

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMIasto

nr 01 (52) styczeń/luty 2016

D W U M I E S I Ę C Z N I K



Foto: Frank Bauermann

Miss Polonia in Deutschland 2015

więcej na str. 13

Dziewczynki
integrują się szybciej

Literacka uczta
w Monachium

Kolejna
niezapłacona faktura

Do muzeum
z dzieckiem

Kosynierzy
i ich następcy

Na stokach
Południowego Tyrolu

Nowy Rok 2016



**CODZIENNE PRZEJAZDY
NIEMCY - HOLANDIA**



tel. +48 77 4313 440



tel. +31 633 644 133



tel. +48 604 225 821



tel. +49 160 623 5514

e-mail: biuro@juzwa.pl

Rezerwacja i bilety on-line na www.juzwa.pl od lutego 2015!

JUZWA



W SAMOKOSZACH

DOŁĄCZ DO NAS

Übersetzungen & Consulting



I N T E R S E R V I C E

Serdecznie zapraszam do korzystania z szerokiej oferty usług
Biura Tłumaczeń i Informacji Agnieszki Miller

- tłumaczenia zwykłe i przysięgłe wszelkich tekstów i dokumentów z języka polskiego na niemiecki oraz inne języki świata
- tłumaczenia ustne podczas negocjacji handlowych i konferencji, organizacja spotkań biznesowych, asysta podczas targów, kongresów, delegacji, rezerwacja hoteli, pomoc w organizacji wyjazdów turystycznych
- specjalistyczne tłumaczenia medyczne (pisemne i ustne)
www.leczeniewmonachium.pl
- pomoc w formułowaniu pism urzędowych i w wypełnianiu formularzy
- informacje dotyczące zawierania związków małżeńskich, podjęcia studiów wyższych, nostryfikacji dyplomów itd.
- pomoc w załatwianiu wszelkich spraw urzędowych w Niemczech oraz w Polsce (np.: legalizacje i transkrypcja dokumentów stanu cywilnego)
- profesjonalna obsługa firm jednoosobowych oraz spółek: rzetelna obsługa biurowa, doradztwo i pomoc w fazie podejmowania działalności gospodarczej oraz podczas jej wykonywania



Biuro Tłumaczeń i Informacji Agnieszka Miller
Ismaninger Str. 65, 81675 München

Tel. +49 (0)89 / 688 5005
Fax +49 (0)89 / 41929022

Mobil: +49 (0)172 / 7743443
Mobil: +49 (0)152 / 02019653
E-mail: post@a-miller.de

www.a-miller.de

SPIS TREŚCI

Moje Miasto

- Medal św. Korbiniana dla Polaka 4
Polskie Parafie Katolickie 4
70-lecie polskiego duszpasterstwa
w Monachium Barbara Małoszewska 5
Polka w Monachium Na nudę i niepogodę - muzeum z dzieckiem
Dominika Rotthaler 6
Miasto Dzieci Zimowe nurkowanie Agnieszka Spiżewska 7
Felieton - ...i po Świętach Bogdan Żurek 8
Felieton - Listy z Berdyczowa Kiedy mi smutno... Krzysztof Dobrecki 8
Żyj z klasą W życiu jak w piosence Aldona Likus-Cannon 9
Historia Żywią i bronią Jolanta Helena Stranzenbach 10
Na początku było Słowo... ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11
Bal karnawałowy 2016 Wspomnienie PRL-u 12
Wybrano najpiękniejszą
Finał konkursu Miss Polonia in Deutschland rostrzygnięty! 13
Uchodźcy Jolanta Łada-Zielke 14
Stuttgart 20 lat żłobków opr. na podst. relacji Małgorzaty Piegry 15
Stuttgart Odnaczenia działaczy 15
Polskie ślady w Monachium Brat naszego Boga Marek Prorok 16
PhönixPreis 2015 Do tej pory wygrywali inni... 17
Polsko-niemieckie przedszkole 17

Poradnik

- Odszkodowanie za wypadek drogowy
Pierwsze kroki Maciej Pazur 18-19
Kolejna niezapłacona faktura? Mateusz Drab 20
Zrozumieć język świadectwa pracy Anja Czech-Grollmann 22-23
Z nauką języków jest jak z dietą Sylwia Cieplak 24
Pejzaż miejski, czyli jak fotografować miasta Anna Duda 26
Tajwan Mała wyspa ogromnych możliwości Dominika Hilger 28-29

Aktualności

- Na stokach gór Południowego Tyrolu Sebastian Wieczorek 30-31
Jak zmienić kasę chorych 32
Diagnostyka laboratoryjna
w stomatologii cz.II lek. stom. Marian Znorowski 34-35
Nowości z życia SV Polonia Monachium 36
Fortuna 96 Dingolfing Klub z polskimi korzeniami 37
Jedz z apetytem Na pośpiech – twarożek Ewa Duszkiwicz 39
Daria Nadolska 40
Kącik Muzyczny
Twoja Twarz Brzmi Znajomo – finał czwartej edycji Agnieszka Hekiert 40
Co, gdzie, kiedy? 41
Wrocław Europejska Stolica Kultury 2016 Mariola Heinrich 41
Gorące serce i trzeźwy umysł Recenzja książki Christiana Thielemanna
„Moje życie z Wagnerem” Jolanta Łada-Zielke 42
Literaturfest München 2015, czyli prawdziwa literacka uczta dla każdego
mola książkowego Małgorzata Gąsiorowska 43

od redakcji

Drodzy Czytelnicy!



Zanim przejdziemy do wydarzeń z sylwestrowej nocy, odnotujmy sympatyczne spotkanie z Anetą Sablik. Odbędzie się ono przed koncertem *Kuźni Talentów* - corocznej imprezy organizowanej przez monachijskie Towarzystwo Polonia, którym kieruje dr Elżbieta Zawadzka. *Kuźnia* wyłuskuje i promuje młodych wykonawców z Polski i Niemiec, ale nie tylko. W jej programie jest zawsze miejsce dla gościa specjalnego. Tym razem do listopadowej edycji „Kuźni”, zaproszono Anetę Sablik – Polkę, która w 2014 roku wygrała program *Deutschland sucht den Superstar* (polski *Idol*). O koncercie informowaliśmy szeroko na Facebooku. Dzisiaj zamieszczamy zdjęcie, na którym Aneta Sablik i wydawca Grzegorz Spisla prezentują czasopismo polonijne *Moje Miasto*.

Nowy Rok witano hucnie i radośnie, choć nie wszędzie bez niespodzianek. W Monachium, krótko przed północą, ogłoszono zagrożenie atakiem terrorystycznym. Mimo ostrzeżeń policji - m.in. na twitterze (w różnych językach, także po polsku), na portalach informacyjnych, paskach telewizorów - monachijczycy Sylwestra nie przerwali. Przyczyn takiego zachowania było kilka. Do znacznej części uczestników zabaw informacja o zagrożeniu nie dotarła lub dotarła grubo po północy. Inni woleli zostać w grupie niż przedzierać się do domów, tym bardziej że złapanie taksówki graniczyło z cudem. Byli też tacy, którzy stawiali sprawę jasno - terror nie będzie nami rządził! Bez względu na motyw, jedno jest pewne: tysiący bawiących się poza domem nie ogarnęła panika, co można przełożyć na wyraźne NIE skierowane w stronę pragnących terrorem narzucić strach i niepewność. Pozostanie na sylwestrowym „posterunku” było też wyrazem zaufania i wiary w siłę państwa, które tej nocy rzeczywiście zaprezentowało swoją wysoką sprawność.

Choć w głębi serca odczuwamy niepokój, wszyscy wierzymy, że będzie dobrze. Tego też życzymy Państwu w Nowym Roku, zapraszając do lektury najnowszego wydania *Mojego Miasta*.

Redakcja czasopisma *Moje Miasto*

Nowy Rok 2016

JESTEŚMY NA



Medal św. Korbiniana dla Polaka

Medal św. Korbiniana jest najwyższym wyróżnieniem archidiecezji Monachium-Freising, przyznawanym osobom szczególnie zaangażowanym w działalność społeczną w Kościele i życiu publicznym. W uznaniu tych właśnie zasług metropolita monachijski ks. kardynał Reinhard Marx uhonorował Medalem św. Korbiniana prof. dr hab. inż. Piotra Małoszewskiego.

W latach 1993–2014 prof. Małoszewski był członkiem Komisji ds. Cudzoziemców Diecezjalnej Rady Katolików Świeckich. Jego to zasługą jest wprowadzenie do uroczystości Wielkopiątkowych – Drogi Krzyżowej Narodów, pochodzącej z centrum miasta.

W latach 2004 i 2010 był głównym organizatorem listy „Katolicy dla Monachium” w wyborach do Rady Cudzoziemców. Dzięki jego zaangażowaniu wszystkie misje obcojęzyczne wprowadziły do Rady swoich przedstawicieli, a połowę z nich stanowili Polacy.



Od roku 1996 prof. Małoszewski jest członkiem plenum Rady Katolików Świeckich Regionu Monachium, a od 2006 r., nieprzerwanie, jej wiceprzewodniczącym. W 2006 r. wybrany został największą liczbą głosów na wiceprzewodniczącego Rady Diecezjalnej, stając się pierwszym obcokrajowcem, który objął tak wysoką funkcję w gremium niemieckim. W roku 2013 wszedł w skład Komitetu Centralnego Katolików Niemieckich (ZdK).

Prof. Piotr Małoszewski jest od 2002 r. wiceprzewodniczącym Polskiej Rady Duszpasterkiej Europy Zachodniej oraz przewodniczącym Rady Naczelnej Polskich Katolików Świeckich w Niemczech.

Jego wielkie zaangażowanie zostało docenione przez Ojca Świętego Benedykta XVI, który w roku 2007 nadał prof. Piotrowi Małoszewskiemu Order Św. Sylwestra Papieża.

(źródło: KAI)

POLSKIE PARAFIE KATOLICKIE



MONACHIUM

Heßstraße 26, 80799 München
Tel.: 089/273 22 00

Msze św.:

- 8:45 – kaplica Misji (Heßstr. 24) – z wyjątkiem ferii szkolnych w Bawarii
- 10:00 – kaplica Misji (Heßstr. 24) – Msza święta z udziałem dzieci
- 10:00 – kaplica św. Jana Nepomucena (Ludwigsfeld)
- 11:00 – kościół św. Moniki (Max-Kolmsperger-Str. 7, Neuperlach) – Msza święta dla dzieci z rodzicami
- 12:00 – kościół św. Józefa (Josephsplatz)
- 12:15 – kościół św. Moniki (Max-Kolmsperger-Str. 7, Neuperlach)
- 18:30 – kościół MB Królowej Pokoju (Werinherstr. 50) – Msza święta z udziałem młodzieży

LANDSHUT

Msze św.:

- LANDSHUT – kościół św. Piotra i Pawła, Niedermaierstr. 25
- w niedziele – 11:30
- środy – 18:00
- pierwsze piątki miesiąca – 18:00

FREISING – kościół św. Piotra i Pawła

Ignaz-Günther-Straße 6, 85356 Freising
■ w niedziele – 16:30

AUGSBURG

Biuro: Thommstr. 24 B, 86153 Augsburg
tel. 08 21/3 07 49, fax 08 21/3 07 22

Msze św.:

- AUGSBURG – kościół św. Alberta
- Dr. Schmelzing-Str. 60
- w niedziele i święta – 10:30
- środa i piątek – 18:30

ROSENHEIM

Msze św.:

- ROSENHEIM – St. Michael, Westerndorferstr. 43
- w niedziele i święta kościelne – 10:30

Kaplica w Centrum Misji, Heilig-Geist-Str. 46

- od wtorku do piątku – 18:00

TRAUNSTEIN – St. Josef, Salinenstr. 2

- IV sobota miesiąca – 17:00

TRAUNREUT – Zum Heiligsten Erlöser

Rathausplatz 1a

- I niedziela miesiąca – 17:00

FREILASSING – St. Rupert, Martin-Oberndorfer-Straße 2

- II niedziela miesiąca – 17:00

GERETSRIED – Heilige Familie, Johannisplatz 21

- III niedziela miesiąca – 16:00

WALDKRAIBURG – Christkönig, Karlsbader Str. 1

- II sobota miesiąca – 17:00
- IV niedziela miesiąca – 16:00
- Okazja do spowiedzi pół godziny przed Mszą św.

NORYMBERGA

ks. Stanisław Stenka CR

Arminiusstr. 21, 90402 Nürnberg, Tel. 0911/473355
Fax 0911/3475749

Msze św.:

- w niedziele – 09:00 (Boże Narodzenie, Wielkanoc – 10:15) kościół św. Willibalda, Zengerstr. 12, 90471 Nürnberg (metro Bauernfeindstrasse)
- w niedziele – 12:00 kościół św. Józefa Gießereistr. 2, 90489 Nürnberg
- Lichtenau koło Ansbachu
- II niedziela miesiąca – 16:00

INGOLSTADT

ks. Ryszard Kazimierzczak

Gaimersheimerstr. 32, 85057 Ingolstadt
tel.: 0841 84845

Msze św.:

- Heilig-Geist-Kirche, Spitalstr. 4
- w niedziele – 10:00
- w dni powszednie 18:00
- Gmina Weissenburg Kościół – Willibald-Kirche
- II i IV niedziela miesiąca – 12:45

STUTTGART

ks. Roman Michalec

Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
tel.: 0711 564184

Msze św.:

- STUTTGART – kościół św. Tomasza, Falchstr. 9, 70378 Stuttgart

- w niedziele i święta – 10:30
- środy – 18:30,
- pierwszy piątek miesiąca – 18:30

BÖBLINGEN – kościół św. Maryi, Berliner Str. 14

- 71034 Böblingen
- w niedziele i święta – 12:30
- pierwszy czwartek miesiąca – 18:30

TÜBINGEN – kościół św. Pawła, Karl-Adam-Str. 3

72076 Tübingen

- w niedziele i święta – 15:00

BALINGEN – kościół św. Ducha,

Heilig-Geist-Kirchplatz 3, 74336 Balingen

- I sobota i III niedziela miesiąca – 16:00

KARLSRUHE

ks. Bartłomiej Ilków

Südenstr. 39, 76137 Karlsruhe
Tel.: 0721/24654

Msze św.:

KARLSRUHE – kościół św. Franciszka,

Rechts der Alb 28

- w piątki – 18:00
- niedziele i święta – 12:30

RASTATT – kościół św. Bernarda, Engelstr. 6

- w soboty – 18:15

PFORZHEIM – kościół św. Franciszka

Franziskusstr. 3

- w niedziele – 8:45

BADEN-BADEN – Dreieichenkapelle

Rheinstr. 64

- w niedziele – 15:00

BRUCHSAL – kościół św. Anton

Paul-Gerhardt-Str. 56

- I niedziela miesiąca – 17:30

LUDWIGSBURG

ks. Eugeniusz Bartnik

Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg, tel. (07141) 893369

Msze św.:

- Kościół st. Elizabeth, Moldaust. 20
- w czwartki – 19:00
- w piątki i soboty – 18:30
- niedziele – 10:15

HEILBRONN – NECKAGARTACH

kościół św. Michała, Liebermannstr. 18

- niedziele – 12:30

REGENSBURG

o. dr Józef Maziarz

Plattlinger Str. 6, 93055 Regensburg
tel.: 0941 79 44 78

Msze św.:

- kościół pw. Mater Dolorosa, Hoher Kreuz Weg 9
- 93055 Regensburg
- w niedziele i święta – 10:30



70-LECIE polskiego duszpasterstwa w Monachium

Powojenna historia polskiego duszpasterstwa wywodzi się bezpośrednio z męczeństwa polskich księży w KZ Dachau – „Golgoty polskiego duchowieństwa w Europie Zachodniej”. Tutaj na blisko 2700 duchownych 2/3 stanowili Polacy, na około tysiąc zamęczonych w obozie księży ponad 900 to Polacy.

W chwili wyzwolenia w końcu kwietnia 1945 r. w obozie pod Monachium przebywało około 800 księży. Blisko 500 natychmiast podjęło pracę duszpasterską. Wyzwoleni z KZ Dachau polscy więźniowie zostali przeniesieni do byłych koszar na północnym obrzeżu Monachium, Freimannie, gdzie ks. Franciszek Jedwabski powołał do życia Centralę Duszpasterstwa Polskiego.

Na początku czerwca 1945 r. Ojciec Święty Pius XII powołał do życia Samodzielną Polską Diecezję i mianował jej ordynariuszem Biskupa Polowego Wojska Polskiego na Zachodzie ks. abp. Józefa Gawlinę. Polska Parafia w Monachium została ustanowiona w dniu 17 czerwca 1945 r., a jej proboszczem został ks. Stefan Leciejewski, kapłan diecezji poznańskiej, więzień Dachau. Po zlikwidowaniu Polskiej Samodzielnej Diecezji w Niemczech w 1976 r. powołano w jej miejsce Polską Misję Katolicką, podległą Kościołowi lokalnemu. Jej pierwszym Rektorem-Delegatem Konferencji Biskupów Niemieckich ds. Duszpasterstwa Polaków został powołany z dniem 21 maja 1976 r. ks. infułat Stefan Leciejewski.

W Monachium jesienią 1946 r. Parafię Polską przeniesiono do kościoła św. Barbary, dawnego kościoła garnizonowego. Został on po wojnie wyremontowany przez Brygadę Świętokrzyską Narodowych Sił Zbrojnych oraz żołnierzy Pierwszej Dywizji Pancernej gen. Stanisława Maczka. Kościół służył naszym rodakom nieprzerwanie przez 31 lat. W październiku 1979 r. został zwrócony Niemcom, a obecnie odbywają się w nim tylko uroczystości z okazji świąt 3 maja



i 11 listopada. Dziś w Monachium Polacy korzystają z gościnny w czterech kościołach oraz w kaplicy przy Misji, a w siedmiu niedzielnych mszach świętych uczestniczy ponad 3 tysiące wiernych. Parafię Polską prowadzą księża ze Zgromadzenia Redemptorystów.

Na monachijski jubileusz 70-lecia polskiego duszpasterstwa w Monachium przybyli z Polski: Delegat KEP ds. Duszpasterstwa Emigracji Polskiej ks. bp Wiesław Lechowicz oraz Przełożony Generalny Warszawskiej Prowincji Redemptorystów o. dr Janusz Sok CSsR. W wigilię uroczystości 22 listopada 2015 r. odprawiona została Msza św. w kościele św. Moniki na Neuperlachu, której przewodniczył ks. bp Wiesław Lechowicz. Po Mszy św. odbyło się spotkanie księdza biskupa z około 40 świeckimi zaangażowanymi w radę parafialną, około 11 różnymi grupami w parafii oraz w dwoma parafialnymi Szkołami Przedmiotów Ojczystych, do których uczęszcza ponad 350 dzieci.

22 listopada w niedzielę Chrystusa Króla w kościele św. Józefa w Monachium odprawiona została okolicznościowa Msza św., której przewodniczył ks. bp Lechowicz w koncelebrze z o. dr. Januszem Sokiem CSsR, księdzem proboszczem o. dr. Stanisławem Pławeckim CSsR, pracującymi w parafii księżmi o. Bogdanem Nieciem CSsR i o. Tomaszem Sadowskim CSsR oraz gośćmi ks. dr hab. Grzegorzem Pyżakiem z KUL. Ks. bp Wiesław Lechowicz wygłaszając homilię, dziękował Bogu za 70 lat istnienia Polskiej Parafii w Monachium, wspominając tych wszystkich, którzy po zakończeniu wojny rozpoczęli tworzenie polskiej wspólnoty na terenie Monachium. Wspominał również o licznych grupach modlitewnych, które istnieją i działają w Polskiej Parafii, jak również podziękował wszystkim za zaangażowanie w budowanie parafialnej wspólnoty. Zabierający głos prowincjał o. dr Janusz Sok CSsR wyraził wdzięczność za tak prężną działalność Polskiej Parafii. Gratulacje i pozdrowienia przekazał duchownym i wiernym Konsul Generalny RP w Monachium pan Andrzej Osiak.

Po Mszy św. rozdawany był jubileuszowy, wydany specjalnie z tej okazji, biuletyn „Nasza Misja”, który zawierał m.in. Apostolskie Błogosławieństwo dla duszpasterzy i wiernych od Ojca Świętego Franciszka oraz listy gratulacyjne przysłane dla polskiej wspólnoty m.in. od ks. kardynała Reinharda Marxa.

Późnym popołudniem w sali parafialnej przy kościele św. Józefa odbył się Koncert Jubileuszowy, podczas którego wystąpiły parafialne zespoły muzyczne i taneczne. Bogaty i urozmaicony repertuar koncertu w wykonaniu parafian Polskiej Parafii w Monachium pokazał ich wielkie zaangażowanie i przywiązanie do tradycji i kultury polskiej.

Barbara Małoszewska
(zdj. Ewelina Charlaszów)



Dominika ROTTHALER

POLKA
W MONACHIUM

Na nudę i niepogodę MUZEUM Z DZIECKIEM

I znowu zima zaskoczyła rodziców, tak jak w Polsce co roku zaskakuje kierowców! Powoli kończą Wam się pomysły na kreatywne sposoby spędzania czasu z maluchami? To może warto wybrać się z nimi do muzeum na jakąś fajną i zaskakującą wystawę? Oto kilka moich ulubionych miejsc, które szare i nieciekawe popołudnia mogą zmienić w niezapomnianą przygodę.

Tropikalne motyle w Ogrodzie Botanicznym

Być może znacie książkę amerykańskiego autora Erica Carle „Bardzo głodna gąsienica” („Kleine Raupe Nimmersatt”). W swoich domowych zasobach ma ją chyba prawie każde dziecko – w końcu została przetłumaczona na 47 języków i dotychczas sprzedana w 29 milionach egzemplarzy. Tę cudowną przemianę gąsienicy w motyla możecie obserwować właściwie na żywo na wystawie „Tropische Schmetterlinge” w monachijskim Ogrodzie Botanicznym. Tutaj kolorowe, przepiękne motyle dosłownie fruwią nad naszymi głowami, co niektóre przysiadają na naszych ramionach lub na soczystej połówce pomarańczy i dają się sfotografować. Gwarantuję – poczujecie się jak w bajce! Dzięki setkom kolorowych skrzydełek, łopoczących w powietrzu, przeniesiecie się na chwilę do czarowanego lasu lub magicznej krainy Waszej wyobraźni. Tu każdy może być na chwilę dzieckiem.

Wystawa ta jest czasowa i trwa od 19.12.2015 do 13.03.2016.



Świat ludzi i zwierząt w muzeum Mensch und Natur

Muzeum to znajduje się bezpośrednio na terenie zamku Nymphenburg i jest świetnym miejscem dla amatorów zwierząt oraz przyrody. Tu można obejrzeć z bliska cały świat zwierząt: są m.in. dinozaury, niedźwiedzie, ptaki, insekty i stworzenia podwodne. Starszaki na pewno zainteresują się historią powstania Ziemi, minerałami, światem genów oraz działem poświęconym nerwom i mózgowi. Całość jest interaktywna i animuje dzieci do aktywnego udziału i współtworzenia wystawy. W siedzibie muzeum znajduje się niewielka kawiarenka z małym kąciem zabaw dla najmłodszych – tu można posilić się po wizycie w muzeum i wypić smaczną kawę.

Verkehrszentrum przy Deutsches Museum



Verkehrszentrum to do osobno położony oddział Deutsches Museum poświęcony wyłącznie środkom transportu. Składa się na nie kilka wielkich hal, będących zbiorem różnych typów środków komunikacji, głównie tych historycznych i już nieużywanych. Znajdziecie tu m.in. stare lokomotywy, autobusy, tramwaje, automobile o śmiesznych kształtach i kolorach, jedno z pierwszych wagoników metra. Imponująca jest również hala z wielkimi pociągami, między którymi można się przechadzać. Dużą popularnością cieszy się niedawno wyremontowana sala zabaw dla dzieci, wyposażona w klocki konstrukcyjne, małe autka, drewnianą

ciuchnię i stację do malowania oraz długą zjeżdżalnię, po której można zjeżdżać z pierwszego piętra na parter.

Kinderreich w Deutsches Museum

Aby dostać się do Kinderreich, czyli osobnego działu w dużym gmachu Deutsches Museum, należy wykupić bilet jak na regularne zwiedzanie muzeum. To rzeczywiście królestwo dzieci! Miejsce podzielone jest na kilka stacji, w którym można bardzo aktywnie spędzić czas. Pierwsza i jedna z ciekawszych stacji to wodny świat. Tu można kręcić, przelewać, tamować, a przy okazji zmoczyć się od stóp do głów, dlatego warto pamiętać o jakimś ubranku na zmianę. Dla wielbicieli straży pożarnej absolutnie najważniejszym punktem programu jest wizyta w wozie strażackim, po którym można się wspinać i na chwilę poczuć się jak prawdziwy strażak. Miłośnicy konstrukcji budowlanych spędzą godziny na tworzeniu własnych dzieł architektonicznych z kolorowych klocków, a melomani skomponują własne utwory muzyczne przy użyciu pianina, bębnow, wielkim cymbałków lub olbrzymiej gitary. Oprócz tego jeszcze kilka zabaw optycznych i świetlnych oraz stacja komputerowa dla starszych dzieci.

Kinder und Jugendmuseum

Tutaj co parę miesięcy zmieniają się aktualne wystawy – każda z nich jest bardzo interaktywna i skupia się wokół jednego głównego zagadnienia, np. bańki, sól, architektura. Obecnie do 3.04.2016 trwa ekspozycja „Iss was?!", poświęcona rozmaitym artykułom spożywczym i sposobom ich przetworzenia. Jak powstaje czekolada? Dlaczego woda jest ważna? Jak marchewka rośnie pod ziemią? Jak wygląda droga mleka do momentu, kiedy stanie się masłem? Na te i inne również ciekawe pytania dzieci od 5 roku życia znajdą odpowiedź właśnie podczas tej wystawy.

Poza tymi zaledwie kilkoma wymienionymi instytucjami wiele innych galerii i muzeów w Monachium oferuje ciekawe programy dla dzieci, np. specjalne oprowadzanie po wystawie, zajęcia plastyczne czy warsztaty. W wielu tego typu miejscach można również zorganizować ciekawe urodziny dla małego jubilata lub wziąć udział w kursach lub spotkaniach towarzyszącym wystawom. Poza tym to dobra okazja, żeby oswoić dzieci z muzeum i przez zabawę uczyć je obcowania z nową przestrzenią i jej eksponatami.

Szczegółowe informacje znajdziecie na stronach poszczególnych instytucji. Miłego zwiedzania i owocnej walki z nudą!

Więcej informacji o kulturze niemieckiej z polskiej perspektywy oraz ciekawych wskazówek, m.in. gdzie spędzić z dzieckiem czas w Monachium, znajdziecie na blogu POLKA W MONACHIUM:

www.polkawmonachium.blogspot.com



ZIMOWE NURKOWANIE

Oglądaliście już z Waszymi dziećmi filmy przyrodnicze o życiu w głębinach oceanów? Moje dzieci uwielbiają podwodne przygody. Zbudujmy dziś model wymarzonego akwenu wodnego i wyślijmy nurka na podwodną ekspedycję.

To klasyczne doświadczenie z fizyki ma na całym świecie swoją oficjalną nazwę: nurek Kartezjusza. Miał je wymyślić słynny René Descartes (czyli Kartezjusz) w 1640 r. W klasycznym wykonaniu nie było, co prawda, mowy o podmorskich wyprawach, ale tak jest przecież o wiele bardziej interesująco! Dziwne, że Kartezjusz sam na to nie wpadł.

SKŁADNIKI „NURKA” KARTEZJAŃSKIEGO

- Plastikowa butelka z nakrętką
- Pisak permanentny
- Woda
- Farba w płynie (ja zawsze używam spożywczych)
- Mała buteleczka (np. buteleczka po aromacie do ciasta)

JAK ZROBIĆ? „NURKA” KARTEZJAŃSKIEGO

Na butelce rysujemy nasz wymarzony ocean: największego wieloryba na świecie, ośmiornicę, wrak, skrzynię ze skarbami, kraba łapiącego oczami, jaskinię, w której czai się murena – puście wodze fantazji! Butelkę napełniamy wodą niemal do pełna i dodajemy kilka kropli farby spożywczej.

Do tak przygotowanego oceanu wkładamy „nurka”: małą buteleczkę. Koniecznie otworem w dół. Oczywiście możecie również buteleczkę pomalować, ale na premierowe nurkowanie zachęcam Was do użycia czystej buteleczki. Wyraźnie zobaczycie, jak działa „nurek”. Zakręcimy dużą butelkę i mocno ją ściskamy. „Nurek” nurkuje do dna. Rozluźniamy nacisk – „nurek” wypływa na powierzchnię. Regulując siłę nacisku



możecie pozwolić „nurkowi” zwiedzić cały ocean. Gdy dość szybko naprzemiennie będziecie ścisnąć i rozluźniać ręce, „nurek” będzie się kręcił. Przy okazji jest to świetne ćwiczenie dla dziecięcych dłoni. Uwaga! Jeśli będziecie potrząsać butelką, do małej buteleczki naleje się woda, „nurek” zatoni i trzeba będzie przeprowadzić akcję ratunkową.

JAK TO DZIAŁA?

Nurek Kartezjusza obrazuje dwa zjawiska, które każdy dorosły omawiał w szkole:

1. Gaz jest bardziej ściśnięty niż ciecz (prawo Pascala)

Kiedy ściskamy butelkę, jedynym, co może wewnątrz zostać ściśnięte, jest powietrze w „nurku”. Widzicie jak woda wchodzi do wnętrza małej buteleczki?

2. Na każde ciało zanurzone w cieczy działa siła wyporu (prawo Archimidesa)

Na przedmioty o tej samej objętości działa taka sama siła wyporu, niezależnie od ciężaru przedmiotów. Siła wyporu ciągnie je na powierzchnię cieczy. Na każde ciało działa jeszcze jedna siła: siła ciężkości. Im cięższe ciało, tym większa jest siła ciężkości ściągnająca je w dół. Kiedy do „nurka” nalewa się woda, staje się on cięższy. Siła ciężkości zaczyna przeważać siłę wyporu i „nurek” idzie na dno. Proste!

Śledźcie Little Lab – Wissenschaft fuer Kinder na Facebooku. Znajdziecie tam wiele fascynujących eksperymentów dla dzieci.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!

Agnieszka Spiżewska z Little Lab

Little Lab
Naturwissenschaften für Kinder



Agnieszka Spiżewska

– założycielka Little Lab, w ramach którego popularyzuje naukę wśród dzieci. Prowadzi warsztaty, interaktywne wystawy i pokazy popularnonaukowe. Mama 7-letniego biegacza i 4-letniej zbieraczki okruszków.

Osobowość: zwariowany kujon. Tryb myślowy: 100 okienek przeglądarki otwartych jednocześnie.

Chroniczne choroby: uśmiech, kreatywność.

Hobby: myślenie, zadziwianie. Niespełniona miłość: chemia.

Bogdan Żurek



...i po Świętach

Za moich czasów – jak mawiał senior rodu – były takie zimy, że drzewa od mrozu z hukiem pękały.

Piszę ten felieton zaraz po świętach Bożego Narodzenia. Goście się rozjechali. Pozostały miłe wspomnienia, ale i smakowite resztki, które w ilości całkiem sporej wylądowały „przejściowo”, bo lodówka pełna, na balkonie. Taka to nasza polska gościnność. Przygotowujemy zbyt wiele, wiedząc dobrze, że los świątecznych nadwyżek zakończy się... w śmietniku.

„Musisz to zjeść, świń nie mamy, a wyrzucić nie wolno!” – ganiła Babcia, gdy zostawiłem choć trochę na talerzu. Tak, tak – jedzenia się nie wyrzucało, a upadłą na podłogę kromkę chleba przepaszając całowało. Dzisiaj ten piękny – pełen szacunku i podzięków – odruch (bo jest to odruch, a nie gest) wzbudza często uśmiešek politowania. No cóż, trochę wartościowych, tradycyjnych zachowań ta „nowoczesność” nam zabrała.

Do tradycyjnych wartości odwołujemy się najchętniej wtedy, jak już nie ma do kogo



– Jak trwoga, to do Boga! Na przykład zimą stanu wojennego kościoły pękały w szwach. Nie było bowiem gdzie bezkarnie rozczapierać palców w kształcie litery, jakiej to – jak mówił generał Jaruzelski – nie ma w polskim alfabecie, czyli „V”. Tam też, również bezkarnie, śpiewano „Ojczyznę wolną...”, a nawet wznoszono antykomunistyczne okrzyki, za które – tuż za kościelną furką – zbierało się na plecach „rabarbar” od milicyjnych pałek. Srogą zimą mieliśmy w 1981 roku. W celi z wybitymi szybami było tak zimno, że na nieogolonej brodzie zbierał się szron. Gorsze od przenikającego chłodu były jednak tamte święta Bożego Narodzenia. Szczególnie Wigilia, bez rodziny, bez żadnych wieści o jej losach. Nie zapomnę drwiącego uśmiechu „klawisza” (strażnik więzienny, dla mniej zorientowanych)

wrzucającego do celi gałązkę świerku. Do dziś brzmią mi w uszach kolędy śpiewane przez ośmiu niewinnie uwięzionych. Było coś jeszcze, co bezpośrednio nawiązuje do wspomnianego wyżej szacunku, okazywanego przez naszych dziadów najmniejszemu nawet okruszkowi chleba. Wtedy, w więziennej celi, tradycyjny opłatek zastąpiła nam właśnie kromka suchego chleba.

Było, minęło, inne mamy czasy. Żyjemy w miłującej się, najedzonej, a nawet obżartej Europie, gdzie o statusie człowieka świadczą fura, komóra i skóra. Kościoły się wyludniły, bo niby po co nam one. Wszystko gra, wszystkiego mamy w bród. Któż by pamiętał o szacunku dla jakiegoś tam okruszka chleba? Bez żalu więc rozstaliśmy się z górą zdeponowanych na balkonie poświątecznych resztek. Wylądowały w śmietniku, bo za oknem termometr oszalał, wskazując pod koniec grudnia plus 15 stopni, produkty zaczynały „chodzić”, a drzewa pękały, ale ze śmiechu...

No problem – jutro się kupi coś świeżego! I z tym optymistycznym akcentem życzę wszystkim, by im – także w roku 2016 – niczego nie zabrakło.

Kiedy mi smutno...

W ostatnim felietonie napisałem, że będzie mi smutno, gdy Córka Generała Andersa nie wygra wyborów w Warszawie, gdyż należy ona do tych nielicznych osób, którym wybór należy się nie tylko z racji osobistych zalet, ale, wyjątkowo, i zasług Ojca Generała. Minęły dwa miesiące, a mnie nadal jest smutno. Smutek łagodzi fakt, że w wyborach do Senatu Pani Andersowa otrzymała największą ilość głosów, a nie została senatorem, „bo taka jest ordynacja”.

Zaczynamy kolejny rok, jak zwykle w zmartwieniu i, jak zwykle, w nadziei. No ale mamy karnawał, więc kiedy mi jest smutno, sięgam zawsze pamięcią do jakiejś anegdoty o jednej z moich ulubionych postaci historycznych, pułkowniku Wieniawie.

Przypomniała mi się właśnie taka: Wieniawa przesłał pewnej warszawskiej damie bukiet kwiatów. Gdy ta, zdumiona darem, zapytała go o powód

niespodzianki, odpowiedział: „Śniła mi się Pani w takiej sytuacji, że poczułem się zobowiązany...”
Wieniawa – człowiek, o którym Marszałek Piłsudski mówił: „Wieniawa, owszem, robi wiele głupstw, ale nigdy nie zrobił świństwa” – swoją ostatnią walkę, u zarania II wojny światowej przegrał przez lojalność, honor żołnierski i uczciwość. Oczywiście i inne szatany były tam czynne, z lewicującą od zawsze Francją na czele, ale generalnie przegrał, bo usiadł do stołu z graczami politycznymi bez skrupułów i bez tego wszystkiego, co Wieniawa miał w nadmiarze. Nie spodziewał się, że gra toczyć się będzie zupełnie o coś innego i zamiast w szachy, w domino. Sam, bezwzględnie oddany służbie i Ojczyźnie, nawet nie przypuszczał, że o jego losach w tak dramatycznej sytuacji decydować będzie to, jaki stosunek miał do Marszałka i że o pewnym generale napisał kiedyś:



Listy z Berdyczowa

Krzysztof Dobrecki

„Któż wam spisz, któż opowie,
Co tam działo się w Piotrkowie
Gdy wieść obiegła każdy dom
Sam Pan Pułkownik idzie na front.

Rozpacza każda piotrkowianka,
Co nie zdążyła stracić wianka,
Za późno już naprawić błąd,
Sam Pan Pułkownik idzie na front”

Pułkownik został generałem, premierem, a Wieniawa wyskoczył z okna swego mieszkania. Tak więc, zupełnie prawie bez związku, korzystając z okazji, życzę Wam, Kochani, Szczęśliwego, mądrego, dobrego Nowego Roku, byśmy wszyscy odnaleźli w sobie trochę Wieniawy. I tego z anegdot, i tego patrioty i wiernego szwależera. No i żebyśmy skończyli dużo lepiej.

Uśmiechnij się, a cały świat uśmiechnie się do ciebie.

W życiu jak w piosence

Kurt Tepperwein w jednej ze swoich książek napisał, że najbardziej wartościowymi prezentami w życiu są prezenty duchowe: radość, miłość, harmonia, pokój, uśmiech. Niby każdy o tym wie, lecz mało kto o tym pamięta.

Pośpiech i chaos zdominowały naszą codzienność. O bezinteresowny uśmiech coraz trudniej. Uśmiechają się tylko sprzedawczynie w sklepach. Wszyscy galopują jak na wyścigach konnych, a metro w godzinach szczytu to puszka ze szprotkami. Nam tym razem się udało. To znaczy, mnie i mojej córeczce. Pomimo gorączki świątecznych zakupów metro nie było zatłoczone. Nic wyjątkowego się nie działo. Młodzi ludzie, jak zawsze, nie odrywali wzroku od swoich smartfonów. Jedni pracowicie pisali, inni czytali. Nikt nie powiedział ani słowa, nikt z nikim nie rozmawiał. Nie pierwszy już raz odniosłam wrażenie, że oni – mimo iż cały czas komunikują się między sobą na odległość – nie potrafią ze sobą rozmawiać bezpośrednio.

Moja córeczka nie chciała usiąść, stałyśmy więc, opierając się o poręcz. Bez wiedzy wodziłam wzrokiem po pasażerach, gdy Sarah pociągnęła mnie za rękę:

• Popatrz – wyszeptęła, otwierając buzię i robiąc wielkie oczy.

Tylko nie to! – przebiegło mi przez myśl – czyż nie mogłam stanąć gdzie indziej? Gotowa byłam przejść na tył wagonu.

• Mamusiu!!! – moja córeczka nadal szarpała mnie za rękaw.

• Widzę – wycodziłam przez zęby, kątem oka spoglądając na młodego chłopaka stojącego obok.

Oczy większości pasażerów, a raczej powieki, dyskretnie podniosły się, a ich oczy skierowały się na nas. Zaś moja córeczka nie odrywała wzroku od młodzieńca. Mierzyła go z dołu do góry i z powrotem, a ja... ja naprawdę nie miałam pojęcia, co jej się w nim tak spodobało.

Długie włosy spięte z tyłu, piercing w nosie, piercing na wardze, trzy piercingi w uchu, skórzana obroża wybijana kółkami owinięta wokół szyi, długi skórzan płaszcz z kolorowymi naszywkami, buty oficerki ze srebrnymi łańcuchami... nic, tylko choinka.

Sarah jednak nadal natarczywie ogłądała chłopaka, by całkiem niespodziewanie i pełnym zachwytu głosem, zawołać:

• Ale to piękne!

• Schön! – powtórzyła po raz drugi, uśmiechając się do indywiduum w skórze z metalami.

Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki na twarzach pasażerów pojawił się nieskrywany uśmiech, a chłopak w skórze wyprostował się dumnie, jakby chciał wszystkim oznajmić: „Nareszcie się komuś podobam!”. Rozpromienił się w jednej sekundzie i nachylając się do Sarah, powiedział coś przyjaznym i ciepłym głosem. Grobowa cisza w metrze zamieniła się w zabawną ciszę, a z twarzy większości pasażerów nie zniknął uśmiech.

Dzieci w swojej naiwności potrafią zrobić to, czego my, dorośli, byśmy nie zrobili. Dostrzegają piękno tam, gdzie my go nie widzimy. Potrafią uśmiechnąć się do obcej osoby, podczas gdy my nie uśmiechamy się nawet do znajomych. Uśmiechając się zaś bez powodu, wywołują uśmiech u innych, bo, jak śpiewał nieśmiertelny Louis Armstrong: „Uśmiechnij się, a cały świat uśmiechnie się do ciebie”.



A. Likus Cannon

Żyj z klasą





Na początku XX wieku powstał ruch społeczny określający chłopów jako najzdrowszą moralnie część społeczeństwa pozostającą, w ścisłym związku z przyrodą, przywiązaną do ziemi i do tradycji. Dla nich idea ojczyzny – ojcowizny, oznaczała nie tylko spuściznę materialną, czyli ziemię, ale także spuściznę duchową, czyli przekazywane wzorce kulturowe. Przykładem tego może być udział ochotniczych chłopskich oddziałów piechurów, wyposażonych w kosy bojowe, piki i siekiery, w walkach o wolną Polskę m.in. podczas potopu szwedzkiego (1655–1660), insurekcji kościuszkowskiej, powstania listopadowego, wielkopolskiego (1848) czy styczniowego (1863–64). „Żywią i Bronią” – taka dewiza, nawiązująca do roli społecznej mieszkańców wsi, przyświecała im wszystkim.

Idée kosynierów – odwagę, miłość do ojczyzny i drugiego człowieka, dbałość o honor i dobre imię – pielęgnowano w wielu włościńskich rodzinach. Przykładem może być rodzina Baranków, z dziada pradziada zamieszkująca okolice Krakowa. I tak Wincenty Baranek jako sołtys małej miejscowości Siedliska koło Miechowa założył po I wojnie światowej szkołę powszechną. Jego synowie bronili ojczyzny w czasie kampanii wrześniowej w 1939 r., a potem średni, Stanisław, ukrywał przed Niemcami żonę i córkę żydowskiego lekarza z Miechowa, a do historii przeszedł najstarszy z braci – Wincenty Baranek – który razem z żoną Łucją w czasie niemieckiej okupacji ukrywał w schowku między domem a zabudowaniami gospodarczymi czterech Żydów. Należy dodać, że w Polsce od października 1941 r. obowiązywało rozporządzenie generalnego gubernatora Hansa Franka mówiące o tym, że kara śmierci należy się każdemu Polakowi, który udziela schronienia Żydom lub pomaga im w jakikolwiek inny sposób.



Jolanta
Helena
Stranzenbach

„Na Was chłopci, na lud wolny jako stanowiący ogromną większość narodu, rozporządzający największą siłą fizyczną i moralną, w pierwszym rządzie spada obowiązek utrzymania i obrony państwa. Wy też w pierwszym rządzie jesteście powołani do urzędzenia państwa polskiego według wypróbowanych reguł demokratycznych i bezwzględnej sprawiedliwości” – to słowa Wincentego Witosa (1874–1945), działacza ruchu ludowego i trzykrotnego premiera Rzeczypospolitej Polskiej.

W Europie tylko jeszcze w Rosji i na Bałkanach rząd Trzeciej Rzeszy tak krwawo prześladował mieszkańców okupowanych terenów za pomoc Żydom. W związku ze stosowaną przez Niemców zasadą odpowiedzialności zbiorowej ofiarą represji padały często całe rodziny, a nawet całe wsie. Metody odkrywania przypadków „łamania prawa” były różne. Czasami okupanci przeszukiwali wszystkie domy w danej osadzie, innym razem działali na skutek donosów szmalcowników, a kiedy indziej sami prześladowani zdradzali swoich pobratymców w nadziei na własne przetrwanie. Wincenty Baranek doskonale zdawał sobie sprawę z grozących mu i jego najbliższym konsekwencji, a mimo to udzielił pomocy potrzebującym. Według świadków informację o tym, że Barankowie ukrywają Żydów, wyjawili, po pijaku, Niemcom sąsiad, którego zaloty wcześniej odrzuciła Łucja. W wyniku tego donosu 15 marca 1943 r. o świcie kilku funkcjonariuszy Sonderdienstu, niemieckiej policji porządkowej składającej się głównie z volksdeutschów, pojawiło się w obejściu Baranków. Po odnalezieniu i zabiciu przechowywanych Żydów oprawcy przesłuchali gospodarzy, a następnie rozstrzelali ich w stodole. Łucja błagała przed śmiercią o to, aby oszczędzono dzieci. Niestety, zarówno dwunastoletni Henryk, jak i dziewięcioletni Tadeusz zostali zamordowani, zaraz po rodzicach, strzałem w tył głowy. Świadkami egzekucji byli wszyscy mężczyźni mieszkający w Siedliskach, którzy zostali wezwani przed gospodarstwo Baranków przez sołtysa działającego zgodnie z rozkazem Niemców. Nakazali oni sołtysowi zwołać wszystkich mężczyzn z wioski po to, aby pokazać, jak w Generalnej Guberni każe się nieposłusznych i tym samym zapobiec następnym przypadkom pomocy Żydom.



Łucja i Wincenty Barankowie (arch. rodz.)

Historia ta miała jeszcze swój ciąg dalszy. Następnego dnia została w Miechowie rozstrzelana macocha Wincentego, Katarzyna, której podczas rewizji udało się ukryć. W ten sposób rzeczywiście cała rodzina zapłaciła za to, że pozostała wierna wpajany jej przez pokolenia wartościom. Podczas II wojny światowej 32 mieszkańców powiatu miechowskiego poniosło śmierć za pomoc udzielaną Żydom. Historycy szacują, że można mówić o około tysiącu Polaków, których nazisci zabili, i kilku do kilkunastu tysięcy, którzy trafili za udzieloną pomoc do obozów koncentracyjnych. Wielu Polaków nawet po wojnie nigdy nie przyznało się do niesienia pomocy prześladowanym. Czynili tak często ze względu na presję środowiska niemogącego zrozumieć, jak można było narażać rodzinę i otoczenie dla ratowania obcych. Większość ludzi, którzy odważyli się nie pozostawić bliźniego w potrzebie, pochodziła ze wsi, gdzie poszanowanie polskiej tradycji i chrześcijańskiej kultury nadal jest mocno pielęgnowane.

Okazało się, że znowu w czasach wielkiej próby siła fizyczna i moralna potomków dawnych kosynierów odegrała szczególne znaczenie, bo kiedy państwo przestało funkcjonować, tylko chłopci dawali innym nadzieję na przetrwanie.

W dzisiejszych czasach obowiązuje europejskość, kosmopolityzm, a patriotyzm, lojalność i honor to cechy, które straciły nieco na wartości, pozostają jednak pytania o to, kto nas obroni, gdy nastąpi jakiś poważny kryzys? Sojusznicy? Kto nas nakarmi? Urzędnicy? Należy mieć nadzieję, że hasło „Żywią i broniam” mimo upływu wieków nie straciło na aktualności.

Na początku było Słowo...

ks. dr hab.
Jerzy
Grzeškowiak



*Słowo ciałem się stało
I mieszka między nami,
Karmię zgłodniałe ciała
Słowami jak owocami;
Piję jak zimną wodę
Słowa ustami, haustami,
Wdycham je jak pogodę.
Gniotę jak listki młode,
Rozcieram zapachami*

Julian Tuwim

Ludzkie słowa to ślady Boga w naszym świecie. Bo Bóg jest Słowem przed wszystkimi słowami, Pra-Słowem, Przed-Słowem, Przed-Mową wszelkiego bytu, źródłem całości istnienia, co genialnie wyraził św. Jan Ewangelista w Prologu, który słyszeliśmy niedawno podczas Eucharystii w I święto Bożego Narodzenia:

*Na początku było Słowo,
A Słowo było u Boga,
Bogiem było Słowo” (J 1,1).*

To Słowo jest wszechpotężne i twórcze – wypełnione energią, mocą, mądrością i miłością. U początku świata stoi nie ślepy przypadek, lecz Bóg, który Słowem powołuje świat do istnienia. To Słowo przynosi życie – stale ożywia, porusza, zmienia, otwiera perspektywy, tworzy nowość, łagodzi ból, lecz i pociesza. Jest wieczne, nie ma ani początku ani końca. Wszystko związane z czasem wyłania się z wiecznego Słowa i do niego zmierza. To Słowo tworzy Sens, jest pełne stwórczej Miłości, która wszystko przenika i podtrzymuje w bycie. Przemawiało ono do ludzkości w całej jej historii, a w decydującym dla niej momencie.

„Słowo stało się ciałem i zamieszkało wśród nas” (J 1,14).

To wcielone Słowo jest samo-objawieniem się Boga. Ojciec wypowiada w stronę świata Słowo: jest nim Jego Syn, druga Osoba Trójcy Świętej. Hans Urs von Balthasar, czołowy teolog XX w. (Szwajcar) pisał tak:

„Wszystkie rozsypane po świecie słowa Boże zbiera Chrystus w sobie, jakby w olbrzymim ognisku objawienia. One wszystkie należą do jednego, wiecznego żywego Słowa, które dla nas stało się ciałem; są Jego całkowitą własnością. Wszystkie można usłyszeć i zrozumieć tylko pod Jego wodzą, żadnego z tych słów nie można odłączyć ani oddzielić od Niego”.

To wcielone Słowo – Jezus Chrystus – jak kiedyś, tak i dziś stale głosi światu, w Kościele i przez Kościół jako „dom Słowa”, słowa, które są niezmiennie, które przetrwają wszystko: ziemskie królestwa, władców, wodzów, terrorystów, systemy, ideologie, trendy czasu. On ogarnia nas mocą odwiecznego Boskiego Słowa i przenika energiami Ducha, byśmy stali się żywotnymi słowami Boga, przekazującymi ludziom i światu orędzie Jego ojcowsko-matczynej Miłości. Chrześcijaństwo jest zatem religią Słowa, które stało się Ciałem. To właśnie tu bije źródło szczególnie głębokiego związku chrześcijaństwa z kulturą słowa.

Słowo człowieka

Słowo ma niezwykłą siłę oddziaływania: dobrą i złą, twórczą i destrukcyjną. Słowa mogą pociągać lub odpychać, koić ból lub zadawać bolesne ciosy i głębokie rany, nieść pokój lub wzniecać zamęt, uspokajać lub siać lęk i przerażenie, budzić otuchę lub zniechęcać, przekazywać prawdę lub propagować błąd, nieść światło lub pograżać w ciemności. Przed laty Agnieszka Osiecka pisała, że „mówimy byle co i byle jak”, że „każde słowo zamiast łączyć to nas rani”. A Czesław Niemen śpiewał – jak prorok – tragicznie i przejmująco, że „człowiek zabija słowem tak jak nożem”. Natomiast Hilde Domin, niemiecka poetka żydowskiego pochodzenia, w wierszu „Unaufhaltsam” idzie w ponurym obrazie o krok dalej:

*Słowo jest szybsze,
ciemne słowo.
Ono nigdy nie chybia,
nie ustanie, aż nie osiągnie celu.
Słowo jest doskonalsze od noża.
Nóż może być tępy.
Nóż przejdzie nieraz obok serca.
Ale nie słowo.
Na końcu jest słowo,
zawsze
na końcu
słowo*

Dar języka został dany człowiekowi po to, by wprzął go w służbę dobru, by był na usługach miłości. Niebezpieczeństwo nadużycia boskiego daru słowa zobowiązuje każdego do czujności, do koniecznej ascezy w tym zakresie, tak jak to wyraził psalmista: „Będę pilnował dróg moich, abym nie zgryzeszył językiem, nałożę na usta wędziło” (Ps 39,2).

Słowo jak źródło przejrzyste...

W odpowiedzialności za dar słowa idzie też o piękno języka, o jego „czystość”. Marian Piechal prosi Stwórcę: „Niech słowo moje będzie jak źródło przejrzyste”.

Słowo „jak źródło przejrzyste”! Tymczasem żaden bodaj naród nie plugawi tak własnego języka jak Polacy. Wsluchując się w język polski, w kraju i za granicą, człowiek za głowę się łapie, bo ma wrażenie, że bez wulgaryzmów niektórzy nie potrafią wyartykułować tego, co chcą powiedzieć. Młodzież i dorośli klą – bez pardonu. Kobie ty nawet i tu znalazły pole dla swego równouprawnienia. I nikomu nie przychodzi na myśl, żeby niejednemu/niejednej zwrócić uwagę, iż język polski liczy ponad osiemdziesiąt tysięcy słów, przy pomocy których można – jeżeli już nie elegancko, to przynajmniej poprawnie – się wypowiedzieć.

Szacunek wobec języka to także sam sposób mówienia. Stwierdzam, że Polacy stali się w ostatnich dekadach niezwykle wymowni, ale, paradoksalnie, bardzo źle mówiący. Mówi się bardzo szybko i niestannie, bełkotliwie i niechlujnie, po prostu ślizgając się po słowach. No i ta nowa melodia języka, stawianie akcentu na ostatniej sylabie, ten okropny „zaśpiew”! Dotyczy to nie tylko mowy potocznej w codziennym obcowaniu, lecz również sposobu mówienia niektórych dziennikarzy pracujących w mediach elektronicznych, a zwłaszcza osób występujących w programach typu talk-show. Potwierdzenie, że nie jestem w tej materii przesadnym krytykiem i zgryźliwym malkontentem, znajduję w książkach autobiograficznych pisarzy i aktorów.

W dziele naprawy języka pomocne mogą być modlitewne słowa Antoniego Słonimskiego:

*Zmłuj się, Panie, nad nami,
nie karz surowo.
Uskrzydlij nas, podnieś słowami,
przywróć nam słowo.*

MIASTO MŁODYCH



Bal karnawałowy 2016

wspomnienie PRL-u

TOWARZYSZE I TOWARZYSZKI! LUDU PRACUJĄCY WSI I MIAST!

Serdecznie zapraszamy wszystkich spragnionych dobrej zabawy na Bal Karnawałowy 2016. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Wspomnienie PRL-u”. Razem przywołamy klimat prawdziwej prywatki sprzed 30 lat! W związku z tym w interesie PARTYjnym każdy obywatel zobowiązany jest do stawienia się w kanonie mody PRL-u.

Polska Partia Studentów i Absolwentów w Monachium

Kiedy:

6 lutego 2016, godzina 19:30

Gdzie:

Sala przy kościele Św. Gertrudy (St. Gertrud) Weyprechtstraße 75, 80937 Monachium

Cena:

- członkowie i sympatycy Stowarzyszenia: 25 euro
- osoby, które nie są członkami/sympatycznymi Stowarzyszenia: 40 euro

Zapisy:

Do 17.01.2016 przyjmujemy zapisy TYLKO od członków i sympatyków Stowarzyszenia, potem otwieramy zapisy dla pozostałych.

Chęć uczestnictwa należy zgłosić drogą mailową: k.kozak@studenci.de

Po otrzymaniu potwierdzenia o wpisaniu na listę można zapłacić TYLKO przelewem, a potwierdzenie przelewu trzeba wysłać pod podany wcześniej adres mailowy.

Dane do przelewu:

Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium e.V.

Numer Konta: 2862449

BLZ: 70070024

IBAN: DE25 7007 0024 0286 2449 00

BIC: DEUTDE33MUC

Uwaga!

Nie przyjmujemy zwrotów biletów! Jeśli ktoś z jakichś powodów nie będzie mógł uczestniczyć w Balu, a będzie posiadał bilety, może je komuś odstąpić. My możemy



w tym uprzejmie pomóc. Natomiast jeśli to się nie uda, to bilet, niestety, przepada. Dalsze szczegóły dotyczące organizacji Balu będą podawane na naszej stronie in-

ternetowej: www.studenci.de oraz na naszym fanpage'u na Facebooku: studenci.de

Serdecznie zapraszamy!
Rada Stowarzyszenia

MOJEMIASTO

WYBRANO NAJPIĘKNIEJSZĄ

finał konkursu
Miss Polonia in Deutschland
rostrzygnięty!

W sobotę 21 listopada 2015 r., po raz trzeci w berlińskim Klubie GALAXY, odbyła się kolejna edycja finału konkursu wyborów MISS POLONIA in Deutschland. Spośród dwunastu finalistek dziewięcioosobowe jury wybrało tegoroczną miss, którą została

Monika Brzyśkiewicz, lat 22, z Emmerich



Pozostałymi laureatkami są:

I wicemiss – **Julia Karina Skrodzka**, lat 18, z Berlina

II wicemiss – **Ewelina Kleszczyńska**, lat 25, z Berlina

miss publiczności – **Patrycja Paczkowska**, lat 22, z Berlina

miss BEAUTYSHOOTING 2015 – **Weronika Rolirad**, lat 25, z Berlina.

Imprezę urozmaicili artyści z Polski: Grzegorz Poloczek, występem kabaretowym, oraz piosenkarz Krzysztof Ster. Wyjątkowym gościem wieczoru była miss Polonii Austrii 2015 – Agnieszka Boryń.

Organizatorzy dziękują:

wszystkim sponsorom, a w szczególności sponsorom głównym: MONEY GRAMM, TYSKIE, AFS Polonijnemu oraz Ninie Nowak; mediom polonijnym za wsparcie medialne; ALINA BLUMENLADEN z Dortmundu za piękne kwiaty; serwisowi imprezy – twórcom fryzur: Grażynie, Eli i Danielowi Sbienda, Teresie Widerze; wizażystce – Ewie Bogusławskiej; moderatorce, Magdalenie Sarbowski; oraz teamowi GALAXY Club za wspaniałą organizację i gościnność.

Organizator: GS Agentur
Veranstaltungen & Vermittlungen
oraz GALAXY Club.

Zdjęcia: Frank Bauermann

Więcej informacji na stronie
www.miss-polonia-deutschland.de



UCHODŹCY

Co jest na obrazku?

Dla Lany i Gesine rozpoczynają się dodatkowe zajęcia językowe. Każda z dziewczynek ma przy sobie teczkę z własnymi materiałami. Są to wycinanki i kolorowanki, przy pomocy których dziecko uczy się słownictwa. Szkoła zamówiła je specjalnie w wydawnictwie Hueber. Na poprzedniej lekcji dzieci poznały części ubrania, dziś uczą się nazywać i rozróżniać członków rodziny. Następnie Andrea wyciąga talię kart z obrazkami i kolejno pokazuje je uczniom. Która pierwsza prawidłowo nazwie przedmiot przedstawiony na obrazku, dostaje kartę w nagrodę. Wygrywa ta, która zbierze więcej kart. Gesine niełatwo jest wymówić wyraz „Schränk” – „szafa”.

- Niektóre dzieci mają trudności z wymawianiem dźwięcznego „r”, jeśli w ich językach ta głoska jest bezdźwięczna. Ogólnie rzecz biorąc, dziewczynki integrują się szybciej i chętniej się uczą. Umieją już liczyć do dwudziestu. Widać, że pomagają w domu, bo bez sprzeciwu sprzątają w klasie, a podczas zajęć w szkolnej kuchni okazało się, że potrafią obierać warzywa. W połowie września przybyła do Altony rodzina z Albanii, która zadomowiła się dość szybko, bo rodzice znali trochę język. Ich córka umie już w miarę dobrze mówić po niemiecku. Ale nie wiadomo, jakie będą ich dalsze losy. Zostali zakwalifikowani jako Wirtschaftsflüchtlinge (uchodźcy z powodów ekonomicznych) i mają pozwolenie na pobyt w Niemczech tylko do lutego.

Oprócz normalnych zajęć nowi uczniowie mają dodatkowe lekcje języka niemieckiego. Żadne nie znało dotąd innej mowy poza ojczystą, nauczyciele muszą więc jak najszybciej wpoić im podstawy języka kraju, w którym się znalazły. W Trenknerweg-Schule osobą odpowiedzialną za przebieg procesu edukacji jest Andrea*.

- Na razie porozumiewamy się z dziećmi przy pomocy gestów. Ale one, o dziwo, potrafią zrozumieć siebie nawzajem, mimo że pochodzą z tak różnych stron. Ich rodzice, którzy przybyli z wrogich sobie krajów, jak Irak, Syria, Afganistan, nie okazują sobie niechęci. Wręcz przeciwnie, są świadomi, że teraz wszyscy znajdują się w podobnej sytuacji i pomagają sobie nawzajem.

Wchodzimy do jednej z klas, z której Andrea wywołuje dwie sześciolatek: Albankę Lanę i Macedonkę Gesine. Ich koleżanka z północnego Iraku jest akurat nieobecna.

- Uchodźcy z Iraku panicznie boją się zamachów ze strony neonazistów, dlatego często nie mają odwagi opuszczać wioski.

Dziewczynki nie odbiegają wyglądem od miejscowych rówieśników. Różnicę widać dopiero, kiedy się uśmiechają.

- Prawie wszystkie dzieci imigrantów mają popsute zęby i cierpią z tego powodu. Kiedy jedzą śniadanie, słychać tylko „aia, aia”. Poszukujemy dentysty, który podjąłby się nieodpłatnego leczenia.

Wychowanie bez słów

Ulubionym słowem Lany i Gesine jest „Pause” – „przerwa”. Ale kiedy rozlega się dzwonek na lekcję, Andrea przypomina im, że muszą wracać na zajęcia. Potem odwiedzamy równoległą klasę zerową, w której właśnie doszło do nieprzyjemnego incydentu. Sześciolatek Djamil z Afganistanu rzucił piłkę swojemu niemieckiemu koledze prosto w twarz; nie ze złości, tylko dla zabawy. Wprawdzie obyło się bez łez i krwotoku z nosa, ale wychowawca postawił obydwu chłopców naprzeciw siebie, po czym wytłumaczył winowajcy za pomocą gestów, że tak robić nie wolno. Do tej samej klasy trafił też Achmed z Syrii.

- Obaj chłopcy są tu dopiero od paru tygodni. Nie chcą uczyć się niemieckich słów i cały czas mówią po arabsku. Kiedy dzieci siedzą razem i słuchają nauczyciela, oni często odchodzą i zajmują się czymś innym. Z jednej strony trudno im się dziwić, bo przecież nic nie rozumieją. Poza tym mają za sobą traumatyczne przeżycia.

W trakcie mojej wizyty doszło jednak do małego przełomu: Achmed po raz pierwszy powtórzył za Andrea słowo „Kerze” – „świeca”.

Dzieci niemieckie odnosiły się początkowo nieufnie do nowych koleżanek i kolegów, zwłaszcza dziewczynki. Teraz są już przyzwyczajone do ich obecności. Rodzice miejscowych uczniów zebrali odzież potrzebną najmłodszym uchodźcom na co dzień i na zajęcia sportowe. Rok szkolny trwa już od paru miesięcy, ale placówka gotowa jest w każdej chwili przyjąć więcej dzieci imigrantów.

- To dopiero początek – oznajmia Andrea.

Loki-Schmidt-Schule, szkoła podstawowa w sąsiedztwie, przyjęła troje nowych uczniów z Iraku i Afganistanu do pierwszej i drugiej klasy. Zorganizowała też roczne klasy przygotowawcze dla dzieci powyżej ośmiu lat, po ukończeniu których mogą od razu pójść do trzeciej klasy. Takich klas jest na terenie Altony więcej i obecnie pobiera w nich naukę ok. 1000 uczniów. Hamburgskie szkoły czeka więc po wakacjach wyzwanie; trzeba będzie odpowiednio rozmieścić nowych trzecioklasistów w placówkach oświatowych.

Jadwiga Zabierska

* Imiona bohaterów reportażu zostały zmienione.

20 lat żłóbków



Już po raz dwudziesty wyrzeźbione surowe drewniane figury zatrzymywały na sobie wzrok przechodniów. W tym roku były prezentowane pod hasłem „Stań, zatrzymaj się, popatrz, zastanów się – Betlejem i prawa człowieka – gdzie znajdujemy się obecnie, dokąd zmierzamy...”

W pierwszą niedzielę Adwentu, jak co roku, prof. ks. Witold Broniewski zainicjował spotkanie przy żłóbku w Stuttgarcie na Dworcu Głównym. Określił je jako „Betlejem i prawa człowieka”. Jakże istotny, aktualny temat w dzisiejszych czasach. Wciąż na nowo podejmowany wraz z pojawiającymi się punktami

zapalnymi na świecie, rodzącymi nowe problemy.

Na tegoroczne spotkanie przy żłóbku przybył Konsul ds. Polonii Aleksander Korybut-Woroniecki, dyrektora dworca reprezentował przewodniczący zarządu Knut Jütersonke, a diecezję Rottenburg-Stuttgart



TADEUSZ ROGALA

W Pałacu-Rezydencji Królów Wirtembergii w Ludwigsburgu odbyła się uroczystość z okazji 20-lecia działalności Polskiego Towarzystwa Kulturalnego przy Polskiej Misji Katolickiej w tym mieście. W jej trakcie Aleksander

Korybut-Woroniecki, Konsul ds. Polonii odznaczył Złotym Krzyżem Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej Tadeusza Rogalę, długoletniego przewodniczącego Towarzystwa, jednego z najliczniejszych i najprężniej działających polskich stowarzyszeń na południu Niemiec. W laudacji poprzedzającej odznaczenie Konsul Korybut-Woroniecki podkreślił wielkie osobiste zaangażowanie Tadeusza Rogali w integrację kilkunastotysięcznej polskiej diaspory w stolicy Wirtembergii i jej okolicach, obejmującej różnorodne aspekty współpracy kulturalnej, szkolnej, naukowej, religijnej i pomocy społecznej.

Uroczystość uświetnił występ chóru folklorystycznego „Działoszanki Plus” z Zespołu Szkół w Działoszycach, z partnerskiego regionu Małopolski.

(źródło: monachium.msz.gov.pl/pl/)

Odznaczenia DZIAŁACZY



HANS-MICHAEL OGGER

W Domu Spotkań Biskupa Mosera w Stuttgarcie odbyła się uroczystość z okazji Narodowego Święta Niepodległości zorganizowana przez Towarzystwo Polsko-Niemieckie w Stuttgarcie i miejscową Polonię. W jej trakcie Konsul Generalny RP Andrzej Osiak odznaczył Hansa-Michaela Oggera, wiceprzewodniczącego Towarzystwa Polsko-Niemieckiego w Badenii-Wirtembergii, Krzyżem Kawalerskim Orderu Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej za wybitne zasługi w niesieniu pomocy osobom niepełnosprawnym i potrzebującym, za wspieranie polskich ośrodków pomocy społecznej. Laudację wygłosił przewodniczący Towarzystwa Polsko-Niemieckiego w Badenii-Wirtembergii Witold Szrek, a w części artystycznej wystąpili Eliza Banasik (śpiew, gitara) i Adam Jendryczka (pianino).

(źródło: monachium.msz.gov.pl/pl/)

KWIATY DO POLSKI Tel: 07021 861 169

TANIO, SZYBKO I SOLIDNIE - ZAPRASZAMY

Przy zamówieniu podaj numer 06 – to mała niespodzianka

KWIATY

uważa się za najbardziej elegancką formę okazywania uczuć

DLA

jubilatów, solenizantów lub tak po prostu bez okazji

KAŻDEGO

komu chcemy pogratulować, podziękować lub dodać otuchy

W naszej ofercie między innymi:

Bukiety okolicznościowe + sekt, piwa, wina lub bomboniera, kawa, maskotka, kosze kwiatowe, kosze obfitości, wianki, wieniec...

Kwiaty dostarczamy także na terenie całych Niemiec oraz innych państw

Barbara Müller

Fax: 07021 86 32 25

POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY

www.polkwiat.eu



MAREK PROROK

Polskie ślady w MONACHIUM

Wielu z nas spędza szmat czasu w bawarskiej metropolii. Spacerując bądź też tylko przemieszczając się w innych celach, przemierzamy ogromne przestrzenie grodu nad Izarą i nie przypuszczamy nawet, że w tym odległym od naszej Ojczyzny mieście znajduje się wiele miejsc, które różnymi wydarzeniami wplotły się w zawiłą historię Rzeczypospolitej.

Brat naszego Boga

To tytuł dramatu z lat czterdziestych ubiegłego wieku poświęconego powstańco- wi, malarzowi i zakonnikowi Adamowi Chmielowskiemu, bardziej znanemu pod zakonnym imieniem Brat Albert. W latach osiemdziesiątych autor owego dramatu Karol Wojtyła, już jako papież Jan Paweł II, wyniósł Brata Alberta Chmielowskiego na ołtarze kościoła rzymskokatolickiego. Trudno nie zafascynować się tą postacią. Już jako siedemnastoletni student rzuca naukę i rusza do Powstania Styczniowego, aby walczyć o niepodległość Rzeczypospolitej. Ranny w bitwie, dostaje się do niewoli rosyjskiej. Na skutek odniesionych ran traci lewą nogę, którą amputowano mu w prymitywnych warunkach, bez żadnego znieczulenia. Staraniem rodziny dostał się z niewoli i uciekł do Paryża, unikając dzięki temu carskich represji. Był wszechstronnie uzdolniony, uczył się w korpusie kadetów i w Instytucie Politechnicznym, jednak jego największą pasją było malarstwo, któremu poświęcił ponad dwadzieścia lat swojego życia. Już jako dojrzały, bez mała czterdziestoletni mężczyzna, odkrył w sobie prawdziwe powołanie i rzucił wszystko poświęcając się bez reszty biednym i bezdomnym. Napisał wówczas do najbliższych: obit Adamus Chmielowski, natus est frater Albertus – umarł Adam Chmielowski, narodził się brat Albert.

„Monachijczyk”

W tym czasie bawarskie Monachium było jednym z najważniejszych ośrodków artystycznej edukacji w dziedzinie malarstwa. Monachijska Akademia Sztuk Pięknych, Kunstverein (Towarzystwo Przyjaciół Sztuki) oraz Glasspalast (Pałac Wystaw) przyciągały młodych pasjonatów malarstwa z wielu krajów. Niezwykle ważna – poza wysokim poziomem edukacyjnym akademii monachijskiej oraz rangą artystów z nią związanych – była autentycznie tolerancyjna postawa samych Bawarczyków i ich otwartość wobec młodych ludzi z różnych stron świata. To właśnie tutaj trafił, dzięki stypendium otrzymanemu od Wojciecha Dzieduszyckiego, dwudziestoparoletni przyszły święty. W Księdze Immatrykulacyjnej Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych można dzisiaj odnaleźć następujący zapis dokonany w maju 1870 roku: 02567 Adam Chmielowski – Eintritt: 04.05.1870 – Fach: Naturklasse. Studiował w Akademii przez cztery lata, a jego profesorami byli między innymi Alexander Strähuber i Herman Anschütz. Wiele czasu spędzał młody twórca w Starej Pinakotece, poświęcając

wiele uwagi obrazom dawnych mistrzów, głównie Valazqueza. Sposób kształcenia w Akademii opierał się na technicznym perfekcjonizmie, a studentom wpajano sztywne przestrzeganie norm artystycznych. W młodym Adamie wywołało to przeciwną reakcję. Poczł potrzebę dążenia do indywidualizmu i rozwijania indywidualnej wrażliwości oraz subiektywnego postrzegania świata. Wyróżniał się wyjątkowym talentem kolorystycznym oraz perfekcyjnym wyczuciem barwnych szczegółów. Szybko dołączył do licznej grupy polskich artystów „monachijczyków”. W środowisku związanym z pracownią malarską Józefa Brandta stał się niekwestionowanym autorytetem nie tylko w zakresie historii sztuki, ale również w dziedzinie filozofii, zwłaszcza



Adam Chmielowski - Brat Albert

obrazów przeznaczał na pomoc najbiedniejszym. Jego pracownia malarska stała się przytuliskiem dla wszystkich bezdomnych



w obszarze etyki i estetyki. Tworząc, ukazywał w swych płótnach zgrzebną codzienność zbrojnego zrywu, malował drobne epizody obozowego życia, przedstawiał siemienne warunki powstańczego życia, mozolny trud wyczerpujących marszów. Dorobek Adama Chmielowskiego to 61 obrazów olejnych, 22 akwarele i 15 rysunków. Do najbardziej znanych prac należą między innymi: „Po pojedynku”, „Dziewczynka z pieskiem”, „Cmentarz”, „Dama z listem”, „Powstaniec na koniu”, „Wizja św. Małgorzaty”, „Zachód słońca”, „Amazonka”.

Regularny tercjarz Brat Albert

W 1884 roku przeniósł się do Krakowa i zamieszkał się przy klasztorze Kapucynów. Pieniądze uzyskiwane ze sprzedaży swoich

potrzebujących pomocy. Dnia 25 sierpnia 1887 roku przywdział habit regularnego tercjarza i rozpoczął swoją niekończącą się posługę dla biednych i bezdomnych. Zrezygnował z kariery malarskiej, obejmując zarząd ogrzewalni dla bezdomnych. Wyznawał następującą zasadę życiową: „Powinno się być jak chleb, który dla wszystkich leży na stole, z którego każdy może kęs dla siebie ukroić i nakarmić się, jeśli jest głodny”.

Die Akademie der Bildenden Künste (na zdjęciu) mieści się w Monachium przy Akademiestraße 2. Przechodząc obok, warto wspomnieć tego wyjątkowego człowieka.

PhönixPreis 2015

Do tej pory wygrywali inni...

21 grudnia 2015, pochodzący z Polski założyciel i lider firmy QualityMinds, dr Michał Młynarski odebrał PhönixPreis – prestiżową nagrodę miasta Monachium.



Tegoroczni laureaci PhönixPreis. Trzeci od prawej - obok burmistrza - dr Michał Młynarski.

Copyright QualityMinds

Przyznawana od 2010 r. nagroda ma na celu wyróżnienie najlepszych przedsiębiorców imigrantów, którzy z powodzeniem prowadzą działalność gospodarczą na terenie Monachium. Konkurs organizowany jest przez Referat Pracy i Gospodarki miasta wraz z Radą Cudzoziemców. Do tej pory Polaków wśród nagradzanych nie było. W tej edycji, kompetentne jury – kładące szczególny nacisk na pozytywny rozwój przedsiębiorstwa, tworzenie miejsc pracy i nauki oraz międzykulturowe zaangażowanie – dostrzegło „perłę” z polskimi korzeniami, mianowicie prowadzoną od ponad trzech lat przez dra Michała Młynarskiego firmę QualityMinds. Uhonorowane

Phönixem przedsiębiorstwo działa w branży IT (kontrola jakości) i zatrudnia na terenie Bawarii 70 osób różnych narodowości. Motto firmy: Qualität ist kein Zufall (Jakość to nie przypadek).

Nagrodę wręczył 2. burmistrz Monachium, a zarazem szef Referatu Pracy i Gospodarki, Josef Schmid. Odbierając wyróżnienie, dr Michał Młynarski wrócił pamięcią do momentu założenia przedsiębiorstwa, co uczynił wspólnie ze świetnym handlowcem Robertem Flemingiem. Poruszył też, na przykładzie doświadczeń w jego firmie, kwestię integracji pracowników różnych narodowości.

„Dziękuję wszystkim współpracownikom oraz mojej rodzinie. Nagroda ta jest bardzo ważna dla QualityMinds. Jestem dumny, że mogę ją odebrać w imieniu firmy” – zakończył.

Michał Młynarski urodził się w Polsce. Studia techniczne rozpoczął we Wrocławiu, by kontynuować je, od roku 2003, w Niemczech. Studiował informatykę i ekonomię. Później pracował naukowo na Uniwersytecie Paderborn. Tam też się doktoryzował. Od października 2012 r. kieruje firmą QualityMinds.

Więcej o nagrodzonej firmie na stronie: <https://qualityminds.de>

Polsko-niemieckie przedszkole

„To jedyna tego typu placówka uznana przez Zarząd Miasta i Jugendamt. Pracujemy według projektu *Großtagespflege*, co oznacza, że jesteśmy ogniwem łączącym rodzinę i dużą grupę społeczną” – mówi mgr Aleksandra Metz.

Placówka ta powstała w roku 2014 z inicjatywy mgr Aleksandry Metz i Firmy Metz-Kindernest-UG. Składa się z przedszkola i żłobka, a mieści się w Monachium przy Wasserburger Landstr. 251 w Wald-Trudering. Przy okazji „Jasełek” (na zdjęciu) przedszkole odwiedził redaktor „Mojego Miasta”, przekonując się o tym, że ośrodek to niezwykle. Przybysza od razu otacza rodzinna atmosfera. Sprzyjają temu małe grupy, przestronne, dobrze wyposażone pomieszczenia i duży ogródek. Głównym jednak czynnikiem budowy tego domowego klimatu są wychowawczynie – mgr Aleksandra Metz, mgr Beata Josefowicz oraz mgr Izabela Kulesza-Ubrich – których wysokie kwalifikacje i wieloletnie doświadczenie dają gwarancję optymalnego podejścia do dziecka. A łatwo nie jest, gdyż dwukulturowemu i dwujęzycznemu (polsko-niemieckiemu) wychowaniu mogą sprostać tylko najlepsi pedagodzy, potrafiący ściśle współpracować z rodziną dziecka.



W przedszkolu kryteria te są spełnione. Program stworzony jest bowiem na przykładzie Bawarskiego Planu Rozwoju i Wychowania w placówkach pedagogicznych. Przedszkole współpracuje z pobliską niemiecką szkołą podstawową, w której odbywają się dodatkowe zajęcia językowe. Realizowany jest również projekt wspierający zerówkowiczów w należytym przygotowaniu ich do szkoły. Poza nauką języka, na dzieci czeka cała moc innych atrakcji, od wypożyczania książek w bibliotece miejskiej, po cyrkowe pokazy i przedstawienia teatralne.

Pełni oferty, a raczej pełni szczęścia, dopelnia „pan Jarek” – Jarosław Josefowicz, nadworny kucharz, przygotowujący na miejscu, z najświeższych produktów, śniadania i obiady według sprawdzonych polskich receptur, z zachowaniem wymagań naukowo opracowanej tzw. *Bremer Checkliste*. Cena przedszkola i żłobka uzależniona jest od zarobków rodziców i waha się od 20–350 euro (w cenę wliczone jest wyżywienie).

Kontakt: Geschäftsleitung Firma Metz-Kindernest-UG metz-kindernest-ug@gmx.de tel. 089/28857688



poznaj swoje prawa

Dziś

Odszkodowanie za wypadek drogowy

PIERWSZE KROKI

I stało się. Chwila nieuwagi i mamy kolizję drogową – czasami tylko delikatna rysa, a czasami szkoda całkowita. Pytanie, co dalej, jak zabezpieczyć swoje roszczenia, jakie pisma wystosować i, co najważniejsze, jak nie stracić.

W prawie niemieckim, podobnie jak w prawie polskim, obowiązuje zasada pełnego odszkodowania od ubezpieczyciela strony przeciwnej, jeżeli wina leży po stronie przeciwnika. Ta ogólna zasada jest stosunkowo łatwa do zrozumienia. Ale jakie są pierwsze kroki do otrzymania odszkodowania?

Adwokat

Pierwszym krokiem jest po prostu pójście do adwokata. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że koszty adwokackie pokrywa sprawca wypadku, jeżeli szkoda nie jest tylko bagatelą (np. małą ryską). Jest to spora różnica w stosunku do prawa polskiego, ponieważ w Polsce nie zawsze koszty adwokackie są pozycją odszkodowawcą, których zwrotu można od przeciwnika wymagać. Jednak w prawie niemieckim obowiązuje zasada, że jeśli zaangażowany jest adwokat w sprawie o odszkodowanie, to poszkodowany może domagać się przejęcia całych kosztów adwokackich przez ubezpieczyciela. Tak więc w tym przypadku adwokat pracuje – patrząc z perspektywy poszkodowanego – praktycznie „za darmo”.

Dlaczego adwokat jest ważny?

Większość spraw o odszkodowanie jest rozwiązywana bez udziału sądu, dlatego nie ma formalnego obowiązku korzystania z usług adwokackich. Jednak zaangażowanie adwokata w wielu przypadkach jest korzystne. Należy pamiętać – poza wyżej przedstawioną zasadą pełnego odszkodowania za koszty adwokackie – że nie tylko samo uszkodzenie pojazdu jest naszą stratą. W każdym przypadku dochodzą do tego ewentualne dalsze pozycje odszkodowawcze, których można wymagać od przeciwnika, np. ewentualne przejęcie kosztów za samochód zastępczy, odszkodowanie za stracony dzień pracy czy zadośćuczynienie. Tylko adwokat jest w stanie oszacować, jakie dodatkowe koszty można na przeciwnika rzucić i na ile realistycznie jest domaganie się dodatkowej zapłaty.

Oprócz tego konieczna jest korespondencja czy to z samym sprawcą wypadku,

Maciej Pazur LL.M.
jest adwokatem w Monachium.

Prowadzi porady prawne w języku polskim oraz niemieckim w takich dziedzinach jak:

- prawo pracy,
- roszczenia z tzw. Gewerby,
- odzyskiwanie należności,
- prawo najmu,
- odszkodowania,
- prawo karne

czy jego ubezpieczycielem, policją czy rzeczoznawcą. We wszystkich tych instytucjach wskazana jest reprezentacja interesów klienta, tak aby ani jedno euro po prostu „nie uciekło”. A przecież nie jest tajemnicą, że ubezpieczyciel strony przeciwnej ze wszystkich sił będzie się starał zredukować wysokość odszkodowania.

Wypadek w Polsce – odszkodowanie w Niemczech

Bardzo ciekawym zagadaniem jest fakt, że odszkodowania za wypadek, który zdarzył się w Polsce, można wymagać w Niemczech, jeżeli miejsce stałego pobytu poszkodowanego jest Niemczech. Jest to sytuacja, o której niestety nie wszyscy uczestnicy wypadków wiedzą. Mianowicie nawet gdy wypadek zdarzy się w Polsce i polski sprawca jest ubezpieczony np. u polskiego ubezpieczyciela, to całego odszkodowania można żądać nie ruszając się z Monachium. Dotyczy to nie tylko korespondencji pozasądowej ale również procesu sądowego. Dzieje się tak dlatego że działa specjalna dyrektywa europejska, która

mówi o tym, że odszkodowania za wypadek, który zdarzył się w jakimkolwiek kraju Unii Europejskiej, można żądać w miejscu pobytu poszkodowanego. W ewentualnym procesie sądowym sądem właściwym byłby zatem – jeśli poszkodowany mieszkałby w Monachium – sąd w Monachium.

Naprawa

Oczywiście my, jako strona w postępowaniu odszkodowawczym, musimy wycenić wysokość odszkodowania. Gdy damy samochód do naprawy, wystarczy przedłożyć rachunek za naprawę. Ale, uwaga: istnieją pewne wyjątki, kiedy to ubezpieczyciel strony przeciwnej może odmówić wypłaty, np. jeżeli podanie wysokości rachunku nie było konieczne, bo daliśmy nasze piętnastoletnie BMW do serwisu zamiast do mechanika.

Rzeczoznawca

Gdy nie chcemy oddać samochodu do naprawy, możemy udać się do rzeczoznawcy – ten wyceni wysokość odszkodowania. Również i w tym przypadku działa zasada, że koszty, oszacowane przez rzeczoznawcę, ponosi sprawca wypadku.

Lekarz

Gdy zdarzy się już wypadek, nie należy zapominać o wizycie u lekarza w celu stwierdzenia, czy są szkody cielesne. Praktycznie każdy wypadek spowodowany jest uderzeniem w nasze auto. W takiej sytuacji lekarz powinien nas zbadać i wydać oświadczenie o urazach cielesnych. Tylko posiadając takie oświadczenie mamy realistyczną szansę na zadośćuczynienie.

Podsumowanie

Problem odszkodowania za wypadek samochodowy to niestety troszkę więcej niż tylko: stłuczka – szkoda – odszkodowanie. Jest wiele aspektów, na jakie należy zwrócić uwagę, przede wszystkim o wypadku musi zostać poinformowanych szereg instytucji oraz powinny zostać przedstawione roszczenia. Zważywszy na fakt, że koszty adwokackie pokrywa sprawca wypadku, najrozsądniejszym wyjściem jest tak naprawdę pierwszy krok – udanie się do adwokata. Zaoszczędzimy czas, nerwy i unikniemy ryzyka, że roszczenia przeciekną nam przez palce.

Rechtsanwaltskanzlei
Maciej Pazur LL.M - Rechtsanwalt.

Trappentreustr. 42
80339 München
Tel. 089/ 307 86 768
Mobil: 017677225482
www.kanzlei-pazur.de

STEGMANN
Personaldienstleistung

Praca w Niemczech

Pilnie zatrudnimy osoby na stanowiska:



branża przemysłowa

- spawacz MIG, MAG, TIG
- ślusarz - narzędziowiec
- mechanik samochodowy, przemysłowy
- lakiernik przemysłowy, samochodowy
- elektryk, elektronik, mechatronik
- monter instalacji sanitarnych i klimatyzacji
- komisjoner/pakowacz
- pracownik magazynu
- operator wózków widłowych
- pracownik produkcji

branża lotnicza

- mechanik lotniczy
- elektryk lotniczy

Wymagania:

- dobra znajomość języka niemieckiego
- kilkuletnie doświadczenie w danym zawodzie

Oferujemy:

- umowę o pracę na warunkach niemieckich
- atrakcyjne wynagrodzenie plus dodatki
- zakwaterowanie opłacone przez firmę
- opiekę w Niemczech przez koordynatora

Stegmann Personaldienstleistung GmbH
Tel.: +49 89/747218-20 · Tel. kom: +49 172/4090521
Ridlerstraße 37 · 80339 München
eu-recruiting@stegmann-personal.de

www.stegmann-personal.de

Ein Unternehmen der 7|S| Group.



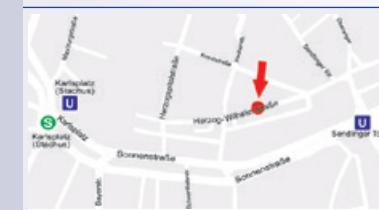
Kancelaria Adwokacka
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



DORADZTWO PRAWNE
W JĘZYKU POLSKIM I NIEMIECKIM:

- prawo cywilne
dochodzenie roszczeń i sporządzanie umów
- prawo gospodarcze
obsługa firm i transakcji handlowych
- prawo podatkowe
sporządzanie rozliczeń podatkowych
- prawo pracy
wypowiedzenia i odpawy
- prawo drogowe
wypadki i odszkodowania
- prawo karne
obrona w sprawach karnych

Herzog-Wilhelm-Str. 21
80331 München
Stachus/Sendlinger Tor
Tel.: 089/218 955 62
Fax: 089/218 955 63
Mobil: 0162 8012373
E-mail: info@kanzlei-motkowski.de



www.kanzlei-motkowski.de

PIENIĄDZE NA DZIECI KINDERGELD

Bazując na wieloletnim doświadczeniu kompetentnie pomagamy osobom pracującym w Niemczech (polskie kontrakty, umowy o pracę i firmy jednoosobowe „Gewerbe”) przy złożeniu wniosku, oraz kompleksowym tłumaczeniu (bez udzielania porad prawnych) wszystkich pism i formularzy urzędowych otrzymanych z Kasy Świadczeń Rodzinnych, dotyczących procedury uzyskania niemieckiego zasiłku na dzieci (Kindergeld) w wysokości 188,- € miesięcznie (oraz nadpłaty do 4 lat wstecz) na dzieci mieszkające w Polsce do ukończenia 25-go roku życia, jeśli nadal kontynuują lub kontynuowały naukę.

Oferujemy tanie i bardzo dobre
UBEZPIECZENIA ZDROWOTNE

Tel.: **0179 484 50 63** lub **(030) 367 533 40**
SUERTE, Sławomir Wawrzyniak, Postfach 200318, 13513 Berlin

!!! Obsługujemy osoby z całych Niemiec !!!

▲ www.kindergeld.com ▲ E-Mail: kontakt@kindergeld.com ▲



Kolejna niezapłacona faktura?

Z nami to już nie problem!

Najlepszy serwis zapewniający stałą kontrolę rachunków

Współpraca z nami jest szybka i prosta, ponieważ bazuje na sprawdzonym systemie, z którego do tej pory mogła korzystać w Niemczech tylko grupa zawodowa lekarzy. Nasz system umożliwia za pomocą kilku „kliknięć” załatwienie całej księgowości oraz udostępnia przegląd informacji na temat stanu finansów firmy z każdego miejsca na ziemi, bez konieczności zaopatrywania się w drogie oprogramowanie.

Umów się już dziś na bezpłatną poradę i dowiedz się więcej – jak zaoszczędzić na podatku, znacznie zmniejszyć koszty w firmie oraz jak optymalnie rozwinąć działalność gospodarczą dzięki dotacjom państwowym.

Mateusz Drab und Partner
Agentur für Deutsche Verrechnungsstelle und Vermögensberatung.

Johann-G.-Gutenberg-Straße 22
82140 Olching

mateusz.drab.4245680@dvag.de
08131 3180209
0152 540 680 06



DOŁĄCZ DO NAS!

Z powodu bardzo dużego zapotrzebowania na nasze nowe usługi szukamy osób chętnych do współpracy.

Oferujemy:

- niemieckie warunki zatrudnienia
- bardzo dobre możliwości zarobkowe (podstawa + prowizja)
- szkolenia zakończone certyfikatem IHK
- pracę w młodym i dynamicznie rozwijającym się zespole.

Wymagania:

- zaświadczenie o niekaralności
- czyste konto w schufa
- dobra znajomość języka niemieckiego w mowie i piśmie
- chęć rozwoju osobistego oraz motywacja do pracy.

Wyślij swoje CV na adres email:
mateusz.drab.4245680@dvag.de

Korzystaj z nowego systemu rozrachunkowego i otrzymuj pieniądze za swoją pracę w ciągu 48 godzin.

Każdy przedsiębiorca cieszy się z pełnego portfela zleceń, nie każdy jednak chętnie zajmuje się związaną z nimi biurokracją. „Przedsiębiorcy chcą skupić się na interesach, a nie tracić czas na wystawianie rachunków”.

Dlatego właśnie za odciążenie księgowości odpowiada już od zaraz nowy system rozrachunkowy „Die Deutsche Verrechnungsstelle”, który wspiera przedsiębiorców, przejmując proces windykacyjny i zarządzanie rachunkami.

System rozrachunkowy „Deutsche Verrechnungsstelle” pomaga zaoszczędzić czas, stać się niezależnym od braku dyscypliny płatniczej zleceniodawców i zapewnia stałą kontrolę rachunków. Tym samym poprawiona zostaje płynność systemu płatności oraz rośnie wiarytelność wobec banku.

Usprawnienie księgowości

DV Abrechnung oferuje profesjonalny serwis rachunkowy, który przejmuje wystawianie, wysyłanie oraz nadzór nad rachunkami, a także proces ponaglenia do zapłaty.

Kolejną zaletą systemu jest możliwość sprawdzenia wiarytelności zleceniodawcy, co pozwala przedsiębiorcom zaoszczędzić czas oraz zmniejszyć koszty i usprawnić rozwój firmy.

Terminowe otrzymywanie pieniędzy gwarantuje wywiązywanie się z własnych zobowiązań płatniczych.

DV Factoring zapewnia 100-procentową wypłatę gotówki za bieżący rachunek w ciągu 48 godzin. Dzięki temu osoba prowadząca działalność gospodarczą nie musi zastanawiać się, czy ma środki, aby móc wypłacić wynagrodzenie swoim pracownikom lub też wziąć kolejne zlecenie.

AGS

Agentur Grażyna Szkultecka



Grażyna Szkultecka (M.A.)

Herzog-Wilhelm-Str. 21
80331 München
Tel: 089 / 86 36 98 32
Fax: 089 / 97 89 51 24

Godziny otwarcia:

- wtorki 8.30 - 20.00
- środy 8.30 - 15.00
- czwartki 8.30 - 20.00
- piątki 8.30 - 15.00
- pierwsze soboty miesiąca 12.00 - 17.00

Inne terminy po telefonicznym uzgodnieniu

Agencja obsługi firm

- księgowość
- rachunkowość
- tłumaczenia
- ubezpieczenia
- i inne konsultacje

Zapraszam!



Izabela S. Demacker
Rechtsanwältin

Doradztwo prawne w języku polskim i niemieckim z uwzględnieniem niemiecko-polskich przepisów prawnych w dziedzinach:

prawa rodzinnego i spadkowego | prawa pracy
prawa karnego oraz wykroczeń | prawa gospodarczego
prawa ruchu drogowego

Tel.: 0 89 | 85 63 63 55

Müllerstr. 40
80469 München

www.kanzlei-demacker.de
info@kanzlei-demacker.de

SERWIS KOMPUTEROWY

NAPRAWA
ODWIRUSOWANIE
INSTALACJA
KONFIGURACJA INTERNETU
WIZYTY DOMOWE
STRONY INTERNETOWE

TC IT Service, inż. Tomasz Czarnecki
tel.: 0178/35 33 092 • 089/46 221 363
Monachium, Landsberger Str. 135

DORADZTWO DUCHOWE COACHING

Jeśli chcesz żyć w poczuciu szczęścia i spełnienia się?
Jeśli pragniesz by twoja droga była drogą wolności osobistej, swobody bycia sobą w pełni?
Jeśli jesteś gotowy, aby świat stanął przed Tobą otworem?



To jest Twój czas i Twoje życie!



SERDECZNIE ZAPRASZAM

Jolanta Hetnar
Wildapfelstr 1, 82024 Taufkirchen
tel. 0163 8433448

www.lifework-de.company

Kancelaria Adwokacka

Zakres możliwych porad prawnych:

- Doradztwo w zakresie prawa pracy
- Rejestracja działalności gospodarczej
- Zakładanie spółek cywilnych oraz kapitałowych
- Sprawdzanie i opracowywanie wszelkich typów umów gospodarczych i prywatnych
- Dochodzenie wiarytelności pozasądowo oraz sądowo
- Obrona przy wykroczeniach i w sprawach karnych

Olaf Groborz



Donnersbergerstraße 46, 80634 München
S-Bahn Donnersbergerbrücke U1 Rotkreuzplatz

Tel.: 0 89/13 95 83 72 Fax.: 0 89/13 95 83 73 Email: olaf.groborz@gmx.de

ZROZUMIEĆ JĘZYK Świadczenia pracy

Po zakończeniu stosunku pracy każdy pracownik ma prawo do otrzymania świadectwa pracy. Odpowiednia podstawa prawna znajduje się przede wszystkim w zapisie §630 niemieckiego Kodeksu Cywilnego (BGB) regulującym obowiązek wydawania świadectw pracy:

„Po zakończeniu stosunku pracy zobowiązany do świadczenia pracy może żądać od drugiej strony wystawienia pisemnego świadectwa zawierającego dane o stosunku pracy oraz okresie wykonywanej pracy. Na żądanie świadectwo należy rozszerzyć na dane dotyczące osiągnięć i zachowania pracownika”.

Ustawodawca rozróżnia więc dwa rodzaje świadectwa pracy: świadectwo zwykłe (einfaches Arbeitszeugnis) i świadectwo kwalifikowane (qualifiziertes Arbeitszeugnis). Świadectwo zwykłe musi zawierać co najmniej dane o rodzaju pracy i okresie wykonywania pracy, zaś świadectwo kwalifikowane stanowi również opis

osiągnięć pracownika jak również jego zachowania w zakresie stosunku pracy.

Prawo do otrzymania świadectwa pracy jest bezwarunkowe i nie może zostać wykluczone na przyszłość, a obowiązkiem wystawienia świadectwa pracy obciążony jest pracodawca.

RECHTSANWÄLTIN

Anja Czech-Grollmann



Świadectwo służy pracownikowi jako dokument, na podstawie którego ubiegać się może o inne miejsce pracy. Słabsza ocena jego osiągnięć lub zachowania może więc oznaczać gorsze szanse na rynku pracy. Z drugiej strony świadectwo pracy stanowi dla nowego pracodawcy źródło informacji o zatrudnianej osobie – przesadnie dobra opinia mogłaby doprowadzić do zbyt wysokich oczekiwań, a co za tym idzie, do nieprawidłowej oceny potencjalnych możliwości i umiejętności nowego pracownika. Na podstawie przedłożonego świadectwa pracy nowy pracodawca powinien móc wyrobić sobie zdanie na temat pracownika i mieć w miarę dokładny obraz jego cech charakteru, umiejętności oraz doświadczeń.

Całość przepisów prawnych z zakresu prawa pracy podkreśla z jednej strony obowiązek podawania informacji zgodnych z rzeczywistością oraz, z drugiej strony, zasadę stosowania dobrej woli i życzliwości w stosunku do odchodzącego pracownika. Świadectwo nie może być bez przyczyny formułowane w sposób utrudniający dalszy rozwój kariery zawodowej. Pracownik ma przy tym prawo do otrzymania świadectwa kwalifikowanego, które zawiera następujące dane i informacje:

- rodzaj i okres wykonywanej pracy
- nazwisko, imię, zawód wraz ze stopniem akademickim
- pełny, dokładny opis czynności wykonywanych podczas całego okresu zatrudnienia
- opis sposobu zachowania i osiągnięć pracownika podczas okresu

zatrudnienia, podanie wszelkich znaczących faktów i ocen, mogących stanowić ważne przesłanki do stworzenia profilu pracownika

- formułę podziękowania za wykonaną pracę oraz wyrażenie żalu w związku z zakończeniem pracy przez pracownika.

Świadectwo powinno mieć formę przyjętą zwyczajowo, czyli powinno być wydrukowane na papierze firmowym pracodawcy. Nie może być poplamione lub pokreślone, nie powinno też zawierać poprawek. Swoją formą powinno budzić zaufanie i stwarzać profesjonalne wrażenie. Ewentualne błędy ortograficzne lub merytoryczne, mogące mieć dla pracownika negatywne skutki, należy niezwłocznie skorygować.

Świadectwo musi być opatrzone własnoręcznym podpisem pracodawcy.

PRZYKŁADY

Warto zwrócić uwagę na często stosowany „tajny język” świadectw pracy niemieckojęzycznych. Oto przykłady używanych sformułowań i ich tłumaczenie:

Sformułowanie w świadectwie	Prawdziwe znaczenie
die ihm übertragenen Aufgaben (przekazane mu zadania)	żadne inne zadania
ordentliche Aufgabenerledigung (porządne, stosowne wykonanie zadań)	biurokratycznie
genaue Arbeitsweise (dokładny sposób pracy)	tempo pracy poniżej średniej
Fähigkeit zu delegieren (zdolność do delegowania)	pracownik leniwy
gesellige Art/„er stand stets voll hinter uns“ (towarzyskość)	alkohol w pracy
W ostatnim zdaniu pracodawca życzy pracownikowi zdrowia	nieobecności w pracy w związku z chorobą

Radzę otrzymane świadectwa pracy poddać fachowej ocenie prawnej, by w ten sposób skontrolować je pod względem kompletności danych oraz treści sformułowań, w szczególności w zakresie oceny zachowania i sposobu wykonywania pracy. Z całą pewnością stanowić to może zabezpieczenie możliwe jak najlepszych szans na rynku pracy.



Teresa Swist
Finanz- und Versicherungsmakler
Fachowe usługi experta ubezpieczeniowego

Zarejestrowana w DIHK, Deutsche Industrie- und Handelskammer
jako niezależny Makler Ubezpieczeniowy, Nr D-SQ2M- UWXWK-74

Magister **Teresa Swist**

Schleißheimer Str. 26 b
85748 Garching
Tel.: 089/32649789
Fax: 089/32649790
Mobil: 0176 1111 6633
info@swist.de



Oferowane ubezpieczenia:

- ✓ zdrowotne - prywatne lub państwowe
- ✓ emerytalne
- ✓ gromadzenie kapitału
- ✓ fundusze inwestycyjne
- ✓ od niezdolności do wykonywania zawodu
- ✓ ochrony prawnej
- ✓ OC prywatne i dla firm
- ✓ na życie
- ✓ następstw nieszczęśliwych wypadków
- ✓ samochodów, taryfy dla firm
- ✓ mieszkań

Dodatkowa oferta:

- ✓ biuroservice
- ✓ księgowość
- ✓ pomoc w uzyskaniu dodatków rodzinnych
- ✓ pomoc w założeniu działalności gospodarczej
- ✓ tłumaczenia

www.swist.de

Kancelaria Podatkowa

Steuerberater
Dipl.-Kfm.
Paweł Madzarow

NOWY ADRES:

Werner-Eckert-Str. 4
81829 München
p.madzarow@gmail.com
Tel.: **089/99936501**
Fax: **089/99936502**

Terminy po telefonicznym
lub mailowym uzgodnieniu

doradztwo podatkowe

księgowość

**sporządzanie zeznań
podatkowych**

**korespondencja
z urzędami skarbowymi**

www.steuerberater-madzarow.de

KANCELARIA PODATKOWA

Swantje Dera

DORADCA PODATKOWY

PUTZBRUNNER STR.82, 81739 MÜNCHEN

Oferujemy kompleksową i indywidualną paletę usług doradztwa gospodarczego i podatkowego dla przedsiębiorców, a także dla firm jednoosobowych i osób fizycznych.

Posiadamy specjalistyczną wiedzę fachową i doświadczenie w obsłudze klientów zagranicznych, szczególnie z Polski.

Naszym atutem jest szybkość i profesjonalna obsługa przy uwzględnieniu wszystkich przywilejów podatkowych.

prosimy o kontakt:

MONIKA SCHADHAUSER TELEFON: 089/92927798

Anja Czech-Grollmann

Rechtsanwältin

Nymphenburger Str. 20
80335 München
Deutschland

tel.: +49 (0) 89 / 51 51 49 53
fax: +49 (0) 89 / 54 82 82 85
ac@anwaltskanzlei-czech.de
www.anwaltskanzlei-czech.de



ANJA CZECH-GROLLMANN
Arbeitsrecht Mediation Familienrecht



Z NAUKĄ JĘZYKÓW jest jak z dietą

Sylvia Ciepłak

– na początku mamy ogromny zapal –

Wreszcie usiadłam do napisania czegoś, co już od dawna chodziło mi po głowie i nie dawało spać. Uwielbiam języki, to znaczy uczyć się ich, poznawać kultury różnych krajów poprzez nie. Jednak nie każdy z nas ma do nich serce i głowę. Z obserwacji osób, które uczyłam, i z moich doświadczeń związanych z nauką języka niemieckiego na kursie integracyjnym wynika kilka wskazówek dotyczących tego, jak poradzić sobie z wyzwaniem, jakim jest nauka języka obcego.

Kalendarz „łańcuszek”

Pewnie czytając ten poradnik pomyślicie, że przecież Ameryki nie odkryłam, jednak każdy z nas popełnia masę błędów nie językowych, ale błędów podczas nauki właśnie. Wiedzieć, jak się uczyć i znaleźć „wyjście” dla siebie, to połowa sukcesu. Celowo użyłam słowa „wyjście”, bo od razu nasunęło się kolejne słowo: metoda. Jest wiele metod synonimowanych imionami ich autorów, nazwami szybko przyswajalnymi dla ucha. Nie nazwałabym ich osobnymi metodami, gdyż są oparte na kanonach nauczania języków, a najlepszym sposobem na przyswojenie języka obcego odpowiednio do potrzeb jest metoda mieszana. Papież Jan Paweł II znał ok. 10 języków obcych, którymi posługiwał się swobodnie. Oprócz tego, że miał łatwość ich przyswajania, był niezwykle systematycznym i pokornym uczniem. Ciekawym sposobem na uczenie się Papieża Polaka był tzw. kalendarz „łańcuszek”, czyli wykreślanie kolejno następujących po sobie dni w kalendarzu, podczas których choć 5 minut poświęcić na czytanie, pisanie, mówienie czy powtórzenie słówek w języku, którego się aktualnie uczy. Gdy spoglądasz na ilość dni wykreślonych ciurkiem, szkoda Ci przerwać i bodajże na parę minut skupisz się na czymkolwiek związanym z językiem obcym. Codzienny kontakt jest tu na wagę złota. Na pewno nie można stawiać sobie zbyt wysokiej poprzeczki i zakładać, że będziemy się uczyć godzinie dziennie. Po kilku dniach rutyna i wrodzone lenistwo nie pozwolą Ci poświęcić tyle czasu na naukę i po tygodniu jej zaniechasz. Niech to będzie jeden akapit tekstu do czytania czy jedna strona słówek w zeszycie do powtórzenia – już możesz odhaczyć dzień w kalendarzu.



Dotykanie języka

Kolejnym sposobem na szybkie i lekkie powtórzenie są fiszki, czyli nieduże karteczki, na których z jednej strony zapisane jest słowo po polsku, a z drugiej w języku obcym, z przykładem jego zastosowania. Można zrobić je samemu, można również zakupić gotowe na wszystkich poziomach tzw. wtajemniczenia językowego. Przede wszystkim chodzi o to, by „dotykać” języka, a dotyk nie jest czymś długotrwałym również w życiu. Choć 5 minut dziennie może dać niesamowite efekty i, co najważniejsze, podtrzyma motywację. Właśnie ona w dużej mierze odpowiada za to, w jakim stopniu opanujemy język. Nieważne, czy

uczymy się go w naturalnym środowisku jego użytkowania, np. pracując z samymi Niemcami, czy też ucząc się go samodzielnie.

Ubarwiać naukę

Na koniec kilka słów o kursie integracyjnym języka niemieckiego, w którym uczestniczę. Musimy pamiętać, że z nauką języków jest jak z dietą, czy też z uprawianiem sportu. Na początku mamy ogromny zapal do działania, ale po jakimś czasie motywacja spada i bardzo trudno jest utrzymać systematyczność. Kursy integracyjne w Niemczech trwają od pół do półtora roku. Są to intensywne kursy, więc jest dużo godzin tygodniowo i dużo zadań domowych – ogólnie rzecz biorąc, przez ten czas dużo dzieje się z naszym językiem obcym. Intensywność kursu to nie tylko ilość czasu spędzonego w szkole, to też dynamika zajęć. Na początku można odnieść wrażenie, że zajęcia są bardzo zróżnicowane i dzieje się na nich bardzo dużo, jednak po miesiącu czy dwóch zaczynamy odczuwać wyczerpanie i, powielając pewne schematy, nawet się nudzić. Jest to najgorszy moment dla uczącego się. Nie należy się jednak poddawać zniechęceniu i ubarwiać naukę, np. przynosząc na zajęcia fiszki, czytanki na poziomie, który aktualnie szlifujemy, wypisywać słówka śmieszne, trudne do zapamiętania lub, jak to jest w przypadku niemieckiego, długie. W domu możemy naklejać na szafki w kuchni karteczki z nazwami trudnymi, niech to będą np. same rzeczowniki, czy odtwarzać filmiki lub nagrania z internetu w języku obcym. Radio? Czemu nie, im dłużej będziemy mieć kontakt z językiem, tym szybciej przestanie być on dla nas zwykłym bełkotem. Niech brzęczy w tle, a my w tym czasie możemy zająć się domem, gotowaniem itp. W telefonie możemy uruchomić aplikację „słowo obce na dzień”, a codziennie dostaniemy powiadomienie o nowym słówku obcym. Trzeba sobie przyswoić jedną podstawową rzecz. Słowo raz przeczytane może nie zostanie przez nas zapamiętane, ale zostanie w naszej głowie i spotykając się z nim częściej, w końcu je przyswoimy. Oczywiście jest, że nie każdy z nas jest tak kreatywny w nauce języków, ale wystarczy spróbować urozmaicić swoje życie o naukę języka obcego i nie pozwolić, by wkradła się rutyna. Miejmy głowę otwartą. To znaczy nie uczymy się tylko schematów, gotowych zdań, nie bazujemy na tym, co usłyszymy na kursie. Żeby nauka dała owoce, możemy robić mało, ale jednak „coś” więcej.

SZKOŁA JĘZYKOWA & BIURO TŁUMACZEŃ

- kursy językowe: niemiecki, angielski, włoski, hiszpański i inne
- różnorodne formy kursów
- specjalne oferty dla firm
- tłumaczenia

NASZYM CELEM JEST ZREALIZOWANIE PAŃSTWA CELÓW!

SYCHer Sprachen Sprechen • M.A. Aneta Sych • Dachauer Straße 178 • 80992 München
www.sych-sprachdienstleistungen.de • Tel. +49 (0)89-14 90 39 58 lub +49 (0)172-7 86 94 59

Lingua Germanica & Polonica Institut für Sprachen und Kultur e. K.

- Kursy językowe o różnym stopniu zaawansowania (A1/A2/B1/B2/C1)
Deutsch am Vormittag und Deutsch am Abend
- Kursy językowe dla pracowników zmianowych (A1/A2/B1/B2/C1)
Deutsch neben der Arbeit
- Kursy dla osób 40+ (A1/A2/B1/B2/C1) - **Zu schnell? Kein Problem**
- Kursy dla dzieci i młodzieży - **Deutsch & Spaß am Vormittag und Nachmittag**
- Kurs dla matek z dziećmi **Känguruunterricht – Mit Kleinkind Deutsch lernen**
- Kurs indywidualny **Mein Deutsch**
- Wissen und Sprechen Workshop Konversatorium**
- Porady językowe - **Sprechstunden**

Nasz adres: Theresienstraße 124, 80333 (róg Augustenstraße, stacja metra U2 Theresienstraße)
TEL: 0179 8298747, 089/12037930
Mail: german.translatio@gmx.de
WWW: lingua-institut.de
Facebook: Lingua Germanica Aleksandra Radojewska

Godziny przyjęć: pon - czw: 9.00 - 12.30, 16.30 - 21.00, sob: 9.30 - 12.30

DAISY Personal

Karolina Sliwa
Leonrodplatz 2, 80636 München
Mobil: 015233782826, Tel. 08912193022
info@daisy-personal.de
www.daisy-personal.de

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA FIRM:

- rejestracja działalności gospodarczej
- korespondencje z urzędami i instytucjami publicznymi
- wypełnianie druków i formularzy
- obsługa rachunków i upomnień o płatności
- pomoc w uzyskaniu świadczeń socjalnych np. Kindergeld
- tłumaczenia przysięgłe
- kooperacja z biurem podatkowym (Steuerberater)

terminy po wcześniejszym telefonicznym lub mailowym uzgodnieniu

KUCHNIE NA WYMIAR *MONACHIUM i okolice*

POLSKIE, EKSKLUZYWNE

Biuro: +48 77 433 80 60
E-mail: ATLASKUCHNI@GMAIL.COM
www.STUDIO-KUCHNI.eu

The Word Prodigy - Ewa Bembnista

Übersetzungen • Dolmetschen • Consulting • Arbeitsvermittlung

Tłumacz przysięgły

języka polskiego i niemieckiego

Moja oferta:
Tłumaczenia: uwierzytelnione, zwykłe, ustne i pisemne we wszystkich zakresach
Doradztwo i pomoc urzędach: składanie wniosków na Kindergeld, Harz IV (zasilek na utrzymanie), mieszkania socjalne, uznanie kwalifikacji zawodowych itp., dofinansowanie do kursów języka niemieckiego, wypełnianie formularzy, sporządzanie pism urzędowych
Pomoc w poszukiwaniu pracy:
- profesjonalne sporządzanie życiorysów i podań o pracę
- wyszukiwanie adekwatnych ofert pracy
- tłumaczenie podczas rozmów kwalifikacyjnych
- tłumaczenie umów o pracę

Fasanenstr. 148,
82008 Unterhaching
Dojazd
(15 min. od centrum Monachium):
S3, kierunek Holzkirchen,
przystanek Fasanenpark
Tel.: 015777453603
info@wordpro.eu

www.wordpro.eu

Tłumaczenia ustne i Pomoc w urzędach

Boisz się, że nie potrafisz porozumieć się w języku niemieckim?
MAM DLA CIEBIE ROZWIĄZANIE!

Pomogę Ci to zrobić, pójde z Tobą do urzędu, banku czy lekarza.
Ty będziesz obok mnie, a Twoja sprawa będzie załatwiona bardzo sprawnie, szybko i dokładnie i fachowo, czyli tak, jak sobie życzysz.

Do tego wszystko w konkurencyjnych cenach!
Zapraszam do korzystania z oferty.

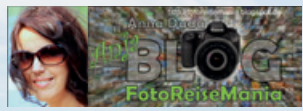
Katarzyna Limani
mobil: 0152 / 10173160

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

języka polskiego i niemieckiego

- wieloletnie doświadczenie
- teksty ekonomiczne, prawnicze, urzędowe
- świadczenia i inne dokumenty
- uwierzytelnienia
- tłumaczenia ustne

Anna Reißig
Altstadt 105, 84028 LANDSHUT
Tel./Fax: 0871 / 97 50 44 59
Mobil: 0170 / 2 44 09 69
E-Mail: anna.reissig@t-online.de
www.polnisch-niemiecki.com



Pejzaż miejski

czyli jak fotografować miasta

Tym artykułem pragnę zapoczątkować nowy cykl poradników, a właściwie moich osobistych doświadczeń w dziedzinie fotografii. Niech ten cykl nazywa się „Fotograf w podróży”, bo najczęściej to właśnie podróże są dla mnie pretekstem do fotografowania.

Chyba jestem mieszcuchem, bo uwielbiam miasta, zwłaszcza tak piękne jak na przykład te. Stare czy nowoczesne, nie ma to znaczenia pod warunkiem, że mają romantyczną duszę lub współczesny pazur.

Lubię też, gdy piękna architektura sąsiaduje z równie piękną naturą. Otoczenie gór, morza, parkowej zieleni lub np. rzeki wijącej się w centrum, dodaje miastu uroku, a mnie dodatkowo mnóstwa okazji do fotografowania.

Uwielbiam takie chwile, kiedy ono i ja jesteśmy sam na sam. Każda pora dnia czy roku może dostarczyć odpowiednich efektów pod warunkiem, że dobrze się do tego przygotujemy i maksymalnie wykorzystamy to, co daje nam Matka Natura. Sprzęt fotograficzny nie pozostaje bez znaczenia, choć właściwie fajne fotki można też zrobić zwykłym aparatem kompaktowym, a nawet telefonem komórkowym – zgodnie z powszechnym poglądem, że to nie aparat robi zdjęcia, a fotograf. Ja jednak pozostanę przy mojej lustrzance Canon, bo od pewnego czasu łączę w fotografii przyjemne z pożytecznym i chcąc sprzedawać kolejne zdjęcia, muszę się trochę bardziej postarać. Dlatego właśnie moim ciągłym towarzyszem i przyjacielem, a czasem też „kulą u nogi”, stał się ostatnio statyw. Bez niego praktycznie już nie wychodzę na sesję.

Fotografia to nic innego jak malowanie światłem, więc kluczowa staje się tu jego odpowiednia ilość i barwa. Kiedy wieczorem jest go mało, mniej go wpada przez nasz obiektyw, trzeba po prostu dłużej je wpuszczać, mówiąc fachowo: musimy wydłużyć czas ekspozycji

oraz unieruchomić aparat, aby zdjęcia nie były poruszone i tym samym nieostre. I tu mój przyjaciel statyw okazuje się niezastąpionym asystentem. Nie chcąc tutaj Państwa zanudzać szczegółami technicznymi, parametrami ustawień i innymi fotograficznymi zawiłościami, odsyłam osoby zainteresowane tym tematem na moją stronę FotoReiseMania.

A tymczasem kilka prostych zabiegów prowadzących do tego, aby nasze zdjęcia (z dzisiejszego tematu „Pejzaż miejski”) były dla nas fajną pamiątką oraz aby podobały się nie tylko nam samym.

W tym celu wykorzystujemy to, co przynosi nam dzień lub noc oraz różne, czasem nawet dynamiczne warunki pogodowe. I tak:

- bezchmurne niebo to nudne zdjęcia, a ciekawe chmury dodadzą zdjęciu dynamiki;
- mokry po deszczu asfalt, a jeszcze lepiej kostka brukowa, zadziała jak lustro i wieczorne zdjęcia rozświetlonego miasta wyjdą po prostu bajkowo;
- umiejętne wykorzystanie lustra wody w kałużach, w sadzawce czy w rzece, nada naszemu zdjęciu ciekawego efektu odbicia;
- dla podkreślenia detali architektury warto

wybierać tzw. złote godziny, np. późne popołudnie, a dokładnie godzinę przed zachodem słońca, kiedy miękkie złote światło pod odpowiednim kątem pada na obiekt fotografii i powoduje, że nie wychodzi on „płaski”, jak np. podczas południowego ostrego słońca;

■ panoramy miast lub ich fragmenty wraz z niebem, ładnie wyglądają, gdy zdjęcie wykonamy podczas magicznej godziny – mojej ulubionej zresztą – nazywanej w fotografii niebieską. Jest to czas zmierzchu, czyli tuż po zachodzie słońca, kiedy niebo zmienia natężenie barw, z ciemnego niebieskiego przechodzi do granatu;

■ I ostatnia już w tym wydaniu moja sugestia: piękny (i bez Photoshopa, jak wszystko u mnie) gwiazdzisty efekt miejskich latarni uzyskamy naświetlając scenę przez kilkanaście sekund.



Ubolewając nad ograniczoną pojemnością artykułu, już dzisiaj serdecznie zapraszam na kolejny odcinek o fotografii w podróży, tu, w „Moim Mieście”, oraz do śledzenia mojego bloga:

FotoReiseMania

Ogrody zimowe

symbioza domu z ogrodem



- ogrody zimowe •
- zadaszenia tarasów •
- nietypowe konstrukcje przestrzenne •
- fasady szklane •
- rolety i markizy •
- drzwi harmonijkowe i przesuwane •
- okna i drzwi z PCV i aluminium •

- wysoka jakość produktów
- dogodne terminy
- atrakcyjne ceny
- realizacje w na terenie całej UE

Fabryka Ogrodów Zimowych Almont System

43-356 Bujaków, ul. Bielska 3

tel./fax: 0048 33 814 41 59

fax: 0048 33 821 10 12

e-mail: ogrodyzimowe@almontsystem.pl

www.almontsystem.pl

rok założenia firmy 1996



pomiar & produkcja & transport & montaż

Tajwan

mała wyspa
ogromnych możliwości



tekst i zdjęcia Dominika Hilger

Historia Tajwanu, położonego w zachodniej części Pacyfiku pomiędzy Filipinami a Chinami, zaczęła się już 30 tysięcy lat p.n.e. Liczne kolonizacje przez długi czas ograniczały jego autonomiczny rozwój, ale pozwalały na dynamiczne wprowadzanie licznych innowacji.

Historii ciąg dalszy

Po raz pierwszy wyspa ta została odkryta przez Portugalczyków płynących w kierunku Japonii. Urok tego miejsca, bujna zieleń i bogactwo prezentujące się wówczas kapitanowi statku były powodem nazwania jej „Ilha Formosa”, czyli „piękna wyspa”. Jednak dopiero Holendrzy w 1624 roku założyli tutaj swoją pierwszą kolonię, która była zarządzana przez Kompanię Wschodnioindyjską. Od tego momentu rozpoczyna się rozwój uprawy ryżu i trzciny cukrowej oraz następuje intensywne zasiedlanie wyspy przez ludność chińską. W 1661 roku Tajwan przechodzi w ręce chińskiego dowódcy Zheng Chenggonga, a w 1683 po raz pierwszy zostaje przyłączony do Chin. Podczas długoletniego panowania Chin, które trwało aż przez 212 lat, na wyspie miały miejsce liczne powstania. Po kolejnych krótkich ingerencjach – i dominacjach – Japonii i Francji Tajwan został przekształcony w samodzielną prowincję. Rozpoczął się wtedy okres modernizacji, podczas którego powstały pierwsze koleje i połączenia telegraficzne łączące Tajwan z kontynentem. Po wojnie japońsko-chińskiej w roku 1895 wyspa ta została przekazana Japonii i powstała Republika Tajwanu. W tym czasie wprowadzono publiczny obowiązek szkolnictwa, oparty na zasadach japońskich oraz powstał pierwszy Cesarski Uniwersytet Taihoku. Dopiero po II wojnie światowej Tajwan jako prowincja wrócił do Chin na podstawie porozumienia z Kairu. Kolejne lata naznaczone były wojną domową, którą wygrał Mao Zedong w roku 1949. W wyniku porażki stronnicy Kuomintangu na czele z Chiang

Kai-shekiem uciekli na Tajwan. Przywódca ten przez 38 lat kontynuował władzę dyktatorską i już w latach 50- i 60-tych zaczął wykorzystywać potencjał odziedziczony po okresie kolonizacji Japończyków, szczególnie potencjał w zakresie przemysłu i edukacji. Dzięki temu w krótkim czasie Tajwan został zaliczony do jednego z 4 tzw. azjatyckich tygrysów. Siła gospodarcza wyspy wynikała z bardzo dynamicznego rozwoju przemysłu petrochemicznego, stalowniczego, lekkiego i komputerowego.

Państwo Tajwan

Obecnie Tajwan należy do państw demokratycznych, w którym do dziś niezwykle szybko i owocnie rozwijają się liczne gałęzie gospodarki. Na świecie znany jest z takich firm eksportujących swoje produkty jak Acer czy Asus. Ciekawostką jest również fakt, iż niemal wszyscy producenci płyt do komputerów, takich jak MSI, Gigabyte, ASRock, mają tam swoje siedziby. Na pewno większość z nas zna również takie marki jak Giant czy Merida, czyli marki światowych producentów rowerów i komponentów rowerowych.

Taipeh

W ostatnich latach wyspa zaczęła odgrywać również znaczącą rolę na rynku turystycznym i stała się rajem dla odkrywców jeszcze mało znanych destynacji. Wielu podróżujących celowo wybiera ten kraj azjatycki ze względu na bezpieczeństwo poruszania się po wyspie. Sama stolica Taipeh zaliczana jest do najbardziej bezpiecznych miast świata. Po ulicach możemy poruszać się bez żadnych ograniczeń zarówno w dzień, jak i późno w nocy, co jest

nietypowe dla innych znanych ośrodków turystycznych.

Ci, którzy zdecydowali się na poznanie tej wyjątkowej wyspy, mają do dyspozycji wiele możliwości przeżycia wspaniałych chwil wśród nienaruszonej natury, na samotnych plażach lub na licznych oryginalnych targach.

Najnowocześniejsze pociągi i świetnie rozbudowana sieć komunikacyjna pozwalają na dotarcie do najbardziej odległych zakątków. Tajwan jest dla fanów Azji czymś całkowicie nowym, miejscem nieznanym i ponownie odkrywaniem. Nie jest on typową Azją jak Tajlandia czy Indie, lecz zupełnie wyjątkowym połączeniem różnorodności zawierającej się w kulturze azjatyckiej. Co prawda, znamy ten kraj z nazwy, lecz wielu z nas nie jest w stanie wyobrazić sobie, co kryje się za tą fasadą. Do dziś Tajwan pozostaje nieodkrytą perełką dla miłośników wędrówek górskich i wspinaczki. Fantastycznie rozbudowana sieć szlaków turystycznych, górskich czy rowerowych, pozwala na odkrycie tej części świata w sposób lubiany i preferowany. Tajwańczycy uwielbiają wędrować, stanowi to jedno z ich głównych zajęć. Nie chodzi tu tylko o ich zamiłowanie do przyrody, ale też o prostą potrzebę dostosowania się do tajwańskich ideałów piękności. Tajwańczycy najbardziej boją się opalenizny – co oczywiście jest mało zrozumiałe w naszych kręgach kulturowych. Szczególnie młode dziewczyny starają się zachować tak bardzo pożądaną błądą cerę. Z tego powodu pobyt na plaży nie jest zaliczany do głównych atrakcji, a wędrówki wręcz przeciwnie – zapewniają one bowiem dobrą kondycję i urodę.

Wąwóz Taroko

Jednym z idealnych miejsc na uprawianie turystyki górskiej jest bezspornie wąwóz Taroko. Wysokie góry, liczne wodospady i przełęcz łącznie od marmurowych skał zapierają dech w płuach i mobilizują do odkrywania coraz to dalszych części tego wyjątkowego krajobrazu. Nieskończenie długie wiszące mosty, strome stopnie wykute w skałach i samotne ścieżki sprawiają, że mamy wrażenie, że przenieśliśmy się do jednego z filmów z serii „Indiana Jones”. Co chwila zaskakuje nas jakaś niespodzianka czy to w postaci gorących gejzerów umiejscowionych tuż przy szlaku, czy to uroczego wodospadu, czy też grupy rozbawionych małp nagle pojawiających się za zakrętem. Tętniąca życiem dżungla pozwala na oderwanie się od zgiełku gwarnej miasta i zapomnienie o istnieniu cywilizacji.

Warto spędzić kilka dni w samym środku Parku Narodowego, aby nabrać sił na kolejne wędrówki. Jednym z takich wyjątkowych miejsc jest 5-gwiazdkowy hotel, położony malowniczo w samym środku wąwozu, o nazwie Silk Place Taroko Hotel. Jest on oazą spokoju pośrodku subtropikalnej przyrody.

Kultura kraju

Po powrocie do Taipeh koniecznie należy zobaczyć chociaż jeden z tzw. nocnych targów, które stanowią kolorowe i wyjątkowo oryginalne miejsce spotkań Tajwańczyków. Ponadto na uwagę zasługuje potężny Monument Chiang Kai-sheka, a także Narodowy Pałac Muzeum, w którym zachowały się tysiące skarbów uratowanych przed Chińską Rewolucją



Kulturalną. Szczególną atrakcją jest również Taipei 101, jeden z 3 najwyższych budynków na świecie, z którego rozpościera się idealny widok na całe miasto oraz okoliczny krajobraz.

Tajwan od innych krajów azjatyckich wyróżnia wyjątkowa atmosfera. Mimo dynamicznego rozwoju technicznego nie brakuje tam wystawnych, misternie zdobionych buddyjskich świątyń. Do dnia dzisiejszego mieszkańcy Tajwanu fantastycznie potrafią połączyć swój realny świat z codziennymi duchowymi ceremoniami, towarzyszącymi im w podejmowaniu każdej decyzji. Jego mieszkańcy są wyjątkowo uprzejmi, uczynni i otwarci, co ułatwia komunikację i poznanie tego kraju nie tylko od strony czysto turystycznej.

Zapraszamy do odkrycia tego niezwykłego miejsca i do zaplanowania oryginalnego

urlopu! Przypominamy, iż do końca stycznia mogą Państwo wykorzystać specjalne zniżki przedsezonowe. Oprócz podróży indywidualnych oferujemy: wyjazdy Last Minute proponowane przez wszystkich niemieckich operatorów, np. TUI, DERTOUR, NECKERMANN, FTI; rejsy statkami m.in. AIDA, MSC, COSTA; bilety lotnicze, a także samochodowe takich przewoźników jak SINDBAD, EUROBUS, MEINFERNBUS.

Będzie nam miło powitać Państwa w naszym biurze **Travel & Dream, Nordendstraße 44, 80801 München, Tel. 089-200 600 280, info@travelanddream.de**

PROMOCJA NOWOROCZNA:

10 butelek szampana dla pierwszych klientów, którzy wykupią podróż w okresie przedsezonowym, czyli do 31.01.2015.



TRAVEL & DREAM
TRAVEL DESIGNER FOR YOUR DREAMS



Travel & Dream
Nordendstraße 44, 80801 München
Tel. 089-200 61 280,
info@travelanddream.de
www.travelanddream.de
www.bavaria-reisebucher.de

TEKST I ZDJĘCIA Sebastian Wieczorek

na stokach gór Południowego Tyrolu

Południowy Tyrol jest regionem wyjątkowym. Choć znajduje się we Włoszech, większość jego mieszkańców mówi po niemiecku, do 1919 roku stanowił on bowiem część austriackiego kraju koronnego Tyrol. Obecnie w prowincji język niemiecki i włoski są równorzędne, a wszystkie napisy w miejscach publicznych podawane są w każdym z nich. Kim czują się więc mieszkańcy? Austriakami czy Włochami? Najczęściej odpowiadają, że są po prostu Południowymi Tyrolczykami.

Południowy Tyrol – czy, jak kto woli, Südtirol, to najbardziej wysunięta na północ prowincja we Włoszech, położona w sercu pięknych Dolomitów. Zachwyca olbrzymimi wapiennymi turniami, które zdają się sięgać nieba, dzikimi i skalistymi płaskowyżami oraz pełnymi słońca wioskami ukrytymi w malowniczych dolinach. Polacy wybierają się tutaj głównie zimą, żeby poszusować po setkach kilometrów tras narciarskich.

Najchętniej wracam do Kronplatz

Każdy, kto choć raz zakosztował przyjemności ślizgania się na jednej lub dwóch deskach na ośnieżonym stoku skąpanym w słońcu, wie, że ta przyjemność silnie uzależnia. Podobnie jest w moim przypadku. Swoje wypadki narciarsko-snowboardowe do Włoch planuję każdego roku. Możliwości, jakie daje nam Południowy Tyrol, są w tej kwestii nieograniczone –

w niektórych ośrodkach narciarskich zimowe szaleństwo jest możliwe nawet w maju. Co więcej, każdy wybierający się w te rejony turysta może być pewien pięknej pogody przy jednoczesnej stuprocentowej gwarancji śniegu. Południowy Tyrol został bowiem obdarzony ponad 300 słonecznymi dniami w roku. Ponad 30 kurortów i 1000 km tras zjazdowych czekających na narciarzy i snowboardzistów przez ponad pół roku to jest właśnie to, o czym marzy każdy zapaleniak sportów zimowych.

Południowy Tyrol to ponad 80 szczytów sięgających 3000 m. n.p.m. Większość tutejszych dolin może poszczycić się sieciami tras narciarskich na światowym poziomie. Największa – Dolomiti Superski – to 12 ośrodków narciarskich, 1200 km tras, a wszystko to dostępne dzięki jednemu karnetowi narciarskiemu. Każdy zjazd, poza świetną zabawą narciarską, to także niesamowite widoki oraz możliwość skosztowania regionalnych smakołyków.

Najchętniej wracam do Kronplatz, czyli po włosku Plan de Corones, jednego z najnowocześniejszych ośrodków narciarskich w Alpach. Czekają tu na was 116 km tras o różnym stopniu trudności: łatwe, czyli doskonale dla początkujących, oraz te dla zaawansowanych narciarzy – ze stromymi i długimi zjazdami, które w zupełności wystarczą jako atrakcja tygodniowego urlopu. Jeśli jeździecie dobrze (nie musicie świetnie), to warto się przełamać i spróbować swoich sił na tamtejszych czarnych trasach tzw. czarnej piątki (m.in. „Sylvesterze”, „Piculinie”, „Herrneggu” czy, najdłuższym w ośrodku, siedmiokilometrowym „Riedzie”). Na Kronplatz mogą wybrać się także osoby jeżdżące na nartach na średnim poziomie, nie brakuje tam bowiem niebieskich i czerwonych tras. Osoby, które chcą poznać nowe okolice, mogą wybrać się na dzień lub dwa na narty do pobliskiej doliny Valli di Tures e Aurina/Tauferer



Ahrntal, gdzie znajdują się niewielkie, lecz świetne ośrodki narciarskie Speikboden i Klausberg – mimo że trasy mają łączną długość „tylko” 43 km, to ich jakość i struktura terenu sprawiają, że wrażenia są naprawdę wyjątkowe. Jeśli podczas jazdy na nartach potrzebujesz dostępu do internetu, to w Kronplatz nie będziesz miał z tym problemu. Większość gondoli posiada, oprócz pięknego wyglądu, dostęp do bezpłatnego Wi-Fi.

Muzeum Reinholda Messnera

Będąc w Kronplatz, warto zajrzeć do otwartego latem 2015 r. górskiego Muzeum Reinholda Messnera. Ten uznany alpinista, himalaista, podróżnik, pisarz, fotograf

i farmer z Południowego Tyrolu jako pierwszy zdobył wszystkie 14 ośmiotysięczników świata i całą Koronę Himalajów. Reinhold Messner postanowił swoją miłością do gór podzielić się z innymi i, bazując na swoim doświadczeniu, wiedzy i kontaktach, stworzył cykl górskich muzeów. Wszystkie sześć znajduje się w Dolomitach, a pięć z nich w Południowym Tyrolu. Każde z muzeów jest dedykowane innej tematyce, jednak zawsze związanej z górami: historii alpinizmu; zagadnieniom związanym z dziejami lodowców; osadnictwu w górach, relacji ludzi z górami, także pod kątem religijnym. Budynek muzeum na szczycie Kronplatz, zwany „muzeum w chmurach”, zaprojektowała wybitna

architektka Zaha Hadid. Budowla jest nowoczesna, utrzymana w futurystycznym stylu i większa jej część znajduje się w przestrzeni wyłobionej w górze. Budynek ten, o całkowitej powierzchni 1000 metrów kwadratowych, posiada kilka pięter. Z jego najwyższej kondygnacji prowadzą schody, które niczym wodospad łączą trzypoziomową ekspozycję. Przez samego Messnera nazywany jest on jego „piętnastym ośmiotysięcznikiem”. Wejście do muzeum przypomina majestatyczną ociosaną bryłę lodu. Z drugiej strony muzeum znajduje się niezwykle taras zawieszony nad przepaścią z niesamowitym widokiem na Dolomity. Budowa trwała 2 lata.

Locknfescht

W dniach 8–10 kwietnia 2016 roku w Kronplatz odbędzie się chyba jedna z najbardziej szalonych imprez – „Locknfescht”. Polega ona na tym, że rozpędzeni narciarze wpadają do stawiku powstałego z rozpuszczonego śniegu. Może i brzmi dziwnie, ale od ponad 10 lat wzbudza to ogromne zainteresowanie i przyciąga rzesze fanów. Pomysł wziął się z tego, że kiedyś mieszkańcy próbowali przejechać przez taką dużą kałużę i nie do końca im się to udawało. Od tamtego czasu staw robił się z roku na rok coraz większy – w końcu doszło do tego, że zaczęto do niego dolewać wodę (a nie tylko polegać na ilości rozpuszczonego śniegu). A że uczestnicy notorycznie chcieli wzbogacić zabawę, doszło do tego, że zjazdy odbywają się nie tylko na nartach, lecz także na materacach, deskach, w wannach, samochodach bez kół – słowem z użyciem wszystkiego, co się ślizga!



SINDBAD

TICKET CENTER

ZAPRASZAMY DO NASZEGO BIURA

ZOB an der Hackerbrücke

Einkaufspassage • Hackerbrücke 4-6 • 80335 München

☎ 089/54 54 89 89 ☎ 089/55 07 77 57

E-Mail: muenchen@sindbad-gmbh.de



Dr. MU Debrecen Zsuzsanna Linde-Krakowsky
DERMATOLOG • ALLERGOLOG



Viebigplatz 4, 80686 München
tel. 089/573 356; fax 089/578 942

- Hautärztin
- Allergologie
- Venerologie
- Laserchirurgische Behandlung
- Ästhetisch-kosmetische Medizin

Wtorek 9.00-14.00
Czwartek 9.00-14.00
Piątek 9.00-14.00

MÓWIMY PO POLSKU
(lekarz niemieckojęzyczny)

www.dr-linde.de
DŁUGOLETNE DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

Jak zmienić kasę chorych

Zmiana kasy chorych w Niemczech wcale nie musi być trudna. Wystarczy, że zwrócisz uwagę na kilka ważnych punktów. Jakich?

1 Znajdź nową kasę chorych

Zastanów się, która z funkcjonujących na rynku kas najbardziej do Ciebie pasuje. Pomóc mogą Ci w tym wszelkie maści porównywarki. Warto zapytać również znajomych o doświadczenia z poszczególnymi kasami.

2 Wypowiedz umowę

Jeśli należysz już do jednej z kas chorych, by ją zmienić, musisz wypowiedzieć umowę. Okres wypowiedzenia wynosi dwa miesiące (do końca miesiąca). Kasa wyśle Ci potwierdzenie wypowiedzenia w ciągu 14 dni. Nawet jeśli zmiana nie dojdzie do skutku, pozostaniesz automatycznie ubezpieczony w poprzedniej kasie. Nie jest możliwe podwójne ubezpieczenie.

3 Złóż wniosek o przystąpienie do nowej kasy

Złóż wniosek o przystąpienie do nowej kasy chorych. Tak zwany Beitrittsantrag można zwykle znaleźć na stronie danej kasy, czy to w postaci dokumentu do ściągnięcia, czy też formularza do wypełnienia on-line. Nieodłącznym warunkiem rozpatrzenia wniosku jest podanie swoich danych osobowych oraz danych poprzedniej kasy chorych.

Warto wiedzieć

Jeśli kasa chorych poinformuje Cię o planowanych podwyżkach, np. składki dodatkowej (Zusatzbeitrag), przysługuje Ci prawo do nadzwyczajnego wypowiedzenia. Pamiętaj, że wypowiedzenie umowy musi nastąpić pisemnie.

Twoja kasa chorych powinna w ciągu 2 tygodni wystawić Ci potwierdzenie wypowiedzenia umowy, czyli Kündigungsbestätigung.

Członkostwo w poprzedniej kasie chorych jest zakończone dopiero wtedy, gdy nowa kasa potwierdzi pisemnie, że stałeś się jej członkiem.

Jesteś zobowiązany do przedłożenia zaświadczenia o podpisaniu umowy z inną kasą najpóźniej do końca okresu wypowiedzenia. Osoby, które podlegają obowiązkowi ubezpieczenia, zwykle zaświadczenie przedkładają pracodawcy. Innymi słowy, ochrona ubezpieczeniowa podczas zmiany kasy nie jest w żadnym momencie zagrożona.

(źródło: job-profi.pl)

PONTE www.praxis-pontes.de

**DORADZTWO PSYCHOLOGICZNE
COACHING I PSYCHOTERAPIA**



Mühlthaler Straße 91A, 81475 München
tel. +49 157 88727501

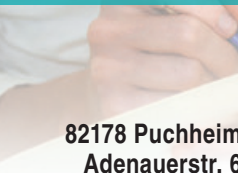
Elżbieta Horemska - Kręcicka
Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Profesjonalna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych i momentach kryzysu.
- Wzmacnianie komfortu psychicznego i autonomii.
- Wspieranie konstruktywnych rozwiązań na drodze do osobistej przemiany.
- Pomoc w rozpoznaniu i przekroczeniu wewnętrznych blokad i schematów.
- Kształtowanie osobistego i zawodowego potencjału oraz odkrywanie nowych perspektyw.
- Trening relaksacji i uważności jako antidotum na codzienne stresy.
- Terapia par i rozwój umiejętności budowania relacji.
- Trening skutecznej komunikacji.
- Coaching dla przyszłych rodziców.

ZINTEGROWANE METODY I UROZMAIOWANE TECHNIKI TERAPEUTYCZNE
INNOWACYJNE I ZINDYWIDUALIZOWANE PODEJŚCIE DO KLIENTA

Dr. med. Małgorzata Ritter

Specjalistka Medycyny Ogólnej | Lekarz domowy i rodzinny | Medycyna Estetyczna



- badania zdrowotne, przedoperacyjne, Labor, EKG, Holter, Sonografia, Spirografia
- badania okresowe kobiet, mężczyzn i młodzieży
- terapia zmarszczek: kwas hialuronowy, botulina
- mezoterapia: wypadanie włosów, bóle stawów

82178 Puchheim
Adenauerstr. 6
Tel. 089/ 80 43 50
Fax 089/ 89 02 09 17
www.arztpraxis-ritter.de

GODZINY PRZYJĘĆ:
pn. - pt. 9.00 – 12.00 oraz pn., wt., czw., 16.00 – 18.00

Dr med. Norbert Karasiński
Specjalista chorób kobiecych i położnictwa



- prowadzenie ciąży
- diagnostyka prenatalna
- leczenie niepłodności-diagnostyka i terapia
- cytologia
- operacje ginekologiczne, plastyczne brzucha i piersi
- oraz operacje miejsc intymnych w Wolfart Klinik

82152 Planegg k. Monachium
Bahnhofstr. 41
tel: 089 / 859 55 59
www.karasinski.de/pl

Godziny przyjęć:
pon-wt-czw 8-12 i 15-18; śr 10-14 i 15:30-19:30;
pt - dzień operacyjny (przyjęcia po wcześniejszym uzgodnieniu terminu)

Dojazd: S6, kierunek Tutzing, ósma stacja od Hauptbahnhof

**Logopädie im Münchner Osten
Terapia mowy**



Terapia wszystkich zaburzeń mowy u dzieci (także przy wielojęzyczności), jak również neurologicznych zaburzeń mowy u dorosłych (Afazja, Dysartria).

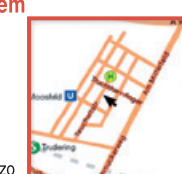
TERAPIA MOŻE ODBYWAĆ SIĘ PO NIEMIECKU LUB PO POLSKU
Przyjmujemy pacjentów prywatnych oraz ubezpieczonych we wszystkich kasach chorych

Nasz gabinet znajduje się w Kirchtruderingu/am Moosfeld w pobliżu Messestadt Riem

DOJAZD:

- U2 - kierunek Messestadt Ost - stacja Moosfeld
- S4 - kierunek Ebersberg - stacja Trudering
- autobus nr 139 z Messestadt Riem - przystanek Truchthari-Anger

Od wszystkich przystanków i stacji 3-5 min. pieszo



Anna Machowski & Kolleginnen
Teuchterstr. 28, 81829 München
Tel.: 089-189 042 09
Mobil: +49-(0) 179 676 32 72
sprachtherapie_machowski@yahoo.de

Dr. med. Adam Konieczny
Specjalista ginekolog i położnik

*z rozszerzoną specjalizacją w zakresie:
„Specjalnej operatywnej ginekologii” i
„Specjalnego położnictwa i perinatologii”
były ordynator w Niemczech i wieloletni adiunkt
Klinik w Heidelbergu i Münster (Westfalia)*

**Marktler Str. 2A
84489 Burghausen
Tel.: 0049 8677 3001**

Operacje ginekologiczne, plastyczne i zabiegi kosmetyczne
Prowadzenie i nadzór ciąży normalnych i patologicznych
Onkologia ginekologiczna i chemioterapia
Diagnostyka i terapia w zakresie ginekologii urologicznej
3D- / 4D – Ultrasonografia
Diagnostyka i terapia niepłodności

Pon.– Pi. 8 – 12 Pon. i Czw. 15 – 18; Wt. 13 - 16

Zahnarzt am Marktplatz
Joanna Kozłowski



**Lekarz Stomatolog
Specjalista Implantolog**

Marktplatz 7, 85375 Neufahrn
Tel. 08165-4866, Fax 08165-708676

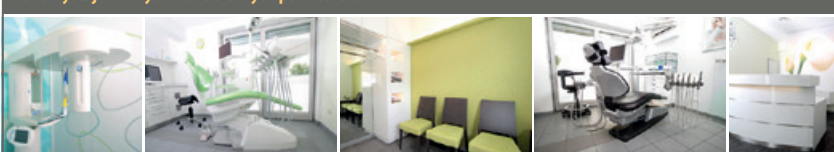
Zakres leczenia:

- leczenie dzieci i dorosłych,
- profilaktyka,
- wypełnienia światłoutwardzalne i porcelanowe,
- leczenie kanałowe,
- korony, mosty i protezy,
- system CEREC,
- implanty,
- leczenie paradontozy,
- szyny zgryzowe,
- zabiegi kosmetyczne (np. wybielanie, licówki).

Gabinet mieści się w centrum Neufahrn na północ od Monachium, samochodem A9 - kierunek Norymberga - zjazd Eching, Neufahrn, S-Bahn S1

GODZINY OTWARCIA:
pon. wt. śr.: 9.00-13.00 / 14.00-18.00
czw.: 11.00-18.00; pt.: 9.00-14.00

Skorzystaj z naszych nowoczesnych pomieszczeń



STOMATOLOG

dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München

Tel.: 089/39 37 20

Pflegedienst

SISI

BOŻENA NOWACZYK

ogólne usługi w zakresie opieki
świadczenie opieki leczniczej
pomoc w gospodarstwie domowym, zakupy

Stadthöner Straße 16, 80687 München
Telefon: 089 / 546 11 378
Fax: 089 / 58 99 79 01
e-mail: pflegedienst-sisi@web.de

<http://www.pflegedienst-sisi.de>

DIAGNOSTYKA laboratoryjna w stomatologii

cz. II

lek. stom.
Marian Znorowski

Ognisko zapalne

Od dziesięcioleci już wiemy, że ognisko zapalne, czy pole zakłócające działające na odległość, ma związek z wieloma chronicznymi chorobami naszego organizmu o charakterystyce ogólnoustrojowej. Ognisko zapalne jest procesem degeneracyjnym w zębie lub w przylegającej do niego tkance wskutek niewystarczającego wypełnienia kanałowego lub osteonekrozy, który oddziałuje na organy odległe, nie wykazując wielokrotnie lokalnych symptomów. Dlatego tego rodzaju procesy degeneracyjne są też przypuszczalnie przyczyną ukrytych stanów zapalnych. Rozpoznanie takich ukrytych stanów zapalnych umożliwia dziś diagnostyka laboratoryjna, ponieważ jest ona w stanie stwierdzić w próbach kości szczęki strawionej przez proces degeneracyjny podniesiony poziom pro- i przeciwzapalnych mediatorów, którym przypisuje się zdolność wywołania przewlekłych powikłań w organach odległych.

Dużym problemem jest identyfikacja i lokalizacja ognisk zapalnych, gdyż konwencjonalne postępowanie obrazotwórcze, jak zdjęcie rentgenowskie, nie zawsze jest w stanie wykazać ich obecność. Również w tej sytuacji ważne usługi świadczy diagnostyka laboratoryjna. Ponieważ chodzi tu z reguły o procesy rozkładu białka, produkty tej degradacji, takie jak kadaweryna czy putrescyna, służą jako środki laboratoryjno-diagnostyczne, a obecność tego rodzaju markerów martwicy w ślinie daje się łatwo zmierzyć. Podniesiony ich poziom w ślinie przemawia za degeneracyjno-zapalnym procesem w sensie ogniska zapalnego.

Ukryty stan zapalny

Stan zapalny, rozumiany jako obronna reakcja organizmu na uraz fizyczny, chemiczny lub biologiczny nie jest procesem jednolitym. Jego przebieg przybiera różne formy, zależnie od faktora wyzwalającego, komórek immunologicznych biorących w nim udział, mechanizmów regulacji typowych dla każdej jednostki i od skłonności genetycznej. Potrafi my już rozróżniać ostry stan zapalny od przewlekłego. Jednak stan przewlekły ma szereg odcieni. Długotrwałe, uśpione procesy zapalne przebiegające na niskim poziomie, tak zwane ukryte stany zapalne, uważa się dziś za predyspozycję dla sercowo-naczyniowych,

Podstawą jakiejkolwiek interwencji terapeutycznej jest rozpoznanie choroby, jej odróżnienie od innych i zabezpieczenie diagnozy.

neuro-degeneracyjnych i kancerogennych chorób oraz za ważny czynnik zagrażający płodności. Przedwczesne rozpoznanie takich cichych stanów zapalnych, które jak się dziś szacuje, leżą u podłoża niemalże każdego procesu chorobotwórczego, ma decydujące znaczenie w medycynie prewencyjnej. Przyczyny cichych procesów zapalnych nie są do końca wykryte. Jednak takie czynniki, jak chroniczne infekcje, procesy autoimmunologiczne, przewlekłe zapalenie jelit, uczulenia, przede wszystkim na pokarm, no i wreszcie ogniska zapalne, mają niewątpliwie decydujące znaczenie w zapoczątkowaniu procesu chorobotwórczego. Uwzględniając fakt, że w jamie ustnej drzemie wielki potencjał chorobotwórczy, należy w pierwszej kolejności wykluczyć ewentualne ognisko zapalne zęba czy schorzenie przyzębia.

Także w problematyce stomatologicznej ukryty stan zapalny może niekorzystnie wpłynąć na leczenie zęba, na gojenie się świeżo osadzonego implantu czy na przebieg parodontozu. I tutaj daje diagnostyka laboratoryjna kompleksowe rozeznanie w sytuacji zapalnej w ramach analizy genetycznej predyspozycji (IL 1) i na podstawie określenia mediatorów zapalnych w serum (IL 1, TNF alfa, IL 6, białko C-reaktywne CRP o wysokiej czułości) zarówno w monitorowaniu, jak i też w diagnostyce funkcjonalnej.

Środki diagnostyczne parodontozu

Od lat stosowane są w parodontologii środki diagnostyki laboratoryjnej w badaniu patogennych zaraźków kieszonek dziąsłowych. Dzięki nim możliwe jest nie tylko rozpoznanie podwyższonego ryzyka zaistnienia stanu zapalnego przyzębia, lecz także związku pomiędzy genetycznie uwarunkowaną gotowością do zachorowania i przebiegiem choroby. W ramach diagnostyki laboratoryjnej zostają tu przebadane polimorfizmy¹ genu rodziny interleukiny-1². Analiza obejmuje interleukiny -1α, interleukiny-1β i interleukiny-1RN-antagonisty receptora. Pacjenci z odpowiednią konstelacją genetyczną³, określani jako *high responder* (o wysokiej podatności), wykazują podwyższone ryzyko progresywnego przebiegu choroby i powinni poddać się terapii przeciwzapalnej. W przypadku niskiego poziomu witaminy D i progresywnego przebiegu

parodontozu wskazane jest, obok zbadania drobnoustrojów, ustalenie genotypu interleukiny-1 (czyli faktoru ryzyka, polegającego na przesunięciu równowagi metabolizmu kości w kierunku utraty tkanki kostnej wskutek aktywacji osteoklastów i jednocześnie hamowania osteoblastów) i poziomu witaminy D w serum⁴.

Stres czynnikiem ryzyka przy chorobie przyzębia

Chroniczny stres prowadzi do przewlekłego nadmiaru kortyzolu we krwi, skutkiem czego jest nie tylko neurotoksyczne działanie i utrata komórek nerwowych w mózgu, blokada neurogenez, ale też osłabienie lokalnej i ogólnoustrojowej odporności. Kortyzol hamuje bowiem aktywność komórek NK (ang. Natural Killer – naturalni zabójcy), cytotoksycznych limfocytów TH1 wspomagających odpowiedź komórkową, jak też limfocytów TH2 wspomagających odpowiedź humorálną, ponadto aktywuje limfocyty regulatorowe odpowiedzialne za tłumienie nadmiernej reakcji przeciwzapalnej i reakcji nadwrażliwości. To przesunięcie odpowiedzi immunologicznej może być wzmocnione przez takie czynniki środowiskowe jak tytoń, promieniowanie UV, stres psychiczny, stres oksydacyjny, leki, zatrucia, szczepienia. Tak więc stres, a w konsekwencji podwyższony poziom kortyzolu, może znacznie utrudniać eliminację bakterii i jednocześnie ułatwiać chronifikację infekcji o latentnej i destrukcyjnej charakterystyce zapalnej. Liczne prace naukowe opublikowane w ostatnich latach na temat niekorzystnego przebiegu parodontozu przy podwyższonym poziomie kortyzolu potwierdzają ten związek. Niektórzy z naukowców dopatrują się nawet związku pomiędzy poziomem kortyzolu w ślinie i ilością utraconych zębów czy przebiegiem parodontozu.

Niekorzystny przebieg parodontozu można obserwować także przy osłabionym wydzielaniu i zaniżonym poziomie kortyzolu we krwi, jak to ma miejsce np. przy zespole *burn out*. Chroniczny stres prowadzi wtedy do zmniejszenia wytwarzania kortyzolu, dobowy rytm wydzielania staje się niewyraźny, a w drugiej części nocy niemal ustaje jego wydzielanie. Ten niedobór regulującego potencjału odpornościowego i przeciwzapalnego

odzwierciedla się w braku kontroli reakcji zapalnej i może znacznie przyczyniać się do umacniania chronicznych i destrukcyjnych procesów zapalnych. Spośród markerów stresu w ślinie przypisują niektórzy autorzy odpowiedzialnych badań szczególnie kortyzolowi znamienne korelację z przebiegiem parodontozu. Dlatego parametr ten odgrywa ważną rolę w diagnostyce laboratoryjnej.

Resorpcja kości i periimplantitis

Do najważniejszych mediatorów stanu zapalnego zaliczana jest interleukina-1 (IL-1). Bierze ona udział w destrukcji patogenów bakteryjnych i odgrywa ważną rolę w budowie lub przebudowie kości. Bowiem pod wpływem interleukiny-1 ma miejsce przesunięcie równowagi kości w kierunku utraty tkanki kostnej z powodu aktywacji osteoklastów, czyli komórek mających zdolność rozpuszczania i resorpcji tkanki kostnej, i jednoczesnego hamowania osteoblastów, czyli komórek kościotwórczych, mających zdolność wytwarzania osteoidu i jego mineralizacji. Przebieg reakcji zapalnej i zachowanie równowagi kości są zatem zdeterminowane przez wzajemne oddziaływanie trzech składników: interleukiny-1A (IL-1A), interleukiny-1B (IL-1B) i ich antagonisty, jakim jest antagonist receptoru interleukiny-1 (IL-1RN). Badania naukowe wykazały, że zmiana informacji genetycznej tych mediatorów, określana też polimorfizmem genowym, jest związana ze znacznie silniejszymi reakcjami zapalnymi i postępującą utratą masy kostnej w przypadku parodontitis czy periimplantitis. Diagnostyka laboratoryjna pozwala rozpoznać także czynniki ryzyka przy implantacji wynikającego z zaburzeń metabolizmu kości. W centrum uwagi znajduje się zaopatrzenie w witaminę D, która jest wybitnie odpowiedzialna za resorpcję wapnia i fosforanu z jelit. Brak witaminy D prowadzi nie tylko do osteoporozy, ale też do powstania chronicznych chorób jak: stwardnienie rozsiane, cukrzyca, choroba serca i układu krążenia, zespół metaboliczny, rak, choroby zakaźne itp. Tak więc zaopatrzenie organizmu w witaminę D daleko przekracza wymiar stomatologii. Wyczerpująca ocena zdrowia naszej kości przez diagnostykę laboratoryjną obejmuje obok określenia w surowicy krwi poziomu witaminy D także określenie wysokości wapnia, fosforanu, kalcytoniny, parathormonu, które są niezbędne dla prawidłowej mineralizacji tkanki kostnej, ponadto określenie poziomu osteokalcyny, która jest markerem wielkości obrotu kostnego i poziomu β-Crosslaba – parametru resorpcji kości, jak również stwierdzenie obecności markerów zapalnych TNF alfa, interleukin 6 i interleukin-1β, ewentualnie też charakterystykę genotypu interleukin 1, który ma znaczny udział zarówno w procesie bakterio-bójczym, jak i w procesie przebudowy kości. Tak więc diagnostyka laboratoryjna ma zasadnicze znaczenie dla określenia ryzyka i wczesnego rozpoznania choroby, a ponadto jest podstawą do ustalenia planu terapii. Fakt ten stanowi o nierozłączności niezawodnej diagnozy z diagnostyką laboratoryjną.

Na pytania odpowiada

dr Marian Znorowski
tel.: 08131/729440; 089/9579500;
praxis@znorowski.com

Stomatolog

dr Marian Znorowski

stomatologia ogólna
stomatologia dziecięcaAm Oberanger 14
85221 Dachau

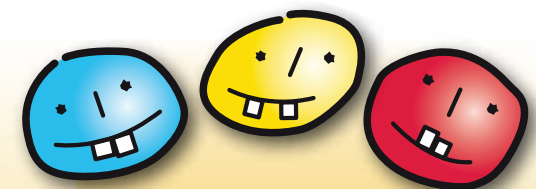
Tel.: 08131/729 440

www.znorowski.de
praxis@znorowski.com

w szczególności:

ortodoncja	implanty	profilaktyka i estetyka
akceptujemy EU tymczasową kartę ubezpieczeniową		
pracujemy też w soboty	mówimy po polsku	7 minut od S2 do praktyki

Wir behandeln alle Typen



Ortodoncja

Dr.med. dent Agnieszka Gremminger

Berg-am-Laim-Str. 147, 81673 München Tel. 089/43 10 93 30, Fax 089/43 10 93 32
Riem-Arcaden, Werner Eckert Str. 10, 81829 München Tel. 089/43 57 07 57
Poing, Alte Gruber Str. 6 Tel. 08121/9 95 90 55

info@dr-gremminger.de www.dr-gremminger.de

implanty to nasza pasja

Centrum Stomatologii i Implantologii

Monachium – Giesing

Dr. Olaf I. Januszkiewicz
Tegernseer Landstraße 29, 81541 München

(dojazd: U2 Silberhornstraße)

089 – 652 327 Godziny przyjęć -
tylko po wcześniejszym ustaleniu terminu

- Stomatologia zachowawcza i endodoncja
- Pedodoncja
- Periodontologia
- Stomatologia estetyczna
- Ortodoncja
- Protetyka
- Chirurgia
- Implanty
- Wybielanie

młoda entuzjastyczna kadra * doświadczeni stomatolodzy * sympatyczna atmosfera * bezstresowe leczenie zębów

¹ Polimorfizm genowy oznacza występowanie odmian pewnego genu. Fenomen ten prowadzi w konsekwencji do różnic w budowie i działaniu białka kodowanego przez ten gen, co wyjaśnia podatność np. na choroby o podłożu zapalnym w przypadku genu rodziny interleukiny-1.

² Rodzina IL-1 jest grupa 11 cytokin, które odgrywają kluczową rolę w regulacji immunologicznej i przy zapalnej odpowiedzi w przypadku infekcji lub obrażeń.

³ Jak opisują Nicklin i in. w r. 1994, wydzielanie IL-1 jest sterowane genetycznie. Za syntezę interleukiny odpowiadają trzy geny: IL-1-A, IL-1-B i IL-1-RN (IL-antagonista receptora). Gen IL-1-A syntetyzuje prozapalne proteiny IL-1α, także gen IL-1-B koduje prozapalne proteiny IL-1β. IL-1RN kontroluje syntezę agonisty receptora, który hamuje działanie IL-1α i IL-1β. W przypadku polimorfizmu genowego allel 1 nosi na odpowiednich miejscach cytosinę, podczas gdy w zmienionym Allel 2 znajduje się na tym miejscu tymina. (Allel należy rozumieć jako formę ekspresji genu). Jeśli obydwie miejsca genu wykazują Allel 2, określa się takiego pacjenta jako «genotyp pozytywny». Tego rodzaju pacjenci mają nadprodukcję interleukiny-1 i wykazują podwyższone ryzyko parodontozu.

⁴ Witamina D posiada w organizmie bardziej złożone działanie, niż dotychczas przypuszczano, a jej kompleksowy mechanizm działania jak dotychczas nie został do końca poznany. Opierając się na licznych doniesieniach, pochodzących głównie z badań eksperymentalnych, suplementacja witaminy D znajduje zastosowanie w leczeniu chorób zapalnych, nowotworowych, sercowo-naczyniowych oraz autoimmunologicznych, w tym tocznia układowego, doprowadzającego do procesu zapalnego wielu tkanek i narządów, reumatoidalnego zapalenia stawów z zapalną i przewlekłą charakterystyką, cukrzycy oraz stwardnienia rozsianego. Aloia i Li-Ng wykazali, że peptydy antybakteryjne (AMP), występujące w neutrofilach, monocytach, komórkach NK (ang. Natural Killer – naturalni zabójcy) oraz w niektórych komórkach nabłonkowych ulegają zwiększonej ekspresji pod wpływem witaminy D. Ponadto stymuluje witamina D różnicowanie się monocytów i komórek z linii monocytarnej do ich dojrzałych postaci o cechach makrofagów, co ma znaczenie w mechanizmie regulacji stanu zapalnego. Wysoki poziom witaminy D w serum krwi wzmacnia układ odpornościowy i jest skutecznym środkiem pomocniczym w leczeniu infekcji oraz chorób na tle autoimmunologicznym.



z życia SV POLONIA Monachium

Szanowni Państwo,

stary rok dobiegł końca, a nowy, 2016, rozpoczął swój czas. Myślę, że to dobry moment na krótkie podsumowanie i refleksję.

Dla SV Polonia 2016 jest rokiem specjalnym. Dokładnie przed dziesięcioma laty grupa Polaków, miłośników piłki nożnej, utworzyła pod egidą DJK Sportbund Ost pierwszą polską drużynę piłkarską na terenie Bawarii, co dało początek istniejącej obecnie Organizacji Kulturalno-Sportowej SV Polonia München e.V.

W skład Klubu SV Polonia wchodzi drużyny w każdym przedziale wiekowym. Drużyny seniorów A i C występują w najwyższych ligach oldbojów w Bawarii. Pierwsza drużyna reprezentuje nas dzielnie w klasie A, a nasza grupa juniorów reprezentuje nasz Klub podczas wielu wydarzeń organizowanych zarówno na terenie Niemiec, jak i Polski. Już teraz powstają plany rozszerzenia grupy juniorów o następną grupę wiekową.

Coroczne festyny, które odbywają się na terenie naszego obiektu sportowego, przyciągają wielu mieszkańców Monachium – nie tylko narodowości polskiej. Obecność na nich przedstawicieli wielu ważnych jednostek społecznych i politycznych wywodzących się ze środowisk niemieckich i polskich potwierdza znaczenie naszej organizacji w środowisku monachijskim.



Reportaż nakręcony na terenie obiektu SV Polonia z udziałem członków naszego klubu podczas transmisji meczu Polska – Niemcy, wykonanej przez Bayerische Rundfunk, oglądało około 1,5 miliona widzów. W trakcie transmisji i po niej na stronie internetowej Fupa.net zanotowano 4 tysiące odsłon – nie wliczając w to ogromnej liczby odsłon na naszej stronie internetowej.

Te wszystkie działania i wydarzenia nie byłyby możliwe bez zaangażowania wszystkich członków Klubu, a także członków zarządu. Dzisiejszego stanu nie udałooby się nam osiągnąć bez wsparcia finansowego ze strony naszych sponsorów. Dziękując im serdecznie tę pomoc – zapraszam do współpracy wszystkich zainteresowanych. Patrząc na to, co za

nami, jestem przekonany, że wspólnie uda nam się osiągnąć wiele, i to z korzyścią dla wszystkich. Szczegółowe informacje i wykaz osób, z którymi należy się kontaktować, są na naszej stronie internetowej: <http://www.svpoloniamuenchen.de/index.html>.

Cóż znaczy Klub bez swoich kibiców i sympatyków? To dzięki Wam przeżyliśmy wspólnie wiele wspaniałych chwil, wiele wspaniałych meczów. Dziękujemy Wam za to! Dziękując raz jeszcze za wspieranie naszego Klubu SV Polonia Monachium życzę wszystkim pełnego sukcesów roku 2016!

W imieniu Waszego klubu SV Polonia Monachium
Janusz Stankowski

UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:



Company Support GmbH.

GWARANTUJE FACHOWE USŁUGI DLA POLONII

Księgowość

Buchhaltung / Lohnbuchhaltung

Serwis Biurowy

Bunzlauerstr. 38, 80992 München

TEL +49 (0)89 96 05 27 47

FAX +49 (0)89 96 05 27 48

S1/U3 Moosach
Tramwaj - 20 Moosach Bahnhof
Autobus - 51 / 162 / 169 Moosach Bahnhof



Fortuna 96 Dingolfing klub z polskimi korzeniami

Klub piłkarski Fortuna 96 Dingolfing powstał w roku 1996 w Dingolfingu Höll Ost z inicjatywy małej, pochodzącej głównie z Polski, grupy miłośników futbolu. Spotykali się oni dwa razy w tygodniu, by na miejscowym stadionie grać w piłkę nożną.

Fortunę założyli Florian Wiecek, Peter Jaskolka, Georg Jaskolka i Georg Predel. Grono piłkarzy amatorów powiększało się szybko, reprezentując coraz wyższy poziom. W 2013 roku podjęto decyzję o utworzeniu klubu z prawdziwego zdarzenia – FC Fortuna Dingolfing e.V. – który brałby udział w oficjalnych rozgrywkach ligowych. W ten sposób ziszczało się marzenie Andreasa Pielorza, obecnego prezesa, o stworzeniu klubu na polskich fundamentach, ale otwartego dla wszystkich.

„Integracja przez piłkę” to motto przyświecające obecnemu zarządowi Fortuny, w skład którego wchodzi, obok prezesa Andreasa Pielorza: Peter Jaskolka, Norbert Michel i Markus Jaskolka. Klub liczy 80 członków i ma dwie drużyny piłkarskie. Fortuna gra w A klasie Dingolfing, jest aktualnie na 10 miejscu i ma, po 18 meczach, 20 punktów. Spotkania są rozgrywane na Isar Wald Stadion w Dingolfingu. Klub finansuje się głównie ze składek członkowskich. Niestety, nie udało się do tej pory pozyskać głównego sponsora.

Fortuna 96 Dingolfing to nie tylko piłka nożna, to także duża – pochodząca głównie z Polski – grupa sympatyków, którym zależy na dobrych relacjach międzyludzkich i integracji Polonii w Bawarii. Obok kibicowania swojej drużynie organizuje ona spotkania i imprezy z udziałem całych rodzin.

Już dzisiaj informujemy Polonię, nie tylko z okolic Dingolfingu, że 3 kwietnia 2016 r. Fortuna rozegra mecz z SV Steinberg na Isar-Wald-Stadion Dingolfing. Takiemu klubowi warto kibicować!

Kontakt: Klub FC Fortuna96 Dingolfing e.V.

Markus Jaskolka – Schriftführer/Pressesprecher jest też na Facebooku, stamtąd pochodzi też zdjęcie drużyny.
M.Jaskolka@web.de

Łukasz Sowada Geprüfter Versicherungsfachmann IHK Broker ubezpieczeniowy

Thalkirchner Str.184, 81371 München
Tel.: 089 41 41 41 351
Mobil: 0176 104 224 97
Fax: 089 41 41 41 352
lukasz.sowada@googlemail.com

PORADY
I INFORMACJE
DOTYCZĄCE
UBEZPIECZEŃ

OC firm
OC prywatne
komunikacyjne
emerytalne
na życie
zdrowotne
wypadkowe

DYSTRYBUCJA PRASY POLSKIEJ NA TERENIE NIEMIEC

Z PEŁNYM PRAWEM ZWROTU EGZEMPLARZY NIESPRZEDANYCH

ADAMAR

SPRZEDAŻ HURTOWA
PRENUMERATA



www.prasa-polska.com

030-77391863
030-77391864

BARDZO TANI REGULARNY TRANSPORT TOWARÓW DO 1,5 TONY Z NIEMIEC DO POLSKI

endokrynologia . chiroterapia (kręgarz) . akupunktura



dr med tymiec
lekarz internista - ogólny

tel.: 089 488 493 • fax: 089 489 21 12

Steinstr. 30 • 81667 München
(S-Bahn) Rosenheimerplatz - (U-Bahn) Max-Weber-Platz

Dr. med. Marian Tymiec

Polski Salon Fryzjerski



modne fryzury
perfekcyjne strzyżenie
i uczesania
koloryzacja
i pielęgnacja włosów
przedłużanie włosów
prostowanie keratynowe
na najwyższym poziomie

Albert-Roßhaupterstr 112 • 81369 München • Tel. 089/7144962

POLSKI SALON FRYZJERSKI

Eugeniusz Ochmann
www.salon-ochmann.de

Landsbergerstr. 12
80339 Muenchen
tel: 089/5023146
Tram. 18 i 19 Holzapelstr.
(przed salonem)

	DLA PANI	DLA PANA
Strzyżenie	od 15€	Strzyżenie od 13€
Balejage	od 35€	Mycie, strzyżenie,
Pasemka	od 25€	woda do włosów,
		masaż od 19€

Wiola, Renata, Anna, Konrad, Dawid, Eugeniusz
Zapraszają: pn-pt 9-19, sob 9-15

Od ponad 25 lat z Wami **Ireneusz Czlonka**

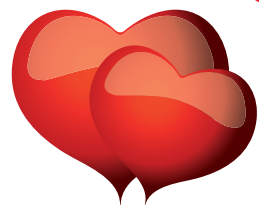
Księgowość
Podatki
Obsługa firm i osób prywatnych

Dypl. Księgowy
certifikat
Steuerberaterkammer



Tel. 089/570 21 40 Fax 089/41 41 11 31 Ludwig-Richter-Str. 17 80687 München

Szansa dla samotnych



POLSKO-NIEMIECKIE

Biuro Partnersko-Matrymanialne
z 18-letnim doświadczeniem i dużymi sukcesami

- * Pomaga Nawiązać Znajomości
- * Poznać Ciekawych Ludzi
- * Zawrzeć Przyjaźń Lub Matrzeństwo

*Pragniesz zmienić swoje życie,
odnaleźć partnera/partnerkę,
o którym zawsze marzyłeś,
nie czekaj na przypadek,
pomóż swojemu szczęściu i przekonaj się,
jak satki naszych szczęśliwych par,
że naprawdę warto!*

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ!
TEL. 089-326 00 321
089-326 00 322

Nasza dewiza:
*Uczciwość - Dyskrekcja
- Profesjonalizm - Skuteczność*

**Lekarz
Ogólny-Internista**

Feldmann Irena

Landsberger Straße 497
81241 München

Telefon: 089/88 14 89
Fax: 089/82020328
feldmann.irena@yahoo.de



Na pośpiech – twarożek

Żyjemy w czasach, kiedy doba wiecznie wydaje nam się zbyt krótka. Zapomniała szybkość, pęd za wszystkim. Praca, obowiązki domowe, ilość zobowiązań, pośpiech, gonitwa, osiągnięcie zamierzonych celów, ścieżki kariery to domena dzisiejszych czasów. Wszyscy się temu trendowi poddaliśmy. Cierpiemy na niedoczas.

Ta gonitwa życia przenosi się również na nasze nawyki żywieniowe i preferencje kulinarne. Posiłki i ich spożywanie stały się zakładnikami pośpiechu. Mikrofalówki, bary szybkiej obsługi, gotowe dania, restauracje, w których wino pojawia się na stole szybciej niż trwa przyjęcie zamówienia, przypadły nam swego czasu do gustu. Specjalnie użyłam stwierdzenia „swego czasu”, ponieważ ten pęd, ta gonitwa, zaczyna nam dzisiaj coraz bardziej doskwierać. Wielu

świadomie podejmuje więc kroki omijające „niedoczas” spowodowany pośpiechem i wyścigiem szczurów. Skupiając się na kulinariach, zauważyłam na przykład spadek zainteresowania „gotowcami”, czyli gotowymi zestawami dań. Coraz częściej przykładamy też większą wagę do pochodzenia składników. Z chęcią kupujemy regionalne produkty, co wbrew pozorom wcale nie znaczy, że kupujemy droższe. Świadomość konsumenta zdecydowanie wzrosła w porównaniu z tą sprzed dziesięć czy piętnaście lat. I nadal rośnie.

Taką właśnie postawę promują coraz modniejsze ruchy skupione wokół haseł „Slow Life” (powolne życie) i „Slow Food” (powolne jedzenie). Nikogo pewnie nie zaskoczy, że „Slow Food” założyli – już w latach osiemdziesiątych

Ewa Duszkiewicz

autorka bloga www.jedzapytem.pl, o sobie:

Przyjechałam do Monachium dwa lata po studiach. Miał być rok, a tu 10 właśnie minęło. Lubię Bawarię, nawet bardzo ją lubię. Dobrze się tu czuję, więc sobie tu żyję. Ale kocham też moją Warmię i Mazury, z których pochodzę. Mimo że tu żyję, to Polka ze mnie z krwi i kości. Lubię nasze polskie tradycje i staram się je pielęgnować. Jeśli chodzi o moje preferencje kulinarne, to zdecydowanie wygrywa kuchnia śródziemnomorska, ale na mielonego z buraczkami mojej Mamy zawsze mam ochotę. A tak właściwie, to w moim jadłospisie znajduje się wszystko, na co mam ochotę.

ubiegłego wieku – rozkochani w jedzeniu Włosi. Oba ruchy nie mają nic wspólnego z lenistwem i opieszaństwem, a tym bardziej z obżarstwem. Głównymi ich założeniami jest propagowanie konsumpcji zdrowej lokalnej żywności, poczynając od jej produkcji po kulturę spożywania. Pomysłodawcy zachęcają do przygotowywania posiłków samemu czy też z rodziną z dobrych i świeżych miejscowych produktów. Przekonują przy tym do celebrowania ich spożycia, a nie do szybkiego, łapczywego zaspokajania głodu. Wręcz namawiają do czerpania radości z przygotowania jedzenia.

Wiem, że nie od razu Kraków zbudowano. Proponuję więc małymi krokami dochodzić do ideału, czyli do rozkoszowania się nie tylko smakiem potraw, ale i samym ich przygotowywaniem. Zapewniam, że wiele osób, którym zaproponowałam ten sposób relaksu, jest z niego bardzo zadowolonych.

Na początek twarożek, który, zamiast kupić w sklepie, możecie przygotować w domu. Pełnia radości gwarantowana!



Składniki na twarożek w słoiku (Labneh):

litry jogurtu naturalnego; 1 łyżeczka soli; 4-5 ząbków czosnku w łupince; 2 papryczki chili (może być suszona); 1 czerwona cebula; ok. 750 ml oliwy z oliwek; zioła (np. estragon, oregano czy tymianek) i ziarenka pieprzu

Dodatkowo potrzebny nam będzie litrowy zamykany słoik, sitko i gaza bądź zwykłe dwie kuchenne ściereczki

Przygotowanie:

Litr jogurtu naturalnego należy wymieszać z łyżeczką soli. Gazę bądź ściereczkę trzeba ułożyć na durszlaku i wstawić go do miski lub garnka tak, by nie sięgał dna. Jogurt należy wymieszać z solą i wylać na ściereczkę leżącą na durszlaku, a następnie przykryć od góry drugą ściereczką lub gazą. Całość należy odstawić na 24-48 godzin

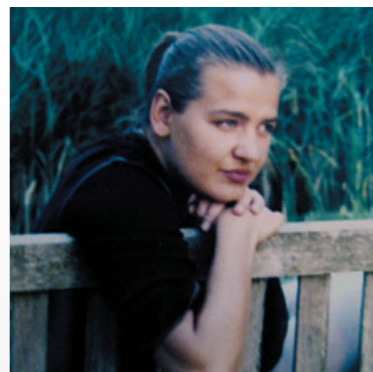
(najlepiej do lodówki). Po wylaniu z garnka zebranego na dnie płynu, pozostanie na ściereczce i durszlaku twaróg. Im twardszy, tym lepszy. Z twarogu należy uformować kuleczki.

W słoiku układamy – na przemian – papryczki chili nacięte w poprzek, nieobrane, a jedynie

uciśnięte ręką ząbki czosnku, ćwiartki obranej czerwonej cebuli, kuleczki twarogu i wszystko zalewamy oliwą. Opcjonalnie można powtórzyć różne zioła i ziarenka pieprzu.

SMACZNEGO

daria nadoleka



Ukończyła orłowskie Liceum Plastyczne, studiowała na Europejskiej Akademii Sztuk i gdańskiej Akademii Sztuk Pięknych. Wiele wystawia, angażuje się w rozwijanie plastycznych talentów uzdolnionych w tym kierunku dzieci. Mieszka w Bawarii.



MOTTO
na dziś

Chybiasz za każdym strzałem, którego nie oddajesz.



**TWOJA TWARZ
BRZMI
ZNAJOMO**
finał
czwartej edycji

Agnieszka Hekiert

www.hekiert.com

- wokalistka jazzowa, czynnie działająca na scenie europejskiej. W Polsce jest jednym z najlepszych vocal coach'ów (trenerów śpiewu) pracujących z młodymi, zdolnymi wokalistami w programach *Mam Talent*, *X-Factor*, *Fabryka Gwiazd* (2008), *My Camp Rock II* (2010), a obecnie *Tvoja Twarz Brzmi Znajomo*. W 2012 ukazała się nowa płyta Agnieszki „Stories” nakładem Universal Music Polska (dostępna w iTunes i dobrych sklepach muzycznych).



Agneszki HEKIERT

KĄCIK MUZYCZNY

Laureatem czwartej edycji flagowego programu Telewizji Polsat „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” został Bartłomiej Kasprzykowski, który w finale wystąpił jako ciemnoskóry amerykański muzyk jazzowy Nat King Cole. Fantastycznie odtworzył on balladę „When I fall in Love” i wygrał na cel charytatywny 100 000 zł, przeznaczając je dla Szkoły Otwartych Serc z Malborka. Zwycięstwo Bartłomieja Kasprzykowskiego, absolwenta wrocławskiej PWST, nie było niespodzianką. W trakcie 10 odcinków programu wystąpił on między innymi jako Leonard Cohen, Meghan Trainor czy Danuta Rinn i zawsze był wysoko oceniany przez jury oraz publiczność.

Kierownikiem artystycznym programu oraz trenerem - nauczycielem śpiewu, uczącym gwiazdy jak najwierniejszego zbliżenia się do oryginału - jest Agnieszka Hekiert, która nadesłała nam zdjęcia z planu finału czwartej edycji

programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”. Na zdjęciach zwycięzca - Bartłomiej Kasprzykowski jako Nat King Cole i jedna z finalistek, Monika Dryl, jako Amy Winehouse, wraz z Agnieszka Hekiert.



Co, gdzie, kiedy?

STYCZEŃ/LUTY

MONACHIUM

do 28.02.2016

Wystawa Der Warschauer Aufstand/Powstanie Warszawskie 1944. Centrum Dokumentacji Nazizmu w Monachium, Brienner Str. 34, wt.-niedz 10.00-19.00. Szczegóły: <http://www.ns-dokumentationszentrum-muenchen.de>

8.01.2016 18:00

Brydź towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym w Monachium. Miejsce: Dominikuszentrum Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3; informacje: Jadwiga Suchocka, tel.: 089/ 201 12 70 oraz na www.bezatu.de. Kolejne terminy spotkań: 22.01.2016, 5.02.2016, 19.02.2016.

6.02.2016

Bal Karnawałowy, München Neuaubing, Papinstr. 22 - informacja, bilety p. Grabowska: tel. 089/670 82 30, komórkowy: 0176 631 930 87

14.02.2016 11:00

Münchner Philharmoniker, Krzysztof Urbanski: Kilar, Lutoslawski, Smetana. Gasteig - Philharmonie München. Weitere Termine: 16.02.2016 - 20:00 Uhr und 17.02.2016 - 20:00 Uhr.

20.02.2016 20:00

Kabaret - sensacja! - Cezary Pazura w najnowszym programie Kabaretowym „Jesteśmy wariatami, ale tylko ja się leczę”. München Neuaubing, Papinstr. 22 - informacja, bilety, p. Grabowska: tel. 089/670 82 30, komórkowy: 0176 631 930 87

10.03.2016 19:00

Frauen und Politik in Nachbarland Polen: von Solidarność bis zur Parlamentswahl 2015 EineWeltHaus München e.V.

Polecamy stronę Deutsch-Polnische Gesellschaft e.V. (Towarzystwo Niemiecko-Polskie Monachium) z aktualnymi terminami (www.dpgm.de)
Zalecamy sprawdzenie terminów u organizatora.

Wrocław  wrocław
europejska
stolica kultury
2016

Europejska Stolica Kultury 2016

Wkrótce się dowie Europa, a może nawet świat cały, że Wrocław, stolica Dolnego Śląska, to miasto festiwali, miasto młode, dynamiczne, kolorowe i zwariowane. W nim to 400 krasnali, całodobowa kwiaciarnia na Placu Solnym i najstarsza restauracja w Europie - Piwnica Świdnicka, w podziemiach Ratusza. Tylko we Wrocławiu Marsz Kapeluszy miejscowych seniorów, który trafił do książki Guinnessa, i słynny Jazz nad Odrą, obchodzący właśnie swe 50-lecie.

Wrocław to miasto wielonarodowe, które swoje bogactwo kulturalne zawdzięcza trzem nacjom: polskiej, żydowskiej i niemieckiej. Spotkać tam można nawet strażaka z Nowego Jorku, który odwiedza swoją dziewczynę, a Irlandczycy pijący Tyskie we wrocławskim pubie to normalka.

Wrocław jest Nowym Jorkiem i Wenecją Polski. To miasto ponad 100 mostów, wielu atrakcji turystycznych - i tych z przeszłości, jak choćby Uniwersytet Wrocławski, Stare Miasto, Ostrów Tumski, słynna Opera Wrocławska, dzielnica żydowska..., i tych nowoczesnych, jak Narodowe



Centrum Muzyki, nowy teatr muzyczny CAPITOL, nowy stadion, hala widowisko-sportowa, lotnisko, oraz Sky Tower, najwyższy budynek biurowo-mieszkalny w Polsce! No i oczywiście znany na całym świecie Wrocłowski Teatr Pantomimy im. Henryka Tomaszewskiego, obchodzący w tym roku swoje 60-lecie.

Wrocław to miasto, które należy KONIECZNIE odwiedzić, aby się przekonać, że na tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2016 w pełni zasłużyło.

Mariola Heinrich
www.Mariola-Kuenstleragentur.de
(Foto: Stanisław Klimek, www.vianova.com.pl)

Gorące serce i trzeźwy umysł

recenzja książki Christiana Thielemanna „Moje życie z Wagnerem”

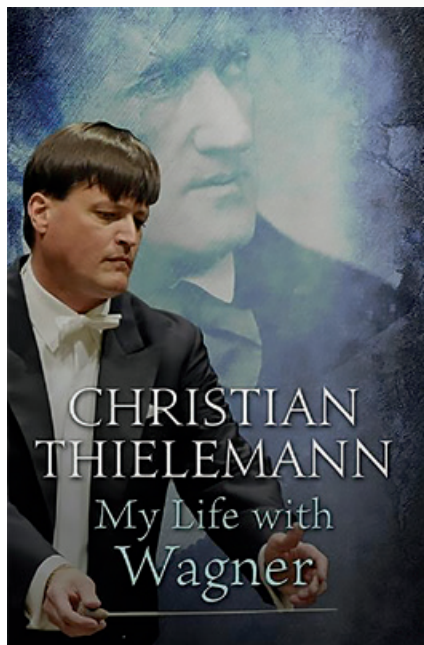
Zdaniem Christiana Thielemanna (*1959), powinny to być cechy każdego wagnerowskiego dyrygenta: umiłowanie twórczości kompozytora przy jednoczesnym zachowaniu „trzeźwego umysłu”. Opublikowana w 2012 r. przez C.H. Beck Verlag w Monachium książka Thielemanna „*Mein Leben mit Wagner*”, którą napisał przy współpracy dziennikarki Christine Lemke-Matwey, doczekała się anglojęzycznego wydania w sierpniu 2015 r., w tłumaczeniu Anthei Bell (wydawnictwo Telegraph). Autor jest niekwestionowanym autorytetem w tej dziedzinie, o czym świadczy przyznanie mu funkcji kierownika muzycznego Festiwalu w Bayreuth.

Thielemann zaznacza, że nie jest muzykologiem, lecz dyrygentem, czyli praktykiem. Opis jego trwającej od dzieciństwa przygody z Wagnerem nie ma charakteru rozprawy naukowej, język jest prosty i zrozumiały nawet dla cudzoziemca dysponującego w miarę dobrą znajomością niemieckiego. Fragmenty dotyczące orkiestracji czy harmonii stosowanej w warstwie muzycznej utworów są przystępne dla bardziej wtajemniczonych; tło historyczne, próby analizy treści i szukanie aktualnego przesłania, powinny zaciekać każdego humanistę. Swoistym wstępem do głębszej interpretacji jest podrozdział „*Wagner dla początkujących*”.

Pozycja zawiera bogatą faktografię odnośnie do premier i najciekawszych wystawień oper Wagnera. Jedną część została poświęcona dyrygentom. Autor książki zaprasza czytelnika na spacer korytarzem Festspielhausu, gdzie wiszą portrety jego poprzedników i obecnych kolegów. Nazywa ten zbiór żartobliwie „galerią przestępców”. W książce nie brakuje nazwisk śpiewaczek i śpiewaków, a także reżyserów, których inscenizacje najmocniej zapisały się w pamięci widzów.

Thielemann miłuje muzykę Wagnera gorącym sercem, ale jednocześnie odnosi się z dystansem do osoby kompozytora. Drugi rozdział książki zaczyna od stwierdzenia, że nie chciałby spotkać go osobiście, bo chyba przestraszyłby się tego człowieka, który miał tylko 166 cm wzrostu, a przy tym wygórowane wymagania w stosunku do otoczenia. Zauważa, jak wielką jest siłą oddziaływania muzyki Wagnera: „*Jego dramaty muzyczne wprost ociekają zbrodnią, śmiercią, kazirodstwem, zemstą, zdradą, żądzą, rozpustą, słowem samymi okropnościami. Mimo to, człowiek wraca po przedstawieniu do domu i czuje się silniejszy*”.

Powieść została umiejętnie „przyprawiona” anegdotami zaczerpniętymi z biografii Ryszarda Wagnera i z życia festiwalowego. Pod zdjęciem przedstawiającym Festspielhaus, autor umieścił określenie „*Scheune*” – „stodoła”, jak złośliwie nazywają budynek



mieszkańcy miasta. Jednocześnie Thielemann analizuje jego specyficzne walory akustyczne, tłumacząc, dlaczego stanowią wyzwanie dla dyrygentów i jak on sam się w nich odnajduje. Z przymrużeniem oka opisuje członków rodziny Wagnerów. Zauważa rozbieżność gustów kulinarnych; Wagnerowie jadają sałatkę z kielbasy, za którą on nie przepada. Wartościowe są jego wspomnienia na temat Wolfganga Wagnera (wnuka kompozytora, reżysera przedstawień operowych) i relacje z rozmówcami, jakie prowadzili.

W krótkim nawiązaniu do ważniejszych wydarzeń historycznych XIX wieku, znalazłam polski akcent. Thielemann wspomina o fascynacji Polską, jaką opanowała Prusy w czasie trwania i po upadku powstania listopadowego 1830–31. Zapomina jednak dodać, że ów zachwyt stał się udziałem samego Ryszarda Wagnera, który w Lipsku zawarł znajomość z polskimi emigrantami, poznał kilka naszych pieśni patriotycznych i na ich podstawie skomponował pięć lat później uwerturę „*Polonia*”.

Doświadczenie zawodowe Thielemanna może służyć przykładem nie tylko muzykom, ale i każdemu człowiekowi, który pragnie osiągnąć sukces. Pierwszym krokiem jest zawsze wyznaczenie celu. Dla Christiana było od początku jasne, że chce zajmować się muzyką. Jako mały chłopiec wolał spędzać wakacje przy fortepianie, zamiast bawić się na powietrzu, a w szkole nie zważał na docinki kolegów typu „ty i ten twój głupi Bach”. W dorosłym życiu jednym z jego najważniejszych celów stał się angaż w Bayreuth. Mimo zdobytej i ugruntowanej pozycji „wagnerowskiego dyrygenta”, długo czekał na propozycję stamtąd. W końcu przyszła, gdy najmniej się tego spodziewał, w 1999 r., kiedy prowadził muzycznie „*Śpiewaków Norymberskich*” w Chicago Lyric Opera. Właśnie zamierzał spędzić samotny wieczór w hotelu, racząc się chipsami i coca-colą, kiedy zadzwonił telefon. Wniosek, jaki wysnuł z tej sytuacji, brzmi: jeżeli bardzo pragnie się czegoś, nie należy zbyt wiele o tym myśleć, ale być wewnętrznie na to przygotowanym.

Być może niemiecka wersja książki także zostanie wznowiona, ponieważ niektóre zawarte w niej informacje straciły aktualność, np. plany dotyczące wystawienia „*Tristana i Izoldy*” w Bayreuth w reżyserii Kathariny Wagner i pod kierownictwem muzycznym Thielemanna, co nastąpiło w minionym sezonie. Nie byłoby źle, gdyby pozycja ukazała się też w naszym języku, stanowi bowiem rzetelny i bogaty przewodnik po twórczości Wagnera. „*Moje życie z Wagnerem*” na pewno nie należy do książek, które wystarczy przeczytać raz i odłożyć na półkę; to książka, do której się wraca.

Jolanta Łada-Zielke

MOJEMIasto

LITERATURFEST MÜNCHEN 2015

czyli prawdziwa literacka uczta dla każdego mola książkowego

W dniach 8.11-6.12.2015 w Monachium miały miejsce wydarzenia niezwykle. Był to cykl spotkań ze światowej klasy autorami, który odbywał się w ramach Literaturfest 2015. Przybyło wielu fantastycznych pisarzy, a ja udałam się na spotkanie z dwójką z nich. Byli to Eleanor Catton oraz Umberto Eco.

O Eleanor Catton zrobiło się głośno w roku 2013, kiedy to jako najmłodsza w historii otrzymała nagrodę Bookera, a więc nagrodę za najlepszą powieść anglojęzyczną. Jej monumentalna powieść „*Wszystko, co lśni*” podbiła serca nie tylko jury czy krytyków literackich,



Eleanor Catton

ale i urzekła miliony ludzi na całym świecie, a najlepszym dowodem na to, jest niesłabnące do tej pory zainteresowanie tym tytułem.

W Monachium autorka pojawiła się 19.11.2015 i z miejsca oczarowała przybyłą publiczność. Skromna, z poczuciem humoru, okazała się być znakomitą rozmówczynią, i, co najważniejsze, pokazała, że ma pomysł na siebie i jest prawdziwą miłośniczką literatury. Przy okazji wyszło też na jaw, że żaden gatunek nie jest jej obcy, a my dzięki temu mogliśmy się dowiedzieć, jakie przełożenie ma to na powieści, które sama pisze.

A pisze ona niesamowicie. Jeżeli lubicie książki, które całkowicie przeniosą Was w inny wymiar i przy których chcecie spędzić nieco więcej czasu niż jeden wieczór, to koniecznie musicie sięgnąć po „*Wszystko, co lśni*”. Akcja tej epickiej powieści rozgrywa się w latach 60-tych XIX wieku w Nowej Zelandii i opowiada o gorączce złota, jaka wybucha na wyspie Hokitika. Poznajemy tu losy ludzi, którzy nie tylko chcą się wzbogacić, ale również w wielu przypadkach zapomnieli o tym, jak wyglądało ich życie, zanim przybyli na wyspę. Jest więc wiele ciekawych wątków – od grzechów młodości i mocy pieniądza, przez siłę przyjaźni i pragnienie szczęścia, po wpływ gwiazd na nasze losy. Powieść ma niezwykle uniwersalne przesłanie – serdecznie ją polecam.

Drugim, bardzo wyczekiwany spotkaniem było to z Umberto Eco, którego większość z nas kojarzy przede wszystkim z książką „*Imię róży*”, choć warto też pamiętać, że napisał on jeszcze 6 innych powieści. Poza tym nie jest on jedynie autorem książek, ale również felietonistą i profesorem na uniwersytecie we Florencji i Bolonii.

Spotkanie to miało miejsce 2.12.2015 i było niezapomnianym przeżyciem. Autor okazał się nie tylko szalenie elokwentnym i sympatycznym człowiekiem, ale też doskonałym gawędziarzem. Z radością przybliżył nam kulisy powstawania swojej ostatniej powieści, ale też jak na Włocha przystało nie przepuścił żadnej okazji, aby włączyć do rozmowy choćby jeden wątek poboczny. Wszystko to sprawiło, że spotkanie stało się nieco mniej formalne, a publiczność co rusz wybuchała śmiechem.

Do przeczytania najnowszej książki tego autora również gorąco Was zachęcam!



Małgorzata Gąsiorowska

Jest nią „*Temat na pierwszą stronę*”. Tytuł nieco odmienny od poprzednich, który skupia się przede wszystkim wokół tematu ogólnie pojętych, a raczej ogólnie ogólniackich środków masowego przekazu na przykładzie fikcyjnej gazety. Oczywiście, jak to u Eco bywa, znajdujemy też w książce małą teorię spiskową i wątek kryminalny, ale generalnie całość ma na celu pokazanie jak bardzo manipulowani jesteśmy przez tych, którzy przekazują nam informacje i sami decydują, które wydarzenie powinno mieć dla nas najwyższą rangę. Szalenie pouczająca i ponadczasowa lektura.



Umberto Eco

Po więcej informacji o tym, jak wyglądały obydwie spotkania i co warto czytać, zapraszam na www.magotaczyta.blogspot.de oraz www.facebook.com/magotkowo

Nauka jazdy

Perlacherstr. 67
81539 München
Giesing



FAHRSCHULE BATYRA

tel.: 089 69 77 73 74
Mobil: 0176 210 412 79
www.fahrschule-batyra.de
prawo jazdy również w j. polskim w kategoriach:
B - BE - C1 - C1E - C - CE

PRENUMERATA bez trudu bepośrednio do Ciebie!!!



Moje Miasto -
polonijne czasopismo
z dostawą do domu

ZADZWOŃ
0871 97 46 335
lub
0163 153 00 57

. reklama polskich usług . porady . publicystyka .
. wydarzenia . kalendarium imprez .



DOŁĄCZ
do nas na



www.autogasmuenchen.com
info@autogasmuenchen.com

WARSZTAT mechaniki samochodowej

GibGas Pawel Kfz Werkstatt UG
Bodenseestr 222, 81243 München
tel.: 089 41612234 i 089 26214696



NAPRAWY I SERWIS:

- instalacji gazowych
- mechaniki i elektroniki
- blacharstwo, lakiernictwo
- obsługa firmowych
flot samochodowych

PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

- Diagnostyka komputerowa Launch lub VCDS lub Vag Can Pro 39€
- Sprawdzenie auta przed zimą (Wintercheck) 29€
- Wymiana tarcz i klocków hamulcowych (przód Passat b5 1,9 TDI z materiałem) 199€
- Klimaservice (400 g R134a inkl.) 49€

Warsztat samochodowy



Bosch Car Service Dachau

AUTOGAS KARLSFELD

Sławomir Ratajczyk

85757 KARLSFELD, Dieselstr. 17
tel. 0152/287 95 199, tel. 08131/3186190
e-mail: sfafik@interia.pl

bosch-carservice-dachau.de

Autogaz • Elektronika • Mechanika

Krystyna Borowska-Wünsch

ADWOKAT

Członek
Izby Adwokackiej
w Warszawie
i Rechtsanwaltskammer
w Monachium



- doradztwo prawne w zakresie prawa rodzinnego i cywilnego, w tym prawa umów gospodarczych
- dochodzenia roszczeń i prawa spadkowego
- możliwość reprezentowania Państwa w Niemczech jak również stałego lub sporadycznego reprezentowania Państwa przed wszystkimi sądami i instytucjami w Polsce

Schulstr.10 (U-Bahn Rotkreuzplatz) · 80634 München

Tel. 089 13038628 · Fax 089 13038627 · Mobil 0172- 9959 216 · E-Mail: kbwuensch@t-online.de

Salon Fryzjerski Magda

SERDECZNIE
ZAPRASZA
PANIE
I PANÓW

od wtorku do piątku w godz. 9:30-18:00
oraz w soboty w godz. 9:30-16:00
Tel.: 089 / 260 26 202
Herzog-Wilhelm-Str. 25, 80331 München

↑ UWAGA: NOWY ADRES!!!!



Daniel Mazur

Orleansstr. 70
81667 München
Mobil 0 179 11 66 204
www.auto-max.eu

KREDYTY NA ZAKUP SAMOCHODÓW

Dokumenty potrzebne do otrzymania kredytu:

- Dowód osobisty lub paszport
- Karta do bankomatu
- Firmy: Gwerbe Anmeldung (min. 2 lata)
- BWA od księgowego za ostatni rok

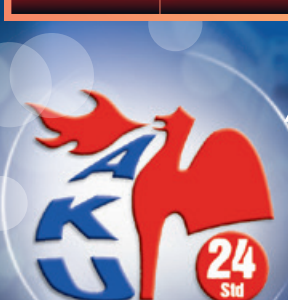


Masz problem z alkoholem?
Skontaktuj się z nami

Polskojęzyczna Intergrupa
Anonimowych Alkoholików „Bawaria”

Strona internetowa: www.aabawaria.pl
Adres e-mail: kontakt@aabawaria.pl
Tel. 0151- 45495514

HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE



G d b R Meisterbetrieb

Altmann – Knutelski

Herzogstandstr. 24 81539 München
Tel.: 089/69398749
Fax: 089/69398750
Mobil: 0163 7665261/62
E-mail: firma@aku-gdbr.de

MÓWIMY PO POLSKU

WYKONUJEMY USŁUGI RÓWNIEŻ NA TERENIE POLSKI

Remi Autoservice Ltd Jakość niemiecka, ceny polskie!

specjaliści z ponad 10. letnim doświadczeniem w naprawach samochodowych

Auto-Remi

Geretsriederstr. 3
81379 München
Tel: 089 787 47 580
Fax: 089 71998275
Mobil 0173 79 28 303

pn. - pt. 09:00 – 18:00
sb. 09:00 – 13:00

PRZYKŁAD:
wymiana 4 kół
z wywarzeniem
od 25 EURO

- serwis i naprawy opon
- przeglądy techniczne (TÜV/HU)
- przygotowanie samochodu do przeglądu
- inspekcje regularne według specyfikacji producenta
- kompleksowe naprawy samochodu (np. silnika, skrzynię biegów itd.)
- roboty blacharskie i lakiernicze
- naprawy powypadkowe
- pomoc administracyjna po wypadku (rzeczoznawstwo, adwokat itd.)



WYDAWCA: Grzegorz Spisla - werbe-agentur spisla Kreuzackerstr. 44, 84036 Kumhausen; KONTAKT: tel. +49 871 97 46 335, fax +49 3222 1460 899, e-mail: redakcja@mm-gazeta.de; REDAKTOR NACZELNY: Bogdan Żurek. SEKRETARIAT: Magdalena Felchnerowska. Zamieszczone teksty podlegają prawu autorskiemu. Przetwarzanie tylko za zgodą wydawcy. Redakcja nie odpowiada za niezamówione artykuły i zdjęcia. Za treść ogłoszeń, artykułów sponsorowanych oraz reklam redakcja i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności. DRUK: Sonar Sp. z o.o., ul. Kostrzyńska 89, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. (+48 95) 736 88 35, e-mail: biuro@sonar.pl, www.sonar.pl; NAKŁAD: 8000.

HERAUSGEBER: werbe-agentur spisla Kreuzackerstr. 44 84036 Kumhausen KONTAKT: Tel. +49 871 97 46 335, Fax +49 3222 1460 899, e-mail: redakcja@mm-gazeta.de; Der Inhalt unterliegt dem Urheberrecht. Die Verwertung aller Beiträge ist nur mit der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers gestattet. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textbeiträge keine Gewähr. Herausgeber und Redaktion haften nicht für den Inhalt der veröffentlichten Anzeigen. DRUCK: Sonar Sp. z o.o., ul. Kostrzyńska 89, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. (+48 95) 736 88 35, e-mail: biuro@sonar.pl, www.sonar.pl; AUFLAGE: 8000.

Impressum

Konsulat Generalny RP w Monachium
Röntgenstr. 5, 81679 München
Tel.: 089/418 60 80;
www.berlin.polemb.net/index.php?document=249
Deutsch-Polnische Gesellschaft München e.V.
Towarzystwo Niemiecko-Polskie w Monachium
Postfach 70 04 44, 81304 München
Tel.: +49 89 785 29 54
mail@dpgm.de, www.dpgm.de

Krakauer Haus
Hinter Insel Schütt 34, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 22 41 20

Polska Parafia Katolicka Augsburg
Thommstr. 24B, 86153 Augsburg
Tel.: 0821/30749

Polska Parafia Katolicka w Ingolstadt
Gaimersheimerstr.32, 85057 Ingolstadt
Tel.: 0841/84845

Polska Parafia Katolicka Karlsruhe
Südendstr. 39, 76137 Karlsruhe
Tel.: 0721/24654

Polska Parafia Katolicka Ludwigsburg
Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141/893369

Polska Parafia Katolicka w Monachium
Heßstraße 24, 80799 München
Tel.: 089/273 22 00

Polska Parafia Katolicka w Norymberdze
Arminiusstr.21, 90402 Nürnberg
Tel.: 0911/473355

Polska Parafia Katolicka Regensburg
Plattlinger Str.6, 93055 Regensburg
Tel.: 0941/794478

Polska Parafia Katolicka Stuttgart
Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
Tel.: 0711/564184

ADWOKACI:
BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna
Schulstr.10, 80634 München
Tel.: 089/13038628

BRONSKA Renata
Klara-Heese-Str. 8, 81545 München
Tel.: 089/43519381

CZECH-GROLLMANN Anja
Nymphenburger Strasse 20, 80335 München
Tel.: 089/51 51 49 53

DEMACKER Izabela S.
Müllerstr. 40, 80469 München
Tel.: 089/85 63 63 55

DERKACZ Oskar
Sonnenstr. 27 / 2. OG, 80331München
Tel.: 089/12 76 25 46

DUDEK Ilona
Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330

GROBORZ Olaf
Donnersbergerstr. 46, 80634 München
Tel.: 089/13 95 83 72

MOTKOWSKI Christoph
Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/218 955 62

PAZUR Maciej
Trappentreustr. 42, 80339 München
Tel.: 089 / 307 86 768, Mobil: 0176 / 77225482

PRZIBYLLA Alexander
Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330

ULATOWSKI Witold
Karlstrasse 60, 80337 München
Tel.: 089/260 242 96

AUTO - USŁUGI:
AUTOGAS KARLSFELD
Dieselstr. 17, 85757 Karsfeld
Tel.: 0152 / 287 95 199

Remi Autoservice Ltd
Geretsriederstr. 3, 81379 München
Tel.: 089 / 787 47 580

Paweł KFZ Werkstatt
Bodenseestr. 222, 81243 München/Neuaubing
Tel.: 089/262 14 696

DORADZTWO PODATKOWE:
BRONSKA Renata
Klara-Heese-Str. 8, 81545 München
Tel.: 089/43519381

JAROS Agnieszka
Zur Herrgottsruhe 6, 89335 Hochwang
Tel.: 08223/409 677

Klausenburgerstraße 9 Geb. C, 81677 München
Tel.: 089/909 387 85, Mobil: 0179/298 67 70

MADŻAROW Paweł
Werner-Eckert-Str. 4, 81829 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121

MOTKOWSKI Christoph
Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/218 955 62
PRZIBYLLA Alexander
Oskar-von-Miller-Ring 31, 80333 München
Tel.: 089/287 297 330
DERA Swantje
Putzbrunner Str. 82, 81739 München
Tel.: 089/92927798

DORADCA PODATKOWY:
JAROS Agnieszka
Zur Herrgottsruhe 6, 89335 Hochwang
Tel.: 08223/409 677
Klausenburgerstraße 9 Geb. C, 81677 München
Tel.: 089/909 387 85, Mobil: 0179/298 67 70

MADŻAROW Paweł
Werner-Eckert-Str. 4, 81829 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121
KSIEGOWOŚĆ:
BBL Service
Paul-Heyse-Str. 6, 80336 München
Tel.: 089/322 123 78
BBS Sozoniuk Izabela
Jutastr.7, 80636 München
Tel.: 089/51997638, Mobil: 0162/4143601

Company Support GmbH
Bunzlauerstr. 38, 80992 München
Tel.: 089 / 96 05 27 47

LASOTA Janina
Gaimersheimerstraße 19, 85057 Ingolstadt
Tel./Fax: 0841 1426098

LEKARZE:
OGÓLNY:
FELDMANN Irena
Landsberger Str. 497, 81241 München – Pasing
Tel.: 089/ 88 14 89

PETZOLD Małgorzata
Rosenheimerstr. 79, 81667 München
Tel.: 089/48 95 67 49

RASCHKE Jacek
Hauptmarkt 17, 90403 Nürnberg
Tel.: 0911/22021

RITTER Małgorzata
Adenauerstr. 6, 82178 Puchheim
Tel. 089 / 80 43 50

TYMIEC Marian
Steinstr.30 81667 München
Tel.: 089/488 493

ZADROŻNY Jacek
Therese-Giehse-Alee 33, 81739 München
Tel.: 089/67907332

GINEKOLOG:
KARASIŃSKI Norbert
Bahnhofstr.41, 82152 Planegg k. München
Tel.: 089/859 55 59

KONIECZNY Adam
Marktler Str. 2A, 84489 Burghausen
Tel.: 08677/3001

SCHWARZ Mariusz
Karl-Köglsperger-Str. 31, 80939 München
Tel.: 089/311 99 57

STOMATOLOG:
JANUSZKIEWICZ Olaf I.
Tegernseer Landstraße 29, 81541 München Giesing
Tel.: 089/652 327

JURECKI Katharina
Amalienstr. 60, 80799 München
Tel.: 089/39 37 20

KOZŁOWSKI Joanna
Marktplatz 7, 85375 Neufahrn
Tel.: 08165/48 66

SITEK Christian
Moosacher Str. 58c, 80809 München
Tel. 089 59 52 73

STEINBERG Richard i DOMANSKI Hanna
Müllerstr.27, 80469 München
Tel.: 089/2609541

ZNOROWSKI Marian
Am Oberanger 14, 85221 Dachau
Tel.: 08131/729440

LOGOPEDIA:
MACHOWSKI ANNA & KOLLEGINEN
Teucherstr. 28, 81829 München
Tel.: 089/189 042 09

KARDIOLOG:
MURA Roman
Tal 15/2, 80331 München
Tel.: 089/2166930

ORTODONTA:
GREMMINGER Agnieszka
Berg-am-Laim-Str. 147, 81673 München
Tel.: 089/43 10 93 30

PSYCHOTERAPIA:
HOREMSKA-KRĘCICKA Elżbieta
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mühlthaler Straße 91A, 81475 München
Tel.: +49/177 0000 000

KACZMAREK Anna, Donna Mobile
Psycholog kliniczny
Theresienhöhe 1, 80339 München
Mobil: 0152/07215774
KRUSZNICKA Aleksandra
Psycholog
Theresienstraße124, 80333 München
Tel. 0176 37 0041 46
STANKOWSKI Marta
Kinezylog i hypnosemastercoach
Jahnstr. 35, 80469 München
Tel.: 089/24405818, Mobil: 0177/4904328

NAUKA JAZDY:
BATYRA Michael
Perlachstr. 67, 81539 München
Tel.: 089/69 77 73 74

OBSŁUGA FIRM:
AGS Agentur SZKULTECKA Grażyna
Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/86 36 98 32

SKLEPY:
LUKULLUS AUGSBURG Polnische Spezialitäten
Klausstraße 24, 86167 Augsburg
Tel.: 0821/90728861
LUKULLUS STUTTGART Polnische Spezialitäten
Erligheimer Str. 8, 70437 Stuttgart
Tel.: 0711/81074899

POLONIKA Polnische Feinkosten
Heßstr. 58, 80798 München
Tel.: 089/23050407

POLSAM
Von-der-Pfordten-Str. 1, 80687 München
Tel.: 089/51513316

R-MARK`T
Helene-Mayer-Ring 7a
80809 München
Tel.: 0176 / 62 65 16 69

SZKOŁY JĘZYKOWE:
SYCHer Sprachen Sprechen Aneta Sych M.A.
Dachauer Straße 178, 80992 München
Tel.: 0172/786 94 59

Lingua Germanica & Polonica
Theresienstraße 124, 80333 München
Tel.: 089/12037930, Mobil: 0179/8298747

TŁUMACZENIA:
BEMBNISTA Ewa
Fasanen Str. 148, 82008 Unterhaching/München
Tel.: 015777453603, www.wordpro.eu

MILLER Agnieszka
Ismaninger Str. 65, 81675 München
Tel.: 089/688 5005

REISSIG Anna
Altstadt 105, 84028 Landshut
Tel./Fax 0871/97 50 44 59, Mobil: 0170/2 44 09 69

SYCHer Sprachen Sprechen Aneta Sych M.A.
Dachauer Straße 178, 80992 München
Tel.: 0172/786 94 59

WYPIJEWSKA-KOCHEMS Hanna
Gottfried-Böhm-Ring 43, 81369 München
Tel.: 089/78 65 21

UBEZPIECZENIA:
Polscy Doradcy Finansowi PLDF GmbH
Hanauer Str. 3, 80992 München
Tel.: 089/590 68 590

SOWADA Łukasz
Thalkirchner Straße 184, 81371 München
Tel.: 089 41 41 41 351, Mobil: 0176/104 224 97

URODA:
Polski Salon Fryzjerski – OCHMANN
Landsbergerstr. 12, 80339 München
Tel.: 089/5023146

Ihr Friseur
Albert-Roßhaupterstr 112, 81369 München
Tel.: 089/7144962

I N N E:
Biuro Partnersko-Matrymonialne w Monachium
Tel: 089/326 00 321

FYDA – wsparcie językowe w sprawach organizacyjno-finansowych
Wöhlerstr. 20, 81247 München
Tel.: 0170 / 2151 931

Naprawa komputerów - Usługi IT - Andrzej Skora
Richard-Strauss-Str. 23, 81677 München
Tel.: 0151 14754149

POLKWIAT – Kwiaty do Polski
www.polkwiat.eu Tel.: 07021861169

Travel & Dream
Nordendstraße 44, 80801 München
Tel.: 089-200 600 280

Zakład Pogrzebowy ALPHA OMEGA
Albert-Roßhaupter-Str. 78, 81369 München
Tel.: +49 089/50077700

Kancelaria Adwokacka

z a p r a s z a

Ilona Dudek

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Alexander Przibylla

Rechtsanwalt

prawo rodzinne . prawo pracy . prawo karne . prawo gospodarcze . prawo spadkowe .
regulacja wypadków drogowych . deklaracje podatkowe i księgowość

Oskar-von-Miller-Ring 31 . 80333 München
Telefon: 089 287 297 330 . Fax: 089 287 297 339


UDZIELAMY PORAD W JĘZYKU POLSKIM I NIEMIECKIM

SWIEŻY TOWAR - CZĘSTE DOSTAWY - ATRAKCYJNE CENY



Polecamy m.in: nabiał, wędliny, kasze, konserwy, garmażerkę, dania gotowe, przyprawy, używki, słodczyce, napoje, alkohole, prasę, a nawet świeży chleb z Polski.

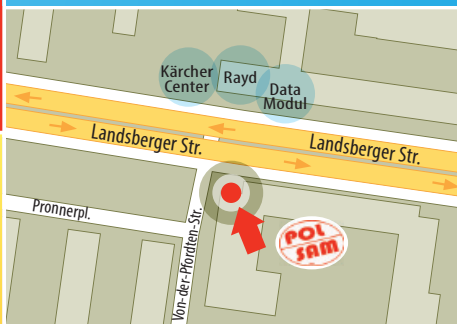
JUŻ WKRÓTCE! świeże wyroby garmazeryjne

Tutaj można doładować telefon - Wszystkie karty telefoniczne SIM - Zakupić nową kartę SIM - Zawrzeć umowy internetowe i telefoniczne 1&1 - Wysłać paczki kurierem HERMES.



Godziny otwarcia:
pon-piątek **8.30 – 19.00**
sobota **8.30 – 16.00**

NA ZAKUPY ZAPRASZA WASZ POLSAM !



Von-der-Pfordten-Str. 1
80697 München
tel. 089 / 51513316

KANCELARIA ADWOKACKA

Oskar Derkacz

Sonnenstr. 27 / 2. OG

80331 München

Fax: (089) 12 76 25 47

- Prawo Karne (obrona w sprawach karnych i wykroczenia)
- Prawo Pracy (pomoc przy wypowiedzeniach i odprawach)
- Prawo Cywilne (przygotowywanie i sprawdzanie umów)
- Pomoc w nagłych wypadkach (aresztowanie, przeszukanie itp.)
Gwarantujemy bezpośredni kontakt z adwokatem
tel. kom.: 0179-41 94 26 4

Tel.: (089) 12 76 25 46

E-Mail: kanzlei@derkacz.net



Kompleksowe usługi dla TWOJEGO BIZNESU

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung



Mitglied im Bundesverband selbstständiger
Buchhalter und Bilanzbuchhalter

MOJA KSIĘGOWOŚĆ JEST W DOBRYCH RĘKACH

- księgowanie bieżących operacji gospodarczych
- nadzór dłużników i wierzycieli
- sortowanie i porządkowanie dokumentów księgowych
- wsparcie przy bieżących postępowaniach firmowych
- nadzór terminów świadczeń podatkowych
- przygotowanie dokumentów, ułatwiających wszelkie decyzje przedsiębiorcy
- pomoc w zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczej w Niemczech
- sporządzanie bieżących rozliczeń kadrowych

80336 München Paul-Heyse-Str. 6 T: 089 / 322 123 78 F: 089 / 322 123 79



POLSKI ZAKŁAD
POGRZEBOWY
W NIEMCZECH

Tel: +49 (0) 89 500 777 00 | Fax: +49 (0) 89 500 777 01
Kom: +49 (0) 15 14 13 000 13
Albert-Roßhaupter-Str.78, München 81369
www.alphaomega.de.com | information.alphaomega@gmail.com

Wrazie potrzeby jesteśmy do Państwa usług.

- ♦ Międzynarodowy transport Zmarłych, w tym załatwienie wszelkich formalności w konsulatach i urzędach,
- ♦ organizujemy ceremonie pogrzebowe oraz kompleksowy proces kremacji, fachowa pielęgnacja oraz balsmowanie zwłok,
- ♦ pomagamy przy uzyskaniu świadczeń socjalnych na pokrycie kosztów pogrzebu w Niemczech lub na częściowe pokrycie kosztów transportu Zmarłego do Polski,
- ♦ działamy na terenie całych Niemiec, Grecji, Holandii, Austrii, Włoch i nie tylko,
- ♦ jesteśmy do Państwa dyspozycji 24 godz./dobę.

Jeśli potrzebują Państwo poufnej rozmowy służymy wsparciem.