

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMIasto

nr 04 (55) lipiec/sierpień 2016

D W U M I E S I Ę C Z N I K



10-lecie SV POLONIA

więcej na str. 41

**Rodziny
dwujęzyczne**

**Czarnobyl
w komiksie**

**25-lecie
Traktatu Polsko-Niemieckiego**

**Rocker Zone
zaprasza**

**Pierwsze
kroki
młodej mamy**

**Rozmowa
z blogerką-podróżniczką**

**KIT
– pomoc dla duszy**



**CODZIENNE WYJAZDY
Z POŁUDNIOWYCH
I ŚRODKOWYCH NIEMIEC**

JUZWA

www.juzwa.pl

+48 77 4313 440 +48 604 225 821 +49 160 623 5514



Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung

Mitglied im Bundesverband selbständiger
Buchhalter und Bilanzbuchhalter
b.b.h.

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 przedsiębiorcze
- 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

RZECZOZNAWCA samochodowy

Kfz-Sachverständiger

Piotr Sobiecki

Doradztwo i konsultacje!

Wyceny i kosztorysy w zakresie uszkodzeń powypadkowych pojazdów osobowych, motocykli i aut dostawczych.

Opinie techniczne sporządzane są według prawa niemieckiego i w języku niemieckim.

Na wyceny szkód powypadkowych dojeżdżamy w miejsce podane przez klienta.

WSPÓŁPRACUJEMY Z ADWOKATAMI - PRAWO POLSKIE I NIEMIECKIE

Kfz-Sachverständigenbüro Peter Sobiecki
Joseph-Dollinger-Bogen 18, 80807 München
tel.: 089/35656771, tel. kom.: 0177/5181461
fax.: 089/35656772, e-mail: info@ps-gutachter.de

www.ps-gutachter.de



SPIS TREŚCI

MOJE MIASTO

- Poświęcenie sztandaru 4
- Polskie Parafie Katolickie 4
- Traktat Polsko-Niemiecki 25 lat później 5
- Polka w Monachium Jak wspierać wielojęzyczność?
Dominika Rotthaler 6
- Miasto Dzieci **Lemoniada** Agnieszka Spiżewska 7
- Felieton **Orły do boju!** Bogdan Żurek 8
- Felieton – Listy z Berdyczowa **Wakacyjne wycieczki** Krzysztof Dobrecki 8
- Żyj z klasą „No” czyli „tak” – włoskie wakacje Aldona Likus-Cannon 9
- Historia **Kufle i kielichy**, czyli alkoholowe zwyczaje w dawnej Polsce
Jolanta Helena Stranzenbach 10
- Amoris Laetitia** ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11
- KIT – Zespół Interwencji Kryzysowej** Anna Jaworek 12
- Miasto Młodych **Noc Świętojańska** Katarzyna Kozak 13
- STUTTGART 25-lecie partnerstwa**
pomiędzy Weinstadt i Międzychodem Edyta Mitka-Matejko 14
- Podróże dziewczyny splukanej** Wywiad Kinga Migacz 15
- Polskie ślady w Monachium **Złoty Władek** Marek Prorok 16
- Paderewski - emigrant z charyzmą**
rozmowa z profesorem Adamem Wibrowskim Jolanta Łada-Zielke 17

PORADNIK

- Haczki – w prawie pracy cz. II** Maciej Pazur 18
- Przepisy prawne dotyczące alimentów **Potrzeby dodatkowe i specjalne** Anja Czech-Grollmann 20
- Mieszkania w Bawarii coraz droższe** 22
- Na bezrobociu lepiej?** 22
- POL-LA kibicuje pod hasłem**
„Wszyscy jesteśmy drużyną narodową!” 24
- ESM events.sights.more** Dominika Hilger 26-27
- Zajrzeć do krateru** Sebastian Wieczorek 28-29
- Pierwsze kroki mamy**, czyli jak urodzić dziecko
i nie zwariować na emigracji Sylwia Cieplak 30
- INGLOT Cosmetics**, polski sklep w sercu Monachium Wywiad z Patrycją Lorek 3
- Niezwykłe miejsce z misją - SaniPlus w PEP** 34
- Ziołoleczenie hipotonii cz.I lek. stom.** Marian Znorowski 36-37
- Jedź z apetytem **Jesz tłusto czy zdrowo?** Ewa Duszkiewicz 39

AKTUALNOŚCI

- W góry** Jak się przygotować do jednodniowej wycieczki w góry
Mirosław Jęczala 38
- Z życia SV POLONIA Monachium **Festyn rodzinny** 39
- Daria Nadolska** 42
- Kącik Muzyczny Prince** Agnieszka Hekiert 42
- Co, gdzie, kiedy?** 43
- Paniom Aniom** Wiersz Wojciech Worsztynowicz 43
- Rocker Zone KONCERT Cochise - Monachium**
K. Wróblewska, P. Gwiazda 44
- Rocker Zone Rockerzonowy biwak majowy - raport**
Krzysztof Witek 44
- Książkowe premiery Lato 2016** Małgorzata Gąsiorowska 45
- Czarno na białym o Czarnobylu** Recenzja Jolanta Łada-Zielke 46
- Toruń porusza!** 47

od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

No to się porobiło z tym Brexitem, nie wiadomo, czy płakać, czy się cieszyć. Nie można bowiem wyrobić sobie zdania, gdyż politycy wraz z całą zgrają „ekspertów” mieszają jak – za przeproszeniem – Löw w spodniach. Jedni twierdzą, że tak naprawdę to Wielka Brytania wcale nie wyszła i nie wyjdzie, bo proces opuszczania Unii jest tak skomplikowany, że może trwać latami. Inni znowu grzmią, by Londyn się pośpieszył i sphywał unitom z oczu jak najszybciej. Słychać głosy, że dobrze się stało, gdyż Brytyjczycy nie będą teraz przeszkadzali Unii we flirtie z Moskwą, na co sceptycy tego kierunku wołają, że to osłabienie wschodniej flanki i jak Putin się rozpędzi, to się w Portugalii zatrzyma. Dostaje się też brytyjskiemu „ciemnogrodowi”, czyli tej starszej generacji, której to głosy miały zadecydować o wyjściu. Niewiele natomiast o przyczynach. Ani słychu o tym, że być może Brytyjczycy mieli dosyć roli pionków przedstawianych przez polityków z drugiej strony kanału, że mieli powyżej uszu tych, którzy im mówią, co jest dla nich dobre, a co złe.

Unia to piękne dzieło i należy ją ratować. By zapobiec katastrofie, czyli efekcie domina, konieczne jest pilnie wyjście do zwykłych ludzi z wizją Unii Europejskiej, w której nie tylko każde państwo członkowskie, ale pojedynczy obywatel – a więc konkretny wyborca – będzie się czuł ważnym podmiotem, a nie mało znaczącym przedmiotem. Dokonać tego mogą tylko politycy potrafiący działać bez oderwania od rzeczywistości.

To tyle o Brexicie. O politykę zahaczamy jeszcze raz, podsumowując Traktat Polsko-Niemiecki, któremu stuknęło 25 lat. Kolejny jubileusz to 10-lecie powstania Klubu Piłkarskiego SV Polonia Monachium, któremu poświęcamy okolicznościową okładkę. Pamiętamy też o naszej reprezentacji na Mistrzostwach Europy we Francji (w chwili oddawania gazety do druku Polacy weszli do ćwierćfinału!). Jak zawsze sporo o i dla najmłodszych, poczynając od dzieci w rodzinach wielojęzycznych, poprzez miłość w rodzinie, na domowej lemoniadzie kończąc. Dla starszych też jest o picciu, tyle że trunków trochę mocniejszych niż lemoniada. Licząc na owocną współpracę, witamy w „Moim Mieście” miłośników rocka, skupionych wokół Rocker Zone. Gościmy w numerze m.in. studentów, ratowników dusz, recenzentów, artystów, blogerów, a także doradzających Państwu ekspertów z wielu dziedzin. Radzimy więc np. jak spędzić urlop i co podczas urlopu czytać.

Jedno jest pewne, Drodzy Czytelnicy, warto czytać „Moje Miasto”!

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**

JESTEŚMY NA  facebooku

Poświęcenie sztandaru

Zrzeszenie Polskich Chrześcijan w Erdingu powstało z inicjatywy dziesięciu osób i na początku roku 2010 zostało zarejestrowane pod nazwą „Polnisch-Christlicher Verein Erding e.V.”

Od tego czasu Zrzeszenie okrzepło organizacyjnie, znacznie zwiększyło liczbę członków, prowadząc aktywną działalność w obszarach krzewienia mowy, kultury i tradycji polskiej, wspierania przyjaźni i wymiany kulturowej między narodami niemieckim i polskim oraz wychowania młodej generacji w zgodzie z nauką wiary chrześcijańskiej. Przewodniczącą Zrzeszenia jest Małgorzata Maidl.

17 lipca 2016 r. będzie wielkim dniem dla członków i sympatyków Zrzeszenia Polskich Chrześcijan w Erdingu. W dniu tym zostanie poświęcony sztandar organizacji, a w uroczystości – obok Konsula Generalnego



Senator Anna Maria Anders przybywa do Erdingu.

RP w Monachium Andrzeja Osiaka i Minister Ochrony Środowiska i Konsumenta w Bawarii Ulrika Scharf – weźmie udział

W celu sfinansowania całego przedsięwzięcia prowadzona jest akcja rozprowadzania cegiełek w wysokości: 50, 100 i 200 euro, które można nabyć, dokonując wpłaty na konto Zrzeszenia.

Wszystkim darczyńcom oferowany jest imienny znaczek, który zostanie umieszczony na szarfie przy sztandarze.

Polnisch-Christlicher Verein Erding e.V.,
IBAN: DE73 7005 1995 0020 0738 47,
BIC: BYLADEM1ER, hasło: SZTANDAR

senator Anna Maria Anders (na zdjęciu), przewodnicząca Rady Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa oraz sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i pełnomocnik premiera do spraw dialogu międzynarodowego.

Organizatorzy zapraszają wszystkich chętnych do wzięcia udziału w uroczystości, która odbędzie się 17 lipca br. o godz. 11.00, w kościele St. Vinzenz (Vinzenzstr. 9, 85435 Erding). Szczegóły i najnowsze wiadomości na stronie www.pchv-erding.de

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, Niedermayerstr. 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

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

Traktat Polsko-Niemiecki 25 lat później

plusy dodatnie i plusy ujemnie



Traktat między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Federalną Niemiec o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy podpisali w Bonn 17 czerwca 1991 roku premierzy i ministrowie spraw zagranicznych obu krajów, Jan Krzysztof Bielecki i Krzysztof Skubiszewski ze strony polskiej oraz Helmut Kohl i Hans-Dietrich Genscher ze strony niemieckiej. Ratyfikowany przez parlamenty obu krajów wszedł w życie 16 stycznia 1992 r. Traktat podkreślał m.in. znaczenie stosunków polsko-niemieckich dla jedności Europy i uregulowanie kwestii niemieckiej mniejszości narodowej w Polsce oraz funkcjonowania Polaków w Niemczech.

Prezydent Andrzej Duda:

Traktat o dobrym sąsiedztwie stał się kamieniem węgielnym polsko-niemieckiego partnerstwa. Wytyczył zasady współpracy, którą pogłębialiśmy przez ostatnie 25 lat sąsiedztwa. Ta rocznica to okazja do refleksji, co udało się wspólnie osiągnąć, co jeszcze powinniśmy poprawić, jakie mamy cele na nadchodzącą przyszłość.

Frank-Walter Steinmeier – szef niemieckiego MSZ:

Traktat o dobrym sąsiedztwie z 1991 roku był „historycznym kamieniem milowym” w relacjach polsko-niemieckich, porównywalnym z ukłęknięciem Willy’ego Brandta przed Pomnikiem Bohaterów Getta.

Witold Waszczykowski – szef polskiego MSZ:

25. rocznica podpisania Traktatu skłania nas do refleksji nie tylko na temat stosunków polsko-niemieckich w ciągu ostatniego ćwierćwiecza, ale także ich przyszłości. Nie byłoby zintegrowanej Europy bez normalizacji

stosunków polsko-niemieckich, bez traktatu o potwierdzeniu granicy na Odrze i Nysie i bez przekrojowego traktatu z 1991 r., który stworzył solidny fundament dla stosunków Polski i Niemiec, opartych na wspólnym systemie wartości europejskich. Mimo sukcesów, relacje polsko-niemieckie nie są pozbawione wyzwań. Nie udało nam się jeszcze przezwyciężyć stereotypów, a czasem także wzajemnej niechęci między mieszkańcami naszych dwóch krajów. Z tego też powodu często za interesowanie krajem, kulturą, obyczajami czy historią drugiej strony jest niewystarczające. Dotyczy to również zaangażowania strony niemieckiej w wypełnianie zapisów Traktatu dobrosąsiedzkiego o wspieraniu kultury i tożsamości Polaków mieszkających w Niemczech oraz nauczania języka polskiego przez niemiecki system oświatowy.

Rolf Nikel – ambasador Niemiec w Polsce:

Traktat ten wyznacza nowy początek i określa ramy szerokiej i intensywnej współpracy. Jego celem była intensyfikacja

stosunków na szczeblu społeczeństw obywatelskich. Cel ten w czasie 25 lat swojego istnienia osiągnął w imponujący sposób. Prawdziwym skarbem należy wymienić w tym kontekście chociażby polsko-niemiecką wymianę młodzieży, w której uczestniczyło od 1991 r. ponad 2 miliony młodych ludzi.

Profesor Piotr Małozewski – działacz polonijny:

Z perspektywy dwudziestu pięciu lat od podpisania polsko-niemieckiego traktatu widać wyraźnie, że w 1991 roku w stosunku do Polaków i Polonii zamieszkującej Republikę Federalną Niemiec został popełniony błąd, który możemy nazwać „grzechem pierworodnym”. Za zgodą polskiej strony, Niemcy w Polsce zostali od razu postawieni w uprzywilejowanej pozycji w porównaniu do Polaków i Polonii w Niemczech. Niemców mieszkających w Polsce nazwano w traktacie mniejszością narodową, a obywateli niemieckich polskiego pochodzenia tzw. polską grupę etniczną. Wprawdzie w traktacie postawiono prawa polskiej grupy etnicznej na równi z mniejszością niemiecką w Polsce, ale strona niemiecka do dziś nie akceptuje takiego podejścia.

Anonimowy internauta:

A cóż to za traktat? Cóż za dobrosąsiedztwo, skoro Niemcom dano wszystko łącznie z miejscami w polskim sejmie, zaś polskiej mniejszości w Niemczech do dziś nie oddano jednego feniga z zagrabionego przez faszystów mienia na terenie Niemiec.



Dominika ROTTHALER

POLKA
W MONACHIUM

JAK WSPIERAĆ wielojęzyczność?

Spotkanie dla rodzin w Monachium

4 czerwca 2016 r. miało miejsce pilotażowe spotkanie dla rodzin wielojęzycznych. Dzięki życzliwości Internationale Forschungsstelle für Mehrsprachigkeit IFM spotkanie to odbyło się w jednej z sal wykładowych monachijskiego Uniwersytetu Ludwika Maksymiliana, LMU. Pierwszy impuls do organizacji serii wykładów nt. wielojęzyczności dali państwo Meierowie z Polsko-Niemieckiego Towarzystwa z Monachium.

Wychowanie wielojęzyczne Nauka języka polskiego

Całe spotkanie zostało podzielone na trzy części wykładowe. Był również czas na pytania i dyskusję wokół tematu wielojęzycznego wychowania. Pierwszy wykład, prowadzony przez germanistkę Iwonę Stec, dotyczył teoretycznych stron wielojęzyczności – nazywał i objaśniał pojęcia, podsuwał językowe narzędzia oraz, co jest moim zdaniem bardzo ważne, zwracał uwagę na powszechność zjawiska wielojęzyczności na świecie.

Wykład kierował również uwagę rodziców na istotny fakt określenia, jaką kompetencję językową u naszych dzieci chcemy wspierać i osiągnąć. Czy zależy nam na tym, żeby dzieci umiały w naszym ojczystym języku swobodnie się wypowiadać, a może chcemy, aby również nauczyły się poprawnie pisać i czytać? Od określenia tych kompetencji może zależeć wybór naszych metod nauki języka oraz stopień zaangażowania własnego i instytucjonalnego w wychowanie dzieci.

Druga część spotkania poświęcona została praktycznym wskazówkom nauki języka polskiego. Wykład ten prowadziła Iwona Smół, która nie tylko jest z wykształcenia polonistką i nauczycielką polskiego jako języka obcego, ale również mamą dwójki maluchów w wieku 3 lat i 4,5 roku. Mówiła więc o nauce języka z obu perspektyw, co było niezwykle cennym doświadczeniem. Iwona jako nauczycielka widzi u swoich nastoletnich uczniów błędy, których my jako rodzice emigracyjni możemy uniknąć, starając się przekazać naszym dzieciom język ojczysty.

Uwagi prelegentki, propozycje zabaw, konkretne przykłady gier i możliwości spędzania z dziećmi czasu, czy lektury i inne pomoce w nauce języka były wielkim wzbogaceniem tego spotkania. Zwłaszcza dla rodziców, którzy mają małe dzieci, stojące dopiero na początku swojej przygody z opowiadaniem, czytaniem i pisanem.

Bawarski system edukacji

Trzecia część spotkania poświęcona została bawarskiemu systemowi edukacji, tak różniącemu się od polskiego systemu oświaty. Dobrze mieć wiedzę na ten temat zanim nasze dziecko rozpocznie naukę w bawarskiej szkole podstawowej, ponieważ sposób nauczania oraz późniejszy wybór dalszej szkoły może mieć znaczący wpływ na zawodowe życie naszych dzieci. Wykład ten prowadziła doświadczona pedagog Izabela Kulesza-Ubrich.

Doświadczenia tej prelegentki jako mamy były niezwykle cenne, ponieważ jej dorosłe dzieci są doskonałym przykładem na udaną dwujęzyczność. Dla rodziców małych dzieci konkretne sytuacje i przykłady podane przez Izabelę były bardzo budujące i pomocne na dalszej drodze wielojęzycznego wychowania maluchów. Także przykłady wspierania dzieci, które w wieku kilkunastu lat przyjechały do Niemiec i rozpoczynają naukę w bawarskich szkołach, były ciekawym punktem odniesienia.

Wielojęzyczność w Monachium

W naszym spotkaniu brało udział ok. 50 osób. Uważam, że to dużo, choćby ze względu na fakt, że miało ono miejsce w sobotnie popołudnie i trwało ponad 4 godziny (a zaplanowane były 3). Pytania i problemy, jakie pojawiły się w trakcie spotkania, świadczą o dalszej potrzebie mówienia i pisania na ten temat. Większość osób wyraziła zainteresowanie kolejnymi tego typu spotkaniami – w formie wykładów, warsztatów, spotkań czy praktycznych zajęć. Temat pozostaje więc niewyczerpany i na pewno będzie jeszcze okazja, aby do niego wrócić.

★ ★ ★

Jeśli jesteście zainteresowani dalszymi lub kolejnymi spotkaniami tego typu, to bardzo proszę o kontakt na adres: wielojezycznosc@gmail.com. Dzięki temu będziecie na bieżąco otrzymywać informacje o planowanych spotkaniach na ten temat.

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



(od lewej)
Dominika Rotthaler,
Izabela Kulesza-Ubrich
Iwona Stec, Iwona Smół



MIASTO DZIECI

Płynny trzeba uzupełniać – wie każdy. Najzdrowsza jest woda – to też każdy powie. Czasem jednak tak bardzo ma się chęć na coś wyjątkowego, niekoniecznie najzdrowszego na świecie. Zróbmy dziś lemoniadę

Czy wiecie, że lemoniada była znana już w starożytnym Rzymie? Nazywała się Posca i składała się z wody z dodatkiem... octu. Bleeeee – powiecie pewnie. Zgadza się. Zapach wody z octem może dziś zwabić co najwyżej muszki owocówki. Przez wieki robiło się lemoniady z wody i przeróżnych owoców. „Korzenie” nowoczesnej lemoniady znajdziemy w Wielkiej Brytanii. Brytyjczycy robili koncentrat z soku cytrynowego, wody i cukru. Należało go rozcieńczyć i lemoniada była gotowa. Dzisiejsze lemoniady zawierają coś jeszcze: bąbelki dwutlenku węgla (CO₂).

Metodę Brytyjczyków powtórzyć łatwo. W sklepach znajdziemy koncentraty o różnych aromatach. Jak dodać bąbelki, nie mając specjalnej maszyny? Oczywiście NAUKOWO!

POTRZEBNE BĘDĄ

- Koncentrat o dowolnym smaku (dzieciom do tej pory najbardziej smakował malinowy)
- Woda (H₂O)
- Soda oczyszczona (NaHCO₃)
- Kwasek cytrynowy (C₆H₈O₇)
- Cukier

JAK TO ZROBIĆ

Tu zaczynają się schody. Próbowaliśmy z dziećmi różnych proporcji składników i dzieciom najlepiej smakowała następująca lemoniada: 200 ml wody, 20 ml syropu smakowego, płaska łyżeczka cukru, płaska łyżeczka sody, czubata łyżeczka kwasu (wymieszane w tej kolejności). W szklance szumi, pieni się i syczy – lemoniada gotowa. Rodzice są zazwyczaj uczuleni na cukier i bąbelki, woła więc dodać trochę więcej syropu, nie dodawać cukru i zmniejszyć ilość kwasu i sody, zachowując proporcje. Pozostawiam to do decyzji Waszych kubków smakowych.

JAK TO DZIAŁA

Woda, syrop i ew. cukier odpowiadają za aromat i słodycz lemoniady. Źródłem bąbelków dwutlenku węgla jest reakcja sody oczyszczonej z kwasem cytrynowym. Ważne jest przy tym, żeby Wasza lemoniada miała wyraźny kwaskowaty smak. Jeśli smakuje słonym mydłem, jest w niej zbyt dużo sody oczyszczonej. Po lekko „mydlanej” lemoniadzie zauważycie efekt

uboczny: uczucie pełnego żołądka i intensywne odbijanie. Soda, której nadmiar nie zareagował z kwasem cytrynowym w lemoniadzie, zareaguje z kwasem solnym w Waszym żołądku. Wytworzy się CO₂ i będziecie się czuć jak balon.

À propos, zobaczcie, z czego składa się witaminowa tabletką musująca albo kula musująca do kąpieli. Soda i cytryna to kopalnia pomysłów ☺

Śledźcie Little Lab – Wissenschaft fuer Kinder na Facebooku. Znajdziecie tam wiele fascynujących eksperymentów dla dzieci. Wspólne eksperymentowanie to świetna rozrywka dla całej rodziny.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!

Agnieszka Spiżewska z Little Lab



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.



ONLY DO BOJU!

Miłość kibica jest bezgraniczna – polskiego w szczególności

Bogdan
Żurek



Cykl wydawniczy nie pozwolił mi doczekać finału piłkarskich Mistrzostw Europy. Piszę ten felieton w połowie rozgrywek. Po pokonaniu Szwajcarii znaleźliśmy się w ćwierćfinale. Wcześniej łupem naszych padły jedenastki Irlandii Północnej i Ukrainy. Niemcom się upiekło, z nimi było tylko 0:0, niemniej piękne to uczucie, gdy remis z mistrzami świata budzi niedosyt.

Cztery lata po Mistrzostwach Europy w piłce nożnej w Warszawie, na których jedynym naszym trofeum było pocieszenie, że „Ruscy też odpadli”, we Francji jest o niebo lepiej. Przez rozgrywkę grupowe przeszliśmy jak burza, a Ruscy znowu przedwcześnie pojechali do domu i teraz – jak mówią znawcy tematu – „Putin ich tam zadziobie!”. Coś w tym jest, gdyż rosyjski trener wyglądał na nieźle spanikowanego i gdyby tylko poprosił o azyl polityczny, miałby go od ręki. Z kolei niemieckiego trenera wszędybylskie kamery nakryły na mieszanu w spodniach. Mimo że na konferencji prasowej wziął go w obronę nawet Łukasz Podolski, twierdząc że sam też „miesza”, afera zatacza coraz szersze kreje

i może kosztować Lōwa głowę. Mógłby ją uratować mistrzowski tytuł, ale czai się na niego kilka innych doskonałych zespołów, z polskim włącznie.

Oszalała Polska cała, oszalała Polonia, kibicujemy wszyscy i wszędzie. Wspólne przeżywanie meczów organizują sąsiedzi w domach, polonijne stowarzyszenia i placówki dyplomatyczne. W naszej berlińskiej ambasadzie – wśród wymieszanych ze sobą pisiorów, pelowców i kodowców – mecz Polski z Niemcami oglądała przybyła z Warszawy para prezydencka. Z wielu okien powiewają polskie flagi, a na samochodach biało-czerwone proporczyki. Nikt się nie wstydzi narodowych barw, a przyznawanie się do polskich korzeni stało się cool.

Cieniem na tym radosnym kibicowaniu położył się apel niemieckich Zielonych o zaprzestanie eksponowania narodowych flag podczas Euro 2016, ponieważ – jak to określono – patriotyzm jest częścią nacjonalizmu. Co prawda apel skierowano do kibiców niemieckich, ale na odległość pachnie to krokiem w kierunku upowszechnienia bezpieczeństwa kibicowania w całej Europie. Uspokaja mnie postawa polskich fanów piłki nożnej, którzy swoim przywiązaniem do biało-czerwonej i Mazurka Dąbrowskiego wołają: – Nie ma na to naszej zgody!

Na zakończenie etymologia powstania tytułu dzisiejszego felietonu „Orły do boju!”.

W dzieciństwie – tak jak wszyscy mieszkańcy mego rodzinnego warmińskiego miasteczka – kibicowałem trzecioligowej Victorii Bartoszyce. Do dziś mam przed oczyma biegającego wzdłuż linii bocznej (wtedy było można) trenera, który zagrzewał swoich podopiecznych okrzykiem „orły do boju!”... przy stanie 0:7 na naszą niekorzyść.

Analogia z Polakami na Euro 2016 i ich fanami nasuwa się sama. Bez względu na wynik, walczymy i kibicujemy do końca, a nawet jeszcze dłużej, gdyż WSZYSTY JESTEŚMY NARODOWĄ DRUŻYNĄ – przynajmniej dopóty, dopóki nasi piłkę kopią.



Listy z Berdyczowa

Krzysztof
Dobrecki

Znacie Państwo Rydzyne?

*Tę miejscowość między Poznaniem
a Leszmem wzniesli Leszczyńscy.*

Piszę „miejscowość”, bo właściciele – podobnie jak Zamojski (Zamość), Żółkiewski (Żółkiew) czy Tarnowski (Tarnów) – wzniesli nie tylko olbrzymi rezydencjonalny zamek, ale i miasto z ratuszem, rynkiem, kościołem i wszystkim, co w mieście było niezbędne. Majątek następnie przejął hrabia Aleksander Józef Sułkowski. Ten zasłużył się wielce, budując i finansując szkołę pijarów, gdzie wiedzę wykuwać mogły rzemieślnicy i młodzieńcy z niezamożnych rodzin szlacheckich. Zawsze zastanawiałem się, będąc w przepięknej Rydzynie, dlaczego hrabia Sułkowski brał stałą pensję od carycy Katarzyny. Na dodatek w wysokości, którą bezboleśnie był w stanie przeżyć w karty jednego wieczoru. Mieszkam nieopodal wsi Wyszyna. Wieś ta ma najpiękniejszy kościół drewniany w centralnej Polsce. Ośmioboczny, nakryty gontowym dachem przypominającym wielki dzwon, kryje wewnątrz rzadkiej

urody obraz Matki Boskiej Czuwającej. Kościół jest w świetnym stanie, w przeciwieństwie do zamku – wybudowanego przez tego samego właściciela Wyszyń, hrabiego Gurowskiego – z którego ostała się tylko jedna wieża. Gdy sprowadziłem się w te okolice, hrabia Gurowski wzbudził początkowo moją sympatię jako fundator kościoła, a także jako postać legitymująca się herbem Wczele, czyli takim samym, jakim się posługiwał mój ukochany pan Onufry Zagłoba. Gdy spoglądałem na ruiny zamku, spodziewałem się, że jak większość zamków zniszczyli go Szwedzi lub inni tacy. Okazało się, że myliłem się okrutnie. Zamek zdobyli, a następnie wysadzili w powietrze konfederaci barscy. Gurowski hrabia, herbu Wczele, był bowiem jednym z sygnatariuszy konfederacji targowickiej i przez lata całe, za złote ruble, „znosił się” z ruską potencją. Ambasador rosyjski pisał o nim do Katarzyny: „Człowiek mierny, lecz niezwykle użyteczny”.

Dziś w pięknym kościele wyszyńskim oglądać można jego portret trumienny. Kontusz, podgolony łeb, czerwony nos i policzki. Na piersi szarfa z orderem przyznawanym za zasługi dla imperium i tronu przez carycę Katarzynę.

Każda z tych postaci urodziła się w takim miejscu i czasie, że mogła żyć w spokoju.

przez kolejne pokolenia czerpać chwałę za zasługi dla kraju, być pamiętana jako budowniczy miasta, kościoła czy fundator szkoły zamiast przez wieki świecić na trumiennym portrecie orderami za zdradę i zaprzaństwo.

Nie zrobili chyba tego dla pieniędzy, bo majątki mieli ogromne, magnackie, a srebrne ruble z kasy rosyjskiej nie były aż tak wielkie. Mogę się mylić, ale chyba zgubiła ich pycha. Na ułamku bramy innego zamku pod Hrubieszowem widziałem odzwierciedlający ją napis: „Bóg się Boga i Ostroroga”. Czyż nie pobrzmiewa w tym „ja uratowałem złotą wolność szlacheczką”, „ja broniłem demokracji”, „ja zmobilizowałem obce potencje na ratunek zagrożonej przez reformy Sejmu Czteroletniego Polski”, „ja obroniłem naszą pozycję, jakże nam z racji urodzenia należną”, i w końcu „już lepiej przed cesarzem, choćby obcym, skłonić głowę niż służyć równemu, a może i pośledniejszemu «królikowi»”.

Nauka i pociecha z tego może być tylko taka, że przynajmniej przez kilka wieków o zaprzaństwie, zdradzie, braniu pieniędzy od obcych potencji się pamięta. Tylko czy Sułkowski i Gurowski tym się przejmowali?



NO czyli **TAK** – włoskie wakacje

***Na horyzoncie zachodziło karminowe słońce, a przed nami
rozpościerało się bezkresne morze. Siedzieliśmy na tarasie ulubionej
kawiarenki o swojsko brzmiącej nazwie „Bar Kiosk”.
Wpatrzeni w białe jachty unoszące się na falach Adriatyku,
rozprawialiśmy o urokach podróży.
Do pełni szczęścia brakowało nam tylko czegoś dla ochłody.***

Kelnerka biegła między stolikami, nie zwracając na nas uwagi. Gdy wreszcie podała nam menu, zatopiłmy się w liście trunków. Po dość długiej próbie rozszyfrowania lokalnych napojów, poddałmy się. Nikt z nas nie miał pojęcia o drinkach.

- To co polecasz? – zapytała Jadzia, spoglądając na mnie jak na znawczynię trunków.
- A co lubisz?
- Ty mnie pytasz? Nie mam pojęcia – odparła szczerze.
- Ja też nie.
- Ale musimy się przecież czegoś napić. Biorę piwo – rzucił Andrzej.
- Umowa była: żadnego piwa na wakacjach, żadnej dyskusji o polityce i uchodźcach – przypomniła mu żona.
- To o czym będę rozmawiał? – Andrzej beznadziejnie rozłożył ręce.

Gdy my intensywnie zastanawialiśmy się, co wybrać, kelnerka ze stoickim spokojem przysłuchiwała się naszej rozmowie. Nie mając pojęcia, co wziąć, zamówiliśmy takiego samego drinka, jaki miała para przy sąsiednim stoliku, a także para przy stoliku za nami i kolejna para. Wyglądało na to, że większość zagranicznych, a może i miejscowych turystów pije tego samego drinka: pąsowego, z masą lodu, plasterkiem pomarańczy, oliwką i kolorową parasolką.

- To aperol – wytłumaczyła kelnerka.
- Biorę aperol, ty też chcesz? – zapytałam Jadzię.
- No – przytaknęła głową.
- Ktoś jeszcze chce? – zapytałam pozostałych. Jak nigdy wszyscy okazali się jednomyślni.
- Sześć razy aperol – poprosiłam po włosku.
- Ale ona powiedziała, że nie chce – odparła kelnerka, wskazując na Jadzię.
- To chcesz ten aperol, czy nie? – zdziwiona spojrzałam na przyjaciółkę, gdyż miałam wrażenie, że powiedziała tak.
- No, chcę! – dobitnie odparła Jadzia.
- A widzisz. Ona nie chce – ucieszyła się kelnerka, która bardzo uważnie przysłuchiwała się naszej rozmowie.

- Tak czy nie? – zapytałam po raz kolejny, bo kelnerka tylko rozumie twoje „no” i myśli, że nie chcesz.
- No przecież chcę – obstawała przy swoim Jadzia.
- Ona powiedziała: nie! – triumfowała młoda Włoszka, która z całej naszej debaty załapała tylko: „no”, co po włosku znaczy: „nie”.
- Ale ona chce – powtórzyłam ubawiona całą sytuacją.

Kelnerka zrobiła wielkie oczy i z niedowierzaniem pokręciła głową. Podejrzliwie przyglądając się Jadzi, a potem mi, ze zdumieniem zapytała:



- Ale jak ona może chcieć, jeśli cały czas mówi „nie”?
- Są takie kraje, gdzie „no” znaczy „tak” – wytłumaczyłam, co po włosku zabrzmiało: są takie kraje, gdzie „nie” znaczy „tak”!

Sympatyczna Włoszka spojrzała na mnie bez przekonania, pokręciła głową i skierowała się do baru.

- Co jej powiedziałaś, że miała taką minę? – zapytał Andrzej, uważnie przyglądając się zdezorientowanej kelnerce.



A. Likus
Cannon

Żyj z klasą

Najkrótsze wyrazy: tak i nie, wymagają
najdłuższego zastanowienia.

(Pitagoras)

- Wytłumaczyłam jej, że „no” znaczy „tak”, bo inaczej Jadzia to tu nic nie dostanie, jeśli ciągle będzie mówić: nooo.
- Ale ja nie mówiłam „no”, tylko że chce – broniła się Jadzia.



Wszyscy wybuchliśmy śmiechem. A mnie się przypomniało, jak jeden z moich włoskich znajomych zapytał, czy z nim coś nie tak, bo jak był w Polsce i poszedł na dyskotekę, to za każdym razem, gdy poprosił dziewczynę do tańca, ta odpowiadała „no”. Po siódmej, moim zdaniem, odmowie, stracił nadzieję, że jakkolwiek z nim zatańczy... i wrócił do hotelu.

No cóż, podróż kształcą, a że wakacje przed nami, dobrze jest zwrócić uwagę na to, jak często, nie zdając sobie z tego sprawy, zamiast „tak”, mówimy „no”, a później dziwimy się, że kelner nie zjawił się z zamówieniem albo że ktoś odwrócił się do nas plecami. Bo w życiu, jak zauważył niegdyś Pitagoras, najkrótsze wyrazy, „tak” i „nie”, wymagają najdłuższego zastanowienia.

Nie wspominając o naszym polskim „no”.

Kufle i kielichy

czyli alkoholowe zwyczaje w dawnej Polsce

GORZAŁKA

Od dawien dawna w Polsce warzono i pito niskoprocentowe piwo, które spożywano codziennie zamiast zanieczyszczonej wody w ilości dwóch-trzech litrów (pojonu nim również dzieci). Na dworskich stołach stawiano zaś wino sprowadzane z Węgier i Mołdawii. Wysokoprocentowe trunki służyły zaś w średniowieczu za lekarstwo na wszystkie dolegliwości. Nalewki doprawiane ziołami sporządzało zazwyczaj w klasztorach. Słynęli z nich szczególnie benedyktyni i kartuzi, których mikstury dezynfekowały od wewnątrz i na zewnątrz oraz zapewniały ukojenie i wesołość. Z ksiąg rachunkowych wiemy też np., że i krakowskie klaryski piły, pewnie w celach leczniczych, wódkę z cynamonem, kminkiem i migdałami. Damy z wyższych sfer preferowały „wodę królowej węgierskiej” Elżbiety Łokietkówny, zwaną też larendogrą, czyli spirytus z tymiankiem i rozmarynem. Miała ona zapewnić długowieczność, urodę, działać przeciw bólow zębów i podagrze.



WODA ŻYCIA

Trunkami produkowanymi ze zboża – zwanymi w Rosji „chlebowym winem”, a w Polsce okowitą (z łac. aqua vitae, czyli woda życia) – do XVI wieku handlowano wyłącznie w aptekach.

Jak dochodowa była to dziedzina gospodarki, może świadczyć fakt, że Jan Olbracht, gdy chciał pozyskać przychylność szlachty dla planowanych wypraw wojennych, nadał jej w 1496 roku przywilej produkcji alkoholu, z którego korzystano chętnie aż do zaborów. Sarmaci, którzy albo gościli, albo bywali w gościnie, uważali picie za konieczny oraz najwyższy jej wyraz. Renesansowy poeta, Jan Kochanowski, który sam nie stronił od kielicha napisał: „Jeden pan wielmożny niedawno powiedział:

„W Polsce szlachcic jakoby też na karczmie siedział”, Bo kto jeno przyjedzie, to z każdym pić musi, A żona, pościel zwłócząc, nieboga się krztusi.”

O ile w dworach świętowano wg. zasady „zastaw się a postaw się”, to gościnność włościan polegała na tym, aby upić siebie i gości jak najtańszym kosztem. Wodą życia raczył się chętnie także kler. Krzysztof Opaliński pisał w XVII wieku, że niejeden z księży „woli msze odprawić jak najraniej, aby do gorzałki pospieszyć”.

Od XVI do XVIII wieku alkohol można było kupić tylko w gospodach. Właściciele ziemscy mieli tzw. propinację, czyli wyłączność na produkcję i sprzedaż piwa, gorzałki oraz miodu w obrębie swoich dóbr, i przywilej sprowadzania tych wyrobów z innych miast. Dochody z tego tytułu często przekraczały zysk z innej działalności gospodarstw szlacheckich. Często zdarzało się, że przywilej ów dzierżawili Żydzi lub sołty-

si. Niejednokrotnie feudał zmuszał chłopów do zakupu trunków w swoich karczmach. Gospody zaś budowano na rozstajach dróg i na granicach miast. Nosiły one jednoznaczne nazwy: „Ostatni grosz”, „Hulanka”, „Piekło”, „Rzym” albo „Sodoma”. Arendarze mieli nie tylko płać wyznaczony czynsz, lecz także szpiegować gości po to, by ochronić ziemian przed zamieszkami chłopskimi. Karczmarze słynęli z zawyżania cen i z fałszowania trunków, do których dodawali np. oszałamiającego piołunu. Dyplomata Jan Dantyszek tak pisał

o swoich doświadczeniach z karczmarzami:

„Po cóż wspominać wszystkie mozoły podróżne, Ulewne deszcze, wiosenne roztopy, Albo liczne sztuczki zajęczdnych szynkarzy, Bardziej drapieżnych niżli wilki wściekłe.”

W dawnej Polsce nie podejmowano bez gorzałki żadnych decyzji. Wielki kanclerz litewski, książę Albrycht Radziwiłł, pisał w swoich pamiętnikach, że senatorowie polscy przychodzili na narady do króla dobrze pijani. Za czasów saskich picie stało się u szlachty rodzajem sportu. Ambasador brytyjski w Petersburgu pisał o polskich magnatach: „Niesłychana rozrzutność polskich uczt przechodzi wszelkie pojęcie. (...) Szampan pija się jak cydr, a czerwone wino nie cieszą się tu wielkim powodzeniem”.



Jolanta
Helena
Stranzenbach

Z DWORU na produkcyjną taśmę

Pierwszą na świecie destylarnię o charakterze przemysłowym otworzyła w 1782 r. rodzina Baczewskich we Lwowie.

Najstarszą markową wódkę wyprodukowano w Poznaniu w 1823 roku i była to Wyborowa, eksportowana na Zachód już od 1873 roku. W pierwszej połowie XIX wieku ustalono „idealną moc” gorzałki na 38,5 %, ale później podniesiono ją do 40%. Ci, którzy lubią „procenty”, wiedzą, że zawartość alkoholu w oziębionej wódce jest jeszcze wyższa.

Ponieważ pod zaborami podatki na alkohol były wysokie, Polacy zaczęli pędzić nielegalnie bimber, zwany też samogonem. Działalność tę traktowano jak sabotaż, a więc jako czyn patriotyczny. Do jej rozwoju przyczyniła się również wprowadzona w 1914 roku przez cara prohibicja, zwana przez Rosjan „suchoi zakon”. Wówczas bimbrownictwo rozwinęło się szczególnie na Podlasiu, które w 1807 roku (jako obwód białostocki) włączono do Imperium Rosyjskiego. Do dziś teren Puszczy Knyszyńskiej, dzięki trudno dostępnym kniejom i dobrym ujęciom wody, słynie z licznych leśnych bimbrowni.

W XIX wieku coraz powszechniejsza też stała się technika pędzenia spirytusu z ziemniaków. W związku z tym tani alkohol zalał Polskę, a w zaborze rosyjskim i w Galicji zaczęło szerzyć się pijactwo. Chłopi na śniadanie zamiast jeść pajdę chleba, wypijali kwaterkę „szumówki”.

PŁYNNA WALUTA

Alkohol doceniano również w wojsku. Od zamierzchłych czasów zagrzewano nim żołnierzy do boju. W czasie I wojny światowej w armii pruskiej rozdawano np. 50 gram wódki przy złej pogodzie, a od 1941 roku żołnierzom armii radzieckiej przysługiwało od 100 do 200 gram wódki na dobę. Niepijący żołnierze wymieniali swój przydział gorzałki na jedzenie lub tytoń, gdyż w czasie wojny papierowe pieniądze nie miały praktycznej wartości. Sytuacja ta dotyczyła również cywili, dla których bimber stawał się środkiem płatniczym.

Problem z alkoholem polega na tym, że zarówno jako lekarstwo, bodziec do walki czy środek płatniczy może uzależnić i wprowadzić picie a upijanie się to dwa różne stany, oba mają w Polsce długą tradycję. W związku z tym należy pamiętać słowa Mikołaja Reja: „Pijany mało z szalonym jest różny/ Bo w obydwu łeb płochy, ba, i próżny”.

Amoris laetitia

Posynodalna adhortacja
apostolska papieża Franciszka

o miłości w rodzinie

19.04.2016

Rozumiem tych, którzy wolą duszpasterstwo bardziej rygorystyczne, niepozostawiające miejsca na żadne zamieszanie. Szczerze jednak wierzę, że Jezus Chrystus pragnie Kościoła zwracającego uwagę na dobro, jakie Duch Święty szerzy pośród słabości: Matki, która wyrażając jednocześnie jasno obiektywną naukę, nie rezygnuje z możliwego dobra, lecz podejmuje ryzyko pobrudzenia się ulicznym błotem. Pasterze proponując wiernym pełny ideał Ewangelii i nauczanie Kościoła, muszą im także pomagać w przyjęciu logiki współczucia dla słabych i unikania prześladowania lub osądów zbyt surowych czy niecierpliwych.

(nr 308)

Ten cytat z końcowej części adhortacji mógłby właściwie stanowić jej motto, bo wyraża jej zasadnicze intencje, główny nurt myśli i troski papieża Franciszka o rodzinę dzisiaj.

Żadnej z adhortacji ostatnich papieży nie poprzedzała tak burzliwa ponad dwuletnia „prehistoria”. Wszystko zaczęło się od ankiet rozesłanych przez papieża do wszystkich diecezji świata z pytaniami, jak wierni widzą chrześcijańskie małżeństwo i dotyczące je normy moralne. Potem pamiętny referat kardynała W. Kaspra na konsystorzu kardynałów w lutym 2014, postulujący dopuszczenie w poszczególnych przypadkach osób rozwiedzionych, które zawarły ponowne związki małżeńskie, do sakramentu pokuty i Eucharystii. I tak potoczyła się lawina: wywiady, referaty, publikacje i kontrpublikacje biskupów i teologów, tajne sympozja i publiczne kongresy, i obydwaj Synody biskupów o małżeństwie i rodzinie, oceniane przez uczestników i obserwatorów jako mające dramatyczny przebieg. Wielokrotnie wyrażano obawy, że w sprawach małżeństwa i rodziny oraz moralności seksualnej praktyka pastoralna będzie w przyszłości sprzeczna z nauką Kościoła.



Kto jest zwycięzcą, a kto przegrał?

Dokument Franciszka czytany jest dziś z perspektywy tego, kto był silniejszy, kto „przebił się” mocą argumentów i zwyciężył. Franciszek nie zaprzął sobie głowy takimi pytaniami. Wiedział, jakie oczekiwania kierowano z „lewej” i z „prawej” strony. Dlatego prosi reformatorskie skrzydło w Kościele o zrozumienie tego, że nie ma w adhortacji „nowych norm ogólnych typu kanonicznego, które można by stosować do wszystkich przypadków. Możliwa jest tylko nowa zachęta do odpowiedzialnego rozeznania osobistego i duszpasterskiego indywidualnych przypadków, które powinno uznać, że ponieważ stopień odpowiedzialności nie jest równy w każdym przypadku, to konsekwencje lub skutki danej normy niekoniecznie muszą być takie same.” (nr 300)

„Amoris laetitia” nie jest pośrednią drogą między reformą prawa kościelnego a trzymaniem się konserwatywnego kursu. Całość problematyki Franciszek podporządkowuje zasadzie Miłosierdzia. Miłosierdzie i uznanie „łagodzących okoliczności” w sytuacji moralnych niepowodzeń i porażek, a także waga osądu sumienia – to fundament i warunek zastosowania obiektywnej nauki Kościoła w duszpasterstwie.

Towarzyszyć, rozpoznać, włączać to, co kruche

Te słowa widnieją w tytule rozdziału ósmego, który dotyczy duszpasterstwa katolików żyjących w związkach niesakramentalnych. Aczkolwiek jest on dla Franciszka ogromnie ważny, to przecież nie traci z oczu ideału – Bożego planu wobec małżeństwa, czego dowodem jest uprzednia część dokumentu, którą można by nazwać

ks. dr hab.
Jerzy
Grzeškowiak



„hymnem o miłości małżeńskiej”. Oprócz wagi wysiłku na rzecz umocnienia małżeństw – i w ten sposób zapobieżeniu ich rozpadom – dla Franciszka istotny jest problem, jak postępować z ludźmi, którzy nie żyją stosownie do ideału? Nikt nie powinien mieć wrażeń, że jest ekskomunikowany tylko dlatego, że jest „poraniony” – tego życzy sobie papież. Kościół to przecież „szpital polowy” – to jego ulubiony obraz. Ideał jest celem, ale droga do niego nie zawsze jest łatwa. Nie może być tak, że prawa moralne rzuca się „jakby były kamieniami” w życie ludzi, gdy błędą lub zawiedli, przegrali (nr 305). Kościół musi być otwarty na wszystkich, bo inaczej grozi mu niebezpieczeństwo, że jako „Kościół czystych” odizoluje się od świata i przekształci się w sektę.

Nie mogę nie podkreślić jeszcze jednej ważnej wypowiedzi Franciszka w kwestii „szczególnego rozeznania” w niektórych sytuacjach zwanych „nieregularnymi”, a podbudowanej nauką św. Tomasza z Akwinu:

„Kościół dysponuje solidną refleksją na temat uwarunkowań i okoliczności łagodzących. Dlatego nie można już powiedzieć, że wszyscy, którzy są w sytuacji tak zwanej «nieregularnej», żyją w stanie grzechu śmiertelnego, pozbawieni są łaski uświęcającej” (nr 301).

Pozostaje na koniec pytanie, czy po indywidualnym rozeznaniu z pomocą duszpasterza osoba rozwiedziona, żyjąca w ponownym związku może zostać dopuszczona do Komunii św.? Adhortacja nie mówi o tym wprost, ale w przypisie 352 (związany z nr. 305) czytamy, że jeśli chodzi o pomoc Kościoła, to „w pewnych przypadkach mogłaby to być również pomoc sakramentów”, ponieważ Eucharystia „nie jest nagrodą dla doskonałych, lecz szlachetnym lekarstwem i pokarmem dla słabych”.

Wręcz rewolucyjne jest też stwierdzenie papieża: „Nie wszystkie dyskusje doktrynalne, moralne czy duszpasterskie powinny być rozstrzygnięte interwencjami Magisterium. Oczywiście, w Kościele konieczna jest jedność doktryny i działania, ale to nie przeszkadza, by istniały różne sposoby interpretowania pewnych aspektów nauczania lub niektórych wynikających z niego konsekwencji” (nr 3). Przekazał zatem ważne kompetencje Konferencjom Biskupów w poszczególnych krajach.

Adhortacja „Radość miłości” to niezwykle tekst niezwykłego papieża, zapatrzonego bez miary w Miłosierdzie Boga objawione w Jezusie Chrystusie, we wszystkim, co czynił i przepowiadał jako „Radosną Nowinę”.

KIT – ZESPÓŁ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Pierwsza pomoc dla duszy przyjeżdża szybko

Tragiczny wypadek na autostradzie. Znajome służby – policja, ratownictwo, straż pożarna – pracują w pocie czoła. Jedna osoba w ciężkim stanie zostaje odwieziona helikopterem do szpitala, następne dwie karetką. Niestety są dwie ofiary śmiertelne. Ten wypadek dotyka jeszcze innych: świadków zdarzenia oraz rodziny poszkodowanych i zmarłych.

Uczestniczenie w wypadku, nawet tylko w sposób pośredni, na skutek którego zagrożone jest życie ludzi lub są ofiary śmiertelne, jest zawsze wydarzeniem traumatycznym, mogącym mieć poważne konsekwencje w postaci długotrwałych urazów psychicznych. Wiadomość o gwałtownej śmierci bliskiej osoby sprawia, że życie jej najbliższych rozpada się na kawałki.

Pomocą w tych tragicznych chwilach służy monachijski zespół interwencji kryzysowej Krisen-Interventions-Team (KIT). Pracownicy KIT są przy potrzebujących, by wesprzeć ich w sytuacjach, które niejako przerastają dotychczasowy sposób rozumienia przez nich świata. Prowadzą ich przez pierwsze godziny po tragedii, przywracając im zdolność do samodzielnego działania. Wskazują możliwości uzyskania wsparcia w kolejnych dniach i tygodniach.

Krisen-Interventions-Team towarzyszy tym, którzy utracili kogoś bliskiego, niezależnie od tego, czy zmarł w wyniku samobójstwa, zabójstwa, w wypadku drogowym czy kolejowym. Zespół KIT jest też wzywany, by razem z policją przekazywać rodzinom informacje o nagłej śmierci bliskich.

KIT wspiera wszystkich, którzy tego potrzebują, także świadków tragicznych wydarzeń. Jeśli możliwości językowe utrudniają pomoc, wzywani są tłumacze. Usługa oferowana przez Zespół Interwencji Kryzysowej jest bezpłatna.

Krisen-Interventions-Team istnieje już ponad 20 lat i włączony jest do zintegrowanego systemu alarmowego z numerem alarmowym 112 – razem z ratownictwem i strażą pożarną. Interwencje KIT odbywają się tylko i wyłącznie z inicjatywy służb. Pracownicy zespołu dyżurują 24 godziny na dobę przez okrągły rok. W roku ubiegłym KIT wyjeżdżał średnio 2,7 raza na dobę.

Zespół Interwencji Kryzysowej ma siedzibę przy monachijskim oddziale organizacji ratunkowej Arbeiter-Samariter Bund (ASB). Jego pracownicy rekrutują się jednak ze wszystkich organizacji ratunkowych oraz straży pożarnej. Na roczny budżet KIT, wynoszący 280 000 euro, składają się: ASB, miasto i gmina Monachium, organizacje, firmy i osoby prywatne. Największy jednak wkład wnoszą członkowie KIT – 51 wyszkolonych w niesieniu „pierwszej pomocy dla duszy” wolontariuszy.

Na co dzień zespół działa w cieniu wydarzeń. Zdarzają się jednak katastrofy, które pozwalają dowiedzieć się o pracy KIT z pierwszych stron gazet. Takim przykładem mogą być interwencje po katastrofie Germanwings czy niedawna pomoc przy powodzi w Niderbajern.

Anna Jaworek

O autorce

Dr Anna Jaworek, psycholog. Dołączyła do KIT na początku roku 2016. Jako praktykantka kształci się pod bacznym okiem mentora, by móc wkrótce samodzielnie prowadzić interwencje. Ma w Monachium prywatny gabinet psychologiczny.



KIT Rettungsdienst
Krisen-Interventions-Team



Krisen-Interventions-Team chętnie poszerzy swój skład. Wszelkie informacje dotyczące zespołu, a także warunków przyjęcia są na stronie internetowej www.kit-muenchen.de. Każde wsparcie finansowe to zwiększenie możliwości działania KIT.

Kontakt:
089 / 74363-105
mail@kit-muenchen.de

Konto:
Stadtsparkasse München
IBAN: DE 6670 1500 0000 4314 3999
BIC: SSKM DEMM
Verwendungszweck: KIT-München

for. A. Mitko



Obchody Nocy Świętojańskiej stały się już stałym punktem programu realizowanego przez Stowarzyszenie Polskich Studentów i Absolwentów w Monachium.

To niezwykle wydarzenie, zwane też Nocą Kupały, Wiankami czy też Sobótką, odbyło się nad jeziorem Fasanerie. W tę noc trzeba wyjechać za miasto nad wodę i poddać się jej czarowi. Warto przypomnieć sobie tradycję pachnącą polnymi kwiatami, świeżym zbożem, posłuchać rozbrzmiewającego śpiewu ptaków, poczuć na twarzy żar ogniska, a w sercu ogień namiętności.

Jest to najkrótsza noc w roku, jedna z najbardziej magicznych w kalendarzu Słowian. Wtedy to wszelkie wróżby, zwłaszcza miłosne, mają ogromną szansę na spełnienie, a przestrzeganie starodawnych zwyczajów zapewni zdrowie i szczęście.

Zgodnie z tradycją naszych przodków, nie zabrakło najpiękniejszego elementu tej

obrzędowości, czyli różnobarwnych, kwiecistych wianków, które według wierzeń miały przyciągnąć miłość. Dziewczęta spletały je nad wodą, a potem dumnie nosiły na głowach. Odbył się konkurs na najpiękniejszy, a zwyciężczyni, oprócz uznania i podziwu kwiecistego splotu, została sowicie obdarowana.

Po zmroku studenci i absolwenci udali się na poszukiwania mistycznego kwiatu paproci. Legendy o nim znane są z przeróżnych podań. Opowiadają o wielu ludziach, którzy błądzili po lasach i mokradłach, próbując odnaleźć magiczny obdarzający bogactwem, siłą i mądrością kwiat. Symboliczny kwiat paproci został odnaleziony.

Wieczorem zapłonęło piękne ognisko, które według tradycji miało pełnić funkcję

Katarzyna Kozak



oczyszczającą – spalać grzechy i przewinieństwa skaczących przez nie i tańczących wokół niego. Pełniło ono również funkcję praktyczną – po oberwaniu chmury i siarczastej ulewnie, osuszyło i ogrzało swym blaskiem wszystkich zebranych.

Jak na święto ognia i wody przystało, nie zabrakło ani jednego, ani drugiego. Pogoda nie rozpieszczała uczestników i organizatorów. Jednak mimo złych prognoz burza omijała miejsce świętowania aż do wieczora. Po południu na polanie zebrali się ponad 70 osób, co świadczy o silnej potrzebie wspólnego przeżywania naszej tradycji.

Uczestnicy wyrecytowali wspólnie fragment wiersza Jana Kochanowskiego:

Pieśń świętojańska o Sobótce

„(...) Piękna nocy, życz pogody,
Broń wiatrów i naglej wody;
Dziś przyszedł czas, że na dworze
Mamy czekać ranne zorze.
Tak to matki nam podały,
Samy także z drugich miały,
Że na dzień świętego Jana
Dawniej sobótka palana.
A teraz ten wieczór sławny
Święćmy jako zwyczaj dawny,
Niecąc ognie do świtania,
Nie bez pieśni, nie bez grania! (...)

for. Jar Eye





Foto: T. Matejko

25-lecie partnerstwa

między Weinstadt i Międzychodem

Plac imienia Międzychodu

„Międzychod Platz” – taką nazwę nosi od 4 czerwca mały plac przy ratuszu w centrum Beutelsbach (Weinstadt). Nazwa ta ma upamiętnić 25-lecie partnerstwa między miastami. Przy placu Międzychodu rosną piękne róże, które przywiózł z Polski i zasadził, wraz ze swoim niemieckim kolegą nadburmistrzem Juergenem Oswaldem, burmistrz Międzychodu Krzysztof Wolny.

Podczas krótkiego pobytu w Weinstadt goście z Polski zwiedzili muzeum domu wirtemburskiego, miasto z zabytkowymi domami i kościołem oraz winiarnię „Remstalkellerei”. Najważniejsza była jednak sobotnia gala, podczas której obaj burmistrzowie oraz przedstawiciele stowarzyszeń miast partnerskich z Weinstadt i Międzychodu podpisali oświadczenie woli miast, w którym pokazali osiągnięcia

ostatniego 25-lecia współpracy i podkreślił wolę dalszej współpracy.

„Z okazji 25-lecia istnienia partnerstwa miast pomiędzy Międzychodem w Polsce i Weinstadt w Niemczech obecni tu przedstawiciele miast i stowarzyszeń miast partnerskich potwierdzają wolę współpracy między miastami, wymianę na wszystkich społecznych poziomach, wspieranie w granicach swoich możliwości spotkań obywateli i obywateli oraz aktywne angażowanie się w dalszy wspólny rozwój Europy” – czytamy w oświadczeniu.

„Wolter powiedział, że wszystkie bogactwa świata nie są tyle warte, co dobra przyjaźń – podkreślił burmistrz Krzysztof Wolny podczas uroczystej gali – wobec tego powiem, że jesteśmy bardzo bogaci, bogaci przyjaźnią, trwającą już 25 lat. Zaczęło się

od zespołu jazzowego i prywatnych spotkań osób o otwartych sercach. Granice w idącej ku zjednoczeniu Europie przestały nas dzielić. Połączyła nas za to muzyka, kultura, sport i wymiana młodzieży. Jak mówił De Saint-Exupéry: przyjaźń to nie znaczy patrzeć na siebie nawzajem, lecz patrzeć razem w tym samym kierunku. Patrzymy razem w tym samym kierunku od 25 lat. Współpraca partnerska opiera się na przyjaźniach mieszkańców naszych miast, na rodzinnych spotkaniach i rozmowach, na młodzieżowych przyjaźniach. Tu szczególne podziękowania należą się również członkom towarzystw współpracy między naszymi miastami, którzy od lat angażują swój czas, aby kontakt między naszymi społecznościami nigdy nie został zachwiany, a wymiana kulturalna i edukacyjna trwała w najlepsze.



Z ostatnich spotkań młodzieży wymienię jako świetny przykład turnieje młodych piłkarzy i wizytę harcerzy. Takie kontakty są najcenniejsze i pozwalają poznawać siebie nawzajem”.

Przyjaźń pomiędzy dwoma miastami ma długą historię. W 1990 roku partnerstwo między Międzychodem i Weinstadt zostało oficjalnie przypieczętowane. Jednak kontakty nawiązały się dużo wcześniej. W 1985 roku członkowie klubu jazzowego ArmeR Konrad z Weinstadt poznali na festiwalu jazzowym w Krakowie ówczesnego burmistrza Międzychodu Romana Ratajczaka. Istotny wkład w tym spotkaniu miał również Jazz Band Ball Orchestra z Krakowa, który z kolei miał kontakty z Międzychodem. Tak został przetarty pierwszy szlak i w 1990 roku, krótko po otwarciu granic, podpisano oświadczenie miast o partnerstwie.

Jazz Band Ball Orchestra z Krakowa towarzyszyła także tegorocznej uroczystości. Oprawę muzyczną zapewnił również młodzieżowo-dziecięcy chór z Międzychodu, w wykonaniu którego uczestnicy uroczystości usłyszeli m.in. piosenkę „Keine Grenze” oraz wiele innych popularnych przebojów.

Mieszkańcy Weinstadt czekają teraz niecierpliwie na czterdziestu młodych piłkarzy z Warty Międzychód, w wieku od 9 do 12 lat, którzy przyjadą niebawem, by po raz trzeci wziąć udział w Międzynarodowym Turnieju Piłki Nożnej.

Edyta Mitka-Matejko

Podróże dziewczyny SPŁUKANEJ

Z Karoliną Słomską – autorką jednego z najszybciej rozwijających się blogów w polskiej branży podróżniczej – Podróże Dziewczyny Spłukanej, rozmawia

Kinga Migacz



K.M.: Jaka jest „dziewczyna spłukana”, pasjonują ją tylko podróże?

K.S.: Nie tylko. Moim wielkim marzeniem od niemal zawsze było nie tyle życie w ciągłej podróży, co ciekawe życie samo w sobie. Kocham podróżować, ale uwielbiam też spędzać czas z moją rodziną i przyjaciółmi, jeść późne śniadania na tarasie, czytać dobre książki, oglądać filmy, robić zdjęcia, wyjść potańczyć. Podróże są cudowne, ale o niebo bardziej cieszę się nimi teraz, kiedy mam własną rodzinę i nieco stabilniejsze życie. Warto w tym miejscu podkreślić słowo „nieco” (śmiech).

K.M.: Skąd pomysł na taki podróżniczy styl życia, jesteś bardziej kosmopolitką czy może hipiską?

K.S.: Podróż początkowo była dla mnie formą ucieczki. Cierpiałam na depresję, przeżywałam naprawdę trudne chwile. Nowe miejsca, nowi ludzie, nowy język – to wszystko dawało mi choć na chwilę poczucie, że mogę zacząć wszystko od początku, że przeszłość niekoniecznie musi się za mną ciągnąć. Z każdym kolejnym wyjazdem nabierałam odrobinę większej pewności siebie. Codzienne wstawanie łóżka było coraz łatwiejsze. Uzależniłam się niejako od tego zastrzyku pozytywnej energii, jaką dają wyjazdy. Teraz dość ciężko byłoby mi sobie wyobrazić życie w stu procentach stacjonarne.

Zaś co do bycia bardziej kosmopolitką lub hipiską, to naprawdę ciężko mi odpowiedzieć... Staram się nie wykorzystywać dobroci ludzi napotkanych w drodze i zawsze w jakiś sposób odwdziżyć się im za okazaną życzliwość. Nie śpiam raczej w pierwszych lepszych krzakach przy ulicy, lubię czasem wejść do restauracji, kupić bilet na regionalne przedstawienie. To czyniłoby mnie pewnie bardziej kosmopolitką. Ale podróżuję też niskobudżetowo, jeżdżę stopem, tanimi liniami, kupuję jedzenie w tanich supermarketach, ciężko oszczędzam, zdarza mi się wypić piwo lub dwa na plaży w otoczeniu nowo poznanych ludzi. Naprawdę nie wiem, do jakiej grupy pasuję z taką rozbieżnością gustów.

K.M.: Jak to jest, że jedni przeznaczają wielkie sumy na swoje podróże, a ty za niewielkie pieniądze zwiedzasz cały świat?

K.S.: To chyba kwestia desperacji (śmiech). Jest takie powiedzenie, że jak ktoś bardzo chce, to szuka sposobu, a jak nie chce, to szuka wymówek. Był taki okres, że chciałam niewyobrażalnie bardzo, a żyjemy w cudownych czasach, które dają nam olbrzymie możliwości na zarobek, na tanie noclegi,



Karolina Słomska

na pracę przez internet. Możliwości taniego podróżowania są dziesiątki. Wciąż nie znam ich wszystkich, są podróżnicy o niebo lepiej ode mnie w tych kwestiach doinformowani, ale staram się jak mogę. Co do finansów, to rozumiem, że wiele osób może ciekawie, skąd bierzemy z partnerem pieniądze i jak oszczędzamy na podróż. Zdecydowałam się napisać na ten temat post, jednak stał się on tak obszerny, iż zamieniłam go w e-książkę. Na pewno teraz jest nam odrobinę trudniej, gdy na świecie pojawiła się nasza córka. Gdy podróżuję z nią, zależy mi na nieco wyższym standardzie, komforcie, bezpieczeństwie niż wtedy, kiedy podróżowałam sama. Cóż, każdy etap w życiu ma swój urok i podróże z dzieckiem również go posiadają, choć różnią się znacząco od wędrówek solo.

K.M.: Co możesz odpowiedzieć osobom, które tak jak ty chcą podróżować bez nadzarpowania domowego budżetu, czyli innymi słowy chcą zwiedzać „za grosze”?

K.S.: Po pierwsze, ustal priorytety: dokąd chcesz lecieć, na jak długo, jak dużo pieniędzy chciałabyś na taką podróż przeznaczyć (i dodaj do tego jeszcze trochę). Kiedy już będziesz miał cel, dużo łatwiej przyjdzie ci ta trudniejsza część przygotowań do podróży, czyli oszczędzanie. Im mniejszy masz budżet, tym lepiej przygotuj się do podróży, tzn. wertuj strony internetowe traktujące o tanim podróżowaniu, porównuj ceny, szukaj alternatywnych sposobów. Tak, by jak najwięcej wynieść z wycieczki. Nie zapomnij

tylko zostawić sobie odrobiny wolnego czasu na spokojne cieszenie się chwilą, poznanie ludzi, odetchnięcie. Aj, tanie podróżowanie to temat rzeka i nie sposób streścić go w kilku zdaniach. Myślę, że najprościej i nieco „swojsko” można stwierdzić: kombinuj.

K.M.: Jakie masz plany zawodowe, cele podróżnicze na najbliższe lata?

K.S.: Planuję nadal rozwijać bloga, wydać książkę, chcę również w najbliższym czasie napisać przewodnik po Prowansji, a także doskonalić swoje umiejętności fotograficzne. Wraz z partnerem i córką chcemy wkrótce wyjechać w kolejną dalszą podróż. W międzyczasie czeka nas kilka mniejszych wypadów. A w życiu prywatnym życzę sobie częstszych wizyt w Polsce, spędzania czasu z przyjaciółmi, zdrowia dla córki i może za jakiś czas ponownego powiększenia rodziny. Bo podróże podróżami, ale to rodzina pozostaje dla mnie najważniejsza. Więcej informacji o moich podróżach i planach znajdą Państwo na stronie internetowej www.podrozedziewczynysplukanej.pl. Zapraszamy do współpracy!

K.M.: Na zakończenie: czy chciałabyś podjąć współpracę z kultowym już „National Geographic”?

K.S.: Ach, oczywiście, że bym chciała! Jaki bloger podróżniczy o tym nie marzy? Ale chyba jeszcze nie osiągnęłam w swoich podróżach odpowiedniego poziomu. Nie chciałabym zaniżyć go im (śmiech).

K.M.: Dziękuję za rozmowę i życzę sukcesów.



Barbara Müller

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

POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY

Fax: 07021 86 32 25

www.polkwiat.eu



MAREK PROROK

Polskie ślady w MONACHIUM

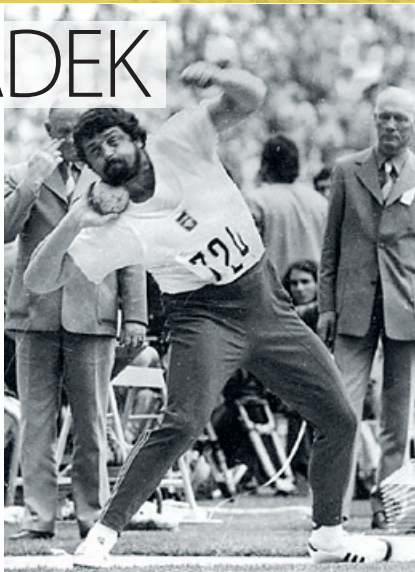
Wielu z nas spędza szmat czasu w bawarskiej metropolii. Spacerując bądź też tylko przemierzając się w innych celach, przemierzamy ogromne przestrzenie grodu nad Izarą i nie przypuszczamy nawet, że w tym odległym od naszej Ojczyzny mieście znajduje się wiele miejsc, które różnymi wydarzeniami wplotły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

ZŁOTY WŁADEK

Było sobotnie popołudnie 9 września 1972 roku. Od dwóch tygodni trwały w Monachium XX Letnie Igrzyska Olimpijskie. Na „Olympiastadion” dobiegały końca konkurencje lekkoatletyczne. Po godzinie szesnastej rozpoczął się finał konkursu pchnięcia kulą. Kilka minut później do koła wszedł zawodnik z numerem 724, reprezentujący Polskę Władysław Komar. Fantastyczny rzut i na tablicy pojawił się wynik 21 m i 18 cm, który był nie tylko nowym rekordem olimpijskim, ale i psychicznie znokautował rywali, zmuszając ich do pogoni i kontraktaku na pozycję Polaka. Żadnemu z wielkich rywali nie udało się pchnąć kuli dalej i złoty medal dla Komara stał się faktem. Zwycięstwo Polaka było jedną z większych sensacji konkurencji lekkoatletycznych. Od 36 lat amerykańscy kulomioci nie dawali swoim rywalom żadnych szans, zdobywając na każdej Olimpiadzie zarówno złoty, jak i srebrny medal. Podczas ceremonii dekoracji, kiedy reprezentacyjna orkiestra Bundeswehry wykonywała Mazurek Dąbrowskiego, po twarzy naszego zawodnika, tego olbrzymiego faceta, spływały łzy. Jak to było możliwe, że ten najbardziej kontrowersyjny sportowiec PRL-u, szlacheckiego pochodzenia olbrzym, awanturnik i kobieciarz, 27-krotnie zawieszany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki za niesportowe zachowania – został mistrzem olimpijskim?

Psychologiczne przedbiegi

Władysław Komar doskonale zdawał sobie sprawę, że mimo ciężko przepracowanego okresu przygotowań i osiągnięcia naprawdę wysokiej formy, jego wyniki życiowe były gorsze od najlepszych osiągnięć konkurentów i, obiektywnie rzecz biorąc, ma niewielkie szanse na olimpijskie zwycięstwo. Postanowił więc pokonać swoich przeciwników sposobem. Pierwszym założeniem olimpijskiej taktyki Komara było osiągnięcie najlepszego wyniku już w pierwszej kolejce pchnięcia kulą. W tym celu wymyślił trening „jednego rzutu”. Przyszedł na trening, przeprowadzał rozgrzewkę, wykonywał tylko jeden rzut, ubierał się i wracał do domu. Kolejnym elementem planu Komara było postraszanie przeciwników własnymi możliwościami. Na rozgrzewkę tuż przed olimpijskim finałem przyniósł ze sobą lżejszą kulę, pomalowaną tak jak pozostałe. Kiedy przyszła jego kolej, pchnął ową kulę w okolice rekordu świata. Zabieg okazał się skuteczny, na rywali padł błdy strach. Rankiem następnego dnia świeżo upieczony mistrz olimpijski ujrzał w swoim pokoju ówczesnego prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego Włodzimierza Reczka, który przyniósł mu do łóżka śniadanie. Widząc zdziwienie mistrza powiedział: „Cóż to, zapomniał pan o naszej umowie? Przrzekłem



przecież, że jeśli będzie złoty medal, to ja pana zaniosę na śniadanie. Ponieważ i tak bym pana nie udźwignął, więc chociaż w części chciałem się zrehabilitować. Muszę przyznać, że w pański medal zupełnie nie wierzyłem”.

„Enfant terrible”

To po francusku „okropne dziecko”. Jest to związek frazeologiczny oznaczający osobę niedyskretną, nietaktowną, łamiącą wszelkie reguły. Tym mianem określił Komara dziennikarz francuskiej gazety sportowej „L'Equipe”, który napisał o złotym medalistcie: „Jego subtelność idzie przed siłą... Nazywają go enfant terrible, bowiem nie jest konformistyczny, sprawiał wadom sportowym wiele kłopotów. Imponuje ogromną posturą, dobrocią, która bije z jego twarzy, ciekawymi oczami, które są zawsze jakby trochę zdziwione, piękną brodą, którą przypomina średniowiecznego dygnitarza”. Ten wysoki potężnie zbudowany mężczyzna miał rzeczywiście sylwetkę godną „fidiaszowego dłuta”. Do tego dochodziła ciekawa świata twarz z zawiadackim spojrzeniem i szelmowskim uśmiechem. Kobiety za nim szalały, a on korzystał z tego bez reszty. Romansował ze sportsmenkami, spotykał się z aktorkami, podrywał studentki. Czerpał z życia pełnymi garściami, nie dbając ani o jego stronę materialną, ani o to, że na temat jego „podbojów” huczało nie tylko w Warszawie, ale praktycznie w całej Polsce. Konsekwencją owych podbojów był rozpad małżeństwa z Małgorzatą Spychalską, córką Marszałka Polski, jednego z ważniejszych peerelowskich dygnitarzy. Po rozwodzie osiągnęła go karząca ręka teścia, na trzy lata stracił paszport, co dla sportowca światowego formatu oznaczało koniec kariery i ogromne problemy finansowe. Z tego to powodu nie pojechał na Olimpiadę do Montrealu, a miał ogromne szanse na zdobycie co najmniej brązowego medalu.

Nowe wyzwanie

Zawsze obracał się wśród aktorskiej śmietanki PRL-u i w trudnej życiowej chwili, to właśnie ci ludzie wyciągnęli do niego pomocną dłoń. Pierwszym był znany satyryk Tadeusz Drożdża, który zaproponował Komarowi występy na scenie kabaretowej. Był naturalnym talentem i szybko zdobył sympatię publiczności. Szansa na nowe życie zmobilizowała go do ciężkiej pracy i nauki nowego zawodu. Wielką rolę w poznaniu przez niego tajników aktorstwa odegrał Krzysztof Jasiński – dyrektor Teatru „Stu” w Krakowie. Zaproponował Komarowi główną rolę w spektaklu „Król Ubu” i poświęcił wiele miesięcy na indywidualną pracę z Władkiem. Kolejna propozycja, jaką otrzymał Komar, była bez wątpienia kosmiczna. Pewnego dnia usłyszał w słuchawce telefonu: „Dzień dobry, chcielibyśmy zaprosić pana na zdjęcia próbne filmu „Piraci” do Paryża. Roman Polański chce pana sprawdzić”. Władek, przekonany, że to Drożdża „robi sobie z niego jaja”, odpowiedział właściwym sobie humorem: „Dziękuję bardzo, ale oczekuję właśnie na telefon od Spielberga” i odłożył słuchawkę. Dopiero kolejny telefon przekonał go, że to nie żart i rzeczywiście zagrał w filmie Polańskiego. Jakiś czas później w pewien mroźny grudniowy dzień, tuż przed wigilią Bożego Narodzenia, znalazł się wraz z Romanem Polańskim na działce operatora Witolda Sobocińskiego położonej nad Narwią. Polański, patrząc na rzekę, rzucił od niechcenia: „Och, gdyby tu byli moi polscy kaskaderzy, przepłynęliby tę rzekę wszędzie i z powrotem”. Komar natychmiast rozbrajał się, wskoczył do lodowatej wody i przepłynął Narew tam i z powrotem. Taki był właśnie prawdziwy Władysław Komar.

Tragiczny wypadek

Było to 17 sierpnia 1998 roku. Około godziny 18.00 pomiędzy miejscowościami Brzozowo i Przybiernów, w powiecie gołeniewskim, doszło do czołowego zderzenia Forda Scorpio i Renault 25. Fordem podróżowali dwaj mistrzowie olimpijscy Władysław Komar i Tadeusz Ślusarski, a Renault reprezentant Polski w biegu na 400 metrów Jarosław Marzec. Tragiczny wypadek brutalnie przerwał życie trzech wspaniałych sportowców. W miejscu tragedii ustawiono pomnik pamięci ofiar wypadku.

W sierpniu 1988 roku miałem przyjemność osobiście poznać Władysława Komara i spędzić z nim kilka godzin. Mogę w pełni potwierdzić prawdziwość słów Bohdana Łazuki wypowiedzianych o wielkim sportowcu: „Władek miał tyle serca, ile ważył. Mimo ogromnej postury był delikatny, z wrażliwością dziecka”.

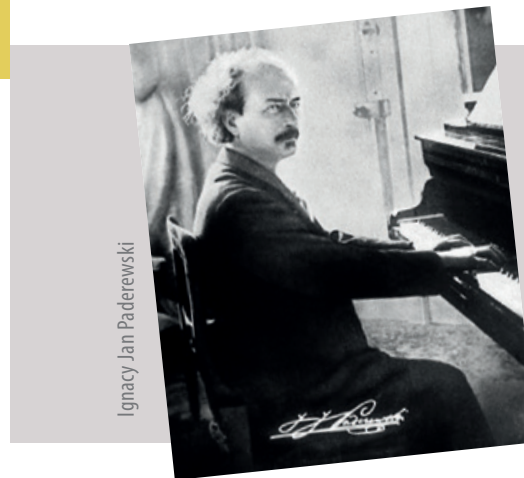
WYWIAD

rozmowa z profesorem Adamem Wibrowskim



Jolanta Łada-Zielce

Paderewski – emigrant z charyzmą



Ignacy Jan Paderewski

J.Ł.-Z: W jaki sposób pielęgnuje pan pamięć o Paderewskim?

A.W.: Zainteresowanie Paderewskim przeżywa obecnie renesans. Jako kompozytor ceniony był już za życia, ponieważ styl jego utworów odpowiadał gustom ówczesnych melomanów. Po wojnie jego twórczość odeszła w niepamięć, ale uważam, że warto ją odświeżyć. W tym celu zaangażowałem się w trzy przedsięwzięcia, które przywracają jego muzykę na estrady. Pierwsze z nich to odbywający się od 2010 r. w Los Angeles Konkurs Pianistyczny im. Paderewskiego – American Paderewski Piano Competition, który organizujemy wspólnie z wybitnym pianistą Wojciechem Kocyanem. Paderewski zdobył ogromną popularność w Paryżu, później w Londynie, a w 1891 r. przybył do USA, gdzie zrobił fenomenalną karierę. Konkurs nazywa się „american” na pamiątkę tego wielkiego sukcesu.

J.Ł.-Z: W gronie laureatów są, oczywiście, Polacy?

R.B.: Pierwszy konkurs wygrał Piotr Kosiński, student profesora Stefana Wojtasa z Krakowa. Rok później na drugim miejscu uplasował się inny student profesora Wojtasa, Krzysztof Książek, który w 2015 r. brał udział w Konkursie Chopinowskim. Tytuł laureata American Paderewski Piano Competition jest mocną pozycją w życiorysie każdego pianisty.

J. Ł.-Z.: Zainicjował pan także Konkurs Pianistyczny Muzyki Polskiej w Hamburgu.

A.W.: Zorganizowaliśmy go z profesorem Hubertem Rutkowskim z Musikhochschule. Przydzielane są w nim nagrody specjalne, np. Chopinowska. Prawdopodobnie podczas najbliższej edycji zostanie przyznana Nagroda im. Paderewskiego. Jego utwory są włączone do programu konkursu, który ma ogromne powodzenie i wysoki poziom.

Ignacy Jan Paderewski (1860–1941), światowej sławy pianista, kompozytor i polityk, pozostaje w cieniu innych polskich twórców. Z okazji 75-tej rocznicy jego śmierci warto przypomnieć tego człowieka o wszechstronnej osobowości i bardzo zasłużonego dla Polski. Profesor Adam Wibrowski – pianista, wykładowca Konserwatorium H. Berlioza w Paryżu, inicjator wielu imprez muzycznych, w tym Festiwalu F. Chopina w Nohant – jest wielkim propagatorem tej postaci.

Trzecie przedsięwzięcie to odbywający się stolicy Karoliny Północnej Paderewski Festival of Raleigh, które stworzyłem z wybitnym amerykańskim historykiem, doktorem Alvinem Marcem Fountainem. Raleigh słynie z wielkiego ośrodka naukowo-universyteckiego i prężnie działającego Polish-American Club. Tam Paderewski działał na rzecz niepodległej Polski, czego rezultatem był Punkt 13 programu pokojowego prezydenta Wilsona. Kierował też pracami Polskiego Komitetu Narodowego. Oprócz koncertów, program festiwalu obejmuje wystawy i wykłady wygłaszane przez specjalistów z zakresu historii Polski.

J. Ł.-Z.: Czy Paderewski zdobył równie wielkie uznanie jako polityk?

A.W.: Do polityki wszedł prosto ze świata artystycznego. Nie należał do żadnej partii, ale współpracował z Romanem Dmowskim, z którym podpisywał Traktat Wersalski. Jego działalność polityczna opierała się na głębokim patriotyzmie. Miał też niesamowitą charyzmę, potrafił porywać zarówno tłumy, jak i wybitne osobistości. Nawet Bernard Shaw, znany z ciętego języka, początkowo sceptycznie nastawiony do Paderewskiego, później przekonał się do niego. Dzięki zabiegom Paderewskiego Polska stała się wolna. Ale później poczuł się rozczarowany rozwojem sytuacji politycznej w kraju, zrezygnował ze swojej misji i od 1920 r. całkowicie poświęcił się muzyce. Tysiące melomanów przychodziło na jego koncerty.

J. Ł.-Z.: Gdzie poza Francją, Anglią i USA można szukać jego śladów?

A.W.: W krajach, do których podróżował: Australii, Nowej Zelandii, Tasmanii – w postaci zasadzonych drzew i obiektów nazwanych jego imieniem. W Polsce nie zostawił prawie żadnego materialnego śladu, bo przebywał głównie na obczyźnie. Urodził się w Kuryłówce (na terenie dzisiejszej Ukrainy), zmarł w Nowym Jorku. Miał majątek w Kąsnej Dolnej, ale bywał tam sporadycznie w ciągu zaledwie pięciu lat. Był też współwłaścicielem hotelu „Bristol” w Warszawie, gdzie przez jakiś



Prof. Adam Wibrowski

czas urzędował jako minister spraw zagranicznych i premier. Najdłużej przebywał w Morges koło Lozanny, w Szwajcarii. Był także związany ze Śmiełowem w Wielkopolsce. Obok Parku Łazienkowskiego w Warszawie znajduje się jego pomnik. Ale jego ślady mają raczej charakter duchowy i odnoszą się do ważnych wydarzeń, związanych z trzema miastami: Krakowem, Warszawą i Poznaniem. W Warszawie spędził młodość i zainaugurował działalność Filharmonii Narodowej, której był współfundatorem, dając koncert pod dyktando Emila Młynarskiego. Tam też pełnił funkcję premiera pierwszego rządu Niepodległej Polski. W Krakowie ufundował Pomnik Grunwaldzki i dokonał jego odsłonięcia w 1910 r. W wygłoszonej wówczas mowie podkreślił, że Polska ma szansę odzyskać niepodległość, co sprawdziło się osiem lat później. Pojawienie się Paderewskiego w Poznaniu w 1919 r. dało bezpośredni impuls do wybuchu Powstania Wielkopolskiego. Mam nadzieję, że kiedy w 2018 r. będziemy obchodzić Stulecie Odzyskania Niepodległości, postać Jana Ignacego Paderewskiego zostanie pokazana w pełnym świetle. Moim celem jest wprowadzenie go w obszar światowej kultury.

J.Ł.-Z: Dziękuję za rozmowę.



poznaj swoje prawa

Dziś **Haczyki** – w prawie pracy

część 2



W poprzednim numerze czasopisma „Moje Miasto” omówione zostały problemy i zagrożenia wynikające z podpisania umowy kończącej stosunek pracy (Aufhebungsvertrag) oraz z podpisania zobowiązania do ryczałtowej zapłaty (Abgeltungspauschale). Najważniejsza jest tu praktycznie jedna, jedyna rada: bez przeanalizowania NIE podpisywać niczego, co nam pracodawca podkłada, jeśli nie rozumiemy treści przedłożonego nam oświadczenia. W dzisiejszym numerze przedstawione zostaną kolejne „haczyki”, za pomocą których pracodawca będzie chciał spróbować obejść przepisy dotyczące ochrony praw pracowników.

Trzeci haczyk – wypowiedzenie

Kolejnym haczykiem w prawie pracy jest okres do złożenia wniosku do sądu o ochronę stosunku pracy podczas wypowiedzenia. Może się zdarzyć tak, że pracodawca, mimo że nie ma powodu, by wypowiedzieć umowę, składa wypowiedzenie. Samo złożenie wypowiedzenia jeszcze nie powoduje, że jesteśmy na straconej pozycji i że umowa zostanie rozwiązana, dlatego że pracodawca musi udowodnić przyczynę wypowiedzenia. W praktyce 90% wszystkich wypowiedzeń jest niezgodnych z prawem, ponieważ udowodnienie zasadności wypowiedzenia w sądzie jest bardzo trudne i dla pracodawcy czasochłonne. Dlatego przy wypowiedzeniu zawsze mamy realną szansę na wyprawę, ale tylko i wyłącznie pod tym warunkiem, że w ciągu trzech tygodni od dojścia wypowiedzenia, złożymy wniosek do sądu o ochronę stosunku pracy. Trzytygodniowy okres do złożenia pozwu do sądu musi być koniecznie zachowany, ponieważ po przekroczeniu tego terminu wniosek zostanie odrzucony, a my bezpowrotnie stracimy pracę oraz faktyczną szansę na odprawę.

Czwarty haczyk – termin prekluzyjny

Wiele umów zawiera tzw. terminy prekluzyjne (Ausschlussfrist). Są to terminy, które nie mogą być przekroczone i w trakcie których składanie roszczeń wynikających ze stosunku pracy jest możliwe. Taką typową klauzulą jest klauzula, w której roszczenia wynikające ze stosunku pracy oraz takie,

które są z nim związane przepadają, o ile nie zostaną pisemnie zgłoszone w terminie np. trzech miesięcy od terminu wymagalności roszczenia. Często zdarza się, że te terminy prekluzyjne są uregulowane gdzieś na końcu umowy, tak że łatwo je przeoczyć. Roszczenia w stosunku do pracodawcy powinny zatem zostać mu jak najszybciej zgłoszone. Czas działa tu na niekorzyść pracownika.

Jeżeli mamy np. niezapłacone wynagrodzenie za miesiąc luty, a w umowie mamy taki termin trzymiesięcznej prekluzji, oznacza to, że wszelkie roszczenia muszą być kierowane do pracodawcy w ciągu dwóch kolejnych miesięcy, a więc najpóźniej z końcem kwietnia. Jeśli takie pisemne wezwanie nie nastąpi, nasze roszczenia – choćby byłyby w stu procentach zasadne – przepadają.

Piąty haczyk – nadgodziny

Nierzadko zdarza się, że pracodawca wymaga od nas pracy na zasadzie nadgodzin. Z jednej strony my jako pracownicy jesteśmy zobowiązani w wyjątkowych i nagłych przypadkach wykonywać również świadczenia ponad godziny pracy ustalone w umowie.

Z drugiej jednak strony, gdy pracodawca nie chce nam zapłacić za nadgodziny, mamy problem z przeformowaniem naszych roszczeń w sądzie. Dzieje się tak dlatego, że w sądzie musimy nie tylko udowodnić sam fakt zaistnienia nadgodzin, ale również przekonać sąd o tym, że zostały one zlecone przez pracodawcę. Udowodnienie tego jest w praktyce

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 upadłościowe
- prawo karne

bardzo trudne i oznacza, że często nie jesteśmy w stanie przedstawić dowodów na wykonane nadgodziny.

W przypadku nadgodzin konieczna jest zatem prewencja, czyli zabezpieczenie roszczeń, zanim pracodawca je w ogóle zleci. Czasami wystarczy zwykłe pismo kierowane do pracodawcy, w którym to potwierdzi on, że doszło do zlecenia nadgodzin.

PODSUMOWANIE

Powyżej przedstawione przykłady pokazują, jak wiele możemy nieświadomie przeoczyć, jeżeli oddamy pełną kontrolę nad naszą umową o pracę pracodawcy. Dwie najważniejsze kwestie, o których należy pamiętać, są następujące:

- **po pierwsze**, nigdy nie należy podpisywać żadnych oświadczeń przedłożonych nam przez pracodawcę bez konsultacji czy to z tłumaczem, czy to z adwokatem.

- **po drugie**, trzeba mieć na uwadze krótkie terminy do składania roszczeń: trzy tygodnie w sytuacji wypowiedzenia nam umowy o pracę oraz terminy prekluzyjne, wyłączające nasze roszczenia (Ausschlussfristen).

Pamiętając o tych dwóch ważnych zasadach, możemy być pewni, że będziemy mogli z powodzeniem dochodzić w sądzie wszelkich roszczeń, korzystając z przychylnych pracownikom przepisów, jakie obowiązują w niemieckim prawie pracy.

Kanzlei Pazur
Rechtsanwalt Maciej Pazur LL.M.

Trappentreustr. 42
80339 München

Tel. 089/ 307 86 768
Mobil: 017677225482
Fax: 089/ 999 36 249

info@kanzlei-pazur.de
www.kanzlei-pazur.de

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)
- oraz
- 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



Postbank Finanzberatung

Ihr Ansprechpartner in allen Finanzangelegenheiten

- konta bankowe dla osób prywatnych i prowadzących działalność gospodarczą
- debety i karty kredytowe
- prywatne kredyty konsumpcyjne
- kredyty dla małych, średnich i dużych przedsiębiorstw
- finansowanie projektów inwestycyjnych dla zagranicznych przedsiębiorstw
- ubezpieczenia rentowe i emerytalne z możliwością uzyskania dotacji państwowych (Rister und Rümp)
- ubezpieczenia na życie, niezdolności do pracy
- doradztwo w zakresie planów oszczędnościowych opartych na dotacjach państwowych
- pośrednictwo nieruchomości (wynajem, kupno, sprzedaż)
- kredyty hipoteczne na zakup nieruchomości

Postbank Finanzberatung AG

Filip Zalewski

Bayerstr. 85, 80335 München, Tel.: +49 89 7436 0376, Telefax: +49 89 7436 0399

Mobile: +49 151 56663805, filip.zalewski@postbank.de



PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE ALIMENTÓW

POTRZEBY **dodatkowe i specjalne**

Wysokość roszczenia alimentacyjnego ustalana jest na podstawie zapotrzebowania i poziomu niezaspokojenia potrzeb osoby uprawnionej oraz zdolności finansowej świadczącego.

Dłużnicy alimentacyjni muszą przy tym świadczyć nie tylko tzw. alimenty elementarne, ale również w pewnych okolicznościach pokrywać koszty tzw. potrzeb dodatkowych lub specjalnych.

Alimenty elementarne pokrywają jedynie koszty godziwego zapotrzebowania życiowego, to znaczy dotyczą wydatków w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb w zakresie żywienia, mieszkania, ubrania, pielęgnacji ciała i zdrowia, a ustalane są według zasad zawartych w tzw. Düsseldorfer Tabelle. Tabela ta podzielona jest na grupy dochodów i wiek osób uprawnionych i zawiera stałe stawki, według których obliczana jest wysokość świadczenia w poszczególnych przypadkach.

Kwota świadczenia obliczona na podstawie stawek Düsseldorfer Tabelle przeznaczona jest na pokrycie elementarnych kosztów utrzymania dziecka dotyczących mieszkania, wyżywienia, ubrania, pielęgnacji ciała oraz osobistych potrzeb codziennego życia, **nie dotyczy ona jednak** wydatków związanych ze składkami na ubezpieczenie zdrowotne i pielęgnacyjne, opłatami za przedszkole i porównywalne formy opieki oraz na inne tzw. potrzeby dodatkowe lub specjalne.

Potrzeby dodatkowe dziecka to takie, które występują regularnie lub co najmniej przez dłuższy czas i wykraczają poza zwykłe potrzeby, czyli nie mieszczą się w stawkach przewidzianych w Düsseldorfer Tabelle, ale ich koszt można obliczyć i można uwzględnić je w kalkulacji

bieżących świadczeń alimentacyjnych. Dłużnik alimentacyjny odpowiada za pokrycie potrzeb dodatkowych, obok alimentów elementarnych, jedynie wtedy, gdy potrzeby te są konieczne, a wysokość wydatków stosowna. Oznacza to, że powstające koszty muszą być merytorycznie zasadne, przedmiotowe wydatki muszą odpowiadać uzasadnionym interesom dziecka, a podjęcie działania generującego koszty musi nastąpić z ważnego powodu. Za koszty tzw. potrzeb dodatkowych odpowiadają obydwoje rodzice, proporcjonalnie do swych dochodów i sytuacji finansowej.

Wierzyciel alimentacyjny ma obowiązek konkretnego przedstawienia i udokumentowania warunków zaistnienia potrzeb dodatkowych. Przepisy prawne nie przewidują ryczałtowej kalkulacji takich potrzeb. W celu spełnienia warunków zaleca się więc prowadzenie możliwie szczegółowej dokumentacji dotyczącej potrzeb dodatkowych, czyli ich formy, oraz rachunków lub innych dowodów płatności, np. regularnych przelewów bankowych.

Do uznanych przykładów potrzeb dodatkowych należą:

- dopłaty do leków
- leczenie homeopatyczne

RECHTSANWÄLTIN

Anja Czech-Grollmann



- leczenie ortodontyczne
- świetlica
- wycieczki klasowe
- korepetycje
- czesne
- przedszkole
- Pierwsza Komunia Św.
- nauka jazdy konnej
- sport

Wśród kosztów dodatkowych, których pokrycia można dochodzić, znajdują się również tzw. potrzeby specjalne.

Pojęcie potrzeb specjalnych określone zostało ustawowo w § 1613 Kodeksu Cywilnego (BGB). Warunki spełnione są wówczas, gdy powstające wydatki nie są regularne, nie można ich przewidzieć, są nadzwyczajnie wysokie i nie mieszczą się w ryczałtowanej kalkulacji zapotrzebowania bieżącego. Wymaga to sytuacji, w której powstałych kosztów z dużą dozą prawdopodobieństwa nie można było przewidzieć i z tego powodu nie mogły być one uwzględnione podczas ustalania wysokości bieżącej alimentacji elementarnej.

Dłużnik alimentacyjny nie jest zobowiązany do pokrycia wszystkich wydatków na potrzeby specjalne. Również i tu uzależnione jest to od tego, czy dochodzone potrzeby są konieczne, a ich koszty stosowne i uzasadnione. W związku z tym sama okoliczność powstania nadzwyczaj wysokiej potrzeby nie może prowadzić do tego, że dłużnik alimentacyjny musi pokryć przedmiotowe wydatki w pełnej wysokości. I w tym przypadku uwzględnieniu muszą ulec wszystkie okoliczności. Należy rozważyć i porównać poziom niezaspokojenia potrzeb alimentacyjnych osoby uprawnionej oraz zdolność finansową zobowiązanego do alimentacji. Dlatego możliwym jest, że w przypadku alimentacji dla dzieci można dochodzić pokrycia jedynie części kosztów powstałych w tym zakresie również, gdy dłużnikowi alimentacyjnemu pozostaje do dyspozycji kwota wykraczająca poza konieczny udział własny.

Przykłady uznawanych tzw. potrzeb specjalnych:

- wydatki związane z alergiami (pościel i materac)
- nieprzewidziane leczenie stomatologiczne
- komputer
- wymiana szkolna
- wyprawka niemowlęcia
- koszty przeprowadzki

W związku z istniejącą kazuistyką i niezmienną koniecznością uwzględniania danych okoliczności oraz specyfiki poszczególnych przypadków każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie.

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

Dypl. Księgowy
certyfikat
Steuerberaterkammer



- Księgowość
- Podatki
- Obsługa firm i osób prywatnych

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

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

PRENUMERATA bez trudu bezpośrednio do Ciebie!!!



Moje Miasto -
półrocznik 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  facebooku

Łukasz Sowada

Geprüfter Versicherungsfachmann IHK Broker
ubezpieczeniowy

PORADY
I INFORMACJE
DOTYCZĄCE
UBEZPIECZEŃ

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

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

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



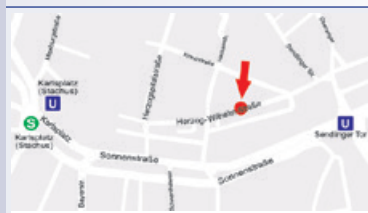
Kancelaria Adwokacka Christoph Motkowski RECHTSANWALT



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

Mieszkania w Bawarii coraz droższe

Bawaria - nie byłoby jeszcze rekordu, którego ten land by nie pobił.
Najnowszy - ceny nieruchomości osiągnęły po raz kolejny rekordowo wysoki poziom.

Całkiem jednak możliwe, że to jeszcze nie koniec podwyżek. Kierownik Instytutu Badania Rynku IVD, Stephen Kippes, potwierdził, że „ceny mieszkań dużych i średnich miast w Bawarii cały czas rosną”. Rzeczywiście, przez ostatnie pół roku ceny nieruchomości w Bawarii stale rosły. Wyjątkiem jedynie Neu-Ulm i Bamberg. Podwyżki dotyczą przede wszystkim rynku nieruchomości w Monachium, gdzie za metr kwadratowy mieszkania własnościowego w dobrej lokalizacji trzeba zapłacić średnio

Na bezrobociu lepiej?

Osobom o niskich zarobkach zamieszkującym w zachodnich aglomeracjach Niemiec wynagrodzenie nie starcza na przeżycie - wszystko za sprawą bardzo wysokiego czynszu.
Praca na pełnym etacie za płacę minimalną, czyli 8,50 euro za godzinę, nie starcza nawet na opłacenie mieszkania i wyżywienie.

Jak wynika z informacji zebranych przez rząd, osoby pracujące 37,7 godzin w tygodniu za płacę minimalną otrzymują miesięcznie 1388,62 euro brutto. Na rękę zostaje 1040,27 euro, które mają starczyć na pokrycie kosztów utrzymania. Tymczasem średnie minimum egzystencjalne wynosi w Niemczech 1053 euro - tym samym przekracza wartość wynagrodzenia o 13 euro. Składa się na nie podstawa Hartz IV w wysokości 404 euro, koszty mieszkania, na które przypada 349 euro oraz kwota wolna od podatku osób zatrudnionych - 300 euro. Z raportu wynika, że w niektórych miastach luka jest jeszcze większa. Samodzielnemu świadczeniobiorcy zasiłku dla bezrobotnych Hartz IV w Monachium przysługuje dodatek mieszkaniowy w wysokości 492 euro. Kwota jest zatem o 156 euro wyższa niż pieniądze zarobione z pracy dorywczej za płacę minimalną. W Düsseldorfie bezrobotny otrzymuje 395 euro - to wciąż o 46 euro więcej niż wypłata. Dla lewicowego polityka Klausa Ernsta wysokie stawki czynszu obciążające osoby o niskich zarobkach są znakiem, że płaca minimalna powinna zostać podniesiona. Przewodniczący Niemieckiego Instytutu ds. Badań Gospodarki (DIW) twierdzi, że podwyższenie płacy minimalnej nie jest rozwiązaniem - lepszą opcją byłoby obniżenie składek socjalnych.

Źródło: Focus / job.oprofi.pl

➔ 5 300 euro. W porównaniu z cenami odnotowanymi zeszłej jesieni to już o 300 euro więcej. Za metr kwadratowy podobnego mieszkania w Schweinfurcie trzeba zapłacić jedynie 1 350 euro. Sytuację pogarsza wciąż utrzymujące się niskie oprocentowanie. Tradycyjne formy oszczędności, jak książeczki oszczędnościowe, straciły na atrakcyjności, a ludzie wolą inwestować właśnie w nieruchomości. Oferty w Monachium powoli się wyczerpują, dlatego inwestorzy zaczynają kierować swoją uwagę na okolice, co skutkuje dalszym wzrostem cen także w okolicy aglomeracji. Dla przykładu w Rosenheim odnotowano wzrost cen działek budowlanych o siedem procent - i to zaledwie w ciągu roku. Za nowe mieszkania własnościowe w dobrej lokalizacji trzeba tu zapłacić 4 200 euro za metr kwadratowy. Inaczej sytuacja wygląda we Frankonii, gdzie ceny wzrastały umiarkowanie. Mieszkania w Fürth są w dalszym ciągu tańsze niż w Erlangen czy Norymberdze. W Regensburgu w szczególności zdrożały działki budowlane. W Passau ceny wszystkich rodzajów nieruchomości i lokalizacji wzrosły tylko o 1-2 procent. Wysokie ceny z pewnością przedłożą się na wysokość czynszu. Eksperti nie widzą na razie nawet cienia możliwości zmiany sytuacji - zainteresowanie powierzchnią mieszkaniową jest zbyt duże, a kredyty zbyt korzystne, by z nich nie skorzystać.

Źródło: Süddeutsche Zeitung / job.profi.pl

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 (zasiłek 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

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



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

Kancelaria Podatkowa



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

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 190,- € 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
SUERTÉ, Sławomir Wawrzyniak, Postfach 200318, 13513 Berlin

!!! Obsługujemy osoby z całych Niemiec !!!

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

POL-LA kibicuje pod hasłem



WSZYSCY JESTEŚMY DRUŻYNĄ NARODOWĄ!

Stowarzyszenie Niemiecko-Polskie POL-LA w Landshut

POL-LA Deutsch-Polnischer Verein in Landshut e.V. zawiązało się w lutym 2016 r. Powstanie stowarzyszenia poprzedzone było utworzeniem forum landshut24h.pl i imprezami integracyjnymi dla Polaków, jak np. Mikołajki 2015. Do tej pory organizacja przeprowadziła kilka cieszących się dużym powodzeniem akcji, m. in. wyjazd do Dachau w przeddzień 71 rocznicy wyzwolenia obozu (ok. 50 osób), piknik rodzinny połączony ze świętem szarlotki



(ponad 100 uczestników), wycieczkę do Salzburga oraz wspólne oglądanie meczów reprezentacji Polski na Euro 2016. Z inicjatywy POL-LA Polonia z Landshut zakupiła i sprezentowała podopiecznym Domu Dziecka w Rybniku upominki w ramach akcji „Spełnij Marzenie”. Obecnie trwają przygotowania do festiwalu Fest der Kulturen 2016 organizowanego w Landshut 23–24 września br. Na zaproszenie POL-LA to wydarzenie kulturalne uświetni występ grup muzycznych z Polski, będzie można spróbować potraw tradycyjnej polskiej kuchni, a także nabyć unikatowe polskie rękodzieła. Szczegóły i kontakt na Facebooku: <https://www.facebook.com/PollaVerein/>.



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, elektronika, mechatronika
- 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.



POLSKI SALON FRYZJERSKI

Eugeniusz Ochmann

www.salon-ochmann.de

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

DLA PANI

- Strzyżenie od 15€
- Balejage od 35€
- Pasemka od 25€

DLA PANA

- Strzyżenie od 13€
- Mycie, strzyżenie, woda do włosów, masaż od 19€

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

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

języka polskiego, angielskiego, niemieckiego



Anna Klimek



- tłumaczenia zwykłe oraz przysięgłe w językach: niemiecki – polski – angielski
- pomoc w pisaniu pism i wypełnianiu formularzy (Kindergeld, Arbeitslosengeld, CV itp.)
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, uznawaniu dyplomów i innych dokumentów
- pomoc przy zakładaniu Gewerby (wsparcie przy wypełnianiu pism oraz podczas wizyt w urzędach)
- asysta w charakterze tłumacza ustnego w instytucjach, u lekarza, podczas testów MPU itp.

Übersetzerin und Dolmetscherin

Staatlich geprüft, öffentlich bestellt und beeidigt für die englische und polnische Sprache

85659 Forstern (München)

Hauptstr. 9

+49(0)176 5955 7171

anna@klimek.org

www.klimek.org

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

- języka polskiego i niemieckiego
- wieloletnie doświadczenie
- teksty ekonomiczne, prawnicze, urzędowe
- świadectwa 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



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

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!!!!**

HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE



GdR Meisterbetrieb

Altmann – Knutelski

Herzogstandstr. 24 81539 München

Tel.: 089/69398749

Fax: 089/69398750

Mobil: 0163 7665261/62

E-mail: firma@aku-gdr.de

MÓWIMY PO POLSKU

WYKONUJEMY USŁUGI RÓWNIEŻ NA TERENIE POLSKI

Oryginalne pomysły, wyjątkowe rozwiązania, nieograniczone możliwości



Agencja ESM events.sights.more rozpoczęła swoją działalność w roku 1998. Oferujemy indywidualne imprezy firmowe i rodzinne oraz tematyczne zwiedzanie Monachium (posługujemy się prawie wszystkimi najważniejszymi językami świata).

Praca jest dla większości z nas drugim życiem. Z jednej strony związana jest z nią duża odpowiedzialność, przemęczenie i stres, a z drugiej jest dla nas ogromnym wyzwaniem do podejmowania się realizacji coraz to nowych pomysłów i odważnych zamierzeń. Czasami jest przygodą, która wzbudza w nas potrzebę nawiązywania kontaktów z nowymi ludźmi i budowania nowych relacji z nimi.

Imprezy firmowe i szkoleniowe dla pracowników zostały docenione przez wielu, a ich efekty są szybko widoczne przy realizacji kolejnych projektów.

Eventy motywujące to unikalne prezenty dla kontrahentów i najlepszych pracowników. Indywidualnie przygotowane pozwalają na osiągnięcie lepszych wyników firmy, są motywacją na przyszłość i momentem dialogu poza pracą.

W naszym programie są m.in.:

- ▶ imprezy integracyjne i motywujące
- ▶ organizacja spotkań biznesowych
- ▶ programy ramowe na konferencje i targi
- ▶ limuzyny, transfery, noclegi

Poniżej podajemy przykłady naszych propozycji w Monachium.

Wyścigi po mieście

Interesujący sposób na poznanie Monachium. Zaskakujące pytania, pełne napięcia momenty i wesoła atmosfera pozwalają na odkrycie miasta w niezobowiązującej atmosferze. Różnorodne pytania i wskazówki dotyczące historii i ważnych miejsc pozwolą odnaleźć właściwą drogę i dotrzeć do celu. Chwila odpoczynku w połowie trasy pozwoli na skorzystanie z ewentualnej pomocy przewodnika i uzyskanie bliższych informacji na interesujące tematy. Czas trwania: 2-4 godzin / wielkość grupy 12-60 osób.

Spływ tratwą po rzece Izarze

Okolice Monachium oferują atrakcyjne miejsca na wypoczynek i oderwanie się od codziennych zawodowych obowiązków. Spływ tratwą po Izarze jest eventem chętnie wybieranym przez firmy w ramach wyjazdów integracyjnych lub jako podziękowanie dla pracowników za osiągnięte cele. Przy beczce piwa i grillu można podyskutować o zrealizowanych projektach, przedstawić przyszłe plany lub po prostu skorzystać z wolnej chwili i wspaniałej przyrody. Czas trwania eventu: ok. 6 godzin / wielkość grupy – do 60 osób

Zwiedzanie Monachium tramwajem

Poznajcie Monachium w uroczym przystrojonym wagonie tramwajowym. Nasi przewodnicy będą towarzyszyć Wam podczas przejażdżki po Monachium i umilą podróż różnymi anegdotami i opowieściami



Zdjęcia pochodzą z Shutterstock.

o historii miasta i jego mieszkańcach. Nie zabraknie również kulinarnej oprawy eventu – w zależności od życzeń i upodobań klienta – oraz odpowiedniej oprawy muzycznej.

Teambuilding dla spryciarzy – zwiedzanie Monachium połączone z Live Exit Game

To szczególny event dla małych i większych grup firmowych, na imprezy rodzinne lub dla grona najlepszych przyjaciół. Wymaga

on od wszystkich uczestników skupienia, wzajemnego wsparcia i umiejętności funkcjonowania w zespole. Wszystkie rozwiązania i nierozwiązane zagadki są tematem wymiany pomysłów i wzajemnego zaangażowania. Zdolności każdego uczestnika poprowadzą team do wspólnego sukcesu. Odkrycie swoją utajoną pomysłowość i poznajcie potencjał swoich nieograniczonych możliwości! Obiecujemy Wam momenty pełne emocji, o których nigdy nie zapomnicie.

Zapraszamy wszystkich do współpracy z naszą agencją eventową i do poznania naszej szerokiej oferty, oferty niekończących się możliwości.

Jeżeli szukają Państwo czegoś specjalnego, indywidualnego i wyjątkowego to prosimy o kontakt z nami – indywidualność i pomysłowość to nasza specjalność.

ESM events.sights.more
 Nordendstrasse 44, 80801 München
 tel. 089 – 28724839, info@esm-events.de,
www.stadtfuehrungen.de



ESM events.sights.more

www.stadtfuehrungen.de

Nordendstrasse 44, 80801 München
 Tel. 089- 28724839, info@esm-events.de



individual sight-seeing



Zajrzeć do krateru

Królestwo wulkanu Teide Pico del Teide – perła Teneryfy

Jest nie tylko najwyższym szczytem Hiszpanii, ale i trzecim co do wielkości wulkanem na Ziemi. Równocześnie to najwyższe wzniesienie wyrastające z tak niewielkiego obszaru. Ten, kto stanie na liczącym 3718 metrów wysokości szczycie wulkanu, poczuje się jakby był na czubku świata i stwierdzi, że rozpościerające się stąd widoki są jednymi z najpiękniejszych widoków na Ziemi.



TEKST I ZDJĘCIA Sebastian Wieczorek

Biała Góra

Ośnieżony przez większą część roku szczyt widać prawie z każdego zakątka Teneryfy. Nazwa wyspy pochodzi właśnie od wulkanu i w języku Guanczów znaczy dosłownie Biała Góra (tiner – góra, ife – biała). Pierwotni mieszkańcy Teneryfy, jasnowłose lud Guanczów, nazywali górę Szczytem Piekła i wierzyli, że wewnątrz wulkanu mieszka demon zła o imieniu Guayota. Dziś Teide stoi na straży wyspy, ale zarazem może przynieść jej zgnębienie – jest on wciąż aktywnym wulkanem, a jego ostatnia erupcja miała miejsce w 1909 roku. W ostatnich 10 latach odnotowano na Teneryfie 200 małych wstrząsów (z czego 5 było odczuwalnych przez ludność). Wszystkie miały małe natężenie i prawdopodobnie spowodowały je ruchy magmy. W okresie tym stwierdzono również zwiększoną emisję gazów wulkanicznych, ale ostatecznie do erupcji wulkanu nie doszło. Sejsmolodzy obserwują, że do kolejnego wybuchu może dojść niebawem, a zarazem uspokajają, że w przypadku zagrożenia wszyscy zdążą się ewakuować.

Wczesnym rankiem mimo chłodu ruszamy wypożyczonym samochodem, pnąc się pod górę serpentynami, od poziomu morza aż do wysokości 2000 metrów. Po pokonaniu blisko połowy drogi, pozostawiając chmury poniżej, wjeżdżamy w piękne bory piniowe, a chwilę później na pola lawowe, a właściwie zastępy krater. W ostrym słońcu oczom naszym ukazuje się krajobraz, w którym zieleni łączy się z szarością i brązem księżycowych powulkanicznych skał. Wysuszona ziemia, miejscami kaktusy i inna półpustynna roślinność, dziwne kształty skał – to wszystko sprawia, że czujemy się nieswojo. Droga samochodem zajmuje nam około godziny i jest pełna wrażeń, jakie pozostawia po sobie szybko zmieniający się krajobraz. Powietrze – jak to w wyższych partiach gór – staje się niezwykle rześkie.



Wbrew pozorom nietrudno zdobyć wulkan. W miejsce nieopodal szczytu Pico del Teide wwozi mnie kolejka linowa teleférico (można go też zdobyć o własnych siłach – z punktu startowego El Portillo zajęłoby to około czterech godzin, a ja w planie mam jeszcze zdobycie sąsiedniego i trudniejszego szczytu Guajara – 2718 m n.p.m.). Wagoniki zabierają do 35 osób, więc trzeba trochę poczekać w ogonku. Kolejka pokonuje 1200 m różnicy wysokości zaledwie w 8 minut i dociera na 3555 m n.p.m. W teleférico tłok jak w puszczy sardynek. Jedzie szybko, kołysząc się na boki – trochę jak w wesołym miasteczku. (Kolejka jeździ od godz. 9.00 do 17.00, o ile wiatr nie jest zbyt silny, bilet w obie strony – 20 €, dla dzieci – 10 €).

Wiedziałem, że aby móc pokonać ostatnie 168 metrów, dzielące górną stację kolejki od samego wierzchołka El Pilon, najwyższego szczytu Hiszpanii, należy posiadać pozwolenie, które można otrzymać bezpłatnie w Santa Cruz w siedzibie biura Parku Narodowego Teide Parque Nacional (Emilio Calzadilla 5, tel. 0034 922010440, www.reservaparquesnacionales.es). „Kolejność posiadania zezwolenia została wprowadzona ze względu na bardzo dużą ilość osób na wulkanie, głównie wjeżdżających tam kolejką linową Teleférico, z której na sam szczyt prowadzi ścieżka, a właściwie kamienne schody, nawet przy oblodzeniu niestanowiące większego problemu dla doświadczonych turystów” –



informuje Fernando Almagro z biura Parku Narodowego Teide. Zezwolenie to wydawane jest na określony dzień, na wcześniej określone 2 godziny i przepada, gdy z powodu złej pogody (silny wiatr, chmury) nie kursuje kolejka. „Jednorazowo na szczycie może znajdować się maksymalnie 50 osób” – dodaje Almagro.

Teide

Stożek wulkaniczny Teide liczy ok. 600 tys. lat. Jego pochodzenia należy doszukiwać się w cyklu erupcji wulkanicznych, jakie pokryły dwie trzecie wyspy, budując masyw, który osiągnął wysokość 5000 metrów. Później masyw ten zapadł się, tworząc dzisiejszą depresję wulkaniczną krateru Las Cañadas. Pęknięcie na północnej krawędzi krateru spowodowało bezustanne wydzielanie się lawy. Tak jak pozostałe wielkie wulkany świata (Fujiyama, Etna) Teide jest wulkanem utworzonym z gromadzących się z czasem warstw lawy.

Przedstawiam strażnikowi parku narodowego, groźnie grodzącemu szlak łańcuchem, nasze pozwolenie, paszporty i po chwili ruszamy w górę. Ważne, aby mieć dobre buty i ciepłą kurtkę. Pogoda na szczycie jest bardzo zmienna. Przed planowaną wędrowką warto sprawdzić prognozę pogody lub skontaktować się z biurem parku narodowego. Na szczycie zdarza się mocny wiatr, a temperatury znacznie odbiegają od tych w innych częściach wyspy. Koniecznie zabierzmy ze sobą okulary słoneczne oraz krem z wysokim filtrem.



Nad chmurami

Wspinamy się ponad chmury, a po kilku dziesięciu metrach odczuwamy charakterystyczny zapach siarki. Podejście jest stosunkowo łatwe, choć dość strome. Wreszcie jest – szczyt. Nade mną tylko lazurowe niebo. Dopiero wtedy odczuwam wysokość. Oddycha się z trudem. 3718 metrów to już kawał góry! Wokół korony krateru mnóstwo większych i mniejszych brązowych kawałków lawy. Sam krater ma jakieś 20 metrów głębokości, a jego kamieniste dno pokryte jest seledynowym nalotem. To dowód aktywności wulkanu. Stojąc na szczycie, czuje się jak na dachu świata. W dole wąski pasek wulkanicznych skał i lawy otulony kilkoma chmurami. Dalej błękit oceanu aż po horyzont, gdzie niebo zlewa się z wodą. Tak jakby nic więcej nie istniało... Przy dobrej pogodzie widok z wysokości krateru jest imponujący. Na zachodzie z oceanu wylania się wyspa Gomera, na lewo od niej najmniejsza z Wysp Kanaryjskich – Hierro; nieco na północ – dwuwierzchołkowa La Palma, zaś na wschodzie otoczona wianuszkiem chmur – Gran Canaria. A wokół Atlantyk. Jest pięknie!

Teide jest wysokim szczytem. Nie można tego lekceważyć, szczególnie gdy w ciągu jednego dnia znajdujemy się nad morzem, a później na wysokości prawie 4000 m.n.p.m. Na tej wysokości w powietrzu znajduje się dużo mniej tlenu i osoby bez dobrej aklimatyzacji mogą odczuwać różne dolegliwości. Typowymi objawami choroby wysokościowej są bóle i zawroty głowy, a także wymioty. Pamiętajmy,

że dla osób z chorobami układu krążenia ta wyprawa jest niewskazana.

Na terenie Parku Narodowego de Las Cañadas del Teide, wpisanego w 2007 r. na listę światowego dziedzictwa UNESCO wytyczono 21 tras pieszych. Dziennie odwiedza park około tysiąca turystów, a sezon na Teneryfie trwa cały rok, niezależnie od pory roku.

Wracając po całonocnym trekkingu, zatrzymuję wielokrotnie samochód – tak tu pięknie, a nie sposób rozglądać się i jednocześnie prowadzić. W oddali doskonale widać majestatyczny, lekko przypiórzony śniegiem stożek wulkanu Teide. Wygląda jeszcze bardziej imponująco w świetle zachodzącego słońca.

Archipelag Wysp Kanaryjskich wynurza się z wód Atlantyku u wybrzeży Afryki – od Kontynentu Europejskiego dzieli go zaledwie 110 kilometrów. Tworzy go siedem wysp i stanowi pozakontynentalną część Hiszpanii. Ich wulkaniczne pochodzenie sprawia, że posiadają one wyjątkowy charakter zarówno pod względem geograficznym, jak i roślinnym. Wyspy Kanaryjskie są jednym z głównych celów turystyki europejskiej. Na ich wybrzeża przyjeżdża rocznie ponad 8 milionów podróżnych, wysoko ceniących nieodpartą urok wysp. Jest tu ciepło przez cały rok, a łagodny morski klimat powoduje, że temperatura oceanu wynosi latem około 24 stopni. Najbardziej „ucywilizowanymi” wyspami są Teneryfa, Gran Canaria i Lanzarote, najmniej Fuerteventura, La Palma i El Hierro.

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

Sylvia
Cieplak



Pierwsze kroki MAMY

czyli jak urodzić dziecko i nie zwariować na emigracji

Ręce aż rwą się do pisania. Jednak na wstępie muszę przyznać, że gdybym ten sam tekst chciała napisać rok wcześniej... nie powstałby. Od niespełna 7 miesięcy jestem mamą, ale nie na tym będę się skupiać. Przeglądając się moim koleżankom w Polsce i Niemczech, nie zdawałam sobie sprawy, że zajmowanie się noworodkiem, a potem niemowlakiem ma także ciemniejsze strony. Brzmi złowieszczo. Nie jest aż tak źle, ale do tematu trzeba podejść z nieco chłodnym spojrzeniem i czasem z przymrużeniem oka.

NIE WIESZ? Sprawdź w internecie

Problemy ze zrozumieniem swojego pierwszego dziecka na początku ma niemal każda z mam. Mówię tutaj o obserwacji zachowań malucha, rozróżnianiu płaczu i dziwnych, czasem groźnie brzmiących odgłosów. Większość z nas szuka porad u swoich mam, babć, sióstr, koleżanek, w czasopismach dla matek, książkach i wreszcie w internecie. Nie zapomnę sytuacji, kiedy to zaczęłam się zastanawiać, dlaczego moja córka „chrapie” przez sen. No cóż, myślałam, że takie odgłosy wydają tylko dorośli ludzie. Oczywiście zaczęłam szukać odpowiedzi w sieci. Kiedy na kolejnej ze stron poradnika internetowego przeczytałam, że może to być bezdech niemowlęcy, który prowadzić może nawet do zatrzymania oddechu, przestałam czytać tego typu strony internetowe. To źródło informacji należy traktować bardzo poważnie, gdyż w pierwszych miesiącach po porodzie nasze hormony jeszcze buzują i każda negatywna informacja trafia do nas ze zdwojoną siłą. Internet to jednak pożyteczna maszyna. Bardzo dobrym źródłem informacji są różnego rodzaju blogi. Wiele mam, ojców, lekarzy czy położnych prowadzi takie w sieci. To idealne i sprawdzone „na czyjeś skórze” źródło, ale – zaznaczam – doraźne. Moim zdaniem należy się bronić przed nadmiarem informacji. W dobie społeczeństw informacyjnych musimy dbać o syntezę i oprócz czytania, rozmów i słuchania rad zdać się na intuicję i uwierzyć w siebie.

JĘZYK NIEMOWLĘCY – sprawa międzynarodowa

À propos języka, jakim posługuje się maluch... To przede wszystkim płacz. Sama byłam zdziwiona, kiedy do 4 miesiąca życia córki byłam budzona jedynie płaczem. Pierwszy dźwięk po przebudzeniu to płacz. Teraz, kiedy sytuacja się ustabilizowała, mogę spojrzeć na to z pewnej perspektywy. W jaki inny sposób noworodek ma komunikować się ze światem? Jedynie płaczem i mową ciała. Niemowlak to już inna historia, zaczynają się gugania, pieszczenia, bzyczenia i świat mamy staje się ubarwiony. Ja zdałam sobie z tego sprawę po 6 miesiącach życia córki. A potwierdzenie swoich słów znalazłam w książce, którą

z czystym sumieniem mogę polecić każdej początkującej mamie, Tracy Hogg i Melindy Blau „Język niemowląt”. I tytuł w wersji niemieckiej, dla Polek, które lepiej odnajdują się w języku niemieckim (a znam i takie) „Babyflüsterer: Lernen Sie die Sprache Ihres Kindes verstehen”. Na niemieckim i amerykańskim rynku wydawniczym ta pozycja była swego czasu bestsellerem. To nie jest zwykły poradnik. To książka o każdej z nas i do każdej z nas. Główna autorka Tracy Hogg, zwana także „zaklinaczką dzieci” rozmawia tak naprawdę ze swoją czytelniczką. Mnie ta książka dodała luzu. Choć tak jak już wcześniej wspomniałam, każdą radę czy metodę trzeba dostosować do siebie. Tracy często zachęca do zapisywania sobie wielu informacji związanych z karmieniem, snem dziecka itp. Dla osób, które nie są systematyczne, takich jak ja, może to być kłopotliwe. Tę pozycję polecam jako lek na frustrację i niepewność w pierwszych miesiącach „matkowania”.

POŁOŻNA – niemiecki dar

Będąc w ciąży – a potem po porodzie – nie czytałam żadnych poradników. Poza tym wyżej wymienionym. Bardzo dużo rozmawiałam z koleżankami i przyjaciółkami, które niedawno zostały mamami. W szczególności z tymi, które poznałam w Niemczech. Nie chodziło tutaj wyłącznie o porady, ale o zwykłą rozmowę. No i o odnalezienie się nie tylko w nowej roli, ale i w obcym kraju, gdzie wszystko inaczej się nazywa i inaczej funkcjonuje. Rodzicielstwo poza granicami kraju ma swoje plusy. W Niemczech jest to szeroko dostępna i bezpłatna opieka medyczna oraz socjalna dla matek i dzieci. Jednak są wspólne mianowniki dla wszystkich matek na emigracji: ten czas, kiedy mąż czy partner wychodzi do pracy, a my zostajemy same. Nieważne jak bardzo ojciec dziecka wspiera matkę, zazwyczaj on pracuje, a ona jest zdana na siebie. Dochodzi dodatkowy stres. Czy aby na pewno poradzę sobie u lekarza? Jak nazywał się po niemiecku otulacz? Jak powiedzieć po niemiecku, że dziecko nie chce się dobrze przyssać? Wtedy jako ratunek jawi się instytucja położnej. W Niemczech ta kwestia jest świetnie rozwiązana. Położna przez pierwsze miesiące życia dziecka jest praktycznie na każdy telefon matki. Oczywiście jest to uzależnione od kasy chorých, do której należymy. Jeśli nie znamy dobrze języka niemieckiego, warto poszukać położnej znającej język, którym porozumiewamy się komunikatywnie i komfortowo się w nim czujemy.

Jedno jest pewne. Nawet jeśli jesteśmy czasem tak sfrustrowane, że chciałbyśmy uciec i nie wrócić, to z każdym dniem będziemy coraz pewniejsze swojej roli. Życiowej roli – matki.



Dr. med. Małgorzata Ritter

Specjalistka Medycyny Ogólnej | Lekarz domowy i rodzinny | Medycyna Estetyczna

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

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

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
- zamrażanie nadżerki, 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 Tützing, ósma stacja od Hauptbahnhof

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

**PRACUJ JAKO OPIEKUN/KA SENIORÓW
W NIEMCZECH**

PROMEDICA24

**SPOTKANIA
INFORMACYJNE
W NIEMCZECH!**

NASZE ODDZIAŁY:
Berlin: +49 160 998 466 39
Essen: +49 157 868 43 123
München: +49 170 699 66 38
Frankfurt: +49 170 77 35 672
Stuttgart: +49 174 244 80 81
Hamburg: +49 1516 15 41 385

STOMATOLOG

dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München

Tel.: 089/39 37 20

**Lekarz
Ogólny-Internista**

Feldmann Irena

**Landsberger Straße 497
81241 München**

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

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

mojemiesto

www.mm-gazeta.de

UWAGA NOWOŚĆ!
**BEZPŁATNE
OGŁOSZENIA DROBNE**



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



MIĘDZYNARODOWY PRZEWÓZ OSÓB



BUSREISEN NACH POLEN / OMNIBUS TOURS TO POLAND

- połączenia autokarowe ze 100 miast niemieckich do 165 miast polskich
- komfortowe autokary turystyczne z pełnym wyposażeniem
- dobrze, solidnie, komfortowo, tanio!



Regularne połączenia autokarowe
kompletna oferta
SINDBAD EUROBUS

Informacja i sprzedaż biletów w Niemczech

Biurowo podróży **ORLAND REISEN GmbH**
Karl-Götz-Str. 17, 97422 Schweinfurt
Tel.: +49 9721 / 475 900
www.orland.de eMail: schweinfurt@orland.de

Szanowni Państwo!

Biurowo podróży Polenreisen w Norymberdze - informuje o możliwości nabywania biletów autobusowych zarówno do Polski, jak i do innych krajów.

Organizujemy różnorodne wycieczki, przede wszystkim do Polski, na które serdecznie zapraszamy.

Zapłatę przyjmujemy zarówno gotówką, jak i kartą.

Godziny otwarcia:
w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach 9⁰⁰ do 13⁰⁰ i 14⁰⁰ do 18⁰⁰
w środy i piątki od 9⁰⁰ do 13⁰⁰
w soboty od 10⁰⁰ do 13⁰⁰

Będzie nam miło gościć Państwa w Domu Krakowskim - Krakauer Haus, porozmawiać po polsku.

Pozdrawiamy serdecznie Polenreisen




EUROLINES SINDBAD

POLENREISEN
Informationszentrum der Stadt Krakau



nasz adres:
DOM KRAKOWSKI - KRAKAUER HAUS
Reisebüro Polenreisen und Informationszentrum der Stadt Krakau
Hintere Insel Schütt 34, D-90403 Nürnberg
Przystanek metra „Wöhrder Wiese”
Telefon: (09 11) 22 50 31
Telefax: (09 11) 22 50 33

Szansa dla samotnych



POLSKO-NIEMIECKIE

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

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

Pragniesz zmienić swoje życie, odnaleźć partnera/partnerkę, o którym zawsze marzyłeś, nie czekaj na przypadek, pomożemy Ci znaleźć i przekonać się, jak setki naszych szczęśliwych par, że naprawdę warto!

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

Nasza dewiza:
Uczciwość - Dyskrecja
Profesjonalizm - Skuteczność



Zostań naszą MISS!
MISS POLONIA in Deutschland 2016

Jeśli masz skończone 18 lat, jesteś panną i na stałe mieszkasz w Niemczech, to właśnie Ty możesz zostać MISS POLONIA in Deutschland 2016. Jak co roku na uczestniczki finałów czekają cenne nagrody!

Czekamy na Twoje zgłoszenie!

Warunki uczestnictwa:

- wiek: w maju 2016 r. ukończone 18 i nieprzekroczone 25 lat;
- stan cywilny – panna;
- stałe zameldowanie w Niemczech;
- nie wymagamy posiadania polskiego obywatelstwa;
- mile widziana znajomość języka polskiego

Zgłoszenia należy wysłać na adres:
GS Agentur, Sperberstr. 56, D-33604 Bielefeld.
Dodatkowo, drogą elektroniczną na adres:
info@gsagentur.de prosimy przesyłać zdjęcia kandydatki (portretowe, całej sylwetki oraz w stroju kąpielowym) w dobrej rozdzielczości.

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

INGLOT Cosmetics

polski sklep w sercu Monachium

Jakość i cena kosmetyków INGLOT od zawsze budziły zazdrość konkurencji oraz uznanie celebrytów. W nowojorskim salonie Ingloa zakupy robią Sofia Vergara oraz Avril Lavigne, a ogromną reklamę Inglotowi w czasie jednej ze swoich tras koncertowych zrobiła Britney Spears, publicznie używając jego kosmetyków przed występem. Jednak pomimo popularności marki, nie każdy wie, że INGLOT to Polska firma z Przemysłu, a historia firmy to opowieść w stylu „american dream”. Poza Polską przedsiębiorstwo prowadzi działalność jako INGLOT Cosmetics.

Kiedy w 1983 roku 28-letni chemik Wojciech Inglot otwierał firmę w Przemyslu, prawdo-

podobnie w najmielszych marzeniach nie spodziewał się sukcesu, jaki osiągnie. 33 lata później firma INGLOT Cosmetics stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek kosmetycznych świata. Z ponad 600 sklepami w 75 krajach na 6 kontynentach (w tym w tak prestiżowych lokacjach jak Time Square w Nowym Jorku, Caesars Palace w Las Vegas czy The Dubai Mall) firma INGLOT Cosmetics stała się pierwszą Polską marką globalną (do dnia dzisiejszego 95 procent produkcji powstaje w nowoczesnej fabryce w Przemyslu). Pierwszą kolorową kolekcję tworzyły lakiery do paznokci, zaprezentowane zostały one na targach kosmetycznych w roku 1985.



Niedługo później pojawiły się cienie do powiek i pomadki do ust. Dzisiaj markę charakteryzuje ponad 1500 kolorów oraz różnorodność oferowanych produktów. Niezwykle popularny i ceniony jest tzw. freedom system, umożliwiający dowolne łączenie ulubionych kolorów cieni do powiek, pudrów, róży do policzków, pomadek, korektorów i produktów do brwi. Palety są wielokrotnego użytku i pozwalają na ponad 3 biliary (3 tysiące bilionów) kombinacji kolorów. Ogromnym sukcesem okazały się również nowatorskie, stworzone na bazie polimerów wykorzystywanych do produkcji szkieł kontaktowych, „oddychające” lakiery O2M, przepuszczające tlen i wodę. Technologia ta pozwala zachować zdrowe paznokcie, nawet przy codziennym stosowaniu lakieru.

1 grudnia 2015 r. został otwarty pierwszy butik INGLOT w centrum Monachium, przy ulicy Rindermarkt 16. Pierwszy w Bawarii sklep prowadzony jest przez Panią Patrycję Lorek.



Moje Miasto (M.M.): Dlaczego poleciliby Pani markę INGLOT Cosmetics?

Patrycja Lorek (P.L.): Wysoka jakość produktów, dobre ceny i szeroka gama kolorystyczna. Każda kobieta może zbudować swoją unikalną paletę freedom system z wybranymi produktami. Dodatkowo uważam, że jest to najlepsza marka makijażowa na świecie, a co najważniejsze, to nasza polska marka.

M.M.: Jak zostaliście przyjęci w Monachium? Wiemy, że nowe marki mają problemy, żeby przebić się w Niemczech.

P.L.: Zaskakująco dobrze, prawdę powiedziawszy, to nie spodziewaliśmy się takiej liczby klientów na początku. Już po pierwszym tygodniu musieliśmy zrobić nowe zamówienie. Zainteresowanie produktami firmy rośnie, a klientki wracają.

M.M.: Czy może pani scharakteryzować przeciętnego klienta waszego sklepu?

P.L.: To bardzo trudne, mamy klientki w każdym wieku, szukające makijażu codziennego do pracy, wieczorowego czy też ślubnego. Dodatkowo z racji lokalizacji bardzo duża część klientów to turyści, którzy znają naszą markę z różnych innych zakątków świata. Dużą grupę klientów stanowią firmy: szkoły makijażu, salony makijażowe i fryzjerskie oraz zawodowe Make Up Artist.

M.M.: W jakich językach można zrobić zakupy?

P.L.: Wszystkie nasze makijażystki mówią po angielsku i oczywiście po niemiecku. Dodatkowo możliwa jest obsługa w języku włoskim, słowackim, rosyjskim, ukraińskim, czeskim, perskim i oczywiście po polsku.

M.M.: Wiem, że wielu profesjonalistów korzysta z produktów INGLOT Cosmetics, czy nie są one trudne w używaniu?

P.L.: Tak, to prawda, wielu czołowych wizażystów pracuje na naszych kosmetykach, dodatkowo jesteśmy oficjalnym partnerem sztuk i musicali wystawianych na Broadwayu takich jak np.: „The Lion King”, „The Phantom of The Opera”, „Mamma Mia!”, „Pippin” oraz wielu innych. Jednak jedną z głównych zalet kosmetyków INGLOT Cosmetics jest to, że każda kobieta może je łatwo nałożyć sama w warunkach domowych. Przy zakupie chętnie pokazujemy, w jaki sposób i kiedy stosować dany produkt.

M.M.: A co zrobić, gdy kobieta chce dokonać zakupów, a nie bardzo wie, jakich. Ciężko połapać się w tych wszystkich produktach.

P.L.: Właśnie od tego jesteśmy my, wszystkie nasze makijażystki są przeszkolone w kwestii doboru kosmetyków odpowiednich do rodzaju cery oraz typu urody. Jeśli klientka nie jest pewna, czy dany produkt jest dla niej odpowiedni, może bezpłatnie go przetestować. Prowadzimy również szkolenia z podstaw makijażu. Początkująca w temacie klientka zawsze może liczyć na naszą fachową pomoc.

M.M.: Gdyby miała Pani zarekomendować trzy produkty firmy INGLOT Cosmetics, co by to było?

P.L.: Tylko trzy? :) No dobrze, spróbuję. Chyba zaczęłabym od naszych bestsellerów: Duraline + AMC Pure Pigment Eyeshadow, niesamowite połączenie pięknych i intensywnych kolorów z opalizującymi drobinkami, wodoodporne i łatwe w aplikacji; AMC Eyeliner Gel – wodoodporna konturówka do powiek w żelu, przez

wielu czołowych artystów makijażu uznawana za najlepszą na świecie; HD Lip Tint Matte – jeden z naszych najnowszych produktów, pomadka w płynie, która już zyskała miano best-sellera. Zapewnia mocne krycie, nie rozmazuje się i pozostaje na ustach przez wiele godzin. Koniecznie trzeba również wspomnieć o O2M Bearthable Nail Enamel („oddychającym” lakierze do paznokci) i Eyelash Serum (serum do rzęs).

M.M.: Bardzo dziękuję za rozmowę.

P.L.: Również dziękuję.

Chciałabym w imieniu swoim oraz firmy INGLOT Cosmetics zaprosić wszystkie czytelniczki do odwiedzenia naszego sklepu oraz do śledzenia nas na Facebooku i Instagramie. Można tam znaleźć wiele konkursów z nagrodami oraz bieżące akcje promocyjne.

Dodatkowo dla czytelników „Mojego Miasta” umieszczamy na dole strony specjalny kupon na darmowy makijaż i 10% rabatu na wszystkie produkty.

INGLOT

kupon na bezpłatny makijaż* oraz rabat 10% na zakupy

INGLOT
Rindermarkt 16
80331 München
+49 89 74031217

facebook.com/IngloMuenchen
instagram.com/inglot_munich

*prosimy o wcześniejszą rezerwację terminu

Wojciech Inglot zmarł 23.02.2013 r. w wieku 58 lat.



Niezwykłe miejsce z misją SaniPlus w PEP

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy Mojego Miasta

celem zespołu apteki SaniPlus w centrum handlowym PEP jest troska o Państwa zdrowie na najwyższym poziomie. Pracownicy poszczególnych działów doradzą zawsze kompetentnie, szczerze i przyjaźnie. Każdy klient, każda osoba jest dla nas ważna, może poradzić się w każdej dziedzinie zdrowia i urody, unikając skrupowanej atmosfery i nacisków na jak najszybszy zakup produktu. Chcemy, by czas spędzony u nas był szczególny. Wielu naszych pracowników mówi po polsku, tak więc bez stresu możecie Państwo w tak ważnych dziedzinach jak zdrowie i uroda otrzymać porady w języku ojczystym.

Porady specjalistyczne, usługi i badania profilaktyczne

Nasi eksperci chętnie doradzą Państwu w zakresie farmacji, medycyny alternatywnej, odżywiania, pielęgnacji ciała, kosmetyki, materiałów sanitarnych, a także w kwestiach związanych z okresem ciąży i karmienia. Oferujemy bezpłatnie: pomiary ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi, kontrolę cholesterolu, utworzenie profilu lipidowego, stężenia poziomu GGT (tzw. próba wątrobową), kwasu moczowego, czasu protrombinowego, pomiary wagi ciała, BMI (Body Mass

Index) oraz poziom tłuszczu, analizę HRV, analizę stanu skóry i włosów.

Terapia uciskowa, porady w zakresie inkontynencji i inne

Dzięki naszym specjalistom możemy zaoferować Państwu fachową konsultację, w tym pomiar żył, określenie rozmiaru pończoch uciskowych i ich dopasowanie. Na podstawie wywiadu określamy też profil inkontynencji. Oferujemy również zaopatrzenie protetyczne. Posiadamy wypożyczalnię sprzętów i urządzeń medycznych. Oferujemy Państwu: ciśnieniomierze, wózki dziecięce oraz laktatory, urządzenia Coagu-Check®, elektrody, wózki inwalidzkie.

PRODUKTY OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ do twarzy i ciała dopasowane do indywidualnego typu skóry – skorzystaj przed wakacjami z usług naszych doradców!

By móc w pełni cieszyć się czasem spędzonym na świeżym powietrzu oraz w trakcie urlopu, potrzebna jest wydajna ochrona przeciwsłoneczna wysokiej jakości. Produkty, które chronią skórę na optymalnym poziomie, zapewniają jednocześnie piękną opaleniznę i intensywne nawilżenie. Ochrona ważna jest szczególnie w przypadku dzieci, a także osób o wrażliwej skórze, podatnej na poparzenia. Oferujemy Państwu zabezpieczenia najwyższej jakości w szerokiej skali cenowej. Jakość i bezpieczeństwo stosowania produktów u nas dostępnych to nasze credo.

Dzięki karcie stałego klienta otrzymacie Państwo 5% rabatu przy każdym zakupie kosmetyków oraz środków leczniczych (oferta nie dotyczy odpłatnych leków ani dopłat). Karta ważna jest także w naszych oddziałach partnerskich!



Staramy się, by apteka nasza była nie tylko miejscem pracy dla naszego teamu, ale by była miejscem szczególnym, gdzie każdy czuje się dobrze, i klient, i pracownik. Przekonajcie się Państwo, że warto nas odwiedzić!

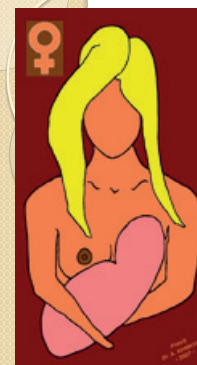
Serdecznie zapraszamy!

Saniplus Apotheke im PEP

Ollenhauerstr 6, 81737 München

tel. 089-670096-0

www.sanipep.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).

info@zahnarztpraxis-kozowski.de
www.zahnarztpraxis-kozowski.de

Gabinet mieści się w centrum Neufahrn
na północ od Monachium, samochodem A9
- kierunek Norymberg - 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



Odstąpię część lokalu (albo pokoi) w Monachium do około 100 m²

z praktyki dentystycznej na działalność samodzielną dla:
psychoterapeuty, logopedy, kosmetyczki, heilpraktikera, lekarza, osoby zajmującej się
doradztwem, ubezpieczeniami itp.

Centralny punkt „Ärztelhaus”, zaraz przy U-Bahn, S-Bahn Neuperlach Süd. Miete 9 Euro/m²

► tel.: 0157 / 820 803 55, 089 / 6389 4554

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



Ursula Kuszka
Dyplomowany Groomer
Gartenstr. 1, 82110 Germering
Tel.: 0157 / 56876380

Nasze usługi:

- Kąpanie / Suszenie
- Strzyżenie
- Trymowanie
- Wyczesywanie podszerebka
- Odkośnianie
- Obcinanie pazurów
- Pielęgnacja uszu

**Terminy po wcześniejszym
uzgodnieniu telefonicznym**

od Pn. do Pt. od 9:00

Tel.: 0157 / 56876380

e-mail: hundesalonschatzi@web.de
www: www.hundesalon-schatzi.de



ZIOŁOLECZENIE hipotonii

CZ. 1

Leczenie ziołami, a więc wykorzystanie naturalnych substancji o właściwościach leczniczych zawartych w liściach, kwiatach, owocach i korzeniach, znane jest już od pokoleń. Zioła, odpowiednio zastosowane, stymulują i regulują własne siły lecznicze organizmu. Wiedza ta, przekazywana z pokolenia na pokolenie, ma także i dziś szerokie zastosowanie.

Wiemy już, że przy skurczu mięśnia sercowego krew zostaje wyrzucona z serca do elastycznych naczyń krwionośnych. W naczyniach panuje ciśnienie, które osiąga najwyższą wartość przy skurczu i najniższą przy rozkurczu serca. Ciśnienie krwi jest uwarunkowane elastycznością i odpornością naczyń krwionośnych. Jednak bezpośredni wpływ na ciśnienie krwi ma ilość krwi, którą serce wyrzuca przy swoim skurczu do krwioobiegu, w zależności od siły skurczu serca i częstotliwości jego uderzenia.

Mówiąc o hipotonii w sensie niedociśnienia tętniczego mamy na myśli dysproporcję między przepływającą krwią w naczyniach a objętością krwi krążącej, co przejawia się w niskim napięciu naczyń krwionośnych, wywołanym bądź przez zmniejszony opór naczyniowy, bądź niewystarczającą bezwzględną objętość krwi, bądź zmniejszony powrót krwi do serca, bądź też zredukowaną funkcję pompowania serca. W przeciwieństwie do normalnego ciśnienia krwi, które zgodnie z definicją WHO wynosi 120/80 mm Hg (milimetrów słupa rtęci) i gwarantuje wystarczające zaopatrzenie organów wewnętrznych w tlen i glukozę, występują przy spadku ciśnienia krwi poniżej 100/60 mm Hg takie objawy jak zawroty głowy i skłonność do kolapsu, błądność, gwiazdy w oczach, brak koncentracji i podniesienie się tętna. Szczególnie zawroty głowy zaraz po wstaniu albo przyspieszony puls oraz skłonność do omdleń mogą być objawem niskiego ciśnienia krwi.

Hipotonia, w przeciwieństwie do nadciśnienia tętniczego, jest słabo zbadana i zajmuje niewiele miejsca w piśmiennictwie dotyczącym ciśnienia krwi, jego regulacji i związanych z nim zespołów chorobowych. Dlatego też bywa często lekceważona, choć nie jest zjawiskiem rzadko spotykanym. Najnowsze

badania wskazują na rosnące ryzyko niewydolności serca i udaru mózgu spowodowane przez zbyt niskie ciśnienie. Co dokładnie przyczynia się do niskiego ciśnienia krwi, jest trudno wykrzyć. Przypuszcza się, że wielki wpływ mają na to predyspozycje genetyczne, starość, styl życia, choroby, leki itp. Przy rozważaniu kwestii za niskiego ciśnienia krwi rozróżnić trzeba dwie formy hipotonii, mianowicie esencjonalną, której przyczyna nie jest jasna, i wtórną, będącą skutkiem innej choroby, takiej jak niedoczynność tarczycy, infekcje, choroby serca lub niewydolność żylna, lub będącej skutkiem przyjmowanych leków.

W literaturze fachowej mówi się o hipotonii ortostatycznej podczas wstawania z łóżka lub przy zmianie pozycji ciała z poziomej do pionowej, wskutek czego krew spływa do nóg i głowa jest niedokrwiona. Często występuje niedociśnienie w pierwszych miesiącach ciąży, ponieważ krwioobieg jest mocno przeciążony przez wzrost łożyska i płodu.

Nie ma zgody co do szkodliwości zbyt niskiego ciśnienia. Niemniej jednak eksperci sugerują, że stale utrzymujące się za niskie ciśnienie krwi może mieć niekorzystny wpływ na krzepliwość krwi, ściany naczyń krwionośnych i na funkcjonowanie nerek.

DIAGNOSTYKA

Do podstawowej diagnostyki hipotonii należy mierzenie ciśnienia krwi, EKG i badanie funkcjonalne, jak test Schellonga, w czasie którego chory przebywa przez 10 minut w pozycji leżącej, a następnie przez 10 minut w pozycji stojącej. Co minutę dokonywane są pomiary ciśnienia tętniczego oraz tętna. W przebiegu niedociśnienia ortostatycznego w trakcie testu Schellonga stwierdza się zmniejszenie skurczowego ciśnienia

lek. stom.
Marian Znorowski

tętniczego o ponad 20 mmHg, różne zachowanie się ciśnienia rozkurczowego oraz zwiększenie częstości tętna o ponad 16/min. Badanie to służy wykluczeniu niedociśnienia ortostatycznego i rozpoznaniu hipotonii samoistnej. Aby wykluczyć tymczasowe zmiany ciśnienia należy dokonać długoterminowego pomiaru ciśnienia krwi. Celem wykluczenia wtórnej hipotonii wymagane są dodatkowe środki diagnostyczne, stosowne do przyczyny.

TERAPIA

Leczenie hipotonii ma na celu doprowadzenie za niskiego ciśnienia krwi do normalnego poziomu. Często wystarczają takie środki jak zimne prysznice, ćwiczenia na świeżym powietrzu lub ćwiczenia stymulujące krążenie, przyjmowanie płynów w wystarczającej ilości.

LEKI PRZECIWKO NISKIEMU CIŚNIENIU KRWI

Wysoce skuteczne leki, które pobudzają współczulny układ nerwowy, należą do grupy sympatykomimetyków jak etylefryna lub dihydroergotamina. Ich skutkiem jest zwężenie naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi. Jednakże ich działanie nie jest wolne od skutków ubocznych takich jak kołatanie serca, drżenie i niepokój.

Przy leczeniu hipotonii należy zwracać uwagę na dobór leków, którego może dokonać wyłącznie lekarz. Miarodajny dla tego leczenia jest rodzaj dolegliwości, którym z reguły odpowiada właściwa przyczyna. Przy utrzymującym się stale za niskim ciśnieniu krwi, które występuje głównie w młodym wieku u szczupłych osób – na co mają wpływ przypuszczalnie takie czynniki jak: wrodzone predyspozycje do większej wiotkości ścian naczyń tętniczych, czynniki związane z pracą autonomicznego układu nerwowego czy błędnym działaniem systemu kontroli ciśnienia, a może nawet mała aktywność fizyczna – sensowna jest kombinacja leków, rehabilitacji oraz środków dietetycznych mających na celu trwałą stabilizację ciśnienia krwi.

LEKI HOMEOPATYCZNE NA NISKIE CIŚNIENIE KRWI

W zależności od rodzaju dolegliwości spowodowanych niskim ciśnieniem krwi stosować można również dobrze znane leki homeopatyczne uzyskane z głogu, kaktusa, sasane czy naturalnego atramentu kałamarnicy.

Aby uzyskać homeopatyczny środek z głogu (*Crataegus*), należy zalać dojrzałe, uprzednio zmiażdżone owoce alkoholem. Środek ten znajduje zastosowanie w leczeniu zarówno zbyt wysokiego, jak również zbyt niskiego ciśnienia krwi, kołatania i zbyt szybkiego bicia serca. Głóg stosuje się w potencji od D2 do D12. Lekarstwo nie ma skutków ubocznych. Jeśli istnieją silne wahania ciśnienia krwi, należy to wyjaśnić przed rozpoczęciem leczenia, aby wykluczyć ewentualne schorzenia pierwotne. Dziennie należy przyjmować pięć globulek głogu o potencji D4 trzy razy dziennie albo o potencji D30 raz dziennie. Jeżeli występują ostre objawy chorobowe, można przyjąć dawkę dodatkową. Środek ten może być stosowany przez dłuższy czas, zwłaszcza przez starszych pacjentów z niewydolnością serca. Czas leczenia i potencja preparatu powinny być omówione z homeopatą.

Zalecane jest połączenie głogu z arniką górską, gdyż arnika i głóg wzajemnie się uzupełniają. Jak twierdzi Stirnadel, arnika w małych dawkach działa rozszerzająco na naczynia krwionośne, zwłaszcza na naczynia wieńcowe, ponadto regulująco i przeciwskurczowo. Poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych polepsza się ukrwienie, zwłaszcza mięśnia sercowego. Połączenie głogu i arniki górskiej ma zastosowanie przy zaburzeniach sercowo-naczyniowych, słabości serca w podeszłym wieku, niezaawansowanej niewydolności sercowej, zaburzeniach rytmu serca i nieprawidłowości ciśnienia krwi.

KAKTUS WIELKOKWIATOWY

Kaktus wielkokwiatowy jest rośliną z rodziny kaktusów Ameryki Środkowej, znany jest również pod nazwą „królowa nocy”. Zawiera m.in. flawonoidy, glikozydy i żywice. Do celów homeopatycznych wykorzystywane są jej pędy i kwiaty zalane alkoholem. Tak otrzymana nalewka jest roztworem macierzystym, który jest wielokrotnie rozcieńczany i dynamizowany poprzez energiczne wstrząsanie, co umożliwia ostatecznie osiągnięcie właściwości terapeutycznych leku. Kaktus wielkokwiatowy podobny jest w swoim działaniu do glikozydów naparstnicy, przy czym jest o wiele łagodniejszy, zwiększa siłę skurczu mięśnia sercowego nie przedłużając czasu trwania skurczu. Ponadto działa przeciwskurczowo na naczynia wieńcowe, a więc zwiększa przepływ krwi do serca i reguluje krążenie krwi.

Atrament kałamarnicy, bogaty w melaninę, używany nie tylko do uzyskania barwników, ale także do homeopatycznych monoterapii, znajduje zastosowanie przy leczeniu słabego krwioobiegu i niskiego ciśnienia krwi. Homeopatyczne remedium pozyskane jest z zasuszonego atramentu kałamarnicy. Typowe potencje, to D6 – D12.

Na pytania odpowiada

dr Marian Znorowski

tel.: 08131/729440; 089/9579500;

praxis@znorowski.com

Stomatolog

dr Marian Znorowski

stomatologia ogólna
stomatologia dziecięca

Am Oberanger 14
85221 Dachau

Tel.: 08131/729 440

www.znorowski.de
praxis@znorowski.com

w szczególności:

ortodoncja

implanty

profilaktyka i estetyka

ortodoncja

implanty

profilaktyka i estetyka

Akceptujemy EU tymczasową kartę ubezpieczeniową

akceptujemy EU tymczasową kartę ubezpieczeniową

pracujemy też w soboty | mówimy po polsku | 7 minut od S2 do praktyki

LEKARZ RODZINNY

Dr. med. Małgorzata Petzold

med. NATURALNA, CHIROTHERAPIA, AKUPUNKTURA

ROSENHEIMERSTR. 79
81667 Monachium

TEL. 089/489 567 49

S-BAHN ROSENHEIMER PL.



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



Josephsburg-Apotheke Mariola Huber

Josephsburgstr. 60
81673 München Berg am Laim
Tel. 089/43660304
Fax. 089/43660306
josephsburg-apotheke@hotmail.com
www.josephsburg-apotheke.de

Dojazd: U2: Josephsburgstraße
Tramwaj Nr.19: Mutschellestraße
Apteka znajduje się
na rogu Josephsburgstraße/Else-Rosenfeld-Straße
godziny otwarcia:
pon.-piąt. 8.30-18.30, sob. 8.30-12.30

PORADY

w języku polskim, bułgarskim
i rumuńskim

Dr. MU Debrecen Zsuzsanna Linde-Krakovsky DERMATOLOG • ALERGOLOG



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

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

MÓWIEMY PO POLSKU
(lekarz niemieckojęzyczny)

www.dr-linde.de

DŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

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

Anna Machowski & Kolleginnen

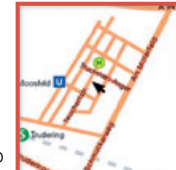
Teuchertstr. 28, 81829 München
Tel.: 089-189 042 09
Mobil: +49-(0) 179 676 32 72
sprachtherapie_machowski@yahoo.de

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



WISŁA - sprzedam NOWE MIESZKANIE

2 pokoje - 55 m²

+ 2 balkony (12 m²) + pomieszczenie
gospodarcze (3 m²),
wysoki standard łazienki,
4 piętro, winda, wspaniały widok,
możliwość nabycia garażu

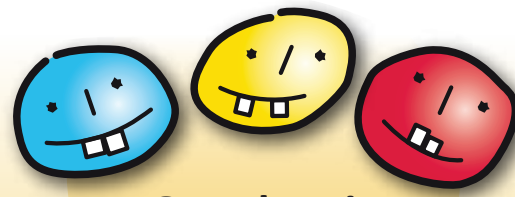
cena **399.000 zł**

tel. **00491759076740**

gabriel.kapolka@gmx.de

zdjęcia obiektu pod www.skkustron.com

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

Polski sklep w centrum Monachium!!!



Oferujemy:

- Duży wybór polskich produktów
- Świeże wędliny
- Słodczyce i ciasta
- Napoje i alkohole
- pierogi i gołąbki domowej roboty
- Najlepsze ceny

Heßstraße 58, 80798 München

Tel. 089/23 05 04 07

Handy: 01575 393 67 44

Email: sklep@polonika.info

www.polonika.info

Zapraszamy:

wf.-pt. 10:00 - 13:00

15:00 - 20:00

sob. 10:00 - 16:00

2 minuty od stacji „Theresienstrasse” linii U2



Ewa Duszkiewicz

autorka bloga www.jedzzapetytem.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.

z ponad dziesięcioprocentową zawartością tłuszczu, takie jak makrela, śledź czy łosoś. Są one bogate w witaminy A i D.

Dywagując o zdrowych tłuszczach, nie sposób nie wspomnieć o oleju kokosowym. Okazuje się, że dostarcza on nam zdrowych tłuszczów i jest odporny na podgrzewanie. Nic, tylko smażyć! Pamiętajcie Państwo, że kiedyś nagminnie skubało się słonecznik i w każdym domu stały również pestki dyni. Oprócz tłuszczów, zawierają one dużo protein. Pestki dyni dodatkowo są bogate w żelazo, dzięki czemu łagodzą okres przekwitania u kobiet. Niektóre rodzaje pestek i ziaren zawierają dużo magnezu, co wpływa kojąco na nerwy i mięśnie. A orzechy? W każdym domu niegdyś stała miseczka z orzechami laskowymi i włoskimi, a przy nich leżał dziadek do orzechów. Orzechy mają podobne właściwości jak pestki i ziarna. Dodatkowo chronią przed chorobami serca. O orzechach mówi się beauty-food.

Zawarta w nich witamina B dba o nasz system odpornościowy, nerwowy, a także o naszą skórę i włosy. Ich walorów jest jeszcze dużo, dużo więcej. Proponuje się spożywać 25 g orzechów dziennie, czyli ok. 2 łyżek. Mówiąc o zdrowych tłuszczach, nie pominę też oliwek. Dodatkowo są one niskokaloryczne, 100 g oliwek to zaledwie 145 kalorii. Oliwki zawierają w sobie również dużą dawkę witaminy E. Na koniec wspomnę o awokado. Awokado zawiera w sobie 24% zdrowego tłuszczu i ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Rewelacyjnie smakuje samo, jako pasta, a także w sałatkach.

Dziś proponuję przygotować tłustą, ale jakże zdrową kolację.

Jesz tłusto czy zdrowo?

Żyjemy w czasach, w których słowo „tłusty” źle nam się kojarzy, a słowo „beztłuszczowy” wywołuje uśmiech na twarzy i podświadome przyzwolenie na spożycie. Podobnie jest z wyrażeniami „z cukrem” i „bez cukru”. Tylko czy takie podejście jest słuszne? Czy to, że produkt jest tłusty, z góry klasyfikuje go do grupy tych niezdrowych? Warto się nad tym zastanowić.

Bez cukru, bez tłuszczu, fit i light. Mleko odtłuszczone, serki odtłuszczone, większość producentów napojów light wprowadziła również propozycje zero, zero cukru ma się rozumieć. Spożycie batonika czekoladowego wiąże się z minimum godzinnymi wyrzutami sumienia, a na talerzu najbardziej cenimy sobie sałatę. Duży jej talerz z chudym mięsem na kolację niweluje batonikowe wyrzuty sumienia.

Wmawiamy sobie i nam się wmawia, że tłuste jest niezdrowe. A to nie jest tak. Zapominamy o tym, że tłuszcz jest niezmiennie ważny dla funkcjonowania naszego organizmu. Nie możemy wszystkiego odtłuszczać. Musimy tylko zwrócić uwagę na to, jakie tłuszcze i w jakich

ilościach spożywamy. Tłuszcze są dobre, i złe. Badania dowodzą, że aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tłuszczu, należy spożywać od 1,5 łyżki do 2 łyżek oleju roślinnego dziennie i raz lub dwa razy w tygodniu spożyć tłuste ryby.

Dochodzimy do sedna sprawy. Otóż tłuste może być zdrowe! I tak np. warto spożywać oleje z siemienia lnianego, z orzechów, z różnych pestek czy z oliwek. Zawierają one dużo kwasów omega-3 i są bardzo zdrowe. Pamiętajmy jednak, że tracą wszystkie wartości odżywcze w trakcie obróbki termicznej. Do smażenia i gotowania najlepiej używać oleju rzepakowego. Sporo zdrowych tłuszczu zawierają w sobie ryby. Tłuste ryby to ryby

Łosoś na salsie z awokado (dla 2 osób)

Składniki

250–300 g filetu z łososia, sok z połowy limetki, 1 awokado, 10–15 pomidorków koktajlowych, 1 cebulka dymka, sól morską, pieprz biały mielony i czarny grubo mielony, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżka oliwy z oliwek, kilka listków kolendry, olej rzepakowy do smażenia

Przygotowanie:

Łososia posolić, posypać odrobiną białego pieprzu i skropić sokiem z limetki.

Awokado wydrążyć i skroić w kostkę. Pomidorki umyć, pokroić w ćwiartki, dymkę obrać i pokroić w krążki bądź w kostkę. W misce połączyć przygotowane składniki, doprawić solą morską, grubo zmielonym pieprzem i dodać ocet winny oraz oliwę z oliwek. Wymieszać. Łososia usmażyć na patelni. Salsę z awokado ułożyć na talerzach, a na niej łososia. Danie posypać świeżą kolendrą. Smacznego!



W GÓRY!

MIROSLAW JĘCZAŁA

zdobywca Kilimandżaro i Elbrusu

Jak się przygotować do jednodniowej wycieczki w góry

W czerwcu rusza letni sezon górski. Najwyższa pora na ucieczkę z miasta. Byłe dalej od zatłoczonych ulic, przepełnionego metra, stresu w pracy i problemów dnia powszedniego. W górach można znaleźć to wszystko, czego zabiegane mieszczuchy potrzebują, żeby odreagować stres i naładować akumulatory na kolejne dni.

Wybieramy górę

Aby wycieczka była udana i spełniała powyższe cele, musimy się do niej przygotować. Zaczynamy od wyboru góry, na którą planujemy wejść. Wybierając szczyt, musimy wziąć pod uwagę następujące okoliczności:

- oddalenie od miejsca zamieszkania i czas dojazdu

- stopień trudności i czas potrzebny na wejście na szczyt – można to sprawdzić w internecie, jeśli idziemy z dziećmi, trzeba doliczyć około 1h; najlepiej, żeby czas dojścia nie przekraczał 3–3,5h

- możliwość zatrzymania się na posiłek (Berg- lub Almhütte)

- prognozę pogody

- aby uniknąć tłumów na szlaku, dobrze jest wyruszyć na wędrowkę w zwykły dzień tygodnia, jeśli nie mamy takiej możliwości, to w weekendy i dni świąteczne trzeba wybierać szczyty mniej uczęszczane, a unikać tych z listy „top 10”, jak Rotwand czy Wallberg.

- Latem należy unikać szczytów odsłoniętych z kosodrzewiną ze względu na brak możliwości schronienia się w cieniu i panujące na nich gorąco.

Gdy już mamy wszystko zaplanowane, przechodzimy od słów do czynów i zaczynamy pakować plecak.

Jak się ubrać?

Najważniejsze są buty. Ważne, żeby były „rozchodzone”. Pod żadnym pozorem nie wolno brać nowych butów w góry! Trzeba je wcześniej przetestować np. na spacerze po parku czy wychodząc z psem (jeśli mamy psa). Zalecane są buty za kostkę, ale w upalne dni sprawdzają się też buty



trekkingowe przed kostkę – ważne, żeby podeszwa zapewniała nam odpowiedni „grip”, co uchroni nas przed poślizgnięciami i ich następstwami. Stanowczo odradzam zakładanie obuwia sportowego typu adidas (niestety, tak chętnie noszonego przez rodaków w górach). Na mokrym kamienistym szlaku w takim obuwiu jedzie się jak na łyżwach. Idealnie, jeśli buty mają membranę typu gore-tex, która pozwala stopom „oddychać”, co zmniejsza ich pocenie się. Do butów polecam skarpety trekkingowe, najlepiej typu coolmax. Spodnie: z szybkoschnącego materiału z odpinanymi nogawkami, latem mogą też być krótkie spodnie, wtedy jednak musimy liczyć się z ewentualnymi podrapaniami czy ugryzieniami przez owady. Górę ciała ubieramy na tzw. cebulkę. Najpierw termoaktywna koszulka z syntetycznego włókna (mokra bawełna długo schnie i przy wietrze szybko wychładza organizm), potem druga warstwa, czyli izolacja cieplna (sweter, polar), i na końcu trzecia – kurtka chroniąca przed wiatrem i deszczem (softshell, gore-tex). Warstwy zakładamy lub ściągamy w zależności od panujących warunków atmosferycznych. Na głowę – w zależności od upodobania – czapka z daszkiem, kapelusz (chroni również kark) lub chusta np. buff.



Na nos okulary przeciwsłoneczne, na odsłoniętą skórę krem z filtrem UV (im wyżej wchodzimy, tym wyższy musi być filtr), a na usta pomadka, również z filtrem.

Jaki plecak i co w nim?

Na jednodniowy wypad wystarczy nam plecak o pojemności 20–30 litrów, najlepiej żeby miał osłonę przeciwdeszczową.

Co pakujemy do plecaka?

- jedzenie: ilość zależy od długości i trudności trasy – im trudniejsza, tym więcej potrzebujemy spalić kalorii, aby wejść na szczyt. Jeśli planujemy posiłek w schronisku, to wystarczą przekąski w postaci owoców, słodczy (w upalne dni nie należy brać czekolady), krakersów itp.; zawsze musimy mieć „żelazną rezerwę”, która pozwoli nam na powrót o własnych siłach (stara zasada: lepiej nosić niż prosić).

- do picia woda, 1–2 l. na osobę, i ewentualnie termos z herbatą.

- apteczka, a w niej różnej wielkości plastry z opatrunkiem, chusteczki ze środkiem dezynfekującym, bandaż elastyczny, tabletki przeciwbólowe.

Inne rzeczy, które należy zabrać w góry, to: scyzoryk, mała latarka (czołówka), naładowany telefon, pieniądze, dowód osobisty, aparat fotograficzny (również naładowany i z wystarczającą ilością wolnej pamięci na karcie).

Wszelkiej maści poradniki wymieniają jednym tchem mapę jako konieczność, z czym ja nie do końca się zgadzam. Szlaki w Bawarii i Tyrolu są bardzo dobrze oznakowane, przy wejściu na pojedynczy szczyt nie powinniśmy mieć problemów ze znalezieniem prawidłowej drogi. Poza tym czytanie mapy też wymaga pewnego doświadczenia. Ja, wyruszając latem w góry, zabieram zapasową koszulkę, którą zakładam po dotarciu na górę (często tam wieje i szybko się marznie), poza tym biorę małą matę izolacyjną, na której można usiąść w czasie postoju. Podczas deszczu może być przydatna peleryna na rower, która jest na tyle szeroka, że chroni również plecak. Uzupełnieniem całości są kije trekkingowe. Ich funkcje to: pomoc w utrzymywaniu równowagi, przez co zmniejsza się ryzyko upadku lub kontuzji, częściowe odciążenie mięśni nóg, a przy schodzeniu – stawów kolanowych.

Drogi czytelniku „Mojego Miasta”, teraz już wiesz jak się ubrać i co spakować w góry. Pozostaje Ci tylko znalezienie szczytu, który chcesz zdobyć. Ruszaj w drogę!

Do zobaczenia na szlaku!

MOJEMIASTO



z życia SV POLONIA Monachium



Foto: B. Zurek

FESTYN RODZINNY

12 czerwca 2016 r. na terenie obiektu sportowego SV Polonia Monachium odbył się coroczny festyn rodzinny, który w tym roku zbiegł się z obchodami 10-lecia istnienia klubu. Dla członków zarządu oraz członków klubu był to więc festyn wyjątkowy.

Jubileusz klubu już sam w sobie to bardzo poważna sprawa. Przez cały okres istnienia mieliśmy okazję współpracować z wieloma osobami. Niektóre z nich są z nami nadal, od samego początku, inne poszły dalej, w świat, ale wierzę, że z sentymentem wspominają czasy, kiedy byli członkami naszego klubu.

W tym roku podczas festynu mieliśmy okazję powitać bardzo znamienitych gości. Swoją obecnością zaszczylił nas Konsul Generalny RP w Monachium pan Andrzej Osiak, a także przedstawiciele Rady Cudzoziemców, związku piłki nożnej w Bawarii, Rady Okręgu.

W tym roku podczas festynu odbyła się pierwsza edycja SV Polonia Jugend Cup z pucharem przechodnim. W turnieju wzięły udział cztery drużyny: FC Croatia München, SV TGA München, DJK Sportbund München oraz juniorzy z naszego klubu, czyli SV Polonia Monachium. Najlepszą drużyną okazała się FC Croatia München, która wygrała wszystkie mecze i zgarnęła puchar. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku, dzięki naszym juniorom i przy wsparciu nowego trenera Emila Machnickiego, puchar wróci do naszego klubu.

Równolegle odbył się turniej drużyn dorosłych. Uczestniczyli w nim głównie przedstawiciele polskich grup sportowych z Bawarii. Zwycięzcą turnieju została drużyna

Lekkerland, która pokonała w finale drużynę SV Polonia „Old Stars”. Dla zawodników i ich fanów była to możliwość do osobistego poznania się i do nawiązania, miejmy nadzieję, owocnych w przyszłości kontaktów. Jak co roku nie zabrakło też atrakcji dla całej rodziny. Najmłodsi mogli poskakać na dmuchanym zamku, wziąć udział w wielu różnych konkursach. Inni, nieco więksi, mogli spróbować siłę swego strzału na Speedometrze. W przygotowaniu i prowadzeniu konkursów bardzo pomogli nam niezwodni harcerze ze szczepu Czarna Trzynastka – serdecznie im za to dziękujemy!

Dodatkowym interesującym aspektem naszego jubileuszowego turnieju był trening pokazowy dla dzieci z roczników 2006–2008, w którym uczestniczyło 14 dzieci. Idea ta powstała jako odpowiedź na zainteresowanie utworzeniem nowych grup juniorów przy SV Polonia Monachium.



Foto: J. Sommerwerd

Jedną z głównych atrakcji festynu były mecze na żywo Polska – Irlandia Płn. oraz Niemcy – Ukraina. Mimo że rzeczy martwe okazały się dla nas na początku złośliwe, ostatecznie udało się obejrzeć mecze, a wygrana Polski z pewnością sprawiła, że wszyscy zapomnieli o początkowych problemach technicznych.

No i jeszcze jedno: nie można nie wspomnieć o przepysznym jedzeniu, które było serwowane podczas festynu. Bigos, kielbaski, frytki i oscypki sprawiły, że nasz festyn miał smaczną oprawę kulinarną. Serdeczne podziękowania dla tych, którzy swoim zaangażowaniem i pracą sprawili, że było to możliwe.

Chcielibyśmy raz jeszcze bardzo, ale to bardzo, podziękować wszystkim, którzy uczestniczyli w tak ważnym dla nas wydarzeniu. Goście, uczestnicy, sponsorzy jak zwykle nas nie zawiedli. Widzimy, że z roku na rok jest nas wszystkich więcej i że to, co robimy, ma sens. Państwa obecność w życiu klubu jest dla nas najlepszym podziękowaniem za to, co wspólnie tworzymy.

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej www.svpoloniamuenchen.de, na której na bieżąco można śledzić wszystkie najważniejsze informacje.

UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:

BOETRONIC
PERSONALMANAGEMENT GMBH

BBL-Service

DAK
Gesundheit

pldf

Polski Doradcy
Finansowi

AGNIESZKA
MILLER

DARIUSZ FIGURA
AUTOSERVICE

WOITEC
BAU

mojemasto
www.mm-gazeta.de

Generalkonsulat
der Republik Polen
in München

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

Czasem trzeba zamilknąć, żeby zostać wysłuchanym.



KĄCIK MUZYCZNY Agnieszki HEKIERT



Prince

na których fotografował się w łańcuchach lub z napisem slave (niewolnik) na policzku. Artysta ponownie nagrywał jako Prince od 2001 r., po wywiązaniu się ze zobowiązań wobec Warner Bros.

Prince to autor takich przebojów jak „Purple Rain”, „Kiss”, „Little Red Corvette”, „Let's Go Crazy” – zdobywca siedmiu nagród Grammy, włączony w 2004 r. do Rock and Roll Hall of Fame. Sprzedał ponad 100 milionów płyt. Był uznawany za jednego z najbardziej innowacyjnych i nowatorskich artystów wszechczasów. Wpłynął znacząco na rozwój muzyki rozrywkowej i był jedną z głównych postaci sceny muzycznej, zwłaszcza w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku.

Najbardziej znany jako wokalista i gitarzysta, grał także na instrumentach klawiszowych i perkusji. Autor tekstów i kompozytor, zajmował się także produkcją muzyczną i aranżacją swoich utworów. Zaliczany jest do największych ekscentryków rockowych. Jego zachowanie na scenie i ubiór początkowo było postrzegane jako kontrowersyjne, nosił np. wysokie szpilki. Występowanie w nich spowodowały poważne problemy z biodrami, które powinny być operowane. Niestety Prince nie chciał poddać się operacji ze względu na konflikt wiary (był świadkiem Jehowy), która nie dopuszcza transfuzji krwi.

Cierpiał na ogromne bóle, które uśmierzał mocnymi lekami, w tym opiatami. To ich przedawkowanie spowodowało nagłą śmierć tego wielkiego artysty.

Odszedł od nas za wcześnie, w wieku 57 lat, 21 kwietnia 2016 r.

Prince, a właściwie Prince Rogers Nelson – amerykański muzyk, przedstawiciel wielu stylów, m.in.: R&B, funk, soul, dance rock i pop. Nazywany był „Księciem”. Przyszedł na świat 7 czerwca 1958 roku w Minneapolis. Matką była Amerykanka włoskiego pochodzenia, a ojciec, John Nelson, czarnoskórym muzykiem jazzowym, grającym na pianinie w trio The Prince Rogers Band.

Prince był samoukiem: w młodości samodzielnie opanował grę na pianinie, gitarze i perkusji. Na początku lat 90. konflikt z wytwórnią Warner Bros. (z którą wiązał Prince'a wieloletni, niekorzystny finansowo dla artysty kontrakt)

spowodował zmianę artystycznego pseudonimu na The Artist. Ten z czasem został zastąpiony przez specjalny znak graficzny, tzw. love symbol. Wyrazem protestu Prince'a wobec polityki wyzysku prowadzonej przez wielkie wytwórnie płytowe były także okładki jego płyt,

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 Twoja Twarz Brzmi Znajomo. W 2012 ukazała się płyta Agnieszki „Stories” nakładem Universal Music Polska (dostępna w iTunes i dobrych sklepach muzycznych).

co, gdzie, kiedy?

LIPIEC/SIERPIEŃ

MONACHIUM

08.07.2016

18:00

Nauka gry w brydża. Brydż towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym przy Stowarzyszeniu Polsko-Niemieckim „LECH” e.V.
miejsce: Dominikuszentrum, Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3,
informacje: Jadwiga Suchocka, tel.: 089/201 12 70. (www.bezatu.de).
Kolejne spotkania: 22.07.2016, 5.08.2016, 9.09.2016, 23.09.2016

ERDING

17.07.2016

11:00

Poświęcenie sztandaru Zrzeszenia Polskich Chrześcjan w Erdingu. W uroczystości weźmie udział córka generała Andersa – pani senator Anna Maria Anders. Koscioł St. Vincent, Vincent Straße 9, 85435 Erding. Szczegóły na stronie: www.pchv-erding.de

DINGOLFING

każda druga
niedziela miesiąca

16:00

Parafia św. Józefa w Dingolfingu zaprasza na spotkania polonijnego kółka biblijnego – odbywają się one w salce tuż obok kościoła. Boecklerstr. 2a, 84130 Dingolfing

NORYMBERGA

08.07.2016

11:00

Jubileuszowy koncert „Dreams and Jazz” z okazji 20-lecia istnienia Stowarzyszenia Krakauer Turm e.V. Wystąpią: Leszek Żądło (saksofony) – muzyk przedstawi głównie własne kompozycje; Olivier Hain (bass), Konstantin Kostov (piano) oraz Janusz Stefański (drums). Druga część spotkania poświęcona będzie dziełu życia Karla Dedeciusa, a wezmą w niej udział Manfred Mack (z Niemiecko-Polskiego Instytutu w Darmstadt) i aktor Andrzej Baczewski. Wstęp wolny.
Adres: Hintere Insel Schütt 34, 90403 Nürnberg. www.krakauer-turm.de

STUTTGART

12.07.2016 i 17.07.2016

Polskie stoisko na Letnim Festiwalu Kultury – „Treffpunkt Polen”, Stuttgarter Marktplatz

17.07.2016

17:30

30 Letni Festiwal Kultury – Występ zespołu Publiczki, 7-osobowej grupy „hulaszczo-muzycznej z kaszubskim rytmem i zachodniopomorskim zadęciem”, od 2007 r. grającej na największych scenach world music w Polsce. Wystąpią m.in. Mateusz Czarnowski – syntezator marszczony, wokół, Michał Czarnowski – złóbcoki, sztucce, wokół i Marek Kubiszyn – róg pasterski. Miejsce koncertu: Stuttgarter Marktplatz.

30.07.2016

19:00

23. Międzynarodowe Święto Caritas – Występ zespołu Dikanda, który inspiracje czerpie z tradycyjnych folkowych brzmień orientu – od Bałkanów przez Izrael, Kurdystan, Białoruś po Indie. Miejsce koncertu: Berger Festplatz, Unterer Schloßgarten 4, 70190 Stuttgart
http://www.festivalticker.de/festivals/internationales_fest_der_caritas/

UWAGA

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

Na 26 lipca naszym liczny solenizantkom...

Paniom Aniom

Stanowczo twierdzą, proszę pań, że dziś za dużo mamy AŃ.

Niedobór występuje zaś co tyczy się na przykład BAŚ.

Obserwatorze sceny weź pod lupę mikroliczbę CZEŚ!

Utrzymał się niestety stan znacznego deficytu DIAN.

Dość niski jest pozorom wbrew globalny udział także EW.

Oczywistością do tych pór jest manko i w temacie FLÓR.

Jak długi i szeroki kraj tak nie napotkasz wielu GAJ.

Postawić trzeba tu za cel niewielki bodaj przyrost HEL!

Kto bystrooki dojrzy w mig, że wokół nie za bardzo IG.

Czy może wreszcie jakiś mag przysporzyłby cudownie JAG?

Ewidencyjne dane nam uzmysławiają nikłość KAM.

Zapewne też niejedna miss widziałaby się pośród LIZ.

Notuje się od długich lat praktyczną nieobecność ŁAD.

I jeszcze jeden znany fakt: ze świecą teraz szukać MAGD.

Choć możliwości byłby lik to prawie nie uświadczysz NIK.

Nastąpiłby wyraźny zwrot za sprawą już niewielu OT!

Dziecięciu trza na imię dać Patrycja i przybędzie PAĆ!

Wypada zwiększyć – niechby ciut – szczupłutką przecież grupkę RUT.

Zachwiany bilans! – dopisz doń tych parę wirtualnych SOŃ!

Wynikiem długotrwałych bess na giełdzie imion akcje TESS.

Odsetek równy niemal nul współczesnej populacji UL.

Wnerwiony pytam, kurde mol, dlaczego nie ma nowych VIOL?

Postąpić ci rodzice fair, co dadzą światu więcej WER!

Na sprawę imion rzuca cień onomastyczna rzadkość XEŃ.

Sopranu Sumac piewcy z tym żyć muszą, że już nie ma YM!

Czy może wytłumaczyć ktoś dlaczego nie przybywa ZOŚ?

Czyż nie powita imion fan z radością dodatkowych ŻANN?

A tu gdzie spojrzeć, proszę pań, po prostu zatrzęsienie AŃ.

(Z nich każda to do siebie ma, że jest jedyna – tylko TA!)

(Wojciech Worsztynowicz)

Rocker Zone

grupa fanów prawdziwego ROCKA



KONCERT Cochise - Monachium

Sobotni wieczór 21 maja 2016. Postaci w skórach, koszulki z logo Rocker Zone i klub Garage Deluxe w Monachium. Co łączy te elementy? Koncert zespołu Cochise.

Frontman zespołu – Paweł Małaczyński – jest dla wielu osobą kojarzoną z filmem i teatrem. Oprócz tego ma on jeszcze jedną pasję – muzykę, eksplodującą ze sceny w kierunku zgromadzonej przed nią publiczności.

Istniejący od dwunastu lat zespół Cochise tworzy zgrana paczka przyjaciół. Wokal – Paweł Małaczyński. Na perkusji gra Czarek

Mielko, monumentalnymi riffami czaruje Wojtek Napor, a na basie między Radek Jasiński. Wracając do Wojtka, jest on nie tylko w strunach biegły, ale również bardzo medialny, o czym można przekonać się, oglądając wywiady, których udziela wraz z Pawłem. Zespół, znany z utworów takich jak „Perfect place to die”, „Letter from hell”, „7 days”, tworzy swoistą hybrydę. Jest to połączenie rocka, metalu, grunge i rocka progresywnego.

Wielkim plusem jest brak „gwiazdorstwa” wśród muzyków. Panowie są skromni, kontaktowi i z pasją opowiadają o tym, co robią.

Przekonał się o tym w trakcie koncertu, jak i po. Kapela wraz z zaproszonymi gośćmi po udanym występie udała się na afterparty przy ognisku, na camping w Geretsried. Muzycy okazali się być prywatnie świetnymi partnerami do nocnych Polaków dysput, trwających do białego rana. Mamy cichą nadzieję, że gościna przygotowana przez Rocker Zone (jadło i cała otoczka) przypadła artystom do gustu.

K. Wróblewska, P. Gwiazda

(Zdjęcia z koncertu – Katarzyna Wróblewska i Krzysztof Witek)

Rockerzonowy BIWAK MAJOWY - RAPORT

Wszyscy gotowi? Możemy zaczynać? Zatem zaczynam nasz program już!

– słowami nawiązującymi do piosenki popularnego wśród „starszej młodzieży” Pana Tik Taka rozpoczął się konkurs karaoke w ramach trzeciego już biwaku organizowanego przez grupę Rocker Zone München. Dokładnie w dniach 5-7 maja do schroniska w Geretsried zjechało się 80 miłośników rocka, by przyjemnie spędzić długi weekend. I nie było to siedzenie w ogródkach piwnych, grillowanie na balkonie czy leniwe wygrzewanie się na słońcu. Organizatorzy zadbałi o kilka atrakcji, takich jak wspólny wypad w góry, loteria fantowa, mecz siatkówki czy wspomniane wcześniej karaoke. Punktem kulminacyjnym imprezy było niewątpliwie koncertowe wykonanie coverów, (Rival Sons, RHCP, Wolfmother, Chris Isaak, Arctic Monkeys) przez kapelę Sunday at 6.

Po występie na żywo tempo zabawy nie spadło. Do białego rana pieczono w ognisku ziemniaki i tańczono przy świetle księżyca do rytmów rockowych ballad. Obecność rodziców z małymi dziećmi, psiaki biegające po placu między harleyami, a także rozbite namioty i las dookoła sprawiły, że wielu przypominały się lata młodości. Grupa Rocker Zone, na co dzień zajmująca się organizacją koncertów, eventów i imprez związanych z muzyką rockową, rozwija zatem swoje skrzydła i zaprasza do współpracy każdego, kto czuje w sobie „rockową krew”. Wstępujcie w nasze szeregi! Każda para rąk się przyda! Szukajcie nas na fb. Następnym biwak już w sierpniu! Koncerty też! Zapraszamy!

Krzysztof Witek
(Zdjęcia z biwaku – Arek Mitko)



Książkowe premiery LATO 2016

Jak co roku o tej urlopowej porze wydawnictwa literackie prześcigają się w promowaniu nowych książek.

Z myślą o Was przejrzałam ich ofertę i wyłuskałam kilka tytułów, które powinny sprawdzić się zarówno przy grillu, jak i podczas egzotycznego wypoczynku.

Zapraszam do lektury!

SENSACJA

Ken Follett
Młot Edenu

Wydawnictwo: Albatros

PREMIERA: 1.07.2016

W oświadczeniu nadanym przez radio niezidentyfikowana grupa terrorystów grozi spowodowaniem potężnego trzęsienia ziemi. Gubernator Kalifornii i policja ignorują ostrzeżenie. Czy warto przejmować się tak absurdalnie brzmiącą groźbą?

Młoda agentka FBI Judy Maddox uważa, że tak i podejmuje intensywne śledztwo. Rozmowa z sejsmologiem Michaeliem Quercusem przekonuje ją o możliwości planowego wywołania zaburzeń sejsmicznych. Hipotezę tę zdaje się potwierdzać nieoczekiwany wstrząs zarejestrowany w odludnej części stanu. Czy spowodowali go terroryści, sygnujący swoje komunikaty jako Młot Edenu? Gdzie znowu uderzą? Judy ma zaledwie czterdzieści osiem godzin, by powstrzymać szaleńców. W przeciwnym razie gigantyczne trzęsienie ziemi obróci w ruinę wielomilionowe San Francisco.

FANTASYKA

Paweł Imperowicz
Nawrócony Mesjasz

Wydawnictwo: Genius Creations

PREMIERA: 30.08.2016

W odległej przyszłości Federacja Dwóch Słońc znajduje się na krawędzi upadku. Na zewnątrz toczy wojnę z bezwzględnyimi O kha sza, potocznie nazywanym Wikingami. Od wewnątrz toczy ją zdrada, korupcja i przybierające na sile niepokoje społeczne. Zakulisowa walka o władzę toczy się pomiędzy wszechpotężną ławą Czystości a koteriami wspieranymi przez wojsko.

Khall Quaid wydaje się odpowiedzią na wszystkie problemy władz Federacji. Zasłużony weteran walk z Wikingami, uwielbiany przez żołnierzy i ceniony przez cywilów. Uosobienie cnót Federacji Dwóch Słońc stanowi idealny materiał na idola mas. Najlepsi bohaterowie, to jednak martwi bohaterowie...

Uniwersum Federacji Dwóch Słońc czerpie pełnymi garściami z najlepszych wzorców SF. Paweł Imperowicz umiejętnie bawi się konwencją space opera i wzbogaca ją o szereg oryginalnych pomysłów.



Małgorzata Gąsiorowska



LITERATURA KOBIECA

Mary Simses
Apetyt na życie

Wydawnictwo: Prószyński i S-ka

PREMIERA: 25.06.2016

Ellen Branford chce spełnić wyrażoną na łożu śmierci prośbę babci – odnaleźć chłopaka z małego miasteczka, w którym babcia była kiedyś zakochana, i przekazać mu jej ostatni list. Porzucając Manhattan oraz narzeczonego z wyższych sfer nowojorskich, młoda kobieta wyrusza do Beacon w stanie Maine. Krótka wizyta szybko się komplikuje, gdy Ellen omal nie tonie w oceanie i zostaje wyratowana przez cieślę będącego przypadkowym świadkiem zdarzenia. Za sprawą wypadku Ellen staje się kimś na kształt lokalnej sławy, co może jej pomóc w odkrywaniu starannie ukrywanej przez babcię przeszłości – lub wręcz przeciwnie.

W miarę jak młoda kobieta dowiaduje się o babci więcej, a zarazem zaczyna wątpić w słuszność własnych wyborów, staje się jasne, że jednodniowy wypad do Beacon trzeba będzie przedłużyć.

LITERATURA FAKTU

Misha Glenny
Nemezis

Wydawnictwo: Czarne

PREMIERA: 6.07.2016

W jaki sposób ciężko pracujący młody ojciec Antônio Francisco Bonfim Lopes stał się królem Rocinhi – największej faweli w Rio, głową kartelu narkotykowego i jednym z najbardziej poszukiwanych przestępców w Brazylii, znanym jako Nem?

Nemezis to opowieść o człowieku, który w bezwzględny brazylijskim półświatku próbował walczyć o sprawiedliwość. Okrucieństwo i twarde zasady zmusiły go jednak do wejścia w świat skorumpowanej policji, bogatych narkomanów, zakłamanych polityków i narkotykowych bossów.

Rozłożyste lasy deszczowe i więzienia o zastraszonym rygorze. Brudne slumsy i lśniące centra handlowe – Nemezis jest pełnym kontrastów opisem walki z korupcją, przemocą, narkobiznesem i biedą, czyli z wszystkim tym, z czym mierzył się Nem, walcząc o przyszłość swojego kraju.

* * *

Wszystkie zdjęcia i opisy pochodzą ze stron wydawnictw a po więcej informacji o tym, co warto czytać, zapraszam na www.magotaczyta.blogspot.de oraz www.facebook.com/magotkowo



Autorzy: Natacha Bustos i Francisco Sánchez

Czarno na białym o Czarnobylu

Przed i po burzy

Prypeć, zwana dziś „Miastem Widmo”, została wybudowana w 1970 r. w odległości ponad trzech kilometrów od elektrowni w Czarnobylu jako osiedle dla pracowników zakładu i ich rodzin.

Miała najwyższy wskaźnik urodzeń w Związku Radzieckim, dlatego stawiano ją za wzór. W dniach poprzedzających kataklizm społeczność miasta przygotowywała się na pierwszomajowe obchody, a dzieci czekały z niecierpliwością na otwarcie nowo wybudowanego parku rozrywki. Gdzieś w tle skreślonych czarno na białym rysunków, przedstawiających codzienne życie prypecian, czai się jednak niepokój, wyczuwalny dla czytelników.

Komiks składa się z trzech części. Bohaterami pierwszej są Galia i Leonid, którzy po katastrofie powracają do swojej wsi, wraz z częścią żywego inwentarza. Zdają sobie sprawę z zagrożenia, ale nie wyobrażają sobie, że mogliby umrzeć gdzie indziej. Drugi rozdział opowiada o ich córce Annie, której mąż Vladimir był pracownikiem elektrowni, a zarazem jedną z pierwszych ofiar wybuchu. Ludność nie została w porę poinformowana o tym, że doszło do eksplozji jednego z reaktorów. Trudno było nie zauważyć kłębow gęstego dymu, unoszących się nad zakładem, ale wszyscy myśleli, że to tylko pożar. Dzień później

przedstawiciele władz rozpoczęli przymusową ewakuację mieszkańców, nakazując im zabranie najbardziej potrzebnych rzeczy, gdyż wyjazd powinien potrwać tylko kilka dni. Nieświadomi, jaki los spotkał członków ich rodzin, którzy w krytycznym momencie znajdowali się na terenie elektrowni, prypecianie wzięli udział w obchodach święta pracy. Później okazało się, że nie mogą wrócić do domów. Opustoszała Prypeć stanowi dziś atrakcję turystyczną.

Niemożliwość powrotu

W trzeciej części komiksu dzieci Vladimira i Anny, Jurij i Tatiana, odwiedzają miejsce pochodzenia ich rodziców i dziadków, które stało się „ziemią niczyją”. W Prypeci zaglądają do dawnego mieszkania, odnajdują także „diabelskie koło” w parku rozrywki, z którego nikt już nie miał okazji skorzystać. Na końcu książki znajduje się fotokopia spisane ręcznie świadectwa Jurija, który przybliży czytelnikom okoliczności katastrofy. Wydawcy zamieścili także kilka fotografii z tamtych terenów. Wersję niemiecką opatrzył wstępem Oliver Krischer, poseł Bundestagu z ramienia partii Zielonych, przeciwnik pozyskiwania energii jądrowej.

W posłowie Natacha Bustos zaznacza, że treść komiksu oparta została na faktach, choć niektóre sceny podpowiedziała jej

Natacha Bustos, hiszpańska rysowniczka, autorka cyklów komiksowych dla dzieci i młodzieży takich jak „Moon Girl” i „Devil Dinosaur”, podjęła kilka lat temu temat katastrofy atomowej w Czarnobylu, do jakiej doszło 26 kwietnia 1986 r. Wspólnie z kolegą Francisco Sánchezem, autorem scenariusza, stworzyli opowieść o tamtych wydarzeniach, widzianych z perspektywy trzypokoleniowej rodziny. W trzydziestą rocznicę kataklizmu, którego skutki odczuła większość krajów Europy, wydawnictwo Egmont opublikowało niemiecką wersję powieści.

własna fantazja. Mimo to czytelnik odnosi wrażenie, że wszystko tam jest autentyczne. Składa się na to minimalna ilość słów, zwłaszcza w pierwszym rozdziale i oddanie atmosfery głównie za pomocą ilustracji. Na wielu obrazkach, niby w oku kamery, widoczne są zbliżenia twarzy bohaterów, zwierząt, przedmiotów albo szczegółów krajobrazu. Ciekawym zabiegiem graficznym jest poodwracanie niektórych liter w nazwach i imionach, a także w obecnej w tytule, niemieckiej wersji słowa Czarnobyl: TSCHERNOBYL. Nic nie jest już takie samo, jak przed katastrofą, ani miejsca, ani ludzie; wszystko zostało odwrócone, wykoślawione, pogmatwane, urodziło się wiele kalekich dzieci, ale najgorsza była świadomość ludzi, że zostali oszukani. Tak zwani likwidatorzy, czyli mężczyźni usuwający skutki kataklizmu, zostali ogłoszeni przez ówczesne władze bohaterami, ale i tak nie mogli naprawić tego, co nieodwracalne.

Pytania, jakie pojawiają się po lekturze powieści, dotyczą czegoś więcej niż problemu zagrożenia, jakie stwarza energia atomowa i jak można mu zapobiec. W trakcie lektury myślałam o tym, jak wielkim darem jest przywiązanie człowieka do miejsca, w którym wychował się i dorastał, nawet jeśli to miejsce stało się nieprzyjemne, a powrót do niego – niemożliwy.

Jadwiga Zabierska

Toruń Porusza!

Turyści przyjeżdżają tutaj, by w ciszy średniowiecznych zakątków, w galeriach, muzeach, kawiarniach i pubach skrytych pośród starych murów odetchnąć atmosferą czasów urodzonego w Toruniu Mikołaja Kopernika. Postać słynnego astronoma, dom jego urodzenia, chrzcielnica w gotyckiej katedrze i okazały pomnik na Rynku Staromiejskim, należą bez wątpienia do największych turystycznych atrakcji miasta, przyciągających co roku ponad 1,6 mln gości.

Smakosze obowiązkowo kierują swe kroki do Muzeum Toruńskiego Piernika. Od XIV wieku Toruń słynie z tradycji wypiekania tego korzennego ciastka. Najbardziej znane – w kształcie trzech złączonych serc – upiekł podobno młody piekarz zakochany w pięknej mieszczce Katarzynie. W toruńskich muzeach usłyszymy nie tylko legendy o pierniku, ale obejrzymy prawdziwe stare formy i piece piernikarskie, a nawet własnoręcznie wypieczemy piernik pod okiem mistrza!

Toruń to także jeden z najważniejszych ośrodków kulturalnych w północnej Polsce. Co roku odbywa się tutaj wiele renomowanych festiwali: teatru, sztuki, filmu, muzyki klasycznej i nowoczesnej. W każdy weekend trafimy w mieście na ciekawy koncert, wystawę czy spektakl, prezentowane często



w zabytkowych plenerach starówki. Nową ikoną Torunia, którą obowiązkowo powinien poznać każdy turysta, jest Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki. Nieregularna bryła obiektu projektu hiszpańskiej pracowni Menis Arquitectos, kryjąca w środku oryginalną salę koncertową, zdobyła wiele prestiżowych nagród architektonicznych. By ją zobaczyć w pełnej krasie, najlepiej wybrać się na jeden licznych koncertów repertuarowych – od klasyki po jazz, rock czy pop.

Po koniec lata Toruń przyciąga tysiące gości z całego świata za sprawą odbywającego się w mieście Międzynarodowego Festiwalu Światła Bella Skyway Festival. Na kilka dni toruńska starówka zamienia się w baśniową

Paryż dla zakochanych, Bruksela dla amatorów czekolady, a Rzym dla tych, których fascynuje historia. Zaś malowniczy zabytkowy Toruń to miejsce, które idealnie łączy to wszystko. Słynące z przepysznych pierników miasto, z magiczną starówką wpisaną na Listę UNESCO, zachwyca gości oryginalną architekturą gotyckich kamienic, kościołów i ceglanego ratusza. Nocna panorama Torunia jest zaliczana do siedmiu cudów Polski.



scenerię niezwykłych spektakli światła i dźwięku, a miasto i jego liczne kawiarnie, restauracje i letnie ogródki tętnią życiem do późnych godzin nocnych.

Fani sportu zapełniają toruńskie trybuny podczas wielkich widowisk żużlowych na Motoarenie oraz prestiżowych zawodów lekkoatletycznych, ligowych meczów koszykówki czy siatkówki, rozgrywanych w Arenie Toruń – nowej sali sportowo-widowiskowej przy ul. Bema.



Mimo 800-letniej historii Toruń to miasto młodości. Uroda starówki, tradycja kopernikańska, doskonała baza edukacyjna i niewygórowane koszty utrzymania są magnesem dla tysięcy studentów. Do wyboru mają aż osiem wyższych uczelni, na czele z największym –

Uniwersytetem Mikołaja Kopernika, oferującym kilkadziesiąt kierunków kształcenia. Najmłodszych adeptów nauki fascynują wystawy i eksperymenty, prezentowane w Centrum Nowoczesności „Młyn Wiedzy”. Zaledwie 45 minut z centrum Torunia do najbliższego lotniska w Bydgoszczy lub 1,5 godziny autostradą do Gdańska czyni z miasta doskonały cel wypadu weekendowego czy dłuższego urlopu. Toruń ma też dogodne połączenia drogowe, kolejowe i autokarowe z największymi miastami w Polsce i Europie. Rozbudowana sieć komfortowych hoteli, ale także mniejszych pensjonatów i ekonomicznych hosteli na starówce pozwala cieszyć się urokami Torunia zarówno turystom indywidualnym, jak i rodzinom czy grupom wyjazdowym. Wielu z nich przybywa tu tylko na chwilę, a zostaje – na zawsze.



Remi Autoservice Ltd Jakość niemiecka, ceny polskie!

specjaliści z ponad 10. letnim doświadczeniem w naprawach samochodowych

Remi Autoservice Ltd

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 wyważeniem
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, skrzyni biegów itd.)
- roboty blacharskie i lakiernicze
- naprawy wypadkowe
- pomoc administracyjna po wypadku (rzeczoznawstwo, adwokat itd.)

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

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

DIGITAL TV SHOP

telewizja na kartę
nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

44 Programy w tym 5 do 15 HD

Nowość! Smart HD
dekoder z nagrywką na kartę

Sprzedaż i montaż!!!
zestawów satelitarnych

Październik 2016 - polscy nadawcy kończą nadawanie w SD (DVB-S)
Nie czekaj do października!
Już teraz wymień swój stary odbiornik na nowy!

SPRAWDŹ OFERTĘ!

80339 München-City, Theresienhöhe 3
Wejście: Schwanthaler Str.110

[www. DigitalTVShop.de](http://www.DigitalTVShop.de)

Kom.: 0179/4316130 po polsku

DOŁĄCZ do nas na



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 (przed Passat b5 1,9TDI z materiałem) 199€
- Klimaservice (400 g R134a inkl) 49€

Na terenie Monachium działamy od 2007 r.

Zespół sześciu wykwalifikowanych mechatroników gwarantuje najwyższą jakość wykonywanych usług. Części samochodowe zakupujemy od różnych dystrybutorów, co pozwala nam na utrzymanie korzystnych cen.

ZAPRASZAMY



www.praxis-pontes.de

DORADZTWO PSYCHOLOGICZNE COACHING I PSYCHOTERAPIA

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

Elżbieta Horemska - Kręcicka
Heilpraktikerin für Psychotherapie

EINLADUNG ZUR VERNISSAGE

DAS GESICHT EINER STADT BILDERAUSSTELLUNG VON ALDONA SIECH

VERNISSAGE: FREITAG, DEN 2. SEPTEMBER, UM 17.00 UHR
EINFÜHRUNG: MARIOLA HEINRICH - KUNSTLERAGENTUR
AUSSTELLUNGSDAUER: 2. - 30. SEPTEMBER 2016
ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG - DONNERSTAG 9.00 - 17.00 UHR
FREITAG 9.00 - 14.30 UHR
SONNTAG 11. SEPTEMBER 9.00 - 17.00 UHR
ORT: BISCHOF - MOSER - HAUS
WAGNERSTR. 35,
70178 STUTTGART

www.Mariola-Kuenstleragentur.de

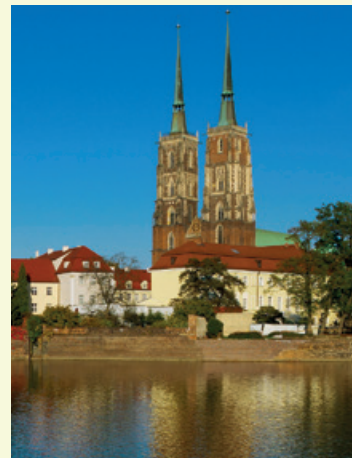


EINLADUNG ZUR VERNISSAGE

WROCLAW 2016 - TRADITION TRIFFT MODERNE FOTOAUSSTELLUNG VON STANISLAW KLIMEK

VERNISSAGE: FREITAG, DEN 2. SEPTEMBER, UM 17.00 UHR
EINFÜHRUNG: MARIOLA HEINRICH - KUNSTLERAGENTUR
AUSSTELLUNGSDAUER: 2. - 30. SEPTEMBER 2016
ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG - DONNERSTAG 9.00 - 17.00 UHR
FREITAG 9.00 - 14.30 UHR
SONNTAG 11. SEPTEMBER 9.00 - 17.00 UHR
ORT: BISCHOF - MOSER - HAUS
WAGNERSTR. 35,
70178 STUTTGART

www.Mariola-Kuenstleragentur.de



Impressum



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. **WSPÓŁPRACA:** 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; **NAKLAD:** 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.

Konsulat Generalny RP w Monachium

Röntgenstr. 5, 81679 München

Tel.: 089/418 60 80;

www.berlin.polemb.net

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 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

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, 80331 München

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

Paweł KFZ Werkstatt

Bodenseestr. 222, 81243 München/Neuaubing

Tel.: 089/262 14 696

Remi Autoservice Ltd

Geretsriederstr. 3, 81379 München

Tel.: 089 / 787 47 580

DORADZTWO PODATKOWE:**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

DORADCA PODATKOWY:**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

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.: +49/15788727501

KACZMAREK Anna, Donna Mobile

Psycholog kliniczny

Schleissheimerstr.180, 80797 München

Tel.: 089/74492944, Mobil: 0152/0721 5774

STANKOWSKI Marta

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hypnoterapia, Kinezyjologia, Reiki, EMDR

Jahnstr.35, 80469 München

Tel.: 089/24405818, M: 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:**BEMBNIŚA Ewa**

Fasanen Str. 148, 82008 Unterhaching/München

Tel.: 015777453603, www.wordpro.eu

KLIMEK Anna

Hauptstr. 9, 85659 Forstern

Tel.: +49 176 5955 7171

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:**Postbank Finanzberatung AG - ZALEWSKI Filip**

Bayerstr. 85 80335 München

Tel.+49 89 7436 0376;+49 151 56663805

filip.zalewski@postbank.de

SOWADA Łukasz

Thalkirchner Straße 184, 81371 München

Tel.: 089 41 41 41 351, Mobil: 0176/104 224 97

URODA:**Apteka SaniPlus**

Ollenhauerstr 6, 81737 München

Tel.: 089-670096-0

Sklep Kosmetyczny INGLOT

Rindermarkt 16

80331 München

Tel. 089/74031217

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

Josephsburg-Apotheke HUBER Mariola

Josephsburgstr. 60,

81673 München Berg am Laim

Tel. 089/43660304

Naprawa komputerów – Usługi IT**Andrzej SKORA**

Birkenstr. 25, 85757 Karlsfeld

Tel.: 0151 14754149

POLKWIAT – Kwiaty do Polski

www.polkwiat.eu Tel.: 07021861169

PROMEDICA24

Praca – jako opiekunka

München, Tel.: 0170 / 699 66 38

Travel & Dream

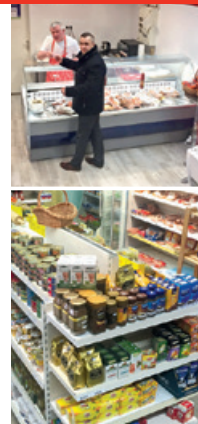
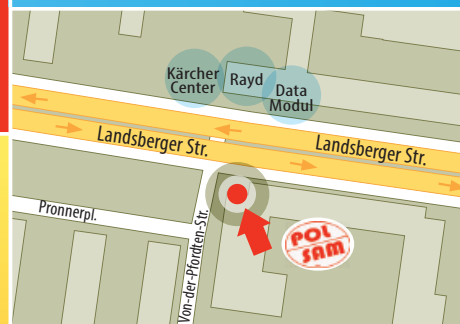
Nordendstraße 44, 80801 München

Tel.: 089 / 200 600 280

ŚWIEŻY TOWAR - CZĘSTE DOSTAWY - ATRAKCYJNE CENY

Wspaniałe towary, atmosfera wspaniała – kto nas odwiedzi, ten nas zachwala!

Serdecznie zapraszamy!

**Godziny otwarcia:**pon-piątek **8.30 – 19.00**sobota **8.30 – 16.00****NA ZAKUPY ZAPRASZA WASZ POLSAM !**

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

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

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 wierzytelności 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