

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMIasto

nr 02 (47) marzec / kwiecień 2015

D W U M I E S I Ę C Z N I K



Czarna Trzynastka Monachijaska

WIĘCEJ
NA STR. 14

**Karnawałowe
wspomnienia**

**Alleluja!
Jezus żyje!**

**Wielka miłość
Elizy i Wilhelma**

**Terroryzm
- wywiad z ekspertem**

**Piłka nożna
- otwarcie sezonu**

**Spadek
czy darowizna?**



**CODZIENNE PRZEJAZDY
NIEMCY - HOLANDIA**



tel. +48 77 4313 440



tel. +31 633 644 133



tel. +48 604 225 821



tel. +49 160 623 5514

e-mail: biuro@juzwa.pl

JUZWA

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



W SAMBOKWICACH

DOŁĄCZ DO NAS

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

DORADCA PODATKOWY Steuerberaterin



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

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

e-mail: info@jaros-steuerbuero.de

Magister Ekonomii Agnieszka Jaros

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

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

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

Obliczam pensje pracownicze, potwierdzam dochody oraz wykonuję rozliczenia roczne.

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

Reprezentuję interesy klienta przed każdym urzędem oraz prowadzę niezbędną korespondencję.

Zatrudniam tylko wykwalifikowanych pracowników (Steuerfachangestellte und Bilanzbuchhalter), którzy udzielają Państwu fachowych porad oraz pomogą we wszystkich sprawach urzędowych.

Biura są czynne codziennie od poniedziałku do piątku, w sobotę tylko po wcześniejszym ustaleniu terminu.

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

www.jaros-steuerbuero.de

SPIS TREŚCI

Moje Miasto

- Łódź Jezusa 4
Polskie Parafie Katolickie 4
Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium
Bal Galowy Katarzyna Kozak 5
Polka w Monachium U-UNTERSUCHUNGEN, czyli bilanse zdrowia
oraz profilaktyczne badania dzieci w Niemczech Dominika Rotthaler 6
Miasto Dzieci Lech Konopiński 7
Weganka z cepelinami i jointem Bogdan Żurek 8
Listy z Berdyczowa Wystarczy by zapomnieć... Krzysztof Dobrecki 8
Homo Novus - najnowsza powieść Aldony Likus-Cannon 9
Uśmiech leczy Katarzyna Dera 9
Niespełniona miłość Jolanta Helena Stranzenbach 10
Alleluja! Jezus żyje! ks. dr hab. Jerzy Grzeskowiak 11
Terroryzm - wywiad Jolanta Łada-Zielke 12
Historia rysowana cierpieniem Jadwiga Zabierska 13
Czarna Trzynastka Monachijska 14
WYDARZENIA 15
Karnawał, karnawał... i po karnawale 16

Poradnik

- UWAGA talent! Mistrzowska para taneczna 19
Powroty Testament czy darowizna
- odpowiedź na pytanie czytelnika Monika Skrzypek-Paliwoda 17
W cieniu Wulkanu Rinjani Sebastian Wieczorek 24-25
Salon fryzjerstwa i urody 28
Kącik Piękności Wiosna, wiosna.... Orlando 30
Klątwa dobrobytu, czyli niewydolność naczyń wieńcowych cz. 1
lek. stom. Marian Znorowski 32

Aktualności

- Stop wzrostowi czynszów! 35
Gra dla Polski? Byłbym szczęśliwy - wywiad 36
Nowości z życia SV POLONIA Monachium 37
Daria Nadolska 38
Kącik Muzyczny Agnieszka Hekiart 38
Co, gdzie, kiedy? 39
Barbara Kwiatkowska-Lass 39
Bawarska Nagroda Filmowa 40

o d r e d a k c j i

Droży Czytelnicy!

Przeprowadziliśmy wśród mieszkających w Monachium pań mini-sondę o 8 marca. Niemki wiedziały o tym dniu mało, albo wcale, za to wszystkie nasze rodaczki odpowiadały bez zająknięcia, że to przecież DZIEŃ KOBIET!

Obśmiewane po upadku komunizmu święto, które rzeczywiście było swego czasu wykorzystywane propagandowo, w świadomości Polek przetrwało. Przetrwało dlatego, bo jest miłe, sympatyczne, dające szansę panom na przeproszenie, a szanownym Jubilatkom na łaskawe wybaczenie swym „orłom” ich większych i mniejszych grzeszków.

Mało kto dziś pamięta, że obchody Dnia Kobiet zniosła w wolnej już Polsce, bo w roku 1993, ówczesna premier Hanna Suchocka. Ten propagandowy krok, pokazujący determinację rządu w zrywaniu z komunistyczną przeszłością, nie do końca wypalił i całe szczęście. O ile bowiem z poprzednim systemem udało się nam pożegnać (niektórzy twierdzą, że nie tak całkiem do końca), to ze Świętem Kobiet - nie. Nie zgodziły się na to same panie. Nie tylko te, pamiętające oficjalne obchody 8 marca z goździkiem i rajstopami w roli podarków, ale także najmłodsza generacja płci pięknej. Dzisiaj, 90 proc. młodych Polek uważa, że Dzień Kobiet jest świętem miłym i przez nie oczekiwanym. Nie pozostaje nam więc nic innego, jak złożyć wszystkim Paniom, z okazji ich święta, życzenia pomyślności w życiu zawodowym, a prywatnym - szczęśliwej miłości i zdrowia.

• • •

Z tą miłością bywa różnie. Przekonali się o tym zakochani w sobie po uszy Eliza Radziwiłłówna i późniejszy cesarz - Wilhelm I Hohenzollern. Zapraszamy do zapoznania się z ich frapującą historią. Polecamy również niemniej interesujący wywiad z ekspertem od terroryzmu. Siedemdziesiąt rocznicę wyzwolenia obozu w Auschwitz czcimy prezentacją książki-komiksu, a na stałej stronie klubu SV Polonia informujemy o przygotowaniach do sezonu piłkarskiego. Nie zapominamy o milusińskich, których rodzice mogą się dowiedzieć o profilaktycznych badaniach swych pociech. Studenci chwalą się swoim balem nad balami, a polska szkoła harcerzami - Czarną Trzynastką Monachijską, którym to Moje Miasto oddaje okładkę. W Poradniku odpowiadamy m.in. na pytania czytelników.

Na zakończenie prosimy przyjąć życzenia wesołych i rodzinnych Świąt Wielkiej Nocy, wraz z prezentem, którym są refleksje wielkanocne pt. Alleluja! Jezus żyje!

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**

JESTEŚMY NA



facebook

PROFESSIONELL · ENGAGIERT · LOYAL

ZURAWEL & PARTNER RECHTSANWÄLTE



EVA SCHNEIDER
Rechtsanwältin

KANZLEI IN NÜRNBERG

Leopoldstraße 41, 90439 Nürnberg, Tel.: 0911-254 64 07, Fax: 0911-971 66 55

KANZLEI IN PLOCHINGEN BEI STUTTGART

Urbanstraße 30-32, 73207 Plochingen, Tel.: 07153-572 07 84, Fax: 07153-20 00 99

KANZLEI IN INGOLSTADT

Neuburger Str. 47, 85057 Ingolstadt, Tel.: 0841-121 32 803, Fax: 0841-3 35 28

KANZLEI IN REGENSBURG

Donaustauer Str. 120, 93059 Regensburg, Tel.: 0941-200 63 768, Fax: 0941-381 395 29



ADAM ZURAWEL
Rechtsanwalt

Mobil: 0178-531 98 55

Email: info@zurawel-partner.de

www.zurawel-partner.de

- PRAWO PODATKOWE • DEKLARACJE PODATKOWE I KSIĘGOWOŚĆ • PRAWO GOSPODARCZE • PRAWO PRACY •
- PRAWO CYWILNE • PRAWO KARNE • PRAWO RODZINNE • DOCHODZENIE ROSZCZEŃ •
- PRAWO UBEZPIECZEŃ • PRAWO DOTYCZĄCE RUCHU DROGOWEGO •

Łódź Jezusa

Ekrany telewizyjne spływają krwią, a lektorzy w pierwszych „newsach” prezentują fakty z gwałtów i katastrof. Chamujemy, a głupota to dla wielu okazja, by się tym szczyścić. Oszukiwanie, brutalność, obchodzenie prawa – płyniemy po morzach niehumanistycznego świata.

A jednak nie jest tak źle. Bo widać Gwiazdę, bo słyszą aniołów. Mimo wszystko, na przekór przekleństwu, ordynarności, rabunkom, wrzaskom. Stąd ta łódź, która teraz stoi na brzegu lednickiego jeziora, by przypominać nam, jak wydobywać się z bagien, które nas wsysają. By wypłynąć z ciemności, które nas chcą pochłonąć

Powyższy cytat pochodzi z książki fan-ciszanina, ojca Antoniego Kazimierza Dudka – misjonarza, historyka, palestynologa, poliglota i rysownika. Człowieka niezwykłego, który zbudował niezwykłą łódź.

Pielgrzymując po Ziemi Świętej ojciec Antoni natknął się na łódź wydobytą z Jeziora Genesaret (J. Galilejskie). Według badań archeologów (metoda radiowęglowa) łódź pływała po tym jeziorze 2 tysiące lat temu, pamięta czasy Jezusa, wojen z Rzymianami oraz upadek i zburzenie Jerozolimy w 70 r. po Chrystusie.

Wszystko wskazuje na to, że mógł nią pływać i łowić ryby św. Piotr z Jezusem.

Ojciec Antoni postanowił zbudować dokładną kopię tej łodzi. Z muzeum im. Yigala Alona wstała się plany i w Prudniku, gdzie był przełożonym klasztoru, przy pomocy miejscowych ludzi dobrej woli, zbudował piotrową łódź. W czasie X Ogólnopolskiego Spotkania Młodzieży w Lednicy kopia łodzi św. Piotra przewoziła krzyż, który wcześniej trzymał w rękach bardzo już chory Jan Paweł II, podczas swej ostatniej Drogi Krzyżowej.



Obecnie łodzią opiekują się uczniowie jednej ze szkół w Kłodzku, rodzinnym mieście ojca Antoniego Dudka.

Na zdjęciu łódź Jezusa przewozi krucyfiks Jana Pawła II (foto: Eugeniusz Gocyla)

Redakcja dziękuje panu Bogdanowi Bardowskiemu z Opola, autorowi albumu żeglarza „Moja rzeka Odra”, za udostępnienie materiałów źródłowych i zdjęć.

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, Niederaimerstr. 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: Thomstr. 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, Westendorferstr. 43
- w niedziele i święta kościelne – 10:30

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

- od wtorku do piątku – 18:00

TRAUNSTEIN – St. Josef, Salinenstr. 2

- IV sobota miesiąca – 17:00

TRAUNREUT – Zum Heiligsten Erlöser

Rathausplatz 1a

- I niedziela miesiąca – 17:00

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

- II niedziela miesiąca – 17:00

GERETSRIED – Heilige Familie, Johannisplatz 21

- III niedziela miesiąca – 16:00

WALDKRAIBURG – Christkönig, Karlsbader Str. 1

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

NORYMBERGA

ks. Stanisław Stenka CR

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

Msze św.:

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

INGOLSTADT

ks. Ryszard Kazimierzczak

Gaimersheimerstr. 32, 85057 Ingolstadt
tel.: 0841 84845

Msze św.:

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

STUTTGART

ks. Roman Michalec

Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
tel.: 0711 564184

Msze św.:

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

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

BÖBLINGEN – kościół św. Maryi, Berliner Str. 14

71034 Böblingen

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

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

72076 Tübingen

- w niedziele i święta – 15:00

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

- I sobota i III niedziela miesiąca – 16:00

KARLSRUHE

ks. Bartłomiej Ilków

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

Msze św.:

- KARLSRUHE – kościół św. Franciszka, Rechts der Alb 28
- w piątki – 18:00
- niedziele i święta – 12:30
- RASTATT – kościół św. Bernarda, Engelstr. 6
- w soboty – 18:15
- PFORZHEIM – kościół św. Franciszka Franziskusstr. 3
- w niedziele – 8:45

BADEN-BADEN – Dreieichenkapelle

Rheinstr. 64

- w niedziele – 15:00

BRUCHSAL – kościół św. Anton

Paul-Gerhardt-Str. 56

- I niedziela miesiąca – 17:30

LUDWIGSBURG

ks. Eugeniusz Bartnik

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

Msze św.:

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

HEILBRONN – NECKAGARTACH

kościół św. Michała, Liebermannstr. 18

- niedziele – 12:30

REGENSBURG

o. dr Józef Maziarz

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

Msze św.:

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



Stowarzyszenie Polscy Studenci i Absolwenci w Monachium

Bal Galowy

Już po raz 11 odbył się Bal, którego gospodarzem było Stowarzyszenie Polskich Studentów i Absolwentów w Monachium. Wpisuje się on w tradycję stowarzyszenia i jest niewątpliwie jednym z największych i najpiękniejszych wspólnych przedsięwzięć członków tej grupy. W ostatnich latach dominowały różne tematy przewodnie, był bal maskowy, lata 20ste/30ste, słynne postacie i osobistości. W tym roku postawiono na szyk i elegancję. Impreza odbyła się 7 lutego w sali przy kościele Św. Gertrudy (St. Gertrud), zgromadziła ponad 70 gości, a wspaniała, taneczna zabawa trwała niemal do białego rana.

Pierwszy Bal odbył się za sprawą Aleksandry Wasiak (obecnie Aleksandra Marschner), która jest miłośniczką tańca. To ona zaproponowała, by zorganizować elegancki bal, rozpoczynający się polonezem i oferujący krótki kurs podstaw walca, tanga lub innego tańca towarzyskiego. Do współpracy zaproszono Polską Misję Katolicką. Cała impreza przygotowana została przez wolontariuszy, angażujących się w życie stowarzyszenia.

W balu wzięło udział ponad 60 gości, choć chętnych było jeszcze więcej. Była to pierwsza tak duża impreza organizowana przez nas, choć w tamtym czasie nie byliśmy jeszcze oficjalnie zarejestrowanym stowarzyszeniem, przez co nie mieliśmy osobowości prawnej. Byłem wtedy nieformalnym liderem naszego stowarzyszenia i w świetle prawa to ja, jako prywatna osoba, byłem odpowiedzialny za wszelkie szkody, które mogły wyniknąć na skutek balu. To dało nam



dotatkową motywację, by w kolejnych miesiącach opracować statut stowarzyszenia i zarejestrować je w sądzie – wspomina Grzegorz Kielczewski, były przewodniczący stowarzyszenia.

Mimo upływu lat wiele elementów zostało niezmiennych. Bal rokrocznie inaugurowany jest polonezem, a cała impreza przygotowywana



jest przez osoby należące do Rady Stowarzyszenia, oraz jego członków i sympatyków. Dzięki założycielom tej organizacji jest o wiele prościej, choćby ze strony formalnej. Ponadto z roku na rok, kolejne osoby przekazują dalej swoje doświadczenia. Mimo tego zadań jest niezmiernie dużo - zakupy, dekoracja sali, przygotowanie i podanie jedzenia, a na koniec sprzątanie i wiele innych spraw organizacyjnych. Pomimo wielkiego trudu, udało się już po raz kolejny i po raz kolejny mogą być z siebie dumni. Udowadniają sobie i innym, że potrafią się sprawdzić w kolejnych rolach, działać wspólnie, a przy tym świetnie się bawić. Przez takie inicjatywy zachęcają młodą Polonię monachijską do wspólnego, kreatywnego działania.

Niech żyje Bal!

Katarzyna Kozak



Dominika ROTTHALER

**POLKA
W MONACHIUM**



U-Untersuchungen

czyli bilanse zdrowia oraz profilaktyczne badania dzieci w Niemczech



Kiedy byłam w ciąży z pierwszym dzieckiem, często słyszałam te hasła: „U2”, „U3”, „U6”... Wtedy zdziwiona reagowałam na ten nietypowy skrót, a teraz znam już temat od podszewki. W nazwie tej nie chodzi bynajmniej o nazwę irlandzkiego zespołu muzycznego lub jakiś statek podwodny, ale o profilaktykę i badania dzieci w niemieckim systemie zdrowia. Temat bardzo ważny dla każdego rodzica!

ŻÓŁTA KSIĄŻECZKA

Wszystkie dzieci tuż po narodzinach otrzymują żółtą książeczkę zdrowia. Ale nie jest to książeczka w polskim pojęciu, gdzie zapisuje się różne choroby oraz odnotowuje stan zdrowia dziecka podczas badania. W tej niemieckiej książeczce zwanej *Kinder-Untersuchungsheft* (w skrócie *U-Heft*) lekarze zapisują wyłącznie przebieg kolejnych badań profilaktycznych - czyli poszczególnych *U*, które odbywają się regularnie do 5 roku życia. Pierwsze z nich *U1* to krótki opis przebiegu samego porodu oraz poporodowe wyniki dziecka (waga, wzrost, obwód głowy, punkty w skali Apgar). Opis ten dostaje się wraz z żółtą książeczką przy wyjściu ze szpitala lub od położnej przyjmującej nasz poród w domu. O kolejnych wizytach u pediatry należy pamiętać - głównie ze względu na zdrowie dziecka, ale i choćby dlatego, że będziemy później z nich rozliczani, np. przy naborze do przedszkola. Terminy badań jest stosunkowo łatwo zapamiętać: w pierwszym roku życia odbywają się średnio co 2-4 miesiące, a później zawsze w okolicach urodzin dziecka.

Badania U w kolejnych latach życia:

- U2** - między 3. a 10. dniem życia
- U3** - w 4.-6. tygodniu życia
- U4** - w 3.-4. miesiącu życia
- U5** - w 6.-7. miesiącu życia
- U6** - około roku życia
- U7** - w okolicach drugich urodzin
- U7a** - bilans trzylatka
- U8** - koło 4. roku życia
- U9** - dzieci pięcioletnie

Kolejne badania to *U10* i *U11*, które uzupełniają lukę między bilansami młodzieży, pojawiającymi się od 12-go roku życia i mają miejsce w wieku wczesnoszkolnym. Te bilanse dla młodzieży to z kolei *J1* (12-14 r. ż.) i *J2* (16-18 lat).

PRZEBIEG BADANIA

Pierwszy rok życia jest dosyć intensywny, bo zakłada aż 6 badań profilaktycznych, łącznie z pierwszym *U1* bezpośrednio po porodzie. Podczas tych spotkań badane są głównie wymiary noworodka, prawidłowość jego odruchów oraz stan ogólny. Wyniki te wpisuje się przez kolejne lata na specjalnej skali porównawczej, dzięki czemu wiemy, czy nasze

dziecko rozwija się „w normie”, czy też ma zawyżone lub zaniżone wyniki w stosunku do większości jego rówieśników. Podczas kolejnych badań pediatrzy sprawdzają również zdolności ruchowe dziecka, jego reakcję umysłową na poszczególne gry i zabawy, pytają o zasób słownictwa, obserwują ruchy, czynności i umiejętności badanego. Dla 4- i 5-latków przewidziane są również testy słuchowe, wzrokowe, badanie moczu, EKG serca oraz pomiar ciśnienia. Pediatra prowadzący porównuje te wyniki i jeśli coś wzbudza jego wątpliwości, skieruje rodzinę na dalsze badania do specjalisty.

U-Untersuchungen mają posmak testu, co może niektóre dzieci stresować. Nie chcą współpracować z pediatrą lub nie pokazują mu wszystkich swoich możliwości. Wtedy niezbędna jest interwencja rodzica, który powinien wyjaśnić lekarzowi, jak dziecko reaguje i zachowuje się na co dzień. Jeśli rodzice nie mówią po niemiecku, warto zabrać ze sobą jakąś zaufaną osobę do tłumaczenia, ponieważ dobra komunikacja z lekarzem ma wpływ na pozytywny przebieg całej wizyty. Z doświadczenia wiem, że najtrudniejsze jest badanie *U7*, które odbywa się w okolicach drugich urodzin dziecka. Dzieci często nie chcą wejść do gabinetu, nie mówią o możliwości zbadania ich, zważenia i zmierzenia. Lekarze mają jednak swoje metody i w łagodny sposób próbują nakłonić dziecko do badania. Mój pediatra np. najpierw zajął się ulubioną maskotką syna, czym zdobył jego zaufanie, a potem przeszedł do badania dziecka.

PROFILAKTYKA, KTÓRĄ SIĘ OPLACA

Nierzadko również wizyta taka jest dla rodziców okazją do skonfrontowania swoich wątpliwości, do zadania pytań i zwierzenia się ze swoich problemów. Lekarze często poruszają codzienne tematy z praktycznej perspektywy, dając rodzicom łatwe do realizacji rady, dotyczące np. zasypiania dziecka, jedzenia, odzwyczajania od smoczka, czy nocnej butelki. Spotkania te są więc ważne i dla rodziców, którzy sami nie radzą sobie z jakimś problemem i szukają porad profesjonalisty.

Wszystkie wyżej opisane badania są bezpłatne, pod warunkiem że rodzice dopilnowali właściwego terminu przeprowadzenia ich. Oznacza to, że kasa chorych pokrywa ich koszty, jeśli pacjent zostanie przebadany w okresie podanym przez kasę - zwykle jest to okres paru tygodni lub miesięcy. Warto o tym pamiętać, żeby samemu niepotrzebnie nie ponosić dodatkowych kosztów. Miećcie również na uwadze, aby odpowiednio wcześniej umówić wizytę u pediatry - w niektórych przychodniach zalecane jest nawet trzymiesięczne wyprzedzenie. Profilaktyka ta często pozwala wykryć choroby lub nieprawidłowości we wczesnym stadium, dając tym samym szansę na szybki przebieg kuracji i powrót do zdrowia. A przecież zdrowe dzieci to największe szczęście rodziców!

Więcej informacji o kulturze niemieckiej z polskiej perspektywy oraz ciekawych wskazówek, gdzie spędzić z dzieckiem czas w Monachium na blogu POLKA W MONACHIUM: www.polkawmonachium.blogspot.com

MIASTO DZIECI

Lech Konopiński

poeta, aforysta, satyryk, autor utworów dla dzieci i młodzieży oraz widowisk telewizyjnych. Autor 60 książek, wydanych w nakładzie 5 milionów egzemplarzy i tłumaczonych na wiele języków. Za twórczość dla najmłodszych i dorosłych Lech Konopiński zaliczony został przez Międzynarodowe Centrum Biograficzne w Cambridge do grona 100 osobistości świata (Top 100 Professionals 2012). Spośród licznych odznaczeń i nagród ceni sobie najbardziej Order Uśmiechu. Sprzedaż dzieł autora prowadzi księgarnia internetowa „Książki Od Twórcy”: www.kot-poznan.pl



www.lechkonopinski.pl



Ukazały się najnowsze książeczki dla dzieci autorstwa Lecha Konopińskiego (*Wyjeżdżacie na wakacje*, *Przez świat kroczyć na pocście*, *Sto pociech w namiocie*, *Rozmawiamy z sąsiadami*, *Tutaj hasa nasza klasa*). Te pięknie ilustrowane pozycje są do nabycia poprzez, posiadającą wyłączność sprzedaży, księgarnię internetową - www.kot.poznan.pl

*Krysia Modnisia chętkę ma wielką,
żeby dorównać słynnym modelkom,
bo jest podobno powodów tysiąc,
by się zachwycić Krysią modnisią.
Wygrała konkurs na „miss przedszkola”,
a wszystkie brzdące śpiewały „sto lat”,
bowiem Krysienka już jako maluch
została pierwszą królową balu.*

*Nawet największy w świecie geniusze
nosił kiedyś szkolny fartuszek;
Krysię nazwano genialnym dzieckiem
za wprost genialnie skrojoną kieckę!*

*Dziewczynka pędzi życie motylka
już nie na jednej, lecz – na dwóch szpilkach
i do przyjaciół ciągle się wdzięczy,
błyszcząc wszystkimi barwami tęczy!*

Krysia Modnisia

*Na lekcjach mądrze rusza swą głowę,
kiedy fryzurkę ma „wystrzałową”
i bardzo lubi podnosić rękę,
żeby pierścione pokazać z wdziękiem.*

*W swej szkolnej ławce niechętnie siedzi;
woli pytania niż odpowiedzi,
lecz zawsze złasza się do tablicy,
by klasę nową suknią zachwycić!*

*Pierwszoklasiści wołają zgodnie:
„ – Nie ma modniejszej dziewczyny od niej!”,
więc kiedy z nami na przerwach hasa,
Krysia modnisia jest – pierwsza klasa!*

*Choć nie zdobią człowieka szatki,
wszyscy się śmieją do panny gładkiej,
bo gdy znów w modę wejdzie nauka,
Krysia do wiedzy klucza poszuka!*



Weganka z cepelinami i jointem



Bogdan Żurek

Od ładnych paru lat pewna weganka pracuje nad moją słabością do tłustej bawarskiej golonki i polskich pyz XXL, z mięsnym farszem we wnętrzu.

Ogromne pyzy, czyli polskie kartacze, cepelinami też zwane, są obecnie główną siłą mobilizującą mnie do odwiedzania kraju przodków. Kiedyś prym wiodły inne motywacje, teraz, to właśnie pyzy wysunęły się na czoło. Litwini mówią, że są ich własnością, ale Litwini często twierdzą, iż to czy tamto, nie do nas, a do nich należy. Jak tak dalej pójdzie, zawłaszczą mi nie tylko pradziadków, dziadków, matkę z teściową, ale i żonę w podwileńskich włościach rodzoną. Pyzy są więc nasze, polskie, tak jak bigos, schabowy, czy też - za przeproszeniem - Żurek.

Mam w Polsce swoją metę, „u Tereski” na Warmii. Dzwonię, że przybywam, a Tereska już wyciąga tarkę i rozpoczyna obieranie ziemniaków, bo przy cepelinach roboty moc.

Cała ich parująca góra na podgrzanym półmisku mnie wita. To obraz, który

- w odróżnieniu od innych - nigdy się nie zaciera. Biorę ci ja z tego kopca jednego, przy nim kładę drugiego... Trzeci - choćbym chciał, a chcę zawsze - na talerzu się nie zmieści, takie to olbrzymy te tereskowe cepeliny.

Polewam tłuszczykiem ze skwareczkami i przyrumienioną cebulką. Na wierzch parę kropelczek maggi - kwitowane złowrogim pomrukiem gospodyni - i już je przekrajam z namaszczeniem, odsłaniając farsz soczysty, z lekka czosnkiem pachnący. Jem, jem, jem... o świecie Bożym zapominając, tak jak i teraz, przy pisaniu tego felietonu, który miał prowadzić czytelnika drogą tytanicznej pracy weganki nad mięsożernym grzesznikiem. Pracy, mającej w efekcie zmienić los iluś tam zwierzątek, które miast lądować przedwcześnie we wnętrzu cepelina, mogłyby żyć sobie dłuugo i beztrosko, radośnie wierzgając, brykając czy kicając.

Innym więc razem napiszę o mojej wegance. Może tylko jedna, krótka wymiana

zdań z niedoszlą bohaterką dzisiejszego felietonu, używającą czasami argumentów, z którymi trudno się nie zgodzić. Wiedząc doskonale, że jestem fanem Beatlesów - zespołu mojej młodości, pewnego dnia „zażyła mnie” w ten sposób:

...a co do Beatlesów, to wszyscy byli wegetarianami. Teraz został Paul i Ringo i też żyją „beźmięśnie” już tyle lat!

Ja jej na to:

... ale Rolling Stonesi, wcale nie młodszy, do dziś żyją wszyscy w komplecie, choć prowadzą bardzo niezdrowy tryb życia. W odpowiedzi usłyszałem: - Boguś, wódeczka i trawka są jak najbardziej wegańskie, więc się nie zamarzaj!

I to by było na tyle. Zaczynałem felieton szczytnie, pod sztandarami weganizmu, zdrowego żywienia i ochrony zwierząt, a kończę jako człek obżarty cepelinami, nachlany i do tego naćpany. Reakcja identyczna, jak u mojej znajomej, nałogowej palaczki, która na samą tylko myśl o rzuceniu nikotynowego nałogu, odpala z nerwów jednego papierosa od drugiego.

HOMO NOVUS

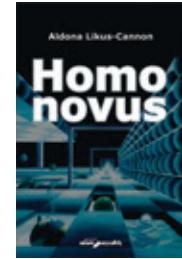
najnowsza powieść Aldony Likus-Cannon

Z największą satysfakcją informujemy, że niebawem ukaże się „Homo novus” - najnowsza powieść naszej czołowej publicystki.



ALDONA LIKUS-CANNON urodzona w Zagórzu koło Krakowa, z wykształcenia manager zarządzania, z zawodu dyrektor finansowy. Od lat mieszka w Monachium. Matka trójki dzieci. Felietonistka „LadyClub”, publikuje w Polsce: Kwartalnik Kulturalny „Opcje” i Niemczech: „Moje Miasto” Monachium. Autorka powieści „Podwójne życie Anny” (2009) i „Homo novus” (2015).

HOMO NOVUS - Akcja powieści rozgrywa się w połowie XXI wieku. Społeczeństwo dzieli się wówczas na trzy grupy; patrycjuszy, popularów i klony. Klony są idealnymi kopiami dzieci bogaczy. Powstały z tych samych gamet oraz gamet anonimowych dawców. Żyją w tajnych ośrodkach dorastania. Żyją służąc jako zestaw organów zastępczych w razie choroby lub śmierci najbogatszej warstwy społeczeństwa czyli patrycjuszy.



Patrycjusze kontrolują świat: media, banki i przemysł, tworzą prawo. Mieszkają w enklawach chronionych przez Gwardię Pokoju utworzoną z przeznaczonych do likwidacji klonów. Eutanazja jest legalna, a po osiągnięciu maksimum ustalonego przez prawo życia, każdy udaje się do Domu Pożegnania.

Natalia, piękna pani doktor genetyki, stworzona przez swego ojca, profesora instytutu in vitro, zakochuje się w przystojnym doktorze historii, Oskarze. Jednak okazuje się, że oprócz miłości łączy ich coś więcej.

Profesor Krzysztof Łęcki - socjolog i krytyk literacki

Wielbicieli pierwszej powieści Aldony Likus Cannon „Podwójne życie Anny”, jej kolejne dzieło na pewno nie zawiedzie. Napisane zostało z tym samym łatwo rozpoznawalnym dla jej czytelników talentem, a wyraźnie daje się w nim odczuć rosnąca dojrzałość autorki. „Homo novus” pomimo tego, że akcja powieści dzieje się w połowie XXI wieku to dzieło o naszej współczesności. Bo czyż może być w naszym, tak szybko zmieniającym się świecie, coś bardziej współczesnego niż antyutopia?

Listy z Berdyczowa

Krzysztof Dobrecki



Wystarczy by zapomnieć...

Wystarczy dwadzieścia pięć lat by zapomnieć...

Tak myślę, oglądając na kolejnych kanałach TV (na cholerę mi te kanały, gdy wszystkie mówią to samo?) transmisje i komentarze na temat strajków górników na Śląsku. Wydaje mi się, że przeżywam powtórkę z lat osiemdziesiątych, przy zachowaniu oczywiście należnych proporcji.

Starsi zapewne pamiętają, jak komusza telewizja, w obliczu „protestów w niektórych zakładach pracy” wylizowała skrupulatnie ile to setek skarpetek i słoików z ogórkami w occie wyprodukują mniej strajkujące załogi. Prawda? Było tak?

No a teraz słyszę najpierw, że trzeba zamknąć kopalnie, obciąć górnikom „przywileje”, bo nie ma zbytu na węgiel i zalega on na hałdach przed kopalniami. Jak górnicy się wkurzyli i zastrajkowali, to słyszę w telewizorze, że na skutek braku wydobywania przez strajkujące załogi, spółka ponosi straty rzędu 300 mln. zł dziennie. No więc albo, albo...

Zaraz potem słyszę, że tak w zasadzie, to zła kondycja kopalń spowodowana jest... kosztami utrzymania związków zawodowych! No i oczywiście „przywilejami górniczymi”. Obraz tych przywilejów widzę na ekranie telewizora, gdzie pokazują demonstrujących górników i ich żony w ubraniach daleko odbiegających od standardów „warszawki”. Ten biedny tłum, przy kilkustopniowym mrozie, z zapałem polewają wodą policyjne armatki wodne. Następnie (ktoś musiał wydać rozkaz) strzela się do nich. No prawda, z „broni gładkolufowej”, co jest usprawiedliwieniem

i rozgrzeszeniem. Choć, jak się człowiek wdrożydostrzelania...Łatwozapomnieć o „Wujku”.

Wystarczy zapomnieć. A arogancja „władzy” pozwala na wypłacanie prezesowi spółki węglowej 100 tys. zł miesięcznie i żądanie by z premii i deputatów węglowych zrezygnowali górnicy. Pozwala, by na negocjacje ze śląskimi chłopami przysłać trzydziestoletnią panią z markową torebką za 35 tys. zł, czego sobie górnicy i ich, polewane wodą żony, pewnie nie wyobrażają, ale - o dziwo - odnotowało to Polskie Radio.

Byłem działaczem związkowym, więc mam chyba, do cholery, prawo powiedzieć: Uwaga, bo to się źle skończy... Warto sobie przypomnieć.



UŚMIECH LECZY

Przysłowie głosi, że „Minuta śmiechu przedłuża życie o godzinę”.

Udowodniono, że tylko dziesięć minut śmiechu dziennie daje dokładnie tyle samo relaksu, co dwie godziny odpoczynku.



Terapię śmiechem wymyślono w USA w latach 60. Hunter Cambell Adams, zwany również „Patchem Adamsem” zaczął wprowadzać w życie oryginalną ideę „leczenia śmiechem”. W przebraniu klauna rozweselał pacjentów w szpitalu. Uważał i twierdzi tak do dzisiaj, że zadaniem lekarza jest podnoszenie jakości życia człowieka, nie tylko podawanie medykamentów. Ideę tą wciela też w życie Fundacja „Dr Clown”. Od 1999r. realizuje ona założenia terapii śmiechem. Dzięki niej szpitalne oddziały i placówki specjalne, dzieci i seniorów odwiedza blisko 700 „doktorów clownów”.

Wymagane kwalifikacje: pogoda ducha, poczucie humoru, umiejętność czarowania i zarażania śmiechem. Dlatego mawiają oni „Na smutki i troski zakładamy czerwone noski!”

Trzeba jednak pamiętać, że posługiwanie się śmiechem to sztuka, wymaga wyczucia i empatii. Wielu ludzi nie widzi bowiem różnicy między śmianiem się, a wyśmiewaniem kogoś. A przecież uśmiech powinien być jak sygnał dobra, który daje początek nowym relacjom.

Katarzyna Dera
Koordynator i szkoleniowiec wolontariuszy,
koordynator programów CSR Fundacji „Dr Clown”

Fundacja „Dr Clown”

ul. Jagiellońska 58 lok. 128 a
03-468 Warszawa
Tel. (+48 22) 854 05 02
Numer konta bankowego:
PL 84 1140 2017 0000 4302 0846 2436
SWIFT BREXPLPWWUL

Wiespetniona miłość

Eliza Radziwiłłówna (1803-1834) i Wilhelm I Hohenzollern (1797-1888)

„Kiedy umiera nadzieja, cóż pozostaje?” – pytał w liście do swego byłego nauczyciela rozgoryczony książę Wilhelm, po tym jak ojciec jego, król Prus Fryderyk Wilhelm III, zabronił mu małżeństwa z polską arystokratką - Elizą Radziwiłłówną.



Bez troskie lata

Wilhelm i Eliza znali się od wczesnego dzieciństwa. Ich rodziny były nawet spokrewnione. Dziadek Elizy i pradziadek Wilhelma byli braćmi króla pruskiego Fryderyka II Wielkiego. Ojciec Elizy - Antoni Radziwiłł - namiestnik Wielkiego Księstwa Poznańskiego - miał w Berlinie pałac, w którym młody Wilhelm był częstym gościem. Z czasem dziecięca przyjaźń przerodziła się w głębokie uczucie. W wieku 18 lat książę wyznał dwunastoletniej Radziwiłłównie miłość, co nie dziwiło, gdyż Eliza uważana była za jedną z najpiękniejszych i najwładniejszych dam pruskiego dworu. Współcześni nadali jej nawet przydomek „Białej róży”. Dziewczyna otrzymała staranne wykształcenie, oprócz tego pięknie śpiewała i rysowała. To dzięki jej rysunkom wiemy, jak wyglądał młody Fryderyk Chopin, który dwukrotnie gościł w Antoninie koło Ostrowa Wielkopolskiego, posiadłości swego mecenata - ojca Elizy. Poza tym bez troskie lata spędzone na balach, wspólnych występach w przedstawieniach teatralnych, wędrowniach po Karkonoszach scementowały uczucie młodych. Zakochani często pisywali do siebie miłosne listy, które zaczęli słowami: „Drogi Willy...”, „Kochana Elizo...” Wilhelm, po żołniersku wychowany, był oszczędny w słowach, np.: w swym pamiętniku młody książę o rychłym spotkaniu z ukochaną napisał: „Dziwną radością napawa mnie wizyta w Poznaniu”. W 1820 roku, podczas wakacji spędzanych na zamku w Książu, Wilhelm oświadczył się. Obie rodziny przychylnie przyjęły zaręczyny młodych.



Jolanta
Helena
Stranzenbach

Romanowi zrezygnować ze swych praw do korony pruskiej. Tego nie chciał jednak uczynić, gdyż przez całe życie wpajano mu zasadę, że obowiązek wobec rodziny i państwa jest ważniejszy od szczęścia osobistego. Tak też w czerwcu 1826 roku zapadła ostateczna decyzja: do małżeństwa nie dojdzie. Wilhelma poinformował o tym w chłodnym liście, który brzmiał jak rozkaz, ojciec. Dwa miesiące później posłuszny książę zaręczył się z wyznaczoną mu przez rodzinę piętnastoletnią księżniczką - Augustą von Sachsen-Weimar.

Nad uczuciem zwyciężyła racja stanu, mimo że Wilhelm o związku z Elizą w liście do swojej siostry Charlotty pisał: „człowiek może zakochać się w życiu tylko raz”, a Augustę - przyszłą żonę - sportretował słowami: „księżniczka jest miła i bystra, ale nie żywię do niej żadnych uczuć”.

Aż po grób

Po zerwaniu zaręczyn Eliza spotkała Wilhelma jeszcze dwa razy. Ostatni raz w 1829 roku w Antoninie. W przeciwieństwie do ukochanego nie pogodziła się z utratą miłości. Wkrótce popadła w melancholię, zachorowała na gruźlicę i zmarła w wieku 31 lat.

W 1831 roku, po wybuchu powstania listopadowego ojciec Elizy został zawieszony w funkcji namiestnika Wielkiego Księstwa Poznańskiego, które Bismarck określał i tak jako „eine Illusion eines guten Herzens”. Wkrótce po tych wydarzeniach książę Antoni Radziwiłł zmarł, autonomiczne księstwo przekształcono stopniowo w Prowincję Poznańską państwa Pruskiego, a berlińską rezydencję Radziwiłłów sprzedano i zamieniono w siedzibę Kancelarii Rzeszy, w której rezydowali m.in. Bismarck i Hitler.

Księżu Wilhelmowi los bardziej sprzyjał. W roku 1857 zastąpił na tronie chorego psychicznie brata, a w 1871r. został koronowany na cesarza zjednoczonych Niemiec. Podobno - według relacji świadków - cesarz Wilhelm I wspominał piękną Elizę do końca swoich dni. Miniatura dawnej ukochanej zdobiła jego gabinet, a w momencie zgonu miał ją pod poduszką.

Ciekawe, czy na łożu śmierci cesarz Wilhelm myślał o racji stanu czy o miłości? Czy choć raz poczuł się winny wczesnej śmierci ukochanej? Czy relacje polsko - niemieckie układałyby się inaczej, gdyby Eliza zasiadła na tronie Cesarstwa Niemieckiego?

Cóż, już nigdy nie poznamy odpowiedzi na te pytania. Taka właśnie jest historia.



Alleluja! Jezus żyje!

Ruchliwą ulicą wielkowiejską siedział spieszenie mężczyzna. Nagle coś go zatrzymało. Przystanął, bo jego wzrok padł na obraz ukrzyżowanego Chrystusa, umieszczony w oknie magazynu z dewocjonaliami. Ten widok tak przykuł jego uwagę, że dopiero po chwili spostrzegł stojącą obok dziewczynkę.

- Czy mogłabyś mi powiedzieć, co właściwie ten obraz przedstawia?

- To pan nie wie? - mówi zdumione

dziecko. To pan naprawdę nie wie? To jest Jezus, a to Jego matka - Maryja, stoi i płacze.

A ci wokoło to żołnierze - oni go zabili.

Mężczyzna odchodzi. Nie uszedł daleko, gdy nagle słyszy za sobą tupot nóg. Dopędza go zadyszana dziewczynka.

- Proszę pana, nie powiedziałam jeszcze panu najważniejszego. On potem zmartwychwstał!

Ktoś powie: zmyślona budująca opowiadka, kiepski, naiwny kaznodziejski przykład. Rzecz nie w tym, czy to naprawdę się wydarzyło, co w zachodniej zsekularyzowanej Europie jest w pełni realne. Istotne w tej historyjce są słowa dziecka: Najważniejsze, że On - Jezus Chrystus - naprawdę zmartwychwstał!

Najważniejsze...

Wlekli Go po sądach, bili po twarzy, wyszydali, biczowali, odarli ze czci, umęczyli, przebili bok i serce, zamordowali. Przyjaciele zdjeli bezwładne ciało z krzyża i złożyli w grobie. Przywalono kamień. Wrogowie - nieufni do końca - jeszcze przyłożyli pieczęcie i postawili straż, by snadź cwany zwolennik Ukrzyżowanego nie zaświtała w głowie przebiegła idea wykradzenia ciała z grobu i rozprowadzania, że On zmartwychwstał. A jednak stało się tak, jak zapowiedział - powstał z martwych. Kobiety, które przyszyły do grobu, by namaścić Jego ciało, zastają pusty grób. Biegają z tą sensacją do Jego uczniów. Piotr i Jan po przybyciu do grobu stwierdzają to samo. Potem następują arcydziwne spotkania z Nim - ukazuje się nagle tu i tam: najpierw Marii Magdalenie, potem Dwunastu w wieczerniku, dwóm w drodze do Emaus i kilkakrotnie wielu nad brzegiem jeziora.

On naprawdę zmartwychwstał! Bóg Ojciec wskrzesił go, wynosząc Jego człowieczeństwo do swej wiecznej glorii. I właśnie to jest najważniejsze, to stanowi rdzeń i istotę chrześcijaństwa, które od początku uznało zmartwychwstanie Jezusa za wszechogarniające centrum apostołskiego przepowiadania. Od zmartwychwstania zależy sens lub bezsens wiary w Chrystusa. Zwięźle ujął to św. Paweł: „A jeśli Chrystus nie zmartwychwstał, daremne jest nasze nauczanie, próżna jest także wasza wiara (...) i aż dotąd pozostajecie w swoich grzechach”

(1 Kor 15, 14-17). Bez Zmartwychwstania byłoby bezsensowne przepowiadanie Kościoła; nauczanie o słowach (Ewangelii) i czynach Jezusa byłoby próżne, pozbawione treści. Bez zmartwychwstania również wydarzenie Krzyża byłoby daremne, bez znaczenia, a cierpienie i śmierć Jezusa pozbawione zbawczego waloru. Zmartwychwstanie - to zatem ostateczne objawienie Misterium osoby Jezusa, to źródło i cel całej Jego „historii”, centralne wydarzenie i zwieńczenie Jego odkupieńczego dzieła. Światło Zmartwychwstania oświeca wszystkie stronicie Ewangelii, wszystkie słowa i czyny Jezusa. Biskup Gerard Huyghe napisał: „Marzę o takim Wyznaniu Wiary, którego pierwsze słowa głosiłyby Chrystusa zmartwychwstałego i żywego”.

Święta powszechnego braterstwa

Jeżeli święta Bożego Narodzenia przeżywamy w sposób ewidentny w kategoriach miłości i więzi rodzinnej, społecznej, nawet ogólnoludzkiej, to świętowanie Wielkanocy bywa zacieśniane do przeżyć bardziej natury indywidualnej, osobistej. Cieszymy się perspektywą osobistego zmartwychwstania i szczęścia w wieczności, niewiele myśląc o innych. Tymczasem Święta Paschalne to przeżywanie Zmartwychwstania Pana,

ks. dr hab.
Jerzy
Grześkowiak



Boga-Człowieka, wywyższonego i uwielbionego - przez Którego i w Którym jesteśmy na nowo dziećmi Ojca i zarazem wzajemnie braćmi i siostrami. Jezus w dzień przed śmiercią modlił się żarliwie, „aby wszyscy stanowili jedno”, jak On jest „jedno z Ojcem”. Umarł na krzyżu „aby rozproszone dzieci zgromadzić w jedno”. Międzyludzkie braterstwo zostało zatem poświęcone ofiarą śmiercią Chrystusa i przypieczętowane mocami Jego zmartwychwstania. W paschalnym misterium Chrystusa świętowanym w liturgii Kościoła i przy wielkanocnym rodzinnym stole słyszę zatem wyraźny apel: Niech znikną wszelkie podziały rasowe, religijne, wyznaniowe, systemowe, ekonomiczne, militarne! Niech nie będzie więcej podziału na Wschód i Zachód, Północ i Południe, na biednych i bogatych, sytych i głodnych, ciemnych i zniewolonych, terrorystów i zabijanych! Niech zapanuje miłość powszechna i nastanie pokój na całym świecie - od krańca do krańca!

Zmartwychwstanie to ŻYCIE. Wielkanoc - to Święta Życia! One zobowiązują nas do troski o każde życie. O życie człowieka i przyrody, naturalne i nadprzyrodzone, cielesne i duchowe, dopiero co poczęte i gasnące w starości, życie ludzi bliskich i nieznanym, we własnym kraju i na innym kontynencie. Zmartwychwstały Pan, Zwycięzca śmierci, zawsze Żywy, swoim Duchem wszystko Ożywiającym apeluje do naszych sumień: Nie niszczyć żadnego życia, lecz je chroń, uzdrawiaj, podnoś, uszlachetniaj, ratuj, ocalaj. Złamanym okrutnym losem czy podłością ludzką podnoś w górę słowem dobrym, leczącym zadane rany, objawiającym sens wszystkiego w Zmartwychwstałym Panu. Umacniaj każdego człowieka gestem miłości. Pamiętaj o tych, co gasną z głodu i chleba im nie żałuj. Wiersz Anny Kurczab pt. „Alleluja” („Życie literackie” 1976 nr 16) brzmi jak wielkanocne orędzie papieża Franciszka:

*Z wielkanocnego stołu
zrzuć wszystko...
i tak się nie potoczysz
do twych stóp
ciemnoscóra matko głodnych
przez kontynenty
jak ci przesłać
poświęcony
chrupiący chleb...
- Buona Pascha „urbi et orbi”
może dzisiaj
znowu krzyż
na grobach twoich
wielkookich dzieci...*

TERRORYZM

WYWIAD

**Profesor
Robert Borkowski -**

wykładowca
Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza
Modrzewskiego,
w rozmowie
z Jolantą Ładą – Zielke,
opowiada o obecnym
stanie bezpieczeństwa
w Europie.

Nie jesteśmy zupełnie bezbronni

Robert Borkowski, profesor nadzwyczajny, dr. hab.; Prodziekan Wydziału Nauk o Bezpieczeństwie i Kierownik Katedry „Służby Specjalne w Systemie Bezpieczeństwa” Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego; autor licznych publikacji na temat terroryzmu i zagadnień z nim związanych.

J.Ł-Z: Czy obecnie zagrożenie terroryzmem jest większe, niż po 11 września 2001?

R.B.: Historia pokazuje, że zagrożenie terroryzmem występuje falami. W XIX w. z rąk anarchistów zginęło kilku polityków, np. prezydent USA William McKinley i cesarzowa austriacka Sissy. Próbowano zabić cesarza Wilhelma i króla Włoch Umberta. Potem pojawił się terror bojówkarski, który poprzedził narodziny totalitaryzmu. W latach sześćdziesiątych czerwoni terroryści przeprowadzili w Europie serię zamachów. Sytuacja uspokoiła się po rozpadzie ZSRR, ale wkrótce potem narodził się nowy terroryzm – islamski. Obecny stan zagrożenia to skutki globalnej polityki, przede wszystkim Stanów Zjednoczonych. Al Kaida powstała w efekcie wojny rosyjsko-afgańskiej, w której afgańskim partyzantom pomagały USA i Arabia Saudyjska. Po wojnie Al Kaida zagroziła swemu wcześniejszemu „sponsorowi”. Dziś, w następstwie interwencji USA w krajach Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej, oraz czynnego poparcia dla partyzantki antyrządowej w Syrii, mocarstwa zachodnie wyhodowały kolejnego potwora: *islamic state*, czyli „państwo islamskie”, wcześniej nazywane państwem Iraku i Syrii, Lewantu, albo ISIS.

J.Ł-Z: Czy *Islamic state* jest niebezpieczniejszy od Al Kaidy?

R.B.: Sytuacja wygląda podobnie, jak w 1979r., kiedy weterani wojny afgańskiej wrócili do Arabii Saudyjskiej, Jemenu, Algerii, Egiptu i próbowali rozpętać tam islamską rewolucję. Dziś Europie zagraża turystyka dżihadystyczna. Obywatele krajów zachodnich wyznania sunnickiego podróżują do Syrii i Iraku, gdzie walczą jako ochotnicy w batalionach cudzoziemskich. Część z nich ginie, część zostaje, część wraca do Europy. Pojawiają się więc uzasadnione obawy, czy oni nie będą chcieli rozpętać dżihadu we Francji, w RFN

i w Wielkiej Brytanii. W RFN sytuacja wygląda nieco lepiej, jest większy odsetek imigrantów z Turcji, niż z krajów arabskich i nie odnotowujemy tu wzmożonej aktywności, jeśli chodzi o radykalizm.

J.Ł-Z: Przewaga terrorystów polega na atakowaniu z zaskoczenia?

R.B.: Profesor Brian Jenkins określił terroryzm jako „broń słabych”. Kto ma pieniądze i jest silny, tego stać na własną armię. Kto nie ma pieniędzy i jest słaby, wbija nóż w plecy, albo podkłada bombę. Siłą terrorystów było i jest wynajdywanie nowych sposobów atakowania. Podczas olimpiady w Monachium w 1972r. uzbrojona grupa wtargnęła do pawilonu sportowców. W 1983r. w Bejrucie, w koszary US Marines uderzyły ciężarówki wyładowane materiałami wybuchowymi, prowadzone przez samobójców. 11 września 2001 po raz pierwszy nastąpił atak z powietrza. Obecnie terroryści rzadziej wybierają tzw. „cele twarde”, czyli dobrze strzeżone, jak np. parlament, koszary, lotniska. Natomiast cele „miękkie” - nie chronione, jak redakcja gazety, supermarket, szkoła, mogą być łatwo zaatakowane przez religijnych zbrodniarzy.

J.Ł-Z: Jak można się przed tym uchronić?

R.B.: Nie jesteśmy w stanie postawić strażnika, czy bramek elektronicznych, przed każdym supermarketem, czy szkołą. Ale dobrym przykładem jest inicjatywa sklepikarzy i restauratorów w Rzymie, którzy rozbudowali sieć społecznych patroli. W Stanach określa się to jako *neighbourhood watching*. Patrole uważnie obserwują okolicę i jeżeli dostrzegą podejrzane zachowania, wzywają odpowiednią służbę. Można też wprowadzić stan wyjątkowy, podwoić liczbę funkcjonariuszy policji, którzy będą nas nieustannie legitymować, a kamery monitoringu zarejestrują każdy nasz ruch. Ale to byłby koniec demokracji.

J.Ł-Z: Jak wygląda praca nad poprawą stanu bezpieczeństwa w sferach rządowych?

R.B.: W obrębie UE mamy rozwinięte wspólne procedury, w obrębie NATO też wymieniamy się informacjami wywiadowczymi, choć we współpracy z USA wygląda to różnie. Amerykanie chętniej podслушują nawet swoich sojuszników, niż udostępniają własne dane. Politycy niemieccy doświadczili tego w zeszłym roku.

J.Ł-Z: Ale w Polsce jest bezpiecznie?

R.B.: Polska nie jest atrakcyjnym celem dla islamskich ekstremistów, bo u nas żyje niewielu muzułmanów i nie są radykalni. Zresztą nasza straż graniczna i policja działają bardzo sprawnie. Terrorysta przygotowujący zamach w Warszawie musiałby napracować się tyle samo, co w Londynie, Paryżu, czy Berlinie, a efekt propagandowy w mediach byłby znacznie słabszy. Poza tym u nas arabskiemu turyście jest trudniej wtopić się w tłum, niż w wielokulturowym społeczeństwie krajów zachodnich.

J.Ł-Z: W 2003r., kiedy wysłano polskie jednostki do Iraku, Al Kaida zaczęła nam grozić. Wtedy trzech studentów AGH przeprowadziło pod Pana kierunkiem eksperyment na Wawelu, sprawdzając, czy ma dostateczną ochronę. Wyniki nie były zadowalające...

R.B.: Ten eksperyment należy już do przeszłości. Od tego czasu zarówno w obiektach rządowych, użyteczności publicznej jak i w muzealnych, nastąpiła znaczna poprawa jakości systemów alarmowych i kamer monitoringu. Obserwujemy też rosnącą profesjonalizację prywatnych służb ochrony i coraz lepsze procedury bezpieczeństwa. Wtedy moi studenci błakali się po Wawelu dwie godziny w deszczu; dziś po dziesięciu minutach zostaliby zatrzymani.

J.Ł-Z: Dziękuję za rozmowę.

W 70. ROCZNICĘ WYZWOLENIA OBOZU W AUSCHWITZ

Historia rysowana cierpieniem

Recenzja powieści graficznej Michela Kichki
„*Drugie pokolenie*”,
podtytuł:
„*O tym, czego nigdy nie powiedziałem mojemu ojcu*”.



Zmagania dzieci z przeżyciami rodziców, mających za sobą pobyt w obozie koncentracyjnym i wyrażone za pomocą powieści obrazkowej (ang. graphic novel), nie są już nowością. Po raz pierwszy zastosował tu formę komiksu Art Spiegelman, który za swoją kontrowersyjną książkę *Maus* otrzymał w 1992r. Nagrodę Pulitzera. Z tą pozycją zapoznał się wybitny rysownik i autor komiksów żydowskiego pochodzenia o polskich korzeniach, Michel Kichka, urodzony w Belgii, a zamieszkały od czterdziestu lat w Izraelu. Lektura *Maus* była dla niego szokiem, ale dzięki temu odważył się opowiedzieć własną historię, posługując się tą samą techniką. Jego *Drugie pokolenie* ukazało się w Niemczech w 2014 r. nakładem wydawnictwa Egmont.

Ojciec Michela, Henri, stracił swoich bliskich, a nad nową rodziną, którą założył po wojnie, zaciążyło brzemie jego tragicznych doświadczeń. Ponad dwa lata spędził w Auschwitzu i brał udział w „marszu śmierci”, kiedy w styczniu 1945r. Niemcy ewakuowali obóz. Odkąd skończył siedemdziesiąt lat, odwiedza Oświęcim trzy razy w roku i oprowadza zwiedzających. Wspomnienia z tamtego okresu zawarł w książce *Stracona młodość w obozowych mrokach*. Podał manuskrypt synowi, który nie od razu odważył się go przeczytać. Szukał innych sposobów zrozumienia Henriego, np. w trakcie wycieczki szkolnej spróbował, jak smakuje śnieg, bo podczas „marszu śmierci” było to jedyne pożywienie więźniów.

Michel stara się być wyrozumiały w stosunku do ojca, ale też go nie oszczędza. Drażni go u Henriego tendencja do uskarżania się na drobniaczki i patrzeć na wszystko przez pryzmat własnego cierpienia. Wszelkie błahie sprawy, np. jedzenie krupniku, wywołują u niego skojarzenia z obozem, każda kłótnia powoduje atak choroby wrzodowej żołądka. O dzieci wymaga, aby przykładnym zachowaniem i sukcesami w szkole zrekomensowały mu ciężkie przeżycia. Najmłodszy z rodzeństwa, Charlie, nie mogąc znieść przymusu bycia doskonałym, popełnił samobójstwo w wieku dwudziestu kilku lat. Był więc kolejną ofiarą holokaustu, choć już w drugim pokoleniu.

Dlaczego nie po polsku

Powieść składa się z czterech części i epilogu. Autor nie przedstawił bohaterów za pomocą symboli, lecz wiernie odtworzył ich prawdziwy wygląd. Mimo że uwypuklił nieco charakterystyczne cechy, nie skarykaturował ich. Rysunki są czarno-białe, czarny humor sąsiaduje z poważnymi opisami. Widoczny jest zwłaszcza w graficznych komentarzach do wypowiedzi Henriego, który np. traktuje postępy Michela w nauce jako swój odwet na nazistach. Ilustracją do tego jest wizerunek Henriego, który wyciąga zza kołczastych drutów dłoń ze świadectwem szkolnym syna i z dumą pokazuje je skrzywionemu Hitlerowi.

Sięgałam po ów komiks przeczując, że mogą tam znajdować się antypolskie akcenty. Oryginał ukazał się na obszarze francuskojęzycznym, gdzie przypisuje się Polakom „antysemityzm wyspany z mlekiem matki” (takie opinie pojawiały się w tamtejszej prasie w latach dziewięćdziesiątych). Kichka nadmienia, że jego dziadkowie, zarówno ze strony ojca, jak



i matki, uciekli w okresie międzywojennym wraz z rodzinami przed „polskim antysemityzmem”, ale nie podaje konkretnej przyczyny wyjazdu. Z Polaków pojawia się tam jedna postać, żona jednego z wujów Henriego, która zmusiła męża do odcięcia się od żydowskich korzeni. Zagadnięty przeze mnie na ten temat autor odpowiedział, że absolutnie nie oskarża wszystkich Polaków o antysemityzm i dobrze wie, że wśród nich byli i tacy, którzy pomagali Żydom. Opisując historię swojej rodziny starał się robić to w sposób obiektywny.

Już we wstępie Kichka nadmienia, że zależy mu, aby jego powieść ukazała się w trzech językach: francuskim, bo to jego język ojczysty, hebrajskim, ponieważ mieszka w Izraelu i niemieckim, ponieważ w Niemczech nastąpiły momenty zwrotne w życiu jego rodziny. Języka polskiego nie wymienia. Ja także mam wątpliwości, czy komiks mógłby ukazać się na ogólnopolskim rynku księgarskim. Jednak na pewno jest cenną pozycją dla historyków holokaustu i osób zajmujących się kulturą żydowską.

Jadwiga Zabierska

Informacje dotyczące wydania:

Tytuł oryginału: *Deuxième génération - Ce que je n'ai pas dit à mon père*, DARGAUD 2012

Tytuł niemiecki: *Zweite Generation - Was ich meinem Vater nie gesagt habe*, Egmont Graphic Novel 2014, tłum. z francuskiego Ulrich Prüffrock

BIOGRAM AUTORA

Michel Kichka (pol. Kiszka) urodzony w in Liège w Belgii w 1954r., rysownik, autor komiksów i ilustrator. W 1974r. wyjechał do Izraela, gdzie studiował sztuki piękne w Bezalel Academy, a po ich ukończeniu rozpoczął tam działalność pedagogiczną. Tworzy komiksy w językach francuskim i hebrajskim. W roku 2008 otrzymał nagrodę Israeli Dosh Cartoonist Award, a w 2011r. tytuł Chevalier Des Arts Et Des Lettres od francuskiego Ministerstwa Kultury. Od 2006r. członek międzynarodowego ruchu UNRIC (Cartooning for Peace).





Czarna Trzynastka Monachijska



Monachijska Drużyna Harcerska CZARNA TRZYNASTKA, działająca przy Szkolnym Punkcie Konsultacyjnym, powstała w maju 2014 roku dzięki wielkiemu wsparciu Konsulatu Generalnego RP w Monachium i przychylności pedagogów SPK. To druga, po Lipsku, drużyna ZHP na terenie Niemiec. Prowadzona jest przez Joannę Filę - pedagoga, a zarazem instruktorkę w stopniu przewodnika oraz druha Grzegorza Orlikowskiego, doświadczonego harcerza, ojca ucznia SPK. Organizacyjnie przynależy do Związku Harcerstwa Polskiego poza granicami Kraju (ZHP pgK), z Kwaterą Główną w Londynie.

Drużyna składa się z piętnastu harcerzy, wspieranych przez ich rodziców i sporą grupę sympatyków, na których zawsze można liczyć. Przyjęła imię Czarnej Trzynastki, nawiązując do powstałej w 1913 roku krakowskiej drużyny im. Zawiszy Czarnego (początkowo „Czarne Wilki”). Przedwojenna Czarna Trzynastka do dziś cieszy się uznaniem i chwałą w kręgach harcerskich. Wielką w tym zasługą twórcy tej drużyny, harcmistrza Józefa Grzesiaka (ps. „Czarny”), jego charyzmy i patriotycznego zaangażowania w wychowywanie młodzieży w duchu wartości chrześcijańskich i pryncypiów skautingu drużynowego.

Cele monachijskiej drużyny to kontynuacja tradycji harcerskich, wychowanie patriotyczne oparte o uniwersalne wartości, jak szlachetność, praca nad własnym charakterem, sprawiedliwość, otwarcie na drugiego człowieka, szacunek dla otaczającego nas świata, a także harcowanie - zabawa, wędrowanie, obcowanie z przyrodą.

W dobie kryzysów wartości i konsumeryzmu niezwykle ważnym jest znalezienie alternatywy dla młodego pokolenia. Harcerstwo to sprawdzona metoda wychowawcza i wielka przygoda. Młodzież emigracyjna nie powinna być jej pozbawiona. Monachijska Czarna Trzynastka chce być tym, co wielu dorosłych Polaków na emigracji wspomina już z nostalgią. W kraju bowiem na prawie harcerskim wychowywały się całe pokolenia.

Chętni do wstąpienia w szeregi monachijskiej Czarnej Trzynastki proszeni są o kontakt pod: czarna13.monachium@o2.pl.

Zdjęcia, do tekstu i na okładkę, pochodzą z noworocznej wieczornicy Czarnej Trzynastki Monachijskiej, której gościem honorowym była pani Irminda Zembrzuska - przedwojenna harcerka, uczestniczka Powstania Warszawskiego. Wieczornicę zaszczyciła też swoją obecnością Konsul Generalna Justyna Lewańska.

(MM)



ZAPISY DO SZKOŁY

Kierownik Szkolnego Punktu Konsultacyjnego przy Konsulacie Generalnym RP w Monachium ogłasza zapisy do szkoły na rok szkolny 2015/2016. Odbędą się one w budynku szkoły przy Balanstrasse 208 w Monachium, w sobotę 14 marca od godz. 9.30

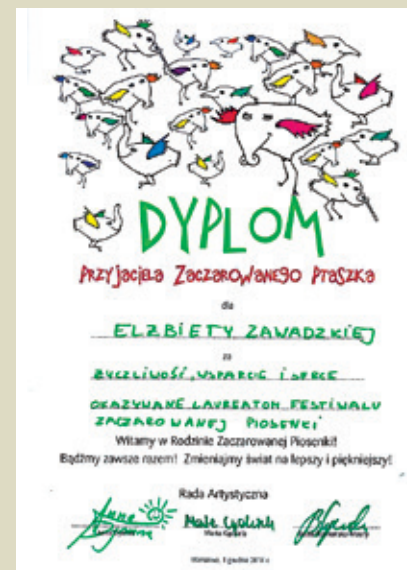
Szczegóły dotyczące zapisów oraz potrzebnych dokumentów znajdują się na stronie SPK: www.polska-szkola-monachium.info



Zaczarowany ptaszek

Dr Elżbieta Zawadzka z Monachium - etnograf, pedagog, kawaler Orderu Uśmiechu, założycielka zespołu Polonia i kierownik artystyczny festiwalu „Razem we Wspólnej Europie”, odebrała z rąk Anny Dymnej „Statuetkę Przyjaciela Zaczarowanego Ptaszka”.

Nagroda przyznawana jest osobom wspierającym uczestników Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty (w roku 2014 odbyła się X edycja), w którym to biorą udział niepełnosprawni artyści. Dr Elżbieta Zawadzka od wielu lat umożliwia niepełnosprawnym, utalentowanym wokalistom udział w organizowanych przez siebie koncertach i festiwalach.



Wręczenie statuetek odbyło się 1 grudnia 2014 roku w gmachu Telewizji Polskiej w Warszawie. Obok Anny Dymnej nie zabrakło distinguished gości, współorganizatorów

festiwalu, którzy przyczyniają się do jego corocznego sukcesu: Ireny Santor, Janusza Wesołowskiego - wiceprezesa zarządu PFRON, Juliusza Brauna - prezesa TVP, Edwarda Chudzika - zastępcy dyrektora Narodowego Centrum Kultury oraz Krzysztofa Kosińskiego - dyrektora Biura Pełnomocnika rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Wśród tegorocznych laureatów nagrody, obok dr Elżbiety Zawadzkiej, znaleźli się m.in. Ania Rusowicz, Mela Koteluk, Zbigniew Zamachowski i Piotr Polk. Uroczystość zaszczyciła swoją obecnością znana kompozytorka piosenek dla dzieci - Barbara Kolago.

Organizatorami Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty są: Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” i Telewizja Polska, przy wsparciu Narodowego Centrum Kultury oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Patronat nad festiwalem roztoczyła Małżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Anna Komorowska.

Polscy Przedsiębiorcy w Norymberdze e.V.

POLNISCHE UNTERNEHMER IN NÜRNBERG e.V.



26. stycznia miało miejsce Walne Zebranie członków stowarzyszenia „Polscy Przedsiębiorcy w Norymberdze e.V.”

Po sprawozdaniu ustępującego zarządu i udzieleniu mu absolutorium, dokonano wyboru nowych władz stowarzyszenia. Stanowisko przewodniczącego powierzono Leszkowi Aleksandrowi Wzorkowi. Pierwszym zastępcą wybrano Beatę Fricke, a drugim Jacka Wawrzyniaka. Anna Pyka została skarbnikiem, zaś sekretarzem Arkadiusz Marek.

Po ukonstytuowaniu się, nowy zarząd przedstawił plan działania na rok 2015. W dyskusji poruszono m.in. udział w Światowej Konferencji Gospodarczej Polonii w czerwcu br. oraz temat praktyk zawodowych i subwencji.

Stowarzyszenie „Polscy Przedsiębiorcy w Norymberdze e.V.” skupia około trzydziestu członków. Odbywają się cykliczne zebrania i interesujące imprezy, przeważnie

w gościnnych progach Domu Krakowskiego. Na stronie internetowej www.pu-nbg.de/pl/ stowarzyszenie zachęca do wstępowania w swoje szeregi:

„Posiadacie Państwo we Frankonii własną Firmę? Szukacie niemiecko-polskich kontaktów ekonomicznych? Potrzebujecie porady lub pomocy w ważnych dla Was tematach zawodowych? Chcielibyście Państwo zorganizować swój wolny czas w Polsce? Interesujecie się polską kulturą? - U nas jesteście w dobrych rękach - my pomożemy i poinformujemy Państwa szybko i kompetentnie!”

Kontakt: Polnische Unternehmer in Nürnberg e.V. Hintere Insel Schütt 34, 90403 Nürnberg Tel.: +49(0)911 61056-88 Fax:-89 E-Mail: kontakt@pu-nbg.de

Europa Club München

Tradycyjnie „Gasthof in der Au” w Starnbergu był miejscem noworocznego spotkania członków i sympatyków Europa Club München. Odbędzie się ono 17 stycznia.

Wśród zaproszonych gości miał zaszczyt znaleźć się wydawca naszego pisma Grzegorz Spisla (na zdjęciu, obok prezydenta klubu Klaus Kaisera, trzymającego egzemplarz Mojego Miasta).

Powstały w 2005 roku Europa Club München to proeuropejska platforma służąca poprawie relacji pomiędzy narodami. Lepsze poznanie swoich bliźszych i dalszych sąsiadów, budowa sieci wzajemnych powiązań i ich rozszerzanie, wymiana kulturalna, gospodarcza i naukowa, są w obecnych czasach niezbędne. To główne cele działalności Europa Club München, któremu przyswieca hasło „My potrzebujemy Europy, Europa potrzebuje nas!” Członkami klubu są m.in. znane i wpływowe osoby z kręgów politycznych i gospodarczych.

Więcej o klubie na stronie: www.europa-club-muenchen.de



Karnawał karnawał... i po karnawale

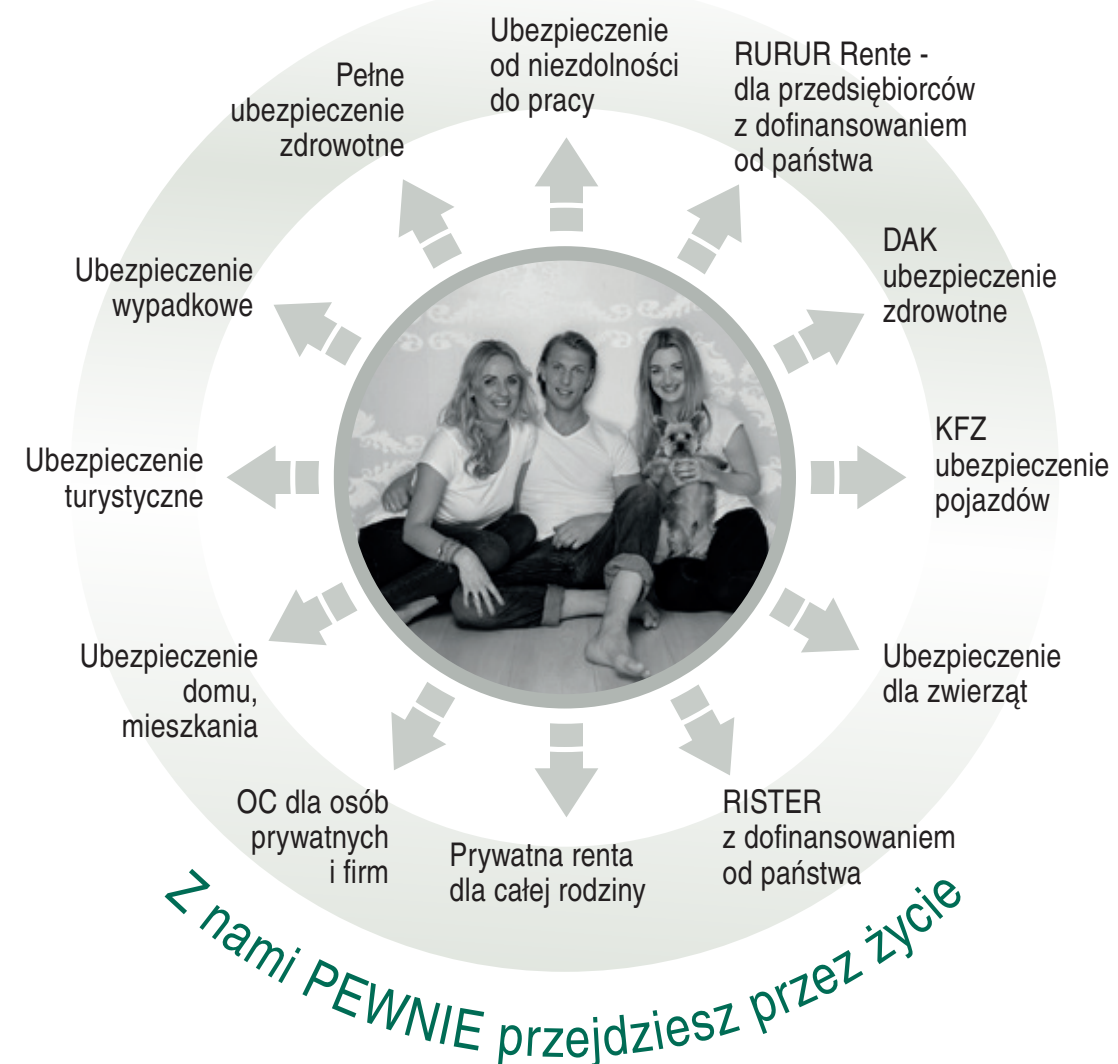


HanseMerkur Versicherungsgruppe

DAK
Gesundheit



Monika Fandrich
Generalagentin – Agent ubezpieczeniowy
Johann-Clanze-Str. 24, 81369 München
Tel. 0170 314 6006, Fax 040 411 996 75589
monika.fandrich@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de/web/monika.fandrich



OGŁOSZENIE

W związku z dużym zainteresowaniem naszej oferty poszukujemy osób na stanowisko pracy:

Agent Ubezpieczeniowy

Gwarantujemy:

- profesjonalne przygotowanie do pracy zakończone uzyskaniem certyfikatu (wiedza specjalistyczna + warsztaty sprzedażowe)
- zdobycie licencji IHK Agent Ubezpieczeń
- atrakcyjne wynagrodzenie (podstawa + Wysokie i pewne prowizje)
- terminowe wypłacanie wynagrodzenia
- pracę stacjonarną w nowoczesnym biurze w młodym i dynamicznym zespole
- stabilne warunki zatrudnienia

Oczekujemy:

- wykształcenia średniego
- niekaralności
- znajomości obsługi komputera (pakiet MS Office)
- dyspozycyjności

Otrzymujesz niezbędne szkolenia, licencję IHK, bazę klientów, profesjonalne narzędzia pracy!

Nie zwlekaj z decyzją i prześlij CV za pomocą aplikacji!

UWAGA:

Nie wymagamy doświadczenia zawodowego, za udział w szkoleniu zapłacimy Ci wynagrodzenie (w oparciu o umowę szkoleniową).



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
(U3, U6 Goetheplatz)

tel. 0179 760 39 47
bgg@gmx.org

pn., śr. 8.30 - 17.00
wt., cz. 8.30 - 20.00

piątki: przyjęcia
po uzgodnieniu terminu

Company Support GmbH.

GWARANTUJE FACHOWE USŁUGI DLA POLONII

Księgowość

Buchhaltung / Lohnbuchhaltung

Serwis Biurowy

Bunzlauerstr. 38, 80992 München

TEL +49 (0)89 96 05 27 47
FAX +49 (0)89 96 05 27 48

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

KANCELARIA PODATKOWA

Swantje Dera

DORADCA PODATKOWY

PUTZBRUNNER STR.82, 81739 MÜNCHEN

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

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

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

prosimy o kontakt:

MONIKA SCHADHAUSER TELEFON: 089/92927798

STEGMANN
Personaldienstleistung

Praca w Niemczech

Stanowiska:

- branża przemysłowa
 - spawacz MIG, MAG, TIG, ślusarz
 - mechanik samochodowy
 - lakiernik przemysłowy, samochodowy
 - elektryk, elektronik, mechatronik
 - monter instalacji sanitarnych i klimatyzacji
- branża gastronomiczna
 - kucharz / kucharka
- branża medyczna
 - pielęgniarka / pielęgniarz

Wymagania:

- dobra znajomość języka niemieckiego
- kilkuletnie doświadczenie w zawodzie

Oferujemy:

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

Stegmann
Personaldienstleistung GmbH

Ridlerstrasse 37 • 80339 München
Tel. +49 89 747218 - 20
Kom. +49 172 4090521
joanna.gos@stegmann-personal.de

VESTNER

Personaldienstleistung
Familienbetrieb seit 150 Jahren
Szukamy pracowników:

- monter instalacji sanitarnych
- monter instalacji wentylacyjnych
- monter instalacji przeciwpożarowych

Oferujemy pewne miejsca pracy

www.vestner-online.de
info@vestner-online.de

H. VESTNER GmbH

Erlangen · Dresden · Tel. (0 91 31) 8 85 30
Mit dem Qualitätssiegel DIN EN ISO 9001

UWAGA talent!

mistrzowska para taneczna

Phillip Kozłowski i Greta Palotas mają po 17 lat. Startują w barwach 1. TanzSportZentrum Freising e.V. krocząc, a raczej tańcząc, od sukcesu do sukcesu. To, w jakim stylu wystąpili na ostatnich, lutowych młodzieżowych mistrzostwach Bawarii, w tańcach latynoamerykańskich, przeszło najśmielsze oczekiwania.

W młodzieżowych turniejach zawodnicy startują w czterech klasach, poczynając od D na A kończąc. Phillip i Greta startowali w klasie D. Cel był jasny - zdobycie tytułu mistrzowskiego.

Poszło gładko. Z najlepszymi notami, daleko pozostawili konkurentów.

Tytuł ten otworzył im możliwość startu w klasie C. Wykorzystali to i maksymalnie zmotywani, dając z siebie wszystko, zdobyli w tym samym dniu - drugi mistrzowski tytuł.

Apetyt rośnie w miarę... tańczenia. Po dwugodzinnej przerwie, poświęconej zgraniu się w Paso Doble (w klasie B wymagany jest piąty taniec) para wystartowała po raz trzeci. Mimo zmęczenia całodziennym turniejem, w finale klasy B zajęła bardzo dobre 6. miejsce. W zgodnej opinii ekspertów, awans pary tanecznej o dwie klasy, w ciągu jednego turnieju, zdarza się niezwykle rzadko.

Phillip Kozłowski i Greta Palotas to gimnazjaliści jedenastej klasy. Za rok matura. Phillip przygotowuje się do niej też z języka polskiego, jako przedmiotu dodatkowego. Para od ponad roku ćwiczy prawie codziennie pod okiem znakomitych trenerów (Carsten Lenz - tańce latynoamerykańskie i Thommy Lüdke - tańce standardowe). Efekty już widać. Z pewnością o Phillipie i Grecie jeszcze nie raz usłyszymy.

(bezet)

1. TanzSportZentrum Freising e.V.

poszukuje utalentowanych
młodych tancerzy,
gwarantując im szkolenie
na najwyższym poziomie.

Szczegóły na stronie
www.tsz-freising.de

Anja Czech-Grollmann

Rechtsanwältin

Nymphenburger Str. 20
80335 München
Deutschland

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



ANJA CZECH-GROLLMANN
Arbeitsrecht Mediation Familienrecht



MICHAEL KROLL

Versicherungsmakler gemäß § 34 c, d Abs. 1 der GewO

UBEZPIECZENIA - NIERUCHOMOŚCI - KREDYTY

ponad 100 Firm Ubezpieczeniowych ■ ponad 100 Banków

KONTAKT:

Biuro München

tel.: 089/ 99940281
fax: 089/99940282
mob.: 0173/39 11 579

Biuro Rohrbach

tel.: 08442/953 948
fax: 08442/958 586
mob.: 0173/39 11 579



Na pewno
znajdę właściwy produkt
dla Państwa.

działalność na terenie:
München, Dachau,
Augsburg, Landshut,
Ingolstadt,
Pfaffenhofen i okolic

Kancelaria Podatkowa

steuerberater
Dipl.-Kfm.
Pawel Madzarow

Wasserburger Landstr. 200
81827 München
p.madzarow@gmail.com
Tel.: 01795468121
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

The Word Prodigy - Ewa Bembnista
 Übersetzungen • Dolmetschen • Consulting • Arbeitsvermittlung

Tłumacz przysięgły

języka polskiego i niemieckiego

Moja oferta:
Tłumaczenia: uwierzytelnione, zwykłe, ustne i pisemne we wszystkich zakresach

Doradztwo i pomoc urzędach:
 składanie wniosków na Kindergeld, Harz IV (zasilek na utrzymanie), mieszkania socjalne, uznanie kwalifikacji zawodowych itp., dofinansowanie do kursów języka niemieckiego, wypełnianie formularzy, sporządzanie pism urzędowych

Pomoc w poszukiwaniu pracy:
 - profesjonalne sporządzanie życiorysów i podań o pracę
 - wyszukiwanie adekwatnych ofert pracy
 - tłumaczenie podczas rozmów kwalifikacyjnych
 - tłumaczenie umów o pracę



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

www.wordpro.eu



SZKOŁA JĘZYKOWA & BIURO TŁUMACZEŃ

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

NASZYM CELEM JEST ZREALIZOWANIE PAŃSTWA CELÓW!

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

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

bez trudu bezpośrednio do Ciebie!!!

Moje Miasto
 polonijne czasopismo z dostawą do domu!

ZADZWOŃ
 0871 97 46 335
 lub
 0163 153 00 57

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

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 Mobil: +49 (0)172 / 7743443
 Fax +49 (0)89 / 41929022 Mobil: +49 (0)152 / 02019653
 E-mail: post@a-miller.de

www.a-miller.de

Testament czy darowizna – odpowiedź na pytanie czytelnika

Szanowna Redakcjo,

ponieważ „Moje Miasto” ma też część poradnikową pozwalam sobie zwrócić się do Państwa o pomoc.

Mieszkam na stałe w Niemczech, jestem z pochodzenia Polakiem, mam jednak obywatelstwo niemieckie (polskie odebrano mi w połowie lat 80. przy wyrażaniu tzw. „zgody” na przyjęcie obywatelstwa RFN). Rodzice, mieszkający też na stałe w Niemczech (oboje mają obywatelstwo polskie), chcą mi podarować swoje mieszkanie w Polsce. Jak mają to uczynić i czy taka darowizna jest w Polsce obciążona podatkiem i innymi opłatami?

Osobiście wzbieram się przed tym, gdyż i tak jestem jedynym spadkobiercą. Czy w przypadku śmierci rodziców – jako jedynego spadkobiercy, ale obywatel Niemiec – będę musiał zapłacić podatek od spadku w Polsce i czy formalności z jego przyjęciem są skomplikowane?

Rodzice nalegają, a ja nie wiem co robić. Co jest lepsze w moim wypadku – darowizna teraz, czy spokojne czekanie spadku? Zaznaczam, że mnie się nie spieszy i życzę moim Rodzicom 100 lat w doskonałym zdrowiu!

Z góry dziękuję za pomoc i pozdrawiam

(Nazwisko znane redakcji MM)

Co lepsze? Testament czy darowizna?

Rodzic, który chce podarować swoje mieszkanie dziecku, może się obawiać, że dziecko, gdy już przejmie lokal, w którym mieszka rodzic, uprzykrzy mu życie albo odda go do domu opieki. Rodzic może próbować odwołać darowiznę. Nie jest to jednak takie proste. Odwołanie darowizny jest możliwe, jeśli obdarowany dopuści się względem darczyńcy tzw. rażącej niewdzięczności. Z całą pewnością rażącą niewdzięcznością jest przestępstwo przeciwko darczyńcy. W ten sposób może być także oceniane unikanie udzielenia pomocy darczyńcy, który znajdzie się w trudnej sytuacji. Odwołanie darowizny mogłoby też nastąpić, gdyby po zawarciu umowy stan majątkowy darczyńcy znacznie się pogorszył – do tego stopnia, że wykonanie darowizny oznaczałoby uszczerbek dla jego własnego utrzymania. Inaczej mówiąc, umowę darowizny można by też było odwołać, gdyby np. w przypadku kłęski żywiołowej darczyńca stracił dużą część majątku i aby się utrzymać, powinien móc sprzedać pozostałą jego część zapisaną już komuś w umowie darowizny. Odwołanie darowizny następuje przez oświadczenie złożone obdarowanemu na piśmie. Rozwiązania umowy darowizny nie można żądać po upływie dwóch lat od jej wykonania.

Z testamentem jest łatwiej. Spadkodawca może w każdej chwili odwołać zarówno cały testament, jak i jego poszczególne postanowienia. Odwołanie testamentu może nastąpić w ten sposób, że spadkodawca sporządzi nowy testament albo w zamiarze odwołania poprzedni zniszczy. Może też dokonać w testamencie zmian, z których będzie wynikała wola odwołania jego wcześniejszych postanowień. To wszystko sprawia, że osoba sporządzająca testament nie musi się obawiać, iż ten, kto ma po niej dziedziczyć, nagle przestanie o nią dbać, zacznie ją źle traktować, bo ma pewność, że i tak przejmie majątek.

Spadek, darowizna, podatek

Podatek od spadków i darowizn to nie jest coś, co powinno przesądzać o wyborze jednego lub drugiego sposobu przekazania domu czy mieszkania, a także innych składników majątku. Z prostego powodu – od kilku lat najbliższa rodzina tego podatku w ogóle nie płaci. O ile dopełni kilku prostych formalności. Nie płaci, nawet jeśli spadek bądź darowizna są bardzo, bardzo cenne. I spadek, i darowizna są objęte zwolnieniem podatkowym bez względu na ich wartość. Trzeba tylko pamiętać, że najbliższa rodzina w podatku spadkowym to nie to samo co najbliższa rodzina w życiu. Najbliższa rodzina w podatku spadkowym to: małżonek, rodzice, dziadkowie, dzieci, wnuki, pasierbowie, ojczym, macocha, rodzeństwo. Przekazane w spadku lub darowiznie składniki majątku od tych osób trzeba zgłosić w urzędzie skarbowym (chyba że ich wartość nie przekracza 9637 zł) na specjalnym formularzu. Na zgłoszenie jest sześć miesięcy. Bez niego zwolnienia nie będzie. Darowizna pieniężna, jeśli ma być zwolniona od podatku, musi wpłynąć na konto bankowe obdarowanego.

powroty

Monika Skrzypek-Paliwoda

A D W O K A T

reprezentująca w całym kraju sprawy Polaków mieszkających za granicą, prowadząca Kancelarię Adwokacką w Polsce pod nazwą SEMPER LEX Prawo i Podatki

Procedury

Aby dokonać darowizny mieszkania położonego w Polsce – obie strony tj. darczyńcy i obdarowani powinni się stawić w Polsce u notariusza aby podpisać umowę darowizny w formie aktu notarialnego. Można tego uniknąć udzielając pełnomocnictwa notarialnego u notariusza w kraju zamieszkania i uzyskać klauzulę apostille w odpowiednich organach państwowych miejsca zamieszkania. Takiego pełnomocnictwa dla osoby w Polsce – np. adwokata musi udzielić zarówno darczyńca (dla dokonania darowizny), jak i obdarowany (dla przyjęcia darowizny). Związane to jest również z poniesieniem opłat za te czynności. Przy umowie darowizny należy się również liczyć z taksą notarialną za spisanie aktu notarialnego – zależy ona od wartości przekazywanego majątku.

Testament nie wymaga już formy notarialnej, ale (w odróżnieniu od zapisu windykacyjnego, dla którego taka forma jest obowiązkowa), osoba będąca spadkobiercą musi po śmierci testatora przeprowadzić stwierdzenie nabycia spadku przed polskim sądem (czas oczekiwania na termin rozprawy to ok. 3 miesiące) lub polskim notariuszem (kwestia jednej wizyty) i dokonać w ciągu 6 miesięcy od nabycia spadku zgłoszenia tego faktu w urzędzie skarbowym (miejsca położenia nieruchomości). Wtedy taka transakcja pomiędzy osobami najbliższymi nie podlega opodatkowaniu.

Kancelaria Adwokacka SEMPER LEX Prawo i Podatki

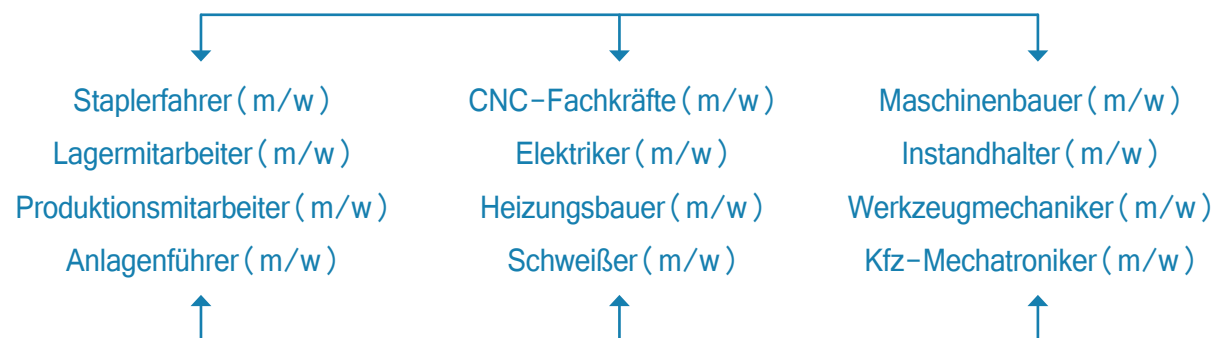
Adw. Monika Skrzypek-Paliwoda
 ul. Kurzy Targ 5
 50-103 Wrocław, POLSKA
 tel.+48 71 79 38 900
 tel. kom. +48 660 464 896
www.semperlex.pl
kancelaria.semperlex@gmail.com



Personal
HOFMANN

Wir sind eine internationale Unternehmensgruppe mit über 20.000 Mitarbeitern in Deutschland, Österreich, England, der Tschechischen Republik und den USA.
Wann dürfen wir Sie begrüßen?
www.hofmann.info

Für renommierte Unternehmen aus dem Raum München suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere:



I. K. Hofmann GmbH
Riesenfeldstr. 16
80809 München
Tel.: 089/3574668-0
muenchen3@hofmann.info
www.hofmann.info

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

Krystyna Borowska-Wünsch ADWOKAT

Członek
Izby Adwokackiej
w Warszawie
i Rechtsanwaltskammer
w Monachium



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

Schulstr.10 (U-Bahn Rotkreuzplatz) · 80634 München
Tel. 089 13038628 · Fax 089 13038627 · Mobil 0172-9959 216 · E-Mail: kbwuensch@t-online.de

© 2014 WESTERN UNION HOLDINGS, INC. All rights reserved.

WESTERN UNION WU
moving money for better

Już od



opłaty

za przekazy
do Polski z odbiorem
w złotych i euro

Oferta dostępna we wszystkich placówkach ReiseBanku w Niemczech.

*Western Union pobiera prowizję za wymianę walut. Wypłaty w euro dostępne w wybranych placówkach w Polsce.

Reise Bank



MOJA KSIĘGOWOŚĆ JEST W DOBRYCH RĘKACH

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung

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

- 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

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



W CIENIU WULKA NU RINJANI

Wulkaniczne stożki, wśród których wiele jest nadal aktywnych, stanowią o niepowtarzalnym uroku i charakterze indonezyjskich wysp. Jednym z najpopularniejszych trekkingów w tej części świata jest zdobycie wulkanicznego szczytu Gunung Rinjani, zajmującego całą północną część wyspy Lombok. Wyrastający na 3 726 metry nad poziom morza Rinjani to zarazem drugi co do wielkości wulkan w Indonezji.

Choć jego zdobycie jest dość trudne i wymaga dobrej kondycji sportowej, to nie byłbym sobą, gdybym nie spróbował stanąć na jego wierzchołku, górząc się na 3-dniowy, wyciskający ostatnie poty trekking.

W nagrodę - jeden z najpiękniejszych widoków jakie widziałem do tej pory w życiu.

Barujari i Rombongan

Wzbudzone morze kołysze statkiem na wszystkie strony. Podróż z indonezyjskiej wyspy Flores ciągnie się w nieskończoność, choć olbrzymi wulkan Rinajni pojawił się na horyzoncie już dawno. Mamy szczęście – nieczęsto można podziwiać go w całej okazałości, patrząc z daleka. Pojawia się tylko o świcie, by po dwóch godzinach znowu schować się za grubą warstwą chmur. Na co dzień spokojny, rzadko kiedy się budzi. Posiada dwa aktywne stożki Barujari i Rombongan. Ostatnia jak dotąd erupcja wulkanu Rinjani miała miejsce w maju 2010 roku.

Dla miejscowych odgrywa bardzo ważną rolę. Rokrocznie jest miejscem pielgrzymek ludności muzułmańskiej i hinduskiej, które po przebyciu trudnej drogi, składają ofiary dla Bogów, prosząc o dostatek i opady deszczu.

Po ostatnich erupcjach zapadł się wierzchołek wulkanu, a ulewne deszcze utworzyły wewnątrz ogromne jezioro. Nowy wierzchołek stanowi więc wyspę na jeziorze, a stary góruje nad całością ponad boczną ścianą krateru. Czy nie brzmi to zachęcająco, aby się tam wdrapać?

Dzień pierwszy - mordercze podejście

Pierwszy dzień to kilka godzin stromego podejścia w tropikalnym lesie. Początkowo droga wiedzie przez pola kukurydzy i pola ryżowe. Szlak nie jest trudny. Jest męczący. Naturalne schody z potężnych korzeni drzew czasem ułatwiają, a czasem utrudniają podejście. Nie ułatwia go na pewno panująca w dżungli duchota, okazjonalny ostry deszcz i narastające z każdym krokiem zmęczenie. Jednak wzmocnieni smażonym ryżem z kurczakiem przygotowanym przez naszych tragarzy docieramy do położonej pod krawędzią krateru bazy. Obóz Base Camp tętni życiem. Rozstawiają się kolejne namioty, przewodnicy i tragarze rozpalają ogniska i przygotowują strawę dla wygłodniałych podróżników. Skaczące tu i ówdzie małpy tylko czekają, aż ktoś spuści wzrok ze swojego talerza. Nie obyło się bez ofiar, którym niespodziewanie kolacja zniknęła sprzed nosa. Nie jest łatwo skoncentrować się nawet na posiłku, jeśli błądzi się głową w chmurach, dosłownie! Wieczorem łaskawa mgła odsłania na chwilę oszałamiającą panoramę, po czym spoczywamy w namiocie, w cienkim śpiworze, na cienkiej karimacie,

przy temperaturze poniżej 10 stopni. Jest naprawdę zimno!

Tej nocy wstaliśmy o drugiej. Ogrzani kubkiem herbaty i wzmocnieni kilkoma herbatnikami (w praktyce wymarznici, głodni i niewyspani) z latarkami w dłoniach, atakujemy szczyt. Przed nami 3-godzinna wspinaczka po górkim grzbiecie, aby o wschodzie słońca stanąć na szczycie Rinjani. Tak jak nas uprzedzono podejście jest mordercze. Bardzo strome, zapylone. Grupki wchodzą zaraz koło siebie tworząc ogromne tumany kurzu, nie ma czym oddychać. Każdy wykonany krok w przód, osuwa się w tył o kilkadziesiąt centymetrów po niestabilnym podłożu, które stanowi mieszanka piachu i żwiru. Wrażenie jakbyśmy bezzadnie dreptali w miejscu. Chwila na oddech i dalsza wędrówka pod górę. Jest ciemno i coraz zimniej. Mimo zmęczenia i rozgrzania od intensywnego ruchu łatwo jest się wychłodzić, wiatr wieje bardzo mocno. Oprócz tego co mam na sobie zabrałem dwie pary skarpet, kałesony, drugą bluzę, kurtkę, czapkę i rękawiczki. Zdecydowanie wszystko się przydaje. Bez czołówek i latarek byłoby ciężko. Lepiej nie rozglądać się na boki, ponieważ droga jest wąska. A podejście niesamowicie się długo, trzeba ostrożnie stawiać każdy krok.

Zaczyna świtać, widać już szczyt. Musimy zdążyć na wschód słońca. Jeszcze 30 metrów, 20, ostatnie 5 kroków. Stoję na szczycie. Widoki z 3726 m n.p.m. zapierają dech w piersiach. Magia! Nigdy nie widziałem czegoś podobnego - wschodzące słońce chowające się za wulkanem Tambora na wyspie Sumbawa, rzuca cień w postaci

wielkiej piramidy. Widok unikalny, możliwe, że jedyny taki na świecie. Panorama okolicznych wysp, wulkanów we wschodzącym słońcu to coś, co trzeba zobaczyć na własne oczy.

Wykończeni ale szczęśliwi, ubrani we wszystko co było w plecaku, choć wciąż niewystarczająco, wracamy z powrotem. Po syrkim pyłe wulkanicznym paskudnie się wchodzi, ale fantastycznie schodzi. To prawie jak hasanie po śniegu w zimie, tylko zamiast śniegu tonie się w kamyczkach i pyłe wulkanicznym.



SINDBAD

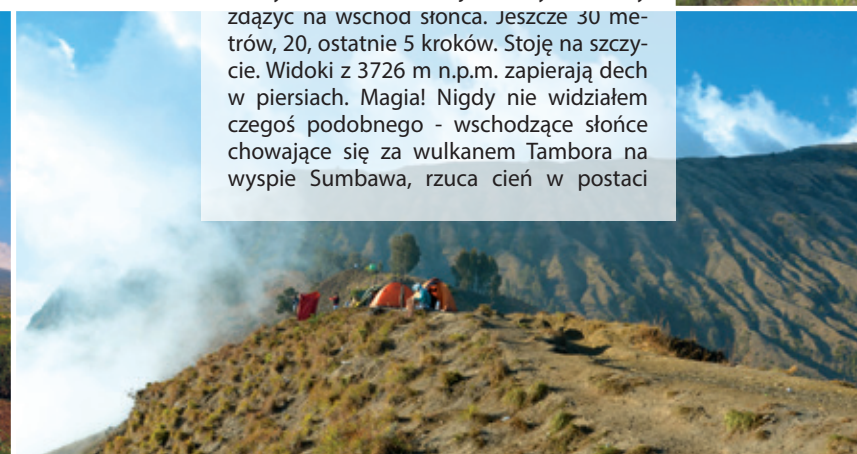
TICKET CENTER

ZAPRASZAMY DO NASZEGO BIURA

ZOB an der Hackerbrücke
Einkaufspassage • Hackerbrücke 4-6 • 80335 München

☎ 089/54 54 89 89  ☎ 089/55 07 77 57

E-Mail: muenchen@sindbad-gmbh.de





Izabela S. Demacker
Rechtsanwältin

UWAGA!
OD 01.07.2014 NOWY ADRES

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

Szansa dla samotnych

PROMOCJA z okazji 15. lecia

OSTATNIA SZANSA,
WKRÓTCE KONIEC PROMOCJI!!!!

POLSKO-NIEMIECKIE

Biuro Partnersko-Matrymanialne
z 15-letnim doświadczeniem i dużymi sukcesami

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

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

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ!

TEL. 089-326 00 321
089-326 00 322

Nasza dewiza:
Uczciwość - Dyskrecja
Profesjonalizm - Skuteczność

WERBE-AGENTUR
SPISLA

nie zgub się wśród innych!

Werbe - Agentur Spisla dla Ciebie:
. biuro reklamy . realizacja projektów .
. kampanie reklamowe.

Tel.: 0163/1530057
info@wa-spisla.de

LYONESS
www.lyoness.net
offizielles Partnerunternehmen

DIGITAL TV SHOP

telewizja na kartę **HDTV**

nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

44 Programy w tym 5 do 15 HD

Nowość! Smart HD
dekoder z nagrywarką na kartę

Sprzedaż i montaż!!!
zestawów satelitarnych

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

www.DigitalTVShop.de

Kom.: 0179/4316130 po polsku

BÜROSERVICE (A-Z)
München
BÜROSERVICE

Nazarko Agnieszka

tel.: 0178/8011693
lub: 089/54892190
fax: 089/99940282

Rathenastr.138 | 80937 München (U2 Harthof)
e-mail: agnieszka.nazarko@onet.eu

- Oferujemy kompleksową obsługę biurową dla Polaków w Niemczech
- Za naszym pośrednictwem najlepsi specjaliści przygotowują Państwu ofertę ubezpieczeniową z każdej dziedziny

RZETELNIE, EFEKTYWNIE, SOLIDNIE I NA CZAS

Terminy w naszym biurze po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym.

AGS

Agentur Grażyna Szkultecka

Grażyna Szkultecka (M.A.)
Herzog-Wilhelm-Str. 21
80331 München
Tel: 089 / 86 36 98 32
Fax: 089 / 97 89 51 24

Agencja obsługi firm

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

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

Zapraszam!

Łukasz Sowada **Broker**

Geprüfter Versicherungsfachmann IHK **ubezpieczeniowy**

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@googlemail.com

www.migracja.de

Mobil: 0172 / 180 08 96

Spośród wszystkich klientów,
którzy skorzystają z naszych usług,
między 1 stycznia, a 31 marca
wylosujemy zwycięzcę laptopa!

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

PIENIĄDZE NA DZIECI KINDERGELD

Bazując na wieloletnim doświadczeniu kompetentnie pomagamy osobom pracującym w Niemczech (polskie kontrakty, umowy o pracę i firmy jednoosobowe „Gewerbe”) przy złożeniu wniosku, oraz kompleksowym tłumaczeniu (bez udzielania porad prawnych) wszystkich pism i formularzy urzędowych otrzymanych z Kasy Świadczeń Rodziny, dotyczących procedury uzyskania niemieckiego zasiłku na dzieci (Kindergeld) w wysokości 184,- € 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**

SALON FRYZJERSTWA I URODY

Salon Fryzjerstwa i Urody to gabinet, który powstał z myślą o Tobie, Twoich potrzebach, potrzebach Twojej skóry, ciała i Twoich włosach.

Tęsknota za miejscem, gdzie istotą jest wysoka jakość oferowanych usług i zadowolenie klienta, są powodem, dla których powstałyśmy. Zatrzymujemy i cofamy wskazówki biologicznych zegarów, pomagamy urodzić różnorodność naturalnym pięknem i wyrazić osobowość zjawiskowym wyglądem.

Tutaj schronisz się przed wielkimi zgiełkami i zadbasz o siebie, oddając się w ręce osób, które w przemyślanej atmosferze, proponują profesjonalne rytuały pielęgnacyjne, zaawansowane zabiegi kosmetyczne oraz rewelacyjne usługi fryzjerskie.

Proponujemy zabiegi kosmetyczne i upiększające poczynając od oczyszczania skóry twarzy, eksfoliacji kwasami czyli peelingu chemicznego, peelingu kawitacyjnego, mikrodermabrazji, mezoterapii mikroigłowej, makijażu permanentnego, zabiegów na ciało, ujędrniania piersi i pośladków, likwidacji tkanki tłuszczowej, walki z cellulitem i rozstępami, depilacją, zabiegami parafinowymi na ciało, dłonie i stopy, oferujemy również zdobienie i stylizację paznokci (tipsy, żele, lakiery hybrydowe, shellak).

KARBOXYTERAPIA

Salon Urody BaBea specjalizuje się w KARBOXYTERAPII. Są to najwyższej klasy zabiegi wykonywane za pomocą dwutlenku węgla. Karboxyterapia promowana jest jako największy przełom w medycynie estetycznej od czasu botoksu. Jest to najbezpieczniejsza, małoinwazyjna, a przede wszystkim naturalna, oraz klinicznie sprawdzona metoda na odmłodzenie, regenerację skóry, zmniejszenie zmarszczek, ujędrnianie, poprawę owalu twarzy, likwidacji worków i cieni pod oczami, cellulitu, rozstępów, redukuje blizny i bardzo sprawdza się w walce z wypadaniem włosów.

Nasze zabiegi pielęgnacyjne dedykowane są wszystkim partiom ciała, bez ingerencji skalpela, pozwolą Wam odzyskać młody wygląd, aksamitną cerę, pewność siebie oraz uwolnić cały potencjał Waszego naturalnego piękna.

Zadbane dłonie i stopy to także ozdoba każdej kobiety

Dla Pań, których natura nie obdarzyła mocnymi paznokciami, lub styl życia nie pozwala utrzymać ich w dobrej kondycji, najlepszą metodą na piękne paznokcie może być modelowanie ich metodą żelową. Wykorzystując nowoczesne materiały wzmacniamy lub przedłużamy płytkę paznokcia. Proponujemy również oryginalne zdobienia wykonywane z użyciem kolorowego żelu, cyrkonii, brokatu, płatków srebra i złota oraz naklejek i biżuterii. W zależności od upodobań i potrzeb naszych Klientek wykonujemy manicure i pedicure klasyczne, żelowe, hybrydowe (shellack).

Metamorfoza w salonie fryzjerskim

Sprawimy, że Twoja fryzura będzie magnesem dla pełnych podziwu spojrzeń, a Ty każdego dnia, z wielką przyjemnością będziesz przeglądać się w lustrze. Nareszcie fryzura w pełni odzwierciedli Twoją niepowtarzalną osobowość, temperament i subtelnie podkreśli urodę. Zadbamy także o „kondycję” Twoich włosów, przywracając

im zdrowie i nadając niepowtarzalny blask. Specjalizujemy się w przedłużaniu i zagęszczaniu włosów. Od niedawna oferujemy także prostowanie włosów przy pomocy keratyny. Keratynowe prostowanie włosów to zabieg, którego celem jest odbudowa struktury włosów, ich intensywne odżywienie i wygładzenie. Keratyna, aplikowana na włosy w trakcie zabiegu, to naturalny budulec włosów, odpowiedzialny za ich kondycję i zdrowy wygląd. Terapia keratynowa jest alternatywą dla prostownicy czy sztucznych, chemicznych preparatów prostujących. Jest przeznaczona dla kobiet, które codziennie zmagają się z puszącymi się, przesuszonymi i trudnymi do ułożenia włosami. Zabieg można także przeprowadzić na włosach farbowanych, rozjaśnianych i zniszczonych innymi zabiegami chemicznymi. Po zakończeniu zabiegu włosy są gładkie, proste, nawilżone, dogłębnie odżywione, zregenerowane, lśniące, sprężyste, podatne na stylizację. Włosy po terapii keratynowej są także bardziej odporne na skręty i puszenie się w wilgotnym środowisku. Efekty zabiegu utrzymują się nawet 5 miesięcy - zależy to od typu i gęstości włosów. Wpływ na trwałość zabiegu ma również odpowiednia pielęgnacja włosów.

Zaufaj nam i pozwól zaopiekować się Twoją skórą, włosami, paznokciami i ciałem.

Do zobaczenia... Czekają na WAS:

Monika, Angelika, Barbara i Beata

Kontakt: Ihr Friseur i Schönheitssalon BaBea
Albert-Roßhaupter Str.112, 81369 München
Salon fryzjerski: tel. **089/7144962** | Salon kosmetyczny: tel. **015233856745**

W miesiącu marcu i kwietniu, nowi klienci otrzymują
15% ZNIŻKI na wszystkie zabiegi kosmetyczne...

SIGA BAU
MEISTERBETRIEB

Program Partnerski

Polecaj i zarabiaj
5% - 10% - 15%

Pamiętaj! My też możemy Ciebie polecić!

SPRAWDŹ

Heizungsinstallationen

Gasinstallationen

Wasserinstallationen

Lüftungsanlagen

Badsanierungen

SIGA BAU GmbH - Rierning b. München

www.siga-bau.de

tel. **089 67359310**

email: **info@siga-bau.de**

SALON KOSMETYCZNY

Pozwól sobie na odrobinę przyjemności w miłej, przytulnej atmosferze! Przyjdź i przekonaj się, że warto...

Züricher Str. 29
81 476 München
(U3 Forstenrieder Allee)

Tel . 089 7593738
info@beautyimforum.de
www.beautyimforum.de

MIĘDZYNARODOWE LINIE AUTOKAROWE

AGAT KRAŚNIK
ul. Lubelska 31
tel. + 48 81 884 48 55

AGAT LUBLIN
ul. Świętoduska 20/2
tel. + 48 81 532 07 90

BIURO PODRÓŻY AGAT

EKSPRESOWE POŁĄCZENIE

MÜNCHEN - POLSKA - MÜNCHEN

WYJAZD **ZOB** **PRZYJAZD**

godz. 19:00 **an der Hackerbrücke, Arnulfstr. 21, st. 4** **godz. 04:15**

DOJEŹDZAMY DO PONAD 100 MIAST W POLSCE!

Kup bilet on-line
www.agat.eu
e-mail: agat@agat.eu

REZERWACJE, INFORMACJE, SPRZEDAŻ:
AGAT NIEMCY, tel. +49 162 482 88 57
MÜNCHEN, Einsteinstrasse 157 - Reiseagentur BAVARIA, tel. +49 89 411 89 286
MÜNCHEN, Nordendstrasse 44 - Reisebüro Travel & Dream, tel. +49 89 200 61 280

BEZPIECZEŃSTWO BEZ GRANIC

ADALMAR

KOLPORTAŻ PRASY POLSKIEJ NA TERENIE EUROPY ZACHODNIEJ

SPRZEDAŻ HURTOWA 030-77391863

PRENUMERATA 030-77391864

USŁUGI KURIERSKIE DO 1 TONY Z BELGII, HOLANDII I NIEMIEC DO POLSKI

Charli XCX

Orlando

Wiosna, wiosna

KĄCIK PIĘKNOŚCI

Wiosna, jakże piękne uczucie, z inaczej pachnącym, z ocieplonym słońcem powietrzem. Wszyscy czujemy się lepiej, radośniej. Nachodzi nas ochota do działania, stawiamy sobie nowe wyzwania, snujemy plany.

Wiosna to również najlepszy czas na naszą odnowę, kiedy to organizm, po zimie, aż się prosi, by się nim zająć. Krótkie zimowe dni nie dostarczały nam bowiem wystarczającej ilości witaminy D, która kieruje naszym dobrym samopoczuciem. Czas więc najwyższy, by zmienić to właśnie teraz.

Podam wam, moi drodzy, kilka sposobów na to, by wasz organizm poczuł się znowu dobrze, wasza skóra zaczęła błyszczeć, a włosy się odbudowały i zaczęły lepiej układać.

* * *

Po zimie warto zrobić kurację detoksykującą, aby opróżnić organizm z toksyn. Oto mój, bardzo prosty sposób:

2 litry wody mineralnej, niegazowanej
1 obrana cytryna
1 średni ogórek
10-12 liści świeżej mięty
2 łyżki stołowe miodu gryczanego

Wszystko zmiksować i włożyć do lodówki na całą noc. Pić codziennie jedną szklankę,

aż do wypicia całości. Kuracja świetnie odtruwa organizm, jak również wpływa bardzo dobrze na wszelkiego rodzaju schorzenia skóry.

* * *

DETOKS CYTRYNOWY - program 12-dniowy

W pierwszym dniu należy wypić sok z sześciu cytryn, nie na raz ale w ciągu całego dnia. Drugiego dnia - o jedną cytrynę mniej, a więc sok z pięciu cytryn i tak sukcesywnie, aż do dnia szóstego, w którym to wypijemy sok z jednej cytryny.

Siódmego dnia rozpoczynamy „powrót”, pijąc sok z dwóch cytryn, by dnia dwunastego dojść do punktu wyjścia, a więc wypicia soku wyciśniętego ponownie z sześciu cytryn.

Po dwunastu dniach organizm nasz uodporni się na szereg chorób, a także na działanie szkodliwych składników znajdujących się w produktach żywnościowych. Kuracja ta reguluje również poziom wody w organizmie, dodając nowych sił i poprawiając samopoczucie.

* * *

W otaczającym nas świecie bez trudu znajdziemy odzwierciedlenie nas samych, lustrzane wręcz odbicia ludzkich organów i narządów. Wystarczy się tylko lepiej naturze przyglądać i już możemy czerpać z tego korzyści. Oto przykłady:

• Plasterki marchewki wyglądają jak ludzkie oko, mają źrenicę, soczewkę i okrągły kształt. Położone co wieczór na powiekach polepszą ukrwienie oczu, a co za tym idzie nasz wzrok.

• Pomidor wygląda jak serce, jest czerwony, ma jak ono komory. Zawiera duże ilości likopenu, a ten wpływa doskonale na pracę naszego serca, gdyż czyści krew zapobiegając miażdżycy.

• Orzech włoski, wyglądający jak wielokrotne pomniejszenie naszego mózgu, regeneruje szare komórki, polepsza pamięć i chroni mózg przed nowotworami.

• Fasola, mająca kształt pomniejszonych nerek, czyści je, pomagając w rozpuszczaniu kamieni nerkowych i piasku.

* * *

I jeszcze kilka rad praktycznych:

• Uratujesz drogocenną kreację, poplamioną tłuszczem na szalowej imprezie, usuwając plamy zmielonymi w młynku lub mikserze łupinkami jajek. Wcieramy proszek w poplamione miejsce i po pół godzinie strzepujemy... razem z plamą!

• Uratujesz swój makijaż, bo nie zapłaczesz nigdy przy krojeniu cebuli, trzymając w zębach zapalkę, z główką na zewnątrz. Oczywiście niezapalona!

Życzę Wam zdrowia i wspaniałej wiosny.

☺ Wasz Orlando

MOJEMIasto



Nasza Polska Noc

W KAŻDĄ SOBOTĘ
OD 22:00

Duży parkiet DJ X - taneczne hity
Mały parkiet DJ FREE - klubowe hity





www.pl1-club.de

FRIEDENSTR. 10 81671 MÜNCHEN **S U** Ostbahnhof Info. 017670095166





SERDECZNIE ZAPRASZA PANIE I PANÓW

od wtorku do piątku w godz. 9:30-18:00
oraz w soboty w godz. 9:30-16:00

Tel.: 089 / 260 26 202
Herzog-Wilhelm-Str. 25, 80331 München

↑ **UWAGA: NOWY ADRES!!!!**



POLSKI SALON FRYZJERSKI

Eugeniusz Ochmann
www.salon-ochmann.de

	DLA PANI	DLA PANA
Strzyżenie	od 15€	od 11€
Balejage	od 35€	Mycie, strzyżenie,
Pasek	od 25€	woda do włosów,
		masaż
		od 17€

Wiola, Maria, Agnieszka, Renata, Dawid, Eugeniusz
Zapraszają: pn-pt 9-19, sob 9-15



Die Teufelsgeigerin
JLONA CUDAK
mit dem Gitarrenvirtuosen
Denis Omerovic

am Sonntag den 22 März 2015 um 11:00 Uhr
im Malera Museum, 99044 Oederleben, Mühlenweg 2
Eink: 10,00 Euro für Nichtmitglieder; 5,00 Euro für Mitglieder
(Freundeskreis Oswald Malera Museum e.V.)
Kartenreservierung: Tel. 0362-34453



KWIATY DO POLSKI

Tel: 07021 861 169

TANIO, SZYBKO I SOLIDNIE - ZAPRASZAMY
Przy zamówieniu podaj numer 06 – to mała niespodzianka

KWIATY
uważa się za najbardziej elegancką formę okazywania uczuć

DLA
jubilatów, solenizantów lub tak po prostu bez okazji

KAŻDEGO
komu chcemy pogratulować, podziękować lub dodać otuchy

W naszej ofercie między innymi:
Bukiety okolicznościowe + sekt, piwa, wina lub bomboniera, kawa, maskotka, kosze kwiatowe, kosze obfitości, wianki, wieniec...

Kwiaty dostarczamy także na terenie całych Niemiec oraz innych państw

www.polkwiat.eu

KŁATWA DOBROBYTU

czyli niewydolność naczyń wieńcowych



CZ.1

lek. stom.
Marian Znorowski

tętnic jest postępującą kombinacją zmian w wewnętrznej warstwie ścianek tętnic, polegającą na tworzeniu się skupisk ogniskowozapalnych z udziałem substancji tłuszczowych, złożonych węglowodanów, składników krwi, tkanki łącznej i złogów wapnia, połączonych ze zmianami środkowej warstwy mięśni naczyniowych.

W przypadkach ostro rozwijającego się niedokrwienia mięśnia sercowego udział w zwężeniu światła tętnic wieńcowych ma poza blaszką miażdżycową także skurcz okrężnych mięśni gładkich tych tętnic oraz szybko formująca się zwykle w miejscu pęknięcia blaszki skrzeplina złożona głównie z płytek krwi tzw. trombocytów. Ta skrzeplina może całkowicie zamknąć zwężone światło naczynia wieńcowego i spowodować wystąpienie albo zawału, czyli martwicy serca, albo - w wyniku ogromnej niestabilności elektrycznej w obszarze dramatycznie niedokrwionym - migotania komór, zaburzenia rytmu, będącego główną przyczyną nagłej śmierci sercowej.

Czynniki ryzyka i przyczyny zaistnienia niewydolności naczyń wieńcowych

Czynniki ryzyka niewydolności naczyń wieńcowych są zarówno predyspozycje genetyczne, wiek i płeć, a więc cechy konstytucyjne, na które nie ma wpływu, jak też i zakłócenia w metabolizmie tłuszczów, podwyższony cholesterol, a w szczególności otyłość, palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, brak aktywności fizycznej i czynniki psychospołeczne, na które to czynniki możliwy jest wpływ. Ostatnie badania nie wykluczają zapalnej teorii miażdżycy, w której zakażenie bakteryjne przez Chlamydia pneumoniae i Helicobacter pylori mogłoby mieć znaczenie inicjujące długotrwały proces chorobowy.

Obok podniesionego we krwi poziomu LDL-cholesterolu (ang. Low Density Lipid, pol. niska gęstość lipidów) szczególnie niebezpieczne są dla naczyń krwionośnych jego utlenione formy, które tworzą z przeciwciałami kompleksy immunologiczne. Kompleksy te przedostają się przez defekty w śródbłonku do wnętrza ścianki naczynia,

gdzie zostają pochłonięte przez makrofagi, które w konsekwencji wywołują przewlekłe stany zapalne. W miarę postępującej fagocytozy makrofagi tworzą bogate w lipidy komórki piankowe, które gromadzą się w ścianie naczyń w formie blaszki miażdżycowej. Procesy te o podłożu zapalnym wskazują na długotrwałe przebiegające procesy oksydacyjnego uszkodzenia lipidów i białek, a zarazem są wskaźnikiem stresu oksydacyjnego w organizmie.

Pojedyncze czynniki ryzyka nie tylko się sumują, ale też działając razem podnoszą ponad proporcjonalnie ryzyko choroby sercowo-naczyniowej zgodnie z zasadą synergii. Otyłość i hipercholesterolemia wraz z paleniem tytoniu, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, truciźny środowiskowe, brak ruchu, stress i szybkie tempo życia, należą pod względem zachorowalności i śmiertelności do głównych czynników ryzyka choroby wieńcowej. Większe ryzyko rozwoju miażdżycy niesie ze sobą mieszkanie przy ruchliwych ulicach. Ryzyko zaistnienia niewydolności wieńcowej przedstawia również naświetlanie komórek rakowych.

Wymienione poniżej przyczyny niewydolności naczyń wieńcowych, zwłaszcza w połączeniu z miażdżycą, zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Pod względem patofizjologii odróżnić można choroby powstałe na skutek zmniejszenia podaży tlenu od chorób powstałych na skutek wzrostu zapotrzebowania na tlen.

Do zmniejszenia podaży tlenu może dojść przez zwężenie światła naczynia krwionośnego. Udział w tym obok miażdżycy mają przede wszystkim zakrzepica i zatorowość, zakaźne lub autoimmunologiczne zapalenie naczyń krwionośnych, czy skurcz tętnicy wieńcowej wywołany przez różne medykamenty lub narkotyki. Również ucisk tętnic wieńcowych z zewnątrz, na przykład wskutek przerostu serca lub wskutek uformowania się nowotworu, prowadzi do zmniejszenia ilości tlenu. Ponadto, niedotlenienie wskutek niedokrwistości i niewydolności układu oddechowego, lub zatrucia tlenkiem węgla jest możliwą przyczyną choroby wieńcowej serca. Rzadką przyczyną może też być wzrost lepkości krwi, który ma miejsce w przypadku białaczki.

Wzrost zapotrzebowania na tlen występuje między innymi przy przerostcie mięśnia sercowego, przy niektórych formach kardiomiopatii, zastawkowych chorobach serca, nadczynności tarczycy, nadciśnieniu tętniczym, chorobach zakaźnych i gorączce. Również wysiłek fizyczny i stres zwiększają zapotrzebowanie na tlen i mogą wywołać nawet niewydolność koronarną przy korzystnym dla tej choroby splocie przyczynowym.

* * *

Artykuł ten jest też zamieszczony na stronie internetowej: www.znorowski.com w rubryce **Aktualności**.

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

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

Myśl o tym, by być zamożnym

i cieszyć się wysokim standardem życia,

porusza wielu. Osiągnięcie dobrobytu w umysłach wielu ludzi

w krajach wysoko rozwiniętych zajmuje w hierarchii wartości

najwyższy poziom.

Lecz szczęście, jakie niesie ze sobą dobrobyt, zdaje się być kruche, złudne i niedoskonałe. Na jego lśniącem firmamencie pojawiają się nagle ciemne chmury, widmo przekleństwa i diabelska bryza, kłatwa niosąca plagi i choroby, wśród których na pierwszym miejscu stoi choroba układu krążenia z zawałem serca i nagłą śmiercią sercową, najczęstszymi przyczynami zgonów. Bowiem na 100 000 mieszkańców przeciętna częstość występowania choroby wieńcowej w skali rocznej wynosi ok. 250-300 nowych przypadków. Czy trzeba płacić aż taką cenę za dobrobyt? Czy śmierć u zenitu osiągnięcia i sukcesu jest niezbędnym determinansem ludzkiego życia?

Czym jest niewydolność wieńcowa?

Niewydolność wieńcowa, zwana również chorobą wieńcową, albo chorobą niedokrwinną serca, jest postępującym objawem chorobowym wynikającym z dysproporcji między dokrwieniem tętnic wieńcowych a zapotrzebowaniem odżywczym mięśnia sercowego, a więc przewlekłym stanem niedostatecznego zaopatrzenia komórek mięśnia sercowego w tlen i glukozę, uwarunkowanym złożonymi zmianami w błonie wewnętrznej tych naczyń. Choroba ta charakteryzuje się niewystarczającym dokrwieniem mięśnia sercowego,

spowodowanym bądź znaczącym zwężeniem, a niekiedy zamknięciem światła tętnic wieńcowych, bądź wzrostem zapotrzebowania na tlen i substancje odżywcze, który to wzrost nie może być skompensowany przez funkcjonalne mechanizmy adaptacyjne serca. Tak więc prowadzi do zmniejszenia ilości energetycznych fosforanów, glikogenu i nagromadzenia się mleczanu w mięśniu sercowym i stopniowego jego niszczenia przez powstające drobnoogniskowe blizny, martwice i otłuszczenie tkanki. Najbardziej znanymi postaciami tych procesów są dławica piersiowa i zawał serca.

W większości przypadków choroba ta ma podłoże miażdżycowe. W ścianie naczyń wieńcowych, podobnie jak w ścianach innych tętnic, tworzą się blaszki miażdżycowe składające się głównie z cholesterolu i jego pochodnych a także innych lipidów, które powodują zwężenie światła naczyń krwionośnych, a w następstwie ograniczenie przepływu krwi.

Odkładanie się blaszki miażdżycowej w ścianach naczyń wieńcowych, określane też miażdżycą naczyń wieńcowych, jest niebezpiecznym procesem prowadzącym do zgrubienia, utraty elastyczności tętnic wieńcowych i ich niewydolności, a także niedokrwienia serca i w konsekwencji do niedostatecznego zaopatrzenia komórek mięśnia sercowego w tlen i substancje odżywcze. Podług definicji światowej Organizacji Zdrowia (WHO) miażdżycą

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

DŁUGOLETNE DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

implanty to nasza pasja

Centrum Stomatologii i Implantologii

Monachium – Giesing

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

(dojazd: U2 Silberhornstraße)

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

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

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

LEKARZ RODZINNY

DR. MED. MAŁGORZATA PETZOLD

MED. NATURALNA, CHIROTHERAPIA, AKUPUNKTURA

**ROSENHEIMERSTR. 79
81667 MONACHIUM**

TEL. 089/489 567 49

S-BAHN ROSENHEIMER PL.

Lekarz Ogólny-Internista

Feldmann Irena

**Landsberger Straße 497
81241 München**

Telefon: 089/88 14 89

Fax: 089/82020328

feldmann.irena@yahoo.de

Dr med. Norbert Karasiński

Specjalista chorób kobiecych i położnictwa

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

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

Godziny przyjęć:

pon-wt-czw 8-12 i 15-18; śr 10-14 i 15:30-19:30;
pt - dzień operacyjny (przyjęcia po wcześniejszym uzgodnieniu terminu)
Dojazd: S6, kierunek Tutzing, ósma stacja od Hauptbahnhof

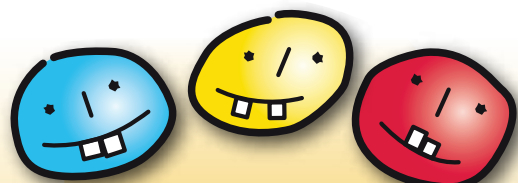
STOMATOLOG

dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

**Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)
80799 München**

TEL.: 089/39 37 20

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



**Ogłaszamy
nabór kandydatek
do konkursu Wyborów
„MISS POLONIA
in Deutschland 2015”**

Warunki uczestnictwa:
w listopadzie 2015 ukończone 18
i nieprzekroczone 25 lat,
panna oraz stałe zameldowanie
w Niemczech.

Obywatelstwo polskie nie jest wymagane.
Kandydatka nie powinna mieć
w widocznych miejscach tatuaży.

Podanie wraz z kilkoma zdjęciami
(portretowe, całej sylwetki
oraz w stroju kąpielowym)
wysłać na adres:
GS Agentur, Sperberstr. 56,
D-33604 Bielefeld.

**Na uczestniczki finałów czekają
jak co roku cenne nagrody!**

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

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



POSZUKUJEMY WSPARCIA DO NASZEJ PRAKTYKI
(Zahnarzthelferin)

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

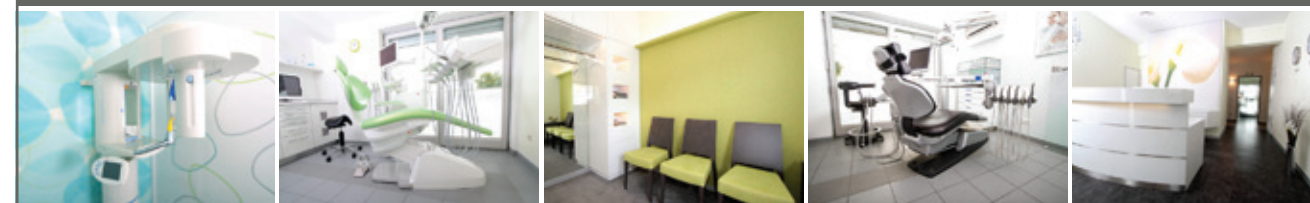
Gabinet mieści się w centrum Neufahrn
na północ od Monachium, samochodem A9
- kierunek Norymberga - zjazd Eching, Neufahrn, S-Bahn S1

GODZINY OTWARCIA:

pon. wt. śr.: 9.00-13.00 / 14.00-18.00

czw.: 11.00-18.00; pt.: 8.00-14.00

Skorzystaj z naszych nowoczesnych pomieszczeń



STOP

wzrostowi czynszów!

Niemiecki parlament przyjął projekt ustawy przedłożony przez ministra konsumentów Heiko Maasę, zgodnie z którym podwyżki czynszów mają być prawnie ograniczone.

Jest to reakcja na działania właścicieli mieszkań znajdujących się w tzw. dobrych dzielnicach, którzy podnosili czynsze nawet o 40%. Rodziny z małym dochodem nie mogły sobie pozwolić na wynajem mieszkań w centrach miast gdyż takie ceny znajdowały się poza ich zasięgiem finansowym. Tak zwane Mietpreisbremse ma to jednak zmienić.

Jak to działa?

Jeśli dane mieszkanie jest na nowo wynajmowane, właściciel nie może podnieść czynszu w górę bez jakichkolwiek ograniczeń. Dozwolona jest podwyżka na poziomie wyższym o 10% od średniego czynszu w danym regionie. Pozostaje jednak wiele znaków zapytania, choćby - kto decyduje o tym ile wynosi średni czynsz w regionie? Są też wyjątki, np. ograniczenie nie dotyczy mieszkań nowowynbudowanych, jak i po kapitalnym remoncie. Ustawa nie będzie obowiązywała na terenie całych Niemiec, ale tylko w tych regionach gdzie sytuacja mieszkaniowa jest napięta. Mimo, że ustawa może obowiązywać już od kwietnia, jej pełne wdrożenie może potrwać, gdyż kraje związkowe mają czas do roku 2020 na określenie miejsc z napiętą sytuacją mieszkaniową.

Źródło: job-profi.de

Dr. med. Małgorzata Ritter

Specjalistka Medycyny Ogólnej | Lekarz domowy i rodzinny | Medycyna Estetyczna

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

**82178 Puchheim
Adenauerstr. 6**

Tel. 089/ 80 43 50

Fax 089/ 89 02 09 17

www.arztpraxis-ritter.de

GODZINY PRZYJĘĆ:

pn. - pt. 9.00 - 12.00 oraz pn., wt., czw., 16.00 - 18.00

endokrynologia . chiroterapia (kręgarz) . akupunktura



Dr. med. Marian Tymiec

dr med tymiec
lekarz internista - ogólny

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

Steinstr. 30 • 81667 München

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



Gra dla Polski? Byłbym szczęśliwy

Fragmenty wywiadu przeprowadzonego przez Roberta Siwca z **MATHIASSEM WITTKIEM**, byłym reprezentantem Niemiec do lat 17, 18 i 19, a obecnie piłkarzem Beniaminka 2. Bundesliga 1.FC Heidenheim, który wyraził chęć gry w reprezentacji Polski.

KŚ: Urodziłeś się 30 marca 1989 roku w Kędzierzynie-Koźlu na Górnym Śląsku, ale praktycznie całe dotychczasowe swoje życie spędziłeś w Niemczech, tam też zdobyłeś wykształcenie, jak do tego doszło?

MW: Kiedy skończyłem trzy miesiące, moi rodzice, którzy też urodzili się w Polsce, postanowili przenieść się do Niemiec i po krótkim namyśle ten plan zrealizowali i razem ze mną wyjechali do Augsburga. Tam też rozpocząłem swoją edukację, przedszkolną, a później szkolną, którą zakończyłem w München zaliczeniem szkoły średniej i matury.

KŚ: Ale związków z Górnym Śląskiem i Polską nie zerwałeś.

MW: Absolutnie nie. Zawsze, kiedy tylko mam możliwość i okazję, a zdarza się to średnio dwa, trzy razy w roku, odwiedzam Polskę. Głównym celem tych wizyt są spotkania z babcią i dziadkiem, a wręcz rytuałem stały się moje bożonarodzeniowe przyjazdy do Kędzierzyna-Koźla oraz podczas urlopów, a wcześniej wakacji. Tak trwa do dzisiaj, mimo że mam już 25 wiosen. To efekt tego, że nie zapominam o swoich korzeniach oraz miejscu, gdzie się urodziłem, i nie przeszkadza mi w tym fakt, że mam mnóstwo zajęć związanych z uprawianiem zawodowego futbolu.

KŚ: To kim się czujesz? Praktycznie od bobasa mieszkasz w Niemczech i praktycznie wszystko temu krajowi zawdzięczasz, a jednocześnie bardzo ciepło wyrażasz się o Polsce. Ba, swoją polskość wręcz podkreślasz w kontaktach ze swoimi kolegami w Niemczech.

MW: Po równo czuję się Niemcem i Polakiem, także Górnoszlązakiem. Jednak tu, w Niemczech, a zwłaszcza w drużynie, w której występuję, czyli 1.FC Heidenheim, przez moje pochodzenie, o którym wszyscy wiedzą, co w dużym stopniu sobie zawdzięczam, często jestem obiektem dowcipów.

KŚ: Zadeklarowałeś też chęć gry w reprezentacji Polski, nie jest to decyzja zbyt pochopna?

MW: To nie jest decyzja pochopna! Ja wręcz marzę o występach w tym zespole i zagram w nim, jeśli zainteresowanie moją osobą wyrazi selekcjoner polskiej kadry narodowej Adam Nawalka oraz wódcze Polskiego Związku Piłki Nożnej. Gdyby tak się stało, byłbym bardzo szczęśliwy i na pewno dałbym z siebie wszystko, by tylko wypaść jak najkorzystniej i być rzeczywistym wzmocnieniem polskiego zespołu.

KŚ: Czy w związku z taką deklaracją ktoś z Polskiego Związku Piłki Nożnej kontaktował się już z tobą?

MW: Owszem – pan Tomasz Rybicki, koordynator skautingu na Niemcy z ramienia Polskiego Związku Piłki Nożnej, który specjalnie przyjechał na mecz mojego 1.FC Heidenheim z FSV Frankfurt, po którym usiedliśmy do rozmów i parę kwestii przedyskutowaliśmy. Między innymi jasno mi powiedziałem, że chcę i zawsze chciałem grać dla Polski, tylko nie było okazji. Jaki jednak będzie ostateczny efekt, nie jestem

w stanie dzisiaj powiedzieć. Sądzę, że wiele będzie zależało od mojej formy, jaką zaprezentuję w rundzie wiosennej 2. Bundesligi, podczas której będę obserwowany przez wystanników PZPN. Jeśli będę w wysokiej formie, a wszystko uczynię, by tak było, to być może zdołam przekonać do siebie i zostanę reprezentantem Polski.

KŚ: A nie obawiasz się, że podzielisz los Sebastiana Boenisch, Eugena Polańskiego, Adama Matuszczyka, Damiena Perquisa, Ludovica Obraniaka i kilku innych piłkarzy, którzy wychowali się poza Polską i w momencie niepowodzenia „białoczerwonych”, w tym na Euro 2012, zostali obwinieni niemal o całe zło polskiego futbolu. Ba, nazwani zostali przez jednego ze znanych ekspertów piłkarskich w Polsce, Jana Tomaszewskiego, „śmieciarką Smudy”, bo to Franciszek Smuda był wówczas selekcjonerem kadry narodowej.

MW: Nie boję się, bo wierzę swojej intuicji i w to, że naprawdę mogę się przydać polskiej reprezentacji, a nie być zawodnikiem, który blokuje miejsce innemu piłkarzowi. Poza tym, jeśli podejmuję jakąś decyzję, to jestem przygotowany na wszelkie konsekwencje z tym związane, w tym także na krytykę. Dlatego jeszcze raz podkreślam – jeśli otrzymałbym szanse gry w polskich barwach, to zrobiłbym absolutnie wszystko, żeby ją wykorzystać.

KŚ: Jak na twoją decyzję zapatrują się rodzice, bliscy i koledzy? Nie mówią ci, że może warto poczekać, popracować i znaleźć się w seniorskiej kadrze Niemiec – mistrzów świata? A więc pójść drogą, jaką na razie kroczy twój imiennik – Matthias Ostrzolek, piłkarz Hamburgera SV. On też, mając polskie korzenie, kuszony był i być może nadal jest przez PZPN.

MW: Ja nie kieruję się decyzjami innych piłkarzy, lecz swoimi przekonaniami i własną intuicją. Poza tym cała moja rodzina, zarówno w Niemczech, jak i w Polsce, a także moi znajomi, przyjaciele popierają i wspierają mnie w podjętej decyzji, czyli chęci gry w reprezentacji Polski, co jeszcze bardziej mnie umacnia w moim zamiarze. Dlatego jeśli taką szansę otrzymam, to na pewno z niej skorzystam i zrobię wszystko, aby ją wykorzystać i na dłużej stać się częścią polskiego zespołu.

KŚ: Twój ulubiony klub w Niemczech, w Europie, w Polsce?

MW: W Niemczech i Europie – Bayern. W Polsce najbardziej sympatyzuję z Ruchem Chorzów, którego mecz już wielokrotnie oglądałem, kiedy byłem w odwiedzinach u mojej babci i dziadka.

Dziękujemy portalowi informacyjnemu o krajach niemieckojęzycznych Job-Profi.pl za udostępnienie wywiadu.



Nowości z życia SV POLONIA Monachium

Turniej halowy w Fürstenfeldbruck

W sobotę, 17. stycznia 2015 na zaproszenie TSV Fürstenfeldbruck-West wzięliśmy udział w turnieju halowym.

Nasza drużyna zaprezentowała się świetnie. Z pięciu meczów wygrała trzy, jeden zremisowała, z późniejszym zwycięzcą turnieju. Dopiero w ostatnim meczu nasze Orliki, wyraźnie zmęczone z powodu krótkiej ławki rezerwowej, uległy gospodarzom i zajęły ostatecznie dobre trzecie miejsce, na sześć drużyn. Należy pamiętać, że graliśmy z drużynami klubowymi, regularnie ze sobą trenującymi. Brawo dla zawodników i dla trenerów, że w tak krótkim czasie udało się zmontować silną drużynę!

Wyniki:

SV Polonia - SG Kohlgrub/Unterammerngau	6:0
SV Polonia - FC Olympia Mosach	3:1
FC Alte Heide/DSC München - SV Polonia	1:1
SV Polonia - SV Waldperlach	2:1
TSV Fürstenfeldbruck West - SV Polonia	2:0

Obóz treningowo-integracyjny

W dniach 13-15.03.2015 (piątek-niedziela) planowany jest obóz treningowo-integracyjny w Oberammerngau.

Program jest następujący:

Piątek - wyjazd, sobota - trening na hali, niedziela - turniej halowy TSV Oberammerngau.

Nasze Drużyny - Pierwsza i Oldboje A, rozpoczęły już (07.02.2015) przygotowanie do sezonu. Nie bacząc na pogodę, czy też warunki na boisku, uczestniczy w nich wielu zawodników. Pod fachowym okiem Trenera



Dokładny Plan rozgrywek znajduje się na naszej stronie internetowej www.svpoloniamuenchen.de.

Mamy Oldbojów w grupie wiekowej 45+

Od 2015 roku dokonaliśmy fuzji z występującą w najwyższej lidze oldbojów Oberlidze, w kategorii wiekowej Senioren C (rocznik 1970 i starsi), drużyną DJK Sportbund München-Ost. Ta drużyna będzie się mierzyła z najlepszymi drużynami w tej kategorii wiekowej, takimi jak FC Bayern München czy TSV Grünwald.

Życzymy wszystkim zawodnikom udanego i zdrowego Sezonu 2015, a naszym wiernym kibicom dużo pozytywnych przeżyć i emocji.

Szukamy nowych zawodników!

GRAJ W PIŁKĘ NOŻNĄ W JEDNEJ Z DRUŻYN SV POLONIA MONACHIUM!

Możesz to robić niezależnie od wieku i narodowości. Przyłącz się do nas i zostań członkiem reprezentacji Polaków w Monachium! Szczegóły na stronie www.svpoloniamuenchen.de

Poszukujemy wsparcia przy redagowaniu i administrowaniu naszą stroną internetową, pisaniu relacji z meczów oraz administrowaniu naszym profilem na facebooku. Najchętniej widzielibyśmy przy tym kogoś z naszych członków lub sympatyków, mającego choćby niewielkie doświadczenie w tym obszarze. Będziemy jednak wdzięczni za każdą pomoc. Więcej informacji: **0176-10340462**

UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:

HAUPTSPONSOREN:

BOETRONIC
PERSONALMANAGEMENT GMBH

BBL-Service

Generalkonsulat der Republik Polen in München

DAK
Gesundheit

pldf
Polen Danzky Finanz

DR. MED. B. CZERNICKI
LEKARZ OGÓLNY
DR. MED. J. CZERNICKI
ORTOPEDA

AGNIESZKA MILLER

WOITEC BAU

AGNIESZKA MILLER

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU

WOITEC BAU



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.

daria nadolska



MOTTO
na dziś

Nie ten jest biedny, kto ma mało, lecz ten - kto więcej pragnie.

Drodzy Państwo,
Jak już zapewne wiecie
„Ida” Pawła Pawlikowskiego
z Agatą Kuleszą
dostała OSKARA...
Dumna jestem ogromnie
jako Polka!!!

Rok wcześniej Włodek Pawlik dostał nagrodę amerykańską GRAMMY - odpowiednik Oskara w muzyce. Na płycie grał z takimi muzykami jak Cezary Konrad i Paweł Pańta...

Ci właśnie muzycy (z nagrodą Grammy na koncie) grają ze mną w E-Jazz Quartet (płyta „Stories”).

Płytę tę, na zaproszenie Instytutu Polskiego, mieliśmy zaszczyt przedstawić publiczności austriackiej w klubie Jazzit w Salzburgu 20.02.2015.

Grał z nami również wspaniały bułgarski pianista Konstantin Kostov... A śpiewałam ja.



KĄCIK MUZYCZNY

Agnieszki HEKIERT

Mam zaszczyt przedstawić Państwu kilka zdjęć z koncertu..., gdzie dokładnie widać miłość muzyczną, przyjaźń, wspólną radość tworzenia i ogrom muzycznych uniesień... Dusza napęla się podczas takiego spotkania,



tym bardziej, że publiczność dopisała, była wspaniała, było jej dużo i udało się ją cudownie rozśpiewać... (Foto: Markus Lackinger)

Do zobaczenia podczas kolejnych koncertów. Zawsze na stronie www.hekiert.com

Agnieszka Hekiert

www.hekiert.com

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

Co, gdzie, kiedy?

MARZEC/KWIECIEŃ

MONACHIUM

06.03.2015	18:00	Nauka gry w brydża. Brydż towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym przy Stowarzyszeniu Polsko-Niemieckim „LECH” e.V. Miejsce: Dominikuszentrum, Hildegard-von-Bringen-Anger 1-3, info: Jadwiga Suchocka, tel.: 089/ 201 12 70. (www.bezatu.de). Kolejne spotkania: 20.03.2015, 10.04.2015, 24.04.2015
12.03.2015	20:00	Das Polnische Kurzfilmfestival Short Waves. Kino Monopol, Schleißheimer Straße 127, 80797 München (ahojnachbarn.eu)
13.03.2015	20:00	Buchvorstellung „Wir Unsichtbaren - Geschichte der Polen in Deutschland”, Author Dr Peter Oliver Loew, HansaHaus, Brienner Str. 39 a (dpgm.de)
22.03.2015	11:00	Die Teufelsgeigerin – Ilona Cudek mit dem Gitarrenvirtuosen Denis Omerovic, Malura Museum, 86944 Oberdießen, Mühleg 2 (Karten: Tel. 08243 /431)
23.03.2015	19:00	Vortrag „Kulturelle Verflechtungen Warschau – München”, Referentin Grażyna Strzelecka, HansaHaus, Brienner Str. 39 a (dpgm.de)
27.04.2015	19:00	Vortrag „Polnische Zeitgenössische Literatur”, Referentin Iwona Smol, HansaHaus, Brienner Str. 39 a, (dpgm.de)
23-29.04.2015		10. Polnische Filmwoche in Nürnberg (polnische-filmwoche.de)
07-13.05.2015		10. Polnische Filmwoche in Erlangen (polnische-filmwoche.de)

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

Zalecamy sprawdzenie terminów u organizatora .

Barbara Kwiatkowska-Lass

20 lat temu,
6 marca 1995 roku,
zmarła w Monachium
znana polska aktorka
Barbara Kwiatkowska-Lass.
Miała niespełna 55 lat.



Pochodziła z Patrowa k. Gostynina. Tańczyła w Zespole Pieśni i Tańca „Skolimów” oraz uczyła się w warszawskiej Szkole Baletowej. W wieku 17 lat zadebiutowała w filmie „Ewa chce spać”. Grała z całą plejadą polskich aktorów m. in. z Holoubkiem, Mikulskim, Himilbachem, Olbrychskim. Jej uroda fascynowała wszystkich. Szybko stała się kimś w rodzaju polskiej Brigitte Bardot. W latach 1959-62 była żoną Romana Polańskiego. Zauważona na zachodzie zagrała główną rolę – obok Jeana-Louis Trintignanta - we francuskim filmie „Tysięczne okno”. Wystąpiła wraz z Alainem Delonem w filmie „Co za radość żyć”. Grała w produkcjach włoskich, francuskich i niemieckich. Na planie filmu „Rififi w Tokio” poznała Karlheinz Böhma, który został jej drugim mężem. Owocem ich związku jest Katharina Böhm, obecnie znana niemiecka aktorka. Po drugim rozwodzie, partnerem życiowym Barbary Kwiatkowskiej był, aż do jej śmierci, muzyk jazzowy Leszek Żądło. Barbara Kwiatkowska-Lass mieszkała w Baldham pod Monachium. Udzielała się społecznie, prowadząc akcje charytatywne na rzecz Polski. Współpracowała z Rozgłośnią Polską Radia Wolna Europa. Zmarła nagle 6 marca 1995 roku, podczas koncertu legendy muzyki swingowej Al Porcino. Spoczęła w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie. Autorem jej nagrobku jest wybitny

rzeźbiarz Marian Konieczny. Na granitowej płycie wyryto napis autorstwa Jacka Kaczmarskiego: „Ewa chce spać... Basia kochała, żyła – teraz śpi”. Na zdjęciach, siedemnastoletnia Barbara Kwiatkowska w filmie „Ewa chce spać” (zb. FilMOTEKA Narodowa) oraz 35 lat później w Monachium, w roku 1992, z obecnym redaktorem Mojego Miasta - Bogdanem Żurkiem, na jednej z imprez polonijnych.



Warsztat samochodowy



Bosch Car Service Dachau



AUTOGAS KARLSFELD

Sławomir Ratajczyk

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

bosch-carservice-dachau.de

Autogaz • Elektronika • Mechanika



WARSZTAT mechaniki samochodowej

GibGas Paweł Kfz Werkstatt UG

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

www.autogasmuenchen.com
info@autogasmuenchen.com



NAPRAWY I SERWIS:

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

PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

Na terenie Monachium działamy od 2007 r.

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

ZAPRASZAMY

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

Bawarska NAGRODA FILMOWA

Polsko-niemiecki film „Agnieszka” w reżyserii Tomasza Emila Rudzika, z Karoliną Gorczycą w roli głównej, został uhonorowany Bawarską Nagrodą Filmową roku 2014. Nagroda jest przyznawana najbardziej utalentowanym reżyserom młodego pokolenia.



Urodzony w Cieszynie w roku 1979 Tomasz Emil Rudzik jest synem polskich emigrantów. Wychowywał się w Kolonii, studiował kulturoznawstwo i polonistykę w Berlinie, a w Wyższej Szkole Filmowej i Telewizyjnej w Monachium na kierunku reżyserskim i operatorskim. Mieszka i pracuje w stolicy Bawarii.

Światowa premiera „Agnieszki” miała miejsce w październiku ub. roku podczas Warszawskiego Festiwalu Filmowego. Film został zrealizowany częściowo w Polsce, na Górnym Śląsku.

Fragment recenzji:

Rudzik pokazuje niebezpieczny balans na granicy dwóch światów, w których przenikają się te same ludzkie samotności. Świat przemocy, brutalnego wykorzystania człowieka przez człowieka, krzywdy zadanej i pomszczonej przenika świat uczuć naiwnych, prostych i czystych. W tej płatacinie doznań Agnieszka próbuje wytęczać własne ścieżki.

Auto-Remi

specjaliści z ponad 10. letnim doświadczeniem w naprawach samochodowych

Auto-Remi

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

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

PRZYKŁAD:
wymiana 4 kół
z wywarzeniem
od 25 EURO

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

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



Daniel Mazur

Orleansstr. 70
81167 München
Tel. 089 54 24 37 33
auto.max@t-online.de

KREDYTY NA ZAKUP SAMOCHODÓW

Dokumenty potrzebne do otrzymania kredytu:

- Dowód osobisty lub paszport
- Karta do bankomatu
- Firmy: Gwerbe Anmeldung (min. 1 rok)
- BWA od księgowego za ostatni rok



Nareszcie w Niemczech

SEMILAC®

najlepszy polski lakier hybrydowy!

www.diamondcosmetics.de



HEIZUNG SANITÄR LÜFTUNG SOLAR BRENNER-SERVICE

GdBR 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

mojemasto

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

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

Impressum

Konsulat Generalny RP w München

Röntgenstr. 5, 81679 München
Tel.: 089/418 60 80;
www.monachium.msz.gov.pl

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 w Ingolstadt

Gaimersheimerstr.32, 85057 Ingolstadt
Tel.: 0841/84845

Polska Parafia Katolicka Karlsruhe

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

Polska Parafia Katolicka Ludwigsburg

Moldaust. 20, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141/893369

Polska Parafia Katolicka w Monachium

Heßstraße 24, 80799 München
Tel.: 089/273 22 00

Polska Parafia Katolicka w Norymberdze

Arminiusstr.21, 90402 Nürnberg
Tel.: 0911/473355

Polska Parafia Katolicka w Regensburg

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

Polska Parafia Katolicka Stuttgart

Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
Tel.: 0711/564184

ADWOKACI:**BERTRAM KANZLEI**

PROCHNIAK Jolanta
Tel.: 089/54846868 PO POLSKU: 0177/7870921

BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna

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

BRONSKA Renata

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

CZECH-GROLLMANN Anja

Nymphenburger Strasse 20, 80335 München
Tel.: 089/51 51 49 53

DEMACKEK 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

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 KARSFELD**

Dieselstr. 17, 85757 Karsfeld
Tel.: 0152 / 287 95 199

Paweł KFZ Werkstatt

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

DORADZTWO PODATKOWE:**JAROS Agnieszka**

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

Klausenburgerstraße 9 Geb. C, 81677 München
Tel.: 089/909 387 85, Mobil: 0179 5468121

MADŻAROW Paweł

Wasserburger Landstr. 200, 81827 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121

PRZIBYLLA Alexander

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

DERA Swantje

Putzbrunner Str. 82, 81739 München
Tel.: 089/92927798

DORADCA PODATKOWY:**JAROS Agnieszka**

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

MADŻAROW Paweł

Wasserburger Landstr. 200, 81827 München
Tel.: 089/99936501, Mobil: 0179 5468121

KSIEGOWOŚĆ:**BBL Service**

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

BBS Sozoniuk Izabela

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

Company Support GmbH

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

CUKIERDA Dorota

Neutharder Str. 22, 76689 Karlsdorf
Tel.: 07251/349057

LASOTA Janina

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

LEKARZE:**OGÓLNY:****FELDMANN Irena**

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

PETZOLD Małgorzata

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

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

SCHWARZ Mariusz

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

STOMATOLOG:**JANUSZKIEWICZ Olaf I.**

Tegernseer Landstraße 29, 81541 München Giesing
Tel.: 089/652 327

JURECKI Katharina

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

KOZŁOWSKI Joanna

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

SITEK Christian

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

STEINBERG Richard i DOMANSKI Hanna

Müllerstr.27, 80469 München
Tel.: 089/2609541

ZNOROWSKI Marian

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

LOGOPEDIA:**MACHOWSKI ANNA & KOLLEGINEN**

Teucherstr. 28, 81829 München
Tel.: 089/189 042 09

KARDIOLOG:**MURA Roman**

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

ORTODONTA:**GREMMINGER Agnieszka**

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

PSYCHOLOG KLINICZNY**I PSYCHOTERAPEUTA:****KACZMAREK Anna, Donna Mobile**

Theresienhöhe 1, 80339 München
Mobil: 0152/07215774

PSYCHOTERAPEUTA, KINEZJOLOG**I HYPNOSE MASTER COACH:****STANKOWSKI Marta**

Jahnstr. 35, 80469 München
Tel.: 089/24405818, Mobil: 0177/4904328

NAUKA JAZDY:**BATYRA Michael**

Perlachstr. 67, 81539 München
Tel.: 089/69 77 73 74

OBŚŁUGA FIRM:**AGS Agentur SZKULTECKA Grażyna**

Herzog-Wilhelm-Str. 21, 80331 München
Tel.: 089/86 36 98 32

SKLEPY:**Sklep KUBA**

Tegernseerland str. 91, 81539 München
Tel.: 089/69349163

Zschokkestr 69, 80686 München
Tel.: 08952057940

R-MARK`T

Helene-Mayer-Ring 7a
80809 München

Tel.: 089/95893102

SZKOŁY JĘZYKOWE:**SYCHer Sprachen Sprechen Aneta Sych M.A.**

Dachauer Straße 178, 80992 München
Tel.: 0172/786 94 59

TŁUMACZENIA:**BEMBNISTA Ewa**

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

MILLER Agnieszka

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

REISSIG Anna

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

SYCHer Sprachen Sprechen Aneta Sych M.A.

Dachauer Straße 178, 80992 München
Tel.: 0172/786 94 59

WYPIJEWSKA-KOCHEMS Hanna

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

UBEZPIECZENIA:**KROLL Michael**

Paulinusring 16, 85296 Fahlenbach
Tel.: 08442/953948, Mobil: 01733911579

NAZARKO Agnieszka

Rathenaust. 138, 80937 München
Tel.: 089/54892190, Mobil: 0178/8011693

Polscy Doradcy Finansowi PLDF GmbH

Hanauer Str. 3, 80992 München
Tel.: 089/590 68 590

SOWADA Łukasz

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

URODA:**KOSMETYCZKA Bionaturstudio**

Rheinstr. 39, 80803 München
Tel.: 089 / 66067815

Polski Salon Fryzjerski – OCHMANN

Landsbergerstr. 12, 80339 München
Tel.: 089/5023146

Polski Salon Fryzjerski

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

Salon Kosmetyczny

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

I N N E:**WERBE-AGENTUR SPISLA**

Kreuzackerstr.44, 84036 Kumhausen
Tel.: 0871/97 46 335

Mobil: 0163/1530057

Biuro Partnersko-Matrymonialne w Monachium

Tel: 089/326 00 321

FYDA – wsparcie językowe w sprawach**organizacyjnych-finansowych**

Wöhlerstr. 20, 81247 München
Tel.: 0170 / 2151 931

Migrationsbüro Kehr

Stethaimerstr. 51, 84034 Landshut
Tel.: 0172/1800896

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**

**Sklep „KUBA” życzy
wesółych i radosnych
świąt !!**

**Oferujemy największy wybór
Polskich wędlin, kiełbas.**

**Świeże ręcznie lepiące pierogi
(wszystkie rodzaje)**

Na święta oferujemy

Polski Żurek na zakwasie

barszczyk biały, jajka

kiełbase białą surową

i pażoną !!

Świąteczne wypieki,

Świąteczne szynki,

Oraz wiele słodkości !



KANCELARIA ADWOKACKA

Oskar Derkacz

Sonnenstr. 27 / 2. OG

80331 München

Fax: (089) 12 76 25 47

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

Tel.: (089) 12 76 25 46

E-Mail: kanzlei@derkacz.net



Kancelaria Adwokacka

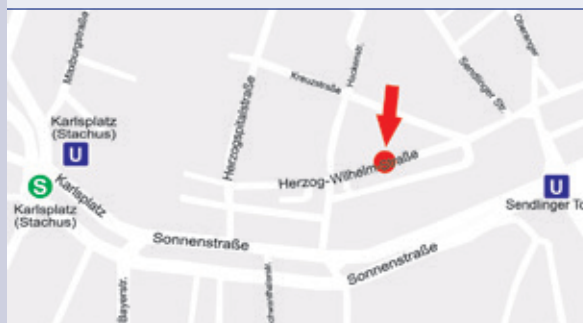
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



DORADZTWO PRAWNE W JĘZYKU POLSKIM I NIEMIECKIM:

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

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



www.kanzlei-motkowski.de

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