

BEZPŁATNE

CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



MOJEMIasto

nr 01 (58) styczeń/luty 2017

D W U M I E S I Ę C Z N I K



22 stycznia 2017 wybieramy
Radę Cudzoziemców w Monachium

POLACY

NA LISTACH WYBORCZYCH!

Na zdjęciu od lewej:

Janusz Stankowski, Aleksandra Kosmał,
Jakub Lubieniecki, Ewa Wczasek,
Tomasz Paszek

Szczegóły na str. 23, 24, 25

Foto: Robert Stefanak Jr.



**CODZIENNE WYJAZDY
Z POŁUDNIOWYCH
I ŚRODKOWYCH NIEMIEC**

JUZWA

www.juzwa.pl

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



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

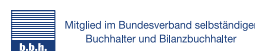
anna@klimek.org

www.klimek.org



Kompleksowe usługi dla TWOJEGO BIZNESU

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung



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

SPIS TREŚCI

MOJE MIASTO

Polskie Szopki 4

Polskie Parafie Katolickie 4

Wydarzenia III Kongres Organizacji Polskich w Niemczech 5

Wydarzenia 35. rocznica wprowadzenia stanu wojennego 5

Polka w Monachium **Kobiety z powerem. Mama wraca do pracy po urlopie wychowawczym** Dominika Rothaler 6

Miasto Dzieci **Ho ho hologram!** Agnieszka Spiżewska 7

Felieton **Wyrzuty sumienia** Bogdan Żurek 8

Felieton – Listy z Berdyczowa **Noworoczne obietnice** Krzysztof Dobrecki 8

Żyj z klasą **A jednak to mój problem** Aldona Likus-Cannon 9

Historia **Opłacona rewolucja** Jolanta Helena Stranzenbach 10

Więcej radości i humoru w Kościele
ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11

Miasto Młodych – Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium
Wycieczka do Bawarskiej Wenecji – Passau Katarzyna Kozak 12

Polskie ślady w Monachium **Kazimierz Fajans, geniusz bez Nobla**
Marek Prorok 13

Stuttgart **Wieczór muzyczny z Jakubem Kuszlikiem** Małgorzata Piegsa 14

Landshut **Mikołajki** 14

Iwona z bitą śmietaną Recenzja Jolanta Łada-Zielke 15

PORADNIK

Kupno mieszkania czy płacenie za wynajem? Remigiusz Cwikłowski 16

Wypowiedzenie i prawo pracy Maciej Pazur 20

Szlachetna Paczka Monachium 2016 22

Wybory do Rady Cudzoziemców w Monachium 23–25

Pomoc socjalna dla migrantów z UE dopiero po pięciu latach 27

Witamina D cz.II
Aktywność witaminy D i jej receptor Lek. stom. Marian Znorowski 30–31

AKTUALNOŚCI

Z życia SV POLONIA Monachium 32

Jak dbać o narty w trakcie sezonu Jakub Malczewski 33

Magia Dolomitów Sebastian Wieczorek 34–35

Jedź z apetytem **O herbacie słów kilka** Ewa Duszkiewicz 36

Rocker Zone **Podsumowanie Ro(c)ku** Arek Mitko 38

Wieczór z Noblistkami Małgorzata Gąsiorowska 39

Daria Nadolska 40

Zespół Polonia zaprasza 40

Co, gdzie, kiedy? 41

Hej kołoda, kołoda! 41

Podróż muzyczna Hamburg-Szczecin Jadwiga Zabierska 42

Rodłak z Mannheim Kazimierz Głowacki 43

Raciborzenie w Bawarii 44

od redakcji

Droży Czytelnicy!

Cóż przyniesie nam, mieszkającym tu Polakom, nowy rok? Czy będzie lepiej... a może lepiej nie pytać? Chociaż, prawdę mówiąc, to w tym Monachium czujemy się dobrze, a w porównaniu z nowymi przybyszami, nawet bardzo dobrze. Oni są na początku, a my – przynajmniej w większości, to prawie rdzenni Bawarczycy, których notabene w stolicy ich landu prawie nie uświadczysz. Możecie sobie wyobrazić, że w Monachium żyją przedstawiciele prawie 200 nacji, że ponad 40 proc. mieszkańców ma obce korzenie, że połowa noworodków pochodzi ze związków pozaniemieckich? I nie są to najnowsze dane.

Jak tak dalej pójdzie, Rada Miasta Monachium może utracić władzę na rzecz doradzającej jej teraz Rady Cudzoziemców (Migrationsbeirat, poprzednio Ausländerbeirat). Dlatego też nie możemy przeoczyć okazji, jaką dają nam styczniowe wybory do tego międzynarodowego gremium. Tym bardziej, że w wyborach tych startują Polacy i to z dwóch list. Prezentujemy, a jakże, naszych kandydatów nie tylko na okładce, ale i wewnątrz numeru, ze szczegółowym poinstruowaniem, co i jak, by nasi wygrali. Idźmy więc do urn i pokażmy, kto tu rządzi!

Obok wyborów, mamy w numerze całą gamę rewelacyjnych tematów. Choćby wyznaczenie trapionego wyrzutami sumienia ojca, czy kulisy dojścia do władzy Lenina i spółki. Albo wieczór z dwiema na raz literackimi Noblistkami lub pełną niespodzianek wyprawę pewnego chóru do Polski.

Jest też spokojniej, choćby dla dzieci, którym proponujemy przeniesienie się w przyszłość przy pomocy hologramów, czyli trójwymiarowych obrazów. Jeżeli już o dzieciach, to oczywiście też o mamach, którym przybliżamy program ułatwiający im powrót na rynek pracy po urlopie wychowawczym.

Dla rozveselenia niespodzianka – risus paschalis, czyli śmiech w kościele! Tak, tak – śmiech w kościele, a nie z kościoła! Było tak w średniowieczu, kiedy po okresie postu księża wygłaszali kazania naszpikowane żartami. Być może warto dziś wrócić do tego sympatycznego zwyczaju?

To tylko niewielka część zawartości tego numeru. Goszczą w nim ponadto m.in. studenci, miłośnicy prawdziwego rocka, jest sport, informacje z terenu i doskonałe recenzje, a także porady naszych ekspertów wraz z odpowiedziami na wiele pytań nurtujących naszych Czytelników.

Zapraszając do lektury życzymy Państwu szczęśliwego Nowego Roku.

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**

JESTEŚMY NA facebooku

POLSKIE SZOPKI w Monachium

Od 4 grudnia w hali Dworca Głównego w Monachium już po raz dziesiąty gościła polska Szopka Bożonarodzeniowa, dzieło uczniów zakopiańskiego liceum plastycznego im. Antoniego Kenara. Temat szopki – „Betlejem i Prawa Człowieka”, poprzez figury Martina Lutera Kinga, Pawła Włodkowica i św. Matki Teresy z Kalkuty – nawiązywał do czasów dzisiejszych.



Na uroczystość przybyli m.in. przedstawiciele władz miasta, Kościołów, polityki i stowarzyszeń społecznych. Licznie zgromadzonych przywitali: koordynator całego projektu Hubert Karolak i Andrzej Osiak – Konsul Generalny RP w Monachium. Aktu poświęcenia szopki dokonał o. proboszcz dr Stanisław Plawecki. Uroczystości towarzyszyły polskie kolędy w wykonaniu bawarskiej orkiestry dętej Musikverein Harmonie Neubiberg. Uroczystość zwieńczono poczęstunkiem polskimi przysmakami.

Organizatorzy: Chrześcijańskie Centrum Krzewienia Kultury Tradycji i Języka Polskiego w Monachium, Polska Parafia Katolicka wraz z Konsulatem Generalnym RP oraz Bahnhofmanagement HBF München i Rada Cudzoziemców w Monachium.

w Stuttgarcie

Jak co roku w pierwszą niedzielę Adwentu ks. prof. Witold Broniewski zaprosił na spotkanie przy żłóbku Betlejemskim na dworcu w Stuttgarcie. Hasło przewodnie – CIERPIENIE.

Istnieją ogromne rzesze cierpiących i chorych, osamotnionych, bezradnych starców i osieroconych dzieci, bezbronnych – rzuconych na



pastwę losu, często po prostu całkowicie zapomnianych. Żłóbki – taki jak ten stuttgartski – wołają o solidarność z nimi. Tym wołaniem chcą docierać do sumień i do serc.

W otwarciu żłóbka wzięli m.in. udział: Konsul ds. Polonii Robert Zadura, Dr. Christian Hermes Stadtdekan Kościoła Katolickiego w Stuttgarcie, Przewodnicząca Eklezjalnej Misji Dworca w Stuttgarcie Renate Beigert oraz pomysłodawca ks. prof. Witold Broniewski. W ramach programu artystycznego wystąpił zespół „Blech & mehr” pod wodzą Waltera Hasarta, Szkolny Chór Kościoła Katolickiego w Stuttgarcie, Chór Kościelny z Schwäbisch Gmünd pod kierownictwem Zbigniewa Leszka, a spotkanie moderowała Beata Mnich.

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 niedziele miesiąca – 17:00

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

- II niedziele miesiąca – 17:00

GERETSRIED – Heilige Familie, Johannisplatz 21

- III niedziele miesiąca – 16:00

WALDKRAIBURG – Christkönig, Karlsbader Str. 1

- II sobota miesiąca – 17:00
- IV niedziele 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 niedziele 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 niedziele 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 niedziele 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



III KONGRES ORGANIZACJI POLSKICH W NIEMCZECH

Berlin 2016

WYDARZENIA

W dniach 9–10.12.2016 odbył się w Berlinie III Kongres Organizacji Polskich w Niemczech.

Poprzedziło go spotkanie przedstawicieli organizacji polonijnych z pełnomocnikami krajowymi ds. Polonii oraz posłami Bundestagu, członkami polsko-niemieckiej grupy parlamentarnej.

Po oficjalnym otwarciu Kongresu i mowach powitalnych odbyło się podium dyskusyjne dotyczące m.in. sytuacji Polaków w Niemczech. Dzień pierwszy zamknął koncert Leszka Żądło, który – obok redaktora „Mojego Miasta” Bogdana Żurka – był delegatem z Bawarii. Na Kongres zaproszono ponadto panie, Anetę Lewandowską – dyrektorkę polskiej szkoły w Monachium oraz Jolantę

Sularz – członkinię Rady Cudzoziemców (na zdjęciu z ambasadorem Przyłębskim).

W drugim dniu Kongresu pracowano w komisjach ds. polsko-niemieckiego okrągłego stołu, języka polskiego i młodzieży. Wieczorem miało miejsce spotkanie z nowym ambasadorem Andrzejem Przyłębskim, który zaprosił uczestników Kongresu na kolację w Ambasadzie RP.

Poza oficjalnym programem odbyło się walne zebranie Zrzeszenia Federalnego – Polska Rada w Niemczech T.Z. (członka Konwentu Organizacji Polskich – organizatora

Kongresu), na którym udzielono ustępującym władzom absolutorium. Prezesem ponownie został Aleksander Zając, a jednym z trzech wiceprezesów – także na kolejną kadencję – Bogdan Żurek z Monachium.

Organizatorzy Kongresu: Konwent Organizacji Polskich w Niemczech, Senat RP, MSZ, pełnomocnik rządu niemieckiego ds. kultury i mediów oraz władze krajowe Nadrenii Północnej-Westfalii, które udostępniły pomieszczenia swego przedstawicielstwa w Berlinie.

35. ROCZNICA

wprowadzenia stanu wojennego

WYDARZENIA



Wieczór Pamięci poświęcony 35. rocznicy wprowadzenia stanu wojennego obchodzone 7 grudnia w Konsulacie Generalnym RP w Monachium. Gości przywitał Konsul Generalny Andrzej Osiak, by z kolei oddać głos historykowi, a zarazem Konsulowi ds. Polonii – Robertowi Zadurze, który wygłosił wykład na temat polskiej drogi do wolności, ze szczególnym uwzględnieniem stanu wojennego, aparatu represji, a także postawy społeczeństwa w tym dramatycznym dla Polski czasie.

Kolejnym punktem wieczoru było odznaczenie znanego działacza emigracyjnego, uczestnika historycznego strajku w Stoczni Gdańskiej w 1980 roku, jednego z pierwszych członków „Solidarności” – Bogdana Żurka, nadanym przez Prezydenta RP Krzyżem Wolności i Solidarności. Krzyż ten przyznawany jest osobom zasłużonym dla odzyskania przez Polskę niepodległości. Laudację wygłosił profesor Piotr Małoszewski, a aktu dekoracji dokonał Konsul Generalny Andrzej Osiak.

Część artystyczną wypełnił doskonały koncert przybyłego z Warszawy Piotra-Kajetana Matczuka – lidera grupy Piramidy. W bogatym

programie zaprezentował on utwory Wysockiego, Okudźawy, Kaczmarskiego, polskich poetów epoki romantyzmu, a także własne.

Uroczystość zwieńczyła lampka wina i wieczorne Polaków rozmowy.





Dominika ROTTHALER

POLKA
W MONACHIUM

Kobiety z powerem

Mama wraca do pracy po urlopie wychowawczym

Po pewnym czasie od porodu – może to być kilka tygodni, a może nawet kilka czy kilkanaście lat – każda z nas, mam, musi zmierzyć się z tematem powrotu do pracy.



Nie zawsze powrót na poprzednie stanowisko sprzed ciąży jest możliwy, czy to przez restrukturyzację w firmie, czy też przez nieprzystosowanie ówczesnych warunków do obecnej sytuacji rodzinnej i życiowej. Często pod wpływem macierzyństwa zmieniają się priorytety, przewartościują dotychczasowe plany czy zawodowe marzenia. Czasami kobiety po prostu nie potrafią nawet nazwać swoich kompetencji, oddalają się mentalnie od swoich osiągnięć i coraz trudniej im nazwać to, co potrafią.

Dla tych mam, które się znalazły w podobnej sytuacji, rząd Niemiec wraz z funduszami unijnymi wprowadził program powrotu mam na rynek pracy o nazwie „Perspektive Wiedereinstieg”. W różnych krajach związkowych program ten przebiera nieco inne formy. W Monachium nosi nazwę **power_m** i skierowany jest do mam, które spędziły z dzieckiem co najmniej 12 miesięcy oraz mieszkają w obrębie połączeń komunikacji kolejki miejskiej (S-Bahn). Kolejną zasadą uczestnictwa w programie dotyczy dotychczasowych zarobków w okresie wychowawczym lub w tzw. fazie rodzinnej, jak ładnie organizatorzy nazywają ten okres życia. Ponieważ udział w **power_m** jest całkowicie bezpłatny, nie można mieć stałych dochodów wyższych niż kilkaset euro na miesiąc. Należy również pamiętać, że wszystkie zajęcia odbywają się w języku niemieckim, jego bardzo dobra znajomość jest więc nieodzowna.

Większość kursów odbywa się przed południem i uczestniczy się w nich bez dzieci, dlatego warto wcześniej zadbać o zapewnienie dzieciom godnej zaufania opieki.

Na czym polega power_m?

Power_m to przede wszystkim różnego rodzaju kursy, zajęcia, warsztaty i ćwiczenia, pomagające skupić się na sobie, na własnych możliwościach i umiejętnościach, które w okresie wychowawczym często schodzą na dalszy plan. Niekiedy trudno je nawet nazwać i posegregować w sposób pozwalający odnaleźć się ponownie na rynku pracy. Zadaniem **power_m** jest pomóc nam prześledzić poszczególne etapy naszego zawodowego i prywatnego życia i wydobyć z różnych miejsc i spotkań te najważniejsze, dzięki którym czegoś się nauczyliśmy, czy zdobyliśmy jakieś kompetencje.

Power_m skupia się wokół trzech kategorii, stanowiących trzon tego programu: określenie i nazwanie własnych kompetencji, opracowanie dokumentów aplikacyjnych oraz nauka od podstaw lub odświeżenie umiejętności komputerowych. Dodatkowo w ofercie pojawiają się różne szkolenia, warsztaty, np. dla par, lub kursy negocjacji wysokości pensji i poszczególnych punktów umowy o pracę. Jednak te trzy wcześniej wymienione punkty są filarami całego konceptu.

Jak funkcjonuje power_m? Kolejne kroki

Aby w ogóle zapisać się do programu, należy osobiście odwiedzić tzw. spotkanie informacyjne, w skrócie przedstawiające zarysy działania **power_m**. Konkretnie daty najbliższych spotkań znajdziecie na stronie organizatorów. Na tym spotkaniu zostaną wam podane możliwe terminy na indywidualną rozmowę z wyznaczoną dla nas w programie opiekunką. Zwykle termin ten ma miejsce po kilku dniach od tego pierwszego spotkania informacyjnego.

Do rozmowy tej dobrze jest się przygotować – wysłać mailem nasze CV w jego aktualnej formie i odpowiedzieć sobie na kilka zasadniczych pytań (jako odpowiedź dostaniemy formularz do wypełnienia). Dopiero na tym spotkaniu zostanie nam – w porozumieniu z nami – zaproponowany indywidualny program warsztatów i treningów. Całość zależy od tego, jakie są nasze oczekiwania, dotychczasowe doświadczenia i wyobrażenia o najbliższej przyszłości.

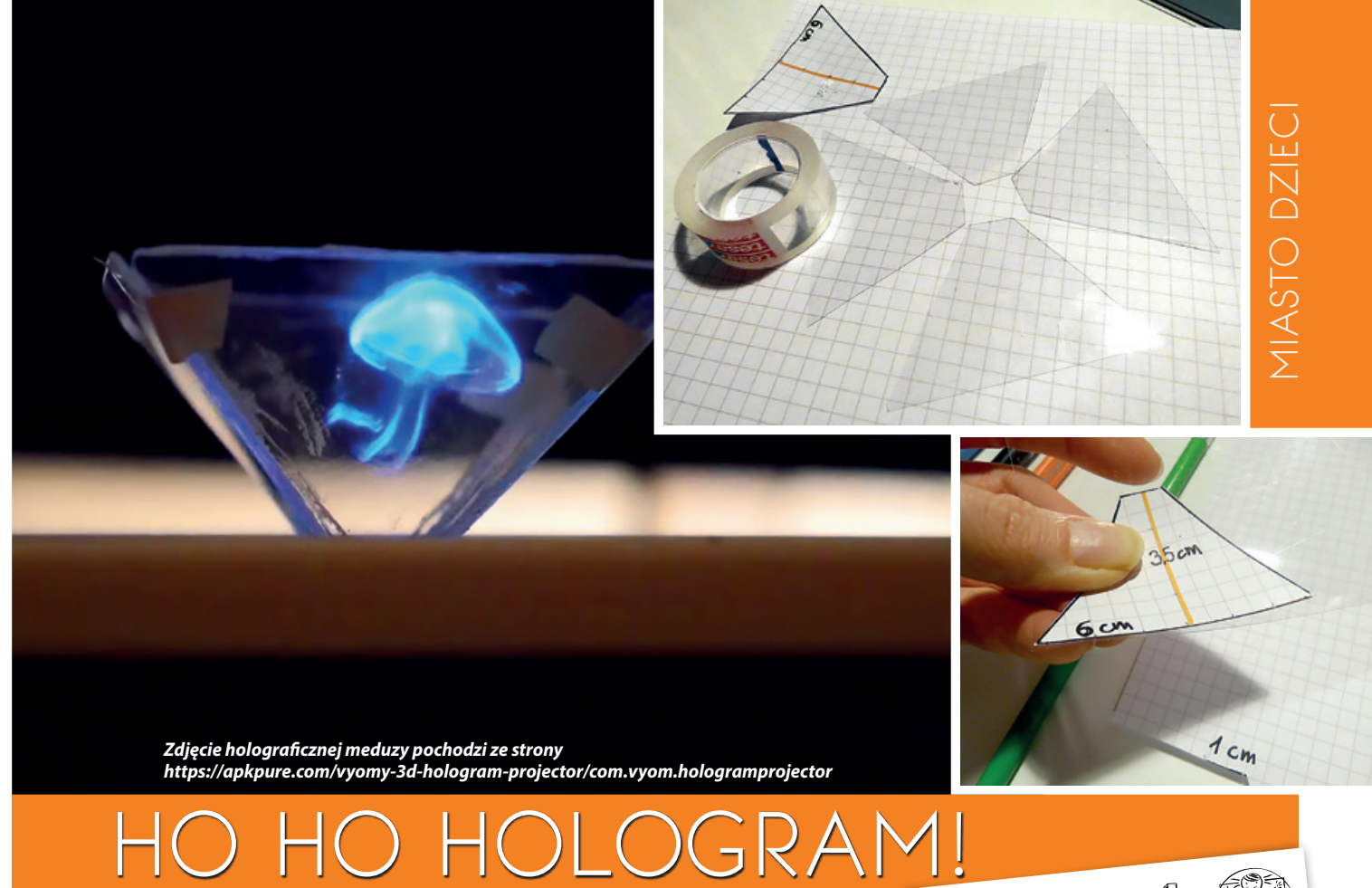
Na ukończenie całego programu mamy 6 miesięcy liczonych od daty indywidualnego spotkania. To dużo czasu, żeby zebrać myśli, wsłuchać się w siebie i starać się odpowiedzieć sobie na podstawowe pytania: co potrafię, co chciałabym robić i na jakich warunkach chcę i mogę pracować?

Zajęcia odbywają się w kilku placówkach. Jedną z najczęściej odwiedzanych jest Frauen Computer Schule, która udziela szkoleń i warsztatów podnoszących kwalifikacje komputerowe. Przede wszystkim jednak mamy szansę skupienia się na sobie, na własnych możliwościach i umiejętnościach, na dostrzeżeniu swoich największych sukcesów i zasług. Również konfrontacja z innymi osobami, będącymi w podobnej sytuacji, daje dużo do myślenia. Nagle dostrzegamy, że to, jak same siebie widzimy, niekoniecznie pokrywa się z naszym wizerunkiem na zewnątrz. To daje dodatkową energię i pozwala spojrzeć na siebie łaskawszym wzrokiem.

Dużą zaletą **power_m** jest według mnie również dostrzeżenie w życiorysie nowych cech i kompetencji, jakie zdobyliśmy w roli żony/partnerki i mamy. Często o tym zapominamy, a różne badania pokazują, że pracodawcy przykładają dużą wagę do tzw. soft skills, czyli kompetencji społecznych.

Więcej informacji na temat programu **power_m** znajdziecie na stronie www.power-m.net Powodzenia!

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



Zdjęcie holograficznej meduzy pochodzi ze strony <https://apkpure.com/vyomy-3d-hologram-projector/com.vyom.hologramprojector>

HO HO HOLOGRAM!

Co tu robić w najdłuższe wieczory w roku? Może przenieść się w przyszłość i obejrzeć film holograficzny? Proszę bardzo. Nie wierzyć? To bardzo proste.

Hologramy to trójwymiarowe obrazy przestrzenne – to wydaje mi się najprostszą definicją tego, co na pewno widzieliście w filmach science fiction. Bohater naciska przycisk projektora i nagle w pomieszczeniu wyrasta realna, choć lekko przezroczysta postać, która porusza się i rozmawia. Filmowy czarny charakter rzuca się na postać w złych zamiarach i przelatuje przez nią jak przez powietrze. Lekko przezroczysta postać pozostaje niewzruszona, co najwyżej śmieje się szyderczo z niedoedukowanego zamachowca. Przezroczysta postać jest jedynie hologramem – trójwymiarową projekcją prawdziwej postaci.

Teoria holografii ma prawie 100 lat. Pionierem w tej dziedzinie był polski fizyk Mieczysław Wolfke. W 1920 r. stworzył teoretyczne podstawy zapisu obrazów tą techniką. Na realizację na szeroką skalę holografia musiała jednak czekać kolejne 40 lat. Wtedy pojawiły się lasery umożliwiające emitowanie wiązek światła o odpowiedniej długości fal. To wszystko nadal brzmi jak technologia dla wybrańców, ale w rzeczywistości hologramy może obejrzeć każdy. Filmiki w technice holograficznej są dostępne w internecie (wpiszcie „hologram wideo” w wyszukiwarkę). Smartfona ma dziś prawie każdy. Projektor zrobimy w 5 minut. Zaprosicie więc swoje dzieci do hologramowego mini kina i do dzieła!

POTRZEBNE BĘDĄ

- Przezroczysta, sztywna folia do bindownicy albo odpowiednio duże opakowanie z przezroczystego tworzywa sztucznego (upcyklujmy, co się da!)
- Smartfon z dostępem do internetu
- Linijka, taśma klejąca, nożyczki, pisak permanentny

JAK TO ZROBIĆ

Z folii wytnijcie cztery równe trapezy o wymiarach: 6 cm podstawa, 1 cm przeciwległy bok, wysokość 3,5 cm. Sklejcie trapezy delikatnie taśmą klejącą tak jak na zdjęciu, aby powstał ścięty ostrosłup czworokątny. Projektor gotowy! Wyszukajcie przez Wasz smartfon „hologram wideo” w internecie. Ustawcie projektor na środku, zgaście światło i podziwiajcie przez ścianki projektora hologramy wyrastające z Waszego telefonu komórkowego. Udanego seansu!

Śledźcie Little Lab – Wissenschaft fuer Kinder na Facebooku. Znajdziecie tam wiele fascynujących eksperymentów i projektów technicznych dla dzieci oraz zaproszenia na otwarte zajęcia naukowe w Monachium. Wspólne eksperymentowanie to świetna rozrywka dla całej rodziny.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!
Agnieszka Spiżewska z Little Lab

Little Lab
Naturwissenschaften für Kinder



Agnieszka Spiżewska

– założycielka Little Lab, w ramach którego popularyzuje naukę wśród dzieci. Prowadzi warsztaty, interaktywne wystawy i pokazy popularnonaukowe. Mama 8-letniego biegacza i 5-letniej zbieraczki okruszków.

Osobowość: zwariowany kujon.

Tryb myślowy: 100 okienek przeglądarki otwartych jednocześnie.

Chroniczne choroby: uśmiech, kreatywność.

Hobby: myślenie, zadziwianie.

Niespełniona miłość: chemia.

Bogdan Żurek



Gdy tylko zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, dostaję wyrzutów sumienia

Mimo upływu czasu wyrzuty sumienia nacierają mnie regularnie od prawie 40 lat. Ich apogeum następuje w wigilijny wieczór, gdy obok mnie zasiada nasz synek, dziś ponad czterdziestoletni mężczyzna. Ale ja go takim nie widzę, gdyż przed oczyma mam 4-letniego Maciusia, którego przed laty, w tenże wyjątkowy wieczór, potraktowałem niezbyt kulturalnie (żona używa bardziej dosadnego określenia). Nie potrafiłem bowiem wyczuć granicy, na której kończy się dowcip.

Rzecz miała się tak:

Działo się to dawno, dawno temu, w zamierzchłych czasach, w których dzieci wierzyły w świętego Mikołaja, a czubek choinki zdobił nie jakiś tam ateistyczny szpic, tylko gwiazda, koniecznie sześcioramienna, broń Boże pięcio – bo ta ruską przypominała.

Przejawszy pałeczkę po dziadku, „robiłem” za rodzinnego świętego Mikołaja. Po opłatku i dwunastodaniowej Wigilii, ulatniałem się po angielsku, by już w mikołajowym przebraniu, ku uciechu licznej

dziatwy (wielodzietność była bardziej powszechna i to bez 500+), pojawić się z wypchanym prezentami worem.

Tak było i tym razem. Usadawiłem się pod choinką i otoczony wianuszkami dzieci rozdzielałem podarki: Za wierszyk – laleczka dla Krysi, za piosenczkę – misiaczek dla Marysi, za fikołkę – samochodzik dla Kubusia... a co dla mojego Maciusia?

No właśnie. W tym miejscu zaczęła się cała tragedia. Wpadłem bowiem ad hoc na pomysł – który wydał mi się genialnym, a zarazem dowcipnym – by przy okazji nauczyć synka trwania w cierpliwości.

Wór się opróżniał, wśród radosnego gwaru rozpakowywano już paczki, a mój Maciś trwał. Trwał karnie, stojąc obok mnie i w napięciu czekał na swój upragniony pociąg. Zamówił go wcześniej

w licznych listach, a raczej rysunkach, słanych przed Bożym Narodzeniem do świętego Mikołaja.

Wyjąłem ostatnią paczkę i odrzucając pusty już worek wstałem z fotela. Maciś musiał zadrzeć głowę. Spojrzałem władczo z góry. Uśmiechał się w przekonaniu, że nareszcie...

I wszystko skończyłoby się dobrze, gdyby nie moja kolejna „wspaniała” idea. Postanowiłem zmienić adresata i zamiast „dla Maciusia”, odczytałem: - Od świętego Mikołaja dla... Bogdana! Na nic zdało się natychmiastowe sprostowanie, że święty Mikołaj się pomylił. To był grom, który trafił mego synka w samo serduszek.

W tamten wigilijny wieczór Maciś długo nie mógł się uspokoić... Ja nie mogę do dzisiaj.

Przepraszam, Synek!



Listy z Berdyczowa

Krzysztof Dobrecki

Noworoczne obietnice

Noworoczne obietnice mają to do siebie, że przeważnie nie są dotrzymywane. „Od Nowego Roku nie będę palił”, „Schudnę dwa kilo”, „Przestanę odwiedzać sąsiadkę pod nieobecność jej męża” i takie tam. Też bym sobie coś obiecał, ale co? Jacyś obrońcy nowoczesnej demokracji, w moim mieście, którego nazwy przez skromność nie wymienię, w rocznicę wprowadzenia stanu wojennego podeptali kwiaty i potłukli znicze, które dzień wcześniej złożyliśmy pod pomnikiem „Solidarności”. Chciałbym im i sobie coś obiecać...

Ale tam... I znowu dałem się nabrać. Wyśledziłem na FB, że jest takie Stowarzyszenie Karpaczaków. No to dałem im „polubienie”, choć troszkę mnie zdziwiło, że nie można na ich stronie dodawać wpisów. No, ale to w końcu ich strona. No i okazało się, że etatowym Przewodniczącym Stowarzyszenia był nie kto inny, jak ów pułkownik, który uznał stan wojenny za kulturalny. Też bym mu chciał coś w imieniu swoim i mojego Ojca, Karpaczaka, obiecać. No, ale co?

No, tak à propos. Czy pamiętacie, Kochani, że w tym roku mija setna rocznica puczu bolszewików, który potem długo nazywano „rewolucją”. Rząd Tymczasowy był zakładnikiem własnej demokratyczności.

Bolszewicy w tym czasie zajęli centralę telefoniczną, zbuntowali wojsko i marynarzy z Kronsztadu. Potem przegonili „żeński batalion”, który pilnował Pałacu Zimowego i tymczasowego Rządu. W trzeciej kolejności wymordowali marynarzy z Kronsztadu. No i tak jakoś już poszło...

Z prognozami na nowy rok jest podobnie jak z noworocznymi obietnicami. Przeważnie się nie sprawdzają. No to tym bardziej mogę się założyć, że Władimir Władimirowicz zorganizuje taką fetę z okazji setnej rocznicy Rewolucji Październikowej, jakiej świat nie widział. No i może przyłączy coś do Rosji dla podkreślenia „priaznika”.

No tak, Rewolucja Październikowa. W zamierzchłych czasach Chruszczowa, do Izraela przyjechał Żyd z Rosji.

– No i jak tam jest u was? – zapytała go rodzina z Telawiwu.

– No jakby to wam powiedzieć... Wiecie, mieliśmy w listopadzie 1917 roku rewolucję. I ona nazywa się „październikowa”. No i tak jest ze wszystkim...

No dobrze, dość wspomnień. Mamy karnawał, Europa się pewnie bawi, ale raczej już nie na placach, zwłaszcza przed dworcami. A u nas?

Dziennikarka 2 stycznia zaczepia na ulicy Warszawy przechodnia.

– Dzień dobry, telewizja kolorowa. Czy może Pan nam powiedzieć, jak spędził Pan Sylwestra?

Jeszcze nie wiem... – odpowiada przechodzień.

No i prawie na sam koniec porada dla rodziców.

– Mamusi – pyta córka – czy mogę iść na Sylwestra do kolegi?

– Możesz – odpowiada matka – tylko wróć przed jedenastą...

Spóźnione, ale bardzo serdeczne noworoczne życzenia z Berdyczowa.

A jednak to mój problem



A. Likus Cannon

Żyj z klasą

Małej wartości jest to wszystko, co cenę posiada.

(Fryderyk Nietzsche)

• Mamusiu, Luis z naszej klasy znowu rzucił okulary na ziemię – skarżyła się moja córeczka w drodze ze szkoły.

• To niech sobie rzuca – wzruszyłam ramionami.

• Ale to nie takie fajne – oburzyła się – nie możemy się bawić, bo zawsze musimy na niego uważać.

• To uważajcie – odparłam bez emocji.

• Ty nic nie rozumiesz! – Sarah popatrzyła na mnie lekko oburzona.

• On nie lubi nosić okularów, bo dzieci się z niego śmieją i ciągle je gubi. W tym roku już trzy razy mu spadły – ciągnęła wyjątkowo przejęta.

• To jego problem. Ty się nim nie przejmuj – machnęłam ręką, całkowicie ignorując jej obawy.

Trzy tygodnie później okazało się, że to nie „jego problem”, nie problem „jego rodziców”, ale „mój problem”.

Wracając do rozmowy z moją pociechą, zastanawiam się, czy gdybym wówczas powiedziała jej coś innego, gdybym przejęła się jej opowieściami, zdała sobie sprawę z tego, jak może zakończyć się szkolna zabawa, byłabym w stanie czemukolwiek zapobiec? Raczej nie.

Możemy uważać, możemy być ostrożni, uczulać nasze dzieci na różne rzeczy, a pewne sytuacje i tak się zdarzą, jakby po prostu musiały się zdarzyć, bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie.

Tego dnia Sarah wróciła ze szkoły zapłakana, zaszlochana i cała roztrzęsiona. Widząc ją w takim stanie, nie miałam pojęcia, co się stało. Czarne myśli cisnęły mi się do głowy, szare komórki pracowały na najwyższych obrotach, tworząc najgorsze scenariusze.

W pośpiechu oglądałam ją ze wszystkich stron, zastanawiając się, czy aby ktoś jej nie pobił. Oprócz zapuchniętych od płaczu oczu, nie znalazłam żadnych śladów. Gdy wreszcie doszła do siebie, wytłumaczyła, że jak zwykle bawili się w czasie przerwy na podwórku, Luis zgubił okulary, a ona ich nie zauważyła i nadepnęła na nie.

• Mamusiu, ale ja nie chciałam, ja naprawdę ich nie widziałam – szlochała jak bóbr – Pani powiedziała, że masz przyjść do szkoły lub porozmawiać z mamą Luisa.

• Nie ma problemu. Każdemu mogło się to zdarzyć – odetchnęłam z ulgą – To w końcu tylko okulary – machnęłam ręką. – Najważniejsze, że nic nikomu się nie stało. – Ja też mogłam na nie nadepnąć – tak jak mogłam starałam się ją pocieszyć.

Przejęta całą sytuacją, a raczej rozpaczą córki, zadzwoniłam do mamy Luisa. Wówczas byłam jeszcze optymistycznie nastawiona do życia, więc przeprosiłam za zdarzenie i zapytałam, jak możemy zrekompensować szkodę.

Mama Luisa była również optymistycznie nastawiona, lecz w przeciwieństwie do mnie nie przejęła się tym wcale. Spokojnie stwierdziła, że okulary kosztowały 520 Euro i ona sama się wszystkim zajmie. Potrzebuje tylko numer naszego ubezpieczenia.

Nogi lekko ugięły się pode mną, okulary zsunęły mi się z nosa. Jakby nie było, kosztowały 20 Euro, więc miały do tego prawo. Ponieważ ubezpieczeniami w naszym domu zajmuje się mąż, odrzekłam, że muszę do niego zadzwonić i poprosić o numer.

Moja druga połowa przeżyła szok, nie rozumiejąc, co komu do naszego ubezpieczenia? Wyjaśnił wzburzony, że w Ameryce – skąd pochodzi – każdy jest odpowiedzialny

za swoje okulary, a ponadto gdy ktoś ma tak drogie okulary, to powinien je ubezpieczyć przed wysłaniem w nich dziecka do szkoły.

Faktem jednak jest, że żyjemy w Niemczech, a nie Ameryce i czy nam się to podobą, czy nie, musimy dostosować się do tutejszego prawa i pokryć koszty wyrządzonej szkody.

Niemcy słyną z ogromnej liczby posiadanych ubezpieczeń i to nie tylko na wypadek zniszczenia cudzych okularów, wylania soku na dywan czy rozbicia szklanki, ale nawet sporu z sąsiadem. Mimo to rocznie odbywa się tutaj ponad trzy miliony postępowań sądowych pierwszej instancji w sprawach spornych.

W nowym roku radzę wszystkim, by sprawdzili, czy posiadają podstawowe i konieczne w tym kraju polisy, aby w razie potrzeby nie przejmować się cudzymi okularami. Jak stwierdził Nietzsche: „Małej wartości jest to wszystko, co cenę posiada”, więc dobrze jest ubezpieczyć się od tego wszystkiego, co cenę posiada, by się nie zamartwiać, gdyż nic bardziej nie niszczy bezcennego zdrowia jak troski i kłopoty.



Jolanta
Helena
Stranzenbach

Opłacona REWOLUCJA

czyli jak Wilhelm II z amerykańskimi bankierami sfinansowali rewolucję październikową

*W Poroninie na kominie
Wiszą gacie po Leninie
Kto chce w partii awansować
Musi gacie pociągnąć*



To wierszyk z moich czasów szkolnych, przy recytacji którego, pewnie jak i część z was, zastanawiałam się, jak to możliwe, że w czasach, gdy obowiązywała zasada: „kto nie pracuje, ten nie je”, Władimir Iljicz Lenin (Uljanow), żyjący rzekomo z pisarstwa, mógł latami podróżować po całej Europie. Mało tego, mógł wypoczywać z Nadieżdą Krupską w Poroninie, Szwajcarii, chodzić do opery w Monachium oraz dokształcać się w Londynie. Jak to się stało, że podczas wojny przejechał pod ochroną przez pół Europy? Dziwiłam się, ale nie odważyłam się w szkole o to zapytać. Dzisiaj, gdy otwarte są archiwa, mamy już dostęp do wielu dokumentów i opracowań wyjaśniających tę zagadkę.

Podczas I wojny światowej armia niemiecka znalazła się w pewnym momencie w potrzebie. Musiała stawić czoła wrogom nacierającym jednocześnie z dwóch stron. W związku z tym chciała zakończyć walki przynajmniej na jednym froncie – wschodnim. W wyniku tego rząd w Berlinie przez cztery lata wspierał pieniędzmi i bronią bolszewików i innych rewolucjonistów w Rosji, aby doprowadzić do upadku cara. Niemiecki Sztab Generalny działał według starej zasady: „wrogi mojego wroga jest moim przyjacielem”. Kluczową rolę w przerzucie niemieckich pieniędzy i Lenina do Rosji odegrał przyjaciel Juliana Marchlewskiego, konsultant ds. Rosji – Alexander Parvus (dr Israil Lasarewitsch Helphand) – rosyjski mienszewik, a po 1918 roku niemiecki socjaldemokrata.

I tak w kwietniu 1917 r. sfinansowano przejazd Lenina, jego żony i trzydziestu towarzyszy specjalnym pociągami ze Szwajcarii na Rugię, dalej promem do Szwecji (gdzie został uroczystie powitany przez miejscowych prominentów), a następnie saniami i pociągami przez Finlandię do Piotrogradu. Kilka tygodni później dwustu rosyjskich rewolucjonistów uzyskało zgodę na przejazd z Zachodu do Rosji po to, by wywołać zamęt, a najlepiej wojnę domową w kraju. Działania te miały zdeintegrować armię rosyjską, co byłoby korzystne dla wojsk niemieckich.

Szef niemieckiego sztabu generalnego, Helmuth von Moltke, wyznawał pogląd: „na-leży użyć każdego możliwego środka, aby

doprowadzić do zniszczenia przeciwnika”. Wrogów nie zwalczano już tylko w okopach, lecz korzystano ze skarbca Rzeszy przeznaczając z niego setki milionów marek na propagandę i sianie zamętu nie tylko w Rosji, ale i w koloniach francuskich oraz angielskich. Sekretarz stanu, Richard von Kühlmann, chętnie się przed cesarzem i kanclerzem, że ruch bolszewicki bez wsparcia niemieckiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych nigdy by się nie rozwinął. Niemcy dopięli celu: bolszewicy wycofali się z walki, zerwali z sojusznikami z Ententy i 3. marca 1918 r. zawarli w Brześciu Litewskim traktat pokojowy. Historycy nie są jednak zgodni co do roli niemieckich pieniędzy przekazanych bolszewikom w destabilizacji monarchii Romanowów i Europy, gdyż inne państwa także brały w tym udział.

Współpracownik Lenina, redaktor i prelegent – Lew Trocki (Lejba Dawidowicz Bronsztejn) – w styczniu 1917 r., prosto z hiszpańskiego więzienia, popłynął wraz z rodziną parowcem (w kabinie pierwszej klasy) do Nowego Jorku, gdzie czekało na niego luksusowe mieszkanie, a także limuzyna z szoferem. Po wybuchu rewolucji lutowej i abdykacji cara Mikołaja II udał się (zaopatrzony w odpowiednie fundusze), z amerykańskim paszportem i brytyjską wizą, wraz z rosyjskimi towarzyszami do Piotrogradu. W sierpniu 1917 r. finansici z Wall Street, jako amerykańska misja Czerwonego Krzyża, podażyli za nimi kolejną przez Syberię. Oni również przesyłali do Europy znaczne kwoty, które zostały wykorzystane na zbrojenia. Członkowie rzekomej misji otrzymali po rewolucji ponad dwieście koncesji dla amerykańskich firm na działalność w Rosji. Zdobyli także prawo do poszukiwań i wydobywania ropy naftowej w tym ropy naftowej. Ale to nie wszyscy dobroczyńcy rewolucji październikowej. Także szwedzki bankier Olof

Aschberg i nowojorski bankier Jacob Schiff ją sfinansowali. Wspierali także w początkowych latach ZSRR i rząd radziecki. To zaangażowanie zagwarantowało im monopol na handel zagraniczny rosyjskimi towarami oraz odpowiednie pozycje w nowo utworzonym państwie.

Olaf Aschberg został szefem Ruskobanku, pierwszego radzieckiego banku międzynarodowego, a protegowany Jacoba Schiffa, urodzony w Suwałkach Aaron Schejmann – przewodniczącym zarządu Gosbanku (Государственный банк СССР), czyli Banku Centralnego.

Okazało się, że tak jak więzy krwi łączące cesarza Niemiec Wilhelma II z królem Anglii Jerzym V i carem Rosji Mikołajem II nie powstrzymały wybuchu I wojny światowej, tak nie byłoby rewolucji komunistycznej bez kapitalistycznych pieniędzy... Ot, takie paradoksy.

Poza tym z historii wiemy, że rewolucja słuszy raczej brudnym interesem niż szlachetnej ideologii. Inspiratorzy nowego porządku, zamiast dbać o dobro ogółu, często szukają możliwości wykorzystania procesów politycznych dla własnych korzyści finansowych. W naszych czasach też miewamy do czynienia z takimi procedurami, nazywają się one regime change i niejednokrotnie zaangażowane są w nie służby specjalne obcych państw. Przykładem takiego działania może być choćby zamach stanu w Iranie w 1953 r., w wyniku którego obalono rządy Mohammada Mosaddeka, dążącego do nacjonalizacji złóż ropy naftowej, co godziło w interesy Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych.

Dlaczego się o tym mało pisze? Kanclerz Niemiec Otto von Bismarck mawiał, że zwykli ludzie lepiej śpią, gdy nie wiedzą, jak się robi kielbasę i jak wyglądają kulisy polityki. Uważał też, że kto trzyma rękę na portfelu, ten ma władzę.

Więcej radości i humoru w Kościele



Gdzie radość, tam, najwięcej prawdy

– to stwierdzenie Paula Claudela można odwrócić: „Gdzie prawda, tam najwięcej radości”. Skoro Chrystus jest „Drogą, Prawdą i Życiem”, a Kościół kontynuacją Jego wcielenia, Jego Ciałem, Jego „sakramentem”, to powinien on być miejscem tryskającej radości. Tymczasem nad naszą wiarą i nad świątyniami zawisł welon smutku, radość zapędzono w ostatnie zakamarki kościołów, a ich bramy zamknięte są dla śmiechu. Euforyczna radość ze zmartwychwstania Pana uzewnętrzniająca się w liturgii wigilii paschalnej to zdecydowanie za mało. Z nutą zazdrości czytamy o dawnym zwyczaju tzw. śmiechu wielkanocnego w kościołach (risus paschalis). Powstał on w średniowieczu mniej więcej w tym samym czasie co karnawał. Po okresie surowego postu i pokuty starano się przez humor i śmiech dać wyraz duchowej radości ze zmartwychwstania Chrystusa. Dlatego w niedzielę wielkanocną lub w następujące niedziele okresu paschalnego księża wygłaszali kazania naszpikowane żartami, teksty biblijne komentowali tak, by rozśmieszyć słuchaczy. Jak we wszystkim tak i tu zakradły się jednak z czasem nadużycia w formie nieprzyzwoitych dowcipów lub obrażania parafian, co w rezultacie doprowadziło pod koniec XVIII wieku do zakazania tej formy przepowiadania. Moje osobiste pastoraalne próby odrodzenia owego risus paschalis poprzez specyficzne kazania w okresie wielkanocnym oraz na zakończenie karnawału tuż przed Środą Popielcową, naszpikowane anegdotami, dowcipami, żartem i humorem, ale powiązane ściśle ze słowem Bożym z danej niedzieli i z życiem religijnym konkretnej wspólnoty, przyjmowano w parafiach niemieckich, którymi kierowałem, z entuzjazmem i z wdzięcznością.

Duchowość humoru i śmiechu

Karl Rahner, jeden z najbardziej cenionych teologów XX wieku, napisał piękne teksty o chrześcijańskim humorze, które zasługują na nazwę „apologii śmiechu”. Oto mały fragment:

Jest rzeczywiście czas śmiechu; musi być, ponieważ czas jest stworzony przez Boga. Ja, śmiech, ta maleńka, naiwna niefrasobliwość, która pobudza do podskoków i doprowadza do łez, zostałem stworzony przez Boga.

Nie możecie mnie pochwylić, nie możecie umieścić mnie w swoich planach i kalkulacjach, które czynicie w sposób rygorystyczny w waszych duchowych przewidywaniach; trudno jest zrozumieć, że według woli Boga oraz pryncypiów ascezy i moralności, ja mogę pojawiać się tam, gdzie mi się podoba. Przecież jestem istotą Boga, zaakceptujcie mnie więc w swoim życiu, nic się z tego powodu nie stanie. Aż w nadmiarze zadbano, ażebyście płakali i byli przygnębieni. Śmieciecie się. Śmiech jest wyznaniem, że jesteście ludźmi.

Śmieciecie się. Śmieciecie się do woli. Nie obawiajcie się, że śmieciecie się w sposób trochę bezmyślny i powierzchowny. We właściwej chwili taka powierzchowność jest głębsza od waszej udręki głębi myśli, która miała być inspirowana tylko duchową dumą, dumą nie mogącą znieść bycia po prostu człowiekiem”.

Biskup Fulton J. Sheen, słynny kaznodzieja telewizji amerykańskiej z lat 50 ubiegłego stulecia, dostrzegał w „Boskim poczuciu humoru” funkcję eschatologiczną, bo pomaga on człowiekowi wierzącemu dostrzec poprzez ten świat, świat lepszy, który czeka na niego. Píše on:



ks. dr hab.
Jerzy
Grześkowiak

Stańmy się poważniejsi: nauczmy się śmiać.

Giovanni Guareschi

„Bardzo możliwe, że w dniu Sądu Ostatecznego Pan udzieli łaski szczególnie tym, którzy zamiast traktować świat zbyt poważnie, uczynili z każdego ludzkiego wydarzenia kolejny stopień w drodze do Nieba. Tym, którzy nie przeceniali ani siebie, ani świata, tym, którzy – krótko mówiąc – posiadali Boże poczucie humoru – On ofiaruje swój uśmiech”.

Mając na uwadze tyle walorów humoru, nie tylko czysto ludzkich, lecz także religijnych, proponuję włączyć do Litanii do Wszystkich Świętych jeszcze jedną błagalną prośbę do Boga: „Abyś nas od śmiertelnej powagi zachować i zdrowy humor ofiarować raczył!”. Może bylibyśmy bardziej radośni, gdybyśmy w codziennej modlitwie powtarzali słowa Ernesta Brylla:

*Aniele Stróżu, wiesz
Nie proszę Cię o wielkie znaki
Przynieś mi z nieba dowcip jaki
Bym się pośmiał też.*

Zwierzyna czy dziewczęta?

Gdybym był psychiatrą lub psychoterapeutą, polecałbym w ramach terapii każdemu pacjentowi cierpiącemu na depresję wysłuchanie utrwalonego na CD mini wykładów z „teologii humoru” organizowanych w Krakowie w 1994 roku przez legendarnego już ks. Józefa Tischnera i Tadeusza Gadacza, bądź przeczytanie tryskającej humorem książki W. Bonowicza pt. „Kapelusz na wodzie. Gawędy o księdzu Tischnerze” (Wydawnictwo Znak, Kraków 2010), ukazującej Tischnerowskie „myślenie w pogodzie ducha”. Oto jeden z jego „kwiatków”:

W maju 1993 roku redaktorzy tygodnika „Wprost” zadali Tischnerowi pytanie o jego pozycję w życiu publicznym. Odpowiedział tak:

„Mówią o mnie bardzo różnie – jedni, że wywodzę się z prawicy, inni, że z lewicy, a ja jestem z Łopusznej i wiele zawdzięczam moim tamtejszym przyjaciołom i sąsiadom. Moim ideałem jest mój sąsiad, który pięć procent swojej wyobraźni poświęca polityce, pięćdziesiąt procent zwierzynie, która się przechadza po lesie, a resztę – przechadzając się po wsi dziewczętom. U mnie te proporcje układają się podobnie, z tym, że ja jeszcze w tym wszystkim znajduję miejsce dla Pana Boga”.

„Odbywa się to kosztem zainteresowania dla zwierzyny czy raczej dziewcząt?” – dopytywała się zaintrygowana redaktorka.

„Kosztem zwierzyny” – odpowiedział Tischner.



Wycieczka do Bawarskiej Wenecji – Passau

Jeszcze przed świętami odbyła się wycieczka do Pasawy (Passau), zwanej również Bawarską Wenecją. Ze względu na niezwykle położenie nad trzema rzekami – Dunaj, Inn i Ilz – zbiegającymi się u stóp Starego Miasta oraz dzięki śródziemnomorskiemu charakterowi zabudowy miasto zyskało takie miano.

Zwiedzanie rozpoczęliśmy od nowej części miasta, gdzie znajduje się dworzec, z którego odebrał nas umówiony wcześniej przewodnik. Spacerując w kierunku Starego Miasta, które było celem naszej wycieczki, słuchaliśmy opowieści o historii Pasawy, wzbogaconej o ciekawe anegdoty. Zachwyciły nas przede wszystkim piękne place, wysokie wieże, romantyczne nadbrzeżne bulwary oraz kręte malownicze uliczki w stylu włoskiego baroku.

Sz szczególnie urokliwa była alejka Höllgasse, która jest skupiskiem artystów na starówce. W pięknych starych domach znajdują się pracownie, studia i galerie, a droga do nich jest dosłownie kolorowa – kamienie brukowe są przez artystów pomalowane. Na uznanie zasługuje przede wszystkim jednak katedra św. Stefana (Dom Sankt Stephan in Passau). Świątynia wzniesiona została w latach 1668–1693 według projektu włoskiego architekta Carlo Lurago. W jej wnętrzu znajdują się jedne z największych organów świata (mają blisko 18 tysięcy piszczałek), które mieliśmy okazję przez krótką chwilę również usłyszeć.

Pozostałe ważne zabytki Pasawy to m.in. renesansowy Pałac Herberstein, nowy i stary pałac Biskupi, Sanktuarium Matki Bożej Wspomożycielki, pałac Freudenhai, budynek Ratusza i kościół św. Michała oraz pozostałości średniowiecznych umocnień miejskich z bramą św. Seweryna i basztą Schaiblingsturm. Warto także odwiedzić

znajdujący się na szczycie skały zamek Oberhaus, z którego mieliśmy okazję oglądać przepiękny zachód słońca.

Pomysłodawczynią i organizatorką wycieczki była Barbara Antoszczyszyn – wiceprzewodnicząca Rady Stowarzyszenia. Zebrała grupę prawie 30 osób, zorganizowała wspólny przejazd na „Regio-Ticket Donau-Isar”. Dzieląc się na pięcioosobowe grupy, można podróżować po Bawarii przez cały dzień za niespełna 9 euro. Barbara wynajęła przewodnika oraz zarezerwowała stoliki w restauracji, gdzie uczestnicy wycieczki mogli wspólnie zjeść obiad. Naprawdę niewiele trzeba, żeby niewielkim kosztem podróżować i zwiedzać ciekawe zakątki Bawarii i nie tylko. Wystarczy mieć pomysł, dobry plan, chęci i chętnych, a tych nie brakowało. Już w drodze powrotnej były omawiane plany i pomysły na kolejną wycieczkę.

Katarzyna Kozak



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.



Kazimierz Fajans

Kazimierz Fajans geniusz bez Nobla

Kazimierz Fajans należy, bez wątpienia, do grona najwybitniejszych fizykochemików pierwszej połowy dwudziestego stulecia. Urodził się 27 maja 1887 roku w Warszawie w spolonizowanej i bardzo zasłużonej dla naszego kraju rodzinie żydowskiej. Szkołę średnią ukończył w rodzinnym mieście, a studia chemiczne odbył na uniwersytetach w Lipsku i Heidelbergu. Po uzyskaniu doktoratu i odbyciu stażu w słynnej pracowni Ernesta Rutherforda w Manchesterze rozpoczął pracę naukową na Politechnice w Karlsruhe. Tam też dokonał swego najbardziej znanego odkrycia. Badając zmianę elektrochemicznych właściwości pierwiastków w wyniku przemian promieniotwórczych, opracował prawo przesunięcia promieniotwórczych. W roku 1917 wyjeżdża do Monachium, gdzie, jako profesor nadzwyczajny, obejmuje Katedrę Chemii Fizycznej Uniwersytetu Ludwika Maksymiliana. Dość szybko otrzymuje tytuł profesora zwyczajnego, a w roku 1932 obejmuje stanowisko dyrektora wielkiego Instytutu Chemii Fizycznej, powstałego dzięki finansowemu wsparciu Fundacji Rockefellera. Monachijski Uniwersytet był w owym czasie przodującym w świecie ośrodkiem badawczym w zakresie fizyki i chemii. Działalność naukowa profesora Fajansa zaowocowała licznymi opracowaniami, które na zawsze zapisały się w podręcznikach chemii fizycznej. Jego imię noszą: prawo Fajansa i Soddy'ego o przesunięciach promieniotwórczych, reguły radiochemiczne Fajansa, Hahna i Panetha, korelacja termochemiczna Borna, Fajansa i Habera czy też wskaźniki adsorpcyjne Fajansa i Hassela. Innym osiągnięciem Kazimierza Fajansa, który uprawnia do porównywania go z dokonaniem Marii Skłodowskiej Curie, było odkrycie pierwiastka Protaktynu (pierwotna nazwa to Brevis). Dowodem uznania były członkostwa honorowe różnych akademii i towarzystw naukowych, w tym Polskiej Akademii Umiejętności.

Profesor chemii muzycznej

Kazimierz Fajans był wielkim miłośnikiem muzyki klasycznej, a zwłaszcza operowej, która nakierowywała jego myśli i była katalizatorem ułatwiającym rozwiązywanie problemów naukowych. Jak sam opowiadał, na sposób rozwiązania zagadnienia

prawidłowości przesunięcia promieniotwórczych wpadł podczas słuchania słynnej opery „Tristan i Izolda” Ryszarda Wagnera. Szczególnie interesująca jest inna „muzyczna” anegdota z jego życia. Pewnego dnia w mieszkaniu profesora Fajansa przy monachijskiej Prinzregentenstraße 54 pojawił się policjant zbierający, dla celów administracyjnych, dane personalne lokatorów. Zapytany o zawód, Kazimierz Fajans odpowiedział: „profesor chemii fizycznej”, co po niemiecku brzmiało: „Profesor für physikalische Chemie”. Zaskoczony policjant, który źle zrozumiał, bo zapewne nigdy nie słyszał o takiej specjalności naukowej, powtórzył głośno i zapisał „Profesor für musikalische Chemie”, czyli „profesor chemii muzycznej”. Prawdę mówiąc, to chyba nie bardzo się pomylił.

Za karę pozbawiony Nobla

Przyznawanie Nagród Nobla często wzbudzało wielkie kontrowersje. Dla przykładu w dziedzinie chemii nie otrzymał jej nigdy najbardziej chyba znany chemik wszechczasów, twórca układu okresowego pierwiastków – Dymitr Mendelejew. Profesor Fajans był tak zwanym pewniakiem do Nagrody Nobla w roku 1924, kiedy to zgłoszony został w dwóch dziedzinach, chemii i fizyce. Na kilka dni przed ogłoszeniem laureatów szwedzka gazeta „Svenska Dagbladet”, zwróciła się do niego z prośbą o przesłanie fotografii dla zilustrowania artykułu o werdykcie,

a w przeddzień ogłoszenia laureatów wszystkie szwedzkie gazety pisały, że Nagrodę Nobla z chemii otrzyma Kazimierz Fajans. Następnego dnia, ku zaskoczeniu wszystkich, Szwedzka Akademia Nauk ogłosiła, że Nagrody Nobla ani z fizyki, ani z chemii nie przyznano. W ten sposób chciała ukarać prasę za niedyskrecję. Nasz uczonego stracił swoją szansę, mimo że jego kandydaturę do tego zaszczytnego tytułu wysuwano jeszcze dwukrotnie.

Jude Raus

Monachijska przygoda profesora Kazimierza Fajansa zakończyła się wraz z nadejściem nazizmu, a powodem były jego żydowskie korzenie. Wprawdzie jeszcze przez prawie trzy lata hitlerowskiej dyktatury pozostawał na stanowisku dyrektora Instytutu Chemii Fizycznej, jednak w roku 1935 został odwołany i musiał opuścić Niemcy. Rozważał powrót do Polski, otrzymawszy zaproszenie Rady Wydziału Matematyczno-Przyrodniczego Uniwersytetu Jana Kazimierza we Lwowie do objęcia Katedry Chemii Nieorganicznej. Jednak w obliczu rozpętanej przez narodowców przykrej kampanii antysemickiej musiał z tego zaproszenia zrezygnować. Wyjechał do Cambridge, a następnie do Stanów Zjednoczonych, gdzie kontynuował swoje badania naukowe w Ann Arbor na uniwersytecie stanu Michigan. Był członkiem Polskiego Instytutu Naukowego w USA i utrzymywał bliskie kontakty z miejscową Polonią. Zmarł 18 maja 1975 roku w Ann Arbor.



Uniwersytet Ludwika Maksymiliana



Wieczór muzyczny z Jakubem Kuszlikiem

W ramach współpracy Cultur in Cannstatt i Treff Punkt Polen odbył się w Stuttgarcie 18 koncert promujący młodych polskich muzyków. Tym razem Urszula Olszowska, organizatorka tego wielkiego projektu, wybrała młodego pianistę Jakuba Kuszlika urodzonego w 1996 r. w Bochni koło Krakowa.

Artysta rozpoczął grę na pianinie w wieku 6 lat. W roku 2015 ukończył z wyróżnieniem Krakowską Szkołę Muzyczną im. Władysława Zelenkiego w klasie prof. Olgi Łazarskiej. Od roku 2015 Jakub Kuszlik

studiuje w Akademii Muzycznej Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy w klasie prof. Katarzyny Popowej-Zydroń. Pianista jest laureatem wielu nagród i międzynarodowych konkursów pianistycznych np. II Nagrody X

STUTTGART

Międzynarodowego Koncertu im. Artura Rubinsteina w Bydgoszczy, Grand Prix I Nagrody XIII Koncertu Pianistycznego im. Haliny Czerny-Stefańskiej i Ludwika Stefańskiego w Płocku. W 2015 r. był uczestnikiem 49 Festiwalu Pianistyki w Słupsku, gdzie otrzymał tytuł „Laureata Estrady Młodych”. Lista nagród jest długa. Solista koncertuje w Niemczech, Włoszech, Islandii i Norwegii. Był wielokrotnym stypendystą Ministerium Kultury, a obecnie jest stypendystą Fundacji Czartoryskiego i honorowym stypendystą Fundacji „Pro Musica Bona”.

W Stuttgarcie zaprezentował obszerny i interesujący program: Fantazję f-moll op. 49, Noctur cis-moll op. 2, wariację B-dur Fryderyka Chopina, Fantazję C-dur Franciszka Schuberta, Transkrypcje Franciszka Liszta oraz 3 Sonatę a-moll op. 28 Sergieja Prokofiewa. Młody artysta zachwycił publiczność nie tylko niezwykle umiejętnościami technicznymi, ale i wielkim talentem, partym żmudną pracą, a przede wszystkim olbrzymią miłością do muzyki. Jakże ważne są projekty, które wspierają utalentowanych młodych muzyków, projekty, które z jednej strony są interesującymi wydarzeniami artystycznymi, a z drugiej zaś otwierają niezwykle uzdolnionym młodym pianistom drogę do kariery.

Małgorzata Piegsa

LANDSHUT

3 grudnia do Restauracji Zur Schleuse w Landshut zawiązał Święty Mikołaj, a to wszystko z okazji Mikołajek zorganizowanych przez Stowarzyszenie POL-LA z Landshut przy współpracy z Gasthaus Zur Schleuse.

Byli goście także z Monachium, członkowie prężnie działającej na portalu społecznościowym Facebook grupy Polacy Pomogą, Polen Helfen, jak również Polonia z Landshut i okolic. Ponad setka Polaków uczestniczyła w zabawie mikołajkowej, a ponad 50 dzieci zostało obdarowanych prezentami, słodyczami i uczestniczyło w atrakcjach tego popołudnia. Poszukiwanie kalendarzy adwentowych i plastyczną część przygotowali członkowie stowarzyszenia. Z pomocą rodziców i opiekunów pociech każde dziecko wyszło uśmiechnięte. Podczas imprezy zagościła również firma Promedica24, która ufundowała przepiękną choinkę oraz słodkie upominki dla dzieci. Wizyta oryginalnego Świętego Mikołaja była zwieńczeniem tego wyjątkowego dla najmłodszych dnia. Mikołajki to świetna okazja do spotkań Polaków, a takich w nowym 2017 roku nie zabraknie. Stowarzyszenie POL-LA już w pierwszy weekend marca zaprasza na I Polonijny Turniej Tenisa Stołowego. Nowy rok zaowocuje w wiele ciekawych wydarzeń dla Polonii z Landshut i okolic. Więcej na Facebooku: PollaVerein.



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

Fax: 07021 86 32 25

POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY

www.polkwiat.eu

IWONA z bitą śmietaną

RECENZJA

Jolanta Łada-Zielke



„Iwona, księżniczka Burgunda”

Witolda Gombrowicza

w reżyserii Samuela Weissa,

wystawiona na kameralnej scenie

Deutsches Schauspielhaus

w Hamburgu przez studentów

tamtejszej Akademii Teatralnej,

zachwycała publiczność prostotą,

a zarazem dosadnością

przekazu.

Brydka, nieatrakcyjna, apatyczna i milcząca Iwona, swoją postawą zmusza ludzi z otoczenia, aby spojrzeli na siebie z boku i zdali sobie sprawę z własnych niedoskonałości i lęków. Ten temat ciągle powraca, dlatego dramat Witolda Gombrowicza do dziś cieszy się powodzeniem, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Naprawdę miło było popatrzeć na tłum ludzi odwiedzających scenę kameralną hamburskiego Schauspielhausu przy Kirchenallee w jesienny, deszczowy wieczór. Z ich reakcji w trakcie spektaklu wynioskowałam, że bawili się znakomicie. Przychylnie były zwłaszcza opinie widzów niemieckich, którzy po raz pierwszy zetknęli się z twórczością Gombrowicza: „zabawne, ale daje do myślenia”, albo „bardzo aktualne”.

Pierwszą wersję „Iwony, księżniczki Burgunda” wydano drukiem w 1938 r. na łamach czasopisma „Skamander”, a wystawiono ją po raz pierwszy w 1957 r. w Teatrze Dramatycznym w Warszawie, w reżyserii Haliny Mikołajskiej i z Barbarą Krafftówną w tytułowej roli. W 1965 r. ukazał się francuski przekład dramatu, autorstwa Konstantego Jeleńskiego i Geneviève Serreau, do którego Gombrowicz wprowadził kilka poprawek. Wykreślił niektóre kwestie Iwony i dopisał w didaskaliach „milczy”. W 1967 sztukę wystawiono w Nicei. Do najsłynniejszych inscenizacji „Iwony...” zalicza się produkcję Ingmara Bergmana z 1980 r. w Monachium. Sztuka doczekała się także kilku paryskich realizacji, m. in. w 2004 (reż. Philippe Adrien) i w 2009 r. (reż. Luc Bondy). Autorem niemieckiego przekładu dramatu jest Heinrich Kunstmann. Inscenizację wersji

niemieckiej pokazano m. in. w Chemnitz, w Sursee (także w wykonaniu studentów szkoły teatralnej), oraz w Schauspielhaus w Zurychu (reż. Barbara Frey). Wynika stąd, że sztuka Witolda Gombrowicza jest najczęściej i najchętniej w obszarze francusko- i niemieckojęzycznym.

Oh, wie Sie schweigen!

Tak wypowiada się Książę Filip na hamburskiej scenie, widząc Iwonę po raz pierwszy. Ze względu na wykreślenie z obsady ciotek głównej bohaterki, rozmowa Księcia z nimi została zastąpiona jego monologiem. Reżyser Samuel Weiss zrezygnował z postaci epizodycznych i pozostawił najważniejsze osoby dramatu: Iwonę, Księcia, Królową, Króla, dwórkę Izę, Cyryla, dworzannina Inocentego i Szambelana. Wprowadził także elementy interaktywne. Iwona (mistrzowsko zagrana przez Jödis Margarete Trauer) siedzi początkowo wśród publiczności, w samym środku pierwszego rzędu, rozczochrana, w staromodnej sukience i dużych okularach. Wchodzi na scenę w momencie, gdy Cyryl i Inocenty publicznie zwracają na nią uwagę. Przed końcowym przyjęciem aktorzy usuwają niektóre dekoracje, powiększając przestrzeń sceniczną, aby publiczność mogła, przynajmniej symbolicznie, wziąć udział w uroczystej kolacji, podczas której Iwona zostaje zamordowana w wyrafinowany sposób. Niektóre reżyserskie akcenty wzmacniają groteskowy charakter sztuki. Inocenty (Nikolai Gemel) w ramach pro-

testu przeciwko porzuceniu Iwony przez Księcia (Mervan Ürkmez), obnaża się publicznie od pasa w dół. Cyryla gra kobieta (Carlotta Freyer) z długim blond warkoczem i imponującym wąsem, która w jednej ze scen usiłuje uwieść Księcia. Ciekawe były też kreacje innych aktorów, np. Hanny Stange jako seksownej damy dworu Izy, oraz Jakoba Immervolla w roli króla Ignacego.

Rekwizytem najczęściej używanym w spektaklu była bita śmietana w spray'u. Zabieg ten jest uzasadniony, ponieważ w trzecim akcie Królowa rzeczywiście proponuje Iwonie śmietankę jako dodatek do „gruszczy osmażonej w cukrze”, zaś potrawą ostatecznie uśmiercającą księżniczkę są wyjątkowo ościste karasie w śmietanie. W omawianym spektaklu Królowa (Zora Fröhlich), przygotowując się do „zabójstwa” niedoszłej synowej smaruje sobie twarz bitą śmietaną. Śmietana, która sama w sobie jest mdła i niesmaczna, symbolizuje atmosferę panującą na królewskim dworze. Wszystko tu jest nudne i przewidywalne, ale nikt nie ma odwagi tego zmienić. Kiedy w osobie Iwony pojawia się nagle ktoś z zewnątrz, kto nie pasuje do zastanego układu, należy go usunąć.

W roku 2017 w Hamburger Schauspielhaus pojawi się kolejny polski akcent. Reżyserka Maja Kleczewska zaprezentuje tam swoją sceniczną interpretację powieści południowoafrykańskiego i australijskiego pisarza Johna Maxwella Coetzee „Czekając na barbarzyńców”. Spektakl będzie można obejrzeć w pierwszej połowie stycznia.

Kupno mieszkania czy płacenie za wynajem

Co się bardziej opłaca?

Wady
posiadania
nieruchomości

Wiele osób wciąż marzy o zakupie własnego mieszkania czy domu. Tylko czy zakup własnego mieszkania – zamiast płacenia „Miety” – zawsze się opłaca? Na to kluczowe pytanie tak naprawdę nie ma jednoznacznej odpowiedzi, zależy ona bowiem od wielu ważnych czynników.

Większość naszych obywateli mieszkających na terenie RFN marzy o zakupie własnego mieszkania lub domu. Czy zakup nieruchomości, zamiast płacenia za wynajem, jest lepszym dla nas rozwiązaniem, zależy od wielu czynników, od finansowego „polsteru”, sytuacji dochodowej w rodzinie, wysokości „Miety” w miejscu zamieszkania, no i oczywiście od ceny mieszkania, jakie chcemy kupić.

Kto rozważa zakup własnego mieszkania, powinien zapoznać się z poniższymi za i przeciw – mogą one ułatwić Państwu podjęcie odpowiedniej decyzji.

Zalety posiadania nieruchomości

Zakup nieruchomości jako długookresowej inwestycji może przynieść następujące korzyści:

- w przeciwieństwie do innych form inwestycyjnych, takich jak akcje, obligacje czy fundusze inwestycyjne, nieruchomości mają praktyczną zaletę: można w nich mieszkać!
- jako właściciel nieruchomości nie musisz płacić nikomu za wynajem
- nieruchomość spłacona przed uzyskaniem wieku emerytalnego jest dodatkowym zabezpieczeniem na starość i darem dla naszych spadkobierców
- lokalizacja oraz wybór miejsca – czy to w dużym mieście, metropolii, czy w mniejszym mieście, np. w miasteczku studenckim – mają decydujący wpływ na przyszły wzrost wartości naszej nieruchomości.

W zależności od sytuacji życiowej, posiadanie nieruchomości może również mieć wady:

- w przypadku zmiany miejsca pracy i związanej z tym zmiany miejsca zamieszkania wynajmujący musi jedynie wypowiedzieć umowę najmu – elastyczność właściciela nieruchomości, jeśli chodzi o przemieszczanie się w celu podjęcia pracy w innym miejscu, jest ograniczona
- akcje czy fundusze inwestycyjne można w ciągu kilku sekund sprzedać, sprzedaż nieruchomości może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy
- jako właściciel nieruchomości musisz sam zatroszczyć się o wszystkie remonty, w tym przypadku o wiele prościej ma „Mieter”
- właściciel domu czy mieszkania nie jest w stanie wpłynąć na to, kto będzie jego sąsiadem – jako wynajmujący od kogoś lokal, w razie problemów z sąsiadami, mogą zawsze poszukać sobie innego mieszkania.

Autor: Remigiusz Cwiklowski

www.kredyt-w-niemczech.info



Vertrauen Sie unserem ausgezeichneten Angebot

Herzlichst, Ihr Remigiusz Cwiklowski

vorm. Montag bis Freitag 09:00 – 13:00 Uhr
nachm. Montag bis Freitag 14:00 – 18:00 Uhr



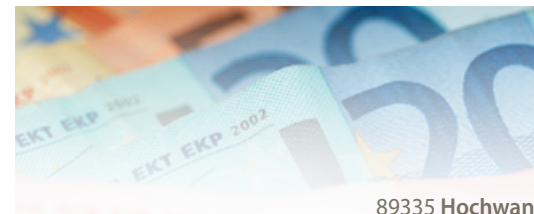
Remigiusz Cwiklowski
Selbstständiger Finanzpartner
Bezirksleiter

Postbank Finanzberatung AG
Bayerstr. 85, 80335 München

Mobil 0151 5255-7322
remigiusz.cwiklowski@postbank.de
<http://www.fb.postbank.de/rcwiklowski>

Žaden podatnik nie jest zobowiązany do takiego przedstawienia rzeczy, aby musiał zapłacić podatek. KaŹdemu wolno jest starać się go unikać lub kształtować tak, aby dług podatkowy był jak najmniejszy.
(BHF-Urteil vom 20.05.1997, Az. VIII B 108/96)

DORADCA PODATKOWY Steuerberaterin



89335 Hochwang
Zur Herrgottsruhe 6
tel.: 08223/409 677, fax.: 08223/409 678
tel. kom.: 0176 20732475

Współpraca z Adwokat Marzeną Stantic
81677 München
Klausenburger Straße 9 Geb. C
tel.: 089/909 387 85, fax.: 089/820 86 141
tel. kom.: 0179/298 67 70

64658 Fürth Odenwald
Heppenheimer Str. 1
tel.: 06253/8605478, fax.: 06253/8608808

e-mail: info@jaros-steuerbuero.de

Magister Ekonomii **Agnieszka Jaros**

Kompletny serwis biurowy dla pracowników i osób posiadających firmę w Niemczech.

Jestem magistrem ekonomii. Mam wszystkie niemieckie uprawnienia doradcy podatkowego.*

Oferuję pomoc i wypełniam oświadczenia podatkowe, robię księgowość i bilanse przedsiębiorstw.

Obliczam pensje pracownicze, potwierdzam dochody oraz wykonuję rozliczenia roczne.

Udzielam wszelkiej pomocy w sprawach podatkowych oraz innych, koniecznych przy prowadzeniu firmy w Niemczech.

Reprezentuję interesy klienta przed kaŹdym urzędem oraz prowadzę niezbędną korespondencję.

* W Niemczech do doradctwa podatkowego uprawnione są tylko osoby spełniające wymogi określone ustawą podatkową i posiadające tytuł doradcy.
* Tytułem doradcy podatkowego może legitymować się tylko osoba, która zdała jednolity w całości Niemczech egzamin państwowy.

www.jaros-steuerbuero.de



SALE KONFERENCYJNE · ADRES REJESTROWY · SIEDZIBA FIRMY

Idealne biuro dla twojej firmy w centrum Monachium

PROPONUJEMY:

- biuro jako miejsce pracy na godziny lub na stałe
- adres rejestracyjny lub siedzibę firmy
- możliwości wynajęcia sali konferencyjnej godzinowo lub całodziennie na spotkania biznesowe (profesjonalne przyjęcie gości i komplementarny serwis kawowy)
- wszelkie usługi sekretariatu
- serwis telefoniczny

Oprócz nowoczesnego wyposażenia naszego biura proponujemy miłą i profesjonalną atmosferę oraz obsługę w języku polskim.

Zapraszamy na naszą stronę internetową. Już teraz zapoznaj się z naszą ofertą i wybierz idealne biuro dla siebie i swojej firmy.

PLATINUM
office center

089-7007 649 0
lub 089-51514953
Anja Czech-Grollmann

mail@platinum-office-center.de
www.platinum-office-center.de

Biuro na godziny

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**

Łukasz Sowada

Geprüfter Versicherungsfachmann IHK Broker

ubezpieczeniowy

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

PORADY
I INFORMACJE
DOTYCZĄCE
UBEZPIECZEŃ

OC firm
OC prywatne
komunikacyjne
emerytalne
na życie
zdrowotne
wypadkowe

Kancelaria Adwokacka

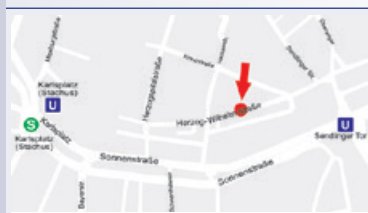
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



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 odprawy
- 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

Tłumaczenia ustne i Pomoc w urzędach

Boisz się, że nie potrafisz porozumieć się w języku niemieckim?

MAM DLA CIEBIE ROZWIĄZANIE!

Pomogę Ci to zrobić, pójdę z Tobą do urzędu, banku czy lekarza.

Ty będziesz obok mnie, a Twoja sprawa będzie załatwiona bardzo sprawnie, szybko dokładnie i fachowo, czyli tak, jak sobie życzysz.

Do tego wszystko w konkurencyjnych cenach!

Zapraszam do korzystania z oferty.

Katarzyna Limani
mobil: 0152 / 10173160

DIGITAL TV SHOP

telewizja
na kartę

nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

**Sprzedaję i montaż!!!
zestawów satelitarnych**

**Z NOWYM ROKIEM
NOWA OFERTA NC+**

DZWOŃ!!!

SPRAWDŹ OFERTĘ!

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

Kom.: **0179/4316130 po polsku**

MOJEMIASTO

DOŁĄCZ
do nas na

facebook

NKA-BÜROSERVICE UG

(haftungsbeschränkt)

POMOŻEMY PAŃSTWU W:

- zakładaniu i prowadzeniu działalności gospodarczej tzw. Gewerbe
- poprowadzimy bieżącą księgowość
- wykonamy comiesięczne rozliczenia wypłat pracowników
- Kindergeld, Elterngeld i inne

Adres:

Martin-Kollar-Str. 12
81829 München
Telefon: 089-45672276
Fax: 089-45672277
E-Mail: info@nka-bueroservice.de

SERWIS KOMPUTEROWY

NAPRAWA
ODWIRUSOWANIE
INSTALACJA
KONFIGURACJA INTERNETU
WIZYTY DOMOWE
STRONY INTERNETOWE

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

Paul Boenisch

Mobil: **017645176149**
Internet: paulboenisch.de
E-Mail: info@paulboenisch.de

TWOJA STRONA W INTERECIE:

- instalacja, aktualizacja, serwis
- programowanie dowolnych funkcji
- CMS: Drupal, Wordpress, Joomla, Typo3
- sklepy internetowe
- pozycjonowanie stron

PROGRAMOWANIE APLIKACJI MOBILNYCH



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

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



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 Rodziny, 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



poznaj swoje prawa

Dziś

WYPOWIEDZENIE i prawo pracy

W dzisiejszym numerze przedstawimy problematykę wypowiedzenia umowy w świetle prawa pracy i związane z tym konsekwencje.

Umowa o pracę jest umową trwającą przez jakiś czas, co oznacza, że zakończyć tę umowę możemy między innymi poprzez wypowiedzenie.

Wypowiedzenie jest jednostronną czynnością prawną, co oznacza, że przeciwnik nie musi się na nią zgodzić. Wypowiedzenie może złożyć zarówno pracownik, jak i pracodawca, nawet podczas okresu, gdy pracownik pozostaje na chorobowym. Gdy jednak zdarzy się, że pracodawca złoży nam wypowiedzenie, powinniśmy pamiętać o kilku ważnych regułach.

1 Wypowiedzenie i co dalej?

Jeśli otrzymamy wypowiedzenie od pracodawcy, a w naszym zakładzie zatrudnionych będzie więcej niż dziesięciu pracowników, a my pracujemy dłużej niż 6 miesięcy, powinniśmy jak najszybciej udać się do adwokata, by ten złożył pozew o ochronę stosunku pracy. Pozew o ochronie stosunku pracy (Kündigungsschutzklage) musi zostać złożony w terminie trzech tygodni od dnia otrzymania takiego wypowiedzenia. Ten termin musi być bezwzględnie zachowany, ponieważ jego przekroczenie skutkuje utratą wszelkich roszczeń związanych z ochroną stosunku pracy. Dlatego, gdy tylko dostaniemy wypowiedzenie, niezwłocznie udajemy się do adwokata lub od razu składamy pozew do sądu.

2 Konsekwencje

Jeżeli złożymy taki pozew, mamy wtedy realną szansę na odprawę (Abfindung).

Generalnie rzecz biorąc, nie ma roszczenia o odprawę, tzn. z reguły nie możemy jej żądać. Jednak nasze szanse na wypłacenie nam odprawy przez pracodawcę są bardzo wysokie, gdy po wypowiedzeniu złożymy w terminie pozew do sądu. Dzieje się tak,

ponieważ pracodawca praktycznie nie ma szans na udowodnienie zasadności wypowiedzenia, a przede wszystkim jest to dla niego bardzo trudne oraz czasochłonne. Ciężar dowodu spoczywa tylko i wyłącznie na pracodawcy. Dlatego pracodawcy chętniej ustalają z pracownikiem wysokość odprawy, którą akceptuje również sąd.

Wysokość odprawy zależy od kilku czynników i jest kwestią indywidualną, z reguły przyjmuje się 0,5 miesięcznego wynagrodzenia brutto za każdy przepracowany rok. Oznacza to, że jeżeli ktoś pracował u pracodawcy cztery lata i otrzymał wypowiedzenie, może liczyć na odprawę w wysokości 2,0 miesięcznego brutto, czyli tyle, ile zarobiłby w ciągu dwóch miesięcy. W praktyce, aby taką odprawę otrzymać, wystarczy tylko jeden pozew.

3 Inne roszczenia

Razem z pozewem o ochronie stosunku pracy najczęściej składamy wnioski o wypłatę ekwiwalentu za urlop. Często pracodawca daje nam wypowiedzenie zanim wykorzystamy urlop, co sprawia, że za każdy dzień niewykorzystanego urlopu przysługują nam roszczenia odszkodowawcze. Oznacza to, że oprócz odprawy możemy jeszcze liczyć na dodatkowe odszkodowanie za niewzięty urlop, co polepsza naszą pozycję wyjściową.

4 Odprawa bez sądu

Niestety często zdarza się, że pracodawca, zanim złoży wypowiedzenie, daje nam do podpisu różne dokumenty. Najważniejszą zasadą jest, aby nigdy niczego, co podsuwa nam pracodawca, nie podpisywać. Pracodawca, wiedząc, że musi zapłacić odprawę i że jego wypowiedzenie będzie ciężkie do przeforsowania przed sądem, skłonny jest często do zachęcenia nas, abyśmy podpisali oświadczenie, na podstawie którego

Maciej Pazur LL.M.

jest adwokatem w Monachium.

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

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

umowa wygasa za porozumieniem stron. Odradza się podpisywanie jakichkolwiek dokumentów przedłożonych przez pracodawcę. Najczęściej jest to umowa kończąca stosunek pracy, co w praktyce powoduje utratę jakichkolwiek szans na odprawę i pozew o ochronie stosunku pracy.

Dlatego, gdy pracodawca przedstawia nam coś do podpisania, udajmy się z tym pismem najpierw do tłumacza bądź adwokata i ewentualnie dopiero wtedy zastanówmy się nad podpisaniem. Nigdy nie należy podpisywać czegoś w biurze pracodawcy bez wiedzy, co dany dokument oznacza.

5 Podsumowanie

W sądzie pracy forsowanie praw pracowników jest stosunkowo łatwym zadaniem, ponieważ w prawie niemieckim ustawy w sposób obszerny ochraniają prawa pracownika. Ta ochrona jest bardzo szeroka i daje nam to bardzo korzystną pozycję wyjściową. Musimy jednak pamiętać o dwóch istotnych rzeczach.

Po pierwsze, zaraz po otrzymaniu wypowiedzenia udajemy się do adwokata i składamy pozew do sądu, ponieważ od momentu otrzymania tego wypowiedzenia mamy na to tylko trzy tygodnie. Po tym terminie wszystkie roszczenia związane z wypowiedzeniem, jak odprawa, wygasają.

Po drugie, nigdy nie podpisujemy niczego, co podsuwa nam pracodawca, ponieważ podpisanie może skutkować utratą naszych praw.

Kanzlei Pazur Rechtsanwalt Maciej Pazur LL.M.

Trappentreustr. 42
80339 München

Tel. 089/740 53 362

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 Rürup)
- 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



Psychologischer Dienst für Ausländer

PSYCHOLOGICZNA SŁUŻBA POMOCY DLA OBCOKRAJOWCÓW

będąca jednostką Caritasu, od lat troszczy się o zdrowie psychiczne emigrantów. W przyszłym roku nasza placówka obchodzi jubileusz 40-lecia istnienia. Z tej okazji chcielibyśmy Państwu przedstawić naszą działalność

W ramach **Projektu IntegrationsBrücke** oferujemy opiekę socjalno-psychologiczną dla osób ze środowisk migracyjnych.

Udzielamy wsparcia w przypadku:

- ▶ **trudności związanych z porozumiewaniem się w obcym języku**
- ▶ **problemów wynikających z życia na emigracji**
- ▶ **obciążeń psychicznych**

Doradztwo prowadzone jest w wielu językach, m.in.: polskim, niemieckim, angielskim, bułgarskim, rumuńskim, hiszpańskim, portugalskim, włoskim, francuskim, szwedzkim, fińskim, serbochorwackim.

Jeśli potrzebują Państwo porady,
prosimy dzwonić pod numer:
089/23114941 lub skontaktować się
z nami przez e-mail:
pih@caritasmuenchen.de

Nasza siedziba znajduje się
w **Caritas-Zentrum Innenstadt**
na **Bayerstraße 73** (2 piętro).

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach **9.00-13.00**

OFERTA JEST BEZPŁATNA

Szlachetna Paczka Monachium 2016

Również i w tym roku darczyńcy z Monachium wsparli akcję
SZLACHETNA PACZKA. Jest to, realizowany
od roku 2000 przez Stowarzyszenie WIOSNA,
ogólnopolski projekt pomocy rodzinom znajdującym się w
trudnej sytuacji materialnej.

Organizatorka Szlachetnej Paczki w Monachium pani DOROTA FYDA,
na co dzień odnosząca sukcesy bizneswoman (www.fyda-relocation.eu), tak podsumowuje ostatnią akcję:

*Tym razem wsparliśmy rodzinę z okolic Gródka nad Dunajcem, która
w związku ze swoją trudną sytuacją została wpisana do programu
Szlachetnej Paczki. Kwestowaliśmy w wielu polskich punktach, zbierając
m.in. żywność, środki czystości oraz odzież. Rozprawdzaliśmy
też tzw. szlachetne bombki. Swoją hojność okazywały zarówno oso-
by prywatne jak i polskie firmy, sklepy i restauracje. Wspomogli akcję
aktorzy, pisarze, artyści, sportowcy, motywatorzy, uczestnicy Kongresu
Biznesowego w Warszawie oraz załoga LOT-u 375.*

*Nie żałuję ani jednej chwili wysiłku, który włożyłam w pomoc tej
rodzinie, ponieważ gdy weszłam do ich wypełnionego serdecznym
ciepłem gościnnego domu i poznałam tych pracowitych i cudownych
ludzi, zrozumiałam od razu, że WARTO BYŁO!*

Zapraszam wszystkich za rok do wsparcia tej pięknej, polskiej
akcji na terenie Bawarii, jaką będzie **SZLACHETNA PACZKA –
MONACHIUM 2017**.



Nie bądź obojętny, idź do wyborów! Rada Cudzoziemców to głos obcokrajowca w polityce lokalnej!



W wyborach do Rady Cudzoziemców – Migrationsbeirat (wcześniej Ausländerbeirat)
22.01.2017 może wziąć udział obcokrajowiec spełniający następujące warunki:

- ➔ **ma ukończone 18 lat**
- ➔ **przynajmniej od pół roku przed dniem wyborów jest zameldowany na stałe w Monachium (Hauptwohnung)**
- W wyborach mogą także wziąć udział, po złożeniu wymaganego wniosku:**
 - ➔ osoby posiadające wyłącznie niemieckie obywatelstwo, przyjęte w ostatnich 12 latach, a więc po 22.01.2005
 - ➔ osoby posiadające podwójne obywatelstwo i spełniające wyżej wymienione warunki.

Wniosek (Antrag auf Aufnahme in das Wählerverzeichnis) o naniesienie na listę wyborców
można pobrać na stronie: Migrationsbeiratswahl am **22.1.2017**, telefonicznie 089/233-44777
lub mailowo – wahlamt.kvr@muenchen.de – **do 06.01.2016!**

Istnieją **dwa sposoby głosowania**, o których wszyscy uprawnieni będą (powinni być) poinformowani
listownie po 22.12.2016:

- **listowne** – na wniosek o głosownie korespondencyjne
(wniosek do pobrania na stronie: <https://ssl2.muenchen.de/process.php?path=kvr/wahlen/wahlschein4/wahlschein4>)
- **osobiste** – pójście do urn wyborczych w okręgu zamieszkania w Monachium.

Diese Wahl ist nicht egal! Wer Vielfalt wählt, dessen Stimme zählt! Stadtpolitik gestalten, Pluralismus erhalten!



Sie können bei der Wahl des Migrationsbeirates wählen, wenn Sie

- eine ausländische Staatsangehörigkeit besitzen
oder
- die doppelte Staatsangehörigkeit innehaben
oder
- nicht vor dem 22.01.2005 eingebürgert wurden
- und wenn Sie
- am Wahltag 22.01.2017 seit mindestens einem halben Jahr in München ihren Lebensmittelpunkt haben (Stichtag: 22.07.2016)
- 18 Jahre oder älter sind

Was ist der Migrationsbeirat?

- Ein politisches Gremium und die Interessenvertretung der Münchnerinnen und Münchner mit Migrationshintergrund
- Der Beirat wird für die Dauer von 6 Jahren gewählt und besteht aus 40 direkt gewählten, ehrenamtlichen Mitgliedern mit Stimmrecht und 11 beratenden Mitgliedern
- Der Migrationsbeirat verfügt über einen jährlichen Zuschuss-Etat von rund 160.000 Euro für integrative Projekte
- Der Beirat stellt Anträge und gibt Empfehlungen an Stadtrat und Stadtverwaltung

Denken Sie daran:

- Die Briefwahlmöglichkeit nutzen – www.wahlamt-muenchen.de – ab 18.12.2016 können online die Briefwahlunterlagen beantragt werden
- Fristende für den Antrag auf Einreichung ins Wählerverzeichnis für Eingebürgerte und Doppelstaatler: 06.01.2017

Viele Sprachen, eine Stimme: Der Migrationsbeirat der Landeshauptstadt München!

WYBORY

do Rady Cudzoziemców w Monachium



Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Monachium

Szanowni Państwo,
Mieszkańcy Monachium

22 stycznia 2017 r. odbędą się wybory do Rady Cudzoziemców – Migrationsbeirat

Skorzystajcie z prawa głosu!

Rada jest politycznym gremium doradczym władz miejskich. Stara się reprezentować interesy cudzoziemców mieszkających w Monachium. W jej skład wchodzi czterdziestu przedstawicieli różnych środowisk, różnej narodowości. Działają społecznie. Nie powinno zabraknąć wśród nich Polaków, przedstawicieli Polonii.

Rada zajmuje się m.in. kwestiami kultury, sportu, edukacji, socjalnymi i innymi związanymi ze sprawami cudzoziemców i obywateli niemieckich pochodzących z zagranicy.

Ma także możliwość finansowego wspierania projektów integracyjnych, dysponując rocznym budżetem w wysokości 160 000 euro.

W obecnych wyborach polscy kandydaci startują z dwóch list:

Lista nr 16 KATHOLIKEN FÜR MÜNCHEN

- z pozycji 2 **Jakub Lubieniecki**
- z pozycji 3 **Ewa Wczasek**

Lista nr 22 POLNISCH-SLOWAKISCHE LISTE

- z pozycji 1 **Janusz Stankowski**
- z pozycji 3 **Tomasz Paszek**
- z pozycji 6 **Aleksandra Kosmal**

Gorąco zachęcam do udziału w wyborach!

Konsul Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Monachium

Andrzej Osiak

Monachium, styczeń 2017

POLACY NA LISTACH WYBORCZYCH

Lista nr 22 POLNISCH-SLOWAKISCHE LISTE

Z pozycji **1** kandyduje **JANUSZ STANKOWSKI**



Już samo życie w mieście Monachium, od ponad ćwierć wieku, dało mi wiele doświadczeń. Jako pracownik w dziale wynalazczości zapoznałem się z niemieckim systemem pracy i jego funkcjonowaniem. Będąc zaś prezesem polskiego Klubu Piłkarskiego POLONIA, doświadczyłem wielu przykładów wspólnego działania i tolerancji, niezależnie od narodowości i pochodzenia.

W celu przekazania i wykorzystania zasobu mej wiedzy chcę kandydować do Rady Cudzoziemców. Moja tam obecność będzie też okazją do przybliżenia polskich tradycji i mentalności międzynarodowemu gremium, jakim jest Rada Cudzoziemców.

Z pozycji **3** kandyduje **TOMASZ PASZEK**



Pochodzę z Górnego Śląska i mieszkam w Niemczech od prawie sześciu lat. Prywatnie interesuję się muzyką, sportami siłowymi oraz zdrowym odżywianiem, amatorsko gram w zespole rockowym na perkusji. W Radzie chciałbym zająć się głównie promocją i rozwojem polskiej kultury. Chcę pomagać przy organizowaniu imprez kulturalnych dla naszej Polonii i oczywiście innych narodowości. Żyjemy w jednym mieście obok siebie i uważam, że warto poznać kulturę i mentalność innych nacji po to, żeby zrozumieć siebie lepiej na co dzień i być może z czasem zacząć sobie pomagać.

Z pozycji **6** kandyduje **ALEKSANDRA KOSMAL**



System szkolnictwa niemieckiego znam z własnego doświadczenia. Jako jedenastolatka trafiłam do tzw. Übergangsklasse, klasy przejściowej dla cudzoziemców w Hauptschule – obecnie studiuję zarządzanie medyczne. Wiem, jak niełatwo jest odnaleźć się w niemieckim systemie, dokonać właściwego wyboru, dlatego też chciałabym skoncentrować się na działaniach informacyjnych w zakresie systemu szkolnictwa – ograniczeń i możliwości z nim związanych.

Z wykształcenia jestem też dietetykiem, dlatego chcę również działać na rzecz wprowadzenia w ramach kas chorych doradztwa w języku polskim dotyczącego zaburzeń żywienia i chorób wymagających specjalnej diety.

Lista nr 16 KATHOLIKEN FÜR MÜNCHEN

Z pozycji **2** kandyduje **JAKUB LUBIENIECKI**



Urodziłem się i dorastałem we Wrocławiu. Jestem ekonomistą, absolwentem Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą. Od 2012 r. mieszkam w Monachium, gdzie podjąłem pracę w branży motoryzacyjnej. Byłem członkiem Rady Parafialnej w Polskiej Parafii Katolickiej (do 2014 r.), zaangażowanym w duszpasterstwo małżeństw i w muzyczną oprawę liturgii.

W Radzie Cudzoziemców chcę działać na rzecz pogłębiania integracji oraz pomocy obcokrajowcom, w szczególności jej dostępności w języku polskim. Pragnę również reprezentować chrześcijańskie wartości i tradycje. Jestem żonaty i mam czworo dzieci.

Z pozycji **3** kandyduje **EWA WCZASEK**



W Monachium mieszkam 26 lat. Rozpocząłam jako wychowawca w Horcie, obecnie pracuję w Tagesheim Landeshauptstadt München. Kilka lat uczyłam w Polskiej Szkole Przedmiotów Ojczyźnych przy Polskiej Misji Katolickiej w Monachium, pełniąc społecznie funkcję dyrektora tej szkoły. Byłam członkiem Rady Parafialnej. Jestem członkiem Chrześcijańskiego Centrum Krzewienia Kultury, Tradycji i Języka Polskiego w Monachium.

W Radzie Cudzoziemców chciałabym się zająć integracją i wymianą kulturową wielonarodowych środowisk, możliwością wykorzystania uprawnień w powiązaniu z wykształceniem i pracą oraz pomocą rodzinom.

AGS

Agentur Grażyna Szkulcka



Grażyna Szkulcka (M.A.)

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

Godziny otwarcia:

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

Inne terminy
po telefonicznym uzgodnieniu

Agencja obsługi firm

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

Zapraszam!

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 w 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



Kapellenstr. 25,
82008 Unterhaching

Dojazd
(15 min. od centrum Monachium):
S3, kierunek Holzkirchen,
przystanek Fasanenpark

Tel.: 015777453603
info@wordpro.eu

www.wordpro.eu

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

mojemiesto

www.mm-gazeta.de

UWAGA NOWOŚĆ!

BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Pomoc socjalna

dla migrantów
z UE dopiero
po pięciu latach



Obywatele państw członkowskich, którzy zdecydują się na wyjazd do Niemiec i nie znajdą pracy otrzymają Hartz IV lub pomoc socjalną dopiero po pięciu latach pobytu. Bundestag uchwalił odpowiednią ustawę.

„Kto tu mieszka, pracuje i opłaca składki, ten ma uzasadnione prawo do otrzymania wsparcia z naszego systemu socjalnego, w innym razie osoby te mogą zawsze wrócić do swojego kraju i tam szukać pomocy” – powiedziała minister pracy Andrea Nahles.

Bundestag ograniczył pomoc socjalną dla migrantów z krajów członkowskich Unii. W przyszłości otrzymają ją dopiero po pięciu latach przebywania na terenie Niemiec, chyba że podejmą pracę, założą działalność gospodarczą lub opłacali składki wcześniej. Parlament uchwalił już stosowną ustawę.

Koalicja postanowiła zmienić prawo, by odciążyć miasta i gminy.

Po reformie migranci będą otrzymywać pomoc maksymalnie przez jeden miesiąc – aby umożliwić im powrót do rodzimego kraju.

STEGMANN
Personaldienstleistung

Praca w Niemczech

Pilnie zatrudnimy osoby na stanowiska:



Stegmann Personaldienstleistung GmbH
Tel.: +49 89 / 747218 -20 · Fax: +49 89 / 747218 -34
Ridlerstraße 37 · 80339 München
eu-recruiting@stegmann-personal.de

www.stegmann-personal.de

branża przemysłowa

- spawacz MIG, MAG, TIG
- ślusarz - narzędziowiec
- mechanik samochodowy, przemysłowy
- lakiernik przemysłowy, samochodowy
- elektryk, elektronik, mechatronik
- monter instalacji sanitarnych i klimatyzacji

branża lotnicza

- mechanik lotniczy
- elektryk lotniczy

branża inżynierska i IT

- inżynierska konstruktor
- inżynierska budowy maszyn
- inżynierska elektronika
- programista JAVA
- administrator sieci

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

DYSTRYBUCJA PRASY POLSKIEJ NA TERENIE NIEMIEC

Z PEŁNYM PRAWEM ZWROTU EGZEMPLARZY NIESPRZEDANYCH

ADALMAR

SPRZEDAŻ HURTOWA
PRENUMERATA

030-77391863
030-77391864

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

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



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 8694 59

Źródło: FAZ

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

Zahnarzt am Marktplatz
Joanna Kozłowski

Lekarz Stomatolog
Specjalista Implantolog

Marktplatz 7, 85375 Neufahrn
Tel. 08165-4866, Fax 08165-708676
info@zahnarztpraxis-kozowski.de
www.zahnarztpraxis-kozowski.de

Zakres leczenia:

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

Gabinet mieści się w centrum Neufahrn na północ od Monachium, samochodem A9 - kierunek Norymberga - zjazd Echting, 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

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

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

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

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

PRENUMERATA
bez trudu
bezpośrednio do Ciebie!!!

Moje Miasto -
polonijne czasopismo
z dostawą do domu

ZADZWOŃ
0163 153 00 57

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

STOMATOLOG
dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München
Tel.: **089/39 37 20**

**SALON
KOSMETYCZNY**
beauty im forum

Züricher Str. 29
81 476 München
(U3 Forstenrieder Allee)
Tel . 089 7593738
info@beautyimforum.de
www.beautyimforum.de

Oferujemy:

- oczyszczanie twarzy (produkty: nawilżające lub przeciwzmarszczkowe)
- mikrodermabrazja diamentowa
- peeling kawitacyjny
- ultrashall (sonoforeza - wprowadzanie ampulki za pomocą ultradźwięków)
- mezoporacja (natychmiastowy „lift efekt.”)
- makijaz Permanentny
- maniküre - Schellack
- pediküre
- przedłużanie-zagęszczanie rzęs 1:1
- henna

Serdecznie Zapraszamy!

przyjmę kosmetyczkę z doświadczeniem

Salon Fryzjerski
Magda

SERDECZNIE
ZAPRASZA
PANIE
I PANÓW

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

UWAGA: NOWY ADRES!!!!

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

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. 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.karaskinski.de/pl

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

Dojazd: S6, kierunek Tutzing, ósma stacja od Hauptbahnhof

POLSKI SALON FRYZJERSKI
Eugeniusz Ochmann
www.salon-ochmann.de

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

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

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

Witamina



CZ. 2

Aktywność witaminy D i jej receptor

Wpływy witaminy D w licznych organach zależą od obecności specyficznego receptora witaminy D o charakterze typowego czynnika transkrypcyjnego znajdującego się wewnątrz niemalże wszystkich jądrzastych komórek naszego organizmu.

Witamina D, łącząc się z jej receptorem i następnie z receptorem retinoidowym X, działa jako czynnik transkrypcyjny, który aktywuje specyficzne sekwencje nukleotydów kilku genów, czyli podstawowych składników strukturalnych kwasów nukleinowych, umożliwiających regulowaną biosyntezę białka na podstawie informacji genetycznej i następnie dokonuje syntezy różnych białek. Mechanizm ten jest układem sterowniczym i ma wpływ na procesy, począwszy od metabolizmu wapnia do ekspresji peptydów przeciwdrobnoustrojowych, odpowiada za zwiększoną syntezę i wrażliwość na insulinę, metabolizm lipidów w wątrobie. Regulacja za pośrednictwem kalitriolu dotyczy szczególnie genów kodujących cytokiny, genów odpowiedzialnych za produkcję białek niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania komórek β trzustki oraz genów kodujących białka wiążące wapń, 24-hydroksylazę, antygen specyficzny dla gruczołu krokowego, parathormon, osteokalcyne, osteopontynę oraz kolagen.

Skuteczność działania witaminy D zależy od stężenia receptorów witaminy D, które podlegają specjalnej regulacji. Przy ekspozycji na czynniki chorobotwórcze wzrasta stężenie komórkowe aktywnej formy witaminy D, która aktywuje receptor witaminy D, włączając przy tym pewną liczbę genów dokonujących transkrypcji receptora. To z kolei prowadzi do produkcji przeciwbakteryjnych peptydów katelicydyn i defensyn β 2, a także aktywacji TLR2, białka błony, które jest w stanie rozpoznać obcą substancję, w szczególności składniki ściany komórkowej bakterii i przekazać do komórki odpowiednie sygnały.

Aktywacja receptora witaminy D indukuje ekspresję enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie witaminy D do jej aktywnego metabolitu. Aktywowany receptor witaminy D kontroluje również stężenie aktywnego metabolitu witaminy D poprzez ograniczenie transkrypcji genu produkującego enzym, który przekształca nieaktywną w aktywną formę witaminy D. Receptor witaminy D wraz ze wspomnianym enzymem występują w ponad 40 rodzajach komórek, takich jak komórki kości, mózgu, okrężnicy, prostaty, trzustki, komórki odpornościowe, komórki tłuszczowe i wiele innych. Według najnowszych wyników badań aktywna forma witaminy D może kontrolować ponad 200 różnych genów, czyli do 5% naszego genomu. Odkrycie powszechnego występowania enzymu odpowiedzialnego za przekształcanie witaminy D do jej aktywnego metabolitu, ale

również receptora witaminy D, wskazuje na szeroki zakres aktywności

Witamina D spowalnia proces skracania telomerów wskazujących na możliwy wpływ na starzenie się i długowieczność. Telomery to strukturalne elementy na końcu chromosomu, zabezpieczające go przed uszkodzeniem podczas kopiowania. Telomery skracają się podczas każdego podziału komórki, co z jednej strony chroni komórki przed nowo tworzeniem, z drugiej zaś prowadzi do starzenia się i obumarcia komórki. Z doniesień niektórych naukowców wynika, że długość telomerów może stanowić rodzaj markera dla chorób związanych z wiekiem, stanami zapalnymi, przeciążeniem endoplazmatycznego retikulum i stresem oksydacyjnym. Proces skracania telomerów może ulec przyspieszeniu pod wpływem przewlekłych stanów zapalnych oraz pod wpływem stresu oksydacyjnego.

Dowiedziano także, że witamina D wzmacnia układ odpornościowy. Nasuwa się zatem pytanie dotyczące określenia dawki witaminy D potrzebnej do zoptymalizowania działania układu odpornościowego i zmniejszenia ryzyka rozwoju infekcji oraz chorób na tle autoimmunologicznym. Obecnie sądzi się, że utrzymanie stężenia witaminy D na poziomie 80 nmol/L (32 ng/ml) lub wyższym wykazuje immunomodulacyjny efekt i działa prewencyjnie w stosunku do takich schorzeń jak osteoporoza, choroby układu sercowo-naczyniowego, różne postaci chorób autoimmunizacyjnych, nowotworowych, czy stany zapalne, w tym stan zapalny dróg.

Zapobieganie deficytowi witaminy D bądź jej dodatkowa suplementacja, szczególnie zalecana dla osób starszych, może działać antyproliferacyjnie w sensie obniżenia karcinogenezy, hamując w stosunku do różnego typu stanów zapalnych, ale również może przyczynić się do wydłużania telomerów i spowalniać proces starzenia się. Zalecane dawki dzienne powinny zdecydowanie wzrastać.

Antyoksydacyjne, antyzapalne i antynowotworowe efekty witaminy D wskazują na to, że witaminę D możemy traktować jako istotny wskaźnik ogólnego stanu zdrowia i prawdopodobnie istotny czynnik predykcji przewidywanej długości życia.

Organizm kontroluje aktywność receptora witaminy D, który jest sercem wrodzonego układu odpornościowego, poprzez regulację jej metabolitów. Przy czym aktywna forma witaminy D działa agonistycznie i aktywującą na

lek. stom.

Marian Znorowski

receptor, podczas gdy nieaktywna forma witaminy D antagonistycznie lub inaktywującą na receptor. Jednak receptor witaminy D może być też inaktywowany przez ligandy tworzone przez bakterie, które w ten sposób inaktywują wrodzoną odpowiedź immunologiczną, co pozwala drobnoustrojom na proliferację. W odpowiedzi organizm zwiększa wytwarzanie aktywnej formy witaminy D, która aktywuje receptor witaminy D, włączając przy tym pewną liczbę genów dokonujących transkrypcji receptora. Schemat ten jest raczej rezultatem procesu chorobowego niż jego przyczyną.

Polimorfizm receptora witaminy D
Genetyczny polimorfizm oznacza występowanie różnic w sekwencji nukleotydów w określonej pozycji cząsteczki DNA, dających przynajmniej dwie różne postaci strukturalne pojawiające się w populacji z częstotliwością większą niż 1%. Polimorfizm pojedynczych nukleotydów może być wynikiem wygaszenia (delecji), włączenia (insercji) lub zastąpienia (substytucji) poszczególnych nukleotydów w sekwencji DNA ludzkiego genomu.

Polimorfizm genu dla receptora witaminy D, zwanego receptorem kalcytriolowym, decyduje o ilości i jakości receptorów. Aktywne metabolity witaminy D, łącząc się z receptorem, wpływają na ekspresję genów kodujących białka. Specyficzne faktory transkrypcyjne przekazują informacje enzymowi katalizującemu syntezę z deoksyrbonukleotydów tzw. polimerazie, który z genów ma być aktywowany. Faktory transkrypcyjne, aktywowane najczęściej przez proteokinazy, rozpoznają specyficzną sekwencję DNA wiążąc się z nimi. Tego rodzaju aktywacja jest efektem długołańcuchowej sygnalizacji wywołanej przez receptor.

Receptor witaminy D, będący produktem genu receptora witaminy D, występuje w kilku polimorfizmach powstających na skutek działania szeregu tzw. endonukleaz, czyli enzymów należących do klasy hydrolaz, które służą komórce do cięcia, niszczenia DNA obcego lub zbędnego własnego. Polimorfizm genowy oznacza występowanie odmian pewnego genu. Chodzi tu o różne warianty kolejności nukleotydów, czyli podstawowych składników strukturalnych kwasów nukleinowych zarówno DNA jak i RNA. Fenomen ten prowadzi w konsekwencji do różnic w budowie i działaniu białka kodowanego przez ten gen, co wyjaśnia podatność na choroby.

Polimorfizm genu receptora witaminy D i niedobór witaminy D może powodować choroby kości takie jak krzywica, osteomalacja, osteoporoza, ale może także być czynnikiem ryzyka dla innych przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, zaburzeń sercowo-naczyniowych, chorób autoimmunologicznych (tocznia rumieniowatego, zapalnej choroby jelit, twardziny, autoimmunologiczne zapalenie wątroby, cukrzycy typu 1, astmy, alergii), chorób nowotworowych, chorób psychicznych i wielu innych.

Przypuszcza się, że polimorfizm genów i zmiany szlaków sygnałowych receptora witaminy D mogą prowadzić do różnych ważnych

efektów komórkowych, takich jak zwiększenie lub zmniejszenie transkrypcji, metabolizmu wapnia, proliferacji komórek i odpowiedzi immunologicznej. Dotychczasowe badania wskazują na znaczenie polimorfizmów w genie receptora witaminy D w powstawaniu m.in. chorób nowotworowych. Oprócz procesu nowotworzenia ich występowanie koreluje ze zmniejszoną gęstością kości, skłonnością do rozrostu przytarczyc, opornością na leczenie witaminą D oraz zwiększoną podatnością na infekcje oraz choroby autoimmunologiczne.

Podatność na wiele schorzeń związana jest z odmianami w genie receptora witaminy D, gdyż mutacje genu receptora witaminy D mogą być istotne dla działania witaminy D na komórki immunokompetentne. Istnieją naukowe dowody dotyczące korelacji polimorfizmów receptora witaminy D, choroby przyzębia i metabolizmu w kości. Tak więc witamina D ma wpływ na ryzyko rozwoju choroby przyzębia oddziałując bądź na gęstość mineralną kości lub poprzez działanie immunomodulujące.

Dotychczasowe badania sugerują, że istnieje genetyczny związek polimorfizmów receptora witaminy D z chorobami autoimmunologicznymi. Konieczne są dalsze badania w celu wyjaśnienia mechanizmów polimorfizmów receptora witaminy D, które przyczyniają się do rozluźnienia tolerancji immunologicznej przy tych chorobach.

Niedobór witaminy D

Niedobór witaminy D oznacza przesunięcie regulacji immunologicznej. Przesunięcie to stoi w relacji nie tylko z występowaniem chorób związanych z jej klasycznym zaangażowaniem w metabolizmie mineralno-kostnym, co ma związek ze zmniejszonym wydzielaniem insuliny i z nieprawidłowym przetwarzaniem lipidów w wyniku zmiany dostępności wapnia, ale też z występowaniem chorób o podłożu autoimmunologicznym, takich jak stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1, choroba Leśniowskiego-Crohna.

Doniesienia epidemiologiczne wskazują na istotną zależność między niedoborem witaminy D przy jej stężeniu w osoczu krwi poniżej 50 nmol/L i wzrostem ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych o odmiennej etiologii. Wiele badań sugeruje, że przy nadciśnieniu tętniczym, zespole metabolicznym, przewlekłym stanie zapalnym, obniżonym poziomie przeciwbakteryjnego peptydu katelicydyny, a także przy niektórych rodzajach raka, w szczególności raka jelita grubego i odbytu, raka prostaty, raka jajnika i raka macicy oraz raka piersi i chłoniaka nieziarniczego, panuje niedobór witaminy D oraz, że spożywanie większej ilości witaminy D podnosi jej poziom i łagodzi objawy choroby.

Rozpoznanie tego związku doprowadziło do postawienia tezy, iż utrzymanie na odpowiednim poziomie stężenia witaminy D we krwi jest niezbędne do prawidłowej regulacji wielu fizjologicznych funkcji organizmu.

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
Akceptujemy EU tymczasową kartę ubezpieczeniową		
mówimy po polsku 7 minut od S2 do praktyki		

Dr. MU Debrecen **Zsuzsanna Linde-Krakowsky**
DERMATOLOG • ALERGOLOG



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

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

MÓWIMY PO POLSKU
(lekarz niemieckojęzyczny)

www.dr-linde.de

DŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

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



z życia SV POLONIA Monachium

Nastała zima,

rok zbliża się ku końcowi, co oznacza, że dla wszystkich przyszedł czas na zasłużoną przerwę, na odpoczynek, no i na zabawę. Jeśli chodzi o to ostatnie, to tradycyjnie odbyły się spotkania noworoczne dla wszystkich aktywnych zawodników SV Polonia, a także dla zaproszonych gości. Pierwsza Drużyna spotkała się z naszymi Oldbojami na wspólnym spotkaniu świątecznym. W bardzo radosnej i przyjemnej atmosferze była okazja na podsumowanie sezonu, na rozmowy o przyszłości i rozrywkę. Był to dla nas wszystkich bardzo udany wieczór. Koniecznie powinniśmy takie spotkania organizować częściej!



9 grudnia

na terenie obiektu sportowego SV Polonia odbyło się spotkanie świąteczne dla juniorów, ich rodzin, trenerów i zarządu SV Polonia. Była to okazja, aby w końcu przy dobrym jedzeniu, na spokojnie, bez emocji, jakie towarzyszą meczom, porozmawiać, pośmiać się – po prostu spędzić miło czas. Do dzieci, jak co roku, przyszedł Mikołaj i podarował im, jak to ma w zwyczaju, drobne upominki. Oczywiście były one związane z tematyką sportową.



Jak zawsze zachęcamy do odwiedzania naszej strony internetowej: www.svpoloniamuenchen.de, na której można śledzić najważniejsze informacje. Chętne osoby zapraszamy do przyłączenia się do naszego zgrupowania.

Do zobaczenia w 2017 roku!

UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:

BOETRONIC
PERSONALMANAGEMENT GMBH

BBL-Service

Generalkonsulat
der Republik Polen
in München

DAK
Gesundheit

pldf
Polski Doradca
Finansowy

AGNIESZKA
MILLER

DARIUSZ FIGURA
AUTOSERVICE

WOITEC
BAU

mojemasto
www.mm-gazeta.de

mojemasto

Jak dbać o narty w trakcie sezonu

Jakub Malczewski – Olimpijczyk (1992 r., Albertville), akredytowany serwisant VOLA w FIS Ski World Cup oraz trener narciarstwa alpejskiego.

Profesjonalne serwisowanie nart przed sezonem narciarskim i w jego trakcie to przede wszystkim zainwestowanie we własne bezpieczeństwo podczas jazdy na nartach. Przed każdym wyjściem na narty należy sprawdzić stan krawędzi i ślizgów oraz skalę wypięcia wiązania. W przypadku nierównych lub zardzewiałych krawędzi oraz matowych czy jasnych ślizgów narty należy oddać do serwisu.

Z pewnością pojawia się wtedy pytanie, do jakiego serwisu powinno się oddać narty. Istnieją dwie możliwości serwisowania nart, tj. maszynowa i ręczna. Na rynku dominują maszynowe serwisy nart. Po pierwsze, serwis taki jest mniej czasochłonny, po drugie, ciężko znaleźć fachowca przygotowującego narty ręcznie, a po trzecie – jest bardziej „dochodowy”.

Ręczny serwis nart to unikat, rzadziej dostępny i bardziej czasochłonny.

Smar kładziony maszynowo daje efekt dobrze wyglądającej i błyszczącej powierzchni nart, jednak smar nie dostaje się do ślizgu, tylko przylepia się do zewnętrznej warstwy.

Efekt takiego smarowania znika zazwyczaj po pierwszym zjeździe. Ponadto maszyna może pozostawić wiele rys i nierówności na krawędzi, czego wynikiem jest szybsze stępienie się krawędzi.

Smar nałożony manualnie i żelazkiem wnika głęboko w pory ślizgu i pozostaje na dłużej. Ręczne ostrzenie krawędzi jest bardziej precyzyjne oraz sprawia, że krawędzie są gładkie i ostre.

Przedstawione powyżej możliwości serwisowania nart mają zatem swoje plusy i minusy, a decyzję o wyborze właściwego serwisu należy podjąć w zależności od jego dostępności oraz od stopnia zaawansowania jazdy. Nadmienię, iż pozornie tańszy serwis maszynowy należy częściej powtarzać (3 serwisy maszynowe = 1 serwis ręczny).

Ponadto pragnę uwrażliwić państwa na to, iż potrzebna jest państwa bieżąca ocena stanu sprzętu narciarskiego oraz serwis wykonany w odpowiednim czasie, tak aby zapewnić sobie maksymalne bezpieczeństwo podczas szusowania. Po 3–4 dniach jazdy po śniegu należy sprawdzić ślizg i krawędzie. Krawędzie muszą być równe i bez śladów rdzy, a ślizgi błyszczące. Jeśli ślizg stał się jasny, to znaczy, że się przesuszyl. Wtedy należy oddać narty do serwisu w celu nasączenia ich woskiem. Dobrze serwisowany i utrzymany sprzęt narciarski posłuży nam nawet 4 sezony.

Mój Dekalog dla narciarzy:

1. Sprawdź ustawienie siły wypięcia wiązań i dopasuj buty do wiązań.
2. Sprawdź stan krawędzi – muszą być równe i bez śladów rdzy.
3. Sprawdź stan ślizgów – muszą być natłuszczone i błyszczące.
4. Pamiętaj o kasku podczas jazdy na nartach.
5. Usuń śnieg i wysusz narty po każdym szusowaniu.
6. Nie wystawiaj spodów nart na słońce, gdyż powoduje to wysuszenie ślizgu i rozklejenie się krawędzi.
7. Przechowuj narty w suchym miejscu.
8. Narty transportuj zawsze w pokrowcu.
9. Spinaj narty dwoma rzepami (u góry i u dołu).
10. Nie czyść nart środkami chemicznymi. Profesjonalne środki do czyszczenia nart są do nabycia w sklepach sportowych.

- Olimpijczyk – Albertville, Francja, 1992
- 28-krotny Medalista Mistrzostw Polski w narciarstwie alpejskim (1989–1999)
- Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów i Seniorów oraz Pucharu Świata i Europy
- Trener klasy pierwszej narciarstwa alpejskiego
- Trener polskiej kadry narodowej w narciarstwie alpejskim (1999–2006)
- Trener regionalnej kadry w narciarstwie alpejskim Bawarskiego Związku Narciarskiego (od 2012)
- Serwisant techniczny VOLA SKI VAX

Ciekawostka z warsztatu serwisanta FIS Ski World Cup:

Sztuką a jednocześnie wielką tajemnicą serwisantów narciarskich podczas Mistrzostw Świata czy zawodów narciarskich jest dobór odpowiedniego tzw. smaru właściwego! Smar właściwy jest trzecią i ostatnią warstwą smaru na ślizgu nart. Wcześniej ślizgi należy nasączyć parafiną oraz smarem bazowym.

Zawodnicy Pucharu Świata dysponują kilkoma parami nart do jednej konkurencji. Serwisanci przygotowują już przed sezonem kilka par nart, na różne rodzaje śniegu. Ułatwia im to dobranie dla zawodnika optymalnie najszybszych nart do danej konkurencji (warunki śniegowe mogą być różne) oraz odpowiednie przygotowanie ich przy pomocy smaru właściwego w bardzo krótkim czasie.

Na życzenie klienta przeprowadzam pokaz lub pokaz i szkolenie z zakresu ręcznego serwisowania nart i snowboardu.



Serwis nart w Monachium i okolicach

www.facebook.com/PolskiSerwisNarciarskiwMonachium

malczewskiplus@gmail.com

MAGIA DOLOMITÓW

We włoskim Trentino spełniają się narciarskie marzenia.

I nie tylko moje. Setki kilometrów skąpanych w słońcu tras należą do dwóch wielkich regionów narciarskich – na zachodzie „Skirama Adamello Brenta”, a na wschodzie „Dolomiti Superski”, które zbiegają się na terenie prowincji. Na obraz tej wyjątkowej zimowej krainy składają się świetnie przygotowane trasy zjazdowe, nowoczesne, szybkie i bezpieczne wyciągi oraz miejscowości górskie z długimi tradycjami w sportach zimowych.

Coroczny wyjazd na narty do Włoch to dla mnie zawsze nowe doznania, a potem piękne wspomnienia. Czasami potrzeba niewiele. Spojrzeć przed siebie, na skalne wierzchołki rysujące się przed oczami, wydawałoby się – na wyciągnięcie ręki. Ogarnąć wzrokiem miękko otulone śniegiem połacie górskich łąk w zimowym uśpieniu. Poczucie odprężenia na leżaku, wystawiwszy twarz do słońca, w surowym powietrzu pachnącym mrozem, sącząc z kieliszka wino i patrząc na chmury, przesuwające się w cichym szumie nad góorskimi szczytami.

Powierzchnię wszystkich regionów narciarskich prowincji przyrównać można do 2600 boisk piłkarskich! Biorąc pod uwagę, że 95 procent nartostrad objętych jest systemem sztucznego naśnieżania, naprawdę jest po czym jeździć. Na zachodzie prowincji leży „Skirama Dolomiti Adamello Brenta” – obszar obejmujący osiem stacji narciarskich (okolice Val di Sole, Paganella, Alpe Cimbra i Monte Bondone) i 380 km fantastycznie przygotowanych tras, które odwiedzić można korzystając z jednego skipassu. W samym

sercu regionu znajdują się Madonna di Campiglio i Pinzolo, jedne z najpiękniejszych górskich miejscowości w Alpach. Otoczone szczytami Dolomitów Brenta ośrodki kilka lat temu połączyła gondola, dzięki której zwiedzić można aż 150 km nartostrad. Godna polecenia jest również gondola na Passo Tonale, którą bezpośrednio dostaniemy się z Passo Paradiso na szczyt lodowca Presena. W Marillevie, na Alta Val Panciana, warto wybrać się na czarną trasę Little Grizzly. Jej początek znajduje się na szczycie Vigo (2179 m n.p.m.), a koniec na Malga Panciana. Nachylenie ponad 800-metrowej nartostrady osiąga miejscami do 70 proc. We wschodniej części Trentino jednym skipasem objęte są trzy stacje narciarskie: Val di Fassa, Val di Fiemme i San Martino di Castrozza, które należą do regionu „Dolomiti Superski”. Wspomniany obszar wykracza ponad 1200 km tras. Jeżeli to za dużo, polecamy zaopatrzyć się w karnet XL Valle Silver umożliwiający korzystanie z nartostrad położonych w dolinach Fiemme, Fassa

oraz regionie TreValli. W sumie obejmie on ponad 230 km tras i 9 stacji. Polecamy również wyciąg Alba – Col dei Rossi, którym z Alby i Penii dostaniemy się na trasy słynnej Sellarondy. To jeden z najpiękniejszych w Alpach szlaków narciarskich. Licząc 40 km trasę pokonać można, kierując się zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do niego (szlak pomarańczowy lub zielony). Wytyczona wokół masywu Sella droga przecina cztery przełęcze: Pordoi, Sella, Gardena i Campolongo i cztery ladyńskie doliny: Fassa (Trentino), Gardena (Południowy Tyrol), Badia (Południowy Tyrol) oraz Arabba (Veneto). „Skiroutę” tworzą łatwe i średnio trudne trasy, pokonanie których zajmuje 5–6 godzin. Warto pamiętać, że dzięki połączeniu Alba – Col dei Rossi, z Alby i Penii na Sellarondę dostaniemy się w niecałe 5 minut.

Jeżeli zimą odwiedzić Val di Fassa, koniecznie wybierzcie się na jeden z fascynujących szlaków narciarskich: Panorama (narciarska karuzela łącząca regiony Buffaure i Ciampac), TreValli (szlak wiodący przez stacje Falcade, Moena – Alpe di Lusia, przełęcz San Pellegrino

i Castelir – Bellamonte) lub „skiroutę” I wojny światowej. Szlak pokonać można w ciągu jednego dnia, nawet gdy na szlak wybierze się z dziećmi. W San Martino polecam przemierzyć narciarską karuzelę Malghe (45-kilometrowa przejażdżka rozpoczynająca się na szczycie Tognoli). Wytyczone w pięknej scenerii „skirouty” znajdują się także w Folgarii (100 km dei Forti na Alpe Cimbra) oraz w Dolomitach Brenta, w Val di Sole i Val Rendena (150 km tras w Madonna di Campiglio i Pinzolo).

Narciarski dzień i Trentino

Jak najlepiej rozpocząć narciarski dzień w Dolomitach? Jak najwcześniej! Trentino Ski Sunrise to propozycja, która skierowana jest do rannych ptaszków, czyli osób, które podczas urlopu spędzanego w górach cenią sobie każdą chwilę. Podmucha ostrego, górskiego powietrza, pierwsze promienie wschodzącego słońca i wierzchołki gór oblewające się powoli pomarańczowo-czerwonymi barwami. Takie oto atrakcje czekają Was w Trentino, jeżeli – zamiast drzemki

w miękkich piernatach – nastavicie budzik i, odbywszy poranną toaletę, udacie się na pyszne śniadanie do jednej z usytuowanych tuż przy stoku górskich chat.

To, co odkryłem w ostatnim czasie we włoskim Trentino, to piwo rzemieślnicze, zwane również kraftowym. Tradycja piwowarska, zarzucona po wojnie na rzecz produkcji przemysłowej, coraz powszechniej wraca do łask. Pionierem takiego powrotu stał się Stefano Gilmozzi, ze swym piwem Birra di Fiemme. Tajniki przetwórstwa i łączenia surowców fascynowały go od zawsze, lokalna historia i obecność opuszczonych browarów stały się dla niego inspiracją. Browary istniały na tych terenach od niepamiętnych czasów, a wraz z nimi receptury, na podstawie których sporządzano niegdyś wysmienite piwa. Śladami pioniera poszło wielu innych trydenckich producentów, zachętą stała się bez wątpienia bogata oferta słoju, drożdży i chmielu, dostępna na tym terenie, a także wysmienita woda. Czołówkę tworzy obecnie już dwudziestu wytwórców.



SINDBAD

euroBUS



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



Ewa Duszkiewicz

autorka bloga www.jedz2apetytem.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 mną 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 mienionego z buraczkami mojej Mamy zawsze mam ochotę. A tak właściwie, to w moim jadłospisie znajduje się wszystko, na co mam ochotę.

o herbacie słów kilka

Rozgrzewa, a jak trzeba chłodzi. Pobudza, czasem uspokaja. HERBATA. Kiedyś fusiasta, następnie liściasta, a potem nastąpiła kolejna era, era popularności herbat ekspresowych, pakowanych. Obecnie niejako powracamy do dawnych czasów, kupujemy herbatę na wagę i parzymy w specjalnych filtrach. Ten czarny, biały, czerwony, zielony, a nawet żółty, naturalny bądź aromatyzowany napój włada światem.

Skąd właściwie bierze się herbata? Jak ją przyrządzać? Dlaczego ją pijemy? Jakie ma dla nas znaczenie?

Ojczyzną herbaty są kraje położone na północy i południu od równika. Do najważniejszych należą: Ameryka Południowa, Afryka (wschodnia), Indie, Sri Lanka, Chiny i Indonezja. Jakość herbaty uzależniona jest od składu gleby i od klimatu.

Herbaty z obszarów położonych wysoko, na wysokości ponad 1500 metrów, np. na Sri Lance, są jasne, kwiatowe i świeże – to Darjeeling czy Ceylon. Herbaty ze strefy zwrotnikowej są ostrzejsze i bardziej wyraźne w smaku, jak Assam. Liście herbaty są zbierane, po czym suszone i fermentowane. Jest to bardzo ciężka praca, często wykonywana, niestety, przez dzieci.

Odpowiednie przyrządzenie jest niezwykle istotne. Herbaty ziołowe i owocowe należy zalać wrzącą wodą i zaparzać od 5 do 8 minut. Zieloną – wodą o temperaturze ok. 80 stopni. Czarne herbaty, podobnie jak ziołowe i owocowe, zalewa się wrzątkiem, a zaparza dłużej lub krócej, w zależności od oczekiwanego efektu.

Do Europy herbata trafiła dopiero w XVII wieku za sprawą Holendrów. Do Polski dotarła z Francji w 1664 roku. W Polsce,

mimo iż herbata jest bardzo popularnym napojem, nie celebруем jej picia aż tak, jak ma to miejsce w krajach np. arabskich. Jak jest z piciem herbaty w Polsce i w Niemczech, wiemy z życia codziennego.

Parzenie czarnej herbaty po arabsku

Liście herbaty włóż do wcześniej podgrzanego dzbanka i zalej wrzątkiem. Dla wersji „dopingowej” liście muszą być usunięte już po dwóch minutach. Jeśli zostawi się je na dłużej, (ale nigdy na dłużej niż 5 minut), efektem będzie uspokojenie. Po dodaniu rozmarynu działa kojąco na żołądek i pobudza trawienie. Orzeźwi, gdy dodamy mięty. Jest też różnica, gdy użyjemy mięty suszonej. Suszoną należy zaparzać około 6 minut, a herbatę czarną nie dłużej niż 5 minut, dlatego polecam przygotować napary osobno, a następnie połączyć je. Ewentualnie po wyjęciu liści herbaty czarnej można dalej zaparzać miętę. Mięta świeża nie potrzebuje tak długiego zaparzania jak suszona, co oczywiście ułatwia sprawę.

Przyjrzyjmy się, jakie znaczenie kulturowe ma picie herbaty w krajach arabskich. W krajach tych rytuał picia herbaty, podobnie jak i kawy, jest domeną pokoju, zgody i wzajemnej komunikacji.

Do krajów arabskich herbata trafiła z kupcami hinduskimi. W języku arabskim herbata to *شاي*, wymawiana „szaj”. W krajach Orientu popularna jest legenda o wynalezieniu herbaty. Mówi ona, że herbatę odkryto około roku 1519 w Indiach za sprawą niejakiego Bodhidharmy, syna wówczas panującego króla, który przysiągł nie spać przez 7 lat. Gdy pewnego dnia syna władcy dopadło znużenie, wyrwał sobie powieki i rzucił nimi o ziemię. Poczyniwszy to zauważył w ogrodzie zielone pnącze, którego spróbował i w taki to sposób herbata została odkryta.

W krajach arabskich, podobnie jak w Polsce, pije się dużo czarnej herbaty, z jedną małą (wielką) różnicą. W Polsce ją się pije, a w Orientie jej picie celebrowane jest. Warto zaznaczyć, że jednak picie kawy ma tam zdecydowanie większe znaczenie. O herbacie mówi się, że jest siostrą kawy, a chodzi o zawartą w obu kofeinę. Arabowie są przekonani, że zawarta w kawie pobudza ducha życia, a ta zawarta w herbacie –



w zależności od tego, jak jest przygotowana – uspokaja bądź dopinguje.

Ten gorący napój, podawany w niewielkich szklaneczkach o kształcie kwiatu tulipana, często z listkami mięty i dużą ilością cukru, dba o orzeźwienie i ochłodzenie w upalne dni.

W krajach arabskich najbardziej popularna jest herbata czarna. Aczkolwiek np. w Egipcie pije się także różne herbaty owocowe, jak karkadeh, herbatę z liści malwy, przyrządzaną zarówno na gorąco, jak i zimno. W Maroku króluje czarna z miętą. W Libanie najczęściej pijana jest czarna, którą parzy się często z rozmarynem.

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

Nasze usługi:

- Kąpanie / Suszenie
- Strzyżenie
- Trymowanie
- Wyczesywanie podszerepki
- 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

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

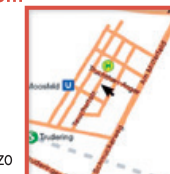
DOJAZD:

• 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



BILETY AUTOBUSOWE DO POLSKI SINDBAD eurobus.

REZERWACJA I SPRZEDAŻ BILETÓW:

tel. **09721 / 475 900**

schweinfurt@orland.de ■ www.orland.de



Twój partner od 25 lat - serdecznie zapraszamy!

Reisebüro ORLAND REISEN GmbH
 Karl-Götz-Str. 17, 97424 Schweinfurt

HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE

G d b R Meisterbetrieb

Altmann – Knutelski

Herzogstandstr. 24 81539 München

Tel.: 089/69398749

Fax: 089/69398750

Mobil: 0163 7665261/62

E-mail: firma@aku-gdbr.de



MÓWIMY PO POLSKU

WYKONUJEMY USŁUGI RÓWNIEŻ NA TERENIE POLSKI

Polski sklep w centrum Monachium!!!



POLONIKA
 POLNISCHE FEINKOST

Oferujemy:

- Duży wybór polskich produktów
- Świeże wędliny
- Słodycze i ciasta
- Napoje i alkohole
- pierogi i gotówki 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:

wt.-pt. 10:00 - 13:00

15:00 - 20:00

sob. 10:00 - 16:00

U 2 minuty od stacji „Theresienstrasse” linii U2



Rocker Zone

grupa fanów prawdziwego ROCKA



Riku Turunen z Exlibris



Biwak

Podsumowanie Ro(c)ku

Minał kolejny rok działalności Rocker Zone na monachijskiej scenie muzycznej. Wszystko zaczęło się od spotkania kilku fanów cięższych brzmień pod przewodnictwem Janusza (Myszy) Albrechta, którego marzeniem było organizowanie tu koncertów polskich grup rockowych. Luźna rozmowa szybko przekształciła się w konkretny plan – padł pomysł zarejestrowania stowarzyszenia, zebrania funduszy na pierwszy koncert... Dzięki zaangażowaniu wielu osób (nie starczyłoby miejsca, by ich wszystkich tu wymienić), grupa zaczęła działać oficjalnie i jest już jedną z najprężniej rozwijających się organizacji polonijnych i jedyną o takim profilu w mieście. W ciągu kilkunastu miesięcy zaprosiliśmy do nas takie zespoły jak: Ceti, Chainsaw, None, Cochise z Pawłem Małazyńskim i Exlibris, jak również kilka lokalnych grup naszych niemieckich przyjaciół. A koncerty to nie wszystko – odbyło się również kilka rock'n'rollowych imprez tanecznych, kilka wspólnych wyjazdów na festiwale muzyczne w Niemczech i w Polsce, i oczywiście letnie biwaki.

Biwak to już prawdziwa wizytówka Rocker Zone – plenerowa, dwudniowa impreza w pięknym ośrodku położonym w głębi lasu. Gościliśmy na niej już kilkuset naszych przyjaciół i znajomych, nawet tych, dla których rockowe koncerty bywają zbyt głośne i meczące. Każdy biwak obfituje w różnorodne atrakcje dla każdego – oprócz obowiązkowego ogniska i zabawy do białego rana, uczestnicy mogą brać udział w meczach siatkówki, wypadach w pobliskie góry, loterii fantowej, karaoke i wielu innych atrakcjach.

Wydarzeniem kończącym ostatni rok działalności Stowarzyszenia był koncert warszawskiej grupy Exlibris, który odbył się 26 listopada w Garage Deluxe. Zespół

doskonale znany polskim fanom heavy metalu przyjechał do nas z nowym, świetnym wokalistą Riku Turunenem z samej Finlandii. Panowie zaprezentowali na scenie wybuchowy zestaw mocnych, ale melodyjnych i porywających utworów, a Riku swoim potężnym głosem przyprawił większość słuchaczy o ciarki na plecach. Przed występem gwiazdy publiczność mogła usłyszeć monachijską grupę Grap, której członkowie od dawna są z nami zaprzyjaźnieni i aktywnie działają na rzecz naszej organizacji. Koncert ten odbył się pod hasłem „Moc w dwóch narodach” i zapoczątkował planowaną przez Rocker Zone na najbliższy czas serię wydarzeń muzycznych, w których będą brały udział zespoły z obu stron Odry.

Rok 2017 zapowiada się równie intensywnie, niedługo będziemy mogli ogłosić gwiazdy kolejnych koncertów, terminy spotkań i biwaków. Zachęcamy do odwiedzania naszej grupy na Facebooku: www.facebook.com/groups/rockerzone.muc/, tam pojawiają się najświeższe informacje o naszej działalności, planowanych wydarzeniach itp. Tam również można podzielić się z nami własnymi pomysłami, które pomogłyby w rozwoju Stowarzyszenia, a także można dowiedzieć się, jak zostać członkiem Rocker Zone München. Zapraszamy wszystkich: zarówno rockmanów, jak i tych, którzy chcą przyczynić się do promocji polskiej kultury i przy okazji doskonale się bawić!

Tekst i zdjęcia - Arek Mitko



Rocker Zone

LITERATURFEST MÜNCHEN 2016

Wieczór z Noblistkami

W piątkowy wieczór 11 listopada wszyscy monachijscy miłośnicy książek mieli okazję uczestniczyć w niezwykłym spotkaniu dwóch literackich Noblistek, które to w ramach Literaturfest München 2016, dyskutowały o życiu i pracy w krajach komunistycznej dyktatury. Szybko okazało się, że planowe dwie godziny to stanowczo zbyt mało, aby poruszyć choćby połowę interesujących publiczność kwestii, a i rola moderatora okazała się tak naprawdę zbędna, gdyż obydwie panie doskonale odnalazły się w dyskusji i z klasycznego spotkania autorskiego wyniknął niezwykle dialog. O kim mowa?



Małgorzata Gąsiorowska

Herta Müller (ur. w 1953 r.) pochodzi z Rumunii, gdzie spędziła dzieciństwo i młodość, jednak po latach wyemigrowała do Niemiec, ponieważ za krytykę polityki Ceaucescu dostała zakaz publikowania swoich książek w ojczyźnie. Jej życie i twórczość napiętnowały dwa totalitaryzmy: niemiecki i radziecki (rodzinna wioska zamieszkiwana głównie przez mniejszość niemiecką, ojciec to żołnierz SS-Waffe, matka deportowana na 5 lat do obozu pracy na Ukrainie), co znajduje odzwierciedlenie w każdej z jej dziewięciu książek. Smutek przemieszany z charakterystyczną dla niej nutką piękna zdobył uznanie krytyków na całym świecie, a ukoronowaniem tego była otrzymana w 2009 roku nagroda Nobla.

Swietlana Aleksijewicz (ur. w 1948 r.) jest dziennikarką i pisarką narodowości białorusko-ukraińskiej, która w swoich reporterskich opowieściach porusza bardzo niewygodne tematy takie jak radziecka interwencja w Afganistanie, katastrofa w Czarnobylu czy też udział kobiet oraz dzieci w II wojnie światowej. Stanowczo sprzeciwia się ona polityce ukraińskiego przywódcy Aleksandra Łukaszewskiego, przez co jej książki nie są wydawane w tym kraju (w Polsce do tej pory ukazało się ich 7). Aleksijewicz otrzymała już kilkadziesiąt nagród i odznaczeń, a noblistką została w roku 2015.

Jak widać, obydwie panie mają ze sobą sporo wspólnego, choć podczas spotkania już od pierwszych sekund było widać, że diametralnie się od siebie różnią. Aleksijewicz weszła na podium rażącym krokiem i z uśmiechem od ucha do ucha, natomiast Müller robiła wrażenie nieco niepewnej i spiętej, przycupnęła cichutko na swoim fotelu i z lekką obawą czekała na dalszy rozwój wydarzeń.

Co ciekawe, dokładnie takie samo wrażenie można odnieść, czytając ich książki. U Müller

Aleksijewicz, choć traktując o rzeczach tak poważnych, aż kipią emocjami i czuć, że autorka pragnie przekazać nam w nich nie tylko treść rozmowy, ale i całą aurę swoich spotkań z ostatnimi świadkami, jak nazywa swoich rozmówców.

Jak więc wyglądała rozmowa autorek o tak skrajnie różnym sposobie bycia i pisania? Początkowo ograniczyła się ona do krótkich i raczej mało interesujących odpowiedzi na, przynajmniej szczerze, nieco tendencyjne pytania zadawane przez moderatora, jednak

szybko zwyciężyła kobieca ciekawość i panie zaczęły zasympywać się już bezpośrednio pytaniami o przeszłość, doświadczenia i poglądy, a od tej pory publiczność słuchała jak zaczarowana. Wybudzona nagle po dwóch godzinach z transu, pozostała z wrażeniem wielkiego niedosytu, bo już choćby takie pobieżne rozmowy o tym, jak pisać o rzeczach nie do opowiedzenia, czemu ocaleni z Gułagu milczą do końca swoich dni, czy też o tym, że niezależnie od czasów, życie ludzkie toczy się i toczyć będzie w kuchni, pokazały, że w tych kobietach – zarówno w sensie ludzkim, jak i pisarskim – tkwi wielka moc i naprawdę jest jeszcze wiele do odkrycia. Może więc dacie się namówić do sięgnięcia po którąś z ich książek i sami się o tym przekonacie? Ja ze swojej strony gorąco polecam!



są to bardzo krótkie i przemyślane zdania, gdzie nie ma nawet jednego zbędnego słowa, a narrator jest wyjątkowo bystrym, ale i powściągliwym obserwatorem, a książki

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

daria nadolecka



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

Nie trać głowy- w końcu ona ma tylko ciebie.

ZESPÓŁ POLONIA ZAPRASZA

Pomóżcie nam ochronić od zapomnienia to, co zapisane w pamięci pokoleń!

Do nowego programu szczególnie poszukujemy dzieci z talentem wokalnym!

Fot.: C. Zawadzki

Polonia e.V. München
kierownictwo artystyczne i choreografia:
dr Elżbieta Zawadzka
www.festivalpolonia.com
tel.: 0176 5385 3238

co, gdzie, kiedy?

LISTOPAD / GRUDZIEŃ

MONACHIUM

- 13.01.2017 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: 27.01.17, 10.02.17, 24.02.17.
- 11.01.2017 - 13.01.2017** „Jak Feniks z popiołów – zniszczenie i odbudowa Warszawy 1939–1955”. Wystawa będzie otwarta od pon. do czw. w godz. 8:00–18:00 i w piątki w godz. 8:00–16:00. Miejsce ekspozycji: Säulenhalle, Bayerisches Landesamtes für Denkmalpflege, Hofgraben 4, Monachium. Wstęp wolny
- 12.12.2016 - 08.01.2017** „Polacy i Niemcy. Historie dialogu” – na wystawie obejrzeć można historię relacji Polaków i Niemców w XX wieku. Prezentowana jest codziennie w godz. 8:00–18:00 (w sob., nied. i święta w godz. 10:00–17:00) w Bawarskim Ministerstwie Wyżywienia, Rolnictwa i Leśnictwa przy Ludwigstrasse 2 w Monachium. Wstęp wolny.
- 22.01.2017** Wybory do Rady Cudzoziemców – szczegóły w numerze.

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

ZALECAMY SPRAWDZANIE TERMINÓW U ORGANIZATORA.

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



Hej, kołęda, kołęda!

14 grudnia 2016 r. w pomieszczeniach Konsulatu Generalnego w Monachium odbył się wieczór opłatkowo-kołędowy.

Zaproszonych gości powitał Konsul Generalny Andrzej Osiak, który odebrał od harcerzy Betlejemskie Światło Pokoju, opłatki poświęcił ksiądz proboszcz Polskiej

Parafii Katolickiej o. Stanisław Plawecki, a do wspólnego śpiewania kołęd zachęcał zespół Redemptor. Dzieleno się opłatkiem, składając sobie życzenia, by ruszyć później

do suto i smacznie zastawionego stołu. Był to bardzo udany, wesoły, na wskroś polski wieczór.





Fot. Jakub Gihowski

Orkiestra Filharmonii Szczecińskiej i CPE Bach Chor pod dyrekcją Hansjörga Albrechta po udanym występie w Szczecinie.

Chór Carla Philippa Emanuela Bacha (w skrócie CPE-Bach-Chor) jest „muzyczną wizytówką” Hamburga. Regularnie występuje w Laieszhalle, ma już nawet wyznaczony termin koncertu w rozpoczynającej właśnie działalność Elbphilharmonie. Kiedy zespół działał przy kościele St. Michaelis, występował wraz z nim legendarny niemiecki aktor Heinz Rühmann. Chór współpracuje z różnymi dyrygentami, najczęściej z Hansjörgiem Albrechtem, kierownikiem muzycznym Chóru Bachowskiego w Monachium. Jemu przypadło w udziale poprowadzenie projektu Hambursko-Szczecińskiego.

Program, uzgodniony z dyrektorem Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie, obejmował „Requiem Niemieckie” Johanna Brahmsa, oraz „Agnus Dei” z „Polskiego Requiem” Krzysztofa Pendereckiego. Requiem Brahmsa nie posiada struktury mszy żałobnej, lecz oparte jest na tekstach biblijnych, głównie z „Kazania na Górze”. Zostało skomponowane na pocieszenie dla żyjących, którzy smucą się po odejściu swoich bliskich. Utwór Krzysztofa Pendereckiego był specjalnym prezentem chóru dla polskiej publiczności, kompozytor napisał go bowiem na wieść o śmierci Prymasa Polski księdza kardynała Stefana Wyszyńskiego i jemu zadedykował.

Filharmonia w Szczecinie ma oryginalny charakter, na co składa się nie tylko wygląd jej nowego budynku przy ul. Małopolskiej, zaprojektowanego specjalnie przez studio Barozzi/Veiga z Barcelony. Dzięki kreatywności dyrekcji, odbywa się tam wiele różnorodnych imprez, nie tylko z muzyką klasyczną i jazzową, ale i tradycyjną, ludową, bogata jest także oferta programowa dla dzieci i rodziców. Wspólny koncert gości i gospodarzy w sali symfonicznej Filharmonii okazał się ogromnym sukcesem. Jako soliści wystąpili niemiecka sopranistka Christiane Oelze i polski bas-baryton Marcin Bronikowski.

Podróż muzyczna Hamburg-Szczecin

Artystyczne wzloty i organizacyjne zaniedbania

Następnego dnia chór wystąpił w Katedrze św. Jakuba z programem a capella, w którym znalazł się m. in. „Agnus Dei” Pendereckiego. Hansjörg Albrecht zagrał na tamtejszych organach dwa utwory Jana Sebastiana Bacha. Rozpropagowanie tego koncertu leżało także w gestii Filharmonii, okazało się jednak, że nic w tym kierunku nie zrobiono. Nie pojawiły się ani plakaty, ani programy, dopiero w ostatniej chwili wywieszono baner nad drzwiami kościoła. Wprawdzie chór wcześniej sam zaproponował przygotowanie odpowiednich materiałów, ale gospodarze zapewnili, że oni się tym zajmą. Polska członkini zarządu chóru, Barbara von Lipiński, powitała nieliczną, ale za to serdeczną publiczność słowami: „Ten koncert mógłby wyglądać inaczej, gdyby filharmonia bardziej się postarała”. Chór zaśpiewał znakomicie, podobają się zwłaszcza wykonanie motetu Bacha „Jesu meine Freude” (Jezu, ma Radości). Po występie niektórzy widzowie mówili chórzystom, jak bardzo się wstydzą i jednocześnie dziwią. „Tyle dzieje się w tej filharmonii, a nie mogli rozreklamować tak wspaniałego koncertu?” - zastanawiała się głośno jedna starsza pani. Sprawa była tym bardziej przykra, że patronem Katedry św. Jakuba jest ksiądz kardynał Stefan Wyszyński. Repertuar pasował więc doskonale do miejsca, ale, wskutek braku promocji, nikt nie zwrócił na to uwagi. Członkowie CPE - Bach-Chor

Projekt z udziałem Chóru Carla Philippa Emanuela Bacha z Hamburga i Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Szczecińskiej, zrealizowany w tych dwóch miastach, w pierwszej połowie listopada 2016 r., miał być artystycznym dopełnieniem jubileuszu 25-lecia podpisania przez Polskę i Niemcy Traktatu o Dobrym Sąsiedztwie. Od strony muzycznej udało się to znakomicie.

opuszczali Szczecin z uczuciem niesmaku, zwłaszcza ci, dla których była to pierwsza wizyta w Polsce. Ale większość doszła do wniosku, że nie trzeba rozpamiętywać nieprzyjemnych sytuacji, bo w sensie muzycznym pokazali się od najlepszej strony.

Niezaprzeczalnie miłe wspomnienia pozostawiła wszystkim polska kuchnia.

Drugą część projektu zrealizowano w tydzień później w hamburskiej Laieszhalle. CPE-Bach-Chor i Orkiestra Filharmonii Szczecińskiej powtórzyli koncert z dwoma wyżej wymienionymi utworami, oprócz tego goście ze Szczecina wykonali jeszcze IV Symfonię Brahmsa. Partie solowe w Requiem zaśpiewali tym razem Hanna Zumsande i Michał Partyka, który zachwyił publiczność swoim mocnym i głębokim basem. Mimo że Polski Konsulat w Hamburgu rozesłał za wiadomości o koncercie dopiero w przeddzień imprezy, prawie cała widownia była zapełniona. Hamburscy melomani nagrodzili gorącymi brawami obydwa zespoły.

Obecny Konsul Generalny RP w Monachium, Andrzej Osiak, kiedy przebywał jeszcze na placówce w Hamburgu, powiedział, że Polacy i Niemcy są sobie duchowo bliscy, co najpełniej przejawia się w muzyce. Ale żeby pielęgnować tę duchową i artystyczną więź między naszymi narodami, potrzebna jest dobra wola i zaangażowanie obu stron. Członkowie Chóru Carla Philippa Emanuela Bacha mają nadzieję, że nie zabraknie ich przy realizacji kolejnych projektów z polskimi partnerami.

Jadwiga Zabierska

MOJEMIasto

Kazimierz Głowacki – prezes oddziału Mannheim Sandhofen Związku Polaków w Niemczech spod znaku Rodła wspomina:



Pięć zasad (prawd) wyznawanych przez Rodłaków:

Jesteśmy Polakami!

Wiara ojców naszych jest Wiarą naszych Dzieci!

Polak Polakowi Bratem!

Co dzień Polak Narodowi służy!

Polska jest Matką naszą, o Matce nie wolno mówić źle!

„Przed wojną Rodłacy byli bogaci, mieli bardzo dużo pieniędzy, każdy zarząd miał etaty, na etatach były nawet sprzątaczk. W 1939 r. faszyści zabrali prawa mniejszości Polakom oraz zagrabilili wielomilionowy majątek, którego do dzisiaj nie zwrócili.

Kiedy mieszkałem w Polsce, działałem społecznie w klubach piłkarskich LZS, również amatorsko grałem w piłkę nożną. Nigdy nie należałem do żadnych partii politycznych. Z mojej rodziny również nikt nie należał, ani rodzice, ani dziadkowie, i to z obydwu stron. Gdy wyjechałem do pracy na emigracji, zacząłem niemal od samego początku dalej działać społecznie, tym razem dla miejscowej Polonii. Przed ćwierćwieczem wstąpiłem do Stowarzyszenia im. Maksymiliana Kolbe przy Polskiej Misji Katolickiej w Mannheim, a po kilku latach reaktywowałem Rodło. Podczas pierwszego zebrania zostałem wybrany prezesem i tak to trwa do dzisiaj.”

Kazimierz Głowacki jest prezesem praktycznie jedynej polskiej organizacji na terenie zamieszkałym przez ponad 60 tys. Polaków, w trójkącie miast: Mannheim, Heidelberg i Ludwigshafen, do których należy wiele miejscowości satelitarnych. Mannheim i Heidelberg należą do Badenii-Wirtembergii, a Ludwigshafen do Nadrenii-Palatynatu.

Pod jego pieczęcią i kierownictwem dba się o miejsca pamięci, organizowane są spotkania polonijne, imprezy, zabawy, a także



obchody świąt narodowych i uroczystości związane z Rodłem. Zapraszani są posłowie i senatorzy, samorządowcy i władze miast partnerskich. Dzięki zaangażowaniu Kazimierza Głowackiego występowali na tamtejszych terenach między innymi: Tadeusz Drozda, Jan Pietrzak, Kabaret RAK, Krzysztof Krawczyk i Andrzej Rosiewicz.

Działalność Kazimierza Głowackiego wykracza daleko poza teren Mannheim – sięga Polski. Np. w Raciborzu z jego

RODŁAK z Mannheim

Rodłakami – od znaku Rodła – nazywano członków Związku Polaków w Niemczech, półtoramilionowej organizacji w weimarskich i hitlerowskich Niemczech.



inicjatywy (rozprowadził 100 tys. cegiełek) stanął pomnik arcybiskupa Józefa Gawliny – podczas wojny biskupa polowego Wojska Polskiego, później Protektora Emigracji Polskiej.

Wielu członków Związku Polaków w Niemczech spod znaku Rodła padło ofiarą hitlerowskiego terroru. Pielęgnowanie pamięci i ocalenie ich dorobku to jedno z głównych zadań jakie postawił przed sobą Kazimierz Głowacki. Pomagają mu w tym istniejące, jak też zakładane od podstaw, Kluby Rodła. Powstając w Polsce i w Niemczech, okazały się one bardzo pomocne w promowaniu dokonań Rodłaków na ziemiach odzyskanych, szczególnie na terenie Górnego Śląska.

„Staram się – mówi Kazimierz Głowacki – wraz z Klubami Rodła przekazać dorobek naszych Rodłaków następnym pokoleniom, które będą nadal to wszystko pielęgnować. Pragnę jeszcze więcej działać, pracować dla Polski i Polaków, ponieważ widzę taką potrzebę.”

(bezet)

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



Na początku grudnia 2016 r. Bawarię odwiedziła grupa uzdolnionych uczniów, rozwijających swoje talenty w Młodzieżowym Domu Kultury w Raciborzu (woj. śląskie). W adwentowej atmosferze młodzi artyści, kierowani przez Daniela Rożka i Wioletę Cabaj, promowali nasz kraj m.in. w operze leśnej w Waldbühne Halsbach obok Sanktuarium Maryjnego w Altötting oraz w miejscowości Waldkraiburg. Śpiewano polskie i niemieckie kolędy, recytowano wiersze, tańczono. Zwiedzano też Bawarię. Radomską

Raciborzanie w Bawarii

młodzież witała osobiście sam Burmistrz miasta Altötting Herbert Hofauer, spotkał się z nią także Konsul ds. Polonii Robert Zadura.

Organizatorami pobytu raciborskiej młodzieży w Bawarii byli państwo Gabriela i Andrzej Białasowie, którym dziękujemy za informację i zdjęcia.

MM



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

Szansa dla samotnych



POLSKO-NIEMIECKIE

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

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

*Pragniesz zmienić swoje życie,
odnaleźć partnera/partnerkę,
o którym zawsze marzyłeś,
nie czekaj na przypadek,
pomóż swojemu szczęściu i przekonaj się,
jak 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

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

AUTOMATYCZNE SKRZYNIE BIEGÓW
Autogaz • Elektronika • Mechanika



WARSZTAT mechaniki samochodowej

GibGas Paweł Kfz Werkstatt UG

Bodenseestr 222, 81243 München
tel.: 089 41612234 i 089 26214696

www.autogasmuenchen.com
info@autogasmuenchen.com



NAPRAWY I SERWIS:

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

PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

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

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



Impressum

WYDAWCA: Grzegorz Spisła - werbe-agentur spisla Am Holz 3, 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 Am Holz 3, 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 / 740 53 362, 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/Neuaußing
Tel.: 089/262 14 696

DORADZTWO PODATKOWE:

JAROS Agnieszka

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

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

MADŻAROW Paweł

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

MOTKOWSKI Christoph

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

PRZIBYLLA Alexander

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

DORADCA PODATKOWY:

JAROS Agnieszka

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

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

MADŻAROW Paweł

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

KSIEGOWOŚĆ:

BBL Service

Paul-Heyse-Str. 6, 80336 München
Tel.: 089/322 123 78

BBS Sozoniuk Izabela

Jutastr.7, 80636 München
Tel.: 089/51997638, Mobil: 0162/4143601

CZLONKA Ireneusz

Ludwig-Richter-Str.17, 80687 München
Tel.: 089/5702140 Fax. 089/41411131

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

MATZKU-SCHWARZ Sandra

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

STOMATOLOG:

JANUSZKIEWICZ Olaf

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

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-KRECICKA Elżbieta

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mühlthaler Straße 91A, 81475 München
Tel.: +49/15788727501

KACZMAREK Anna, Donna Mobile

Kliniczny psycholog i psychoterapeuta

Schleissheimerstr.180, 80797 München
Tel.: 089/74492944, Mobil: 0152/0721 5774

STANKOWSKI Marta

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hipnoterapia, Kinezylogia, 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:

Lingua Germanica & Polonica

Theresienstraße 124, 80333 München
Tel.: 089/12037930, Mobil: 0179/8298747

TŁUMACZENIA:

BEMBNIISTA Ewa

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

KLIMEK Anna

Hauptstr. 9, 85659 Forstern/München
Tel.: + 49(0)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

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:

Salon Kosmetyczny

Züricher Str. 29, 81476 München
Tel.: 089/75937387

I N N E:

Apteka SaniPlus

Ollenhauerstr 6, 81737 München
Tel.: 089-670096-0

Biuro Partnersko-Matrimonialne w Monachium

Tel.: 089/326 00 321

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



POLSKI SKLEP Samoobsługowy



Szanowni Klienci,

w nowym roku, 2017, zaprasza Was jedyny taki sklep w Monachium

– samoobsługowy Polsam!

Nie kupuj kota w worku! Zanim zapełnisz koszyk produktami prosto z Polski, skosztuj w naszej mini restauracji bigosu, flaków i robionych na miejscu przepysznych pierogów (bistro czynne jest w godz. 11.30–14.00 i od 16.30–19.00).

Tylko u nas kapusta i ogórki z beczki, polskie pomidory, jabłka i świeże warzywa. Ale to dopiero początek. Mamy też wielki wybór wędlin, serów, wysokiej jakości przetworów i słodczy. Oferujemy polskie trunki i piwo, a także napoje i soki.

Nie wyjdiesz od nas głodny ani spragniony. To idealne miejsce na rodzinne zakupy!

NASZ ADRES:

Von-der-Pfordten-Str. 1 80687 München

tel. 089 / 51513316

Hähnchenbratere BISTRO



STUTTGART

Erligheimer Str. 8

70437 Stuttgart

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 10.00 - 20.00 Uhr

Sa. 09.00 - 17.00 Uhr

Tel. 0711 8107 4899

stuttgart@lukullus-laden.eu



Polnische Spezialitäten Lukullus



www.lukullus-laden.de

AUGSBURG

Klausstraße 24

86167 Augsburg

Öffnungszeiten

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