

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMIasto

nr 04 (61) lipiec/sierpień 2017

D W U M I E S I Ę C Z N I K



Bractwo Motocyklistów Polskich na Obczyźnie

w hołdzie bohaterom II wojny
więcej na str. 13

Sztuka
kochania
- Wisłocka
bez cenzury

Andrzej
Dąkowski
- wspomnienie

Do Boga
na rowerze

Jubileuszowe
obrachunki
10 lat
Mojego Miasta

Miasto Dzieci
kąpielowe kule

Rocker Zone
najnowsze wieści



CODZIENNE WYJAZDY
Z POŁUDNIOWYCH
I ŚRODKOWYCH NIEMIEC

JUZWA
www.juzwa.pl

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



NIE PRZEGAP SZANSY!

już dziś rezerwuj miejsce w najnowszym wydaniu katalogu

Polskojęzyczny Informator Branżowy PL NAVIGATOR

2017/2019

Kontakt w dziale reklamy:
reklama@mm-gazeta.de
tel. **0163 / 153 00 57**

PŁACISZ RAZ - REKLAMUJESZ SIĘ 2 LATA

www.plnavigator.de



reklama od **40€** na dwa lata

SPIS TREŚCI

MOJE MIASTO

- Altötting Kult Maryjny i polskie ślady** Andrzej Białas 4
- Polskie Parafie Katolickie** 4
- Andrzej Dalkowski** dr Łukasz Wolak 5
- Miasto Młodych – Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium**
- Noc Świętojańska** Katarzyna Kozak 6
- Miasto Dzieci Bomba w kąpielni** Agnieszka Spiżewska 7
- Felieton Świadectwo z paskiem** Bogdan Żurek 8
- Felieton – Listy z Berdyczowa Listy z wakacji** Krzysztof Dobrecki 8
- Żyj z klasą Jak Amerykanin, Niemiec i Rosjanin kota ratowali**
- Aldona Likus-Cannon** 9
- Historia Teoria krytyczna, czyli początek wielkiej manipulacji**
- Jolanta Helena Stranzenbach** 10
- Mistyka roweru** ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11
- Erding pod hasłem POLSKA** Sylwia Cieplak 12
- Bractwo Motocyklistów Polskich na Obczyźnie**
- RAJD Śladami Żołnierzy II Korpusu Polskiego i Brygady Świętokrzyskiej** 13
- Muzeum Sprawiedliwych** Jolanta Łada-Zielke 14
- Polskie ślady w Monachium Dachau** Synonim śmierci (2) Marek Prorok 15
- Pisane ciurkiem Urlop** 16
- Wislocka bez cenzury** Jadwiga Zabierska 17

PORADNIK

- Prawo karne – strategia obrony** Maciej Pazur 18–19
- Niemżliwe stało się możliwe** Światowe Imperium Kobiety Spełnionej 22–23
- Moje Miasto ma 10 lat** 26–27
- Tatort - jama ustna** lek. stom. Marian Znorowski 32–33
- W sercu Dolomitów** Sebastian Wieczorek 34–35
- Jedź z apetytem Gryka da Ci siłę** Ewa Duszkiewicz 36

AKTUALNOŚCI

- Z życia SV POLONIA Monachium** 38
- Przygotowanie motoryczne do sezonu narciarskiego** Jakub Malczewski 39
- Daria Nadolska** 40
- Leszek Żądło laureatem Jazzowego Oscara** 40
- Co, gdzie, kiedy?** 41
- Paranienormalni w Monachium** 41
- Rocker Zone – nie Tylko Muzyka** Arek Mitko 42
- Co czyta i poleca Wojciech Smarzowski?** Małgorzata Gąsiorowska 43
- Co wolno, a czego nie w supermarketach?** 44
- Warto wspomnieć o tym...** 45
- W góry Góry i woda - czyli wakacyjny raj nad jeziorem Garda** Mirosław Jęczyła 46
- Bezrobotny a urlop** 47
- Zaproszenie do Sopotu** Bogdan Żurek 49

o d r e d a k c j i

Drodzy Czytelnicy!

Jak na sezon ogórkowy przystało, z gazet i ekranów telewizorów wieje nudą, bo tematów jak na lekarstwo. Sprawcy co ważniejszych wydarzeń i mrozących krew w żyłach newsów rozjechali się po świecie całym, bycząc się z dala od wścibskich dziennikarzy. Pozostał potwór z Loch Ness albo Yeti, choć ten ostatni w środku lata byłby lekką przesadą... a więc nuda, nic się nie dzieje – jak mawiał klasyk Zdzisław Maklakiewicz w filmie „Rejs”.

Żartujemy oczywiście! Ta informacyjna posucha nie dotyczy bowiem Mojego Miasta, we wnętrzu którego – mimo pełni lata – aż roi się od „taaaakich rzeczy”, że doradzamy rozłożenie lektury w czasie, by – jak to z kolei mawiały nasze babcie – oczu nie wypatrzyć.

Przykład pierwszy z brzegu: czy słyszał ktoś z Was, że do Pana Boga można dojechać rowerem? Pewnie nikt. Okazuje się jednak, że można, a w jaki uczynić to sposób, wyjaśnia nasz kapelan, ksiądz dr hab. Jerzy Grześkowiak.

Czy wiecie gdzie, jak i dlaczego powstał pomysł kontynuowania marksistowskiej rewolucji, już nie przez robotnicze masy, ale przez inteligencję? Otóż miało to miejsce w niedalekim Frankfurcie nad Menem i odbija się nam czkawką do dzisiaj. Szczegóły tej manipulacji odsłania nasza ekspertka od zakulisowych historii w historii Jolanta Helena Stranzenbach.

Pewnie też nie wiecie co czyta czołowy polski reżyser Wojciech Smarzowski? A warto wiedzieć, w jakiej lekturze gustuje autor takich filmów jak: „Wesele”, „Dom zły”, „Róża”, „Drogówka”, „Pod mocnym aniołem” czy ostatnio „Wołyń”. My to Wam umożliwiamy, piórem naszej doskonałej recenzentki Małgorzaty Gąsiorowskiej, która sobie z Wojciechem Smarzowskim na ten temat porozmawiała.

Można by długo, bo super tematów w tym wydaniu moc, tak jak moc wspaniałych maszyn dosiadanych przez równie wspaniałych członków Bractwa Motocyklistów Polskich na Obczyźnie, którzy z pięciu europejskich krajów ruszyli na Monte Cassino, szlakiem walk żołnierzy II Korpusu i Brygady Świętokrzyskiej. Nie mieliśmy w redakcji wątpliwości, że ci współcześni rycerze zasłużyli na okładkę tego wydania. Widnieją tam, na mecie rajdu, wraz z Anną Marią Anders – córką generała Andersa, podczas obchodów 73 rocznicy zwycięskiej bitwy.

Jak na lato przystało, gorąco, a nawet żarliwie, zachęcamy do lektury, gwarantując, że powyższy wstępniak to tylko przedsmak tego, co na Was we wnętrzu tego wydania czeka.

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**

JESTEŚMY NA  facebooku

Altötting

Kult Maryjny i polskie ślady

Altötting – mała miejscowość w sercu Bawarii. Kult Maryjny sięga tu początku IX wieku, a pierwsza wzmianka o tej miejscowości pochodzi z 748 roku.

Jak mówi legenda, w 1450 i 1489 roku miały tam miejsce dwa uzdrowienia. Miejscowi chłopcy stracili życie – jeden wpadł do rzeki i po dwóch godzinach wyciągnięto go martwego, a drugi wpadł pod koła wozu pełnego zboża. Położono ich w rozpaczy na ołtarz przed figurą Matki Bożej i podczas żarliwych modlitw chłopcy zostali przywróceniu do życia. Całą tę historię oraz losy tej miejscowości najlepiej można uzmysłowić sobie zwiedzając wystawę autorstwa Reinholda Zellnera. Na 22 trójwymiarowych obrazach, tzw. dioramach, przedstawione są najważniejsze wydarzenia z dziejów miasta. Dziś do sanktuarium



maryjnego w Altötting przybywa około miliona pielgrzymów rocznie, także, i coraz więcej, z Polski. Wśród wielu bezcennych zabytków znajdujemy tam sporo polskich śladów:

• **Pomnik Jana Pawła II**, znajduje się na zachodniej elewacji Budynku tzw. Sali Kongregacji Mariańskiej Mężczyzn przy Kapellplatz 7. Powstał dla uczczenia wizyty papieskiej w 1980 roku.

• **Relikwia Krwi Jana Pawła II w Kaplicy Łask** – w ganku obejściowym Kaplicy znajdują się liczne tablice i malowidła, tzw. wota dziękczynne, również w języku polskim.

• **Zachodnia część placu kaplicznego** jest przystrojona chorągwiami państw i miast partnerskich między innymi flagą Polski i miasta Częstochowy.

• **Kolegiata Parafialna świętych Filipa i Jakuba** z aż trzema śladami polskości: herbem piastowskim Jadwigi Jagiellonki (Herzogin von Bayern), orłem białym na czerwonym tle w prezbiterium oraz herbami rodowymi Jerzego Bogatego i Jadwigi Jagiellonki – fundatorów najstarszego dzwonu, z roku 1497.

• **Nowy Skarbiec** – Dom Papieża Benedykta XVI, na tle złotej ściany sześć wizerunków maryjnych pochodzących z Sanktuarium Europy, a wśród nich wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej.

• **„Lipa Papieska”** – własnoręcznie posadzona przez Jana Pawła II podczas wizyty 18/19 listopada 1980r. obok kościoła Brata Konrada w Altötting.

Opr. Andrzej Białas

POLSKIE PARAFIE KATOLICKIE



MONACHIUM

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

Msze św.:

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

LANDSHUT

Msze św.:

LANDSHUT – kościół św. Piotra i Pawła, Niedermayerstr. 25

- w niedziele – 11:30
- środy – 18:00
- pierwsze piątki miesiąca – 18:00

FREISING – kościół św. Piotra i Pawła
Ignaz-Günther-Straße 6, 85356 Freising

■ w niedziele – 16:30

AUGSBURG

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

Msze św.:

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

ROSENHEIM

Msze św.:

ROSENHEIM – St. Michael, Westerndorferstr. 43

- w niedziele i święta kościelne – 10:30

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

- od wtorku do piątku – 18:00

TRAUNSTEIN – St. Josef, Salinenstr. 2

- IV sobota miesiąca – 17:00

TRAUNREUT – Zum Heiligsten Erlöser
Rathausplatz 1a

- I niedziela miesiąca – 17:00

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

- II niedziela miesiąca – 17:00

GERETSRIED – Heilige Familie, Johannisplatz 21

- III niedziela miesiąca – 16:00

WALDKRAIBURG – Christkönig, Karlsbader Str. 1

- II sobota miesiąca – 17:00
- IV niedziela miesiąca – 16:00

■ Okazja do spowiedzi pół godziny przed Mszą św.

NORYMBERGA

ks. Stanisław Stenka CR
Arminiusstr. 21, 90402 Nürnberg, Tel.
0911/473355
Fax 0911/3475749

Msze św.:

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

INGOLSTADT

ks. Ryszard Kazimierzczak
Gaimersheimerstr. 32, 85057 Ingolstadt
tel.: 0841 84845

Msze św.:

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

STUTTGART

ks. Roman Michalec
Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
tel.: 0711 564184

Msze św.:

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

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

BÖBLINGEN – kościół św. Maryi, Berliner Str. 14 71034 Böblingen

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

TÜBINGEN – kościół św. Pawła, Karl-Adam-Str. 3 72076 Tübingen

- w niedziele i święta – 15:00

BALINGEN – kościół św. Ducha, Heilig-Geist-Kirchplatz 3, 74336 Balingen

- I sobota i III niedziela miesiąca – 16:00

LUDWIGSBURG

ks. Eugeniusz Bartnik
Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg, tel. (07141) 893369

Msze św.:

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

HEILBRONN – NECKAGARTACH
kościół św. Michała, Liebermannstr. 18

- niedziele – 12:30

REGENSBURG

o. dr Józef Maziarz
Plattlinger Str. 6, 93055 Regensburg
tel.: 0941 79 44 78

Msze św.:

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

1927 – 2017

Andrzej Dalkowski

W dniu 15 maja 2017 r. w Monachium zmarł Andrzej Dalkowski, znany torunianin, harcerz, działacz społeczno-polityczny na terenie RFN, żołnierz Kompanii Wartowniczych przy armii amerykańskiej, aktywny członek i przewodniczący Rady Parafialnej przy Polskiej Misji Katolickiej w Monachium, założyciel Fundacji im. Marii i Romana Dalkowskich w Toruniu, orędownik i popularyzator historii Polaków na terenie Bawarii.

Andrzej Michał Dalkowski urodził się w dniu 8 października 1927 r. w Toruniu. Był synem Romana i Marii z domu Różańskiej. Ukończył szkołę powszechną i gimnazjum handlowe. Po wybuchu drugiej wojny światowej zdecydował się pozostać w okupowanym kraju. W wieku 13 lat zaangażował się w działalność konspiracyjnych struktur harcerstwa. Przez cały okres okupacji wzorem do naśladowania byli dla niego rodzice, którzy angażowali się w działalność konspiracyjną. Jego ojciec był oficerem i zastępcą dowódcy Związku Walki Zbrojnej „Grunwald” – Okręgu Pomorze, a w rodzinnym mieszkaniu odbywały się tajne spotkania członków siatki konspiracyjnej. W 1942 r. jego ojciec został aresztowany i stracony w obozie Stutthof, a matka zmarła przedwcześnie w 1944 r. Nie załamał się mimo osobistej tragedii. Kiedy zakończyła się wojna, pozostał na terenie Torunia, gdzie rozpoczął aktywność zawodową.

W 1950 r. w wyniku dynamicznego spłotu wydarzeń funkcjonariusze MO oraz PUBP w Toruniu rozpoczęli jego poszukiwania. W obawie przed aresztowaniem ukrywał się przez kilka dni w piwnicy przy Łaziennej 30, a następnie u rodziny. Wiosną 1951 r. przekroczył granicę i dotarł do amerykańskiego sektora Berlina. W międzyczasie zaangażował się w działalność Rady Politycznej i podjął aktywną walkę z komunistami w Polsce. Na terenie Berlina Zachodniego włączył się w działalność struktur Ośrodka „Północ” Rady Politycznej. Stworzył siatkę wywiadowczą na terenie Polski. Jego grupa przekazywała informacje o jednostkach LWP oraz Armii Radzieckiej. Niestety w 1952 r. bezpieka wpadła na jej trop i aresztowała wszystkich członków kilkudziesięcioosobowej grupy. Andrzejowi Dalkowskiemu udało się uniknąć aresztowania. W odwecie władze komunistyczne zaocznie pozbawiły go praw publicznych, orzeczono przepadek jego mienia i anulowano honorowe prawa obywatelskie.

Po dekonspiracji grupy na terenie RFN złożył przyrzeczenie przynależności do Stronnictwa Narodowego na ręce prezesa Kazimierza Odobnego. Od początku żywo angażował się w działalność endecji w RFN. W 1953 r. zdecydował się podjąć służbę w Kompaniach Wartowniczych i Technicznych przy armii amerykańskiej, a w 1963 r. był już szefem kancelarii Kompanii Wartowniczej Sygnalizacyjnej w Monachium. Kilka lat po powstaniu ZPU zdecydował się zaangażować w działalności tej organizacji. Pełnił w niej wiele różnych funkcji m.in. członka Ogniska w Mannheim, przewodniczącego komisji rewizyjnej



Warta harcerska przy grobie śp. Andrzeja Dalkowskiego

w zarządzie III Okręgu, zastępcy członka zarządu głównego, zastępcy delegata do Rady ZPU z III Okręgu, drugiego wiceprezesa zarządu głównego ZPU oraz przewodniczącego komisji młodzieżowej przy zarządzie głównym. W międzyczasie współpracował z redakcją czasopisma „Polak”. W latach 80-tych był delegatem do Oddziału Rady Narodowej w Niemczech, zastępcą delegata do ZAF. Był głównym orędownikiem i przedstawicielem Muzeum w Rapperswillu na Niemcy Zachodnie.

Jego aktywność nie ograniczała się tylko do ZPU. W 1981 r. został przewodniczącym Rady Parafialnej przy Polskiej Misji Katolickiej w Monachium. W 1990 r. po 37 latach pracy w Kompaniach Wartowniczych przeszedł na emeryturę. W dowód wdzięczności otrzymał honorowe członkostwo w 69 batalionie przy 236 i 534 Kompanii Sygnalizacyjnej armii amerykańskiej. Przez wiele lat aktywnie włączał się w życie kulturalne Polaków w Niemczech. W 1997 r. z jego inicjatywy, wspólnie z Konsulatem Generalnym RP w Monachium, przeniesiono szczątki zmarłych po zakończeniu wojny Polaków i żołnierzy Brygady Świętokrzyskiej z cmentarza Wesfriedhof na cmentarz Perlacher Forst. Zaangażował się w odrestaurowanie mogiły Powstańców Styczniowych w Monachium oraz upamiętnienie miejsca pochówku Maksymiliana

Gierymskiego w Bad Reichenhall. W 1999 r. ufundował pomnik upamiętniający pomordowanych w KZ Dachau na cmentarzu Leitenberg w Monachium.

W 2003 r. założył fundację im. Romana i Marii Dalkowskich w Toruniu, której celem jest popularyzacja wiedzy o działalności konspiracyjnej jego rodziców. Dzięki wielu zabiegom doprowadził do wmurowania tablicy upamiętniającej działalność konspiracyjną rodziców przy ul. Łaziennej 30 w Toruniu. W 2009 r. jego Fundacja została wyróżniona przez Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego nagrodą „Unitas Durat Palatinatus Cuiaviano - Pomeraniensis”. Za trud i działalność społeczną otrzymał wiele różnych odznaczeń m.in.: Złoty Krzyż Zasługi Rządu Polskiego na Uchodźstwie (1978), Złoty Medal Opiekuna Miejsc Pamięci Narodowej (1995), Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski (1998), Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski (2008).

Andrzej Dalkowski pochowany został 29 maja br. w grobowcu rodzinnym, na cmentarzu parafialnym przy ul. Gałczyńskiego w Toruniu. Uroczystościom pogrzebowym towarzyszyła asysta wojskowa.

dr Łukasz Wolak

więcej na blogu: <http://uchodzcyniemczech.pl>

ŁUKASZ WOLAK – dr, historyk i dokumentalista, absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego. Były pracownik Oddziału IPN we Wrocławiu oraz Centrum im. Willy'ego Brandta UWr. Uczestnik Centralnego Projektu Badawczego IPN pt. „Polska emigracja polityczna w latach 1939–1990”. Kontynuuje badania związane z polskimi uchodźcami w Niemczech po II wojnie światowej, których wyniki w części publikuje na popularnonaukowym blogu: (<http://uchodzcyniemczech.pl>). Zainteresowania badawcze: Polacy w Niemczech po 1945 r., polskie organizacje emigracyjne po II wojnie światowej, działacze emigracyjni w Niemczech po 1945 r., tajne służby PRL.





Obchody Nocy Świętojańskiej wpisały się już jako stały punkt programu i są niewątpliwie najpiękniejszą i najbardziej lubianą imprezą organizowaną przez Stowarzyszenie.



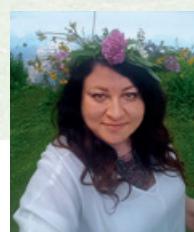
To niezwykle wydarzenie, zwane też Nocą Kupały, Wiankami czy też Sobótką, odbyło się już po raz kolejny nad jeziorem Fasanerie, gdzie są doskonałe warunki do organizowania takich imprez. Oprócz pięknego jeziora, szeroko rozciągają się zielone polany, na których można grillować oraz palić ogniska pod warunkiem, że ogień nie

dotyka podłoża. Mamy od lat na to dobre rozwiązanie, czyli miskę na ognisko (Feuerschale). Ponadto nieopodal jest boisko do siatki i stoły do ping-ponga. A co najważniejsze jest tam bardzo dobry dojazd, zarówno pociągiem, jak i samochodem.

A w tę właśnie noc trzeba wyjechać za miasto, nad wodę, i poddać się jej czarowi. Warto przypomnieć sobie tradycję pachnącą polnymi kwiatami, świeżym zbożem, posłuchać rozbrzmiewającego śpiewu ptaków, poczuć na twarzy żar ogniska, a w sercu ogień namiętności. Jest to najkrótsza noc w roku, jedna z najbardziej magicznych w kalendarzu Słowian. Wtedy to wszelkie wróżby, zwłaszcza miłosne, mają ogromną szansę na spełnienie, a przestrzeganie starodawnych zwyczajów zapewnia zdrowie i szczęście.

Nie zabrakło najpiękniejszego elementu tej obrzędowości, czyli różnobarwnych, kwiecistych wianków, które według wierzeń, miały przyciągnąć miłość. Dziewczęta splotały je nad wodą, a potem dumnie nosiły na głowach. Odbył się konkurs na najpiękniejszy, a zwyciężczyni oprócz uznania i podziwu dla kwiecistego splotu,

Katarzyna Kozak



została sówicie obdarowana. Pod koniec świętowania, zgodnie z obyczajem, panny wrzuciły wianki do falującej wody.

Odbyły się również poszukiwania mistycznego kwiatu paproci. Legendy o nim znane są z przeróżnych podań. Opowiadają o wielu ludziach, którzy błędzili po lasach i mokradłach, próbując odnaleźć magiczny, obdarzający bogactwem, siłą i mądrością kwiat. Poszukiwania odtworzyliśmy symbolicznie. Prawdziwą paprotkę ukryliśmy między drzewami, a uczestnicy zabawy dostali małe wskazówki, jak ją odnaleźć. Zwycięzca został również obdarowany.

Wieczorem zapłonęło piękne ognisko, które według tradycji miało pełnić funkcję oczyszczającą – spalać grzechy i przewinienia skaczących przez nie i tańczących naokoło niego. Były płasy i śpiewy, pieczenie ziemniaków i kiełbasek, a wesoła zabawa trwała do późnych godzin nocnych.



Kąpiel pachnąca lawendą,
delikatne bąbelki
łaskoczące w stopy,
aksamitna skóra
i pół godziny spokoju
w wannie – brzmi niebiańsko.
Wolnego czasu nie potrafię
Wam wyczarować,
ale reszta jest
na wyciągnięcie ręki.



BOMBA W KĄPIELI

Z sodą oczyszczoną i kwasem cytrynowym zdarzyło mi się już eksperymentować z grupą dzieci przez cały tydzień ferii. Te proste i ogólnie dostępne substancje są kopalnią pomysłów. W Moim Mieście mogliście już znaleźć: czarodziejskie farby (nr 49 MM), lampę lava (nr 51 MM), wulkan (nr 53 MM), musujący napój (nr 55 MM).

Gdy w drogerii stałem przed regałem ze środkami do czyszczenia domu, jestem zdumiona, w jak wielu opakowaniach znajdują te same proste substancje aktywne: kwas cytrynowy, ocet, alkohol, soda, detergenty. Niezależnie od tego, czy na butelce jest napisane „do kuchni”, „do łazienki” czy „uniwersalny”, w środku jest bardzo podobna zawartość. Co więcej, popularne produkty do mycia skóry zawierają podobne składniki, tylko w innych proporcjach i stężeniach. Większość tych specyfików łatwo jest zrobić w domu. Udowodnię Wam to i dziś zrobimy KĄPIELOWE KULE.

POTRZEBNE BĘDĄ

- 200 g sody oczyszczonej
- 100 g kwasu cytrynowego w formie proszku
- 50 g skrobi spożywczej
- 75 g tłuszczu roślinnego. My wybraliśmy olej kokosowy, ale może być to też masło shea albo kakaowe
- farby spożywcze
- kilka kropel olejku eterycznego albo olejku zapachowego do ciasta (my lubimy cytrynowy i maślano-waniliowy)
- ekstra dodatki wedle życzenia: suszone płatki kwiatów, zioła, herbata owocowa itd.

foremki w wymarzonych kształtach: foremki do ciastek, do pralinek, a nawet do piaskownicy. Modne wielokolorowe kule najłatwiej formować w specjalnych foremkach złożonych z dwóch połówki, ale formowanie ich w dłoniach będzie świetnym ćwiczeniem dla dziecięcych rącek.

JAK TO ZROBIĆ

W naczyniu wymieszajcie dobrze wszystkie suche składniki. Dodajcie olej kokosowy, zapachowy i farbę spożywczą. Dłonią wymieszajcie wszystko na dające się formować ciasto. Lubię olej kokosowy za to, że pod wpływem ciepła dłoni staje się płynny, dzięki czemu łatwiej wszystko wymieszać i formować potem kąpielowe bomby. Kiedy się schłodzi, twardnieje i utrzymuje nadany kształt.

Kiedy ciasto ma jednolitą strukturę, formujcie kąpielowe bomby w wymarzonych kształtach. My z dziećmi robimy kilka kolorów, łączymy je, wycinamy kwiatki i serduszka, a potem zamykamy nasze kąpielowe bomby w pudełku i przechowujemy w lodówce. Jest to idealna recepta na fascynującą kąpiel dla dzieci i świetny pomysł na wyjątkowy prezent.

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.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!

Agnieszka Spiżewska z Little Lab



Agnieszka Spiżewska

– założycielka Little Lab, którego celem jest popularyzowanie nauki wśród dzieci. Little Lab prowadzi warsztaty, programy w ramach ferii, pokazy naukowe czy „dni małego badacza” w przedszkolach, szkołach i „hortach” w Monachium.

Prywatnie mama 5-letniej lekarki pluszowych zwierząt i 8-letniego fana komiksów z Garfieldem. Jej hobby to zaskakiwanie dzieci, wymyślanie nowych doświadczeń i patrzenie w przyszłość. Uważa, że dzień bez spróbowania czegoś nowego to dzień stracony.

Bogdan
Żurek

Świadectwo z paskiem

Tegoroczny koniec roku szkolnego zastał mnie w Polsce, a że wypada on tego samego dnia w całym kraju, trudno go nie zauważyć.



Wnuczka sąsiadów „zza płota” z radośnym piskiem przyleciała do dziadków, od furtki wymachując świadectwem. Oczywiście „z paskiem”, bo inne się teraz nie liczy. Gdy babcia kroila pieczoną na tę okazję babkę, a dziadek grzebał w portfeliku za nagrodą dla pilnej wnusi, ja zerknąłem do wyszukiwarki, by sobie przypomnieć, z czym się owo „świadectwo z paskiem” je.

Wyczytałem, że dawno, dawno temu, jeszcze za komuny, wymyślono dodatkowy – obok tradycyjnych ocen – środek mobilizujący uczniów. Został nim białoczerwony pasek umieszczony po lewej stronie szkolnego świadectwa. Świadczy ci on, że uczeń pilny jest i zdolny, a średnia jego ocen wynosi minimum 4,75 w sześciopunktowej skali.

To pożądane przez diatwę szkolną – a przez rodziców częstokroć wymagane – wyróżnienie, nazywane jest potocznie nie białoczerwonym, ale, nie wiedzieć czemu, czerwonym paskiem. Niestety – jak wieść niesie – pozyskanie paska nie zawsze idzie w parze z rzeczywistym przyrostem wiedzy, a sama idea stachanowskiej wręcz pogoni za tą nagrodą jest coraz częściej krytycznie oceniana przez samych nauczycieli i uczniów.

Okiem nauczycielki:

Ze smutkiem patrzę na niektóre uczennice, które bezmyślnie zakuwają, nie mając czasu na nic poza nauką, bo muszą mieć same

piątki. Taka postawa to często szukanie akceptacji rodzica. Rodzic widząc białoczerwony pasek, czuje się dumny z dziecka, a dziecko czuje się kochane. Zdarza się, że pod koniec roku uczniowie przychodzą, by poprawić oceny. Na moje pytanie, dlaczego chcesz poprawić ocenę, w większości przypadków słyszę (niestety): „bo mama mi kazała”, „bo jak będę miał średnią 4,75, to mi rodzice kupią quada”.

Okiem uczennicy:

Moi rodzice parli na oceny, bo to im najbardziej zależało na ocenach. Po latach stwierdzam, że te paski były dla nich, a nie dla mnie. Owszem na tych paskach można było coś ugrać, a to wyjazd w góry, a to telefon komórkowy, innym razem laptop. Na tamtą chwilę wizja upragnionego fantu i świętego spokoju, była OK. Nigdy nie zapomnę latania

za niektórymi nauczycielami, by podciągnąć ocenę. Dzisiaj się szczerze tego wstydzę. Kiedy czytam swój pamiętnik z tamtego okresu, to sama sobie współczuję.

Za moich czasów (początek II połowy XX w.) nauczyciele cieszyli się jeszcze autorytetem i poważaniem. Nawet w podstawówce zwracaliśmy się do nich per „pani psorko” lub „panie psorze”, a uwagi pedagoga dotyczące np. sprawowania, wpisane w dzienniczku ucznia, były traktowane bardzo poważnie. Musiał je parafować któryś z rodziców. Razu pewnego, pod taką uwagą, podrobiłem podpis mamy. Nie chciałem jej martwić, a taty denerwować. Nauczycielka podróbkę natychmiast zauważyła, a „wykład” ojca na temat fałszowania podpisów okazał się tak skuteczny, że nigdy potem coś podobnego nie przyszło mi nawet na myśl.

Kolejnym stopniem dyscyplinowania ucznia było wezwanie rodziców (*Bez ojca mi się w szkole nie pokazuje!*), kończące się częstokroć wymierzeniem kary „na poczekaniu”, przed całą klasą. Mieliśmy też nasze „świadectwa z paskiem”, tym prawdziwym, na co dzień przytrzymującym ojcowskie spodnie. Urządzenie to szło w ruch, gdy na świadectwie pojawiały się „2” (wówczas najgorsza ocena w skali od 2 do 5), co było przestępstwem najcięższym, czyli koniecznością powtarzania tej samej klasy.

Jak widać pasek paskowi nierówny. O to, który lepszy, spór trwa do dzisiaj.

Jak Amerykanin, Niemiec i Rosjanin kota ratowali

Rok temu przywieźliśmy z Polski kota, malutkiego, kochanego. Dzieci oszalały na jego punkcie, nawet te sąsiadów. Kotek dorósł i od wiosny daje nam w kość. Nie potrafi usiedzieć w domu, skrobie w drzwi, miauczy i chce na wolność. Na szczęście na podwórku są jeszcze dwa inne koty, więc towarzystwa mu nie brakuje, najbardziej jednak przepada za dziećmi. Mógłby bawić się z nimi godzinami.

I tak było w piątkowe popołudnie. Razem z maluchami biegał po podwórku, gdy niespodziewanie zjawiał się pies. Na widok ujadającego czworonoga, kot zamiast do domu, uciekł na drzewo. I to najwyższe. Wszystkie dzieci podniosły alarm krzycząc wniebogłosy:

- Kot na drzewie! Kot na drzewie!

Zbiegli się rodzice, my też. Wydawałoby się normalne, koty chodzą przecież po drzewach, jak wszedł, to i zejdzie. Ale nie nasz. Wdrapać się było mu łatwo, ale z zejściem miał problem. Mieliśmy nadzieję, że jednak wróci do domu. Nie wrócił. Sparaliżowany strachem przespał w konarach całą noc. Rozpacz dzieci była przeogromna.

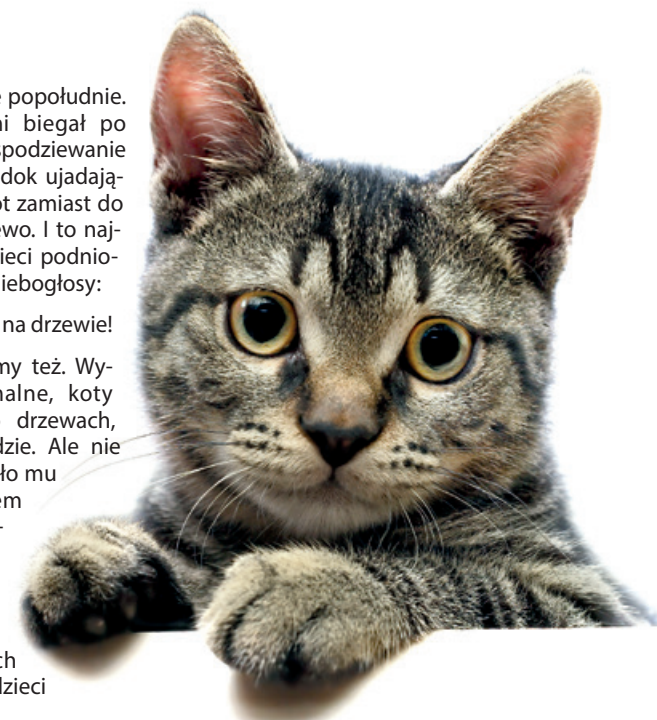
Gdy rano zjawił się pod drzewem, kot nadal na nim siedział. Wystraszony miauczał przeraźliwie, zwracając tym uwagę okolicznych mieszkańców. Serce pękało nam z bólu, a kot miauczał bez przerwy, wzywając pomocy. Zbiegli się sąsiedzi. Radzono, co zrobić.

Mąż, Amerykanin, podjął akcję ratowniczą. Pod drzewem położył jedzenie dla kota, obok materac, na którym sam się rozłożył i zaczął wołać, a wręcz prosić kota, aby zszedł. Pogoda była przepiękna, więc tak minęła mu cała sobota... na materacu, z książką w ręku i regularnym nawoływaniu:

- Kici, kici, Scotty. Kici, kici, Scotty!

Bezskutecznie. Kot jak siedział na drzewie, tak siedział i dał się na całego. Nie pomogły nawet laserowe światełka wysyłane po korze drzewa, które miały go sprowadzić na dół.

Ktoś z sąsiadów przyniósł trampolinę i ustawił pod drzewem, tak na wszelki wypadek, gdyby kot spadł. Ktoś inny podciągnął węża z wodą i lał po drzewie, aby kota napoić.



Natomiast Berndt, typowy Niemiec, cały czas instruował mnie, co mam zrobić. Doradził, abym zadzwoniła do „Tierschutzverein”, gdyż bezpłatnie pomaga zwierzętom. Zadzwoniłam. Okazało się, że ratują zwierzęta, ale nie te na drzewie, tylko te chore, powypadkowe, na ziemi. Zadzwoniłam też do lokalnej straży pożarnej, aby poznać koszty i okazało się, że każdą akcję wyceniają indywidualnie, co już nie brzmiało zbyt zachęcająco. Szybko weszłam więc na internetowe forum, aby zapoznać się z cenami, a tam aż roiło się od narzekań i głosów rozpacz z powodu rachunków sięgających niekiedy kilku tysięcy euro. Tym to sposobem straż pożarna z akcji ratowania kota odpadła.

Cały dzień spędziłam przy telefonie. Zgodnie z sugestią Berndta dzwoniłam do wszystkich firm zajmujących się ścinaniem drzew z pytaniem, czy aby oni nie podjęliby się akcji ratunkowej. Niestety, była sobota i wszędzie odzywała się automatyczna sekretarka informująca, że biuro będzie otwarte dopiero w poniedziałek. O siódmej wieczorem wy-czerpaliliśmy wszystkie możliwości i pomysły.

A. Likus
Cannon

Żyć z klasą

Kto posiada kota, nie musi się obawiać samotności.

DANIEL DEFOE

Pozostało nam czekać, aż kot samzejdzie albo przetrwa do poniedziałku i ktoś go ściągnie.

Gdy straciliśmy już wszelką nadzieję, do akcji wkroczył nasz sąsiad Wania, przesympatyczny Rosjanin, którego dzieci często bawią się z naszym kotem. Ni stąd, ni zowąd przyniósł drabinę – skąd ją wytrzasnął, nie mam pojęcia – podstawił pod drzewo i po niej wszedł na nie. Wszyscy odetchnęli z ulgą, lecz tylko na chwilę. Kot bowiem uciekł jeszcze wyżej, a że drzewo sięga czwartego piętra, drabina okazała się za krótka. W akcie desperacji żona Wani, też sympatyczna Rosjanka, przyniosła kawał świeżej ryby, umieszczając go tak wysoko jak mogła, z przekonaniem, że ten zapach powinien kota zwabić na dół. Na darmo.

Do drugiej w nocy czekałam na kota. Zaspiając, prosiłam, aby wrócił. Nie wrócił. Gdy obudziłam się rano, w domu nie było ani kota, ani męża. Zastałam ich na podwórku. Jednego na drzewie, a drugiego pod drzewem. Wyglądało na to, że małe stworzenie nie ma najmniejszego zamiaru zejść na dół. Wytrzymał dwie noce, to może i wytrzymał trzecią – pomyślałam, martwiąc się nie na żarty.

Zbliżała się ósma rano. Zapowiadała się upalna niedziela. W miarę szybko dołączyli do nas sąsiedzi z kawą w ręku. Zastanawialiśmy się, co począć. Nikt nie miał żadnego pomysłu. Wyczerpaliliśmy wszystkie. Pozostało tylko czekać do poniedziałku na firmę od ścinania drzew, która kota ściągnie. Tymczasem kot przyglądał nam się z góry i miauczał jak najęty.

Niespodziewanie dołączył do nas sąsiad, którego okna wychodzą wprost na drzewo. Małomówny, dystyngowany pan około sześćdziesiątki, profesor monachijskiego uniwersytetu. Przywitał się typowym „Guten Morgen”, dokładnie obejrzał drzewo i spoglądając na nas jak na grupę studentów, która chciałaby zdać egzamin, ale nie za bardzo wie jak, udał się do domu. Po chwili wrócił z liną w ręku. Nie mówiąc słowa wspiął się na drzewo i... ściągnął kota. Staliśmy oniemieli.

Radości nie było końca. Profesor godnie przyjął podziękowania, po czym szybko się pożegnał. No, cóż jak napisał Daniel Defoe, autor „Robinsona Crusoe”: „kto posiada kota, nie musi się obawiać samotności”, a ja dodałabym, że nudy też nie.

Listy
z BerdyczowaKrzysztof
Dobrecki

Listy z wakacji

Taki to jest przyjęty dobry zwyczaj, że wakacyjne felietony są pogodne, żartobliwe i – ewentualnie – zawierają jakieś ogorkowe doniesienia, typu „Orka wpłynęła do Zatoki Puckiej”. By odnaleźć się w tym, wiecie, prawda, „tryndzie”, jak mówił pewien działacz partyjny ze Śląska, postanowiłem i ja opowiedzieć Państwu dowcip, jaki to słyszałem, będąc znowu, niedawno, po raz kolejny (niepotrzebne skreślić) na Ukrainie.

Otóż mundurowe służby antykorupcyjne przeprowadziły rewizję w rezydencji Putina. Podczas rewizji znaleziono, dawno zaginioną, Atlantydę.

Bardzo mnie ten dowcip ubawił, chociaż z wiedzy, jaką posiadam wynika, że z dowcipów o Rosji śmiać się nie należy, bo zawsze może się okazać, że to nie dowcip, a prawda. Na jakichś imieninach powiedziałem ostatnio: – Agencja Nowostii podała wczoraj komunikat: „W okolicach Donbasu rosyjski traktor omyłkowo przekroczył granicę rosyjsko-ukraińską. Posterunki ukraińskie otworzyły ogień. Traktor odpowiedział ogniem ciągłym”.

– Naprawdę? – zatroskała się obecna na imprezie koleżanka.

We wrześniu, a więc na szczęście po wakacjach, które mam nadzieję spędzić w Odesie i Akermanie, (*Wpłynęłam na suchego przestwór oceanu, Wóz nurza się w zieloność i jak łódka brodzi*) rozpoczną się wielkie

manewry na Białorusi. Oczywiście ćwiczenia będą obronne i antyterrorystyczne. A już Towarzysz Wisarionowicz wiedział, że najlepiej się bronić na terytorium wroga. Tak à propos terytorium. Pewien Czukcza z niezwykłą konsekwencją bluźnił, wyzywał i przeklinał Amerykanów. W końcu zainteresowani tą konsekwencją i zajadłością współobywatele zapytali go, za co też tak nienawidzi Amerykanów?

– A bo widziacie – powiedział Czukcza – Alaszów wzięli, a Czukczów zostawili. Żeby się pośmiać, trzeba znać historię, geografę, literaturę, więc – przekonany jestem, że Czytelnicy MM śmieją się szczerze i ze zrozumieniem.

A nowe pokolenie?

Dla pokolenia wychowanego na lalce Barbie, „Lalka” Prusa wydawać się będzie zawsze zbyt gruba...

Wakacyjnie, serdecznie Wszystkich pozdrawiam.

Teoria krytyczna

czyli
początek
wielkiej
!{b!nd!u!m



Instytut Badań Społecznych we Frankfurcie (1924)

Niemieccy marksiści uznali, że klasa robotnicza zawiodła i rewolucję powinna przeprowadzić inteligencja. Na wzór moskiewskiego Instytutu Czerwonej Profesury (Институт красной профессуры) i Instytutu Marksa-Engelsa założono więc przy uniwersytecie we Frankfurcie/M (w 1923 r.) Instytut Badań Społecznych (Institut für Sozialforschung). Jego ideolodzy: Max Horkheimer, Theodor Wiesengrund Adorno, Erich Fromm, Leo Löwenthal nazwali się Szkołą Frankfurcką (Frankfurter Schule), a swoją doktrynę – Teorią Krytyczną (Kritische Theorie). Ich światopogląd opierał się na filozofii Karola Marksa i psychoanalizie Zygmunta Freuda. Ponieważ na Zachodzie bardzo negatywnie odbierano terror stalinowski i związane z nim przemiany zachodzące w Związku Radzieckim, unikano pojęcia *neomarksizm* i w krajach anglojęzycznych funkcjonowało określenie *freudomarksizm*. Zgodnie z Teorią Krytyczną zakwestionowano każdą normę, tradycję, religię, orientację seksualną, podważono aspekty tożsamości narodowej i kulturowej, zanegowano Boga i wartości moralne, ośmieszono autorytety. Myśliciele ze Szkoły Frankfurckiej wyodrębniili dwa typy rewolucji: polityczną i kulturową. Celem tej filozofii nie była poprawa systemu społecznego, lecz jego radykalna zmiana, „przewrótceń wszystkiego do góry nogami”. Freudomarksistom zależało na stworzeniu nowego typu człowieka – homo

Po zwycięstwie rewolucji bolszewickiej w Rosji komuniści uznali, że bunt robotniczy obejmie wszystkie kraje Europy. Jednak tak się nie stało. W związku z tym Międzynarodówka Komunistyczna (Komintern), pod koniec 1922 roku, zaczęła się zastanawiać nad przyczynami tego zjawiska. Rewolucjoniści nie zamierzali rezygnować ze swoich celów, zmienili jednak taktykę.

communicativus – zmianie jego psychiki i myślenia, wprowadzeniu relatywizmu moralnego oraz przejściu instytucji i urzędów, czyli całkowitej zmianie cywilizacji europejskiej. Znany historyk Golo Mann określił Teorię Krytyczną jako „marksizm dla wyższych sfer”, czyli dla intelektualistów.

W koncepcji Szkoły Frankfurckiej wykorzystano m.in. pomysł Freuda o ‘panseksualizmie’ oraz ideę ‘rewolucji i Erosa’ – instynktu seksualnego wykorzystywanego jako narzędzie niszczenia. O ile w PRL-u uczono mnie, że rodzina jest podstawową komórką społeczeństwa socjalistycznego, to frankfurccy neomarksyści np. Wilhelm Reich i Herbert Marcuse, już w 30. latach XX w. propagowali seksualizację młodzieży, likwidację rodziny (Auflösung der Kleinfamilie), odwrócenie ról płci oraz wyzwolenie dzieci od rodzin. Rodzina, wg. Horkheimera, to tylko „kulturreller Kitt” – klej trzymający rozlatujący się system kapitalistyczny. Poza tym, zgodnie z Teorią Krytyczną, wszelkie neurozy biorą się z zahamowań libido, a uwolnienie perswazyjnych zachowań to archetyp całkowitej wolności i spełnienia.

W 1933 roku, z powodu swojego pochodzenia, wszyscy współpracownicy Instytutu Badań Społecznych musieli opuścić Niemcy. Kontynuowali oni swą pracę m.in. na uniwersytecie Columbia w Nowym Yorku. W 1949 roku kilku z nich powróciło do Niemiec. Marksistowski apel „proletariusze wszystkich krajów łączcie się” zmieniono w „intelektualiści wszelakich instytucji wyemancypujcie się”. Cel powojennej szkoły frankfurckiej, której czołowym myślicielem został Jürgen Habermas, pokrywał się w dużej mierze z amerykańskim programem reedukacji faszystowskich Niemców.

Jolanta
Helena
Stranzenbach



Socjolodzy – Adorno i Marcuse – przygotowali grunt pod rewolucję seksualną i rewolty studenckie z 1968 roku. A w latach 80-tych niemiecka partia Zielonych zawarła w swoim programie politycznym np. legalizację seksu z dziećmi. Jürgen Habermas 30 lat temu na swoich wykładach zaliczał do sukcesów Teorii Krytycznej m.in. usunięcie chrześcijaństwa z życia publicznego, odkryminalizowanie przestępstwa (to nie przestępca, a kapitalistyczne społeczeństwo/środowisko jest winne patologicznych zachowań), odstetyzowanie sztuki (nie to, co harmonijne, piękne i dobre jest sztuką, tylko to, co bezsensowne, prowokujące i odrzucające), odpatologizowanie choroby i usunięcie etyki z prawodawstwa. Ideologia stworzona przez Szkołę Frankfurcką ma i dzisiaj ogromny wpływ na nas. Wielu jej adeptów zajmuje obecnie ważne stanowiska w różnych państwach i na uczelniach.

Prezydent Roosevelt mawiał: „W polityce nie zdarza się nic przypadkowo. Jak się coś zdarzy, to można być pewnym, że to zaplanowano”. Młodzi ludzie są bardzo podatni na wpływy. Młodzieży z Europy Wschodniej wmawia się obecnie wyższość kultury zachodniej. W tym celu niemieckie fundacje, dysponujące setkami milionów euro, sponsorują w krajach dawnego bloku wschodniego m.in. polityków i ich rodziny, zakładają instytuty, opłacają sympozja, media, rozdają granty, promują lobbystów. Kiedyś ludzi korzystających z takiego sponsoringu nazywano agentami wpływu – dziś nazywa się ich stypendystami, a tymczasem działalność wielu fundacji uderza niejednokrotnie nie tylko w lokalną gospodarkę, ale i w ład moralny.

Dwa i pół tysiąca lat temu Sun Zi, jeden z największych starożytnych myślicieli Dalekiego Wschodu, napisał, że najlepszą taktyką nie jest prowadzenie otwartej wojny, lecz pokojowe przejście wszystkiego, co ma wartość w kraju wroga i narzucenie mu własnych wartości. Współcześni uczniowie Teorii Krytycznej, dzięki swoim wpływom i pieniądзом, starają się „pokojowo” przeprowadzić we wszystkich krajach Europy rewolucję, o której marzyli działacze Kominternu. Pierwszym na szczęście się nie udało, a czy uda się drugim? To zależy od nas. Mass media piorą nam codziennie mózgi, ale, jak zauważył amerykański pisarz Henry Louis Mencken: „Najbardziej niebezpiecznym dla każdego rządu jest ten, kto potrafi samodzielnie myśleć, niezależnie od powszechnych przesądów i tabu”.

Mistyka roweru

Sport rowerowy fascynuje wielu. W latach mojej młodości, kiedy to w „najlepszym stroju na świecie” atrakcji było niewiele, prawie cała Polska żyła w maju Wyścigiem Pokoju. Takie nazwiska jak Królak, Szurkowski, Wilczyński, Szozda były na ustach wszystkich. Dzisiaj Tour de France, Giro d'Italia, Tour de Pologne, mistrzostwa w specjalnych arenach to Mega-Events sportu kolarskiego. Abstrahując od bulwersujących skandali z dopingiem, łączymy z tym sportem szereg wartości: ważny dla ciała ruch, dynamizm, witalność, wolę sukcesu, indywidualizm, ascezę, wytrwałość w dążeniu do celu, duch jedności w zespole, rezygnację z własnych ambicji na korzyść lidera i drużyny. W Niemczech jest podobno około 65 milionów rowerzystów, czyli patrząc statystycznie, większość jeździ rowerem.

Rower – lekarstwo na wszystko...

Było to przed 17 laty. Słowa mojego rozsądnego ortopedy (dr. Kirgisa) mam w uszach jeszcze dzisiaj. Po obejrzeniu zdjęć komputerowych mojego zdezelowanego kręgosłupa zawyrokował: „Albo operacja, albo rower. Mogę Pana zoperować, ja przeciw z tego żyję (!). Ale nie radzę. Polecam natomiast codzienną jazdę rowerem – dla wzmocnienia mięśni”. Na 60. urodziny przyjaciele – znając moje troski – sprezentowali mi ten wehikuł (który podobno w tym roku obchodzi jubileusz 200-lecia istnienia), i odtąd pedałuję codziennie 10–20 kilometrów, niezależnie od kaprysów pogody i pory roku. Sumując przejechane kilometry, objechałbym dookoła kulę ziemską po równiku i jeszcze połowę trasy od bieguna północnego do południowego! A zatem wspominając o zaletach roweru, wiem, co mówię!

Rower to zdrowie, to przyjazny środowisku naturalnemu środek komunikacji, zużywający jedynie energię mojego ciała, to bezpośredni kontakt z przyrodą. Rower spełnia dobrą przysługę wszystkim wymiarom mojego „ja”: służy ciału, duchowi i duszy. Na rowerowym siodle „wietrzę swoją głowę”, chłodząc rozgorzały mózg, uaktywniam ruchowo różne części ciała, ćwiczę uwagę i zmysł obserwacji, no i mam czas na modlitwę, na różaniec, na medytację.

„Rowerowa” medytacja

Najbardziej istotne elementy roweru to dwa koła, pedały i łańcuch z trybami. Ale do całości należą też: rama, kierownica, oświetlenie, dzwonek, bagażnik. Te wszystkie elementy roweru mogą stanowić dla mnie „odskocznik” do medytacji, do przeniesienia „rowerowych doświadczeń” na życie religijne.

Pedały i łańcuch

Cały wysiłek rowerzysty koncentruje się na pedałach. Ale dopiero łańcuch „przekłada” tę energię na ruch. Bez łańcucha, bez połączenia z tylnym kołem, cały wysiłek rowerzysty szedłby na marne. Pedały i łańcuch mogą obrazować nasze życie religijne. Niekiedy odczuwamy znużenie i zniechęcenie, zwłaszcza gdy mamy wrażenie, iż mimo pobożnych wysiłków nie czynimy w życiu wiary żadnych postępów, stoimy w miejscu. Wtedy należy skierować uwagę na „łańcuch”, a w życiu wiary jest nim Duch Święty. On, będąc jednością między Ojcem i Synem, jednoczy wszystkich wierzących z Trójcą Świętą i między sobą. Jego twórczej obecności doświadczamy podczas modlitwy, przy lekturze Biblii, w przeżywaniu sakramentów Chrystusa, zwłaszcza Eucharystii, oraz jako „siły napędowej” (Apostołowie przeżyli Go w znakach „wichru i ognia”) w trudach codzienności i w życiu wspólnotowym.

ks. dr hab.
Jerzy
Grześkowiak



Hamulec

Wspaniale jest to uczucie wolności, lekkości, niezależności, polegania tylko na sile własnych nóg, gdy rower nabiera coraz większej prędkości. Ale raz po raz pojawia się rozwidlenie dróg bądź ich skrzyżowanie, albo nieprzewidziana przeszkoda, np. w lesie – spacerowicz, wyrwa w drodze, kłoda, zwierzątko. I trzeba natychmiast nacisnąć na hamulec. On chroni przed wywrotką i wypadkiem. W życiu jest podobnie. Gdy w jakiejś niebezpiecznej sprawie się zagalopowałem – konieczny jest stop! Tak dalek żyć nie mogę! Może to dotyczyć spraw osobistych, rodzinnych lub pracy zawodowej. Muszę wyhamować, zmienić „kierunek jazdy”, by w czas zapobiec niechybnie grożącemu nieszczęściu. A może realizując wytyczone sobie cele nie zauważyłem, że po drodze zadaję innym ból i cierpienie? Na szczęście pojawiają się tu i ówdzie sygnały ostrzegawcze (jak na ulicy sygnały pogotowia ratunkowego), które mówią: wyhamuj, zatrzymaj się, stop! Miej wzgląd na innych! Nie idź do upatrzonego celu po trupach! Dobrze, gdy oszołomienie prędkością jest jeszcze do pokonania i jestem w stanie wyhamować.

Koło – szprychy i oś

Już w średniowieczu przekazywano sobie poniższą przypowieść. Zwiedzający klasztor zapytali opata: „Jak to możliwe, że wszyscy mnisi, mimo różnic w ich pochodzeniu, w talentach, w charakterze i wykształceniu, stanowią jedność?”. Opat zamiast teoretyzowania posłużył się obrazem.

„Wyobraźcie sobie koło. Składa się ono z obręczy, szprych i osi. Obręcz to mury klasztorne, które tylko od zewnątrz trzymają wszystko razem. Osadzone na obręczy koła szprychy „biegną” do jego środka, do centrum, którym jest oś. Szprychy to my – zakonnicy, razem tworzymy zakonną wspólnotę. Osią jest Jezus Chrystus. I z tego Centrum żyjemy, z Niego czerpiemy vitalne siły. On nas scala, trzyma nas razem jako jedną rodzinę”.

Słuchacze w skupieniu i z podziwem przysłuchiwali się wywodom mądrego opata, bo zrozumieli przecież coś bardzo ważnego także dla ich życia. A on kontynuował: „Im bardziej szprychy zbiegają się do środka, do osi, tym bardziej zbliżają się też do siebie nawzajem. Przenosząc to na konkretne życie: gdy zbliżamy się do Chrystusa, przybliżamy się również do siebie wzajemnie. Tylko w ten sposób możemy jako chrześcijanie żyć razem we wspólnocie i być także dla innych. W Chrystusie i przez Chrystusa!”.





Otwarcie Festiwalu



Zespół Polonia z Monachium



Zespół Zrzesz. Chrześcijan Polskich z Erdingu

Sylwia
Cieplak

Erding pod hasłem POLSKA

Już po raz 40 odbył się w Erdingu Festiwal Międzynarodowych Spotkań w ramach Europejskiego Dnia z Muzyką zorganizowanego przez Powiat Erding w Powiatowej Szkole Muzycznej. Tym razem POLSKA była hasłem przewodnim wydarzenia.

Obok polskich dźwięków, smakołyków tradycyjnej kuchni, strojów ludowych, a także rękodzieła artystycznego oraz zakopiańskiego, można było podziwiać występy artystów z innych krajów, m.in.: z Czech, Węgier, Sri Lanki, Filipin oraz z kontynentu afrykańskiego. Imprezę objął patronatem Konsulat Generalny RP w Monachium, a otwarcie Festiwalu zaszczylił swoją obecnością Konsul Generalny Andrzej Osiak.



Józef Ramczykowski

prace Sebastiana Prusieckiego w tematyce mocno osadzonej w muzyce. Artysta bowiem pokazuje w swoich dziełach sylwetki polskich muzyków jazzowych, oddając ich mimikę i charakter artystyczny występów. Jako twórca niezależny wchodzi on w skład grupy prowadzonej przez prof. Hannesa Dölla z Berlińskiej Akademii Sztuk Pięknych. Nie mogło podczas polskiej odsłony Festiwalu zabraknąć Józefa Ramczykowskiego. Były tancerz legendarnego zespołu folklorystycznego Polonez z Monachium zaprezentował wystawę bursztynów w srebrze.



Sebastian Prusiecki

Doskonale zaprezentował się zespół wokalny Zrzeszenia Chrześcijan Polskich z Erdingu oraz grupa taneczno-wokalna Polonia z Monachium. Przepiękne polskie szlakiery oraz różnorodność strojów ludowych (podziwialiśmy m.in.: krakowski, lubelski, cieszyński, góralski, łowicki) oraz epokowych, przyciągała publiczność pod samą scenę.

Polscy pasjonaci – emigranci

Niezwykłe stroje, zapachy i dźwięki, ale także ludzie. Polacy z pasją we krwi gościli na Festiwalu Międzynarodowych Spotkań w Erdingu. Można było obejrzeć wystawę

Kultura ludowa zawsze na topie

Połączenie sił rękodzielniczek z Mazowsza (Grupa ŻUREK z Żyrardowa) prezentowanych przez Stowarzyszenie POL-LA z Landshut oraz góralskiej ludowizny dało świetny efekt i przełożyło się na duże zainteresowanie publiczności. Prócz kolorów i różnorodności materiałów można było zobaczyć najpopularniejsze trendy w rękodielnictwie oraz wyposażenie prawdziwego góralskiego domu.

Coś dla ucha, dla duszy i ciała...

Jak na międzynarodową imprezę przystało w jej trakcie delektowano się specjami różnych kuchni, wspomnianych już tureckiej, afrykańskiej, azjatyckiej, węgierskiej, włoskiej... Wszystkie je przebiła oczywiście kuchnia polska. Nie miały sobie równych domowe pierogi, śląska kiełbasa, ogórki małosolne, bigos, faworki (to tylko niektóre z dań) przygotowane przez organizatora polskiej części Festiwalu – Zrzeszenie Chrześcijan Polskich w Erdingu.

Do zobaczenia za rok!

Bractwo Motocyklistów Polskich na Obczyźnie

RAJD

Śladami Żołnierzy II Korpusu Polskiego i Brygady Świętokrzyskiej



na trasie: Schwäbisch Gmünd – Monachium – Bolonia – Loreto – Monte Cassino



Monte Cassino



Kwatera Żołnierzy Polskich w Monachium

Anna Maria Anders
i Prezydent Bractwa
Mariusz Romanowski

14 maja 2017 po Mszy św. wyruszone ze Schwäbisch Gmünd (Badenia Wirtembergia) do Monachium, gdzie uczestnicy rajdu złożyli kwiaty w Kwaterze Żołnierzy Polskich na cmentarzu Perlacher Forst. Spoczywają tam żołnierze Brygady Świętokrzyskiej.

Kolejnymi etapami, na których czczono poległych żołnierzy II Korpusu generała Andersa, były Polskie Cmentarze Wojenne w Bolonii i Loreto. W Bolonii pochowano 1432, a w Loreto 1112 naszych bohaterów.

Do Monte Cassino uczestnicy rajdu dotarli 18 maja, dokładnie na obchody 73 rocznicy zwycięstwa, które otworzyło aliantom drogę na Rzym. Na tamtejszym Polskim Cmentarzu Wojennym spoczywa 1072 żołnierzy, wśród nich ich dowódca – generał Władysław Anders.

Po mszy św. i uroczystościach z udziałem weteranów II Korpusu oraz oficjeli znalazł się czas na rozmowę i wspólne zdjęcie z panią minister w kancelarii premiera Anną Marią Anders, córką generała Andersa, która patronowała rajdowi.

Po wypełnieniu programu rajdu „Śladami Żołnierzy II Korpusu Polskiego i Brygady Świętokrzyskiej”, jego uczestnicy modlili się u grobu Jana Pawła II i zwiedzili Rzym.

W zależności od miejsca zamieszkania przejechano od 3200 km (ci z południa Niemiec) do nawet 5400 km, jakie mieli do pokonania motocykliści ze Szkocji.

Komandorzy Rajdu: Prezydent Bractwa – Mariusz Romanowski (Smyku), Artur Zabielski (Kruszyna) – kierujący Bractwem na południu Niemiec (odpowiadał za finanse i organizację)

oraz Emilian Richter, któremu podlegało zakwaterowanie i miejsca Pamięci.

W rajdzie uczestniczyło 46 osób na 35 motocyklach, z Niemiec, Szkocji, Holandii, Belgii i Polski oraz samochód techniczny z lawetą.

- Rajd odbył się w bardzo miłej i koleżeń-
skiej atmosferze. Nasi chłopcy stanęli na
wysokości zadania. Oddaliśmy pokłon
tym, którzy za nas przelewali krew. Chwała
Bohaterom! – podsumowuje komandor,
a zarazem działacz polonijny, Emilian
Richter.

Polecamy stronę Bractwa Motocyklistów
Polskich na Obczyźnie na Facebooku
<https://www.facebook.com/BractwoMotocyklistow/>

Dziękujemy za zdjęcia (także okładowe)
otrzymane od Emiliana Richtera, Artura Zabielskiego
i Bogdana Żurka.

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, wieńce...

Kwiaty dostarczamy także **na terenie całych Niemiec** oraz innych państw

Barbara Müller

Fax: 07021 86 32 25

POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY

www.polkwiat.eu



Jolanta Łada-Zielke



MUZEUM Sprawiedliwych

W marcu 1944 r., we wsi Markowa niedaleko Łańcuta, zamordowano Wiktorię i Józefa Ulmów, oraz ich siedmioro dzieci (łącznie z jeszcze nienarodzonym) za to, że ukrywali u siebie ośmioosobową żydowską rodzinę. Zbrodnia ta stała się symbolem martyrologii wszystkich Polaków, którzy stracili życie za pomaganie Żydom w czasie okupacji i dlatego w Markowej powstało muzeum upamiętniające ich czyny. Uroczystość otwarcia placówki, jaka odbyła się 17 marca 2016 r., z udziałem Prezydenta RP Andrzeja Dudy i jego małżonki, była transmitowana przez polskie konsulaty za granicą. Do chwili obecnej przewinięto się przez nie ponad 50 tys. zwiedzających, z czego ok. 15–20% stanowili zagraniczni turyści.

Ulmowie jako jedyni ponieśli śmierć, ale w samej Markowej ukrywali Żydw także Barowie, Cwynarowie, Kuźniarowie, Olbrychtowie, Przybylakowie i Szylarowie. Ale Muzeum Polaków Ratujących Żydw nie mogło powstać przed 1989 rokiem. Bojąc się posądzenia o związki z „zgniłym Zachodem”, Markowianie nie ujawniali swoich kontaktów z ocalonymi, od których dostawali paczki z Izraela lub ze Stanów. Inicjatorami powstania placówki byli Mateusz Szytma, historyk z Krakowskiego Oddziału IPN, spokrewniony z Wiktoria Ulmą, oraz obecny Wicemarszałek Województwa Bogdan Romaniuk. Początkowo miało być poświęcone Polakom ratującym Żydw na Podkarpaciu. Obecnie nabiera już ogólnopolskiego charakteru, choć stała ekspozycja organicza się na razie do tego jednego województwa, a jej centralny punkt stanowi historia rodziny Ulmów. Doktor Anna Stróż, dotychczasowa kierowniczka, a od 30 czerwca 2017 dyrektorka placówki, ma nadzieję, że w niedalekiej przyszłości uda się poszerzyć ekspozycję stałą.

Budynek został wzniesiony w latach 2013–15. Zaprojektował go Mirosław Nizio, specjalizujący się w obiektach tego typu. Przed wejściem do budynku znajduje się „ściana pamięci” z wyrytymi nazwiskami 1200 mieszkańców Podkarpacia, którzy pomagali Żydom. W podłozie dziedzińca wmurowane są tabliczki ze stu dziesięcioma nazwiskami osób, które z tego tytułu poniosły śmierć. Wszystkie dane zebrano na podstawie badań przeprowadzonych przez naukowców z IPN-u i z Uniwersytetu Rzeszowskiego, głównie przez doktor hab. Elżbietę Rączy. Ekspozaty opatrzone napisami i komentarzami w trzech językach: polskim, angielskim i hebrajskim.

Grupy zorganizowane przyjeżdżają tu najczęściej z Izraela, a polscy turyści też zwykle przybywają w grupach. Pojawiają się też goście z Niemiec. Minister Kultury i Edukacji Ulrich Commerçon z Saarlandu, który odwiedził Markową przy okazji podpisania umowy o współpracy i wymianie

młodzieży z Podkarpackim Kuratorium Oświaty, obiecał, że każda grupa uczniów z Saarlandu, która tu przyjedzie, będzie miała w programie obowiązkową wizytę w muzeum.

Przyjechać, zobaczyć, zrozumieć

Pierwsza część ekspozycji prezentuje życie w Markowej przed wybuchem wojny, druga – przebieg okupacji hitlerowskiej na terenie Podkarpacia, a trzecia – powojenne losy obywateli. Niezwykle cenne są filmowe nagrania wywiadów ze świadkami tamtych wydarzeń.

- Objasniamy zwiedzającym, jak przebiegał holokaust w Polsce, bo nie każdy zdaje sobie z tego sprawę – mówi Anna Stróż - Czasami nawet nasza młodzież jest pod tym względem niedoedukowana, a co dopiero zagraniczni turyści, bazujący zwykle na stereotypach.

Pod koniec marca 2017 r. zwiedzała muzeum grupa studentów Uniwersytetu Fryderyka Schillera w Jenie, której opiekun, doktor Daniel Logemann, specjalista od zagadnień dotyczących Europy Wschodniej, zarzucił twórcom wystawy, że eksponują wyłącznie pozytywną stronę zagadnienia; Polacy są przedstawieni jako wybawiciele, podczas gdy w historii odnotowano przypadki denuncjacji, szmalcownictwa lub bezpośredniego udziału niektórych w zagładzie Żydw.

- Muzeum w Markowej upamiętnia bohaterów, a nie denuncjatorów i szmalcowników, więc jest oczywiste, że tym drugim poświęca się mniej miejsca – tłumaczy Anna Stróż - Nie wyobrażam sobie, aby w Muzeum Żołnierzy Wyklętych poświęcano tyle samo uwagi oprawcom co bohaterom, a w Muzeum Bojowników Getta osoby współpracujące z Niemcami były w takim samym stopniu przedstawiane jak męczennicy. To naturalne, że ta ekspozycja poświęcona jest przede wszystkim Sprawiedliwym. I nie wynika to jedynie z nazwy własnej jednostki, ale też z prostej ludzkiej zasady, iż na upamiętnienie zasługują przede wszystkim pozytywne przykłady. Podczas zwiedzania najlepiej odrzucić wszelkie uprzedzenia natury politycznej, narodowościowej czy religijnej i popatrzeć na to jak na przykład ludzkiego zachowania w nieludzkich czasach.

Markowianie, którzy pomogli przetrwać okupację swoim żydowskim sąsiadom i przyjaciółom, zostali odznaczeni medalami „Sprawiedliwy wśród narodów świata”, niektórzy z nich już pośmiertnie. W sześćdziesiątą rocznicę tragedii, z inicjatywy Mateusza Szytmy, we wsi stanął pomnik rodziny Ulmów. Nadano też ich imię miejscowej szkole, a w 2003 r. rozpoczął się ich proces beatyfikacyjny.

Byłaby to pierwsza rodzina beatyfikowana w całości – dodaje Anna Stróż.



Pomnik rodziny Ulmów w Markowej

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.



MAREK PROROK

DACHAU

SYNONIM ŚMIERCI (2)

KL Dachau (Konzentrationslager Dachau) – niemiecki obóz koncentracyjny, był miejscem kaźni dużej liczby polskiej inteligencji, która została wysłana do obozów koncentracyjnych w następstwie kilku akcji pacyfikacyjnych przeprowadzonych w pierwszym roku hitlerowskiej okupacji naszego kraju. Pierwszą z nich była skierowana przeciwko polskiej elicie, głównie inteligencji na terenach ziem polskich włączonych do III Rzeszy „Intelligenzaktion” („Akcja inteligencja”). Jej kontynuacją i odpowiednikiem na terenach Generalnego Gubernatorstwa była „Außerordentliche Befriedungsaktion” (Nadzwyczajna Akcja Pacyfikacyjna) zwana potocznie „Akcją AB”. Przeciwko krakowskiemu środowisku akademickiemu skierowana była „Sonderaktion Krakau”. Więźniami KL Dachau było wielu powszechnie znanych Polaków działających na niwie szeroko rozumianej kultury. Nie sposób wymienić wszystkich nazwisk, wybrałem więc tylko kilka: Tadeusz Borowski – poeta i prozaik, Henryk Debich – dyrygent, Tadeusz Fijewski – znakomity aktor, Stanisław Grzesiuk – pisarz i pieśniarz, Gustaw Morcinek – pisarz śląski, Włodzimierz Skoczylas – aktor oraz grupa 43 profesorów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Z tej grupy wybrałem postać Stanisława Grzesiuka, jakże inną od przedstawionej w poprzednim artykule postaci księdza biskupa Michała Kozala.

Stanisław Grzesiuk



To jest celem obozów, żeby zanim ludzie umrą z głodu i przemęczenia, zamienić ich przedtem w bydło, upodlić, wyzuć z wszystkiego, co ludzkie

Te słowa Stanisława Grzesiuka to strasza, lapidarna prawda o hitlerowskich obozach koncentracyjnych, a wypowiedział je człowiek doświadczony. Ten prosty warszawski elektromechanik trafił do Dachau w dniu 4 kwietnia 1940 roku, a swoją „przygodę” obozową zakończył w dniu 5 maja 1945 roku w Konzentrationslager Mauthausen-Gusen, przez wielu uważanym za najstraszniejszy obóz koncentracyjny hitlerowskiej machiny zagłady.

Dzieciństwo i młodość Stanisław Grzesiuk spędził na warszawskim Czerniakowie, dzielnicy otoczonej złą sławą, zamieszkałej przez warszawską biedotę i margines społeczny. Panowały tam zasady ustalone przez ferajnę drobnych cwaniaczków, znacznie różniące się od tych powszechnie obowiązujących. Paradoksalnie, to właśnie doświadczenia zdobyte w owych szemranych dzielnicach, w połączeniu z życiowym sprytem i twardym charakterem, ułatwiły Grzesiukowi przetrwanie w obozach koncentracyjnych. Za namową znajomych spisał swoje przeżycia obozowe i tak powstała niesamowita książka „Pięć lat kacetu”, wydana po raz pierwszy w 1958 roku. Opisane prostym językiem przeżycia obozowe, przesycone autentyzmem i szczerością, pozbawione fałszywej martyrologii i dętego bohaterstwa, robią ogromne wrażenie. Wartkim, pełnym humoru językiem opisał Grzesiuk swoją filozofię przetrwania obozowego piekła z równoczesnym zachowaniem godności w czasach, w których to było prawie niemożliwe. Warto zapamiętania jest ostatnie zdanie tej książki: „Ci, co nie byli w obozie, gdy im opowiada ktoś albo czytają coś o obozie – niech powstrzymają się od wydawania swego sądu o ludziach i wypadkach, bo sądem swym skrzywdzić mogą tych ludzi”.

Taką ja mam po ojcu zasadę życiową: boso, ale w ostrogach!

Zachęcony sukcesem swoich obozowych wspomnień opisał Grzesiuk swoje przeżycia w przedwojennej Warszawie, nadając im tytuł „Boso, ale w ostrogach”. Szczególnie malowniczo przedstawił półświatk warszawskich apasów i chłopaków z ferajny, którzy może i kradną, ale robią to z fantazją. Miarą talentu Grzesiuka jest fakt, że jego wizję przedwojennej Warszawy wielu czytelników przyjęło jako szczerą prawdę, choć jest to niewątpliwie w dużym stopniu jego literacka fantazja. Oprócz pisania zajmował się też popularyzowaniem przedwojennej folkloru stolicy i gwary warszawskiej, zbierając i wykonując wiele „szemranych” piosenek. Powojenna działalność dała mu ogromną popularność, ale równocześnie przysporzyła mu licznych przeciwników wśród „nadętych towarzyszy”. Zarzucano mu gloryfikację cwaniactwa i ubieranie bandytyzmu w romantyczną aureolę. Inaczej widziała to Agnieszka Osiecka, która tak wspomina Staśka: Grzesiuk, kiedy go poznałam w czerniakowskiej „Sielance”, był już poważnie chory, skarżył się, że głos mu nie brzmi. To prawda, w późniejszych swoich latach Grzesiuk bardziej recytował niż śpiewał, ale było w tym, niczym w bluesowych recytacjach starzejącego się Armstronga, to, co najważniejsze: wsłuchanie się w duszę ludzi, o których mu chodzi. Ludziom tym zaś chodziło o ochronę sponiewieranej dumy, o obronę przed frajerstwem i przemocą, o prawo do własnego świata, „na dole”.

Niestety, lata spędzone w obozie zniszczyły zdrowie Grzesiuka. Po wojnie zmagał się z gruźlicą i chorobą alkoholową. O swoich dolegliwościach opowiadał z przejmującą szczerością i otwartością. Wspomnienia te zostały zawarte w wydanej już po jego śmierci książce „Na marginesie życia”. Był bez wątpienia wielkim samorodnym talentem. Choć mówił, że nie jest pisarzem, to napisał trzy książki, które przeczytało kilka milionów Polaków. Choć mówił, że nie jest muzykiem, to nagrał dziesiątki piosenek, w których ocalili od zapomnienia przedwojenną Warszawę.

Pisane ciurkiem



URLOP



Gdzieś na południu. Morze, słońce, ciepły piasek na plaży, szum fal. Cudownie! Leżę i nic nie muszę. Słyszę ptaki... Słyszę ptaki! Słyszę... ptaki...?! Dlaczego drą się tak głośno i zupełnie nieurlopowo!? Otworzyłam oko, potem drugie. No tak, telefon pokazuje godzinę 5.30, ptaki drą się nieurlopowo, bo do urlopu jeszcze kilka tygodni. Wzdychając – zupełnie nie wiadomo dlaczego – jakby wzdychanie mogło mi w czymkolwiek pomóc, podnoszę się z łóżka, zastanawiając się przy okazji, jak rodzina może spać w takich warunkach?! Irytujący jest taki stan rzeczy, ale prawdziwy, niestety. Rodzina jedzie na urlop beze mnie, a ja, jak zwykle, pierwsza na nogach. ALE PRZECIEŻ NIC NIE MÓWIĘ! Ma to swoje plusy, choćby jeden malutki, że jako pierwsza, w ciszy i spokoju, wypiję poranną kawę, jedyną w ciągu dnia „na ciepło”.

Dwie godziny później – rodzina śpi. Odważyłam prasowanie, bo jak znam życie, zaraz zapragną zabrać ze sobą coś właśnie z tej sterty pt. „do prasowania”, zupełnie tak jakby szafy nie były pełne. Nie spakowali się jeszcze, jak zwykle zresztą, ALE PRZECIEŻ NIC NIE MÓWIĘ!!!

Półtorej godziny i kolejną kawę później – mąż powstał! Dobra nasza, mogę zacząć ich pakować, bo inaczej samo wyjeżdżanie potrwa do wieczora, nie mówiąc już o podróży. No to teraz mogę tłuc się do woli. Od razu wstawiam pranie, zmywarkę zostawię na później, włączę, jak tylko minie niebezpieczeństwo naiwnie stawianych pytań: „Już wstawiłaś, a ja jeszcze mam talerzyk... szklanczkę, ...łyżeczkę...duperelczkę...”

Ubrania...

Torba...

Łazienka...

Kanapki...

Śniadanie...



Śniadanie?! Jak to śniadanie?! A, że niby śniadanie muszą zjeść?! Muszą! No dobra! Śniadanie, wiadomo. Przerwa w pakowaniu. Szykuję śniadanie. NADAL NIC NIE MÓWIĘ! Żadnych uszczypliwości pod adresem małża, że należałoby spakować się wcześniej, wczoraj, etc. Ale co sobie myślę, to moje! Zmęłam w ustach tyle rozmaitych brzydkich wyrazów, że powinno mi się zrobić niedobrze od samego ich nadmiaru, ale jakoś nie



zrobiło się! Czyżby to pierwsza oznaka przyzwyczajenia?! Trzeba to będzie na spokojnie przemyśleć. Stoicki spokój okazywany na zewnątrz stanowi skuteczną zaporę dla wulkanu emocji buzujących w moim wnętrzu.

No tak, jeszcze trochę wytrzymam, ale jeśli potrwa to nazbyt długo, nie rękę za siebie! Poziom emocji może niebezpiecznie wzrosnąć, a wtedy tama puści, jak to zwykle bywa.

– Jajko poproszę. Na twardo.

– A dla mnie kakao!

A DLA MNIE TROCHĘ ŚWIĘTEGO SPOKOJU! – krzyczy w ciszy mojej duszy moje drugie ja. A może to było to pierwsze ja?! Niech sobie krzyczy po cichu do woli, byle nie było go słyszać. O czym to ja...? A, o zaporne skutecznej było ostatnio! NADAL NIC NIE MÓWIĘ, bo przecież spokojna babka jestem! Wyluzowana taka, empatii pełna... A o tych tam, przekleństwach, to pomyślę na spokojnie. Temat trudny, to i nawet kobieta robiąca zazwyczaj trzy rzeczy równocześnie potrzebuje zdecydowanie spokoju i samotności, żeby zastanowić się nad swoim rozbuchanym słownictwem.

Rodzina konsumuje śniadanko. Pakuję dalej, niech już jadą, bo droga przed nimi daleka, a ogarnięcie bałaganu po ich wyjeździe potrwa do wieczora, a przecież człowiekowi też się coś od tego wolnego należy, oprócz radości posprzątania chałupy.

– Wszystko?!

– Wszystko!

– A buty?

– Jakie buty?

– No wasze, na zmianę. I kapcie.

– A, nasze buty!

Pakujemy te nieszczęsne buty. Kapcie również. Lekarstwa antyalergiczne. Paszczkę dziecka. Szczotki do włosów i zębów oraz całe stado ważniejszych i mniej ważnych pierdołek.

Niemilosierne długi czas później... Pojechali! Kanapa! Telewizor! Rolki! Rower! Juhu! Wszystko dla mnie! Kuchnia zamknięta do odwołania!

Super, to zabieram się za porządek! Szczoteczkę do zębów musiałam wziąć nową, bo zabrali moją. Nie wiem po prawdzie, po co im moja szczoteczka beze mnie, czyli właścicielki, tym bardziej, że szczętki wyciąganej na noc do szklanczki jeszcze nie posiadam, więc nawet nie mogli jej zabrać do mycia. A niech tam! Przeżaluję tę szczoteczkę!

AL

P.S. TERAZ MOGŁABYM POWIEDZIEĆ, ale po co? Emocje opadły, cicho się zrobiło, pusto jakoś i odezwać się nie ma do kogo.

P.S. P.S. Co nie znaczy, że nie odpoczywam!



Film „Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej”, wyreżyserowany przez Marię Sadowską, jest tak kolorowy jak wzorzyste zasłony i obrusy, z których główna bohaterka szyje sobie ubrania. Jest momentami zabawny, kiedy pokazuje realia życia w PRL-u, od wczesnych lat pięćdziesiątych do siedemdziesiątych. Skłania także do refleksji, potwierdzając gorzką prawdę, że ludzie próbujący zmieniać świat na lepszy, bywają zwykle samotni.

Była druga połowa lipca 1986 r. Spędzałam wtedy czas na rekolekcjach oazowych we Wrocance, w dawnym województwie krośnieńskim. Pewnego dnia zorganizowano osobne spotkanie dla dziewcząt, podczas którego jedna z siostr zakonnych omawiała z nami sprawy intymne. W pewnym momencie jedna z uczestniczek zapytała, jakie książki na ten temat należy czytać i jako przykład wymieniła „panią Wisłocką”.

– Pani Wisłocka pisze o takiej... socjalistycznej miłości – odpowiedziała zakonnica, dorzucając ironiczny uśmieszek i lekceważące machnięcie ręką, z czego zorientowałyśmy się, że raczej nie poleca nam tej pozycji. Za to zachęcała nas do lektury książki „Zanim powiesz kocham” księdza Mieczysława Malińskiego. Przy pierwszej nadarzającej się okazji zakupiłam więc tę drugą i przeczytałam kilkanaście razy w ciągu następnych kilku lat. O „Sztuce kochania” Michaliny Wisłockiej (1921–2005) wiedziałam tylko tyle, że istnieje, jednak nie sięgałam po nią, będąc przekonana, że proponowana przez nią edukacja seksualna jest sprzeczna z moim systemem wartości.

Tymczasem okazuje się, że prekursorka rewolucji seksualnej w Polsce miała przeciwko sobie nie tylko większość przedstawicieli Kościoła, ale i komunistyczną cenzurę. Po zapoznaniu się z maszynopisem książki, dyrektor Wydziału Kultury KC PZPR nazwał to „pornografią dla kucharek”. Kilkuletnia walka o wydanie drukiem intymnego poradnika skierowanego do wszystkich, stała się kanwą scenariusza filmu. W drugiej połowie lat siedemdziesiątych, dzięki

interwencji wdzięcznych pacjentek oraz wytrwałości autorki, „Sztuka kochania” ukazała się na rynku księgarskim, także i tym „mniej oficjalnym”, co Wisłockiej zupełnie nie przeszkadzało. Kiedy zorientowała się, że kopie jej książki, wykonane na powielaczu, rozchodzą się na warszawskim Bazarze Różyczego jak świeże bułeczki, powiedziała przepraszając ją za to redaktorze z wydawnictwa, że to najpiękniejszy dzień w jej życiu.

Był to jej wielki, ale właściwie jedyny sukces. Lekarka specjalizująca się w ginekologii i seksuologii pomogła wielu pacjentkom, nie tylko w sprawach czysto medycznych, ale i w rozumieniu problemów natury psychosomatycznej, jakie miały w związkach. Natomiast sama nie ułożyła sobie życia osobistego. Po wojnie żyła kilka lat w trójkacie; chcąc zaspokoić wszystkie potrzeby męża, „dzieliła” go ze swoją przyjaciółką. Sytuacja skomplikowała się, kiedy obydwie zaszyły w ciążę. Jak tylko dzieci dorosły, drogi całej trójki rozeszły się na zawsze. Następnie Michalina poznała mężczyznę, który byłby dla niej idealnym partnerem, gdyby nie fakt posiadania żony i córki. To właśnie on jako pierwszy namówił ją do napisania książki.

Dama z jamnikiem

W uwielbianą przez pacjentki doktor Michalinę Wisłocką wcieliła się Magdalena Boczarśka. Jej męża Stanisława zagrał Piotr Adamczyk, który przyznał się w jednym z wywiadów, że w szkole podstawowej czytał po kryjomu „Sztukę kochania” pod ławką. Kolejnym partnerem szalonej lekarki był

Jerzy, instruktor wychowania fizycznego w ośrodku wczasowym w Lubniewicach, gdzie razem pracowali. W tej roli wystąpił Eryk Lubos, czym zrobił widzom ogromną niespodziankę. Zdążyli już przyzwyczaić się do kreowanych przez niego postaci ciemnych typów, nieokrzesanych żołdaków, czy bandytów, choćby i „nawróconych”, jak Waldek Grzelak vel Pluskwa z serialu „Ojciec Mateusz”. Lubos przekonująco pokazał, że nawet mężczyzna nieatrakcyjny z wyglądu potrafi świetnie sprawdzić się jako amant.

Prawdziwą Michalinę Wisłocką zobaczyłam tylko raz w programie telewizyjnym, pod koniec lat osiemdziesiątych, kiedy zapowiadało wydanie drukiem jej pamiętników. Miała na sobie wzorzystą sukienkę, a na głowie ozdobną opaskę z kolorowego materiału i trzymała na kolanach jamnika. Zdążyła powiedzieć tylko, że dziewczęta zwykle zaczynają pisać pamiętnik, kiedy się zakochują i tak było też w jej przypadku. Na tym wywiad się zakończył, bo pies pani Wisłockiej zaczął gwałtownie domagać się pieczywa.

Nawet jeśli w wieku nastu lat czytywało się raczej księdza Malińskiego niż Wisłocką, warto wybrać się do kina na „Sztukę kochania”. Przedstawicielom młodszego pokolenia polecam tę produkcję także ze względów poznawczych, aby zobaczyli, w jakich czasach wychowywali się ich rodzice. Magdalena Boczarśka stworzyła postać barwną i nietuzinkową nie tylko z wyglądu. Można się z nią nie zgadzać, ale na pewno nie da się zbyć jej lekceważącym machnięciem ręki.

Jadwiga Zabierska



poznaj swoje prawa

Dziś Prawo karne – strategia obrony

W dzisiejszym artykule przedstawiona zostanie strategia obrony w prawie karnym.

Jest kilka możliwości, aby już na samym wstępie wpłynąć na zakończenie postępowania korzystnym dla klienta wynikiem. Istotne jest przy tym jak najszybsze zlecenie współpracy z adwokatem oraz – i jest to zasada, o jakiej należy pamiętać – skorzystanie z prawa do odmowy składania zeznań.



1 Prawo do odmowy składania zeznań

W prawie karnym obowiązuje jedna z najważniejszych zasad, z których konieczne trzeba korzystać. Jest to **prawo do odmowy składania zeznań**, gdy jest się podejrzanym o popełnienie przestępstwa. Z tego prawa należy korzystać zawsze, niezależnie od tego, czy dostaliśmy wezwanie z prokuratury, z sądu, czy nawet z policji. Gdy zdarzy się tak, że złapie nas policja, musimy o tym pamiętać, że nikomu nie wyświadcamy przysługi przyznając się do winy lub składając zeznania. Miły Pan policjant, może „doradzić” nam składanie zeznań, twierdząc, iż wpłynie to na naszą korzyść. Nic bardziej mylnego. W przeciwieństwie do życia codziennego, odmowa składania zeznań jest najlepszą opcją, gdyż daje szansę na dalszą obronę. Dopiero gdy adwokat zapozna się ze sprawą, wtedy można rozważyć ewentualne składanie zeznań.

2 Odmowa składania zeznań przez świadka

Również i świadkowie mają prawo do odmowy składania zeznań, jeżeli są z podejrzanym w jakikolwiek sposób zbliżeni, tzn. są współmałżonkami czy krewnymi w linii prostej. W postępowaniu procesowym świadek do sądu przyjść musi, ale może powołać się na swoje prawo do odmowy składania zeznań ze względu na pokrewieństwo z oskarżonym. Natomiast żaden świadek nie ma obowiązku stawienia się na policji w celu dokonania zeznania. Czasami i z tego prawa warto skorzystać.

3 Wsparcie świadka przez adwokata

Czasami jest też tak, iż nie jesteśmy oskarżeni o popełnienie jakiegoś przestępstwa, ale mamy złożyć zeznania w sądzie

Maciej Pazur LL.M.

jest adwokatem w Monachium.

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

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

jako świadek i nie możemy powołać się na odmowę składania zeznań, ponieważ nie jesteśmy z oskarżonym spokrewnieni. W takim przypadku musimy złożyć zeznania w charakterze świadka, co stawia nas niekiedy w kłopotliwej sytuacji, jeżeli w jakiś sposób jesteśmy współwinni zarzucanego czynu. Świadek, który nie jest spokrewniony z oskarżonym, ma **prawo do odmowy udzielenia odpowiedzi na pojedyncze pytania**. Takie prawo przysługuje mu wtedy, gdy sam ma coś na sumieniu, np. współudział czy pomoc w przestępstwie. Z tego prawa warto jest skorzystać, ponieważ wszystko, co powiemy podczas procesu, będzie automatycznie wykorzystane przeciwko nam. Problem polega jednak na tym, że jako świadek możemy odmówić tylko odpowiedzi na konkretne pytania dotyczące współudziału. Na inne pytania trzeba odpowiedzieć. W praktyce najtrudniej jest takie pytania rozróżnić, gdy są zawiłe i podchwytliwe. Dlatego korzystne jest na tym etapie skorzystanie z pomocy adwokata, który siedząc na rozprawie obok świadka, będzie pilnował, na które pytania świadek może odpowiedzieć, a na które nie. Świadek może mieć swojego adwokata (Zeugenbeistand) i dzięki temu uniknie ryzyka, że sam siebie oskarży. Adwokat będzie w odpowiedniej chwili radził świadkowi odmowę odpowiedzi na konkretne pytania i tym samym uchroni go od ewentualnej dalszej kary.

4 Wgląd do akt

Istotne w strategii obrony jest, aby jak najwcześniej zaangażować adwokata i przedstawić mu sprawę. Pierwszym krokiem, jaki adwokat uczyni, jest

wnioskowanie o wgląd do akt. Jest to jeden z najważniejszych i elementarnych obowiązków adwokata, aby przed podjęciem konkretnej decyzji co do obrony w procesie karnym, najpierw złożyć wniosek o wgląd do akt. Adwokat musi wiedzieć, o co klient jest oskarżony i jakie są przeciwko niemu dowody. Dopiero po analizie akt następuje rozmowa z klientem dotycząca strategii obrony.

5 Oświadczenie

Czasami zdarza się, iż jeszcze przed procesem jedną z możliwych strategii obrony jest złożenie przez adwokata oświadczenia w sprawie. Jeżeli adwokat po wglądzie w akta uzna, że zebrane materiały dowodowe są zbyt mocne, może przygotować w imieniu klienta oświadczenie, aby w ten sposób wpłynąć na decyzje prokuratora i jeszcze w postępowaniu dochodzeniowym uzyskać umorzenie postępowania. Umorzenie postępowania jest wynikiem bardzo korzystnym i jest w praktyce traktowane jako „uwolnienie drugiej kategorii”.

6 Podsumowanie

Strategia obrony w procesie karnym zależy od wielu czynników. Zależy ona przede wszystkim od współpracy z klientem i od tego, na jakim etapie adwokat został przez klienta zaangażowany. Najkorzystniej jest angażować adwokata jak najszybciej. Oskarżony powinien jednak pamiętać, aby na żadnym etapie postępowania nie składać zeznań, a wszystkie kwestie omówić z adwokatem. Zarówno oskarżony, jak i świadek mają prawo do adwokata. Adwokat dla podejrzanego jest sprawą oczywistą, zaangażowanie adwokata również dla świadka w niektórych przypadkach może zaoszczędzić dalszych przykrości.

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



Izabela S. Demacker
Rechtsanwältin

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

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

Tel.: 0 89 | 85 63 63 55

Müllerstr. 40
80469 München

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

Kancelaria Podatkowa



ADRES:

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

Terminy po telefonicznym lub mailowym uzgodnieniu

doradztwo podatkowe
księgowość

sporządzanie zeznań
podatkowych

korespondencja
z urzędami skarbowymi

www.steuerberater-madzarow.de



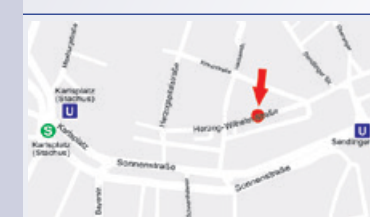
Kancelaria Adwokacka
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



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 odpłaty
- 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

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



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

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

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

Inne:

- tłumaczenie podczas egzaminu na kartę wędkarską



Kapellenstr. 25,
82008 Unterhaching
Dojazd
(15 min. od centrum Monachium):
S3, kierunek Holzkirchen,
przystanek Unterhaching
Tel.: 015777453603
info@wordpro.eu

www.wordpro.eu

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



BRB BIURO RACHUNKOWE BAVARIA



BRB Biuro Rachunkowe Bavaria
Inh. Anna Kempinski

Zentnerstraße 19, 80798 München
Tel.: 089/ 380 1255 09
kontakt@biuro-rachunkowe-bavaria.de
www.biuro-rachunkowe-bavaria.de

Profesjonalna Księgowość i Kadry



W zakresie rachunkowości oraz księgowości oferujemy naszym klientom szeroką gamę usług, która obejmuje m.in.:

- księgowanie bieżących i jednorazowych transakcji w ramach prowadzenia miesięcznej księgowości,
- omówienie wyników okresowych (miesięcznych, kwartalnych, rocznych),
- doradztwo we wszelkich sprawach z zakresu rachunkowości,
- sporządzanie sprawozdań finansowych,
- prowadzenie ewidencji środków trwałych oraz naliczanie odpisów amortyzacyjnych

KADRY

Zajmiemy się rozliczeniami płac w Państwa firmie, począwszy od sporządzania rozliczeń wynagrodzeń, aż do przygotowania bieżących zgłoszeń podatku od wynagrodzeń.

PIENIĄDZE NA DZIECI KINDERGELD

Bazując na wieloletnim doświadczeniu kompetentnie pomagamy osobom pracującym w Niemczech (polskie kontrakty, umowy o pracę i firmy jednoosobowe „Gewerbe”) przy złożeniu wniosku, oraz kompleksowym tłumaczeniu (bez udzielania porad prawnych) wszystkich pism i formularzy urzędowych otrzymanych z Kasy Świadczeń Rodzinnych, dotyczących procedury uzyskania niemieckiego zasiłku na dzieci (Kindergeld) w wysokości 190,- € miesięcznie (oraz nadpłaty do 4 lat wstecz) na dzieci mieszkające w Polsce do ukończenia 25-go roku życia, jeśli nadal kontynuują lub kontynuowały naukę.

**Oferujemy tanie i bardzo dobre
UBEZPIECZENIA ZDROWOTNE**

Tel.: 0179 484 50 63 lub (030) 367 533 40
SUERTÉ, Sławomir Wawrzyniak, Postfach 200318, 13513 Berlin
!!! Obsługujemy osoby z całych Niemiec !!!

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



Niemożliwe stało się możliwe!

Światowe Imperium Kobiety Spełnionej

Światowe Imperium Kobiety Spełnionej to projekt skupiający Polki na emigracji, które działają w kierunku rozwoju osobistego i biznesowego. Inicjatorką powstania takiej grupy jest Dora Fyda, współtworzy ją z Ewą Krajnik i Małgorzatą Lagowską.



Polki odkrywają swoje wewnętrzne piękno jak i motywację do działania poprzez udział w różnego rodzaju inspirujących wydarzeniach. Wykorzystały to panie kierujące projektem, organizując 13 maja br. warsztaty Make-upu & Rozwoju osobistego. Poprowadził je znany wizażysta Orlando Sliwa, przy współpracy z polską firmą kosmetyczną Inglot Monachium. W przerwie zajęć można było zakupić książki znanych polskich autorów dotyczące rozwoju osobistego i biznesowego.

W tym szczególnym dniu udało się połączyć ponad sześćdziesiąt Polek wokół konkretnego, inspirującego wydarzenia, wywołując autentyczną eksplozję pozytywnej energii. Przywołując motto Dory, „niemożliwe stało się możliwe”. Dzięki jej energii i pasji do pracy dla ludzi i z ludźmi udało się osiągnąć sukces.

Idąc za ciosem, Światowe Imperium Kobiety Spełnionej zaprosiło na kolejne, całodniowe warsztaty motywacyjne 1 lipca br., pod hasłem „Bądź silna i piękna”, z udziałem trzech światowej sławy trenerek motywacyjnych. Niestety, stało się to już po zamknięciu tego wydania. Relacja – po otrzymaniu materiałów od organizatorów – na Facebooku Mojego Miasta.

Więcej informacji:

Fyda-Relocation für polnischsprachige Familien & Ihr Energiekostenberaterin
Wöhlerstr. 20, 81247 München
www.fyda-relocation.eu
Mobil: +49 17021 51 931

Szczegóły promocji w regulaminie na www.promedica24.pl

GWARANCJA BONUSU
100 euro
ZA KAŻDE 31 DNI

PROMEDICA24

PRACA Z SZACUNKIEM I Z BONUSEM 100 EURO

Zostań opiekunką seniorów w Niemczech

Skontaktuj się z nami:

ESSEN +49 157 868 43 123	MÜNCHEN +49 170 699 66 38
HAMBURG +49 1516 15 41 385	FRANKFURT +49 170 773 56 72
STUTTGART +49 151 652 42 437	BERLIN +49 160 998 466 39

LANDSHUTER HOCHZEIT 1475

30.6. - 23.7.2017

Vereln „Die Förderer“ e.V.

www.facebook.com/landshuterhochzeitofficial www.landshuterhochzeit.de

DRAXLMAIER **BMW GROUP** **Spierkasser Landshut** **M** **Flottweg** **LEIPZIGER RADER** **mipa** **Oberbauer**

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



Business Galan Group kompleksowa obsługa firm

- Serwis księgowo-finansowy.
- Pomoc w wypełnianiu druków, formularzy. Obsługa korespondencji klienta z urzędami i instytucjami publicznymi.
- Obsługa rachunków i upomnień o płatności.
- Pomoc w uzyskaniu wszystkich świadczeń socjalnych (Kindergeld, Arbeitslosengeld II) itp.
- Doradztwo ekonomiczne.
- Współpraca z biurami podatkowymi (Steuerberater) i kancelariami adwokackimi.
- Tłumaczenia

- Kredyty na zakup Auta / Santanderbank, carcredit.
- Kredyty Bankowe
- Analiza i Kontrola Umów / Arbeitsvertrag, Mietvertrag u.s.w.
- Wymówienia umów / Arbeit, Versicherungen, Telefone u.s.w.
- Analiza posiadanych i planowanych ubezpieczeń / konieczność i ich ekonomiczność
- Arbeitslosengeld / Agentur für die Arbeit
- Analiza Rachunków za Telefon, Mieszkanie, Auto

Häberlstr. 12
80337 München

Tel. 089 / 447 609 96
Fax 08-9 / 447 609 86
Mail: bgg@gmx.org

pn., śr. 9.00 - 17.00
wt., cz. 9.00 - 20.00

piątki: przyjęcia
po uzgodnieniu terminu

Krystyna Borowska-Wünsch ADWOKAT

Członek
Izby Adwokackiej
w Warszawie
i Rechtsanwaltskammer
w Monachium



- prawo cywilne, w tym rodzinne, spadkowe, prawo umów, dochodzenie roszczeń ■ prawo pracy
- prawo karne ■ wypadki drogowe ■ obsługa podatkowa osób fizycznych i firm
- 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

Od ponad 25 lat z Wami Ireneusz Czlonka

- ⊙ Księgowość
- ⊙ Podatki
- ⊙ Obsługa firm i osób prywatnych

Dypl. Księgowy
certifikat
Steuerberaterkammer



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

Übersetzungen & Consulting



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

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

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



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

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

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

www.a-miller.de



Kompleksowe usługi dla TWOJEGO BIZNESU

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung

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



MOJA KSIĘGOWOŚĆ JEST W DOBRYCH RĘKACH

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

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



Hucznie świętowano 10-lecie „Mojego Miasta”. Głównie obchody miały miejsce 20 maja 2017 r. w ogrodach Konsulatu Generalnego Rzeczypospolitej Polskiej w Monachium. W części oficjalnej głos zabrali konsul generalny Andrzej Osiak, wydawca i właściciel periodyku Grzegorz Spisła i redaktor naczelny Bogdan Żurek. W salonach konsulatu pokazano wystawę

okładek Mojego Miasta autorstwa Barbary Zataj, wraz z numerami archiwalnymi. Obchody uświetniło jubileuszowe wydanie Mojego Miasta.

Część artystyczną rozpoczął, suitą staro-warszawską pt. „Bielany”, kierowany przez dr Elżbietę Zawadzką zespół Polonia. Doskonale zaprezentowała się grupa wo-kaalna Redemptor. Rarytasem zaś stał się

występ, publikującej na łamach Mojego Miasta, Agnieszki Hekiert – działającej na europejskiej scenie wokalistki jazzowej i znanej trenerki śpiewu. Towarzyszyli jej profesor Leszek Żądło, także europejskiej sławy saksofonista, laureat tegorocznego jazzowego Oskara w Polsce, oraz wybitny klawiszowiec Konstantin Kostov.

(zdjęcia: Henryk Bilski, Grzegorz Wac)



To, że możemy dzisiaj mówić o sukcesie Mojego Miasta, to nie tylko nasza, to przede wszystkim WASZA zasługa – drodzy sponsorzy i reklamodawcy. Dziękuję Wam, że obdarowaliście nas swoim zaufaniem, wierząc, że nasza praca przełoży się na Wasz sukces, że stworzymy na tyle ciekawą gazetę, że jej czytelnik trafi do Was.

A teraz kilka faktów:

- w ciągu tych dziesięciu lat powstało 80 różnych okładek
- zapisałyśmy drukem prawie 3 tysiące stron Mojego Miasta
- wydrukowałyśmy około pół miliona egzemplarzy
- najmniejsza objętość gazety wynosiła 12 stron, a największa 54
- na początku byliśmy dostępni w 37 miejscach, dziś jest ich prawie 300 i to tylko na terenie południowych Niemiec
- naszą stronę na Facebooku regularnie odwiedza ponad 3 000 osób w tygodniu
- rozpoczynaliśmy w trójkę, a dziś jest nas prawie dziesięć razy tyle.

DZIĘKUJEMY! Sponsorom, dzięki którym udało się zorganizować uroczystość:

pracownikom Konsulatu Generalnego RP w Monachium z Konsulem Generalnym Panem Andrzejem Osiakiem na czele, Paniom: Wandzie Schleicher, Anji Czech-Grolmann, Agnieszce Miller, Państwu Piotrowski, Państwu Nowak, Panu Mirosławowi Koziółek i wszystkim tym, którzy w jakikolwiek sposób pomogli w przygotowaniu obchodów jubileuszu Mojego Miasta.

Z przemówienia redaktora naczelnego – Bogdana Żurka:

Na dzisiejszy sukces Mojego Miasta pracował na przestrzeni 10 lat ponad stuosobowy zespół. Nie jestem w stanie wymienić wszystkich. Wszystkim jednak gorąco dziękuję, także autorom tekstów sponsorowanych, ekspertom z różnych dziedzin. Ich fachowe porady cieszą się dużą popularnością, podnosząc atrakcyjność pisma. Dziękuję także anonimowym bohaterom naszego sukcesu: kolporterom, drukarzom, kierowcom. Wszyscy oni przyczynili się do tego, że możemy dzisiaj świętować 10-lecie pisma, któremu na początku nie dawano żadnych szans.





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

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

Poszukujemy stałych odbiorców
naszych wyrobów na terenie Niemiec

Fabryka Ogrodów Zimowych Almont System

43-356 Bujaków, ul. Bielska 3

tel./fax: 0048 33 814 41 59

fax: 0048 33 821 10 12

e-mail: ogrodyzimowe@almontsystem.pl

www.almontsystem.pl

rok założenia firmy 1996



pomiar & produkcja & transport & montaż

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

Mobile: 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

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

ADALMAR

DYSTRYBUCJA PRASY POLSKIEJ NA TERENIE NIEMIEC

PEŁNE PRAWO ZWROTU EGZEMPLARZY NIESPRZEDANYCH

sprzedaż hurtowa + 49 30 77391863
prenumerata + 49 30 77391864
www.prasa-polska.com

polub nas na Facebook
facebook.com/prasapolska
wejdź na YouTube
Dostawa polskiej prasy na terenie Europy Zachodniej

AGS

Agentur Grażyna Szkulcka

Agencja obsługi firm

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

Zapraszam!

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

SZKOŁA JĘZYKOWA & BIURO TŁUMACZEŃ

SYCHer Sprachen Sprechen

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

NASZYM CELEM JEST ZREALIZOWANIE PAŃSTWA CELÓW!

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

Łukasz Sowada Broker ubezpieczeniowy
Geprüfter Versicherungsfachmann IHK

PORADY I INFORMACJE DOTYCZĄCE UBEZPIECZEŃ

OC firm
OC prywatne
komunikacyjne
emerytalne
na życie
zdrowotne
wypadkowe

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

LEKARZ RODZINNY
DR. MED. MAŁGORZATA PETZOLD
 MED. NATURALNA, CHIROTHERAPIA, AKUPUNKTURA
ROSENHEIMERSTR. 79
81667 MONACHIUM
TEL. 089/489 567 49
S-BAHN ROSENHEIMER PL.

Dr. MU Debrecen Zsuzsanna Linde-Krakowsky
 DERMATOLOG • ALERGOLOG
 Viebigplatz 4, 80686 München
 tel. 089/573 356; fax 089/578 942

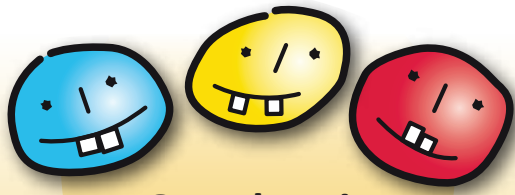
- Hautärztin
- Allergologie
- Venerologie
- Laserchirurgische Behandlung
- Ästhetisch-kosmetische Medizin

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

MÓWIMY PO POLSKU
 (lekarz niemieckojęzyczny)

www.dr-linde.de
 DŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

Wir behandeln alle Typen



Ortodoncja
 Dr.med. dent Agnieszka Gremminger

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

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

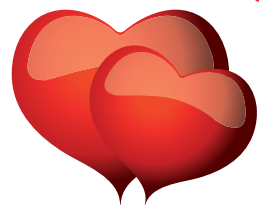
POLSKI SALON FRYZJERSKI
Eugeniusz Ochmann
www.salon-ochmann.de

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, Eugeniusz
 Zapraszamy: pn-pt 9-19, sob 9-15

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 - Dyskrekcja
Profesjonalizm - Skuteczność

**MASZ PROBLEM
 Z PICIEM??**

**ANONIMOWI ALKOHOOLICY
 MOGĄ CI POMÓC**

zadzwoń lub napisz
0151 45495514

www.aabawaria.pl
e-mail: aabawaria@gmail.com

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 .



Salon Fryzjerski? Change You!



Zapraszamy Państwa do naszego salonu, w którym nie tylko poprawicie sobie samopoczucie, zmieniając swój wygląd dzięki nowej fryzurze, ale i – gdy nie macie ochoty na zmiany – dowiedziecie się, jak pielęgnować włosy, by uzyskać określony efekt. Czasami wystarczy dobrać jeden kosmetyk fryzjerski, by marzenie o fryzurze zwariowanej lub okiełznanej spełniło się.

Nasz salon oferuje usługi specjalne m.in. depilowanie brwi nitią, przedłużanie i zagęszczanie włosów, a także prostowanie keratynowe, dające szczególne efekty wygładzenia i wzmocnienia w przypadku włosów cienkich i puszących się. Mamy też atrakcyjną ofertę cenową dla dzieci 😊



Czytelnikom Mojego Miasta oferujemy kupon rabatowy

Czekamy na Państwa w naszym salonie: Grünwalderstr. 33, 81547 München, tel. 089 692 79 73, www.changeyou-friseur.de

pon., wt., czw., pt.: 9.00–19.00 | śr. 11.00–20.00 | sob. 9.00–16.00

CHANGEyou

DLA CZYTELNIKÓW **MOJEMIasto**

KUPON RABATOWY

NA 10 EURO

od usługi powyżej 29 euro, ważny do 31 stycznia 2018 r.



Tatort

jama ustna

Jama ustna jest w pewnym sensie tarczą obronową pomiędzy wnętrzem organizmu i jego otoczeniem. Stwarza ona bowiem doskonałą możliwość dla patogenów, by mogły dostać się do wszystkich części ciała drogą krwionośną i wywołać tam nowe choroby. Badania naukowe wykazują, że między zdrowiem jamy ustnej i zdrowiem całego ludzkiego organizmu jest ściśle współdziałanie obydwu stron. Faktem jest, że patogeny szczególnie dobrze rosną w miejscu ciepłym i wilgotnym przy wystarczającej ilości pożywienia w postaci cukru. Jama ustna spełnia wszystkie te wymagania. Zapalne substancje sygnałowe wysyłane przez bakterie jamy ustnej drogą krwionośną przedostają się do organizmu i powodują powstawanie płytki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych, a nierzadko zatoru naczyniowego w sercu lub mózgu, co manifestuje się zawałem czy wylewem.

Zdrowie jamy ustnej

Zdrowie jamy ustnej oznacza utrzymanie równowagi pomiędzy układem odpornościowym i mikroorganizmami. Jednym z nich można powiedzieć, że jest to utrzymanie odpowiedniej higieny. W momencie, gdy równowaga ta zostanie zachwiana, powstają choroby takie jak próchnica, zapalenie dziąseł, choroba przyzębia, zapalenie jamy ustnej lub zakażenie grzybiczne. Choroby tego rodzaju mają nie tylko lokalne, ale również dalekosiężne oddziaływanie. W jamie ustnej manifestują się również choroby ogólnoustrojowe takie jak AIDS (zespół nabytego braku odporności wywołany zakażeniem wirusowym HIV (human immunodeficiency virus, ludzki wirus niedoboru odporności), rak macicy (inwazyjny rak narządu rodniczej kobiety) lub choroby autoimmunologiczne, czyli agresywne reakcje **układu immunologicznego** wobec własnych komórek, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna (zapalna choroba jelita o niewyjaśnionej etiologii), pęcherzyca zwykła (przewlekła autoimmunologiczna choroba skóry przebiegająca z powstawaniem pęcherzy) i toczeń rumieniowaty układowy (przewlekła, wielonarządowa choroba reumatyczna o podłożu immunologicznym). Tak więc, jama ustna jest lustrzanym odbiciem stanu zdrowia całego organizmu.

Nie tylko schorzenie przyzębia z szeroką paletą patogenów, również zniszczenie kości szczęki w wyniku działalności mikroorganizmów, powinny być postrzegane jako sygnał alarmowy poważnych chorób jamy ustnej.

Jakkolwiek bakterie są pierwotnym czynnikiem w etiologii choroby przyzębia, to jednak uszkodzenie tkanek jest także następstwem reakcji immunologicznych, w wyniku których znajdujące się w miejscu zakażenia lub wędrujące komórki gospodarza wydzielają enzymy rozkładające tkankę oraz dochodzi do uwolnienia cytokin przez limfocyty i makrofagi. Cytokiny aktywują następnie szlaki degradacji enzymatycznej i metaloproteinazę macierzy, zależną od

plazminogenu serynową proteazę fagocytów i leukocytów wielojądrowych i na końcu proces resorpcji kości przez osteoklasty.

Związek złego stanu zdrowia jamy ustnej z chorobami sercowo-naczyniowymi, złą kontrolą glikemiczną w cukrzycy, reumatycznym zapaleniem stawów, osteoporozą i innymi chorobami został ukazany przez liczne badania epidemiologiczne. Stąd nieodczuwana jest nieustanna kontrola jamy ustnej, gdyż zdrowie jamy ustnej, to nie tylko wygląd estetyczny, lecz przede wszystkim jest to klucz dla zdrowia ogólnego, jakości i długości życia.

Bakterie jamy ustnej

Jamę ustną zasiedlają drożdże i setki bakterii najczęściej aerobowych zwanych też tlenowcami, takie jak paciorkowce, które są zależne od tlenu. W warunkach patologicznych kolonizacja jamy ustnej może zmienić swój przebieg na korzyść poszczególnych patogenów albo też doprowadzić do wykwalifikowania się skupisk drobnoustrojów chorobotwórczych. Takie zmiany flory jamy ustnej mogą manifestować się w postaci nieprzyjemnego oddechu, zapalenia dziąseł lub ozębnej, patologicznych zmian kości i/lub próchnicy. Spektrum bakterii jest widoczne dzięki barwieniu metodą Grama, która pozwala zróżnicować bakterie ze względu na różnice w budowie ściany komórkowej na Gram-dodatnie i Gram-ujemne. W zależności od struktury ściany komórkowej bakterii barwią się Gram-dodatnie bakterie na niebiesko i Gram-ujemne bakterie na czerwono. W przypadku Gram-dodatnich bakterii mowa jest głównie o ziarniakach, natomiast Gram-ujemnych bakterii głównie o pałeczkach, z których pewne gatunki mogą przetrwać bez tlenu. Styl życia i metabolizm bakterii mogą być bardzo różne. Tak więc istnieją bakterie, które potrzebują tlenu, tak zwane bakterie tlenowe lub tlenowce. Bakterie, na które tlen działa zazwyczaj toksycznie z powodu braku katalazy i dysmutazy ponadtlenującej eliminującej aktywne formy tlenu, są określane jako beztlenowce beztlenujące. Zaś bakterie, które są odporne zarówno na tlen i na brak tlenu, określane są jako fakultatywne beztlenowce.

Zaniedbywanie higieny jamy ustnej prowadzi do nagłego wzrostu *Streptococcus mutans*. Ten rodzaj bakterii obecny w ślinie, który powoduje powstawanie próchnicy, jest w stanie przylgnąć do szkliwa zęba i utworzyć na nim rodzaj warstwy biologicznej tzw. biofilm, w którym ma miejsce ciągły spadek pH spowodowany przez fermentacyjne zdobycie energii z węglowodanów, co z kolei prowadzi do demineralizacji twardej substancji zęba i z czasem do powstania próchnicy.

Podczas przesunięcia mikrobiologicznego spektrum bakterii w obszarze poddziąsłowym od „zdrowej” mikroflory jamy ustnej, która składa się głównie z Gram-dodatnich beztlenowych bakterii fakultatywnych, do Gram-ujemnych beztlenowców, istnieje niebezpieczeństwo powstania nie tylko chorób jamy ustnej, ale również chorób

lek. stom.

Marian Znorowski

ogólnoustrojowych. Także nieszkodliwe bakterie mogą stać się niebezpieczne poprzez efekty synergiczne z innymi gatunkami.

Badania medyczne potwierdzają wzajemne oddziaływanie pomiędzy patogenami chorogo przyzębia i różnymi chorobami, takimi jak choroba sercowo-naczyniowa, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekła obturacyjna choroba płuc itp. Udowodniono, że osoby cierpiące na parodontozę mają zwiększone ryzyko zwięźnienia tętnic wieńcowych czy choroby Alzheimera. W ostatnich badaniach wykazano, że stan zapalny jamy ustnej często prowadzi do chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak stwardnienie tętnic, do ataku serca i udaru, podczas gdy choroby ogólnoustrojowe, takie jak cukrzyca, osteoporoza, otyłość, mogą przyczynić się do nieodwracalnego zniszczenia przyzębia i to zarówno tkanki łącznej, jak i kości. Ponadto reumatyczne choroby układowe stanowią zwiększone ryzyko choroby tkanki przyzębia.

Bakterie chorobotwórcze są wyposażone w różne czynniki patogenne, przez które dokonuje się degradacja nośnej tkanki przyzębia i kości wyrostka zębodołowego w przypadku choroby przyzębia oraz rozpad kości i chrząstki w stawie w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów. W obu tych przypadkach ma miejsce rozkład tkanki wskutek zapalenia dotyczący w pierwszym przypadku przyzębia, a w drugim wewnętrznej wyściółki torebki stawowej, zwanej błoną maziową.

W obu chorobach odpowiedź na bodziec zapalny wydaje się być nieproporcjonalna, w obu procesach chorobowych niszczą przewlekłe procesy zapalne tkankę łączną oraz macierz kostną tzw. osteoid. Sprzyjające zapaleniu cytokiny, czyli substancje sygnałowe, zwane też białkowymi mediatorami międzykomórkowymi, jak interleukina-1 (IL-1), interleukina-6 (IL-6) i czynnik martwicy nowotworów- α (TNF- α), a także komórki tkanki łącznej błony maziowej, powodują – w szczególności przy reumatoidalnym zapaleniu stawów – wyzwolenie substancji niszczących struktury tkankowe, takie jak prostaglandyna E2 (PGE2) i metaloproteinazy macierzy (MMP). PGE2 jest jednym z najważniejszych hormonów tkanki biorących udział w procesie zapalnym, zwiększających przepuszczalność naczyń, powodujących obrzęki, zaczerwienienie i intensyfikujących ból. Metaloproteinazy macierzy są enzymami takimi jak kolagenazy i elastazy, które między innymi rozszczepiają wiązania peptydowe i niszczą w ten sposób kolagen zbudowany z włókien białek ludzkich w formie tripelhelixu stabilizowanych wiązaniami wodorowymi.

Zarówno przy chorobach przyzębia, jak i przy reumatoidalnym zapaleniu stawów przejawia się bardzo podobny wzorzec cytokin. Wysoki poziom cytokin prozapalnych IL-1, IL-6 i TNF- α i wysoka koncentracja PGE2 i MMP w tkance przyzębia podczas aktywnych faz daje się jednak mierzyć. Jak wynika z ostatnich badań, bakterie przyzębia potwierdzają progresję choroby w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Otóż bakteryjna cyklaza glutaminy, enzym bakterii parodontozy o nazwie *Porphyromonas gingivalis*, została wykryta u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Potwierdza to tezę, że bakterie przyzębia są ważnym czynnikiem chorobowym u tych pacjentów.

RANTES, most łączący?

Związek choroby stomatologicznej z chorobami ogólnoustrojowymi doskonale obrazuje wykryta przez laboratorium kliniczne cytokina CCL5, czyli substancja sygnałowa z rodziny CC-Chemikiny pod nazwą RANTES (ang. Regulated And Normal T cell Expressed and Secreted). Substancja sygnałowa RANTES, zaliczana do cytokin prozapalnych, a wytwarzana m.in. przez limfocyty T cytotoksyczne, zdolne uśmiercić komórkę prezentującą antygen, działa chemotaktyczne na limfocyty T oraz eozynofile i bazofile, a także odgrywa aktywną rolę w mobilizacji leukocytów na terenie objętym stanem zapalnym. Znaczenie RANTES dla rozwoju chorób wydaje się być doniosłe, gdyż RANTES ingeruje do odpowiedzi immunologicznej na kilku poziomach, a zatem ma znaczny udział w zakażeniach lub stanach patologicznych. Nadmierna ekspresja RANTES, a tym samym jej podniesiony poziom w serum krwi ponad 20 ng/ml, uważa się za przyczynę rozwoju różnych chorób.

Johann Lechner i Volker von Baehr przy badaniu osteonekrozy w zuchwie znaleźli podwyższony poziom zapalnych substancji sygnałowych RANTES, które wiążą się z ciężkimi chorobami ogólnoustrojowymi. Uważa się, że wysokie stężenie RANTES towarzyszące rozpuszczeniu kości i jej przetłuszczeniu przy martwicy szczęki, może być kluczem do wyjaśnienia powstawania chorób ogólnoustrojowych takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów (przewlekła choroba reumatyczna o charakterze zapalnym na podłożu autoimmunologicznym); rak piersi (nowotwór gruczołu piersiowego); Hashimoto (autoimmunologiczne zapalenie tarczycy); czerniak (nowotwór złośliwy skóry, błon śluzowych lub błony naczyniowej oki wywodzący się z melanocytów); stwardnienie rozsiane (przewlekłe wieloogniskowo-zapalne uszkodzenie tkanki nerwowej aksonów ośrodkowego układu nerwowego o charakterze autoimmunologicznym); stwardnienie zanikowe boczne (nieuleczalna postępująca choroba neurodegeneracyjna, prowadząca do niszczenia komórek rogów przednich rdzenia kręgowego, jąder nerwów czaszkowych rdzenia przedłużonego oraz neuronów drogi piramidowej, czyli wybiórczego uszkodzenia obwodowego, dolnego, i ośrodkowego, górnego, neuronu ruchowego, jej cechą charakterystyczną jest neurogenne uszkodzenie mięśni szkieletowych oraz objawy wynikające z progresji) itp.

Od pewnego czasu wiadomo, że nie tylko komórki immunologiczne, ale także i komórki tłuszczowe wytwarzają w mniejszym wymiarze zapalne substancje sygnałowe. Otóż te komórki tłuszczowe są obecne w dużych ilościach w obszarze strawionym przez martwicę szczęki. Mediatory systemu odpornościowego, cytokiny i chemokiny, zostały zidentyfikowane w nowoczesnej stomatologii jako substancje sygnałowe, wyjaśniające oddziaływanie na odległość pól interferencyjnych, czyli pól zakłócających. Fakt ten znajduje odzwierciedlenie również w przypadku komórek tłuszczowych NICO (forma idiopatycznej nekrozy kości), które jak się uważa są źródłem RANTES i „cichego” zapalenia.

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	akceptujemy eu tymczasową kartę ubezpieczeniową	akceptujemy eu tymczasową kartę ubezpieczeniową
mówimy po polsku	7 minut od S2 do praktyki	

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.karasiński.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

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

W SERCU DOLOMITÓW

Wśród szczytów Dolomitów, wysokich do 3000 metrów, naprawdę możemy poczuć ducha gór. Dobre buty, podstawowe wyposażenie wysokogórskie, a przede wszystkim odrobina dobrej kondycji, to warunki, aby pokonać i przeżyć to, co wśród europejskich alpinistów uznawane jest za numer jeden. Stamtąd rozpościerają się piękne widoki na różnorodne formacje skalne pasma włoskich Dolomitów.

Majestatyczne szczyty, górskie jeziora, lasy i wspaniałe widoki – to wszystko można zobaczyć wędrując szlakami poprowadzonymi przez najciekawsze zakątki Dolomitów. Praktycznie w każdej dolinie znajdziemy szlaki o różnym poziomie trudności. Spokojne spacerowanie lub trochę bardziej wymagający trekking wśród pięknej panoramy to świetne rozwiązanie dla każdego, kto chce zdrowo spędzić wakacje. Na bardziej zaawansowanych turystów czekają via ferraty i szlaki wspinaczkowe na szczyty Dolomitów, takie jak Sella, Piz Boè i Kreuzkofel. Z każdej miejscowości można wybrać się zarówno na krótką wycieczkę w Dolomity, jak i na dłuższą górską eskapadę.

Piz Boè

Jeżdżąc zimą na nartach po słynnej „Sella Ronda” i zachwycając się zimową scenografią Dolomitów, postanowiłem, aby kilka miesięcy później wrócić i wdrapać się na te piękne skały. Cel: szczyt Piz Boè, którego wysokość 3152 m n.p.m. sprawia, że jest najwyższym

szczytem w masywie Sella. To jeden z bardziej znanych i, ze względu na swój dość niezwykle kształt, oryginalnych masywów.

Sella swoją sławę zyskała dzięki słynnej trasie narciarskiej „Sella Ronda”, która wiedzie przez 4 przełęcze, dookoła grupy szczytów, i jest jedną z najdłuższych tego typu nartostrad w całych Alpach. Jednak również w lecie Sella stanowi obowiązkowe miejsce, które każdy przebywający w Dolomitach turysta powinien odwiedzić. Ten zwarty masyw górski, o charakterystycznej dla Dolomitów strukturze, robi wrażenie nawet na bardzo doświadczonych górolazach. Oglądana z dołu, z pewnej odległości, Sella prezentuje się jako niedostępny mur skalny, jednak kiedy osiągniemy któryś z niebotycznych szczytów, naszym oczom ukazuje się wielki płaskowyż. Ponad nim wyrasta najwyższy wierzchołek grupy, Piz Boè – najchętniej odwiedzany trzysięcznik Dolomitów. W ogóle cała grupa jest tłumnie odwiedzana przez turystów, do czego przyczynia się niewątpliwie kolejka linowa na Sass Pordoi,

która wywozi na górę rzesze turystów, pragnących podziwiać rzeczywiście znakomite widoki, zwłaszcza na królową Dolomitów, Marmoladę.

Ja decyduję się jednak na wejście o własnych siłach z przełęczy Pordoi. Podejście na Piz Boè zajęło mi blisko 3 godziny. Miejscami ubezpieczone jest metalowymi linami, co ma bardziej zapewnić płynność mijania się wchodzących i schodzących niż ułatwić pokonanie „trudności” skalnych, bo te nie powinny dla nikogo stanowić problemu. Idąc przez urwiska i skalisty grzbiet, zdobywam najwyższy punkt naszej wędrowki, szczyt Piz Boè (3152 m n.p.m.). Okolice wierzchołka, ze względu na załoczenie, przypominają nasz Giewont czy Rysy, no, może poza jedną różnicą – na szczycie Piz Boè dodatkowo jest schronisko z tarasem restauracyjnym i miejscem do lądowania helikopterów. Naprawdę! Przez to szczyt traci nieco swój wysokogórski charakter – jesteśmy przecież na wysokości ponad 3000 metrów.

Na wierzchołku czeka mnie wspaniała nagroda za trudy wspinaczki: wyjątkowe widoki i panorama na całe Dolomity, od Alta Badia aż po Val Gardena i Bolzano/Bozen, od Dolomitów Sextnerskich aż po grupę Palla, od Dolomitów w okolicach Cortina d’Ampezzo aż po masyw Rosengarten, a nawet główny grzebień Alp na północy.

Alta Badia i w górę

Warto także pojechać nieco dalej, do Alta Badia, która uchodzi za najbardziej romantyczną dolinę Dolomitów. Zimą słynie z wymagającej trasy gigantowej zawodów Pucharu Świata, a latem z niezliczonych panoram, cudownych zapachów, smaków, towarzyszącej muzyki, skalistych szczytów spoglądających z góry. W górnej części Alta Badia, pod majestatyczną ścianą Sasso della Croce (po niemiecku: Heiligkreuzkofel) wznosi się jedno z najważniejszych sanktuariów Tyrolu Południowego. Bez względu na to, czy wędruje się do sanktuarium szlakiem, czy też wjeżdża się dwuodcinkową kolejką krzesłkową, czeka nas nagroda za wysiłek i trud naszych nóg w postaci wspaniałych i niepowtarzalnych widoków Dolomitów – jeśli oczywiście będziemy mieli szczęście do pogody, z czym w tutejszych górach bywa różnie. Pod ogromną ścianą skalną wyłania się piękny biały kościółek. To sanktuarium Santa Croce, czyli Świętego Krzyża. Wzniesiono je w 1484 roku. Wnętrze jest wyjątkowo piękne, a na ścianach wiszą wota dziękczynne. Na Golgocie, pagórku ponad kościołem, stoją trzy drewniane krzyże z figurami. Co roku w sierpniu odbywa się do tego miejsca pielgrzymka wiernych

z regionu i nie tylko. Nieopodal kościoła stoi stary drewniany budynek, a przy nim odrestaurowane schronisko Santa Croce pochodzące z 1718 roku. Od sanktuarium jest wyznaczona ścieżka turystyczna do miejsca urodzenia świętego Józefa Freinademetza – tyrolskiego prezbitera i misjonarza, którego w 2003 roku papież Jan Paweł II kanonizował i uznał świętym. 5 października 2008 roku do sanktuarium Santa Croce przybył z wizytą papież Benedykt XVI. Czekają tam na niego tysiące pielgrzymów. Papież mówił o niezapomnianym i niepowtarzalnym wyniku pracy św. Józefa. Do jego rodzinnego domu w Oies przychodzą tłumy pielgrzymów. W jego pokoju można zobaczyć liczne pamiątki z misji w Chinach oraz listy. Na parterze domu jest mała kaplica, a obok domu kościół dla przyjmowania wiernych. Obok kościoła zaczyna się Droga Krzyżowa, której tam uwiecznienie zainspirował św. Józef.



SINDBAD. eurobus



ZAPRASZAMY DO NASZEGO BIURA

SINDBAD
TICKET CENTER

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 Duszkiwicz

autorka bloga www.jedzapytem.pl, o sobie:

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

bardzo ceniona przez wegan, ponieważ jest źródłem kompletnego białka pochodzenia roślinnego.

Gryka była uprawiana w Azji Południowo-Wschodniej już sześć tysięcy lat przed naszą erą. Dziś największą uprawę gryki posiadają Rosja i Chiny.

Tak dobrze nam znana kasza gryczana to gryka w postaci łamanego ziarna. Na rynku dostępna jest również mąka gryczana oraz gryka preparowana. Kasza gryczana może być prażona i nieprażona. Tę drugą należy prażyć kilka minut na patelni bez dodatku tłuszczu, mieszając regularnie. Miarkę kaszy należy zalać 2 miarkami wody oraz posolić. Gotować około 10-15 minut, uważając aby jej nie rozgotować.

Przepisy na przedstawione w tym artykule menu znajdziesz pod hasłem „Moje Miasto” na blogu www.jedzapytem.pl.

Gryka da Ci siłę

Pamiętasz szkolne obiady na stołówce? Zamiennikiem dla kartofli i produktów mącznych generalnie były różnego rodzaju ziarna, czyli kasze – gryczana, jęczmienna czy pęczak. Na szczęście dla nas i naszego zdrowia ziarna coraz częściej pojawiają się na naszych stołach.

Wśród moich niemieckich znajomych ogromne zdziwienie, a właściwie zachwyt, wzbudza to, że ja często spożywam kasze. Nie tylko jako dodatek do dania głównego, często również w postaci sałatek do pracy. Moje opowieści o gulaszu z kaszą gryczaną nieustannie powodują niedowierzanie wśród kolegów i koleżanek. Sałatki są w stanie zaakceptować szybciej.

W Polsce zauważyłam trend na super ziarna, jak właśnie gryka, komosa ryżowa, ryż brązowy, nasiona chia, proso, owies, orkisz i jeszcze kilka innych. Jest to zdecydowanie dobry trend!

Ziarna mają wiele zalet i zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Dlatego proponuję wszystkim jak najczęściej po nie sięgać. I tak na przykład pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi. Do tego zawierają dużo błonnika, co korzystnie wpływa na jelita i poziom cholesterolu we krwi. Dużo w fachowej prasie pisze

się o pozytywnym wpływie ziaren na problemy z otyłością. A to dzięki zawartemu błonnikowi, który daje uczucie sytości na dłużej. U osób regularnie spożywających ziarna zanotowano rzadsze zachorowania na chorobę wieńcową, a także zawarte w nich przeciwutleniacze zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów.

Skupię się na jednym z najpopularniejszych super ziaren, warto bowiem kilka zdań poświęcić gryce. Dziwnym i nieprawdopodobnym wydawać się może, że ziarno to jest spokrewnione z rabarbarem i szczawiem. Dzięki temu, że nie zawiera glutenu, cieszy się popularnością wśród osób z nietolerancją tego składnika. Jest



SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ kurczakiem z różną, serem feta i mięętą

Składniki (na 3-4 porcje):

- 250 g prażonej kaszy gryczanej
- 3 ogórki małosolne pokrojone w plastry
- pół kurczaka z różną obranego ze skóry i oddzielonego od kości
- 5-6 suszonych pomidorów w oleju, pokrojonych w paski
- mała czerwona cebula pokrojona w piórka
- drobnutko posiekane 3-4 listki mięty
- ok. 200 g pokruszonego sera typu feta
- garść posiekanej zielonej pietruszki
- sumak (przyprawa z Bliskiego Wschodu o cytrusowym smaku)

Dressing:

- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny
- szczypta startej skórki z cytryny
- ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- sól morską, grubo mielony pieprz
- łyżeczka musztardy
- ewentualnie odrobina miodu

Wszystkie składniki dressingu dobrze wymieszać. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso z kurczaka pokroić na drobne kawałki. Kurczaka, cebulę, ogórki małosolne, suszone pomidory, posiekane listki mięty wymieszać razem z wcześniej przygotowanym dressingiem. Przygotować sałatkę na talerzach, posypać pokruszoną fetą, posiekaną pietruszką i udekorować sumakiem.

Polnische Spezialitäten Lukullus

MONACHIUM

Rainfarnstrasse 34
80935 Monachium

Öffnungszeiten
Mo - Fr. 09.00 - 20.00 Uhr
Sa. 09.00 - 17.00 Uhr

Tel. 0898 8983 536
monachium@lukullus-laden.eu

AUGSBURG

Klausstraße 24
86167 Augsburg

Öffnungszeiten
Mo - Fr. 10.00 - 20.00 Uhr
Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

Tel. 0821 9072 8861
augsburg@lukullus-laden.eu

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

www.lukullus-laden.de



z życia SV POLONIA Monachium

Sezon 2016/2017 dobiegł końca

O sezonie tym można śmiało powiedzieć, że miał dwa oblicza.

Końcowa 4 pozycja w tabeli i dużo interesujących meczów to główne atuty minionego sezonu.

Wielokrotnie drużyna udowodniła, że stać ją na wiele. Pod dowództwem trenera Michała Timko zaprezentowała się z jak najlepszej strony. Na początku sezonu nic jednak nie wskazywało na to, że pod jego koniec pojawi się realistyczna szansa, by powalczyć o bezpośrednie wejście do wyższej klasy! Była to faza, w której wszystko wydawało się możliwe. Ale...

I tu musimy wspomnieć o drugim obliczu. Był to bowiem też sezon, kiedy w rozstrzygających momentach zabrakło nam szczęścia, pojawiły się znane problemy... Przykładem



może być przegrany mecz przeciwko DJK, kiedy to przeciwnik na boisku praktycznie nie istniał, a w ostatniej minucie meczu nie

wykorzystaliśmy rzutu karnego. A w meczu przeciwko TSV Trudering sędzia nie uznał aż trzech strzelonych przez nas goli, zabierając nam zasłużone zwycięstwo i potrzebne punkty.

W fazie końcowej sezonu w kluczowych meczach rozstrzygających o możliwości wejścia do wyższej klasy nie udało się niestety zebrać najmocniejszego składu. Powodem, jak to często bywa, były wyjazdy zawodników do Polski związane z odbywającymi się tam różnego rodzaju uroczystościami.

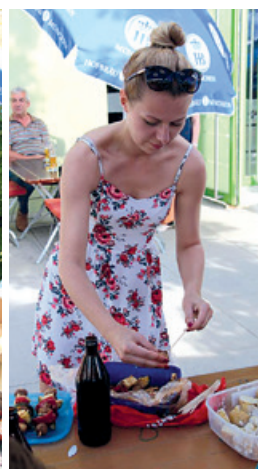
Dość narzekania. Ważne jest, iż było widać jak drużyna wspólnie dorasta i tworzy zgrany zespół – i to nie tylko na boisku, ale też poza nim. Ponadto udało się wprowadzić paru nowych zawodników (w tym ze Słowacji), którzy szybko zintegrowali się z drużyną, wzmacniając ją swoim talentem i zapałem.

Dziękujemy serdecznie wszystkim za wsparcie i zaangażowanie dla drużyny!

Szczególnie jednak dziękuję – na łamach Mojego Miasta, prawie osobiście – Patrykowi Gollowi, który, po przejęciu trudnej funkcji kierownika drużyny, w pełni wywiązał się z powierzonego mu zadania i był dużym wsparciem dla całej drużyny i w trakcie całego sezonu. Dzięki, Patryku!

Ponieważ bez dobrego zgrania nie ma drużyny, prezentujemy państwu – już tak nieco urlopowo – zdjęcia z integracyjnego spotkania naszego zespołu.

Wspaniałych wakacji życzy SV Polonia!



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

mojemiasto
www.mm-gazeta.de

mojemiasto

Przygotowanie motoryczne do sezonu narciarskiego

Program treningowy jest kierowany do narciarzy amatorów, którzy chcą przygotować się do wyjazdu na narty. Poza bieganiem i jazdą na rowerze polecam wzmocnić kompleksowo układ ruchowy. Proponowane ćwiczenia stanowią podstawę i punkt wyjścia w przygotowaniu motorycznym narciarzy zjazdowych. Trening wykonujemy przy użyciu gumy treningowej i maty. Zmieszczają się do bagażu, więc łatwo je ze sobą zabrać. Zamiast schodów możemy wykorzystać każde podwyższenie, np. kamień czy ławkę w parku.

Trening jest podzielony na trzy obwody, w których kształtujemy siłę i moc kończyn dolnych, pracujemy nad wytrzymałością i stabilizacją całego układu ruchu. W obwodach 1 i 2 wykonujemy od 15 do 25 powtórzeń każdego

8 Wznosy tułowia w leżeniu przodem, ramiona ułożone na kształt litery „i”, kciuki do góry, głowa między ramionami, dociśnięty brzuch i nogi do podłoża.

9 Odwodzenie nogi w staniu jednoonóż, guma nad kostkami, stopa dociśnięta do podłoża, kostka, kolano i biodro nogi podporowej w jednej osi, stabilizacja centralna kręgosłupa i obręczy barkowej (noga lewa i prawa).

10 Przyciąganie nogi do klatki piersiowej w leżeniu bokiem, guma na stopach (strona lewa i prawa).



JAKUB MALCZEWSKI –
Olimpijczyk (1992 r., Albertville) oraz trener bawarskiej kadry regionalnej w narciarstwie alpejskim zdradza tajniki sztuki trenerskiej.

Obwód drugi

1 Powolny przysiad obunóż do kąta prostego w podudziach z zatrzymaniem w pozycji zjazdowej 2–5 sekund., ręce wyciągnięte przed siebie, szybki i dynamiczny wyprost.

2 Naprzemienne wykroki na schodek z wypchnięciem gumy (trzymamy w dłoniach na szerokość ramion) sprzed klatki piersiowej do przodu i jednoczesnym skrętem tułowia w obydwie strony (jak ćwiczenie 1, z tą różnicą, że wykonujemy je do tyłu).

3 Wskoki jednoonóż bokiem w staniu na schodach (noga wew. wykonująca ćwiczenie znajduje się na wyższym schodku lub podwyższeniu, tak aby kąt pod kolaniem nie był większy niż 90°), z gumą utrzymaną nad głową o prostych przedramionach (strona lewa i prawa).

4 Wskok obunóż na schodek do pozycji zjazdowej z zatrzymaniem, zeskok w tył z jednoczesnym szybkim odbiciem i ponownym wskokiem.

5 Wypychanie bioder jednoonóż w leżeniu na plecach, ramiona wzniesione, noga podporowa ustawiona na pięcie (kąt pod kolaniem 90°), kolano drugiej nogi uniesione do linii bioder wraz ze wznosem bioder w górę (noga lewa i prawa).

6 Zeskoki obunóż w głąb ze schodka do pozycji zjazdowej z zatrzymaniem, wysokość w zależności od możliwości fizycznych.

Obwód trzeci

1 Podpór przodem na dłoniach, guma na przedramionach (poniżej stawu łokciowego), nogi spięte na palcach.

2 Podpór bokiem na przedramieniu, głowa, tułów i nogi w linii prostej, stopy jedna na drugiej (strona lewa i prawa).

3 Wznosy bioder bokiem w podporze z przedramieniem na macie, głowa, tułów i nogi w linii prostej (strona lewa i prawa).

4 Podpór przodem z przedramionami na materacu, ramiona z barkami tworzą literę U.

5 Skręty tułowia w staniu na jednej nodze, noga podporowa lekko zgięta w stawie kolanowym, druga uniesiona i zgięta w stawie kolanowym do wysokości bioder (noga lewa i prawa).

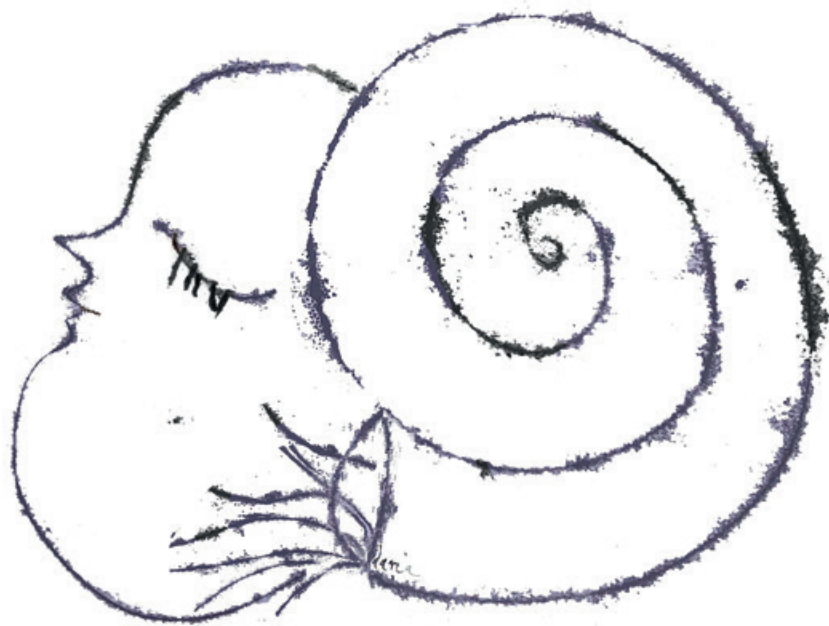
7 Naprzemienne wykroki w tył ze schodka z wypchnięciem gumy (trzymamy w dłoniach na szerokość ramion) sprzed klatki piersiowej do przodu i jednoczesnym skrętem tułowia w obydwie strony (jak ćwiczenie 1, z tą różnicą, że wykonujemy je do tyłu).

8 Wskoki jednoonóż bokiem na schodek, cały czas utrzymujemy równowagę na jednej nodze (noga lewa i prawa).

daria nadoleka



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



wiatr od morza woła.

MOTTO
na dziś

Idź przez życie z podniesionym czołem, a nie z zadartym nosem.
(Magdalena Samozwaniec)



Leszek Żądło
laureatem Jazzowego Oscara

Grand Prix Jazz Melomani 2016

Podczas 25. edycji Grand Prix Jazz Melomani 2016 na uroczystej gali, która odbyła się 23 czerwca br. w Teatrze Wielkim w Łodzi, statuetkę „Jazzowego Oscara” za całokształt działalności otrzymał Leszek Żądło, europejskiej klasy saksofonista tenorowy i sopranowy, kompozytor, band leader i pedagog, który od pół wieku mieszka na Zachodzie, ale regularnie koncertuje w Polsce.

Leszek Żądło – urodzony w Krakowie mistrz saksofonu, flecista, kompozytor, band leader, profesor w Wyższej Szkole Muzycznej w Würzburgu i Konserwatorium w Monachium.

Współpracował z licznymi zespołami i muzykami sceny jazzowej takimi jak Elvin Jones (Jazzmachine), the ORF-, NDR, WDR-Bigband, Thad Jones Bigband, Slide Hampton Bigband, RIAS Symphony Orchestra, European Jazz Quintet, Experimenti Berlin i Overtone Orchestra. Założył własne formacje: Leszek Żądło Ensemble (1972) oraz Polski Jazz Ensemble (1983). Przez ponad 20 lat pracował z Clausem Banzerem; efektem tej współpracy stała się płyta „Illumination”. Leszek Żądło jest ponadto kompozytorem muzyki scenicznej i filmowej. Muzyczny dorobek to ponad 100 płyt, w których nagraniu uczestniczył, nagrania radiowe i telewizyjne, liczne koncerty, również charytatywne.

Leszek Żądło to także działacz społeczny i polonijny aktywnie wspierający polskich artystów w stanie wojennym. Współpracował z Rozgłośnią Polską Radia Wolna Europa, tworząc audycje muzyczne. Odznaczony srebrnym medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Mieliśmy przyjemność gościć Leszka Żądło i podziwiać jego sztukę na jubileuszowych obchodach 10-lecia Mojego Miasta.

Gratulujemy!!!

co, gdzie, kiedy?

L I P I E C / S I E R P I E Ń

MONACHIUM

do 21.07.2017

w Centrum Kultury Polskiej w Monachium można podziwiać wystawę rysunku i malarstwa Dariusza Piekuta, artysty ze Skierbieszowa – 41 rysunków i obrazów, które były prezentowane i nagradzane w Polsce i za granicą, oraz kilkanaście najnowszych obrazów. Prinzregentenstraße 7, 80538 München, tel. 89 21112435

27 i 30.07.2017

w ramach Opernfestspiele w Bayerische Staatsoper wystąpi wybitna polska śpiewaczka operowa Aleksandra Kurzak. Bilety do nabycia u organizatorów: Max-Joseph-Platz 2, 80539 München, Tel: 89 218501

08.09.2017 18:00

Brydż towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym „Bez atu”. Miejsce: Dominikuszentrum, Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3, informacje: Jadwiga Suchocka, tel.: 089 / 201 12 70, www.bezatu.de. W miesiącach lipcu i sierpniu ze względu na sezon urlopowy spotkanie nie będzie. Kolejne terminy na wrzesień i październik to: 22.09, 06.10 i 20.10.2017

DINGOLFING

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

każda druga
niedziela miesiąca

FLOSSENBÜRG

06.07.2017 19:00

na terenie muzeum po byłym niemieckim obozie koncentracyjnym w Flossenbürgu odbędzie się otwarcie wystawy poświęconej zabijaniu chorych psychicznie dzieci w okresie narodowego socjalizmu w Niemczech. Adres: Gedächtnisallee 5, D-92696 Flossenbürg.

LANDSHUT

do 23.07.2017

trwa festyn historyczny upamiętniający wesele Jadwigi, córki Kazimierza Jagiellończyka, i Jerzego, syna landshuckiego księcia – Wesele Landshuckie 1475. W programie m.in. koncerty „Muzyka schyłku XV w.”, tańce historyczne, pokazy kunsztu rycerskiego. Szczegóły na stronie: www.landshuter-hochzeit.de

ZALECAMY SPRAWDZANIE TERMINÓW U ORGANIZATORA.

UWAGA

Polecamy stronę Deutsch-Polnische Gesellschaft e.V. (Towarzystwo Niemiecko-Polskie Monachium) z aktualnymi terminami (www.dpgm.de) oraz Aktualności Polonijne na stronie Konsulatu Generalnego: http://monachium.msz.gov.pl/pl/polonija/aktualnosci_polonijne/

MOJE MIASTO TAM BYŁO

Paranienormalni
w Monachium

20 maja gościł w Monachium kabaret PARANIENORMALNI z programem „Pierwiastek z trzech”, opartym w większości na osobistych przeżyciach artystów.

Paranienormalni to jeden z najpopularniejszych polskich kabaretów, którego członkami są Igor Kwiatkowski, Robert Motyka, Michał Paszczyk oraz Rafał Kadłucki. Nie uprawiają satyry politycznej, nie dotykają tematów religii, natomiast bacznie obserwują przyrodę, zjawiska obyczajowe i społeczne, fenomeny popkultury. Relacje damsko-męskie, absurdałne postacie i sytuacje z życia codziennego to tematy, które pojawiają się w kabarecie od zawsze. Paranienormalni udowadniają, że można potraktować je nowatorsko i przedstawić w niespotykany dotąd pomysłowy sposób. Niezwykły kontakt z publicznością, zaskakujące wprowadzenie i skecze, które rozbawiają każdego, to gwarancja udanego spektaklu. Tak też było w Monachium, gdzie rozbawiona publiczność nagrodziła artystów owacyjnym aplauzem.

(bezet, foto: Grzegorz Wac)



dla „Mojego Miasta”
PARANIENORMALNI
Miej



Rocker Zone

grupa fanów prawdziwego ROCKA



„Nocny Kochanek” wystąpił w Monachium



Rocker Zone na Pico del Teide

Rocker Zone – nie Tylko Muzyka



Przygotowania do Biwaku Rockowego

Rocker Zone od kilku lat działa oficjalnie jako stowarzyszenie – zajmujemy się organizacją koncertów, imprez muzycznych i spotkań polonijnych, promujemy polską muzykę rockową współpracując jednocześnie z lokalnymi niemieckimi zespołami.

Nasz czas dzielimy między pracę zawodową i działalność na rzecz Stowarzyszenia. Ale prywatnie jesteśmy też zgraną grupą przyjaciół, która stale się powiększa. Spotykamy się nie tylko na koncertach, ale też prywatnie. Nie dziwi więc, że również urlop postanowiliśmy spędzić wspólnie. Tym razem w dziesięć osób wybraliśmy się na tygodniowe wakacje na Teneryfie. W bagażu oczywiście nie zabrakło miejsca na flagę Rocker Zone, którą zamierzaliśmy zatknąć na najwyższym szczycie Hiszpanii – Pico del Teide (3718 m n.p.m.). Dwudniowa wspinaczka w upale zakończyła się sukcesem, o czym świadczy zamieszczone zdjęcie.

Pozostałą część urlopu wykorzystaliśmy na odpoczynek, spacer po przepięknych górach Teneryfy i zwiedzanie ciekawszych zakątków wyspy. Urlop był tak udany, że postanowiliśmy regularnie powtarzać podobne wyjazdy, być może w jeszcze liczniejszym gronie.

Tuż po powrocie do Monachium, wypoczęci i pełni energii, rozpoczęliśmy przygotowania do największej imprezy, jaką zaplanowaliśmy na ten rok, czyli do Biwaku Rockowego. Tym razem, oprócz ogniska i zabawy do rana, postanowiliśmy zaserwować naszym gościom sporą dawkę muzycznych wrażeń – w ciągu trzech dni zagrało dla nas aż sześć zespołów: niemieckie Montack, Rushmon, Raygun Rebels i Grap oraz specjalni goście z Polski, czyli grupy Divine Weep i Rockasta. Organizacja tak dużego wydarzenia wymagała pełnego zaangażowania całej grupy – musieliśmy zapewnić noclegi i wyżywienie zaproszonym muzykom, zabezpieczyć scenę, wypożyczyć sprzęt nagłaśniający i oświetlenie. Również naszym zadaniem było przygotowanie wystarczającej ilości drewna na ognisko, miejsc do siedzenia i grillowania. Prace trwały przez wiele dni poprzedzających ten mały „festiwal”. Niestety, impreza odbyła się już po zamknięciu tego wydania „Mojego Miasta”, więc relację z niej będzie można przeczytać dopiero w następnym

numerze, do czego serdecznie zachęcam!

Na koniec chciałbym wybiec trochę w przyszłość i zaanonsować już teraz kolejny koncert, który zaplanowaliśmy na koniec lata. 16 września w znanym już fanom klubie Garage Deluxe nieopodal Ostbahnhofu zagra na wyjątkowe zaproszenie Rocker Zone München warszawski zespół Nocny Kochanek! Jeśli komuś ta nazwa nic nie mówi, to prawdopodobnie nie śledzi tego, co dzieje się ostatnio na polskim rynku muzycznym. Ci sympatyczni panowie ze swoją najnowszą płytą, zatytułowaną „Zdraycy Metalu”, aktualnie znajdują się na pierwszych miejscach list najlepiej sprzedających się albumów w kraju, a ich koncerty w największych polskich klubach wyprzedają się z dużym wyprzedzeniem. Nocny Kochanek to formacja działająca od 2012 pod przewodnictwem wokalisty Krzysztofa Sokołowskiego, grająca melodyjny heavy metal w stylu Iron Maiden ze znakomitymi przesmiewczo-ironicznymi tekstami śpiewanymi po polsku. Należy też dodać, że zespół ten wygrał eliminacje do tegorocznego Przystanku Woodstock i wystąpi na Dużej Scenie. Jako support zagrają nasi przyjaciele z Monachijskiej grupy Grap. Świetna zabawa gwarantowana! Zapraszamy!

Tekst: **Arek Mitko**

Zdjęcia: **Arek Mitko**

Mariusz Serwata www.facebook.com/ART.PhotoSM/

Najświeższe informacje z obozu Rocker Zone znajdziecie na naszej facebookowej grupie: www.facebook.com/groups/rockerzone.muc/
Na wszystkie pytania odpowiadamy pod adresem: rockerzone.muenchen@gmail.com

Co czyta i poleca Wojciech Smarzowski?



(PAP, Fot. Paweł Supernak)

Wojciech Smarzowski to jeden z czołowych współczesnych reżyserów. Absolwent wydziału operatorskiego PWSFTviT w Łodzi, filmoznawstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim, a przede wszystkim bezkompromisowy autor takich filmów jak: „Wesele”, „Dom zły”, „Róża”, „Drogówka”, „Pod mocnym aniołem” czy – budzącym chyba największe emocje – „Wołyń”. I to właśnie z tym ostatnim filmem reżyser zawiązał niedawno do Monachium, a ja, dzięki szczęśliwemu zbiegowi okoliczności, miałam ogromną przyjemność zamienić z nim kilka słów i oczywiście nie omieszczałam wypytań go o ulubione lektury oraz o to, co poleciłby od siebie czytelnikom *Mojego Miasta*. Wybrałam dla Was z tego 3 tytuły.



NIENAWIŚĆ

Stanisław Srokowski (Wyd. Prószyński i S-ka)

Tak naprawdę to właśnie na kanwie tej książki powstał ostatni film Wojciecha Smarzowskiego. Ze strony wydawcy: Polskie Kresy wytworzyły własną piękną legendę, zrodziły takich gigantów literatury jak Mickiewicz, Słowacki, Schulz i Herbert, ale stały się też ziemią kaźni i straszliwych zbrodni ludobójstwa. A zbrodnie te, dokonywane w latach 1939–1947 na Polakach, Żydach, Ormianach przez ukraińskie formacje nacjonalistyczne, odbijały się jak echo hańbą odwetu. „Nienawiść” to książka o tamtych czasach, o rozpadzie wartości i zagładzie łaćwińskiej cywilizacji, o konflikcie sumienia i dramacie ludzkiej godności, a także o pamięci, o której Kardynał Stefan Wyszyński pisał: „Gdy gaśnie pamięć ludzka, dalej mówią kamienie”. Ten zbiór wstrząsających opowiadań nie pozwala, by tylko kamienie mówiły. W pełnych głębi i prawdy obrazach Srokowski ocala świat, o którym wielu chciałoby zapomnieć. Z niezwykłą ekspresją i wrażliwością pochyla się nad każdą ofiarą, jednoczy się z każdym cierpieniem i przestrzega przed nienawiścią.

MAUS

Art Spiegelman (Wyd. Komiksowe)

Równie nietypowa co poruszająca książka, powszechnie uważana za najważniejszy komiks w historii. Ze strony wydawcy: Art Spiegelman w formie powieści graficznej opowiedział historię życia swojego ojca, więźnia Auschwitz, Władka Szpigelmiana. Równoległe z nią sportretował w „Mausie” trudy życia z ojcem – ocalałym z Holocaustu. „Maus” to jedna z najważniejszych opowieści o Holokauście, stawiająca trudne pytania, na które autor próbuje znaleźć odpowiedź w nowatorski sposób. Umieściwiając realistyczną opowieść w komiksowym medium, stosując przerysowanie i karykaturę, Art Spiegelman zbliżył się, jak nikt inny przed nim, do ukazania swoistej niewyraźności, monstrualności Holocaustu, a poprzez autobiograficzne odniesienia wytworzył napięcie cechujące najwybitniejsze dzieła literackie.

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



Małgorzata Gąsiorowska

BIAŁYSTOK Biała siła, czarna pamięć

Marcin Kącki (Wyd. Czarne)

Mocna książka o mieście, które w ostatnich latach ewaluowało jak żadne inne. Fascynujący reportaż, nominowany w Plebiscycie Książka Roku 2015 lubimyczytac.pl w kategorii literatura faktu. Ze strony wydawcy: Białystok. Według rankingu „Guardiana” żyje się tam lepiej niż w jakimkolwiek innym polskim mieście, lepiej nawet niż Wiedniu czy Barcelonie. To na Podlasiu mieszkali obok siebie Polacy, Ukraińcy, Białorusini, Żydzi i Tatarzy. To tu narodził się język esperanto i tutaj przyszło na świat pierwsze polskie dziecko z in vitro. Jak doszło do tego, że w medialnym przekazie dominują płonące mieszkania, swastyki na murach, antysemityzm, rasizm i kibolskie porachunki?

Marcin Kącki szuka śladów wymordowanych sąsiadów, przygląda się krwawiącej hostii z Sokółki, czyta tablice pamiątkowe i akta prokuratorskie. Rozmawia ze społecznikami, z przedstawicielami władzy i Kościoła, z mieszkańcami wsi i bloków, z młodymi neofaszystami.

Ze swojej strony mogę jedynie dodać, że całkowicie zgadzam się wyborem autora i polecam wyżej wymienione tytuły równie mocno co on. Te książki stanowią nie tyle do typu: lekkie, miłe i przyjemne, ale są szalenie wartościowe, zmuszają do refleksji i – co tu dużo mówić – konfrontacji z samym sobą. Warto po nie sięgnąć, zwłaszcza teraz, w czasach tak dużych podziałów, nietolerancji i nasilającego się nacjonalizmu, bo o przeszłości łatwo zapomnieć, a historia lubi zataczać krąg...

- 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

NIEMCY:

Co wolno, a czego nie w supermarketach?

Jak to jest z próbowaniem malin, kosztowaniem winogron, zamiąaniem jajek? Można otworzyć produkt promocyjny? Jest kilka reguł i kruczków, które spróbujemy przedstawić. Jedno jest pewne – lepiej mieć się na baczności!

Spróbowałeś kiedyś w sklepie owocu albo pociągnąć lyka coli z butelki? A może wymienić strzaskane jajko na inne? No i przyznaj, zdarzyło Ci się zapłacić za duże zakupy drobnymi – bo chciałeś się ich pozbyć. Czy w supermarketach wszystkie chwytaki są dozwolone?



Sprawdzanie jakości

Przy sprawdzaniu świeżości i jakości owoców i warzyw powinniśmy uważać. Każde spróbowanie przed zakupieniem towaru jest nielegalne. Jeżeli zatem skosztowałeś winogron, złamałeś prawo.

Pamiętaj, że produkt nie jest Twoją własnością, kiedy masz go w koszyku. To samo dotyczy produktów ułożonych już na taśmie i czekających na skasowanie – choć w tym przypadku kasjerzy przyspekują już oko.

Otwieranie opakowania – dopuszczalne?

Dopóki nie uszkodzisz opakowania produktu, możesz otwierać kartony. Nie musisz się przejmować popularną regułą „otwarcie zobowiązuje do kupna”.

Można również otworzyć opakowanie jajek, aby sprawdzić, czy nie są uszkodzone. Wymiana uszkodzonego jajka jest jednak niedozwolona, ponieważ każde pudełko opatrzone jest specjalnym numerem.

Uwaga na drobne

Kolejnym punktem spornym jest płatność drobnymi. Kasjer może zaakceptować do 50 monet. Nie jest jednak zobowiązany do przyjęcia każdego banknotu – nie możesz żądać rozmiennienia nieproporcjonalnie wyższego nominału.

Jeśli chodzi o duże zakupy – są one dopuszczalne tylko wtedy, gdy ilość produktów nie przekracza potrzeb gospodarstwa domowego, o czym rozstrzyga sprzedawca. Dzięki temu każdy klient ma okazję do nabycia produktu w cenie promocyjnej.

Wypadki się zdarzają

Czasem zdarza się coś w sklepie potłuc lub uszkodzić – to zwykle dość nieprzyjemna i krępująca sytuacja, a na dokładkę też problemowa. Kto powinien pokryć szkodę? Odpowiedź jest jednoznaczna: osoba, która ją wyrządziła. Przy mniejszych kwotach sprzedawca idzie klientowi na rękę, jednak przy dużych stratach z reguły koszty pokrywane są z ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej.

(źródło: punkt.media.de, foto: Neumann)

STOMATOLOG

dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München

Tel.: 089/39 37 20

Warto wspomnieć o tym...

...że latem w podróży przydadzą się 2-3 chusteczki odświeżające „domowej roboty”. Do torebki do przechowywania żywności zamykanej na plastikowy suwak (do kupienia w każdej drogerii) wkładamy obficie zwilżoną wodą i skropioną sokiem z cytryny małą bawełnianą ręcznik. Torebkę zamykamy, a cenny pakunek zabieramy ze sobą w podróż samochodem, autobusem, pociągiem – każdym innym środkiem lokomocji. Jest to zdrowy i tani zamiennik chusteczek nasączonych obficie chemią, po których użyciu skóra i tak się klei. Woda jest zdrowa, a sok z cytryny, poza odświeżającym zapachem, ma właściwości odkażające.



Ursula Kuszka

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

Nasze usługi:

- Kąpanie / Suszenie
- Strzyżenie
- Trymowanie
- Wyczesywanie podszerstka
- Odkołatnianie
- 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



Zahnarzt am Marktplatz
Joanna Kozłowski

Lekarz Stomatolog
Specjalista Implantolog

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

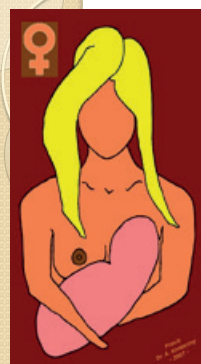
Zakres leczenia:

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

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

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

Skorzystaj z naszych nowoczesnych pomieszczeń



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)

Markler 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

Logopädie im Münchner Osten Terapia mowy

Anna Machowski
& Kolleginnen

Teuchertstr. 28, 81829 München

Tel.: 089-189 042 09

Mobil: +49-(0) 179 676 32 72

sprachtherapie_machowski@yahoo.de



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

TERAPIA MOŻE ODBYWAĆ SIĘ PO NIEMIECKU LUB PO POLSKU

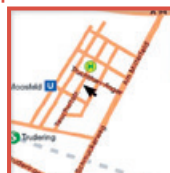
Przyjmujemy pacjentów prywatnych oraz ubezpieczonych we wszystkich kasach chorych

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

DOJAZD:

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

Od wszystkich przystanków i stacji 3-5 min. pieszo



endokrynologia . chiroterapia (kręgarz) . akupunktura



Dr. med. Marian Tymiec

TYLKO PACJENCI PRYWATNI

dr med tymiec

lekarz internista - ogólny

tel.: 089 488 493 • kom.: 0176/243 55 292

fax: 089 489 21 12

Steinstr. 30 • 81667 München

(S-Bahn) Rosenheimerplatz - (U-Bahn) Max-Weber-Platz

Oferuję przejęcie praktyki lekarskiej z pacjentami prywatnymi i z pełnym wyposażeniem

Kontakt: 00 49 (0) 176 / 243 55 292

W GÓRY!

MIROSLAW JĘCZAŁA

zdobywca Kilimandżaro i Elbrusu



Góry i woda czyli wakacyjny raj nad jeziorem Garda

Wakacje od dzieciństwa kojarzą się ze słońcem i wodą. Ja dodałbym do tego oczywiście jeszcze góry. To wszystko można znaleźć nad jeziorem Garda w północnych Włoszech.

Prawie na wyciągnięcie ręki – z Monachium tylko 400 km, noclegi według upodobania: od campingu po luksusowe hotele z jacuzzi, włoska kuchnia i wina. I góry, a po północnej stronie jeziora ich nie brakuje, i są piękne, i każdy miłośnik górskich przygód znajdzie coś dla siebie. Niezliczone szlaki turystyczne zapraszają do wędrówek, ferraty o różnym stopniu trudności dla poszukujących mocniejszych wrażeń. Dla miłośników MTB mnóstwo pięknych tras, a miejscowość Arco to mekka wspinaczy sportowych.

Jeśli planujemy wyjazd rodzinny, to dzieci na pewno ucieszą się z odwiedzenia parku rozrywki Gardaland, czy aquaparku Caneva World.

Moim głównym celem nad jeziorem Garda były ferraty. Była to oferta w dwupaku, ponieważ do każdej „żelaznej drogi” prowadzi szlak turystyczny, a czas dojścia to przeważnie 1–2 godziny.

Szczególnie interesująca jest ferrata Via dell'Amicizia koło miejscowości Riva del Garda.

Nie jest trudna technicznie, wymaga jednak dobrej kondycji i braku lęku wysokości, ponieważ wspinamy się po długich, dość mocno eksponowanych drabinach. Przy dużym nasłonecznieniu upał daje się we znaki, należy więc zabrać ze sobą wystarczającą ilość płynów (min. 2 l na osobę). Za to widoki ze szczytu Cima SAT są fantastyczne!

Po powrocie na kwaterę możemy zmyć z siebie cały kurz i pot, kąpać się w jeziorze, a następnie uzupełnić spalone kalorie, delektując się włoskimi przysmakami, które splukujemy obficie regionalnym winem. To się nazywa „Dolce Vita”!

Do zobaczenia na szlaku!



Bezrobotny a urlop

Na ile dni mogę wyjechać będąc bezrobotnym?

Z punktu widzenia prawa bezrobotnym nie przysługuje żaden urlop. Możesz zatem wyjechać, o ile wskażesz miejsce pobytu urzędowi pracy. Masz prawo do opuszczenia miejsca zamieszkania łącznie na trzy tygodnie w ciągu roku, nie tracąc części składek. Kiedy rozpocznesz 22 dzień, zasiłek dla bezrobotnych zostaje wstrzymany, a na Ciebie spadnie

również obowiązek opłacenia składek społecznych. Jeżeli nieobecność potrwa 7 tygodni, tracisz prawo do zasiłku dla bezrobotnych.

Warto pamiętać, że jeżeli wyjeżdżasz na dłużej niż 24 godziny w dzień roboczy, musisz zgłosić to w urzędzie pracy. W momencie, gdy będziesz nieosiągalny dla urzędu, ryzykujesz zmniejszeniem świadczenia.

Co dzieje się, kiedy zachoruję podczas trwania urlopu?

W przypadku osób bezrobotnych liczy się tylko to, że jesteś poza miejscem zamieszkania. Fakt, że zachorowałeś, niczego nie zmienia.

(źródło: punkt.media.de)

STEGMANN
Personaldienstleistung

Praca w Niemczech

Pilnie zatrudnimy osoby na stanowiska:



branża przemysłowa

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

branża lotnicza

- mechanik lotniczy
- elektryk lotniczy

branża inżynierska i IT

- inżynierska konstruktor
- inżynierska budowy maszyn
- inżynierska elektronik
- 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

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

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

Gretel-Baumbach-Str. 11A, 97424 Schweinfurt

EXPRESOWE BUSY BEZ PRZESIADOK
MONACHIUM - ŁÓDŹ / WARSZAWA
TEL.: +48 602702885 www.docelu.com.pl



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Caritas
Nah. Am Nächsten

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: **pi@caritas-muenchen.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

HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE

GdR Meisterbetrieb

Altmann – Knutelski

Herzogstandstr. 24 81539 München

Tel.: 089/69398749

Fax: 089/69398750

Mobil: 0163 7665261/62

E-mail: firma@aku-gdbr.de

MÓWIMY PO POLSKU

WYKONUJEMY USŁUGI RÓWNIEŻ NA TERENIE POLSKI

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 SKRZYNIĘ BIEGÓW
Autogaz • Elektronika • Mechanika

DIGITAL TV SHOP
HDTV

telewizja na kartę

nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

Sprzedaż i montaż!!!
zestawów satelitarnych

MASZ PROBLEM
Z ODBIOREM
DZWOŃ!!!

SPRAWDŹ OFERTĘ!

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

Kom.: 0179/4316130 po polsku

Nauka jazdy

Perlacherstr. 67
81539 München
Giesing



PKW-LKW-KRAD

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



Zaproszenie do Sopotu

Sopot jest nadmorską miejscowością turystyczną o statusie uzdrowiska, tworząc wspólnie z pobliskim Gdańskiem i Gdynią ponad milionową aglomerację trójmiejską.



Sopot z jednej strony osłaniają zielone wzgórza morenowe (zieleni stanowi 60 proc. terenu miasta), a od strony morza Zatokę Gdańską osłania Półwysep Helski. Każdego roku Sopot odwiedza dwa miliony turystów. Najdłuższe w Europie drewniane moło o długości 511,5 metrów jest znakiem rozpoznawczym, ale nie jedyną atrakcją miasta. (zdjęcia: Bogdan Żurek)



POLSKI SKLEP Samoobsługowy



Zapraszamy Państwa do naszego sklepu i do naszego Bistro, będącego udoskonaloną pierogarnią „U Edyty” – oferujemy świeże pierogi (wszystkie rodzaje, plus sezonowo, z owocami!). Możecie też skosztować u nas bigosu, flaków, kurczaka z rożna i ciast domowej roboty. Nasze bistro czynne jest w godz. 11.30–14.00 i od 16.30–19.00.

Szczególnie polecamy Państwu polskie wędliny i garmazerkę, mamy też ogromny wybór słodczy (na wagę i w paczkach), alkohole, a także soki, polskie przetwory, miody i suplementy diety. Nasz warzywniak pełen jest świeżych warzyw i owoców z Polski – szczególnym zainteresowaniem klientów cieszą się jabłka, pyszne pomidory i domowej roboty kiszzone ogórki z beczki.

Zakupicie u nas też polską prasę i wyślecie paczkę. Zamiast biegać w wiele miejsc – przyjdźcie do nas. Zrobicie zakupy, posilicie się i odpoczniecie w przyjacielskiej atmosferze!

Do zobaczenia!

Godziny otwarcia:
pon.–piątek 8.30–19.00, sobota 8.30–16.00

NASZ ADRES:

Von-der-Pfordten-Str. 1 80687 München
tel. 089 / 51513316

Hähnchenbraterei
BISTRO



Impressum

mojemasto

WYDAWCA: Grzegorz Spisla - 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

Moldaustr. 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, 80331München
Tel.: 089/12 76 25 46

DUDEK Ilona

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

GROBORZ Olaf

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

MOTKOWSKI Christoph

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

PAZUR Maciej

Trappentreustr. 42, 80339 München
Tel.: 089 / 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 Karlsfeld
Tel.: 0152 / 287 95 199

Paweł KFZ Werkstatt

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

DORADZTWO PODATKOWE:

BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna

Schulstr.10, 80634 München
Tel.: 089/13038628

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

BRB Biuro Rachunkowe Bavaria

Anna Kempinski
Zentnerstraße 19 80798 München
Telefon: 089/ 380 1255 09

LASOTA Janina

Klosterstraße 29, 95028 Hof
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-KREĆICKA Elżbieta

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

KACZMAREK Anna

Psycholog kliniczny i psychoterapeuta
Humboldtstrasse 19, 81543 München
Tel.: 0152 0721 5774

STANKOWSKI Marta

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hipnoterapia, Kinezojologia, 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 MÜNCHEN Polnische Spezialitäten

Rainfarnstrasse 34, 80935 München
Tel.: 0898 8983 536

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:

BEMBNISTA Ewa

Kapellenstr. 25, 82008 Unterhaching/München
Tel.: 015777453603, www.wordpro.eu

MILLER Agnieszka

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

REISSIG Anna

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

WYPIJEWSKA-KOCHEMS Hanna

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

UBEZPIECZENIA:

PIWOWAR Katarzyna

Doradca finansowy
Nordendstr. 41, 80801 München
Tel. 089 38078946 Fax: 089 90541696
Mobil: 017662633104

SOWADA Łukasz

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

I N N E:

Apteka SaniPEP

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

Biuro Partnersko-Matrymonialne w Monachium

Tel.: 089/326 00 321

Josephsburg-Apotheke HUBER Mariola

Josephsburgstr. 60,
81673 München Berg am Laim
Tel.: 089/43660304

Serwis komputerowy – usługi IT

Andrzej SKORA

Birkenstr. 25, 85757 Karlsfeld (München)
Tel.: 0151 14754149

POLKWIAT – Kwiaty do Polski

www.polkwiat.eu Tel.: 07021861169

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



SHORT STORIES



PREVIEW
DO.22.06.
19-23H

23.06.-
23.07.17

JUNGE
GEGEN
WARTS
KUNST
AUS
POLEN

AGATA CZEREMUSZKIN-CHRU
HANNA ILCZYSZYN
JUSTYNA KOEKE
PIOTR KOTLICKI
ROBERT MOTELSKI
ALDONA SIECH
CO-KURATORIN
MARIOLA HEINRICH

strzelski
GALERIE

MARIO STRZELSKI . . . ROTEÜHLPLATZ 30 . . . 70173 STUTTGART
TEL +49.71 1 .601.48.18 . . . WWW.STRZELSKI.DE . . . GALERIE@STRZELSKI.DE
MITTWOCH – FREITAG 11 – 19 U HR . . . SAMS TAG 13 – 16 U HR . . . SOWIE NACH A BSPRACHE
@STADT MITTE © R OTEÜHLHOF / FINANZAMT

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

WARSZTAT mechaniki samochodowej

GibGas Pawel Kfz Werkstatt UG

Bodenseestr 222, 81243 München • tel.: 089 41612234 i 089 41612233
www.autogasmuenchen.com • info@autogasmuenchen.com

NAPRAWY I SERWIS:

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

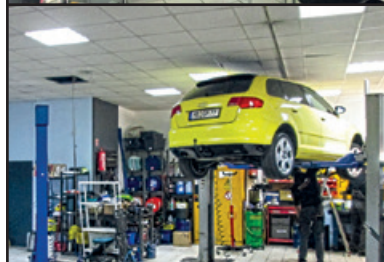
PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

- Diagnostyka komputerowa Launch lub VCDS lub Vag Can Pro **39€**
- Wymiana tarcz i klocków hamulcowych (przód Passat b5 1,9 TDI z materiałem) **199€**
- Klimaservice (400 g R134a inkl) **59€**

Na terenie Monachium działamy od 2007 r.

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

ZAPRASZAMY



KFZ MEISTERWERKSTATT AUTOGAS



Polski sklep w centrum Monachium!!!



POLONIKA

POLNISCHE FEINKOST

Oferujemy:

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

Heßstraße 58, 80798 München

Tel. 089/23 05 04 07

Handy: 01575 393 67 44

Email: sklep@polonika.info

www.polonika.info

Zapraszamy:

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

15:00 - 20:00

sob. 10:00 - 16:00



2 minuty od stacji „Theresienstrasse” linii U2