii Czerwonej. Płk Pimienow przedstawiał się jako pełnomocnik gen. Iwanowa z dowództwa I Frontu Białoruskiego, który był autorem zaproszenia do rozmów. Przytoczmy fragment jednego z tych listów, skierowanego do gen Okulickiego.

"Wzajemne zrozumienie i zaufanie pozwolą załatwić bardzo poważne sprawy i nie dopuścić do ich zaostrzenia. Proszę p. Generała wziąć pod uwagę i moje trudności w zorganizowaniu tego spotkania, gdyż wcześniej ustalony przez Generała-Pułkownika Iwanowa termin już minął. Mam nadzieję, że Generał-Pułkownik Iwanow uzna moje wywody za słuszne i Wasze spotkanie dojdzie do skutku w najbliższych dniach. Co do mnie, to jako oficer Armii Czerwonej, któremu przypadła w udziale tak ważna misja, daję Wam pełną gwarancję, że od momentu kiedy Wasz los będzie zależny ode mnie (po przyjeździe do nas), będziecie w całkowitym bezpieczeństwie. W nadziei na nasze szybkie spotkanie przesyłam Wam wyrazy szacunku. Proszę mnie powiadomić o Waszej decyzji."



(E. Duraczyński „Generał Iwanow zaprasza. Przywódcy podziemnego państwa polskiego przed sądem moskiewskim", Wydawnictwo „Alfa", Warszawa 1989, str.88).

Nikt, ani obaj adresaci, ani osoby ze ścisłego kierownictwa państwa podziemnego, ani nawet z władz w Londynie, z którymi konsultowano sposób reakcji na listy, nie podejrzewał kim naprawdę jest „Generał-Pułkownik Iwanow". Gdyby wiedziano lub choćby domyślano się kto zaprasza „na rozmowy"... Dopiero po udanej prowokacji sowieckiego NKWD okazało się, że pod nawiskiem Iwanow kryje się osławiony bezwzględny wróg Polaków Iwan Sierow współodpowiedzialny za zbrodnię katyńską. Ale w marcu 1945 roku tego nie wiedziano. Generał L. Okulicki i Jan Stanisław Jankowski bardzo różnie zareagowali na otrzymane listy. W wydanej w roku 1989 książce „Generał Iwanow zaprasza. Przywódcy podziemnego państwa polskiego przed sądem moskiewskim" Eugeniusz Duraczyński pisze: *„W kierowniczych gremiach stronnictw RJN zastanawiano się gorączkowo, w jaki sposób Jankowski i Okulicki powinni odnieść się do listu Pimienowa zawierającego zaproszenie do rozmów z gen. Sierowem, vel Iwanowem. Ta atmosfera udzieliła się również delegatowi rządu. 11 marca wysłał on dwie ważne depesze do Arciszewskiego. W pierwszej (odczytanej w Londynie 19 marca), ściśle poufnej, informował, że już przed dwoma tygodniami on i Okulicki otrzymali przez pośredników ustne zaproszenie na konferencję z przedstawicielem dowództwa I Frontu Białoruskiego „w sprawie dywersji AK na tyłach Armii Czerwonej", teraz zaś otrzymali pisemne zaproszenie podpisane przez Pimienowa. Dalej Jankowski streścił tekst otrzymanych listów i kończył: „Zdecydowałem się iść na to spotkanie po uprzednim wyjaśnieniu paru formalnych spraw i po zakomunikowaniu mi przedmiotu rozmowy". Czyli, że decyzję delegat powziął szybko, niemal natychmiast po otrzymaniu listu..."*

(E. Duraczyński „Generał Iwanow zaprasza.... „ str. 91).

Reakcję gen. Leopolda Okulickiego możemy poznać ze wspomnień ministra Adama Bienia, pierwszego zastępcy wicepremiera Jana Stanisława Jankowskiego w strukturze podziemnej Krajowej Rady Ministrów. *„Któregoś dnia w pierwszej połowie marca na posiedzeniu Krajowej Rady Ministrów niespodziewanie zjawia się Okulicki i czyta napisany po rosyjsku list, który otrzymał od pułkownika wojsk NKWD Pimienowa za pośrednictwem osoby, której dziś już nie pamiętam. W liście tym Pimienow zaprasza generała Okulickiego na rozmowę, której celem będzie uregulowanie stosunków między armią sowiecką i Armią Krajową. Pułkownik Pimienow słowem honoru oficera sowieckiego zapewnia generałowi Okulickiemu pełne bezpieczeństwo. Wiadomość powyższą ja osobiście (przyznaję to) przyjmuję z zadowoleniem. Widzę tu bowiem możliwość jakiegoś pokojowego uregulowania napiętych stosunków polsko-sowieckich. Okulicki pyta nas wprost, jak ma się odnieść do śmiałej inicjatywy sowieckiej. Sam on nie kryje swej głębokiej nieufności: był już więźniem NKWD, siedział w moskiewskiej Łubiance, zna ich podstępne i mściwe metody, zwolniono go w lecie 1941 roku na skutek „amnestii dla Polaków”, boi się, że „po raz drugi już go nie wypuszczą”. Wszyscy jednogłośnie tłumaczymy Okulickiemu, że wobec tak uroczystej gwarancji jego obawy nie są uzasadnione. Byłem wśród tych, którzy go wtedy przekonywali, i żyję teraz ciągle z bolesnym poczuciem krzywdy, którą mu wyrządziłem. Wkrótce potem odbywa się rozmowa Okulickiego z Pimienowem. Jaka w szczegółach była treść rozmowy, nie pamiętam teraz, ale Okulicki przyszedł z niej pełen dobrych myśli. Dnia następnego rozmawia z Pimienowem delegat. W trakcie tej rozmowy ustalono, że z Pimienowembedą rozmawiali przedstawiciele wszystkich stronnictw rady Jedności Narodowej i że rozmowy te będą wstępem do szerszej konferencji reprezentantów Polski Podziemnej z generałem Iwanowem, szefem sztabu armii sowieckiej operującej na tutejszym terenie.”*

(A. Bień „”Bóg wyżej - dom dalej.1939-1949”, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1991, str. 235-236).

Tak więc stojący przed poważnym dylematem i mający pewne wątpliwości przywódcy Polskiego Państwa Podziemnego podejmują trudną decyzję o przyjęciu zaproszenia na rozmowy. Decyduje wola podjęcia dialogu z bezwzględnym przeciwnikiem.

W nagranej dla Polskiego Radia relacji historycznej Adam Bień przytacza wprost dramatyczne pytanie postawione przez gen. Okulickiego na opisanym wcześniej posiedzeniu Krajowej Rady Ministrów. *„Czy uważacie Panowie, że ja tam muszę iść? Dlatego, że ja tam nie chcę iść! Ja tam już siedziałem i oni drugi raz już mnie nie wypuszczą.”* Ostatni dowódca Armii Krajowej nie mylił się, niestety. Przywódcy Polskiego Państwa Podziemnego nie mieli dobrego wyjścia politycznego w tej sytuacji. Dylemat, przed którym stanęli jednoznacznie opisuje we wspomnianym nagraniu minister Bień: *„gdybyśmy się nie zgodzili, gdybyśmy nie poszli to wtedy Rosja potraktowałaby to jako niechęć do pertraktacji i mogliby powiedzieć, że oni by nam dali Bóg wie co „gdyby przyszli, ale oni nie przyszli”...* Na tym polegała sowiecka pułapka zastawiona skutecznie na polskich przywódców.

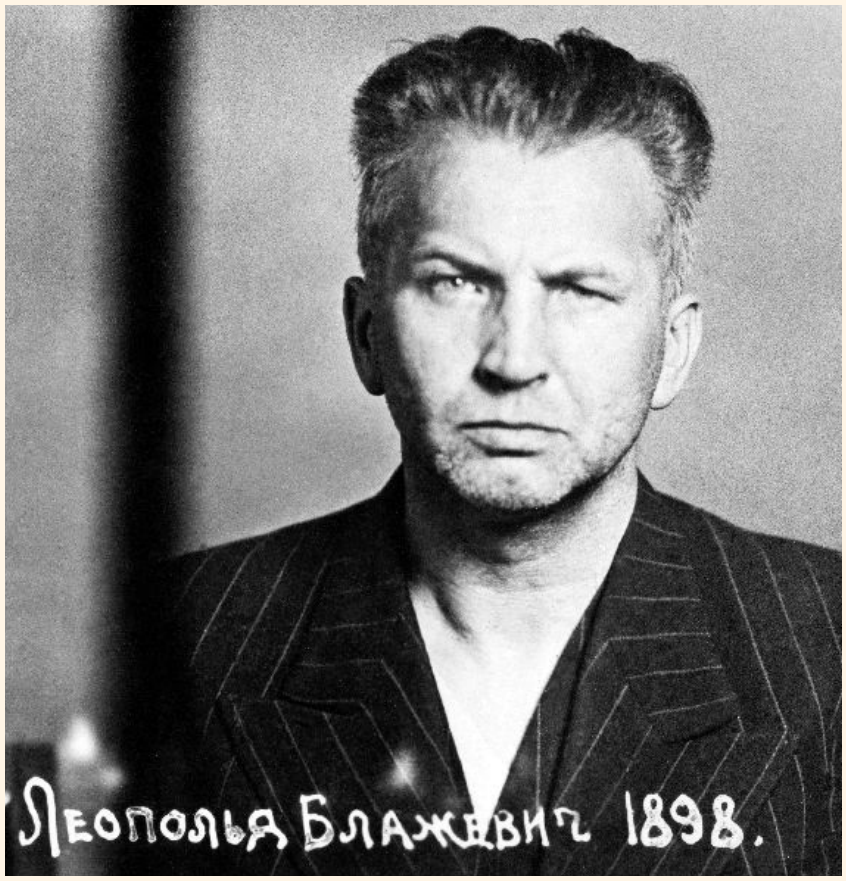
Pruszków 27 - 28 marca 1945 roku

Dalsze wydarzenia potoczyły się już zgodnie z przygotowanym przez NKWD scenariuszem. We wtorek 27 marca do zajmowanej przez płk. Pimienowa willi przy ul. Pęcickiej w Pruszkowie przybywają trzej najważniejsi przedstawiciele Polskiego Państwa Podziemnego: generał Leopold Okulicki, delegat-wicepremier Jan Stanisław Jankowski i Kazimierz Pużak, przewodniczący podziemnego parlamentu – Krajowej Rady Narodowej. Nie wracają na umówione wieczorem spotkanie w Warszawie z innymi uczestnikami planowanych rozmów. Budzi to ich niepokój, ale uznają, że spotkanie w Pruszkowie mogło się przeciągnąć i jego uczestnicy nie zdążyli dojechać. Następnego dnia do willi przybywają kolejni uczestnicy strony polskiej. Wita ich pułkownik Pimienow i oznajmia, że wkrótce pojadą na konferencję. Podjeżdżają samochody i zabierają przybyłych na spotkanie Polaków do podwarszawskich wówczas Włoch. Tam zostają rozlokowani w dwóch sąsiednich budynkach Witający ich major NKWD (Pimienowa nie ma) informuje, że właśnie w tym czasie Okulicki, Jankowski i Pużak wylądowali na lotnisku w Moskwie. Kolejne wydarzenia możemy poznać ze wspomnień Adama Bienia. *„Pytamy uprzejmego majora, kiedy i gdzie odbędzie się konferencja. Major odpowiada, że wszystko to właśnie się „załatwia”. Tak mija koniec dnia, wieczór i noc, którą spędzamy w ubraniach, drzemiąc w najprzeróżniejszych pozycjach na fotelach, otomanach, kanapach. (...)*

Moskwa. Tragiczny epilog

Czwartek, 29 marca 1945. Tego dnia, po nocy spędzonej w siedzibie NKWD we Włochach, polscy przywódcy udadzą się w podróż do Moskwy, ocierając się o śmierć w katastrofie lotniczej. Czy taki koniec ich porwania zaplanowali Sierow-Iwanow i Pimienow? Wiele na to wskazuje, że po aresztowaniu Okulickiego, Jankowskiego i Pużaka osiągnęli swój cel i nie „mieli pomysłu" co zrobić z resztą. Być może to miał na myśli major NKWD zapytany o czas i miejsce ustalonej konferencji. „Załatwia się" – taka była jego, być może szczera choć cyniczna odpowiedź. Zapada decyzja o dalszej drodze porwanych, komunikuje ją tym razem stary generał. Adam Bień wspomina: *„Na podwórzu stoją znowu czarne limuzyny, choć w kilku punktach strategicznych stoją również w pełnym rynsztunku żołnierze rosyjscy z karabinami „bagnet na broń!" Ale generał jest nadal uprzejmy, zaprasza „w maszyny", sam wsiada do pierwszego samochodu, a w dalszych lokuje się cała nasza „delegacja". Ruszamy. Jedziemy szybko, drogą jakąś rozkołataną i zniszczoną, a pustą „jak wymiótł". PO kilkunastu minutach wjeżdżamy na lotnisko Okęcie. Kawalkada nasza staje tuż przy dwumotorowym samolocie amerykańskim. Jedyny to samolot na wielkim owym lotnisku. Generał wysiada z „masziny" i daje wymowny znak, żebyśmy weszli do samolotu, przy którego wejściu stoi drabinka wąska i chybotliwa. Po kolei niezdarnie gramolimy się do samolotu. Samolot nie jest pusty. Siedzi w nim już jeden „pasażer" – Aleksander Zwierzyński. Zbiedzony, wystraszony, okutany w odzież wymiętą, wysmotruchaną. To ten sam Zwierzyński, którego wcześniej aresztowano, i teraz na żądanie nasze „zwolniono", żeby mógł wziąć udział w politycznej owej wyprawie Polaków na rozmowy z „braćmi Moskalami". Obecność Zwierzyńskiego przyjmujemy z radością, traktując jego zwolnienie jako gest dobrej woli ze strony rosyjskiej. Sam Zwierzyński radości naszej nie podziela. Opisuje brutalne metody swego aresztowania i udręki więzienia, skąd przywieziono go dziś, nic mu nie mówiąc, dokąd go wiozą i po co. Jako ostatni wchodzi do samolotu major, który wczoraj „gościł" nas we Włochach, i razem z nim wchodzi jeszcze jeden młodszy oficer. W wielkim samolocie jest tylko kilka miejsc siedzących. Większość pasażerów, w tym obaj oficerowie, lokują się w różnych pozycjach na rozległej podłodze.*

Startujemy. Przez małe okienka spoglądam na słoneczny polski



świat i śledzę trasę naszego lotu. Spostrzegam rychło, że przelatujemy nad Wisłą i szybujemy na wschód. Wydaje mi się to bardzo dziwne, bo przy rozmowach wstępnych ustaliliśmy, ze „konferencja" odbędzie się w Radomiu w kwaterze generała Iwanowa, szefa sztabu dowódcy frontu. Powinniśmy więc lecieć na południe, a nie na wschód. Oznajmiam to kolegom i proszę majora o wyjaśnienie sprawy. Major, z uśmiechem i uprzejmością lekko nadmierną, odpowiada:

- Tak, panowie, lecicie do Moskwy! Do towarzysza Stalina! Czyż nie lepiej konferować nie z jakimś tam generałem Iwanowem, ale z samym towarzyszem Stalinem?

Za chwilę major, z uprzejmością niemal serdeczną, ale trochę jakby szyderczą, pyta znowu:

- Czy w drogę tak daleką zabraliście, panowie, garść ziemi ojczystej?

Odlot z Okęcia nastąpił o godzinie dziesiątej przy pogodzie słonecznej i ciepłej. W miarę upływu czasu i lotu na wschód świat szarzeje. Znikają zarysy ziemi, a o godzinie czternastej mamy już pod sobą tylko biały całun chmur.

Odległość Warszawa-Moskwa wynosi około dwóch tysięcy kilometrów, więc spodziewaliśmy się lądować o godzinie czternastej. Kiedy minęła ta godzina, pytam majora, dlaczego nie lądujemy. Major odpowiada, ze z powodu mgły. Moskwa nie przyjmuje samolotów, a nas skierowano na inne lotnisko. Na niskim już pułapie lecimy dalej na wschód. Widzimy pod sobą nie znany kraj rosyjski: rozległe lasy, liczne rzeki, biel śniegów, rzadkie osiedla. Płyną godziny: piętnasta, szesnasta, siedemnasta...O pełnym już zmroku samolot nasz gwałtownie obniża lot, ostro hamuje i jak wielki pocisk z łoskotem wbija się w głęboki śnieg jakiegoś nieprzejrzanego pustkowia, pozbawionego jakiejkolwiek sygnalizacji. Gwałtowny wstrząs. Cisza.

Drzwi kabiny załogi otwierają się z trzaskiem. Staje przed nami pilot: szczupły młodzian, ciemny kombinezon, chuda, ciemna twarz. Ręce dygocą. Pilot krzyczy prawie, że paliwa miał już tylko na dwadzieścia minut lotu..

W tej chwili olśniewa mnie myśl: a może lądowanie samolotu w ogóle nie było zaplanowane, a pilot teraz dopiero zrozumiał fakt ów i wszystkiej jego konsekwencje. Dlatego zareagował tak żywo i tak niezwykle.

(A. Bień „Bóg wyżej-dom dalej. 1939-1949", str. 245-247).

Ocaleni dzięki instynktowi pilota Polacy zostali osamotnieni na pewien czas w samolocie po ucieczce z niego pilota i obu oficerów. Po jakimś czasie pojawił się oddział żołnierzy, którzy „zaopiekowali się" Polakami i przetransportowali ich na nocleg, a następnego dnia na stację kolejową Iwanowo. 300 km na wschód od Moskwy. Jazda pociągiem kończyła przedostatni etap podróży polskich polityków. Na dworzec w Moskwie dotarli 30 marca o godzinie czternastej. A stamtąd czarne limuzyny zawiozły ich do celu, czyli... więzienia na Łubiance. Przez długi czas władze ZSRR ukrywały fakt porwania przywódców Polskiego Państwa Podziemnego. Przyznały się do tego dopiero w maju 1945, na krótko przed procesem, który odbył się w czerwcu w Moskwie i stał się okazją do ataku na Armię Krajową i całe Polskie Państwo Podziemne. Po podstępnym uprowadzeniu szesnastu polskich przywódców i całkowicie bezprawnym procesie zapadły wyroki skazujące. Trzej uwięzieni: gen. Leopold Okulicki, Jan Stanisław Jankowski i Stanisław Jasiukowicz nigdy już nie wrócili do Polski. W roku 2015 w przededniu 70 rocznicy uprowadzenia szesnastu przywódców Polski podziemnej w wysokonakładowym dzienniku „Komsomolska Prawda" ukazało się ogłoszenie polskiego Instytutu Pamięci Narodowej w sprawie poszukiwania ich śladów.

Imię jednego z nich, ostatniego dowódcy Armii Krajowej gen. L. Okulickiego „Niedźwiadka" nosi wiadukt nad torami PKP w Piastowie zbudowany w roku 1994. Imię bohatera zostało nadane w 50 rocznicę wydarzeń z marca 1945 roku, które miały miejsce w Pruszkowie z tragicznym epilogiem w Moskwie.

■

Następny odcinek już wkrótce
Zbierz całą kolekcję!

Zapraszamy do aktywnego współtworzenia naszego dodatku. Chętnie przyjmiemy wszelkie ciekawe fotografie i opowieści związane z historią naszego miasta (prosimy o kontakt: **tel. 22 753 62 80, redakcja@czaspiastowa.pl, facebook.com/czaspiastowa**)

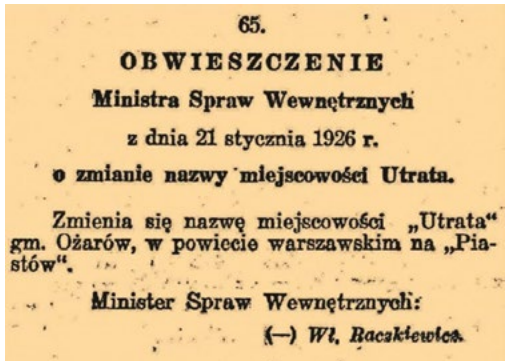
Redakcja dziękuje Piastowskiemu Archiwum Miejskiemu za udostępnienie zdjęć oraz pomoc merytoryczną przy opracowaniu wydania dodatku.

#zostanwdomu

historia

Na 90-lecie gminy Piastów

Akt prawny w postaci stosownego rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych wydany został już 22 lipca 1929 roku, ale jego moc obowiązującą wyznaczono na 1 kwietnia 1930 roku. Ta data więc to początek nowego ważnego etapu w historii Piastowa - już jako autonomicznej gminy wiejskiej z własną władzą samorządową.



65.

OBWIESZCZENIE

Ministra Spraw Wewnętrznych

z dnia 21 stycznia 1926 r.

o zmianie nazwy miejscowości Utrata.

Zmienia się nazwę miejscowości „Utrata" gm. Ożarów, w powiecie warszawskim na „Piastów".

Minister Spraw Wewnętrznych:

(—) *Wł. Raczkiewicz.*

mat. Piastowskie Archiwum Miejskie

Zacytujmy fragment tego historycznego dokumentu (z zachowaniem oryginalnej pisowni): *Z gminy wiejskiej Blizne w powiecie i województwie warszwskiem wyłącza się miejscowości wieś Gołąbki, folwark Gołąbki, cmentarz, osadę włościańską o powierzchni 6 ha 69 a zapisaną w tabeli likwidacyjnej wsi Gołąbki pod Nr 1, osadę włościańską o powierzchni 1 ha 14 a, zapisaną w tabeli likwidacyjnej wsi Gołąbki pod Nr 3, osadę Gołąbki, osadę Gołąbki A, zaś z gminy wiejskiej Ożarów w tymże powiecie i województwie kolonję Piastów, wieś Żdżary, wschodnią część wsi Bąki po osadę Bąki Senatorskie i po kolonję Bąki A; z gminy zaś wiejskiej Skorosze w tymże powiecie i województwie kolonję Nadziein, osadę Niecki, kolonję Niecki, folwark Niecki – i z wymienionych miejscowości tworzy się samoistną gminę wiejską „Piastów" z siedzibą urzędu gminnego w Piastowie, w tymże powiecie i województwie.*

Rozporządzenie podpisali: Minister Spraw Wewnętrznych Sławoj Składkowski i Kierownik Ministerstwa Skarbu Ignacy Matuszewski.

Wydane 30 czerwca 1930 roku Rozporządzenie Rady Ministrów o zmianie granic miasta Pruszkowa w powiecie i województwie warszawskim (Dz. U. z dnia 16 lipca 1930 r.) ustaliło przebieg granicy południowej i zachodniej nowej gminy. Wracając do historii początków naszej gminy przypomnijmy także wcześniejszy niezwykle istotny akt prawny, którym jest Obwieszczenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21 stycznia 1926 r. o zmianie nazwy miejscowości Utrata w brzmieniu: Zmienia się nazwę miejscowości „Utrata" gm.Ozarów, w powiecie warszawskim na „Piastów". Obwieszczenie podpisał Minister Spraw Wewnętrznych Władysław Raczkiewicz. Te trzy dokumenty stanowią fundament rozwoju Piastowa w wymiarze administracyjnym, aż do roku 1952 w którym gminie nadano prawa miejskie. Warto jeszcze zwrócić uwagę na wybitne postaci polskiej polityki, których podpisy widnieją pod wspomnianymi dokumentami. Minister Władysław Raczkiewicz, to późniejszy wojewoda i następca internowanego we wrześniu 1939 roku w Rumunii Ignacego Mościckiego na stanowisku Prezydenta RP. Pierwszy prezydent RP na Uchodźstwie. Minister gen. Sławoj Składkowski to ostatni i zarazem najdłużej sprawujący funkcję Prezes Rady Ministrów.w przedwojennej Polsce. Minister płk. Ignacy Matuszewski to bohater dramatycznej i skutecznej akcji ratowania i zabezpieczenia za granicą 75 ton polskiego złota we wrześniu 1939 roku.

588.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH

z dnia 22 lipca 1929 r.

wydane w porozumieniu z Ministrem Skarbu o utworzeniu samoistnej gminy wiejskiej „Piastów" w powiecie i województwie warszawskiem.

Na mocy art. 1 i 4 ustawy z dnia 22 września 1922 r. w przedmiocie zmiany granic oraz rozwiązywania i tworzenia gmin wiejskich na obszarze b. zaborów rosyjskiego i austrjackiego (Dz. U. R. P. Nr. 86, poz. 770), oraz na zasadzie art. 72 ustawy z dnia 11 sierpnia 1923 r. o tymczasowem uregulowaniu finansów komunalnych (Dz. U. R. P. Nr. 94, poz. 747) zarządza się co następuje:

§ 1. Z gminy wiejskiej Blizne w powiecie i województwie warszawskiem wyłącza się miejscowości: wieś Gołąbki, folwark Gołąbki, cmentarz, osadę włościańską o powierzchni 6 ha 69a zapisaną w tabeli likwidacyjnej wsi Gołąbki pod Nr. 1, osadę włościańską o powierzchni 1 ha 14a zapisaną w tabeli likwidacyjnej wsi Gołąbki pod Nr. 3, osadę Gołąbki, osadę Gołąbki A; zaś z gminy wiejskiej Ożarów w tymże powiecie i województwie: kolonję Piastów, wieś Żdżary, wschodnią część wsi Bąki po osadę Bąki-Senatorskie i po kolonję Bąki A, osadę Bąki Senatorskie, kolonję Bąki A; z gminy zaś wiejskiej Skorosze w tymże powiecie i województwie: kolonję Nadziein, osadę Niecki, kolonję Niecki, folwark Niecki — i z wymienionych miejscowości tworzy się samoistną gminę wiejską „Piastów" z siedzibą urzędu gminnego w Piastowie, w tymże powiecie i województwie.

§ 2. Do nowoutworzonej gminy wiejskiej „Piastów" mają zastosowanie przepisy ustawy o tymczasowem uregulowaniu finansów komunalnych z dnia 11 sierpnia 1923 r. (Dz. U. R. P. Nr. 94, poz. 747), dotyczące gmin miejskich.

§ 3. Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 1930 r.

Minister Spraw Wewnętrznych: *Sławoj Składkowski*

Kierownik Ministerstwa Skarbu: *Ignacy Matuszewski*

mat. Piastowskie Archiwum Miejskie

ROZPORZĄDZENIE RADY MINISTRÓW

z dnia 30 czerwca 1930 r.

o zmianie granic miasta Pruszkowa w powiecie i województwie warszawskiem.

(Dz. U. z dnia 16 lipca 1930 r.)

Na podstawie art. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lutego 1920 r. w przedmiocie zaliczania osad wiejskich w poczet miast oraz zmiany granic miast na obszarze b. zaboru rosyjskiego (Dz. U. R. P. Nr 19 poz. 92) zarządza się co następuje:

§ 1. Z gminy miejskiej Pruszków w powiecie i województwie warszawskiem wyłącza się miejscowości:

I. Całą dzielnicę Piastowską obejmującą tereny budowlane o nazwie hipotecznej "Parcelacja folwarku Sabinów" i tereny budowlane o nazwie hipotecznej "Kolonja robotnicza P. K. P.", zamkniętą ulicami:

a) od zachodu ulicą Żytnią;
b) od południa drogą grójecką, zwaną ulicą Królewską;
c) od wschodu rowem granicznym rozdzielającym tereny budowlane o nazwie "Kolonja robotnicza P. K. P." od parcelacji o nazwie hipotecznej "Reguły Malichy lit. A i B" należącej do gminy Piastów;
d) od północy Aleją Piastowską, ul. Dworcową i torem kolei państwowej Warszawa-Kraków;

II. Część dzielnicy Pohulanka zamkniętą ulicami:

a) od południa ulicą Piastową zwaną Pustą;
b) od zachodu ulicą Graniczną;
c) od północy ulicą Bohaterów Wolności;
d) od wschodu miedzą prowadzącą od ulicy Bohaterów Wolności do szosy Wolskiej między posesjami o nazwie hipotecznej "Willa Słoneczna Nr. 3" i "Władysławów działki Nr. 6, 12, 18", od strony wewnętrznej, a posesją zapisaną w tabeli likwidacyjnej pod Nr. 1 wsi Bąki gminy Ozarów i w księdze wieczystej hipoteki wsi Bąki pod Nr. 47 od strony zewnętrznej, następnie szosą do ulicy Placowej zwanej Pustą;
- i włącza się je do gminy wiejskiej Piastów w tymże powiecie i województwie.

W powyższy sposób wytknięta granica między miastem Pruszkowem a gminą wiejską Piastów jest następująca:

Poczynając od punktu, w którym rów graniczny rozdzielający tereny budowlane o nazwie "Kolonja robotnicza P. K. P." od parcelacji o nazwie hipotecznej "Reguły Malichy lit. A i B", wpada do rowu przydrożnego drogi grójeckiej zwanej ulicą Królewską, granica biegnie osią ulicy Królewskiej ze wschodu na zachód aż do ulicy Żytniej, poczem skręca pod kątem prostym na północ i biegnie osią ulicy Żytniej aż do toru kolei Warszawa-Kraków, nawprost ulicy Żytniej i Cichej zwanej Wolską granica przekracza tor kolejowy wpoprzek i biegnie osią ulicy Cichej zwanej Wolską w kierunku północno-zachodnim do szosy Wolskiej. Następnie biegnie szosą Wolską do ulicy Placowej, wchodzi w ulicę Placową zwaną Pustą i biegnie osią tej ulicy na zachód do ulicy Granicznej, poczem skręca pod kątem prostym na północ i biegnie osią ulicy Granicznej do ulicy Bohaterów Wolności, stanowiącej granicę gminy Piastów.

Dalsze granice tak miasta Pruszkowa, jak i gminy wiejskiej Piastów biegną dotychczasowemi szlakami i pozostają bez zmiany.

§ 2. Wykonanie niniejszego rozporządzenia porucza się Ministrowi Spraw Wewnętrznych.

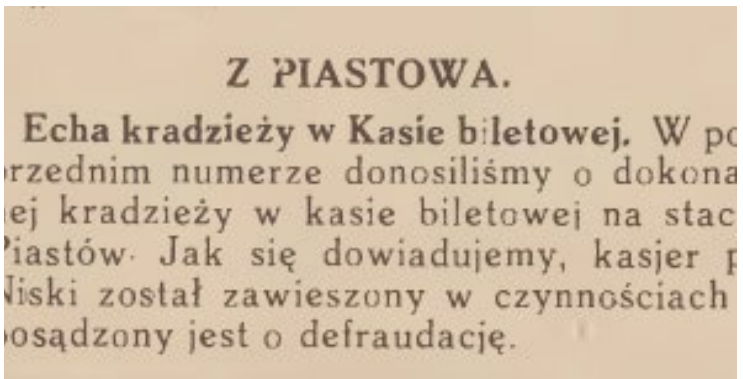
§ 3. Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

mat. Piastowskie Archiwum Miejskie

historia

Pisali o nas...

Przeglądamy przedwojenną prasę lokalną



Z PIASTOWA.

Echa kradzieży w Kasie biletowej. W po
rzednim numerze donosiliśmy o dokona
ej kradzieży w kasie biletowej na stac
Piastów. Jak się dowiadujemy, kasjer p
Niski został zawieszony w czynnościach
osądzony jest o defraudację.

mat. Piastowskie Archiwum Miejskie

Piastów jako osada, a następnie samodzielna gmina był obszarem, na którego terenie dochodziło do wielu ciekawych wydarzeń leżących w gestii zainteresowania lokalnej prasy. W tym miesiącu prześledzimy doniesienia Głosu Pruszkowa – gazety wydawanej w sąsiednim Pruszkowie jako dwutygodnik. W marcowych doniesieniach prasowych dominowały głównie wiadomości z pogranicza kryminalnego i społeczno – obyczajowego, choć nie obce były doniesienia związane z życiem codziennym mieszkańców Piastowa. Głośnym echem odbiła się sprawa rzekomej kradzieży dokonanej w kasie kolejowej. Została ona zgłoszona 1 marca 1929 r. przez kasjera ze stacji kolejowej Stanisława Niskiego. Sprawę potraktowano priorytetowo. Przybyły na miejsce zdarzenia komendant Bayer nie stwierdził jednak śladów włamania. W zaistniałej sytuacji Policja wdrożyła procedurę ścisłego śledztwa, które prowadził komisarz Buła. W jego konsekwencji z powodu stwierdzenia braku włamania główne oskarżenie zostało skierowane na kasjera. Podejrzany został zawieszony w czynnościach służbowych oraz skierowano przeciwko niemu oskarżenie o defraudację.

Wątków kryminalnych w marcu było więcej. Kolejny opisany przez lokalną prasę dotyczył grasującej szajki złodziei, która za miejsce eksploracji wybrała sobie Piastów i Pruszków. Szczęśliwie trzyosobowa grupa została ujęta, a po przesłuchaniu ujawniono u zadenuncjowanych paserów skradzione rzeczy, które zostały odzyskane i przekazane poszkodowanym.

Śledząc nasze artykuły, zapewne udało się zauważyć, że nurtującym problemem dla ówczesnego Piastowa były przerwy w dostawie elektryczności. Problem ten był na tyle poważny, że o interwencję do elektrowni zwracano się poprzez łamy gazety wydanej 17 marca 1929 r.. Dla piszącego o tym fakcie korespondenta niedopuszczalne było wyłączanie dostaw prądu w niedzielę. Brak elektryczności uniemożliwiał przeprowadzenie drugiego nabożeństwa, które było w godzinach popołudniowych. Być może interwencja w tej sprawie odniosła swój skutek. W roku 1936 r. na łamach lokalnej prasy ksiądz proboszcz zapraszał na rekolekcje, rozpoczynające się w piastowskiej parafii w dniu 22 marca 1936 r. Wówczas drugie nabożeństwo ustalono na 17.30, co dowodzi o skutecznym rozwiązaniu problemu.

Rok 1936, a zwłaszcza marzec dostarczył mieszkańcom Pruszkowa i Piastowa dreszczyku emocji. Oto po tych dwóch miejscowościach grasował pies – wilczur, który pokąsał sześć osób w Pruszkowie, po czym w Piastowie pokąsał Aleksandra Krasuskiego. Tu udało się owego osobnika schwytać. Po jego zabiciu poddano łeb zwierzęcia badaniom na obecność wścieklizny, co potwierdziło chorobę u psa. W wyniku potwierdzonej choroby zwierzęcia rozwieszono plakaty informujące pogryzionych o niebezpieczeństwie i potrzebie zaszczepienia.

Ostatnim wątkiem, który dziś chcielibyśmy przypomnieć dotyczy spraw związanych z kolejnictwem. Pierwsza z nich informuje nas o zmianie w 1936 r. rozkładu kursowania pociągów, które obsługiwały, także przesyłki i wysyłkę towaru z dwóch piastowskich fabryk: Fabryki Akumulatorów „Tudor" oraz Fabryki Kauczukowej „Piast". Zmiana rozkładu oraz reorganizacja zatrzymywania się pociągów m. in. w Piastowie niosła za sobą niepożądane skutki, gdyż opóźniała ich wysyłkę do stacji Żyrardów, z której transportowano je pociągami pośpiesznymi po całym kraju. Druga opisywana sytuacja dotyczyła wypadku kolejowego z dnia 17 marca 1929 r. ze skutkiem śmiertelnym. Znany miejscowej policji mężczyzna, wsiadłszy pod wpływem alkoholu na stopnie pociągu podczas jego jazdy, spadł z nich dostając się pod koła maszyny. Mimo szybkiego przewiezienia poszkodowanego do szpitala Dzieciątka Jezus, nie udało się uratować życia uczestnikowi wypadku.

Muzeum Miasta Piastowa

PAM Piastowskie Archiwum Miejskie

Daniel Dalecki

Dyrektor Piastowskiego Archiwum Miejskiego

Nadchodzą zmiany w Muzeum

Zmiany wystaw stałych w Muzeum Miasta Piastowa

Rok 2020 jest dla Piastowskiego Archiwum Miejskiego w Piastowie prowadzącego Muzeum Miasta Piastowa rokiem wielu wyzwań. Obecnie w naszej siedzibie trwają prace nad nową aranżacją przestrzeni muzealnej prowadzone przez kuratora wystawy Panią Katarzynę Michalak. Nasze działania mają na celu doprowadzić do usystematyzowania wystaw stałych, nowego ich opracowania oraz przygotowanie tematycznych scenariuszy lekcji muzealnych.

W czasie trwania tego procesu na nowo oceniamy eksponaty pod względem ich kompozycji z przekazem wystawy w nowej przestrzeni, tak aby ukazać możliwie szerokie spektrum naszej działalności oraz historii Piastowa.

Dzięki naszym wspaniałym Darczyńcom, myślę tu o Pani Krystynie Wójcikowskiej, Panu Konradzie Wojtczaku, Ochotniczej Straży Pożarnej w Piastowie oraz ZAP Sznajder Batterien S. A. nasze wystawy będą wzbogacone o nowe eksponaty, dokumentujące życie oraz procesy przemian, jakie zachodziły w naszym mieście. Jednocześnie trwają także przygotowania do otwarcia wystawy czasowej, której kuratorami są dzieci i młodzież będący podopiecznymi Świetlicy Środowiskowo – Integracyjnej „Dom Jana Pawła II".

Muzeum Miasta Piastowa

Daniel Dalecki

Dyrektor Piastowskiego Archiwum Miejskiego

reklama

#zostanwdomu

zdrowie

Piastun SPZOZ w czasie epidemii

Zmiany zasad funkcjonowania miejskiej przychodni.

fot. Urząd Miejski w Piastowie

W związku ze stanem epidemii na terenie Polski, zgodnie z wprowadzonymi przepisami zmieniły się zasady funkcjonowania placówek SPZOZ PIATUN. W ramach zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2 przyjęto szereg rozwiązań, mających na celu minimalizowanie ryzyka proliferacji zakażeń – począwszy od zwiększenia częstotliwości dezynfekcji pomieszczeń i wszelkich powierzchni, nakaz używania środków ochrony osobistej kwalifikacji, zgodną z wzorcami przekazanymi przez Ministerstwo Zdrowia i Główną Inspekcje Sanitarną. Ankieta ma na celu rozpoznanie pacjenta z objawami odpowiadającymi infekcji COVID 19 i jak najszybsze przekierowanie go do specjalistycznego ośrodka. Nadto, w miejsce tradycyjnych wizyt w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej, wprowadzono tzw. teleporady w formie konsultacji telefonicznej z lekarzem. W trakcie takiej rozmowy, jeśli po przeprowadzeniu wywiadu lekarz uzna, iż ryzyko zakażenia wirusem jest minimalne, a niezbędne jest przeprowadzenie badania fizykalnego związanego z innymi schorzeniami, pacjent zostanie zaproszony do przychodni celem odbycia zwykłej wizyty lekarskiej. Wizyta taka możliwa jest wyłącznie po uzyskaniu kwalifikacji lekarskiej i uzyskaniu jego zgody.

zewnętrznej przez personel, aż po nowe procedury przyjmowania pacjentów.

I tak, funkcjonuje wyłącznie placówka przy ulicy Reja 1, w trakcie umawiania wizyt pracownik rejestracji przeprowadza ankietę wstępnej

W przypadku uzyskania kwalifikacji lekarskiej do odbycia wizyty, pacjent po stawieniu się do przychodni, porozumiewa się wyłącznie domofonem, a do wnętrza jest wprowadzany pojedynczo. Po wejściu do przychodni dyżurujący ratownicy medyczni dokonują pomiaru temperatury ciała, a pacjent wypełnia osobiście ankietę kwalifikacyjną oceniającą ryzyko epidemiczne. Następnie otrzymuje maseczkę ochronną i udaje się do wskazanego gabinetu lekarskiego.

Zgodnie z rekomendacjami Głównego Inspektora Sanitarnego i Konsultantów Krajowych, planowe obowiązkowe szczepienia zostały odroczone do 18 kwietnia 2020, termin ten może zostać wydłużony. Realizowane są wyłącznie wizyty dla noworodków, w przypadku gdy rodzice lub opiekunowie wyrażają chęć przybycia do Placówki i uzyskają akceptację lekarza w trakcie konsultacji telefonicznej.

Zgodnie z obowiązującymi zasadami wystawiane są wyłącznie e-recepty i e-zwolnienia lekarskie. Zapotrzebowanie na uzyskanie recepty dla pacjentów leczonych przewlekle składa się za pośrednictwem poczty elektronicznej erecepta@piastunzoz.pl lub aplikacji VISIMED.

dr n. med. Mateusz Kuczabski
Dyrektor SPZOZ Piastun

reklama

Marasek
BRAMY I OGRODZENIA OD POKOLEŃ
ul. P. Skargi 19
www.marasek.pl
SIATKI, BRAMY
OGRODZENIA
Z MONTAŻEM
tel. 601-217-403

reklama

www.espes.pl 22 753 04 41 espes@espes.pl
espes
BIUROWE ŚCIANKI DZIAŁOWE

TWORZYMY PRZESTRZEŃ
WYSOKOŚĆ DO 3,5 M
WYJĄTKOWA IZOLACYJNOŚĆ AKUSTYCZNA DO 47 dB
AKUSTYKA DRZWI DO 42 dB
BEZPIECZEŃSTWO POTWIERDZONE APROBATAMI TECHNICZNYMI

zdrowie

Koronawirus w pytaniach

Niepokojąca świat od kilku miesięcy epidemia koronawirusa COVID-19 dotarła także do Polski. Informacje na jej temat przekazywane są przez wszystkie środki masowego przekazu. Mimo to odnotowujemy wiele pytań, które niepokoją Polaków, stąd też tym razem w ramach artykułu o zdrowiu, prezentujemy serię pytań i odpowiedzi dotyczących tego problemu.

fot. Shutterstock

Ekspertem udzielającym odpowiedzi jest dr Paweł Grzesiowski – pediatra, immunolog.

Wiele osób twierdzi, że za miesiąc lub dwa nikt nie będzie już o tym wirusie pamiętać, mają rację?

Biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenia z Chin, Włoch i Korei, 2 miesiące trwa faza szybkiego wzrostu zachorowań, a wygaszanie kolejny miesiąc i może nawet dłużej. Dlatego nie sądzę, aby za 2 miesiące było po epidemii w Europie. Raczej przygotowałbym się na trudne wakacje.

Pojawiają się informacje, że po wyleczeniu można ponownie zachorować. Dlaczego tak się dzieje?

Zdrowy człowiek po około 7 dniach od zakażenia wytwarza już tzw. przeciwciała, czyli białka odpornościowe, które chronią przed ponownym zachorowaniem. Niewielka część osób może mieć zaburzenie w układzie odporności i nie wytwarza tych przeciwciał, takie osoby mogą ponownie zachorować. Na szczęście jest to sytuacja bardzo rzadka i nie wpływa na rozwój epidemii. Natomiast jest drugi problem, bo wirus cały czas mutuje, czyli zmienia swoją strukturę. Jeśli te mutacje będą poważne, to wirus może zmienić się tak silnie, że przechorowanie poprzedniej wersji nie będzie dawało odporności przeciw mutantowi. Na razie nie ma takich mutacji, ale to dopiero początek historii koronawirusa.

Jak zwiększyć swoją odporność w walce z wirusami? Czy suplementacja witaminami jest skuteczna?

Nie ma de facto leków na rynku ani suplementów diety, które poprawiałyby odporność. Nie wolno wierzyć reklamom witamin i suplementów. Najlepiej na odporność wpływa sen, zdrowa dieta, aktywność fizyczna i miłość.

Jeśli zamkną jakieś miasto, to jak będzie wyglądała np. dostawa produktów do sklepów?

To zadanie dla nas wszystkich, bo dostawy do sklepów będą przepuszczane przez kordony, ale ze sklepu do klienta trzeba będzie dostarczyć produkty innymi drogami niż osobista obecność w sklepie np. kurier, dron, e-zakupy, tak udało się w Chinach wyeliminować tłok w sklepach, tak samo można zrobić z cateringiem.

Czy zapobiegawczo czosnek cebula, zwiększą od razu odporność? Jak się chronić?

Czosnek, cebula, czarny bez, imbir mają działanie wspomagające w walce z wirusami, ale nie są swoistym lekiem przeciw koronawirusowi, dlatego możemy je stosować, jak przy innych infekcjach, ale nie ma gwarancji że to zwalczy wirusa.

Czym wyleczono chorych na koronawirusa? Czy zostaje uśpiony czy pozbywamy się go na zawsze?

70% chorych na zapalenie płuc koronawirusowe udaje się wyleczyć dzięki respiratorowi i podaniu 100% tlenu. Leczenie trwa 2 tygodnie, na OIT. Pacjenta zawsze się usypia, żeby nie walczył z maszyną która za niego oddycha, a jednocześnie miał mniejsze zapotrzebowanie na tlen. Jest to tzw. śpiączka farmakologiczna.

Czy jeżeli zrobi się dużo cieplej (będzie 30 stopni Celsjusza), to czy koronawirus będzie się mniej rozprzestrzeniać/trudniej będzie się nim zarazić? Czy jest możliwe, aby nasz układ immunologiczny sam sobie poradził ze koronawirusem i się na niego uodpornił? Nie jestem ekspertem w tych sprawach, ale słyszałem, że nasz układ odpornościowy jest na tyle „inteligentny", że potrafi nauczyć się rozpoznawać konkretne szczepy wirusów i je potem zwalczać. Czy jest to możliwe wobec koronawirusa SARS-CoV-2? Czy jedynym rozwiązaniem jest po prostu czekać na lek/szczepionkę?

Wirus rzeczywiście w wyższych temperaturach szybciej ginie na powierzchniach, ale trzeba pamiętać, że w naszym organizmie żyje doskonale w temp. 37 stopni, dlatego nie spodziewam się, aby letnie upały przerwały epidemię. Pamiętajmy, że zarażamy się najczęściej drogą kropelkową, czyli temperatura otoczenia nie ma na to wpływu. Układ immunologiczny w 8/10 przypadków radzi sobie doskonale z tym wirusem. Dlatego większość osób choruje łagodnie i zdrowieje w ciągu tygodnia. Powikłania dotyczą tych ludzi, którzy mają uszkodzony układ odporności albo przez zaawansowany wiek, albo przez chorobę przewlekłą płuc lub serca.

Czy używanie antybiotyków w innych chorobach będzie miał potencjalny wpływ na siłę oddziaływania koronawirusa?

Antybiotyki nie działają na wirusy, ich nadużywanie zaburza również odporność przeciwko infekcjom wirusowym dlatego, że uszkadza biologiczną mikrobiotę. Dlatego przestrzegamy, aby w żadnej sytuacji nie nadużywać antybiotyków.

Jaka jest szansa w Pana ocenie ze ten wirus jest początkiem końca obecnego świata?

Ta epidemia jest kolejnym sygnałem od Ziemii i natury, że jeśli człowiek nie zmieni swojego postępowania, to niebawem gatunek ludzki zniknie, ponieważ robimy wszystko aby takie kataklizmy jak zmiana klimatu, smog i epidemie atakowały ludzi w wyniku zniszczenia naturalnego środowiska. Jest nas za dużo na Ziemii i zbyt agresywnie ją traktujemy, dlatego pojawiają się nowe plagi jak np. wirus Ebola, ZIKA czy lekooporne bakterie.

Czy możliwe jest, że może zachorować od 20 do 70% populacji?

Ponieważ wirus jest nowy dla ludzkości, prędzej czy później większość z nas musi zachorować, ważne aby to się rozłożyło w czasie, bo jak na raz zachoruje 2 miliardy ludzi to wszystko stanie.

Czy faktycznie koronawirusa można przechodzić jak zwykle przeziębienie?

Tak, wiele osób ma tylko gorączkę i kaszel, ale zwykle nie ma kataru, to przypomina zwykłe przeziębienie, im osoba chora jest młodsza, tym zwykle przebieg choroby jest łagodniejszy.

Jakie są Pańskie przewidywania co do dalszego przebiegu epidemii w Polsce i na świecie? Co Pan sądzi o lekach przeciwwirusowych na bazie inozyny mających wzmacniać odporność/pomagać w czasie infekcji. (np. groprinosin) Placebo czy nie?

Moje przewidywania są oparte na dotychczasowych doświadczeniach i na razie Polska jeszcze nie ma zakażeń własnych, tylko głównie przywiezione spoza naszego kraju, dlatego mamy jeszcze kilka tygodni spokoju. Co do leków nieswoistych przeciwwirusowych nie działa kompleks inozyny, ani inne leki przeciw wiru-

reklama

#zostanwdomu

zdrowie

som opryszczki czy grypy.

Czy to prawda, że leki na nadciśnienie pomagają (osobom, które je zażywają oczywiście) przejść łagodniej chorobę COVID-19? (chodzi o wpływ na ACE2)

Leki z tej grupy hamują enzym który jest receptorem dla wirusa, ale nie ma żadnych badań które potwierdzałyby że ich stosowanie zapobiega infekcji. Może być dokładnie odwrotnie, bo osoby które biorą te leki mogą mieć nadprodukcję tych receptorów. Dlatego unikałbym eksperymentów z tą grupą leków.

Jaki poziom zapasów zrobić? ile kg makaronu, ryżu, mięsa, innych produktów?

Uważam, że w tej chwili nie ma sensu robić większych zapasów niż na 2-3 dni, ponieważ nic nie wskazuje na to ażeby miało czegokolwiek zabraknąć w zaopatrzeniu. Nawet w krajach w których ogłoszono ścisłą kwarantannę nie brakuje żywności i produktów pierwszej potrzeby. Robienie zapasów uważam za kompensację stresu i dużo z tego co kupimy może się zmarnować, więc nie warto.

Co sprawia, że dzieci do 10 roku życia przechodzą chorobę stosunkowo lekko, oraz jak przedstawia się sytuacja w przypadku dzieci ze słabszym systemem odpornościowym i skłonnością do infekcji?

Nie wiemy dlaczego dzieci chorują lżej niż dorośli, jest kilka hipotez, jedna z nich mówi o słabszym układzie odporności u dzieci, w tym sensie, że nie ulega tak silnemu pobudzeniu w czasie zakażenia, stąd brak gorączki i innych silnych objawów, ale na ostateczne wyjaśnienie tej zagadki musimy jeszcze poczekać.

Czy alkohol chroni przed koronawirusem? Myślimy tu o „dezynfekowaniu" się wewnętrznym.

Alkohol zabija wirusy w stężeniu powyżej 70% w postaci środków do dezynfekcji skóry lub powierzchni. Niestety alkohol przyjmowany doustnie nie zabija wirusów, a w tym stężeniu może uszkodzić błony śluzowe. Dlatego nie polecamy przyjmowania doustnie silnych alkoholi. A w niższych stężeniach alkohol po prostu nie działa.

Czy pana zdaniem osoby z najbliższego otoczenia chorych powinny być badane na obecność wirusa, czy powinno czekać się na wystąpienie objawów? Czy w ogóle można nie zarazić się mieszkając z chora osobą pod jednym dachem?

Nie ma w tej chwili wskazań do badania u osoby z kontaktu ponieważ okres zakaźności zaczyna się wraz z pojawieniem się

fot. Shutterstock

pierwszych objawów. Dlatego pobranie materiału do badania przed pojawieniem się objawów mogłoby dać wynik fałszywie ujemny.

W mediach często pojawia się przekaz typu ,,grypa groźniejsza". Faktycznie powinniśmy się bardziej obawiać grypy? Czy to tylko taka gadanina w celu uspokojenia ludzi i niewywoływania paniki. Jakie są istotne różnice między koronowirusem a grypą? Kilka razy dziennie pojawiają się nowe artykuły z nowymi ,,newsami" - jedne przeczą drugim. Czy mógłby Pan w tej kwestii rozwiać nasze wątpliwości i ujednolicić ten chaos informacyjny?

Grypa nie powinna być porównywana z koronawirusem pod względem ciężkości zakażenia dlatego, że nie do końca możemy policzyć rzeczywistą liczbę chorych na grypę bo nie wykonujemy u każdego podejrzanego badania wirusologicznego. Mamy tylko dane szacunkowe wg. których koronawirus może być ok. 10 razy częściej odpowiedzialny za zapalenie płuc wirusowe niż zapalenie grypy. Natomiast śmiertelność z powodu zapalenia płuc wirusowego jest podobna w grypie jak i w koronawirusie. Dlatego nie można mówić czy koronawirus jest gorszy niż grypa bo to jakby mówić czy lepsza gruźlica czy dżuma.

Czy alkohol metylowy działa na koronawirusa jest tak samo skutecznie jak etylowy?

Alkohol metylowy jest trucizną i nie należy go pod żadnym pozorem dotykać. Jego działanie przeciwwirusowe jest nieznane. We wszystkich preparatach dezynfekcyjnych używamy alkoholu etylowego albo izopropylowego.

Czy warto zaopatrzyć się w kilkulitrowe butle z tlenem w aerozolu tego typu? Do wdychania w razie trudności w oddychaniu. Podobno tlenoterapia to główny kierunek leczenia zarażonych?

Stosowanie tlenu w warunkach domowych nie ma kompletnie sensu, gdyż u osoby z ciężkim zapaleniem płuc konieczna jest podaż tlenu pod zwiększonym ciśnieniem przez respirator. Dlatego kupowanie butli z tlenem do domu uważam za nieuzasadnione.

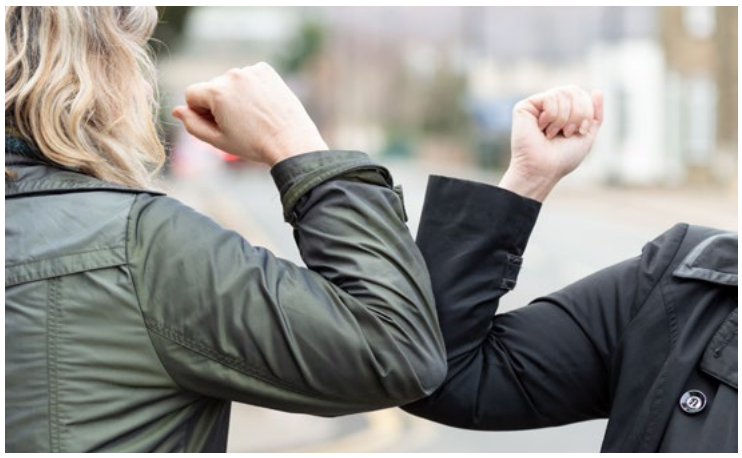
Czy szybkie testy wykonane w Korei to testy na przeciwciała ? czemu nie mamy takich w Polsce?

Szybkie testy to może oznaczać 3-4 godz. test genetyczny w kierunku wirusa obecnego w nosie lub w gardle, albo szybki test w kierunku przeciwciał obecnych we krwi. Każdy z tych testów ma inne zastosowanie. Jeden bada czy wirus jeszcze jest w organizmie, drugi bada czy organizm wytworzył już odporność przeciw wirusowi. Oba rodzaje testów są już dostępne w Polsce.

Mam możliwość zarówno codziennego chodzenia do biura jak i możliwość pracy z domu. Czy w tej sytuacji powinienem wybrać pracę zdalną?

Obecnie nie ma jeszcze przeciwwskazań do pracy w biurze, jeśli pojawi się więcej zachorowań praca zdalna będzie super sposobem na uniknięcie zakażenia.

Czy rzeczywiście osoby wyzdrowiałe z koronawirusa mogą mieć



fot. Shutterstock

nieodwracalne zmiany w płucach?

Mamy wciąż zbyt mało informacji ażeby jednoznacznie stwierdzić, że zmiany zapalne w płucach po przechorowaniu koronawirusa są nieodwracalne, ale wiele wskazuje na to że osoby które przebyły ciężkie zapalenie płuc koronawirusowe będą miały trwałe uszkodzenie płuc. Natomiast tkanka płucna ma ogromne rezerwy co może oznaczać, że te osoby nie będą miały przewlekłych problemów z oddychaniem.

Czy osoba młoda ale przewlekle chora na serce (tachykardia i pogrubione dwie zastawki - powikłania po innej chorobie) jest narażona w takim samym stopniu jak osoby starsze, które najwcześniej umierają na koronawirusa?

Przewlekle choroby serca i płuc są czynnikiem ryzyka, ale ma tu znaczenie także wiek, zdecydowanie osoby starsza, ponad 50-60 lat mają więcej powikłań

Czy wrócą komercyjne badania na zakażenie nowym koronawirusem? Dlaczego z nich zrezygnowano?

Badania komercyjne na pewno wrócą, ale we wszystkich, w których funkcjonuje „zdrowy" system ochrony zdrowia te badania muszą być bezpłatne, bo jest wiele osób które nie stać na wydatek 500 zł a muszą mieć takie badanie przeprowadzone. Natomiast zostawiam otwarte pytanie czy w wolnym, demokratycznym kraju ktoś kto chce sobie zrobić badanie za pieniądze ma do tego prawo, czy powinien skorzystać z systemu badań prywatnych. Z mojego doświadczenia wynika, że wiele osób które chcą to badanie wykonać za własne pieniądze, robią to ze strachu a nie z rzeczywistych wskazań.

Jestem chory na chorobę Crohna, zażywam asamax i entocort. Moja choroba przebiega bardzo łagodnie, bezobjawowo wręcz. Jednak niedawno przepisano mi lek immunosupresyjny imuran. Miałem zbadać krew po dziesięciu dniach zażywania go i w razie jakby nie było skutków ubocznych zmniejszyć dawkę. Zbadałem i wszystko jest w porządku, tylko szczerze mówiąc boję się zwiększać dawkę i zażywać ten lek w ogóle. Boję się, że ucierpi na tym moja odporność i tylko sobie zaszkodzę. Co robić w tej sytuacji?

Biorąc leki immunosupresyjne jesteś w grupie ryzyka powikłań choroby koronawirusowej. Dlatego w okresie epidemii musisz być szczególnie ostrożny aby nie zostać zakażonym.

Czy możliwe jest być naturalnie odpornym na koronawirusa? Mam znajomych, którzy co roku są schorowani a jednak ja nie pamiętam nawet przeziębienia od 10 lat.

Wśród 7 mld ludzi może znaleźć się ktoś, kto posiada naturalną odporność przeciw koronawirusowi, ale jest to zjawisko ultra rzadkie i nie powstrzyma epidemii.

Czy jest szansa na reaktywację epidemii w jesiennym okresie? Tzn. jak to wygląda na tle ewentualnych poprzednich przypadków innych epidemii?

Nie ma żadnych przesłanek aby sądzić, że wirus do kolejnego sezonu jesienno-zimowego zupełnie wygaśnie. Dlatego można spodziewać się reaktywacji wirusa podobnie jak grypy sezonowej.

Czy powstanie wirusa o takim potencjale przenoszenia się i zakaźności jest częste? Chyba nie każdy wirus ma tak wiele możliwości przenoszenia się (z tego co wiem to kropelkowo, między matką, a dzieckiem, w „aerozolu", płciowo).

Powstanie takiego wirusa w ostatnich 20 latach miało miejsce trzykrotnie - 2002 r - SARS, 2012 r. - MERS, 2019 - ten nowy wirus. Każdy z nich miał możliwość przenoszenia się. Wirusy te nie przenoszą się drogą płciową.

Czy mutacje wirusa są częste?

Mutacje wirusa RNA są częste. Jako przykład można podać wirusa grypy, który jest właśnie wirusem RNA i nieustanie mutuje

Możliwe jest uśpienie wirusa i wyjście po czasie (mam na myśli granicę ciało-mózg). Podobno wirus może się ukryć że tak to nazwę?

Nie opisano dotychczas ataku wirusa na mózg i nie ma żadnych przesłanek, że wirus może przejść fazę utajoną.

Materiał opracowano
na podstawie czatu internetowego, źródło:
www.wykop.pl

opracował:

dr n. med. Mateusz Kuczabski

Dyrektor SPZOZ Piastun

zdrowie

Korzyści z aktywności fizycznej

„Aby zdrowiej żyć, trzeba nauczyć się racjonalnie odpoczywać i uświadomić sobie, że odpowiednia rekreacyjna aktywność ruchowa to w dzisiejszych czasach dla współczesnego człowieka konieczność życiowa„

D. Rogacz- Mańka

fot. Shutterstock

Współczesny świat niesie ze sobą wiele zagrożeń zdrowotnych. Szybki rozwój cywilizacji, komputeryzacja, wielkie osiągnięcia nauki - z jednej strony ułatwiają życie współczesnemu człowiekowi, z drugiej zaś gwałtownie je zmieniają i często niszczą. Żyjąc w tak szybko rozwijającym się świecie konsekwencją staje się siedzący tryb życia, choroby kręgosłupa i bioder oraz gwałtowny rozwój chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, otyłość, choroby serca i depresje. Światowa Organizacja zdrowia (WHO) szacuje, iż brak aktywności fizycznej stanowi główną przyczynę:

*** 30% zachorowań na chorobę niedokrwienną serca**

*** 27% zachorowań na cukrzycę**

*** 21-25% zachorowań na nowotwory piersi i okrężnicy**

Tempo i warunki życia wywołują zmęczenie, przeciążenia fizyczne i psychiczne organizmu i są źródłem licznych stresów. Dzieci siedzą wiele godzin w ławkach szkolnych, dorośli w biurach. Unikamy spacerów wybierając przemieszczanie się komunikacją miejską i samochodami. Łatwo zapominamy o aktywności fizycznej w czasie wolnym wybierając kilkugodzinne oglądanie telewizji czy granie na komputerach, tabletach. Wszystkie ujemne skutki postępu cywilizacji powinny być usuwane codziennie, tak aby organizm mógł dalej bez stresu żyć, rozwijać się i sprawnie funkcjonować.

Nasuwa się zatem pytanie, w jaki sposób można wykorzystać zazwyczaj skromny budżet czasu wolnego, aby utrzymać równowagę biologiczną i uzyskać jak najlepsze rezultaty w zakresie regeneracji sił. Odpowiedź jest jedna. Jest to aktywność fizyczna, która skutecznie nas chroni dając ponadto pełen wachlarz cennych korzyści zdrowotnych. Często zapominamy, że potrzeba aktywności ruchowej organizmu pozostaje w stosunku wprost proporcjonalnym do rozwoju cywilizacji i jest niezbędnym składnikiem zdrowego stylu życia na każdym z ich etapów. Podejmowanie aktywności fizycznej w każdym wieku spełnia róże funkcje i zawsze jest jednym z najistotniejszych czynników regulujących stan zdrowia i samopoczucia. Nieistotny jest rodzaj czy forma tejże aktywności fizycznej ale sam fakt czynnego i regularnego w niej uczestnictwa. Rodzajów aktywności ruchowej zwanej też rekreacją fizyczną jest naprawdę dużo. Mogą to być np. spacery, wycieczki rowerowe, nordic walking, taniec, fitness, joga, tenis, pływanie, gry zespołowe i wiele innych form, które dają możliwość racjonalnego, aktywnego spędzania czasu wolnego, pomnożenia zdrowia, poprawy samopoczucia i zaspokojenia potrzeb odpoczynku, rozrywki i kontaktu z innymi ludźmi.

Minimum aktywności fizycznej

Według nowych wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej wygląda następująco:

* dla dzieci i młodzieży szkolnej: minimum 3 godziny ruchu dziennie dla dzieci w wieku przedszkolnym i 60 minut lub dłużej codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej dla dzieci w wieku szkolnym (z uwzględnieniem atrakcyjnej jej formy dostosowanej do wieku)
* dla zdrowej osoby dorosłej: minimum 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej pięć razy w tygodniu lub minimum po 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej trzy razy w tygodniu (takiej, która uwzględnia także ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość). Zalecane są również ćwiczenia rozciągające i wzmacniające układ kostno-stawowy.

* dla osób powyżej 65.roku życia: powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów i częstotliwości jak zdrowe osoby dorosłe, zadbać o regularny wysiłek oporowy (siłowy) i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.

korzyści aktywności fizycznej u dzieci

Spektrum zdrowotnych korzyści z podejmowania rekreacji ruchowej jest tak duże, iż stale powstają na ten temat liczne prace naukowe, a organizacje zajmujące się zdrowiem przekonują do zmiany stylu życia na bardziej aktywny fizycznie. Instytut Żywienia i Żywności umieścił aktywność fizyczną na pierwszym miejscu w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej apelując tym samym, że jest ona podstawą naszego zdrowia. Przyjrzyjmy się zatem kilku najważniejszym zdrowotnym aspektom:

U dzieci ruch jest podstawowym bodźcem wszechstronnego rozwoju młodego organizmu. W wieku wczesnodziecięcym wpływa na ukształtowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa czyli warunkuje prawidłową postawę ciała i wzmacnia szkielet. Wczesne dzieciństwo to czas, w którym kształtują się nawyki dziecka i styl życia całej rodziny. Uczestnictwo w różnych rodzajach aktywności fizycznej poprawia koordynację ruchową dzieci, kształtuje równowagę, koryguje nabyte wady postawy i zapobiega ich powstawaniu. Dodatkowo wyraźnie poprawia koncentrację i umiejętność skupienia uwagi, co ma ogromne znaczenie dla dzieci w wieku szkolnym. Badania wykazują iż dzieci regularnie uczestniczące w zajęciach sportowych łatwiej się uczą, szybciej zapamiętują informacje i mają znacznie wyższą umiejętność koncentracji, niż dzieci niećwiczące. Ruch uruchamia szereg procesów odpornościowych i adaptacyjnych u młodego człowieka. W sferze psychicznej jest najprostszym i najefektywniejszym sposobem redukowania i rozładowywania napięć emocjonalnych. W sferze społecznej: pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak równowaga emocjonalna, wiara we własne siły i zdolności, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, tworzenia zdrowych więzi społecznych. Ponadto wyraźnie podnosi samoocenę i wyzwala u dzieci inwencję twórczą. Każde dziecko powinno mieć zatem dostęp do różnorodnej aktywności fizycznej. Ukształtowanie przez rodzica zdrowych nawyków ruchowych ma też ogromne znaczenie w przeciwdziałaniu rozwoju nadwagi u dzieci, która dotyka już co trzeciego 8-latka (wg badań Childhood Obsesity Surveillance Initiative). Dodatkowo jest wspaniałą okazją do pogłębienia więzi z rodzicami i spędzania aktywnie razem czasu wolnego całej rodziny. Dzieci bardzo chętnie uczestniczą np. w wycieczkach rowerowych, spacerach i wspólnych zabawach ruchowych.

zdrowotne aspekty aktywności fizycznej u osób dorosłych

Już nawet minimalna, ale regularnie podejmowana aktywność fizyczna chroni dorosłego człowieka przed licznymi chorobami cywilizacyjnymi. Podczas wysiłku organizm człowieka uruchamia szereg procesów adaptacyjnych, które w konsekwencji prowadzą do samych pozytywnych zmian i poprawy stanu zdrowia. Badania wykazały, iż aktywność fizyczna wyraźnie zmniejsza ryzyko występowania chorób nowotworowych, obniża poziom insuliny we krwi przez co odgrywa wysoką rolę w działaniu przeciwcukrzycowym. Wysiłek fizyczny obniża poziom adrenaliny we krwi redukując tym samym poziom stresu i wspomagając leczenie bezsenności. Reguluje pracę wielu hormonów, odmładza i odżywia mózg. Tak jak u dzieci tak i u dorosłych poprawia się koncentracja i zdolność zapamiętywania. Zwiększa się metabolizm, co prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej i sprzyja utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Jest więc wspaniałym sposobem przeciwdziałania otyłości. Ruch poprawia zdrowie psychiczne współczesnego człowieka. Wyraźnie poprawia samopoczucie i obniża poziom stresu. Podczas wysiłku w naszym organizmie wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia oraz wzrasta poziom serotoniny. Po treningu czujemy się zrelaksowani psychicznie, a dobry nastrój utrzymuje się jeszcze przez wiele godzin po zaprzestaniu aktywności. Dlatego rekreacja ruchowa, zapobieganie niektórym chorobom psychicznym, bezsenności i depresji i jest nieodzownym elementem procesów ich leczenia. Osoby regularnie ćwiczące lepiej śpią, łatwiej radzą sobie z sytuacjami stresowymi i szybciej się regenerują. Mają również dużo wyższą odporność organizmu na infekcje. Każda aktywność fizyczna odwraca skutki długotrwałego siedzenia i wpływa na wzmocnienie kości chroniąc nas przed złamaniami i osteoporozą. Ćwiczenia rozciągające i oddechowe zmniejszają napięciowe bóle głowy, a przez wybrane, celowane ćwiczenia z metody zajęć np. Pilates, Jogi czy zdrowego kręgosłupa niwelujemy bóle mięśni i stawów oraz leczymy wady kręgosłupa. Gimnastyka taka zwiększa zakresy ruchomości w stawach, rozciąga, przywraca prawidłową postawę ciała i uczy świadomości ciała. W przypadku kobiet w ciąży podejmowanie lekkiej aktywności fizycznej doskonale przygotowuje do porodu, zmniejsza dolegliwości ciążowe, zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej i depresji poporodowej. Korzyści jest znacznie więcej. Regularna aktywność fizyczna podnosi wydolność układu sercowo-naczyniowego, co wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi i poprawia elastyczność naczyń krwionośnych. Poprawia się także gospodarka lipidowa, co w konsekwencji wyraźnie obniża poziom złego cholesterolu (LDL) a podnosi poziom dobrego (HDL). U osób starszych podtrzymuje tak potrzebną im sprawność fizyczną, opóźnia wystąpienie demencji, zmniejsza ryzyko upadków i urazów związanych z aparatem ruchu. Ma też ogromne znaczenie społeczne, umożliwia kontakty z innymi ludźmi, staje się bardzo ważną formą rozrywki i zwalcza samotność.

Nie sposób wymienić wszystkich korzyści płynących z podejmowania rekreacji ruchowej. Najlepiej sprawdzić te pozytywne zmiany bezpośrednio na sobie. Wiosna to idealny czas na rozpoczęcie lub podjęcie nowej aktywności fizycznej. W trosce o swoje zdrowie i dobre samopoczucie zacznijmy się więcej ruszać, wprowadźmy więcej aktywności w naszą codzienność i żyjmy lepiej. Życzę Wam, aby regularna aktywność fizyczna stała się nowym, zdrowym i ulubionym elementem Waszego życia.

mgr Katarzyna Pieńkos

instruktor fitness, Jogi, Pilates,
trener personalny
właścicielka Fitness Centrum Pasja w Piastowie

#zostanwdomu

przyroda

Zbierajmy deszczówkę

Woda, która spada na ziemię w postaci deszczu, śniegu, gradu jest opadem atmosferycznym. My nazywamy ją potocznie deszczówką.

fot. Shutterstock

Deszczówka jest jedynym odnawialnym źródłem słodkiej wody. Nie tylko ekolodzy mają świadomość, że zasoby wody użytkowej na Ziemi kurczą się w zastraszającym tempie. Aby ratować planetę i nas samych, musimy nauczyć się racjonalnie nią gospodarować. Setki litrów niezagospodarowanej wody spływającej z naszych dachów, która odpływa do kanałów burzowych, to prawdziwe marnotrawstwo. Podczas dwudziestominutowego deszczu z dachu o powierzchni 120 metrów kwadratowych można zebrać 350 litrów deszczówki. To daje nam obraz, jak gigantyczne ilości wody spadają nam z nieba, a my nie umiemy ich wykorzystać. Tracą na tym nasze portfele, gdyż deszczówka jest bezpłatna i można ją wykorzystać na wiele sposobów. Magazynując wodę deszczową możemy ograniczyć zużycie wody wodociągowej (do celów ogrodowych) nawet do zera.

Woda deszczowa jest czysta i wolna od drobnoustrojów. Może zawierać roztwory słabych kwasów, które są składem atmosfery. Deszczówka zostaje zanieczyszczona dopiero podczas spływania po naszym dachu i w rynnach. Do wykorzystania w ogrodzie nadaje się każda woda deszczowa. W przypadku wykorzystywania jej w gospodarstwie domowym, musimy zwrócić uwagę na rodzaj materiału jakim jest pokryty nasz dach. Najbezpieczniejsza deszczówka to ta, która spływa po dachówkach. Niebezpieczna jest woda spływająca z dachów pokrytych płytami azbestowymi. Deszczówki nie gromadzimy w metalowych pojemnikach. Jej kwaśny odczyn działa korozyjne na metale. Na

fot. Shutterstock

rynku mamy ofertę różnych pojemników. Musimy się tylko zastanowić jak duży pojemnik nas interesuje. Czy ma być schowany pod ziemią, a może dekoracyjny, który stanie na naszym tarasie. Możemy też pomyśleć przyszłościowo i zainstalować większe zbiorniki z systemem zagospodarowania wody deszczowej. Będzie on obsługiwał nasze krany zewnętrzne, które służą do podlewania ogrodu czy mycia samochodu. Możemy pójść dalej i podłączyć również do tego systemu toaletę. Sami możemy łatwo obliczyć, że przyciskając spust wylewamy kilkadziesiąt litrów wody pitnej w ciągu dnia na jedną osobę. W przeciętnym gospodarstwie domowym średnie zużycie wody to 160 litrów na osobę.

Zakładamy, że każdy z nas wypija około dwóch litrów wody dziennie, a jeszcze niewielka jej cześć zostaje zużyta do przygotowania posiłków. Nasuwa się pytanie, co się dzieje z resztą wody i czy zdajemy sobie sprawę z jej marnotrawienia. Ubiegłoroczne suche lato pokazało nam, jak szybko nasze zielone otoczenie może zamienić się w wysuszony step i jak szybko może jej zabraknąć na podstawowe życiowe potrzeby. Zacznijmy racjonalnie zużywać wodę. Nie pozwalajmy jej płynąć bezużyteczne. Spróbujmy umiejętnie gromadzić i przechowywać wodę opadową. Dzięki temu zaoszczędzimy pieniądze, ale też będziemy mieć satysfakcję, że robimy coś dobrego dla naszej planety. Zacznijmy od małych EKO kroków ku normalności. Połączmy siły w kierunku zielonej przyszłości.

Barbara Lipieta

reklama

kultura

Muzeum łączy

Muzeum Dulag 121 prowadzi rozmowy telefoniczne ze Świadkami Historii.

mat. Muzeum Dulag 121

W związku z zagrożeniem epidemią koronawirusa, Muzeum Dulag 121 będzie nieczynne dla zwiedzających do odwołania. Zostają też odwołane wszystkie zaplanowane na kwiecień spotkania historyczne.

Dla wielu osób, szczególnie starszych lub samotnych, kwarantanna jest wyjątkowo trudnym okresem w życiu. Pomimo czasowego zawieszenia swojej działalności, Muzeum Dulag 121 stara się wyjść naprzeciw potrzebom seniorów, dlatego rozpoczynamy projekt „Muzeum łączy".

Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby, które chciałyby się z nami podzielić swoimi doświadczeniami wojennymi, wspomnieniami z przeszłości, refleksjami na temat teraźniejszości lub po prostu porozmawiać o losach

fot. Shutterstock

ludzi wypędzonych z powstańczej Warszawy - więźniach obozu przejściowego w Pruszkowie, do kontaktu z pracownikami muzeum. Jednocześnie zwracamy się do Państwa z prośbą o informowanie, w miarę swoich możliwości, osób starszych, rodziców, dziadków, samotnych sąsiadów o naszej akcji.

Będziemy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-17:00 pod następującymi numerami telefonów: 696 591 295 oraz 660 773 122. Czekamy na Państwa telefony.

121 Muzeum Dulag 121

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

reklama

Masz dla nas **temat** albo **felieton** o nurtujących Cię sprawach?
A może chcesz **zareklamować** swoje przedsiębiorstwo?

► **CZAS** SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z NAMI!

RED. NACZELNY: **Artur Andruszaniec**

REDAKTORZY: **Daniel Dalecki, Barbara Lipieta, Agata Ziąbska, Zbigniew Stanecki**

WSPÓŁPRACA: **Agata Atamańczuk, Anna Bartnicka, Krzysztof Frelek, Krzysztof Goławski, Piotr Zwiardowski**

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

ISSN 2543-8336

KONTAKT: redakcja@**czaspiastowa.pl**
tel. **22 753 62 80**

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

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