

BEZPŁATNE



www.mm-gazeta.de

www.facebook.com/mmgazeta



CZASOPISMO POLONIJNE DLA CIEBIE

MOJEMiasto

nr 03 (66) maj/czerwiec 2018

D W U M I E S I Ę C Z N I K



**Życie po
mastektomii**

**Pieszo
z Kolonii do Królewca**

**Wierność i szczerść
– wymarzony partner**

**Książki
– co czytać wiosną**

**Wiosna
– z rodziną w góry**

**Saas Fee
Alpy Walijskie**

**„Włodzio” Sznarbachowski
– poeta, działacz, patriota**

**Wywiady Mojego Miasta
– dyrygent, reżyser i wokalistka**

XXV lat Polskiej Szkoły w Monachium

więcej na str. 24 - 25

Warsztat samochodowy



Bosch Car Service Dachau



AUTOGAS KARLSFELD

Sławomir Ratajczyk

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

bosch-carservice-dachau.de

AUTOMATYCZNE SKRZYNIE BIEGÓW
Autogaz • Elektronika • Mechanika

WARSZTAT mechaniki samochodowej

GibGas Pawel Kfz Werkstatt UG

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

NAPRAWY I SERWIS:

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

PRZYKŁADOWE CENY USŁUG:

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

Na terenie Monachium działamy od 2007 r.

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

ZAPRASZAMY



SPIS TREŚCI

MOJE MIASTO

- Majowe Święta 4
Polskie Parafie Katolickie 4
Little Lab – ferie po polsku 5
Pisane ciurkiem Rodzice cz. 3 6
Miasto Dzieci Zielono mi Agnieszka Spiżewska 7
Felieton Okazja czyni złodzieja, ale złodziej złodziejowi nierówny Bogdan Żurek 8
Felieton – Listy z Berdyczowa Wróciłem ze Lwowa Krzysztof Dobrecki 8
Żyj z klasą W poszukiwaniu ideału Aldona Likus-Cannon 9
Historia Inżynieria społeczna i Stany Zjednoczone Europy Jolanta Helena Stranzenbach 10
Pieszko z Kolonii do Królewca ks. dr hab. Jerzy Grześkowiak 11
Miasto Młodych – PSiA w Monachium Studenci wracają po przerwie 12
Zakorzenie w duchowości Wywiad Jadwiga Zabierska 13
Historia emigracji Włodzimierz Sznarbachowski – świadek historii dr Łukasz Wolak 14
Polskie ślady w Monachium Ks. Stanisław Musiał Marek Prorok 15
Życie po mastektomii Wywiad Aldona Likus-Cannon 16
Lubię prezentować muzykę polską na świecie Wywiad Jolanta Łada-Zielke 17

PORADNIK

- Strafbefehl – co to jest? Maciej Pazur 18
Alimenty na dzieci (Kindesunterhalt) na mocy certyfikatu Jugendamtu Izabela S. Demacker 20–21
Polecamy! Niezwykła wystawa 22
Jubileusz XXV lat Polskiej Szkoły w Monachium 24–25
Kącik piękności Wiosenna pielęgnacja skóry Orlando Sliwa 27
Jedź z apetytem Samo zdrowie – czosnek niedźwiedzi Ewa Duszkiewicz 29
Miłość – to skomplikowane? Monika Młodzianowska 30–31
Olimpijczyk radzi Przygotowanie motoryczne w narciarstwie zjazdowym Jakub Małczewski 32–33

AKTUALNOŚCI

- W cieniu czterotysięczników Sebastian Wieczorek 34–35
W góry Wiosna - najlepsza pora na rodzinny wypad w góry Mirosław Jęczyła 36
Sport Z życia SV POLONIA Monachium 37
Osobowości Ewa Ochmańska – silna kobieta zakochana w górach i bieganiu Monika Młodzianowska 38–39
Daria Nadolska 40
Moje Miasto tam było! 40
Co, gdzie, kiedy? 41
Pan Twardowski Z Księżyca do Monachium 41
Rocker Zone Nowe wyzwania Arek Mitko 42
Aktualności literackie Zabierz książkę na majówkę! Małgorzata Gąsiorowska 43

o d r e d a k c j i

Drodzy Czytelnicy!

Zima dała się nam we znaki. Tak zwlekała z odejściem, że na wiosnę miejsca nie stało, bo już na początku maja o swe prawa zaczęło się dobijać lato. Najstarsi górale powiadają, że – jak nigdy przedtem – koty od tego powariowały. I nie dziwota. Przecież w ich godowym miesiącu marcu traskający mróz zalotom nie sprzyjał, a teraz, w tych upałach, nawet największym kocim casanovom ochota już minęła.

Człokokształtni też zachowują się dziwnie. W miłosnym wręcz uścisku trwają dwaj koreańscy przywódcy – tyran z północy i demokrat z południa, Trump z Makronem całują się tak czule, jak przed laty Breżniew z Honeckerem, baa – nawet Angela spłonęła różem, załapując się na trumpowego buziaka w Waszyngtonie.

Świat staje na głowie. Nie wiadomo, czy to wiosna, czy już lato na dobre. Być może nawet jeszcze chłodem arktycznym powieje. Dlatego też nie wolno dać się zaskoczyć. Należy dmuchać na zimne i brać pod uwagę. Uczyniła to też redakcja Mojego Miasta, przygotowując numer wszechstronny i różnorodny, którym – w przenośni oczywiście – można się nie tylko ogrzać w zimne wieczory, ale i ochłodzić w słonecznym żarze.

Gratulujemy Jubileuszowi 25-lecia Polskiej Szkoły w Monachium, która ze Szkolnego Punktu Konsultacyjnego przy Konsulacie Generalnym stała się szkołą z prawdziwego zdarzenia, do której uczęszcza dziś około 400 uczniów. Uczą się tam języka polskiego, polskiej historii, uczą się po prostu Polski, tego, czego im niemieckie szkoły nie dają. Pięknemu Jubileuszowi SPK poświęcamy nie tylko okładkę, ale także rozkładówkę wewnątrz numeru.

Idąc za ciosem, gorąco polecamy „Ferie po polsku” dla dzieci, organizowane na początku września w Monachium przez Little Lab. W programie m.in. warsztaty naukowe, zabawy historyczne i gry podwórkowe. Wszystko w języku polskim, pod okiem doświadczonych dydaktyków, nauczycieli, pasjonatów przekazywania dzieciom pasji naukowej. Nie bez dumy informujemy, że Moje Miasto objęło ten projekt patronatem medialnym.

Nie ma nic bardziej wiarygodnego niż wywiad. Mamy ich w tym wydaniu aż cztery. Zapraszamy więc do bezpośrednich spotkań: z artystką Piwnicy pod Baranami, z wybitnym dyrygentem młodego pokolenia, reżyserem filmu o mastektomii oraz z silną kobietą zakochaną w górach i bieganiu.

W numerze ponadto m.in. zaskakujące wyniki sondażu o wartościach wymarzonego partnera, inżynieria społeczna – czyli zaplanowane manipulowanie człowiekiem, pieszko przez Polskę z Kolonii do Królewca (dzisiaj Kaliningradu) i oczywiście – jak na maj przystało – miłość z jej rozmaitymi przejawami.

Wrz z piękną wiosną i latem życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja czasopisma **Moje Miasto**

JESTEŚMY NA



Majowe Święta



1 MAJA – Święto Pracy, Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy. W tekście ustawy opisującej święto czytamy, że jest ono hołdem dla wszystkich, którzy swoją pracą tworzyli wielkość Naszej Ojczyzny, wspierali jej rozwój i budowali przyszłość dla następnych pokoleń. Święto Pracy ustanowiono dla upamiętnienia tragicznych wydarzeń z maja 1886 roku podczas robotniczych protestów w Chicago. W Polsce obchodzone jest od roku 1950. W PRL wykorzystywane propagandowo przez władze komunistyczne.

Tego dnia również Kościół Katolicki obchodzi wspomnienie **Św. Józefa Rzemieślnika**. Święto istnieje w kalendarzu liturgicznym od roku 1955.



2 MAJA – Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Święto zostało wprowadzone nowelą ustawy z 20 lutego 2004 roku o godle, barwach i hymnie RP. Jednocześnie 2 maja obchodzony jest **Dzień Polonii i Polaków za Granicą**. Jednym z powodów wyboru 2 maja na święto flagi Rzeczypospolitej był fakt, że w czasach PRL właśnie tego dnia zdejmowano po 1 maja flagi państwowe, by nie były widoczne w dniu zniesionego przez władze komunistyczne Święta Konstytucji 3 Maja.



3 MAJA – Święto Narodowe Trzeciego Maja obchodzone jest w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja (1791). Nie zawsze jednak można je było świętować. Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 r. Sejm przywrócił to święto. Po II wojnie władze komunistyczne zakazały obchodzenia Święta Konstytucji. Corocznie 2 maja obywatele musieli zdejmować flagi, tak aby 3 maja nie było ich w przestrzeni publicznej. Zakazane demonstracje rozpędzano pałkami i armatkami wodnymi. Były aresztowania i ofiary. Mimo szyszan święto przetrwało. 3 Maja przywrócono ustawą 6 kwietnia 1990 roku.

POLSKIE PARAFIE KATOLICKIE



MONACHIUM

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

Msze św.:

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

LANDSHUT

Msze św.:

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

- w niedziele – 11:30
- środy – 18:00
- pierwsze piątki miesiąca – 18:00
- FREISING – kościół św. Piotra i Pawła Ignaz-Günther-Straße 6, 85356 Freising
- w niedziele – 16:30

AUGSBURG

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

Msze św.:

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

ROSENHEIM

Msze św.:

- ROSENHEIM – St. Michael, Westerdorferstr. 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

o. Jan Zubel
Zuckerbergstr. 9, 70378 Stuttgart
tel.: 0711 5852914

Msze św.:

- STUTTGART – kościół św. Tomasza, Falchstr. 9, 70378 Stuttgart
- w niedziele i święta – 10:30
- środy – 18:30
- pierwszy piątek miesiąca – 18:30, spowiedź - 18:00
- piątki (Wielki Post, maj, październik) – 18:30
- BÖBLINGEN – kościół św. Maryi, Berliner Str. 14 71034 Böblingen
- w niedziele i święta – 12:30
- czwartki - 18:30
- pierwszy czwartek miesiąca spowiedź - 18:00
- TÜBINGEN – kościół św. Pawła, Johannes-Reuchlin-Str. 3 72076 Tübingen

■ w niedziele i święta – 15:00

- piątki - 19:00
- spowiedź pierwszopiątkowa - 18:30
- KIRCHHEIM – kościół St. Ulrich, Lindachallee 29, 73230 Kirchheim
- I, III i IV niedziela miesiąca – 18:00
- II i IV niedziela miesiąca – 12:30
- BACKNANG – Kościół Christ König, Marienburger Str. 5, 71522 Backnang
- w niedziele – 15:30

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

ROTTWEIL

ks. Wiesław Soja
Krummer Weg 17, 78628 Rottweil
tel.: 0741 20966590

Msze św.:

- ROTTWEIL – kościół Christi Auferstehung, Krummer Weg 41, Rottweil
- w niedziele – 9:15
- TUTTLINGEN – kościół Maria Königin, Bergstr. 61, 78532 Tuttlingen
- w niedziele – 12:00

BALINGEN – kościół Hl. Geist, Paulinenstraße, 72336 Balingen

- w I sobotę i IV niedzielę miesiąca – 16:00
- NAGOLD – kościół St. Petrus u. Paulus Moltkestr. 2, 72229 Nagold
- w I, III i IV niedzielę miesiąca – 17:00
- LOBBURG – kościół St. Martin, Obere Schulstr., 72290 Lobbург
- w II sobotę miesiąca – 17:00
- w IV sobotę miesiąca – 19:00

Little Lab

Wissenschaft für Kinder



zaprasza

dzieci polonijne
w wieku od 6 do 10 lat na

Ferie po polsku

3 – 7 września 2018

W programie:

➔ Warsztaty naukowe – zmienimy się w eksperymentatorów

➔ Zabawy historyczne – przeniesiemy się w czasy Pana Wołodyjowskiego i Kmicica

➔ Gra miejska – pójdziemy tropami Polaków w Monachium

➔ Gry i zabawy podwórkowe – zagramy w sznura i dwa ognie z nowymi przyjaciółmi

➔ Język polski – będziemy nim mówić cały dzień

Cena: 200 Euro

Miejsce: Centrum Konferencyjne Konsulatu Generalnego RP przy Prinzregentenstr. 7, Monachium

Kontakt: tel. 0175 98 477 98, e-mail: info@little-lab.de

Zgłoszenia do 30 czerwca 2018



Wąpanny
i Waszmościowie!
Przybывajcie na Ferie
Naukowe!



PATRONAT HONOROWY



Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Monachium

PATRONAT NAUKOWY



PATRONAT MEDIALNY





RODZICE

Uwaga! Doceniłam podgatunek homo nie zawsze sapiens pt. rodzice! Jaka ja niedouczona byłam i niewdzięczna – dotarło to do mnie właśnie dziś! A zaczęło się zupełnie zwyczajnie. Mail jeden, drugi, dziesiąty. Kręcimy się w kółko, bo każdy obstaje przy swoim. Lat temu naście, czyli w czasie sprzed moich doświadczeń z rodzicami, wyszłabym z siebie, stanęła obok i zaczęła wrzeszczeć chyba. A dziś, człek spokojny jestem, opanowany, brnę do przodu spokojnie niczym żagłówek na prawie bezwietrznym morzu, albo – jak napisaliby niektórzy nasi uczniowie – tkwiąc wytrwale i prosto jak widły w gnoju, stojąc na straży teżże kupki czy co się tam akurat pod rękę nawinie. No i dotychczas nie doceniałam niewyobrażalnie niedocenianych rodziców, którzy to wyćwiczyli mnie w samodyscyplinie, determinacji i wytrwałości niczym gladiatora na arenie Colosseum. Stoi taki rodzic na straży prawa i porządku. Pilnuje, żeby się dziecku własnemu, broń Boże, krzywda nie działa. Sprawdza, napomina i dyryguje wszystkimi naokoło, bo przecież chce dobrze i zawsze ma rację! Najpierw prosi grzecznie, bo właśnie taki malutki kapryśnik ma, więc właściwie dlaczego nie? Przecież jest rodzicem i wszystko mu wolno. Jak tylko coś idzie nie po jego myśli, zaczyna się buntować:

– Jak to nie można spełnić zachcianki rodzica? A od czego Państwo są? Nie od spełniania zachcianek? Przecież nie jesteśmy w szkole niemieckiej, o której wiadomo, że panują tam określone zasady i nikt się nie wychyla. Jak to, Pani wprowadza takie zasady? Przecież nie ma Pani takiego prawa! Szkoła jest dla nas! My tu na straży dzieciątka własnego, któremu w szkole krzywda się dzieje! Jak to Pani chce rozmawiać? I jeszcze z wychowawcą!? Nigdy w życiu! Ma Pani natychmiast spełnić nasze żądanie! Natychmiast! I jeszcze napisać, że dzieje się to na wyraźną prośbę rodziców zaniepokojonych sytuacją! Podaliśmy numer telefonu, a Pani nawet nie raczyła zadzwonić! Na kontakty z nauczycielem to ma Pani czas, a dla nas nie! Jak to przełożyła Pani spotkanie?! Jakim prawem, pytam?! Jakim prawem zawiadamia nas Pani o przełożeniu spotkania!? Nie! My się absolutnie nie zgadzamy z takim traktowaniem! My uważamy nasze rozwiązanie za jedyne właściwe, a Pani jest od spełniania potrzeb naszych i naszych dzieci, a nie od dyskutowania! Nie mamy zamiaru na nic czekać, bo nasze dziecko czekać nie będzie! Nauczyciel nie jest autorytetem, źle się odnosi, bo się nie odnosi i milczy, zamiast się odnieść do zarzutów! To jest negatywny wzorzec, a my nie chcemy, żeby nasze dziecko czerpało negatywne wzorce! Nasze dziecko nudzi się w szkole i płacze z tego powodu. Pani przeniesie dziecko do innej klasy, tam się na pewno nudzić nie

będzie! Uczymy dzieci, że życie jest brutalne i należy łokciami się rozpychać i walczyć o swoje! Za wszelką cenę! Człowiek?! Jaki człowiek?! Że niby zdeptany, sponiewierany, obrażony?! My niczego złego nie mówimy! Prawdę tylko! Uraziliśmy kogoś?! A! Nauczyciela!! Eee tam! Nic się nie stało! Nauczyciel musi umieć poddawać się krytyce! Jaka?! Niekonstruktywna?! A co to znaczy!? Daj Pani spokój, krytyka to krytyka, a my mamy prawo! Na kimś wyżyć się należy i gdzieś wyładować frustracje nagromadzone w innych miejscach! To Pani wina! Trzeba było od razu nas posłuchać! Jak to obserwujecie dziecko!? A kim wy jesteście?! Świadczenia bez obserwacji napisać nie potraficie?! Kto pracuje w tej szkole, ja się pytam?! Pani broni nauczyciela!? Jak Pani w ogóle śmie!? To jest skandal! Jak to inni rodzice nie mają problemu!? O własne dzieci nie dbają?! Jak to nauczyciel jest dla nich autorytetem?!

OBUDZIŁAM SIĘ

Po czym stwierdziłam, że to nie sen. Dziękuję Wam, drodzy Rodzice, dla których nauczyciel jednak jest autorytetem i właśnie to wpajać swoim dzieciom. Ze stoickim spokojem – NAUCZYŁAM SIĘ I WYĆWICZYŁAM! – czekam na skargę napisaną „do góry”. Nie pierwsza to będzie i nie ostatnia. Dam znać, jak tylko do mnie dotrze.

AL

Wiosna ma coś takiego w sobie, że gdy tylko rozćwierkają się ptaki i rozkwitną fiołki, mam ochotę zazielenić cały dom.

Ponieważ nie mam talentu do pomidorów ani truskawek, wybieram mniej wymagające rośliny, np. trawę. Za każdym razem fascynują mnie roślinne super moce.

Zbadajmy je!

Po pierwsze, skąd rośliny wiedzą, w którą stronę rosnać? Korzeń rośnie w dół, listki do góry. Co by było, gdybyśmy odwrócili roślinę do góry nogami? Drugie pytanie brzmi: skąd się bierze woda w czubkach drzew? Przez liście do rośliny dostaje się niewielka część wody. Drzewa wchłaniają ją głównie przez korzenie. Przecież drzewo nie ma pompy, która wtłoczyłaby wodę spod ziemi na kilkadziesiąt metrów do góry.

CO POTRZEBUJESZ?

- Cienką pończoszaną podkolanówkę
- Wióry drewniane
- Nasiona trawy
- Ozdoby: oczy, usta, nos, uszy... A nawet niech będą okulary przeciwsłoneczne!
- Kubek z wodą

JAK TO ZROBIĆ?

Do podkolanówki wsyp garstkę nasion. Następnie wysypuj garściami wióry i ubijaj możliwie dokładnie, tak żeby głowa była w miarę twarda. Tam, gdzie wypadnie broda, dosyp znowu nasion trawy. Dosyp wiórów do końca i zasznurowuj podkolanówkę,



ZIELONO MI



skrobi naciskają na siateczki śródplazmatyczne i ten impuls jest przetwarzany na rozkaz „zmiana kierunku!”. KAPILARNOŚĆ: W wąskich naczyniach, jakimi są rurki kapilarne w łodygach i pniach roślin widać bardzo wyraźnie, jak cząsteczki wody i cząsteczki ścian rurek się przyciągają i dzięki temu woda pnie się w górę rurki. Oddziaływanie jest tak silne, że woda może dostać się od korzenia aż po czubki najwyższych drzew. Rośliny są fascynujące!



pozostawiając luźny kawałek skarpetki. Podstawa jest gotowa. Teraz możesz wykażać się kreatywnością i nadać swojej trawiastej głowie oryginalny wizerunek: doczep oczy, nos, usta i wszelkie inne ozdoby, które przyjdą Ci do głowy.

Do kubeczka wlej wodę i wstaw swoje dzieło tak, aby luźny kawałek skarpetki był zamoczony w wodzie. Już po chwili zobaczysz, że woda „czarodziejsko” podszła do góry. Po kilku dniach cała głowa zrobi się wilgotna i za około tydzień od tego momentu głowa pokryje się świeżutkimi zielonymi włosami. Broda również wyrośnie! Myślisz, że trawiasty zarost wyrośnie w dół, tak jak włosy u człowieka? Sprawdź koniecznie!

JAK TO DZIAŁA

Mamy tu do czynienia z dwoma fascynującymi zjawiskami: geotropizmem i kapilarnością. GEOTROPIZM: „Zielonym do góry!” – to naczelną dewiza roślin. Kiedy obrócimy wykiełkowane już nasionko, korzenie zawrócą w dół, a listki znowu poszybują w górę. W komórkach na czubkach korzeni znajdują się ziarna skrobi, które przemieszczają się w dół, zgodnie z siłą grawitacji. Ziarna

CZY WIESZ, ŻE...

Najwyższe drzewo na świecie to sekwoja Hiperion o wysokości 115,61 metra! Rośnie w Kalifornii, a dokładne miejsce jest objęte ścisłą tajemnicą.

WESOŁEGO EKSPERYMENTOWANIA!
Agnieszka Spiżewska z Little Lab

Little Lab
Wissenschaft für Kinder



Agnieszka Spiżewska

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

Prywatnie mama 6-letniej lekarki pluszowych zwierząt i 8-letniego fana komiksów z Garfieldem. Jej hobby to zaskakiwanie dzieci, wymyślanie nowych doświadczeń i patrzenie w przyszłość. Uważa, że dzień bez spróbowania czegoś nowego to dzień stracony.

Bogdan
Żurek

FELIETON

Okazja czyni złodzieja, ale złodziej złodziejowi nierówny

Śnił mi się napad na bank, ze mną w samym środku akcji. Trzech zbirów w kominiarkach wybiegało już na ulicę, gdy jednemu z nich z wypchanej torby zaczęły wypadać powiązane gumkami pliki banknotów.

Takie widziałem za komuny u trójmiejskich cinkciarzy. Policji jeszcze nie było, więc przechodnie rzucili się do zbierania walającej się po bruku gotówki. Też się schyliłem po gruby plik i... No właśnie. Zabrałem, schowałem, a może oddałem? Nie wiem, gdyż w tym momencie się obudziłem, by jednak sen kontynuować na jawie. Tak, na jawie, bo przypomniał mi on podobną sytuację, z którą został skonfrontowany jeden z moich dobrych znajomych, przed laty, polityczny uchodźca. Chodziło o rozwiązanie etyczno-moralnego dylematu, co zrobić z kasą, która niezaskuszenie, ale w potrzebie, spada jak manna z przysłowiowego nieba?

Rzecz działa się dawno, dawno temu, w czasach, gdy to do Niemiec przybywało tyle uchodźców co kot napłakał (kilką tysięcy rocznie). Każdy z nich miał oryginalne dokumenty i był policzony – co do jednego! Możecie nie wierzyć, ale tak kiedyś było. Postępowanie trwało około roku,

a rozpatrywanie wniosku o azyl toczyło się w jednym tylko miejscu, w podnorymberskim Fürth, gdzie należało dojechać z najdalszego nawet zakątka Niemiec. Do otrzymania azylu obowiązywał zakaz pracy.

W tych to zamierzchłych już czasach także trzysobowa rodzina Zbyszka (imię zmienione) oczekiwała na azyl polityczny. Mimo że mieli opłacony przez państwo dach nad głową, za około czterysta marek socjalnego zasiłku wyżyć było trudno. Końcówka każdego miesiąca wyglądała więc tak samo – „zęby w ścianę”, bo konto puste, bez najmniejszych szans na jego przeciągnięcie choćby o kilka marek.

Tak było i tym razem. Z ostatnimi dzieścionami markami Zbyszek wraz z ośmioletnim synkiem ruszyli na „zakupy”. Mieli – zgodnie z wytycznymi mamy – kupić chleb i „coś do chleba”, czyli margarynę i dżem.

Zaraz po wejściu do najtańszego sklepu wiadomej marki synek – palcem wskazując na podłogę – wyszeptał, a raczej szeptem wykrzyczał:

- Tato, patrz!

Na posadzce, złożone na pół, leżało sto marek. Ojciec delikatnie nakrył banknot butem, spojrzał w lewo, rzucił okiem w prawo i powoli, niby to za przyczyną rozwiązanego sznurowadła, sięgnął po zdobycz, która natychmiast wyśladowała w kieszeni.

- Wychodźmy!

Na zewnątrz okazało się, że to nie jeden, że to aż trzy stumarkowe banknoty!

Gdy zaniepokojona przedłużającymi się zakupami matka otworzyła drzwi swoim chłopcom, oniemiała. U progu stał mąż z dużym XXL kartonem proszku do prania i synek, też z dużym, bukietem kwiatów. O chlebie, margarynie i dżemie zapomnieli.

To prawda, że okazja czyni złodzieja, ale też złodziej złodziejowi nierówny.

Listy
z Berdyczowa
Krzysztof
Dobrecki

Wróciłem ze Lwowa

Pewnego dnia w Londynie pogoda była mglista, jak to w Londynie, wszedłem do POSK-u (Polski Ośrodek Społeczno-Kulturalny) orzeźwić się mocną kawą.

Mówię kierowcy na dworcu:

– Zawieź mnie Pan na Piekarską

– To w bok od Łyczakowskiej – powiedział – Tam przed wojną...

Popłynęła opowieść. A ja już w miodzie, w siódmym niebie. Chociaż dlaczego? Właściwie nie wiem.

I wiem, że tak śpiwnie jak On nie podołam, że pokręcę, z jakimi ulicami krzyżuje się Zielona, że pomyłę pasaż Teatralny, z Placem, co tuż obok, że zabłądzą Garbarską, pomyłę Ormiańską.

Jak pisał mój ukochany Marian Hemar:

Jak kto jest z Warszawy, z Poznania, albo Łodzi –

Nie szkodzi, ale przecież on nie wie, o co chodzi

Tak skąd on może wiedzieć, nawet jak się dowie

Że miłę od Lwowa, w miasteczku Kulikowie...

Tak, jeśli Państwo pozwolicie, zamęcę Państwa Szanownych moimi opowieściami o Lwowie. Nie robię tego bezinteresownie.

Mam nadzieję, że po którymś „liście”, dla świętego spokoju, wybierecie się do Lwowa. No bo to przecież wstyd, że nie byliście we Lwowie.

Ja właśnie wróciłem. To był mój szósty wyjazd i ciągle znajduje nowe miejsca, nowe historie i nowe wzruszenia. Jestem na ten przykład w niedzielę na Mszy po polsku w małym kościółku Św. Antoniego przy Łyczakowskiej. Na ścianie, po prawej biała, marmurowa tablica. Czytam: „Co noc staje boso przed zatrzaskniętą bramą mojego Miasta” i wyjaśnienie: „W tym kościele chrzczony był polski poeta Zbigniew Herbert”. Nie wiedziałem, że mieszkał dwie ulice od mojej lwowskiej kwatery.

Odwiedziłem Polskie Radio Lwów. Wyszliśmy na balkon. „O, tam, widzi Pan? To willa Styki. A w tamtej kamienicy miał konspiracyjne mieszkanie Piłsudski. A tam Park Kościuszki. Teraz nazywa się jakoś inaczej, ale nawet nie zapamiętałam”.

I tak na każdym rogu, w każdym kościele, każdej katedrze, na każdej ulicy. Naprawdę, proszę Was. Jedźcie do Lwowa...

A póki co... całuję rączki i padam do nóżek.

w poszukiwaniu IDEALU

A. Likus
Cannon

Żyj z klasą

Błędy człowieka czynią go sympatycznym

Johann Wolfgang von Goethe

Mieszkając w jakimś kraju wrasta się w jego kulturę, poznaje obrzędy i zwyczaje, dostosowuje się do norm społecznych, a przede wszystkim poznaje mentalność jego mieszkańców. Po pewnym czasie ma się wrażenie, że wie się wszystko i nic nie jest w stanie nas zaskoczyć. Gdy natomiast pojawia się coś nowego, wydaje się nam to dziwne lub niedorzeczne.

Po wielu latach życia w Mo-nachium przyzwyczaiłam się na przykład, że Niemcy inaczej niż Włosi czy Anglicy traktują kobiety. Nie są też aż takimi „porządnisiami”, za jakich się ich uważa, choć nadal są bardzo punktualni i można ich polubić, a nawet da się z nimi zaprzyjaźnić. Doceniłam również fakt, że każdy człowiek jest inny i nie można wszystkich mierzyć tą samą miarą, a do stereotypów powstałych przed kilkudziesięciami laty trzeba po prostu nabrać dystansu.

Miałam więc wrażenie, że poznałam Niemców na tyle dobrze, że niczym nie są w stanie mnie zadziwić. Okazało się, że byłam w błędzie. Umysłowił mi to sondaż, jaki ostatnio wykładowczyni przyniosła na zajęcia. Dotyczył on wymarzonego partnera. Niemieckim respondentom przedstawiono formularz zawierający sześć cech charakteru. Mieli je ponumerować w kolejności od najważniejszej do najmniej znaczącej. Jednak zanim poznaliśmy opinię ankietowanych, sami musieliśmy dokonać klasyfikacji cech, które przedstawiały się następująco:

1. Zadbany i naturalny wygląd
2. Uroda i modny ubiór
3. Szczupła sylwetka i zamiłowanie do sportu



byłaby całkiem inna. U prowadzącej wykład pani doktor wywołało to ogromne zdziwienie, lecz na szczęście z pomocą przyszedł mi angielski kolega, twierdząc, że w jego kraju mężczyźni również preferują inne wartości niż Niemcy.

Fakt, że 95 procent ankietowanych panów na pierwszym miejscu wybrało zadbany partnerkę, a na drugim taką, na której można polegać, nie zdziwił mnie tak bardzo, jak to, że tylko 5 procent niemieckich respondentów pragnęło, aby ich wybranka była im wierna. Tym samym wierność kobiety idealnej została usytuowana na ostatnim miejscu i okazała się bez znaczenia.

No cóż, zawsze miałam wrażenie, że zakochani mężczyźni są zazdrośni i zależy im na wiernej partnerce. Pozostaje nadzieja, że sondaże czasami się mylą, a nawet są sprzeczne.

To tyle o ankietach. Wszyscy marzą o ideałach, nie zastanawiając się, czy z takim ideałem są w stanie wytrzymać, a jak uważał Johann Wolfgang von Goethe „błędy człowieka czynią go sympatycznym”, więc może lepiej jest żyć z kimś normalnym niż doskonałym.

Inżynieria społeczna i Stany Zjednoczone Europy

Jolanta
Helena
Stranzenbach



Europy, na czele którego stanęli dyrektorzy CIA – William Donovan i Allan Dulles. Hrabia Coudenhove-Kalergi uważany jest przez wielu za ojca Unii Europejskiej i to on wykreował na hymn zjednoczonej Europy „Ode do radości” Beethovena.

W tym samym czasie powstał Międzynarodowy Ruch Europejski, organizacja pozarządowa zajmująca się propagowaniem zjednoczonej Europy. Jej współtwórcą był wychowanek Jezuitów, wolnomularz, doradca gen. Sikorskiego – Józef Retinger. On też w maju 1954 roku współorganizował spotkanie ponad setki monarchów, prezydentów, magnatów i przemysłowców w hotelu Bilderberg koło Arnhem w Holandii. Retinger został również sekretarzem spotykającego się raz w roku stowarzyszenia Bilderberg Club nazywanego też nieformalnym rządem światowym.

Open Society

Zmiany społeczne zachodzą drogą tak zwanej „częstkowej inżynierii społecznej”.

Od lat 70-tych propagowany jest ruch *społeczeństwo otwarte*, który ma przewartościować struktury europejskie. Państwo narodowe uważane jest np. za zło konieczne, które należy przezwyciężyć. Ruch ten wspomagany jest przez Open Society Foundations finansowane przez Georga Sorosa.

W lutym 2018 w dzienniku TV-Tagesthemen Yascha Mounk – politolog Uniwersytetu Harvarda stwierdził, że obecnie przeprowadzany jest w Europie „historycznie wyjątkowy eksperyment przemiany społeczeństwa monoetnicznego w multietniczne, który może się udać, ale prowadzi do wielu zakłóceń”.

Nie wszyscy jednak wierzą w pomyślność takiego eksperymentu. Znany niemiecko-francuski publicysta i arabista Peter Scholl-Latour stwierdził kiedyś: „Kto przyjmie pół Kalkuty, nie pomoże Kalkucie, a sam stanie się Kalkutą”.

Zajęcie własnego stanowiska w sprawach wielkiej polityki nie jest łatwe. Kiedyś można było jeszcze czytać między linijkami. Urodzony w Warszawie amerykański psycholog Salomon Asch badał w latach pięćdziesiątych wpływ opinii większości na opinię mniejszości oraz mechanizmy powstawania osądów człowieka. Stwierdził on, że „im więcej ludzi wierzy w jakąś ideę, tym bardziej prawdziwa się ona wydaje jednostce”. Takie zachowanie można nazwać efektem „śnieżnej kuli” albo po prostu „owczym pędem”. W wyniku manipulacji obywatel przestaje myśleć, a na to czeka władza, która już ma pomysł na jego „uszcześliwienie”.



„W polityce nic nie zdarza się przypadkowo. Jeśli jednak się zdarzy, bądźcie pewni, że tak zostało zaplanowane”.

Prezydent USA
Franklin Delano Roosevelt

Inżynieria społeczna, socjotechnika, inżynieria socjalna to różne nazwy „sztuki sterowania ludźmi”. Stosuje je każda władza, bo każda władza lubi kierować emocjami, opiniami i zachowaniem obywateli. Zresztą nie tylko ona. Podobną strategię wobec nas przyjmuje marketing i moda. Manipulacja, bo o nią chodzi, składa się z perswazji i indoktrynacji, a głównym sposobem jej działania jest socjotechnika medialna.

Media w dyktaturach

Już rewolucję październikową poprzedzała nasilona agitacja prasowa. Lenin od 1900 r. wysyłał do Rosji drukowany w Monachium w nakładzie 40 tys. egzemplarzy periodyk „Iskra”.

W Niemczech, po dojściu Hitlera do władzy, media w całości podporządkowano nowej ideologii. Najważniejszą rolę odegrało radio, o czym świadczy ogromny wzrost ilości radiodiodobiorników. W roku 1933 było ich w Niemczech 4,3 mln, natomiast 10 lat później już 16 milionów. Führer głosił, że: „Każda propaganda musi być popularna, a jej poziom mentalny dostosowany do wrażliwości najbardziej ograniczonych spośród tych, do których ma zamiar się zwrócić”.

Skuteczność działania mediów badano naukowo równolegle z ich rozwojem, czyli od lat dwudziestych dwudziestego wieku. Służą one temu, aby oderwać człowieka od rzeczywistości i stworzyć pewną iluzję. Obywatel oderwany od swoich korzeni pójdzie tam, gdzie go władza skieruje. W PRL-u, w latach 60-tych, naukowcy systematycznie badali inżynierię społeczną. Ustalono wtedy, że efektywna socjotechnika opiera

się na mediach, prawodawstwie i szkolnictwie. Poprzez manipulację próbuje się zniszczyć obraz obywatela wychowanego w kulturze chrześcijańskiej. Podważa się zasady moralne uznając je za przestarzałe i propaguje seksualizację dzieci i młodzieży.

Programowanie rzeczywistości

W przeszłości powstało wiele planów dotyczących „przewartościowania” i „modyfikacji” oblicza Europy. Niektórzy nazywają to „programowaniem rzeczywistości”.

Jeden z takich planów zmian przedstawił w swoich pismach Austriak – Richard Nikolaus hrabia Coudenhove-Kalergi. Jego prababka hrabina Maria Kalergis była polską pianistką, ukochaną Norwida i projektorką aktorki Heleny Modrzejewskiej. W roku 1922 Coudenhove-Kalergi propagował utworzenie Stanów Zjednoczonych Europy sięgających „od Polski po Portugalię”. W tym samym roku stworzył Unię Paneuropejską, aby, jak twierdził, stawić czoła wzmagającej się presji imperialistycznej Rosji. Miejsce szczególne w jego planach zajmowały Niemcy, które miały przewodzić tej unii. Trzy lata później w książce pt. „Praktyczny idealizm” pisał: „Człowiek przyszłości będzie mieszańcem. Dla Paneuropy życzę sobie euro-azjatycko-negroidalną rasę przyszłości”. Ludzie tej rasy będą słabego charakteru i dlatego łatwo będzie mogła nimi kierować nowa władza – tak zwana szlachta intelektualna. Za pośrednictwem Louisa Rothschilda Unia Paneuropejska otrzymała od Maxa Warburga, magnata finansowego, 60 tys. marek w złocie na rozkręcenie tego ruchu.

Narodziny Unii

Po drugiej wojnie światowej idea zjednoczonej Europy przeżyła renesans. W 1948 roku Coudenhove-Kalergi założył w Nowym Jorku Amerykański Komitet Zjednoczonej

PIESZO z Kolonii do Królewca

Gdy byłem proboszczem w Mammendorf, pewnego majowego wieczoru zastukał do drzwi plebanii mężczyzna, prosząc o nocleg dla siebie i dwóch piesków. Jakież było moje zdziwienie, gdy okazało się, że ów sympatyczny Francuz z Bretanii pielgrzymuje pieszo do Ziemi Świętej. W rok później ponowne zaskoczenie, gdy wracając autem z Monachium ujrzałem na szosie „tę trójkę dzielnych pielgrzymów” w odwrotnej drodze do Ojczyzny.

Nieco pokrewne przeżycie spotkało mnie przed rokiem, gdy w Wielkim Tygodniu nadeszła przesyłka z książką pt. „Wo bitte geht's nach Königsberg? Eine Wanderung von West nach Ost”. Jej autora Christiana Heidricha (teologa, filozofa, filologa sławistę, publicystę, nauczyciela) poznałem osobiście rok wcześniej na sympozjum w Uniwersytecie Viadrina w Ślubicach. Przedtem znałem to nazwisko z publikowanych od wielu lat w „Christ in der Gegenwart” celnych i głębokich perełek – rozważań związanych z niedzielą Ewangelią (polskie wydanie: „Fascynacja Ewangelią. Eseje o nadziei, radości i prawdzie”, Kielce 2008).

Urokliwa to i niezwykła książka – zapis przeżyć, doświadczeń i przemyśleń „całkiem innego czasu” – tzw. rocznego szabatu. Autor po 12 latach pracy w gimnazjum w Östringen zatęsknił za „czasem dla siebie”. No i wyruszył w daleki świat!

Dlaczego Królewiec?

Iść pieszo do Jerozolimy, Santiago de Compostella, Rzymu, Asyżu, Częstochowy – to „normalka”. Ale pieszo z Kolonii – przez całe Niemcy i Polskę – do Kaliningradu, centrum tego wciśniętego jak obce ciało pomiędzy Polskę i Litwę małego skrawka

Kroczenie to dźwiganie wewnętrznego światła jasnej ciszy

Romano Guardini

Rosjii? Dlaczego Königsberg? Dla Heidricha odpowiedź była prosta: bo tam żył i tworzył wybitny niemiecki filozof oświeceniowy Immanuel Kant (1724–1804). Nie dziwi zatem, że ten swoisty „dziennik podróży” przetykany jest jak złotą nicią inspirującymi tekstami tegoż filozofa. A całemu wędrowaniu – przez wioski i miasta oraz zmieniający się jak w kalejdoskopie krajobraz – towarzyszą słowa jego słynnej sentencji: „Są dwie rzeczy, które napełniają duszę podziwem i czcią: niebo gwiaździste nade mną i prawo moralne we mnie. Są to dla mnie dowody, że jest Bóg nade mną i Bóg we mnie”.

Wzruszać muszą ostatnie strony książki, gdy Autor stojąc przy pomniku Kanta uświadamia sobie, że Königsberg stał się dla niego pewnego rodzaju „idea”, niezwykłą metaforą dla wszystkiego, co przemija, a mimo to stale inspiruje i każe pytać o przyszłość ludzkości, Europy i jej ideały, o wierność jej chrześcijańskim korzeniom.

Motywację decyzji Autora, by wędrować przez 3 miesiące z Kolonii ku Wschodowi Europy wyjaśnia także jego biografia. Najpierw wczesne dzieciństwo na Górnym Śląsku (ur. w 1960 r. w Bierawie) i lata szkolne w Opolu, a potem przesiedlenie rodziny do Niemiec i studia tutaj – to fakty decydujące, że Christian Heidrich może czuć się obywatelem dwóch Ojczyzn: Niemiec i Polski. To „dziedzictwo” sprawia, że z taką łatwością i znanstwem prezentuje historię, dorobek kulturowy i aktualną sytuację gospodarczo-społeczno-religijną w obu krajach.

Dlaczego pieszo?

Odpowiedź jest prosta: bo wszystkich trawi ciekawość drogi. Iść – to szczególny sposób postrzegania i percepcji. Heidrich, zapalony

wędrowiec po górskich szlakach, wie, że idąc na nogach widzi się i słyszy więcej niż jadąc autem, koleją, okrętem. Jako znawca literatury ma w pamięci powiedzenie Goethego: „Tylko tam, gdzie byłeś pieszo, tam byłeś naprawdę”. Kraj przedeptany na własnych nogach ma inny wymiar w wyobraźni niż przejechany autem czy rowerem. Idąc pieszo zyskuje się pamięć przestrzeni, a rytm dnia wymaga wysiłku, samodyscypliny i determinacji. Idąc mam czas, by przeżyłom nadać obraz i kształt oraz przepracować je w ideę, a doświadczenia przemienić w wiedzę.

Urok książki

Książka Christiana Heidricha to „urzekająca mozaika – wielotematyczna i wielobarwna”. Jest tu niemal „wszystko, co ludzkie”: życie jednostek, grup społecznych i narodów, gospodarka, nauka i kultura, filozofia, religia i wiara, literatura i sztuka, codzienna prasa, czasopisma i książki, reminiscencje historyczne i teraźniejszość.

I co jeszcze bardzo istotne i znamienne: w gruncie rzeczy najważniejszym wydarzeniem dla Heidricha „w drodze” jest CZŁOWIEK! On szuka z nim spotkania, rozmowy, wymiany poglądów – wszędzie: po drodze, w gościnnych domach, w kawiarniach, barach i restauracjach, w hotelu, przy kiosku z piwem, w teatrze, w kościele, po Eucharystii. Chętnie wchodzi w interakcję ze „zwyczajnymi ludźmi” – z normalnymi i „oryginałami”, z wierzącymi i ateistami.

Szczególnym bogactwem tej książki jest jej głęboka duchowość, inspirowana Ewangelią Chrystusa. Duchowość nie abstrakcyjna, lecz związana z codzienną egzystencją, z konkretem „tu i teraz”, a dotycząca każdego człowieka, bo każdy jest „w drodze” – wszyscy jesteśmy nomadami!

Krótko: to książka niezwykle piękna, szczerza, autentyczna w swej prostocie i duchowej głębi; książka, która uczy, bawi, wzbogaca i inspiruje. Pisana w drodze szuka także nowych dróg dla „człowieka w drodze”. A ponieważ jej akcja dzieje się na sporych obszarach geograficznych Niemiec i Polski, jej lektura może przyczynić się wydatnie do pogłębiania polsko-niemieckiego porozumienia.





Studenci wracają po przerwie

Już niebawem po przerwie semestralnej wracamy z regularnym cyklem naszych „Spotkań Czwartkowych”. Korzystając z okazji, chcielibyśmy was poinformować, że pragniemy zmienić nieco formułę naszych spotkań. Chcielibyśmy, aby dawały możliwość zaprezentowania się przed szerszą publicznością nie tylko naszym członkom, ale również ludziom z zewnątrz, którzy chcieliby czymś zainspirować naszych członków. Jeżeli więc poszukujesz ludzi do współpracy lub masz ciekawe hobby, którym chciałbyś zarazić innych, byłeś na „końcu świata” lub nieco bliżej i przywiozłeś stamtąd ciekawą historię, którą chciałbyś się z nami podzielić, uczestniczyłeś w ciekawym projekcie lub po prostu czujesz, że Twoje wystąpienie może być dla nas inspirowane, skontaktuj się z nami. Cykl spotkań dopiero się rozpoczyna, więc jest teraz dobra okazja, żeby porozmawiać o terminie Twojego wystąpienia.

Oprócz spotkań czwartkowych w planach na nadchodzący czas mamy między innymi: spływ Isarą z Wolfrathausen do

Monachium, którego – z przyczyn od nas niezależnych – nie udało się zrealizować z zeszłym roku. Ze względu jednak na duże nim zainteresowanie postanowiliśmy zorganizować go w czerwcu. W planach mamy również wspólne wyjścia do monachijskich muzeów z naszym niezastąpionym przewodnikiem Ojcem Maciejem, który dzięki swojej bogatej wiedzy i znajomości tematu czyni je niezwykle ciekawymi.

Wspólne grillowanie z członkami naszej zaprzyjaźnionej organizacji KHG będzie dobrą okazją do spotkania nie tylko polskojęzycznych studentów. Nie zabraknie również jednego z naszych stałych wydarzeń, jakim jest „Noc Świętojańska” nad jeziorem Fasanerieesee, która również będzie świetną okazją do wspólnego spędzenia czasu. Oprócz tego mamy w planach jeszcze kilka innych ciekawych wydarzeń, ale aby nie zdradzać do końca wszystkich szczegółów i jednocześnie zachęcić was do śledzenia wszystkiego na bieżąco odsyłamy do naszego fanpage’a na Facebooku @studencie „Studenci.de”, gdzie będą ukazywały się

zaproszenia na wszystkie wyżej wymienione wydarzenia i nie tylko.

Z końcem czerwca, jak co roku, odbędą się wybory do rady stowarzyszenia. Zapraszamy wszystkich naszych członków do wzięcia w nich udziału, zachęcając jednocześnie do zgłaszania kandydatur. Termin i miejsce wyborów zostaną ogłoszone na naszej stronie internetowej. Poszukujemy chętnych do zaangażowania się w działalność naszego stowarzyszenia, które daje świetną możliwość rozwoju własnego, nabierania doświadczenia procentującego później w życiu zawodowym.

Jesteś pełen pomysłów, chciałbyś spróbować swoich sił w prowadzeniu i organizacji wydarzeń w naszym stowarzyszeniu oraz poszerzaniu jego działalności? Daj nam koniecznie znać o sobie, przyjdź na jedno z naszych spotkań czwartkowych lub skontaktuj się z nami. Czekamy na was!

Na zdjęciach migawki z naszej działalności.

Wojciech Chlebosz



Foto: Lucyna Przasnyska

Zakorzenie w duchowości

Rozmowa z Beatą Czernecką, od dwudziestu lat artystką Piwnicy pod Baranami, śpiewającą w języku polskim i w jidisz. Jest absolwentką Wydziału Aktorstwo Dramatyczne ze specjalnością Wokalno-Estradową krakowskiej PWST, wcześniej ukończyła filozofię na Wydziale Filozoficznym Wyższej Szkoły Pedagogiczno-Filozoficznej „Ignatianum” ze specjalnością katechetyka, co dało jej uprawnienia pedagoga religijnego.

J.Z.: *Twoje występy pokazują głębokie zakorzenie w szeroko pojętej duchowości. Z czego ono wynika?*

B.C.: Mając siedemnaście lat brałam udział w tworzeniu pierwszej scholi u ojców dominikanów w Krakowie, wraz z Jackiem Gałuszką i innymi cudownymi ludźmi, stąd moje zakorzenie w duchowości. Do dziś pamiętam, jak przygotowaliśmy wspólnie oprawę liturgii Triduum Paschalnego. Masz rację, kieruję się duchowością wykonując muzykę zarówno chrześcijańską, żydowską, jak i każdą inną. Nie szukam tego na siłę, po prostu samo do mnie przychodzi. Ludzie mówią, że nawet jak śpiewam w Piwnicy pod Baranami utwór „świecki”, to w moim wykonaniu nabiera on duchowego charakteru (choć jako pedagog religijny nie uznaję podziału na sacrum i profanum, uważam, że człowiek jest jednością). Atmosfera panująca w Piwnicy ma niewiele wspólnego z sacrum, ale w niej też tkwi jakaś duchowość, choć może bardziej dekadencja.

J.Z.: *Czy studia w krakowskiej PWST nie naruszyły twojej duchowości?*

B.C.: Do dzisiaj żyję cudownymi wspomnieniami ze szkoły teatralnej, bo od dziecka chciałam kształcić się w tym kierunku. Moje wcześniejsze studia filozoficzne i działalność w Kościele ukształtowały mnie na tyle, że nikt

i żadne doświadczenia życiowe nie są w stanie mi tego odebrać. Kiedy dostawałam role, które klóciły się z moją osobowością, posługiwałam się techniką i „wchodziłam” w daną postać na tyle, żeby to nie zaszkodziło mojej duchowości. Mówi się, że aktorka to prostytutka, która przyjmuje każdą propozycję za każde pieniądze, ale ja na pewno nie przyjmę pewnych ról z powodu własnych przekonań.

J.Z.: *Zanim sięgnęłaś po jidisz, miałaś wcześniej więcej polskiego repertuaru?*

B.C.: Nie odeszłam od polskiego repertuaru, tylko że ostatnio mniej się mówiło o tym aspekcie mojej działalności. Pięć lat temu pewne wydawnictwo zamówiło u mnie nagranie płyty w języku polskim. Płyta nosi tytuł „Anioły codzienności”, każda z pieśni opowiada o aniołach, ale w sposób bardzo ludzki, nie religijny. W prasie ukazał się tylko jeden artykuł na jej temat. Dziesięć lat temu nagrałam płytę kolędową z udziałem Andrzeja Seweryna. Ostatnio śpiewam głównie po polsku, zarówno w Piwnicy, jak i podczas solowych koncertów. Ale są ludzie, którzy lubią mnie w jidisz i zamawiają u mnie ten repertuar, który zresztą też kocham. Ktoś może powiedzieć, że jak zajmuję się wszystkim, to niczego nie robię dobrze, z tym że ja jestem bardzo utalentowana, a więc dobra we wszystkim. (śmiech).

J.Z.: *Czy pieśni w jidisz śpiewa się w innym nastroju niż w języku polskim?*

B.C.: Wierzę, że jest jeden Bóg, osobowy, obecny zarówno w świecie judaistycznym, jak i chrześcijańskim, w którym wszystko staje się jednością. Nie ma dla mnie żadnej różnicy w przeżywaniu występów z repertuarem w jidisz i w języku polskim. Mam też koncerty polsko-żydowskie, o charakterze bardziej komercyjnym, podczas których wykonuję pieśni z obydwu repertuarów. Ale największe koncerty, jakie dawałam poza Piwnicą, na dwa lub trzy tysiące widzów, były właśnie w jidisz.

J.Z.: *W jakim zakresie działasz jako pedagog religijny?*

B.C.: Prowadzę warsztaty autorskie, przeznaczone dla menagerów i dyrektorów korporacji, które pomagają im w budowaniu relacji z pracownikami. Dobrze pracuje mi się też z dziećmi, choć im trzeba pewne zadania prościej tłumaczyć. Poprzez ćwiczenia aktorskie chcę wydobyć z ludzi duchowość. Na początku śpiewam półgodzinny koncert, przez co daję im odpowiednią dawkę emocji, a później idziemy do odpowiednio przygotowanej sali, gdzie robię z nimi różne autorskie ćwiczenia. Jestem bardzo szczęśliwa widząc, jak wspólnie dajemy to efekty.

J.Z.: *Czy w związku z Jubileuszem 20-lecia pracy artystycznej zrobiłaś jakieś podsumowanie?*

B.C.: Moje jubileuszowe przemyślenia można ująć w czterech punktach. Pierwszy: czuję, że jeszcze wszystko jest przede mną. Drugi: byłam na trzech rozmowach w moim ukochanym teatrze (którego nazwy wyjawiać nie mogę) w sprawie angażu na etat lub kontrakt. Po ukończeniu PWST nie złożyłam podania do żadnego teatru, koncentrując się na działalności estradowej. Teraz mam szansę realizować się również na scenie dramatycznej, jeśli Bóg podaruje mi dalsze życie. Punkt trzeci: cieszy mnie dwadzieścia lat spędzonych w Piwnicy pod Baranami, bo wytrzymać tam tyle czasu to ogromne wyzwanie. Piwnica to jest największy tygiel emocjonalny, z jakim zetknęłam się w życiu. Wiele ciekawych osobowości przychodzi do nas i albo sami nie dają rady, albo ze spół ich nie akceptuje i po kilku miesiącach, tygodniach czy nawet dniach odchodzą. Nie mówię tego po to, żeby podkreślić swoją wyjątkowość. Uważam, że Bóg ofiarowuje każdemu miejsce, w którym może się realizować i siłę, aby w tym wytrwać. Tak to właśnie jest ze mną i z moją duchowością; zaczynam rozmowę o muzyce, a kończę o Bogu (śmiech). Kolejny punkt to są te warsztaty dla firm, ponieważ dobrze czuję się w roli osoby prowadzącej. Zachęca mnie to, żeby zdobyć wykształcenie psychoterapeutyczne, bo pedagogiczne już mam.

J.Z.: *Dziękuję za rozmowę.*

Jadwiga Zabierska

Włodzimierz Sznarbachowski – świadek historii

HISTORIA EMIGRACJI

W „polskim Monachium” po zakończeniu II wojny światowej krzyżowało się wiele osobliwych historii, w tym także losów ludzi, którzy współtworzyli Radio Wolna Europa. Dzieje monachijskiej rozgłośni na stałe zagościły w życiorysach przedstawicieli środowiska polskich uchodźców w Republice Federalnej Niemiec. Jednym z nich był Włodzimierz Sznarbachowski – dla przyjaciół Włódzio – który po dziś dzień znany jest wielu mieszkającym nad Izarą. Człowiek niezwykły, który wspominał o sobie, że dziennikarzem został przez przypadek.



Włodzimierz Sznarbachowski (1913 – 2003)

Z początkiem grudnia 1913 r. w Petersburgu w szlacheckiej rodzinie urodził się Włodzimierz Sznarbachowski. Po rewolucji w Rosji, w wieku sześciu lat, wraz z rodzicami przeniósł się do Warszawy. Z tym miastem związał się aż do wybuchu II wojny światowej. Tam ukończył Gimnazjum Wojciecha Górskiego, a następnie Wydział Prawa Uniwersytetu Warszawskiego. Na pierwszym roku studiów po raz pierwszy zaangażował się w działalność społeczno-polityczną. Był członkiem organizacji katolickiej Juventus Christiana, a także Konfederacji Filarecja. Decydujący wpływ na jego dalszą działalność miały spotkania w kinie Urania, gdzie „Obwiepolacy” (OWP) przesadzali Żydów na lewą stronę. Sznarbachowski pewnego razu skorzystał z okazji i usiadł w ramach protestu obok Żydówki, która później została bohaterką jego wiersza pt. *Miriam*. Jakis czas później w tym samym kinie poznał Bolesława Piaseckiego z którym związał się politycznie na długie lata. Często pytany, czym oczarował go Piasecki odpowiadał: „(...) przede wszystkim zafascynował mnie – zanim go jeszcze poznałem osobiście – jego wygląd, za którym wyczuwało się wewnętrzne wartości (...)” – pisał we wspomnieniach. W pierwszej połowie lat 30-tych związał się z grupą Piaseckiego, a od 1933 r. był członkiem Młodzieży Wszepolskiej. W tamtym czasie zaangażował się również w działalność publicystyczną na łamach *Akademika Polskiego i Sztafety*. W 1934 r. wstąpił do ONR-u, a po dwóch miesiącach działalności został aresztowany i umieszczony w obozie na terenie Berezki Kartuskiej. W obozie zachorował na gruźlicę, co wymusiło leczenie i częste pobyty w Zakopanem. W stolicy Tatry poznał księdza Wyszyńskiego, z którym podczas długich spacerów dyskutował, m.in. wspominał okres nauki w Gimnazjum Górskiego. Po powrocie do zdrowia związał się na pewien czas z Dówdztwem Okręgu Korpusu X w Przemyślu.

Wybuch wojny zastał Sznarbachowskiego w Warszawie, a ponieważ posiadał kategorię „D”, nie otrzymał karty mobilizacyjnej. Próbował przedzierać się na teren Dowództwa Okręgu Korpusu X w Przemyślu, w okolicach którego miał stacjonować „mityczny” Legion Czeski gen. Prchali. Ostatecznie po licznych perturbacjach trafił do Warszawy. Po aresztowaniu przez Niemców Bolesława Piaseckiego zaangażował się w jego uwolnienie. Z pomocą przyszła Sznarbachowskiemu Luciana Frassati Gawrońska, która wykorzystwała swoje kontakty w Gestapo i przyczyniła się do jego uwolnienia. Piasecki nie był jedyną osobą, którą udało się jej wywieźć z okupowanej Polski. Na długiej liście znalazła się generałowa Helena Sikorska, a także sam Sznarbachowski, który z końcem grudnia 1939 r. wyjechał do Rzymu. W nowej rzeczywistości utrzymywał się ze wsparcia Komitetu Polskiego. Długo nie mógł znaleźć pracy w polskiej administracji ze względu na przedwojenną działalność w ONR. Z czasem odmienił się jego los i podjął pracę nauczyciela w miejscowości Pollone w Piemoncie. Tam poznał rodzinę Croce, a wraz z nią wielu przyszłych włoskich polityków. W 1941 r. podjął pracę w podziemnej Delegaturze Rządu RP na Kraj (wywiad) oraz studia na Uniwersytecie La Sapienza oraz „Angelicum”. Wiosną 1945 r. jako cywilny pracownik II Korpusu na prośbę mjr. Józefa Czapskiego zaangażował się w działalność redakcji kwartalnika *Iridion*,

który trafiał do włoskich elit. Pisał również do *Orla Białego* i *Na Szlaku Kresowej*. Z czasem po rozłamie w łonie włoskich socjalistów zaangażował się w działalność Włoskiej Partii Socjalistycznej (PSDI) kierowanej przez Saragata i był redaktorem jej organu prasowego dziennika *L'Umanita*. Niezależnie od tego wstąpił do PPS na emigracji. Przez krótki okres redagował wspólnie z Zarembą kwartalnik *Światło*, który ukazywał się w Paryżu, oraz *Robotnik Ciołkosza*.

Jego aktywność na forum włoskich socjalistów przyniosła polskiej PPS wymierne rezultaty. W sierpniu 1952 r. podjął pracę w monachijskiej rozgłośni Radia Wolna Europa. Przez dziesięć lat pracował na stanowisku redaktora, a przez kolejne lata jako freelancer aż do 1989 r. Zanim trafił do Monachium współpracował z rzymskim biurem RWE, któremu dostarczał wiadomości z Watykanu. W bawarskiej rozgłośni zajmował się przede wszystkim Włoską Partią Komunistyczną oraz innymi partiami komunistycznymi na Zachodzie. W redakcji posługiwał się pseudonimem Jan Romanowski i prowadził audycję *Listy do komunisty*. Jego redakcyjnym adwersarzem był Józef Mackiewicz, którego Sznarbachowski uważał za „genialnego i jednocześnie zoologicznie zacieklego wroga”. W Radio odświeżył kontakty z wieloma osobami, które poznał w czasie wojny, m.in. z Gustawem Herlingiem-Grudzińskim, który był jego nieformalnym patronem. Przez lata zyskał wielki szacunek radiowych koleżanek i kolegów, w tym Jana Nowaka-Jeziorańskiego. W całym okresie swojej pracy był autorem wielu tysięcy komentarzy i programów radiowych. Nie zaniedbywał działalności w PPS. Przez długie lata był wiceprzewodniczącym Rady Naczelnej PPS w Londynie, Komitetu Głównego PPS w Niemczech, przewodniczącym Klubu PPS w Polskiej Radzie Narodowej oraz wiceprzewodniczącym Centralnego Komitetu Zagranicznego PPS. Był również poetą, debiutując tomikami: *Wieczorna Wenus* i inne wiersze (1984) oraz *Erudyki, Wiersze, Ballady* (1986). W 2000 r. otrzymał Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski, do nadania którego przyczyniło się wiele osób w tym przyjaciela z dawnej PPS. Zmarł w 2003 r. w Locarno. Został pochowany w rodzinnym grobowcu w Pollone we Włoszech.

dr Łukasz Wolak

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



Polskie ślady w MONACHIUM

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



MAREK PROROK

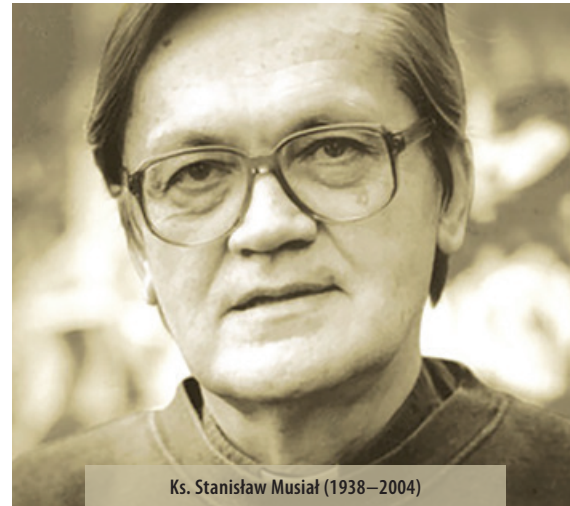
Ks. Stanisław Musiał

Nie wolno bagatelizować grzechu antysemityzmu

Autor tych słów, Jezuita ksiądz Stanisław Musiał gościł w stołecznym Monachium w pierwszej połowie lat sześćdziesiątych XX wieku. Ten duchowny, publicysta i filozof pogłębiał tutaj swoją wiedzę filozoficzną i teologiczną. Był wielkim orędownikiem dialogu chrześcijańsko-żydowskiego, bezwzględnie krytykującym wszelkie przejawy antysemityzmu i ksenofobii w Kościele. Przez wiele lat był członkiem Komisji Episkopatu Polski do spraw Dialogu z Judaizmem, pełnił w niej również funkcję sekretarza. To między innymi jego działania, wsparte autorytetem Jana Pawła II, przyczyniły się do przeniesienia klasztoru Karmelitanek z terenu obozu w Oświęcimiu. Podczas konfliktu o krzyże w Oświęcimiu mówił, że żaden z nich nie powinien stać na zwirowisku przy byłym obozie, a Auschwitz powinien stać się pomnikiem Holokaustu. W roku 2001 jako oficjalny przedstawiciel polskiego Kościoła uczestniczył w uroczystościach żałobnych w Jedwabnem, zorganizowanych w sześćdziesiątą rocznicę masowego mordu na Żydach z tego miasteczka. W swojej działalności nawiązywał do postanowień Soboru Watykańskiego II, który potępił wszelkie akty nienawiści, jakie kiedykolwiek dotknęły Żydów. W tym sensie skandaliczne, populistyczne i prymitywne ataki, jakie w wolnej Polsce dotykały Żydów, także ze strony ludzi Kościoła, ojciec Stanisław Musiał odbierał, jako zdradę fundamentów, na których powstało chrześcijaństwo.

Czarne jest czarne

Ważnym etapem w życiu ojca Musiała była praca w redakcji „Tygodnika Powszechnego”. Trafił tam gdzieś około roku 1980 i od razu stał się cenionym autorem. Jego pisany na gorąco reportaż z sierpnowego strajku w Stoczni Gdańskiej wielu czytelników pamięta do dzisiaj. „Czarne jest czarne” to tekst, który ukazał się w „Tygodniku Powszechnym” w roku 1997, za który autor otrzymał nagrodę Grand Press („polskiego Pulitzera”) i Nagrodę imienia Jana



Ks. Stanisław Musiał (1938–2004)

Karskiego. Nagrodzony tekst był apelem do hierarchii Kościoła o reakcję na antysemickie wypowiedzi niektórych duchownych. Autor artykułu w prostych słowach uzasadniał powody, dla których poruszył ten bezwzględnie trudny temat: „Nietolerowanie drugiego człowieka tylko ze względu na jego biologiczne pochodzenie jest ciemnym załamaniem myślowym: wkracza się tutaj na teren, gdzie kończy się wszelkie rozumowanie, gdzie gasną wszelkie światła w umyśle ludzkim, zaiste wchodzi się w krainę absurdu i śmierci. Zadał równocześnie proste i tylko pozornie retoryczne pytanie: Czy Kościoła w Polsce, Kościoła, który posiada wyższe uczelnie, seminaria, dysponuje wykwalifikowaną kadrą specjalistów, nie byłoby stać na opracowanie listu lub dłuższego pouczenia pasterskiego na temat: „Co to jest grzech antysemityzmu?” – oczywiście językiem zrozumiałym, prostym, wręcz „opatologicznym”? Któż inny może w tej roli zastąpić Kościół?”

Wybitna, choć kontrowersyjna postać polskiego Kościoła

Ksiądz Stanisław poświęcił wiele czasu na dogłębne poznanie stosunku Kościoła w Polsce do Żydów. W jednym z wywiadów stwierdził nie bez emocji: „Podczas okupacji biskupi polscy nie zajmowali się nieszczęściem żydowskim

i praktycznie w ogóle nie zauważali tego problemu”. Nie bał się również formułować opinii o nas Polakach: „Mamy o sobie bardzo wysokie mniemanie. Uważamy, że byliśmy zawsze narodem sprawiedliwym, który nie prowadził zaborczych wojen, który nie zadawał cierpienia innym lecz sam cierpiał. Można jednak być bitym, bijąc przy tym innych. Reagujemy strasznie alergicznie na każdy nawet najmniejszy przejaw autokrytyki. Tymczasem jesteśmy tacy sami jak wszyscy. Nie mamy monopolu na zło ani na dobro. Jesteśmy średniej wielkości europejskim narodem, cofającym się kulturowo. Nie mamy więc specjalnych powodów do dumy”. Jego poglądy i artykuły często wzbudzały kontrowersje. Bywał krytykowany za swoje ostre, czasem zbyt jednostronne i zbyt emocjonalne opinie. Za swoje wypowiedzi na temat krzyży w Oświęcimiu otrzymał od prowincjała zakonu jezuitów zakaz publicznego wypowiadania się w tej i podobnych sprawach.

Tego typu kontrowersyjne postacie, o pro-racjonalnych zapędach, są często źle rozumiane, odrzucane, a nawet zwalczane. Czasem nie mają racji i grzeszą jednostronnością. Jednak trudno nie zgodzić się z ojcem Stanisławem Musiałem w sprawach problematyki żydowskiej. Takie postacie są nam Polakom potrzebne bez względu na to, czy zawsze i we wszystkim mają rację. Potrzebujemy ludzi, którzy potrafią wytknąć nam nasze wady i odważnie o nich mówić. O wiele przyjemniej jest słuchać, że jesteśmy cudownym narodem, ale czasem warto usłyszeć że czarne jest czarne, a nie białe, a król nie jest odziany w cudowne szaty, lecz po prostu nagi. W tym miejscu przypomnieliśmy mi się słowa innej nietuzinkowej postaci polskiego Kościoła, księdza Józefa Tischnera: „Społeczeństwo, któremu trudno się wyzbyć wad narodowych, buduje kolejne kaplice”.

Stanisław Musiał zmarł 5 marca 2004 roku w wieku 66 lat w Krakowie. Podczas uroczystości pogrzebowych celebrowanych przez kardynała Franciszka Macharskiego zabrzmiiała „El male rachamim” żydowska modlitwa za zmarłych: „Niech Pan Miłosierdzia ukryje go w cieniu swych skrzydeł na wieki i niech zwiąże jego duszę węzłem życia”. „Starsi Bracia w wierze” oddali w ten sposób hołd temu wielkiemu Polakowi.

ŻYCIE po mastektomii



Ze Zbigniewem Gajzlerem o jego najnowszym filmie rozmawia Aldona Likus-Cannon

A.L.-C.: Kończysz realizację kolejnego filmu dokumentalnego pt.: „Życie po mastektomii”. To bardzo ważny, a jednocześnie delikatny temat. Co zainspirowało Cię do poruszenia tak trudnego tematu?

Z.G.: Poczulem coś takiego w sobie, iż czas najwyższy, aby zmierzyć się z tym tematem z męskiego punktu widzenia. Wcześniej oglądałem kilka dokumentów poświęconych tej tematyce, mówiących o kobietach mierzących się każdego dnia z chorobą nowotworową – realizowanych przez kobiety. W pełni zdaję sobie sprawę, że dotykam delikatnej materii i jakich muszę użyć środków, aby bohaterce filmu stworzyć na miarę moich możliwości komfort pracy. Każde ujęcie tego filmu to subtelne wnikanie w sferę psychiki kobiety, która ma świadomość, że w każdej chwili może nastąpić reemisja choroby.

A.L.-C.: Wnikasz w sferę psychiki kobiety, a kobiety w takich sytuacjach zamykają się w sobie. Czy łatwo było przekonać bohaterkę, aby zgodziła się na kręcenie filmu?

Z.G.: Posiadam cudowny dar zjednywania sobie ludzi wokół tego, co chcę osiągnąć, a dotyczy to nie tylko filmu. Po pierwszym naszym spotkaniu Marzenka od razu mnie zaakceptowała i w pełni zaufała, zdając sobie sprawę iż mierzymy się z trudnym tematem. W filmie pojawia się wiele wątków sfery intymnej, na co Marzenka chętnie odpowiada i w pełni akceptuje każdą moją myśl.

A.L.-C.: Czy miałeś momenty zwątpienia, kręcąc ten film?

Z.G.: Nigdy. Ten film jestem winien wszystkim kobietom, które tak wiele serca okazały mi w moim życiu. Całą swoją miłość w tym filmie chcę Im okazać, a jednocześnie podkreślić, iż można być piękną i atrakcyjną kobietą nawet po mastektomii.

ZBIGNIEW GAJZLER – artysta, reżyser, producent filmowy i fotografik, od 2000 roku realizuje własne autorskie filmy dokumentalne: „Julius Vorthell” (2002), „Sariid” (2005), nagrodzony w Melbourne, Berlinie i Sofii „Maestro” (2007), „Skazani na Sybir” (2009), „Maratończyk” (2012), „Na granicy...” (2014). Najczęściej współpracuje z operatorami Andrzejem Jaroszewiczem, Witoldem Szulcem oraz kompozytorem muzyki filmowej Michałem Lorencem.

Wiem, że współczesny świat patrzy na kobiety poprzez pryzmat ich atrakcyjności, ale ja mam trochę inne spojrzenie, ja patrzę i lubię zaglądać do wnętrza kobiety.

A.L.-C.: Jakie jest kobiecie wnętrze, zdaniem tak znanego reżysera?

Z.G.: Jest piękne i pełne tajemnic, które należy odkrywać każdego dnia, a kobiety kochają być odkrywane i pożądane. To od nas, mężczyzn, zależy, w jaki sposób będziemy to czynić i z jaką delikatnością, aby nie speścić kobiety. Świat współczesny, pośpiech życia i ciągła walka o bycie lepszym, powoduje, że w nasze życie intymne zaczyna wkradać się rutyna, co powoduje, iż tę delikatną sferę traktujemy dość mechanicznie lub wręcz z obowiązku i to, co nam się wydawało kiedyś czymś wzniosłym, staje się zwykłą obojętnością i zaczynamy poszukiwać innych wrażeń, o ile mamy na to jeszcze ochotę i do końca nie czujemy się wypaleni.

A.L.-C.: Czy kręcenie filmu wpłynęło na Twoje życie?

Z.G.: Nic takiego szczególnego się nie zmieniło, kobiety w moim życiu zawsze zasługują na specjalny szacunek, ale przy okazji realizacji filmu poznałem wiele bardzo ciekawych kobiet, które oficjalnie wyraziły poparcie dla jego idei, w tym znane gwiazdy filmu jak np.: Catherine Le Blanc, Anna Devis, Cat Pontell, Gloria Laino Kennedy, Alessandra Carillo, Paola Contini oraz polskie gwiazdy kina Ewa Skibińska, Barbara Dziekan, Monika Niemczyk. To tylko niektóre z wielkich kobiet.

A.L.-C.: Skąd u Ciebie pasja socjologiczna w śledzeniu ciernistych stron życia?

Z.G.: Tego żadna szkoła nie uczy, mam coś niezwykłego w sobie i to pielęgnuję, co nie znaczy, że nie rozwijam się w tym kierunku dalej, poznając ciekawych ludzi, bo to Oni stanowią dla mnie prawdziwe bogactwo, a nie pieniądze, bez tych ludzi dawno bym już

umarł. Oni mi dają energię do wszystkiego, poza tym często operują w filmie elementami metafizyki, gdyż to wynika z wizji moich przemysleń.

A.L.-C.: Masz wizję i przemyslenia, ale to nie zawsze wystarczy, aby zrealizować film. Potrzebne są fundusze. Twoje filmy sponsorowane są przez słynnych ludzi i znane instytucje. Jak udaje Ci się ich przekonać?

Z.G.: Tylko szczerym zachowaniem, dobrą ideą. Fałsz natychmiast jest wyczuwalny i nikt nie chce z tobą rozmawiać.

A.L.-C.: Udało Ci się też pozyskać wybitnego kompozytora muzyki filmowej Michała Lorenca. Czy trudno było go namówić?

Z.G.: Jak to bywa z mistrzami, oni zwykle wykazują się skromnością i są otwarci na ciekawe projekty, a ja staram się takich dostarczać. Pracujemy od pierwszego mojego filmu, znamy się na wskroś, Michał wie, jakich użyć środków do każdego mojego dokumentu. Rozumiemy się bez słów i podobnie postrzegamy świat współczesny, to mój największy przyjaciel.

A.L.-C.: Cudownie jest mieć przyjaciół, którzy nas wspierają. Wspaniale też jest wspierać innych. Miliony widzów potrzebują tego filmu. Co może on wnieść w ich życie?

Z.G.: Myślę, że mój film może wnieść dużo ciepła i nadziei oraz być przykładem miłości w dobrym i złym. A chcę go dedykować wszystkim kobietom dotkniętym tą straszną chorobą. Pamiętajmy, że rak to nie tylko choroba naszego ciała.

A.L.-C.: Co jest Twoim największym pragnieniem?

Z.G.: Największym moim pragnieniem jest, aby ten film wielu kobietom dał nadzieję i aby każdego poranka patrzyły z radością i miłością na świat.

A.L.-C.: Dziękuję bardzo.



Jolanta Łada-Zielke

W Y W I A D M O J E G O M I A S T A

Lubię prezentować muzykę polską na świecie



Krzysztof Urbański, jeden z najwybitniejszych dyrygentów młodego pokolenia, jest Dyrektorem Muzycznym Indianapolis Symphony Orchestra oraz Pierwszym Gościnnym Dyrygentem NDR Elbphilharmonie Orchester w Hamburgu. W 2007 r. ukończył z wyróżnieniem studia w Akademii Muzycznej w Warszawie u profesora Antoniego Wita. Jest laureatem kilku prestiżowych konkursów dyrygenckich.

J.Ł.Z.: Czy stara się pan interpretować utwory, którymi pan dyryguje, w oparciu o biografie ich twórców?

K.U.: Moje podejście do muzyki zależy od tego, jakim utworem dyryguję. Jeśli to arcydzieło, zależy mi na tym, żeby pokazać je jak najprościej, zgodnie z życzeniem kompozytora. Dlatego badam jego życiorys i studiuję manuskrypty. Wiele znanych utworów obrasta w tradycje wykonawcze. Ja biorę najczęściej stronę kompozytora, co nie przysparza mi przyjaciół. Proszę sobie wyobrazić orkiestrę, która wykonuje dany utwór w ten sam sposób od stu lat. I nagle przychodzi młody dyrygent, który mówi, że trzeba go zagrać zupełnie inaczej. Nie jest łatwo przekonać muzyków, że dotąd robili to niezgodnie z intencją kompozytora.

J.Ł.Z.: Jakie ciekawe manuskrypty przeglądał pan ostatnio?

K.U.: Niedawno nagrywaliśmy z NDR Elbphilharmonie Orchester V Symfonię Szostakowicza, której oryginalny zapis zaginął. Ale udało mi się dotrzeć do wydawcy (Sikorski), który przekazał mi wszystkie posiadane materiały. Mogłem zapoznać się z najnowszą edycją i zobaczyć wszystkie stare wydania z czasów sowieckich, niektóre autoryzowane przez samego Szostakowicza.

J.Ł.Z.: Czy w przypadku Szostakowicza klucz do interpretacji są jego przeżycia z okresu stalinizmu?

K.U.: To zależy od utworu. Niektóre pisał na zamówienie polityczne i dlatego są pozbawione głębi. Druga, o wiele większa część jego dorobku obejmuje dzieła, które obrażają jego wewnętrzne przeżycia. Składają się z dwóch warstw: oficjalnej, propagandowej oraz tej drugiej, osobistej. Najlepszym przykładem jest tu VII Symfonia, napisana

w czasie wojny, przedstawiana przez władze sowieckie jako antyfaszystowska i antyniemiecka. Moim zdaniem pełna jest jednak sprzeciwu wobec wojny w ogóle, dotyka problemu bezradności jednostki wobec jej okrucieństwa. Studiowanie twórczości Szostakowicza jest fascynujące, szczególnie odkrywanie tej warstwy ukrytej pomiędzy nutami.

J.Ł.Z.: Szostakowicz pisał również muzykę filmową, słyszałam, że pan też taką komponuje.

K.U.: Napisałem ścieżkę dźwiękową do filmu dokumentalnego „Upside Down”, co było ciekawą przygodą. Film dotyczył bardzo delikatnej, ale ważnej kwestii, mianowicie używania, zwłaszcza przez Kandydychów i Amerykanów, błędnego sformułowania „polskie obozy koncentracyjne”.

J.Ł.Z.: Jest pan szczególnie ceniony za propagowanie muzyki polskiej.

K.U.: Bardzo lubię prezentować na świecie polską muzykę i cieszę się, że mam tę możliwość, bo wielu naszych twórców pozostaje nieznanymi. Wkrótce wraz z orkiestrą z Indianapolis jedziemy do Kennedy Center w Waszyngtonie, gdzie obok „Koncertu Wioloncelowego” Witolda Lutosławskiego będziemy mieli okazję zaprezentować „Credo” Krzysztofa Pendereckiego. A z NDR Elbphilharmonie Orchester w Hamburgu planujemy projekt „Polish Focus”, w ramach którego poprowadzę trzy koncerty z polską muzyką, w wykonaniu polskich solistów.

J.Ł.Z.: Dyryguje pan często „Trenem ofiarom Hiroszimy” Krzysztofa Pendereckiego. Czy również w Japonii? Jakie są reakcje publiczności?

K.U.: Kiedy pełniłem funkcję Pierwszego Gościnnego Dyrygenta Tokyo Symphony Orchestra proponowałem muzykom wykonanie

tego utworu, ale przez wiele lat mi to odradzali. Japończycy to wspaniali ludzie, może bardziej wrażliwi niż my, a „Tren...” jest utworem wywołującym silne emocje. Po paru latach wspólnej pracy udało mi się przekonać orkiestrę do tego pomysłu. Wykonaliśmy go dwa razy i było to dla nas wielkie przeżycie. „Tren...” to zawsze olbrzymi ładunek emocjonalny, ale reakcje publiczności są różne. Na przykład w Indianapolis otrzymałem list od weterana wojennego, oburzonego faktem, że umieściłem w programie ten utwór. A ostatnio, na koncercie z San Francisco Symphony Orchestra, reakcja publiczności zupełnie mnie zaskoczyła. Na widowni znajdowała się osoba, która bardzo głośno wyrażała niepochlebne opinie na temat granego utworu. Reakcja na scenie była natychmiastowa, razem z muzykami wytworzyliśmy niesamowitą energię, przeciwstawiając się tym krzykom. W podzięce publiczność zgłaszała nam długą owację na stojąco.

J.Ł.Z.: Który występ z tym utworem zapamiętał pan najbardziej?

K.U.: W 2013 r. odbył się w Warszawie Festiwal Krzysztofa Pendereckiego z okazji jego osiemdziesiątych urodzin. Dyrygowałem „Trenem...” na koncercie finałowym i starałem się zrobić to jak najlepiej, aby złożyć hołd wielkiemu kompozytorowi. Zaznaczył on w partyturze „Trenu...”, ile czasu powinien trwać każdy takt. Obliczyłem więc, co ile sekund powinny wchodzić kolejne instrumenty i starałem się to realizować. Po próbie generalnej Penderecki pochwalił mnie za dokładność, po czym dodał: „Muszę panu tylko powiedzieć, że te czasy, które ja napisałem, nie mają aż takiego znaczenia”. Wtedy rozumiałem, że najważniejsze w sztuce są emocje. Była to najpiękniejsza lekcja muzyki.

J.Ł.Z.: Czy często występuje pan w Polsce?

K.U.: Dwa lata temu miałem okazję wystąpić w Katowicach i Wrocławiu z NDR Elbphilharmonie Orchester w ramach Festiwalu Beethovenowskiego, na który zaprosiła nas pani Elżbieta Penderecka. Mam marzenie, że kiedyś przyjedziemy na tournée do Polski razem z moją orkiestrą z Indianapolis.

J.Ł.Z.: Dziękuję za rozmowę.



Z praktyki adwokackiej

Dziś Strafbefehl – co to jest?

W dzisiejszym numerze przedstawiona zostanie problematyka dość często spotykana, związana z sądowym nakazem karnym (Strafbefehl). Sądowy nakaz karny to forma ukarania sprawcy w wykroczeniach związanych z drobnymi kradzieżami, bójkami czy jazdą po alkoholu. Najczęściej jest to kara pieniężna. Celem takiego nakazu jest odciążenie sądów i wymierzenie szybkiej kary, gdy sprawa nie jest skomplikowana.

1 Prokurator – „pan i władca” – decyduje

Gdy akta lądują na biurku prokuratora, ma on trzy możliwości zakończenia postępowania dochodzeniowego. Jeżeli podejrzenie jest zbyt małe lub dowody są niewystarczające, prokurator może umorzyć postępowanie, co oznacza, iż przez pewien czas kary nie będzie. Jeśli podejrzenie o popełnionym przestępstwie jest duże, a zebrane przez policję materiały dowodowe wystarczające, prokurator może wnieść akt oskarżenia (Anklageschrift), co rozpoczyna typowy proces karny. Trzecią możliwością jest właśnie złożenie wniosku przez prokuratora do sądu rejonowego o wydanie nakazu karnego (Strafbefehl), gdy wina sprawcy jest prawdopodobna, a występki nie należy do ciężkich przestępstw.

2 Co to jest ten nakaz karny?

Jeżeli policja w jakikolwiek sposób otrzymała informację o popełnionym przestępstwie, akta policji wędrują do prokuratora. Prokurator bada zasadność takiego donosu pod kątem tego, czy złożyć akt oskarżenia (Anklageschrift), czy postępowanie umorzyć, czy złożyć nakaz karny. Cechą charakterystyczną sądowego nakazu karnego jest to, że prokurator sam podejmuje decyzję o ukaraniu, bez konsultacji z sądem i bez przesłuchania samego podejrzanego. Praktycznie sam prokurator decyduje, czy i jak kogoś ukarać. Postępowanie takie

ma na celu z jednej strony odciążenie sądów, tak aby zajmowały się tylko sprawami większej wagi, a z drugiej strony oznacza to, że możemy dostać naraz karny będąc zupełnie niewinnymi. Teoretycznie do otrzymania nakazu karnego wystarczy, że nieprzychylny nam sędzią złoży na nas donos do prokuratury bądź na policję np., że go obraził lub zarysował nam samochód.

3 Odwołanie – tylko dwa tygodnie

Oczywiście nie oznacza to, że jesteśmy kompletnie bez szans i nie możemy się bronić. Gdy otrzymamy taki „Strafbefehl”, możemy złożyć zażalenie (Einspruch) w terminie do dwóch tygodni od dnia otrzymania żółtej koperty z sądowym nakazem karnym. Warto przy tym zawsze zachować kopertę, ponieważ na niej wpisana jest data, od której liczy się dwutygodniowy okres na złożenie zażalenia. W ciągu tych dwóch tygodni zażalenie musi zostać złożone, w przeciwnym razie nakaz taki uprawomocnia się. Dopiero po złożeniu zażalenia następuje normalny proces sądowy, w toku którego możemy wyjaśnić ewentualne nieporozumienia. Kategorycznie odradza się jednak składanie jakichkolwiek zeznań już w samym zażaleniu bez konsultacji z adwokatem.

Maciej Pazur LL.M.

jest adwokatem w Monachium.

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

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

4 Zażalenie i co dalej?

Składając zażalenie blokujemy tylko i wyłącznie uprawomocnienie się nakazu karnego. Na dalszym etapie konieczna jest konsultacja z adwokatem, który złoży wniosek o wydanie aktu sprawy. Poprzez akt sprawy adwokat zapoznaje się z zarzutem oraz z materiałem dowodowym, który ma nas obciążać. Tylko po konsultacji z adwokatem oraz po wglądzie do aktu realne jest oszacowanie, czy rzeczywiście nakaz karny był zasadny, czy też nie. Ewentualne wyjaśnienia dotyczące sprawy można złożyć dopiero po wglądzie do aktu. Przy tym należy zawsze pamiętać, że sądowy nakaz karny jest pewnego rodzaju ofertą. Jeśli rzeczywiście coś jest na rzeczy lub materiał dowodowy jest zbyt mocny, wtedy zawsze można bez negatywnych konsekwencji wycofać zażalenie, tak aby wcześniejszy nakaz karny się uprawomocnił. Jeśli rzeczywiście jesteśmy niewinni, a adwokat oceni, że zebrane dowody są niewystarczające, wtedy można bronić się w sądzie rejonowym. Przy czym strategia obrony powinna zawsze zostać ustalona z adwokatem.

5 Podsumowanie

Nakaz karny jest dość często spotykaną decyzją prokuratury w przypadku drobnych przestępstw. Gdy otrzymamy ów nakaz karny, musimy pamiętać o tym, iż tylko w terminie dwóch tygodni od dnia jego otrzymania możemy złożyć zażalenie. Samo zażalenie jednak nie wystarczy. Konieczna jest konsultacja z adwokatem w celu wyciągnięcia aktu sprawy. Tylko analiza sprawy z adwokatem przyniesie realną możliwość obrony. Ale musimy też jednak pamiętać o najważniejszym: Jeżeli jest coś na rzeczy, nie jesteśmy do końca niewinni, czasami warto przyjąć Strafbefehl i zamknąć sprawę.

**Kanzlei Pazur
Rechtsanwalt Maciej Pazur LL.M.**

Trappentreustr. 42
80339 München
Tel. 089/740 53 362
Mobil: 017677225482
Fax: 089/ 999 36 249
info@kanzlei-pazur.de
www.kanzlei-pazur.de

Übersetzungen & Consulting



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

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

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



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

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

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

www.a-miller.de



Kompleksowe usługi dla TWOJEGO BIZNESU

Büro · Buchhaltung · Lohnbuchhaltung

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

MOJA KSIĘGOWOŚĆ JEST W DOBRYCH RĘKACH

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

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

Alimenty na dzieci

Kindesunterhalt

na mocy certyfikatu Jugendamtu



Czym jest właściwie certyfikat Jugendamtu (Jugendamtsurkunde)?

Założmy, że rodzice dziecka, które mieszka u jednego nich (przeważnie u matki), są zgodni co do płatności alimentów w wysokości, która wynika z Tabeli Düsseldorfskiej („Düsseldorfer Tabelle”). Ojciec płaci więc alimenty dobrowolnie i punktualnie.

Pomimo tego, dziecko reprezentowane przez matkę ma prawo żądać tzw. tytułu wykonawczego. Jest nim w szczególności wyrok sądowy (Beschluss), ugodą sądową (Vergleich) lub notarialna, w której ustalone są wysokość oraz warunki płatności alimentów.

Takim tytułem jest również certyfikat Jugendamtu (Jugendamtsurkunde). W tym dokumencie ojciec zobowiązuje się dobrowolnie do płacenia alimentów w ustalonej wysokości. Matka dziecka może żądać, aby ojciec złożył takie oświadczenie przed Jugendamtem, gdyż jest to czynność bezpłatna, w odróżnieniu od postępowania sądowego, które jest dość kosztowne.

Ojciec wprawdzie nie ma obowiązku złożenia deklaracji o dobrowolnej płatności alimentów przed Jugendamtem, ale jeżeli nie zgadza się on na taką formę regulacji alimentów, można złożyć pozew do sądu, nawet jeżeli do tej pory zawsze płacił alimenty punktualnie. Wtedy musi on również ponieść wszystkie koszty procesowe (sądowe i adwokackie).

Nie należy jednak mylić dokumentu z Jugendamtu (Jugendamtsurkunde) z płatnością zasiłku alimentacyjnego (Unterhaltsvorschuss), który przysługuje samotnie wychowującym rodzicom z tego urzędu, gdy

jeden z rodziców nie płaci alimentów pełnych lub w ogóle ich nie płaci. Zasiłek alimentacyjny na podstawie Unterhaltsvorschussgesetz (UVG) odnosi się do płatności przez Jugendamt, a dokument z Jugendamtu ma na celu zabezpieczenie płatności alimentów przez rodziców.

Co muszę zrobić jako osoba uprawniona do pobierania alimentów?

Należy wezwać dłużnika alimentacyjnego do przedłożenia dokumentu z Jugendamtu o zobowiązaniu płacenia alimentów w określonej wysokości (np. 100% minimalnych alimentów, aktualnie EUR 251,00 na najmłodsze dziecko (0–5 lat) po uwzględnieniu połowy Kindergeldu. Stan na 1.01.2018). Termin na przedłożenie tego dokumentu nie powinien być krótszy niż 4 tygodnie, gdyż np. w Monachium często nie jest możliwe otrzymanie szybciej terminu w Jugendamcie.

Co w sytuacji, jeżeli dłużnik alimentacyjny nie zgadza się na taką regulację alimentów?

Można to zrozumieć w ten sposób, że dotychczasowe płatności były całkowicie niezobowiązujące i mogą zostać w każdej chwili przerwane. Brak zgody ze strony dłużnika alimentacyjnego jest wystarczającym powodem do złożenia sprawy o alimenty do sądu.

Nawet jeżeli dłużnik alimentacyjny w procesie sądowym niezwłocznie uzna roszczenie alimentacyjne, musi ponieść koszty procesowe, gdyż przez swoje zachowanie doprowadził do niepotrzebnego procesu. Osoba uprawniona do alimentów może więc złożyć pozew do sądu nawet wtedy, gdy dłużnik alimentacyjny płaci regularnie alimenty i ich wysokość nie jest sporna.

Co muszę zrobić jako dłużnik alimentacyjny?

Należy umówić termin we właściwym miejscowo Jugendamcie, podać swoje dane osobowe oraz dziecka i złożyć oświadczenie, według której grupy dochodowej („Einkommensgruppe” od 1 do 10)

Tabeli Düsseldorfskiej istnieje zamiar dobrowolnej płatności alimentów na dziecko. Jugendamt wysła następnie odpis oświadczenia ojca opatrzony klauzulą wykonalności bezpośrednio do rodzica, pod którego opieką znajduje się dziecko.

Jak wygląda sytuacja, gdy nie ma zgodności co do wysokości alimentów?

Pomimo tego uznanie alimentów w Jugendamcie jest właściwą drogą. Dłużnik alimentacyjny uznaje tę kwotę alimentów, którą uważa za właściwą. Przed sądem można się dalej procesować o różnicę między kwotą uznaną przez ojca i tą, której żąda matka dziecka. To powoduje, że wartość przedmiotu sporu jest niska i przez to proces jest tańszy.

Jak długo jest ważny dokument z Jugendamtu?

Dokument z Jugendamtu nie jest generalnie ograniczony czasowo. Po uzyskaniu pełnoletności przez dziecko alimenty się redukują, gdyż rodzic, pod którego opieką jest dziecko, jest również zobowiązany do płatności alimentów w gotówce, a nie w naturze (przez opiekę i wychowanie). Dlatego jest sensownie ograniczyć uznanie alimentów w Jugendamcie do czasu uzyskania przez dziecko pełnoletności.

Czy kwota alimentów zmienia się?

Tabela Düsseldorfska przewiduje, że od 6, 12 oraz 18 roku życia dziecka alimenty się automatycznie zwiększają. Poza tym są one często dopasowywane (ostatnio od 1.01.2018). Zmienia się też wysokość zasiłku rodzinnego (Kindergeld). Dlatego większość oświadczeń alimentacyjnych z Jugendamtu sformułowanych jest w sposób „dynamiczny”. Znaczący to, że nie ustala się konkretnej kwoty w Euro, tylko np. „100%”, „120%” itd. najniższej kwoty alimentów wg Tabeli Düsseldorfskiej. I w przypadku podwyżki alimentów lub Kindergeldu strony nie muszą nic robić, jeżeli sytuacja dłużnika alimentacyjnego się nie zmieniła, gdyż alimenty podwyższane są automatycznie.

Oczywiście są przypadki, w których można uznać konkretną kwotę alimentów (statyczne alimenty), która się nie zmienia.

Izabela
S. Demacker
Rechtsanwältin

Müllerstr. 40, 80469 München
tel.: +49 089 85 63 63 55
info@kanzlei-demacker.de
www.kanzlei-demacker.de

Co się stanie, gdy sytuacja majątkowa ojca się zmieni?

Przypuśćmy, że ojciec uznał alimenty w wysokości 120 % najniższych alimentów (Mindestunterhalt), gdyż w tym czasie miał dochody w wys. między EUR 3.101,00 i EUR 3.500,00 netto miesięcznie. Zarobki mogą się zmienić w dół lub w górę. Rodzice mogą się zgodzić na to, aby dotychczasowy dokument stał się nieważny i ojciec może uznać w nowym dokumencie wyższe lub niższe alimenty. Jeżeli nie ma między rodzicami zgody, ta strona, która chce zmienić kwotę alimentów na swoją korzyść, musi złożyć w sądzie rodzinnym pozew o jej podwyższenie lub zmniejszenie (Abänderungsantrag).

Ważne: zmiana wysokości alimentów nie działa wstecz, a tylko na przyszłość, nawet jeżeli wysokość zarobków zmieniła się w dalszej przeszłości.

Co robić, gdy jest dokument z Jugendamtu, a nie są płacone alimenty?

Dokument o uznaniu alimentów przed Jugendamtem jest dokumentem równoznacznym z wyrokiem sądowym, gdyż opatrzony jest on klauzulą wykonalności. Jest wydany w tym celu, aby w razie uchylania się od płatności, można było egzekwować alimenty bez dalszej rozprawy sądowej. Matka dziecka lub jego inny przedstawiciel ustawowy (np. Jugendamt) może egzekwować alimenty drogą przymusową, np. przez zajęcie konta bankowego lub wynagrodzenia dłużnika alimentacyjnego.

Czy można uznać alimenty u notariusza?

Tak, również notariusz może sporządzić dokument o obowiązku alimentacyjnym. Ta czynność nie jest jednak bezpłatna. Taka opcja wchodzi często w rachubę, gdy regulowane są jeszcze inne zobowiązania majątkowe jak alimenty małżeńskie, podział majątku itp.



Izabela S. Demacker
Rechtsanwältin

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

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

Tel.: 0 89 | 85 63 63 55

Müllerstr. 40
80469 München

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



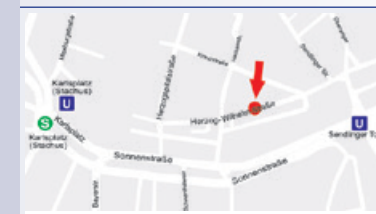
Kancelaria Adwokacka
Christoph Motkowski
RECHTSANWALT



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

FACHANWÄLTIN für INSOLVENZRECHT

POMOC W ZAKRESIE

- upadłość (Insolvenz)
- restrukturyzacja firm
- mediacja z Finanzamtem (np. kontrola, niejaśności podatkowe)
- pomoc w sytuacji zakazu prowadzenia firmy (tj. Gewerbeuntersagung)
- pozasądowa regulacja zadłużenia (z możliwością umorzenia do 50% długu)
- negocjacje z wierzycielami
- odzyskiwanie należności
- prawo bankowe

po polsku w pon, wt. i czw. 9.00 - 14.00 lub 01777870921



Carola Bertram
Fachanwältin für Insolvenzrecht

20 lat doświadczenia

Steinsdorfstr. 10, München,
tel. 089 54 84 68 68, Fax: 089 54 84 6867
mail@kanzlei-bertram.de

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



- prawo cywilne, w tym rodzinne, spadkowe, prawo umów, dochodzenie roszczeń ■ prawo pracy
- prawo karne ■ wypadki drogowe ■ obsługa podatkowa osób fizycznych i firm
- możliwość reprezentowania Państwa w Niemczech jak również stałego lub sporadycznego reprezentowania Państwa przed wszystkimi sądami i instytucjami w Polsce

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

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

AGS

Agentur Grażyna Szkulcecka



Grażyna Szkulcecka (M.A.)

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

Godziny otwarcia:

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

Inne terminy
po telefonicznym uzgodnieniu

Agencja obsługi firm

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

Zapraszam!

Polecamy! Niezwyczajna wystawa



Na ogrodzeniu Konsulatu Generalnego w Monachium, przy Röntgenstr. 5 zawiśła niezwykła wystawa zdjęć najciekawszych zakątków Polski. Jej autor – Mikołaj Gospodarek ukończył studia fotograficzne w Łodzi. Na stałe mieszka w Bawarii. Współpracuje z wydawnictwami i agencjami fotograficznymi na całym świecie. Jest autorem albumu-przewodnika „Sielska Polska”.

Konsulat położony jest w jednej z najpiękniejszych dzielnic w centrum Monachium. Powieszone na zewnątrz zdjęcia można oglądać bez ograniczeń przez całe lato. Szczególnie w tym miejscu stają się one wspaniałą wizytówką Polski.

(foto: ze strony autora)

Łukasz Sowada Geprüfter Versicherungsfachmann IHK Broker ubezpieczeniowy

Thalkirchner Str.184, 81371 München

Tel.: 089 41 41 41 351

Mobil: 0176 104 224 97

Fax: 089 41 41 41 352

lukasz.sowada@googlemail.com

PORADY
I INFORMACJE
DOTYCZĄCE
UBEZPIECZEŃ

OC firm
OC prywatne
komunikacyjne
emerytalne
na życie
zdrowotne
wypadkowe

DIGITAL TV SHOP

telewizja na kartę **HDTV**

nC+ z POLSATEM 1 i 2

Polskie programy bez umowy i abonamentu

**Sprzedaż i montaż!!!
zestawów satelitarnych**

**MASZ PROBLEM Z ODBIÓREM
DZWOŃ!!!**

ponad 40 kanałów w tym 15
w jakości HD

SPRAWDŹ OFERTĘ!

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

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

The Word Prodigy - Ewa Bembnista

Übersetzungen • Dolmetschen • Consulting • Arbeitsvermittlung

Tłumacz przysięgły

języka polskiego i niemieckiego

Moja oferta:

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

Doradztwo i pomoc w urzędach:

składanie wniosków na Kindergeld, Harz IV (zasiłek na utrzymanie), mieszkania socjalne, uznanie kwalifikacji zawodowych itp., dofinansowanie do kursów języka niemieckiego, wypełnianie formularzy, sporządzanie pism urzędowych

Pomoc w poszukiwaniu pracy:

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

Inne:

- tłumaczenie podczas egzaminu na kartę wędkarską



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

www.wordpro.eu

SYCHer Sprachen Sprechen

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

Paul Bönißch

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

TWOJA STRONA W INTERNECIE:

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

PROGRAMOWANIE APLIKACJI MOBILNYCH

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

języka polskiego i niemieckiego

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

Anna Reißig

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

**SERWIS BIUROWY
DORADZTWO
OPIKA NAD FIRMAMI
BILANSE
KINDERGELD**

Andrzej Mugda

Perhamerstr. 80, 80687 München
T. 089-585540, F. 089-54639904
mob. 0173-5685274
mucki1981@t-online.de

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

ALEKSANDRA RADOJEWSKA

KURSY NAUKI JĘZYKA NIEMIECKIEGO, ANGIELSKIEGO I POLSKIEGO

POZIOM PODSTAWOWY	ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	ZAAWANSOWANY
Kursy językowe dla pracowników zmianowych "Deutsch neben der Arbeit"		
Kurs dla osób +40 "Zu schnell? Kein Problem!"		
Kurs dla dzieci i młodzieży szkolnej "Deutschkurs für die Grundschulkinder"		
Zajęcia indywidualne z lektorem		Porady językowe i tłumaczenia

www.lingua-institut.de

Theresienstraße 124
80333 Monachium

0179 82 98747
0891 20 37930

german.translatio@gmx.de
aleksandra.radojewska@lingua-institut.de



XXV LAT Polskiej Szkoły w Monachium

W tym roku Szkolny Punkt Konsultacyjny imienia Tadeusza Chciuka-Celta przy Konsulacie Generalnym RP w Monachium obchodzi dwudziestopięciolecie swojego istnienia.

Szkoła została założona z inicjatywy Rodziców, przy wsparciu Konsulatu Generalnego i zaangażowaniu Polonii monachijskiej. Na początku uczęszczało do szkoły niewiele dzieci. Na pierwsze zajęcia przyszło 37 uczniów, co uważano za sukces. Z biegiem lat Szkoła rozrastała się, zmieniała swoją siedzibę, grono pedagogiczne, programy nauczania. Z roku na rok przybywało chętnych. W obecnym roku szkolnym do SPK uczęszcza około czterystu uczniów, z którymi pracuje szesnastu nauczycieli. Zajęcia odbywają się w budynku Berufsvorbereitungsschule przy Balanstrasse 208 w Monachium.

Szkolny Punkt Konsultacyjny prowadzony jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Szkoła realizuje programy nauczania utworzone w oparciu o Ramy Programowe Nauczania Uzupełniającego dla Szkolnych Punktów Konsultacyjnych. Uczniowie kształcą swoje umiejętności na lekcjach języka polskiego, poznają historię i geografę naszej ojczyzny na lekcjach Wiedzy o Polsce. Zajęcia odbywają się dwa razy w miesiącu. Szkoła posiada własną bibliotekę, pomoce dydaktyczne i w pełni wykwalifikowanych nauczycieli.

18 lipca 2015 roku odbyła się uroczystość nadania SPK w Monachium imienia Tadeusza Chciuka-Celta, białego kuriera, żołnierza Polskiego Państwa

Podziemnego, emigranta politycznego, wicedyrektora Rozgłośni Polskiej Radia Wolna Europa.

Działalność szkoły nie ogranicza się wyłącznie do nauczania, poszerzana jest cały czas o dodatkowe przedsięwzięcia i projekty. Gościliśmy wspaniałych ludzi, między innymi: pana Grzegorza Kasdepkę, znanego i lubianego autora wielu pozycji literackich dla dzieci i młodzieży, panią Agnieszkę Steur, pisarkę powieści fantasy, dziennikarkę, felietonistkę i badaczkę języka, wokalistkę jazzową Agnieszkę Hekiart oraz muzyka, profesora i artystę Leszka Żądło.

Szkoła wychowuje w duchu patriotyzmu, uczy pielęgnowania kultury narodowej, tradycji i języka. Corocznie obchodzimy święta narodowe 11 listopada i 3 Maja, czcimy pamięć bohaterów (wystawa o Irenie Sendlerowej), świętujemy corocznie urodziny Patrona – Tadeusza Chciuka-Celta. W 70 rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego zorganizowaliśmy wzruszające spotkanie z przedwojenną harcerką, uczestniczką Powstania, panią Irminą Zembruską-Wysocką. Organizujemy wycieczki śladami sławnych Polaków lub osób związanych z Polską. Uczniowie biorą udział w programach edukacyjnych i konkursach. Nasi wychowankowie rokrocznie są laureatami finału Olimpiady Języka Polskiego w Niemczech, a trzykrotnie byli jej zwycięzcami.

Za wybitne zasługi i działalność na rzecz środowiska polonijnego w Niemczech, za krzewienie polskiej kultury i tradycji narodowych nauczyciele i kierownicy Szkolnego Punktu Konsultacyjnego w Monachium otrzymali z rąk Prezydenta RP Andrzeja Dudy Złote Krzyże Zasługi. Pracę nauczycieli wyróżniło także Ministerstwo Edukacji Narodowej, przyznając medale Komisji Edukacji Narodowej.

Przy SPK działa również, powstała w 2014 roku, Drużyna Harcerska „Czarna Trzynastka”, prowadzona jest przez drużynę Joannę Filę. „Czarna Trzynastka” przynależy organizacyjnie do Związku Harcerstwa Polskiego poza granicami kraju z Kwaterą Główną w Londynie. Dzięki drużynie młodzież może uczestniczyć każdego lata w obozach harcerskich w Polsce. W ciągu 25 lat działalności naszej szkoły w zajęciach uczestniczyło ponad 1600 uczniów. To ogromna grupa młodych Polaków wychowanych w duchu polskości poza granicami Ojczyzny. Szkoła dała im możliwość pogłębić nie tylko wiedzę o Polsce, ale również wykształcić poczucie łączności z Ojczyzną.

Uroczyste obchody 25-lecia istnienia SPK w Monachium odbędą się 16 czerwca 2018 o godzinie 12.00 w budynku Mittelschule przy Cincinattisstr. 63 w Monachium.

JUBILEUSZOWE KALENDARIUM



- 1993** – we wrześniu w Monachium powstaje Szkolny Punkt Konsultacyjny przy Konsulacie Generalnym RP w Monachium, który początkowo służy dzieciom polskich dyplomatów oraz nielicznej wówczas Polonii. Pierwszym kierownikiem szkoły zostaje Pani Jadwiga Suchocka – inicjatorka i główna siła napędowa szkoły. Zaczynamy od 37 uczniów.
- 2000** – szkoła rozrasta się w błyskawicznym tempie i zaczyna pełnić rolę szkoły publicznej. Zajęcia odbywają się w budynku przy Lindwurmstraße, jest to druga, po Neuperlachu, lokalizacja SPK.
- 2004** – kierownikiem szkoły zostaje Pani Jolanta Jackiewicz, która przenosi siedzibę szkoły najpierw na krótko do budynku przy Oberangerstraße, później do budynku DAA przy Landwehrstr., skąd mieliśmy dwa kroki na słynny Oktoberfest.
- 2006** – nasza uczennica Monika Wróblewska, po raz pierwszy w historii monachijskiego SPK, zdobywa w Berlinie 1. miejsce w Olimpiadzie Języka Polskiego w Niemczech.
- 2009** – rodzice i nauczyciele (nie tylko w SPK w Monachium, ale i na całym świecie) strajkują przeciwko planom uspołecznienia szkolnych punktów konsultacyjnych. Jesienią tego roku kierownikiem szkoły zostaje Pani Anita Lidzbarska.
- 2010** – kierownikiem szkoły zostaje Pani Aneta Lewandowska. Wówczas rodzi się myśl nadania szkole imienia. Kierownik mobilizuje społeczność szkolną do poszukiwań kandydatów na patrona szkoły. Jedną z kandydatur, Tadeusza Chciuka-Celta (przedwojennego harcmistrza, cichociemnego, wicedyrektora Rozgłośni Polskiej Radia Wolna Europa) proponuje redaktor Bogdan Żurek.
- 2012** – poszukiwania zakończone. Do Ministerstwa Edukacji Narodowej wędruje wniosek o nadanie Szkolnemu Punktowi Konsultacyjnemu przy Konsulacie Generalnym RP w Monachium imienia Tadeusza Chciuka-Celta. Nasza uczennica Alicja Kacprzak na finale odbywającym się w Krakowie zdobywa 1. miejsce w Olimpiadzie Języka Polskiego w Niemczech.
- 2013** – szkoła przeprowadza się do pomieszczeń Berufsvorbereitungsschule przy Balanstr. 208. Do szkoły uczęszcza już prawie 400 polskich dzieci. Przy szkole powstaje drużyna harcerska „Czarna Trzynastka”, prowadzona przez drużynę Joannę Filę.
- 2014** – nasza uczennica Kornelia Wantuch zdobywa 1. miejsce w Olimpiadzie Języka Polskiego w Niemczech.
- 2015** – 19 stycznia 2015 r. pani Minister Joanna Kluzik-Rostkowska podpisuje rozporządzenie w sprawie nadania SPK w Monachium imienia Tadeusza Chciuka-Celta. Zaczynają się gorączkowe przygotowania do uroczystości, która odbywa się 15 lipca 2015 r. Społeczność szkolna oraz Pani Ewa Chciuk-Celt wraz z dziećmi fundują sztandar, który zostaje wykonany przez Siostry Karmelitanki z Gniezna.
- 2018** – 16 czerwca 2018 r. o godz. 12.00 przy Cincinattistr. 63 w Monachium będziemy świętowali 25-lecie działalności. Zapraszamy wszystkich naszych absolwentów, ich rodziców, przyjaciół i sympatyków polskiej edukacji za granicą!

Nauczyciele pracujący obecnie w SPK Monachium

mgr Aneta Lewandowska – Kierownik SPK, nauczyciel języka polskiego
 dr Elżbieta Biegaj – historyk, nauczyciel Wiedzy o Polsce
 mgr Joanna Fila – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 mgr Małgorzata Gąsiorowska – nauczyciel, bibliotekarz
 mgr Izabela Gozdalik – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 mgr Adriana Karczeńska – nauczyciel języka polskiego

mgr Mariola Maciaszek – nauczyciel języka polskiego
 mgr Anna Macura – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 mgr Alina Masiakowska-Nowacka – nauczyciel Wiedzy o Polsce
 mgr Agata Müller – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 mgr Anna Sopnicka – nauczyciel języka polskiego
 mgr Małgorzata Tarsa – nauczyciel języka polskiego
 mgr Kamila Wierchosławska – nauczyciel języka polskiego

mgr Anna Zbylut – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 mgr Renata Ziemiński – nauczyciel Wiedzy o Polsce
 mgr Barbara Kołpanowicz-Krzyżanowska – nieoceniona pomoc w sekretariacie szkoły
 pan Demiraslan Tuncer – woźny, hausmaister, dbający o bezpieczeństwo naszych uczniów



Kancelaria Podatkowa



ADRES:

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

Terminy po telefonicznym
lub mailowym uzgodnieniu

doradztwo podatkowe
księgowość
sporządzanie zeznań
podatkowych
korespondencja
z urzędami skarbowymi

www.steuerberater-madzarow.de

MOJEMIASTO

TWOJE BEZPŁATNE
OGŁOSZENIA DROBNE
na stronie internetowej
MOJEGO MIASTA

www.mm-gazeta.de

MASZ PROBLEM Z ALKOHOLEM

Przyjdź do nas
możemy Ci pomóc

0151 45495514
czynny codziennie 18.00-21.00
www.aa24.pl
aabawaria@gmail.com

Firma **QUIP AG** – niemiecka agencja pracy czasowej z centralą w Aachen i oddziałami na terenie całych Niemiec, działająca na rynku od ponad 20 lat.

Naszym głównym celem jest łączenie zmotywowanych i kompetentnych pracowników z interesującymi miejscami pracy na terenie całych Niemiec (również w Monachium) w różnych grupach przemysłowych.

PRZEMYSŁ: elektromaszynowy, metalurgiczny, chemiczny, włókienniczy spożywczy, oraz BRANŻA LOGISTYCZNA

Praca w Niemczech z zakwaterowaniem

OFERUJEMY m.in.: niemiecką umowę o pracę na czas nieokreślony, wsparcie polskiego koordynatora, zakwaterowanie, atrakcyjne wynagrodzenie...
OCZEKUJEMY znajomości zawodu, sumienności i zaangażowania, znajomości j. niemieckiego, dyspozycyjności.

Agnes Malinowska
Recruiting Consultant EUQUIP AG
Elsenheimer Straße 1, D-80687 München
tel. 0049 175 965 22 44
praca-eu@quip.de

więcej szczegółów pod telefonem oraz na stronie **www.quip.de**

DSL, KABEL & PARTNER

Poniedziałek-Piątek od 10.00 do 18.00 Sob. od 10.00 do 14.00

DSL, Kabel & Partner w DE

U nas załatwisz domowy lub mobilny Internet wifi, umowę na komórkę lub tylko kartę sim.

domowy wifi	tylko mobilny internet	sim + komórka 1 €
- domowy net, bez limitu + router wifi od 19,99€ mies. - Światłowód do 500 Mbit/s - dojście do prawie każdego operatora na rynku niemieckim. - Stanowisko ogranicza połączenie! więcej info na priv. lub kontakt	8 GB 19,99€ mies. 12 GB 24,99€ mies. 20GB 29,99€ mies. 50GB 34,99€ mies. mobilny router wifi w cenie!	- Samsung S9 mies. 46,99€ jednorazowo 99€ - Samsung Note 8 mies. 46,99€ jednorazowo 79€ (Dual-Sim) - Min/Sms bez limitu w DE 6 – 18 GB LTE (4G) - Bezpłatny Roaming EU - koszt zameldowania 0€ - Tylko Karta Sim - Min/Sms bez limitu +3GB netu mies. 14,99€

!darmowe rozmowy w kraju pobytu EU + internet!

Wszystko załatwisz po polsku ☎ 08131 3563306 ✉ dachau@kdg-store.de

@dslkabelipartner 0160 93083513

Logos: itvn, T-Mobile, TVP POLONIA, unitymedia, Kabel Deutschland, 1&1, sky, Vodafone, O2, KABEL & MEDIEN SERVICE, telecolumbus



www.orlandowho.com

Wiosenna PIELĘGNACJA SKÓRY

Wiosna to piękny okres, wtedy budzi się nowe życie, tak również powinno dziać się z naszą skórą.

Po zimie jest ona przemarznięta i pragnie pielęgnacji. Tak jak w ogrodzie wiosną spulchniamy ziemię, aby kwiaty pięknie rosły, również nasza skóra domaga się tego samego. Oczyszczenie i ujędrnienie uzyskamy poprzez zastosowanie maseczek. W sprzedaży jest ich wiele, w przeróżnych wariantach. Są jednak kosztowne i jak powszechnie wiadomo, w rzeczywistości nie zawierają zbyt dużo odżywczych substancji. Dlatego polecam, abyście spróbowali zrobić maseczki samodzielnie w domu, zapewniając waszej skórze witaminową bombę, budzącą ją na piękną wiosnę i słońce.

Pewnie niewielu z was wie, że zawierające potas banany nie tylko są świetne dla organizmu jako pokarm, ale także doskonale wpływają na skórę. Mają wiele cennych witamin, A, C, B12, oraz zawierają, jak już wspomniałem, potas i magnez. Dodatkowo kwas owocowy zawarty w bananach pomaga usunąć martwy naskórek oraz dodaje witalności naszej cerze.

Z bananów właśnie można zrobić wspaniałą wiosenną maseczkę na twarz.

MASECZKA MIODOWO-BANANOWA

- 1 Dodaj jedną łyżeczkę miodu do pokrojonych bananów.
- 2 Zmieszaj składniki ze sobą, cały czas ugniatając, tak aby powstała „papka”.
- 3 Nałóż maseczkę na twarz i szyję, unikając okolic oczu.

- 4 Potrzymaj 15–30 min, a następnie spłucz lekko ciepłą wodą.
- Po takim zabiegu skóra będzie miękka i sprężysta.

MASECZKA BANANOWA Z DODATKIEM PŁATKÓW OWSIANYCH

Owsianka jest jednym z najlepszych i najmniej kosztownych składników na domowe maseczki, a co najważniejsze, czyni cuda. Płatki uspokajają naszą skórę i bardzo dobrze ją nawilżają.

- 1 Zmiksuj 1/2 szklanki płatków owsianych, aż powstanie pył (mączka) i dodaj do ugniecionych bananów.
- 2 Wszystko dobrze wymieszaj, by maseczka była dość gęsta. Jeżeli będzie za rzadka, dodaj trochę płatków.
- 3 Oczyszcz twarz i szyję. Nałóż papkę na skórę twarzy, ale nie na okolice oczu. Po 15 minutach spłucz ciepłą wodą.

Uwaga! Przed nakładaniem należy odgarnąć włosy z twarzy, np. przytrzymać je za pomocą opaski, aby maseczka na nich nie wyschła, gdyż potem będzie problem z fryzurą.

Następnym magicznym owocem są winogrona. Od wieków kobiety we Francji używają winogron do pielęgnacji twarzy, jest to znany produkt przeciw starzeniu się skóry. Winogrona są pełne antyoksydantów, powodują, że skóra staje się miękka i mniej

KĄCIK PIĘKNOŚCI

Orlando Sliwa

Mistrz grzebienia i makijażu radzi



podatna na wysychanie. Są bardzo łagodne i nadają się do każdego rodzaju skóry.

MASECZKA ZE ŚWIEŻYCH WINOGRON

- 1 3 łyżki czerwonych lub białych winogron, najlepiej organicznych, plus 1 łyżka mąki kukurydzianej.

Uwaga! Winogrona należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą. W skórce owoców jest najwięcej pestycydów.

- 2 Przełóż winogrona do blendera i zmieszaj na grubą papkę, jeżeli będzie za wodnista, należy odcisnąć nadmiar soku.
- 3 Papkę przełóż do miseczki, dodaj mąki kukurydzianej i zamieszaj. Mąka kukurydziana odciągnie nadmiar tłuszczu ze skóry, a winogrona zdziałają cuda!

- 4 Jak zawsze należy oczyścić twarz i szyję, po czym nałożyć maseczkę, wykluczając okolice oczu. Proszę tej maseczki nie zostawiać na skórze dłużej niż 15 min., ponieważ kwasy winogronowe mogą powodować jej zaczerwienienie. Na końcu, jak przy wszystkich maseczkach, spłukać twarz ciepłą wodą. Aha, proszę nie zapomnieć o odgarnięciu włosów – chodzi o to, by nie wyschła na nich mąka kukurydziana.

Wszystkie wymienione maseczki możecie stosować 1–2 razy w tygodniu przez 3 tygodnie. Przekonacie się, jak was odmłodzi i dodać nowej energii, a także przygotują waszą skórę na ostre letnie słońce.

Życzę powodzenia i wspaniałych wiosennych przeżyć.

Wasz Orlando Sliwa

POLSKI SKLEP Samoobsługowy

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



Godziny otwarcia:

pon-piątek 8.30 – 19.00, sobota 8.30 – 16.00

Polecamy m.in: świeże jaja od „Bałera”, nabiał, wędliny, kasze, konserwy, garmażerkę, dania gotowe, przyprawy, używki, słodycze, napoje, alkohole, prasę, a nawet świeży chleb z Polski.

Tutaj można doładować telefon
• wszystkie karty telefoniczne SIM • zakupić nową kartę SIM • wysłać paczki przez HERMES

Zakupy ONLINE -> www.amazon.de ->
(w wyszukiwarce wpisz) -> **POLSAM GRATIS**
Od € 30 darmowa dostawa na CAŁE NIEMCY

Zapraszamy do naszego **BISTRO** na świeże pierogi, bigos, flaki, kurczaka z rożna oraz ciasta domowej roboty.
Nasze bistro czynne jest w godz. 11.30 – 19.00

Uwaga!
NOWY ADRES
i godziny
otwarcia!

Theresienstraße 77,
80333 München
Tel. 089/23 05 04 07
Handy: 01575 393 67 44

sklep@polonika.info
www.polonika.info

Zapraszamy:

wt.-pt. 09:00 - 19:00
sob. 09:00 - 15:00

Polski sklep w centrum Monachium!



Zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszego sklepu w **nowym miejscu**.
Znajdziecie tu wszystko co potrzebne, by cieszyć się smakiem polskich produktów.
Przy okazji zakupów można napić się u nas **kawy lub herbaty** oraz skosztować wspaniałych **deserów** a także zakupić polskie **ciepłe potrawy na wynos**.
Zapraszamy również na nasz www.facebook.com/polonika.polskisklep na którym znajdziecie **aktualne dania i promocje**.
Teraz już tylko minutę piechotą od stacji **U2 „Theresienstrasse”**

Oferujemy:

- Duży wybór polskich produktów
- Świeże wędliny
- Słodycze i ciasta
- Napoje i alkohole
- pierogi i gołąbki
- Najlepsze ceny
- Alkohole
- Prasa

*Większa powierzchnia,
jeszcze więcej
polskich produktów*



POLSKI SALON FRYZJERSKI

Eugeniusz Ochmann

www.salon-ochmann.de

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

DLA PANI

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

DLA PANA

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

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

PRENUMERATA bez trudu bezpośrednio do Ciebie!!!



Moje Miasto -
polonijne czasopismo
z dostawą do domu

ZADZWOŃ
0163 153 00 57

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



Samo zdrowie! – czosnek niedźwiedzi

**Odkryty stosunkowo niedawno
czosnek niedźwiedzi bije rekordy
nie tylko w Niemczech.**

**Jego popularność w Polsce
sięga właśnie zenitu.**

Zwany również dzikim czosnkiem jest oznaką nadchodzących ciepłych dni. Czosnek niedźwiedzi ma wszystkie zdrowotne właściwości zwykłego czosnku, jednak jego smak i zapach są delikatniejsze. Spokrewniony z cebulą, szczypiorkiem, ale przede wszystkim z czosnkiem, nadaje potrawom lubiany przez nas aromat, przy czym nie pozostawia po sobie zapachu na naszym ciele. Swoje lecznicze właściwości czosnek niedźwiedzi zawdzięcza allinie – bezzapachowemu związkowi siarki. Podczas krojenia wchodzi ona w reakcję z tlenem i przekształca się w pachnącą allicynę.

Obniża ciśnienie, zawiera witaminę C i dużo żelaza. Sezon na czosnek niedźwiedzi zaczyna się w drugiej połowie lutego lub na początku marca i kończy się w maju. Mamy więc wystarczająco czasu, by go jeszcze zdobyć. Rośnie w zacienionych miejscach (najczęściej w lesie) osiągając nawet do 20 cm wysokości. Zbierając samemu należy uważać, by nie pomylić go z konwalia majową.

Niestety, czosnek niedźwiedzi w Polsce jest rośliną częściowo chronioną, występuje w Bieszczadach, Puszczy Kampinoskiej, Białowieskiej i w okolicach Sandomierza. Oznacza to, że nie wolno do-



konywać jego zbioru ze środowiska naturalnego. Można natomiast zakładać uprawy tej rośliny w swoich ogrodach i zielnikach.

Na Bawarii z kolei można go spotkać właściwie wszędzie. Alternatywą jest kupowanie suszonego bądź mrożonego czosnku niedźwiedzi. Zbierając czosnek niedźwiedzi nie należy zrywać wszystkich liści z jednej rośliny. Pozostawionych kilka chroni roślinę i pobudza do rozrostu.

W całej Europie czosnek niedźwiedzi stał się gwiazdą wśród wiosennych nowalijek, jednak nie wiem, czy każdy o tym wie, że nie należy go gotować. Traci on wówczas swoje wartości i smak. Najkorzystniej dodać go na ostatnim etapie przygotowywania potrawy. Poddawanie go długotrwałej obróbce termicznej sprawia,

Ewa Duszkiewicz

autorka bloga www.jedzapytem.pl, o sobie:

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

że traci wiele ze swoich leczniczych właściwości. Najlepiej świeżo skrojonymi liśćmi posypać potrawę bądź do dań jednogarnkowych dodać po zakończeniu gotowania.

Warto sięgać po czosnek niedźwiedzi w sezonie przeziębień. Zabija bowiem bakterie i wzmacnia odporność organizmu. Czosnek niedźwiedzi zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów i wspomaga układ sercowo-naczyniowy. Sama go chętnie używam, a najchętniej moja Mama.

Przepis na pesto z czosnku niedźwiedzi

Składniki:

- 1 łyżka orzeszków piniowych (możecie zastąpić migdałami)
- 100 g liści czosnku niedźwiedzi
- garść listków bazylii
- 50 g twardego sera, np. grana padano
- 0,5 łyżeczki soli
- 5 łyżek oliwy z oliwek +
- oliwa do zalania

Orzeszki piniowe lub migdały podprażyć na patelni bez tłuszczu. Ostudzić. Czosnek niedźwiedzi i bazylię umyć i osuszyć i pokroić w mniejsze kawałki. Ser „starkować”. Orzeszki, czosnek niedźwiedzi, bazylię, ser, sól i oliwę zmiksować blenderem. Tak przygotowane pesto przełożyć do słoiczków i zalać oliwą z oliwek.

Przechowywać w lodówce. Spożyć w ciągu kilku tygodni.

Poza sezonem na czosnek niedźwiedzi robię pesto z bazylii i zielonej pietruszki, w proporcji 2:1, czyli 2 porcje bazylii i 1 pietruszki. Czasami lubię dodać orzeszki nerkowca. No i w tym przypadku po zmiksowaniu w blenderze dodaję 2 duże wyciśnięte przez praskę ząbki czosnku.

Te i inne przepisy znajdziecie Państwo na blogu www.jedzapytem.pl



Początek miłości – jak to się wszystko zaczęło?

Miłość i jej rozmaite przejawy obecne są w kulturze i życiu społecznym od początku istnienia człowieka. Miłość była, jest i będzie inspiracją dla wielu twórców. Poeci, prozaicy, muzycy, rzeźbiarze, filozofowie, a także naukowcy wielu dziedzin do dziś starają się uchwycić istotę miłości. Jest ona bez wątpienia jednym z najsilniejszych bodźców, dzięki którym człowiek podejmuje działania. Nie można też zapominać o jej destrukcyjnej roli w dziejach ludzkości – upadali przez nią wielcy władcy, wybuchały wojny. Wielka rola miłości w dziejach człowieka skłania do refleksji nad nią.

Badania empiryczne na temat miłości – dlaczego to takie trudne?

Poszukując badań empirycznych na temat miłości, zorientowałam się, że badań tych jest niewiele. Dlaczego? Może dlatego, że miłość to jedno z najbardziej tajemniczych doświadczeń w naszym życiu i trudno poradzić sobie z badaniami w tym obszarze, stosując tradycyjne podejścia naukowe. Ludzie będą podejmować się próby zrozumienia miłości, zastanawiając się: czym jest miłość? Czy miłość jest sztuką, której uczymy się całe życie i czy jest sensem ludzkiego istnienia? Czy silniejsze jest pragnienie, żeby być kochanym od tego, by kochać? A może miłość to nie tylko sprawa silnego uczucia, ale również decyzja, obietnica dawania drugiemu człowiekowi tego, co buduje i wzmacnia?

Wygląda na to, że Andrzej Sapkowski może mieć trochę racji, pisząc: „O miłości wiemy niewiele. Z miłością jest jak z gruszką. Gruszka jest słodka i ma kształt. Spróbuj zdefiniować kształt gruszki”.

Jaka jest etymologia słowa „kochać”?

Tu chcę zacytować słowa profesora Jan Miodka. Profesor powiedział kiedyś: „Kochać znaczy dotykać”. Kochanie to dotyk fizyczny i uczuciowy. Jakby tego było mało, słowo „kobieta” najprawdopodobniej pochodzi z dialektu toskańskiego i pierwotnie znaczyło tyle, co „istota lubiąca dotykanie, przytulanie się”. Czyli w kobiecie etymologicznie jest już wpisany aspekt kochania, dotykania.

Kiedy pytam klientów w moim gabinecie, czego pani/pan potrzebuje, aby czuć się kochaną/kochanym, uświadamiają sobie nagle, że znają odpowiedź na to pytanie, często jednak nie potrafią jej ująć w słowa. Potrzebują czasu, aby się sobie przyjrzeć. Nierzadko boją się, że coś odkryją. A co, jeśli jest coś, czego od lat im brakuje?

Czy miłość można podzielić na części i przyjrzeć się każdej z nich?

Według jednego z polskich psychologów – Bogdana Wojciszke – podzielenie miłości na części jest

możliwe. Pierwszym składnikiem miłości jest intymność, drugim – namiętność, a trzecim – zaangażowanie w utrzymanie związku. Intymność to budowanie relacji dwojga osób poprzez wspólne dbanie o siebie, wzajemny szacunek, zrozumienie, wsparcie. Namiętność jest tykającą bombą emocji – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Zaangażowanie zaś to ciągła walka o trwałość związku, mimo pojawiających się co jakiś czas problemów, przeszkód. Zaangażowanie można poznać po tym, że potrafimy wymienić już nie tylko zalety, ale również wady naszego partnera/partnerki. W dojrzałym związku to właśnie zaangażowanie jest najbardziej stałym składnikiem podtrzymującym związek.



Monika Młodzianowska

Psycholog kliniczny, pedagog, coach rodzicielski, terapeutka pracująca w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (ukończony I i II stopień), trenerka metody KIDS' SKILLS oraz porozumienia bez przemocy (NVC). Sesje skype: monikamlodzianowska kontakt: monika.mlodzianowska@gmail.com

Jakie są rodzaje miłości?

Erich Fromm wyróżnił miłość braterską, matczyną, miłość do samego siebie, miłość Boga i miłość erotyczną. Przez tę ostatnią rozumiał miłość opartą na zespoleńiu z drugim człowiekiem nie tylko jako uczucie, lecz także decyzję, obietnicę. Na miłość erotyczną składa się zakochanie i czynnik świadomy, a więc decyzja, by być z drugą osobą, poświęcać jej swoją uwagę i troskę. Istnieje też przekonanie, że miłość jest sztuką, której, jak każdej innej sztuki, można się nauczyć.

Czym więc jest miłość?

Miłość jest doznaniem osobistym, które każdy może przeżyć tylko sam w sobie i dla siebie. Uważam jednak, że obowiązkiem każdego człowieka jest podjęcie próby zrozumienia miłości. Ludzkość powinna tworzyć miłość, uczyć się jej i przekazywać ją następnym pokoleniom. W przeciwnym razie świat może pogrążyć się we wrogości i podejrzliwości. Chociaż „przedmioty” miłości różnią się między sobą, a także odmienna jest ich intensywność, to są pewne podstawowe elementy charakterystyczne dla wszystkich form miłości. Należą do nich: troska, odpowiedzialność, szacunek i wiedza o drugim człowieku. Miłość to nie bierna postawa obserwatora życia ukochanej osoby, ale trud i odpowiedzialność za jej rozwój.

Dermatologia i medycyna estetyczna

Prywatna przychodnia dermatologiczna i medycyny estetycznej

- Klasyczna dermatologia
- Dermatochirurgia
- Ostrzykiwanie zmarszczek
- Korekta ust i nosa
- Korekta brody bez operacji
- Diagnostyka znamion

forever skin

Privatpraxis für Dermatologie und Venerologie
Blumenstrasse 1
80331 Monachium | Niemcy
Zapraszamy do kontaktu: 089 215 42 854
lub online www.skinforever.de

Lek. med. Marta Maria Berger
Specjalista dermatolog i wenerolog, specjalista medycyny estetycznej

Dr. med. Adam Konieczny

Specjalista ginekolog i położnik

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

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

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

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

Dr med. Norbert Karasiński

Specjalista chorób kobiecych i położnictwa

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

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

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

Jakub Malczewski – olimpijczyk radzi

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

**JAKUB MALCZEWSKI –**

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

Właściwe przygotowanie motoryczne do jazdy na nartach wpływa nie tylko na sam wynik sportowy, ale przede wszystkim podnosi poziom bezpieczeństwa, zmniejszając prawdopodobieństwo odniesienia urazu lub kontuzji. Dla amatorów narciarstwa dobre przygotowanie kondycyjne do jazdy na nartach nie tylko zwiększa przyjemność z jazdy, ale również podnosi poziom bezpieczeństwa.

Jedną z największych przyjemności, ale również trudności w jeździe na nartach jest szczególny charakter ruchu narciarskiego – jazda na krawędziach po twardej i śliskiej powierzchni. Sytuację komplikuje dodatkowo złożoność ruchów wykonywanych na nartach, a przede wszystkim liczne i wykonywane jednocześnie w kilku płaszczyznach (osiach) przesunięcia naszego środka ciężkości w stosunku do położenia nart na śniegu: z jednej nogi i z jednej strony nart na drugą oraz jednocześnie z przodu nart na tyły i z powrotem. W efekcie jazda na nartach jest nieustannym balansowaniem narciarza, jego ciężarem ciała wokół będących w ruchu nart. Dynamiczne utrzymywanie równowagi jest podstawowym zadaniem i niezbędną umiejętnością dobrego narciarza. Cecha ta nie jest wrodzona, wymaga ciągłej nauki i doskonalenia w odpowiednio zaplanowanym, dostosowanym do indywidualnych potrzeb procesie szkoleniowym. W życiu codziennym rzadko wykonujemy ruchy będące podobnym wyzwaniem dla zmysłu równowagi jak jazda na nartach. Przygotowanie motoryczne w narciarstwie polega między innymi na

Przygotowanie motoryczne w narciarstwie zjazdowym

imitacjach sytuacji niestabilności narciarskiej (imitacją może tu być zjazd na rowerze górskim po niewytyczonej trasie, np. w terenie górskim). Wykorzystujemy szereg dostępnych trenerów takich jak piłki lekarskie (fitness), dyski i platformy sensomotoryczne, platformę BOSU, gumy i taśmy oporowe, pasy TRX.

Jazda na nartach jest sportem wysoce technicznym i wytrzymałościowo-siłowym. Można zaryzykować stwierdzenie, że porównując do innych sposobów poruszania się – biegu, jazdy na rowerze, jazdy na łyżwach czy rolkach – jazda na nartach zjazdowych wiąże się z najbardziej skomplikowaną techniką ruchu. Po pierwsze, dobra technika pozwala wykorzystać pełen potencjał sportowy zawodnika, a amatorzy czerpią radość z jazdy. Po drugie, poprawna technika daje precyzję ruchu, przekłada się na kontrolę nad nartami. U amatorów znacząco podnosi bezpieczeństwo narciarza, jak również innych narciarzy – nie dojdzie do kolizji, jeżeli narciarze kontrolują prędkość i kierunek jazdy. Po trzecie, im lepiej opanowane umiejętności techniczne, tym mniej wysiłku trzeba włożyć w jazdę. Niewielki ruch tułowia, nóg czy przesunięcie ciężaru ciała daje lepszy efekt niż siłowe przesuwanie nart przez słabego technicznie narciarza. Na tym głównie polega narciarstwo, na nieustannym doskonaleniu swojego warsztatu umiejętności technicznych.

Przygotowanie motoryczne narciarza

Kluczowe cechy motoryczne charakteryzujące narciarza alpejskiego:

- siła, dynamika, wytrzymałość, stabilizacja i koordynacja.

Cały system przygotowujący profesjonalnego zawodnika narciarstwa alpejskiego jest niezwykle skomplikowany. Człowiek posiada zmysły dotyku, powonienia, smaku, słuchu i wzroku. Dwa dodatkowe zmysły są kluczowe w większości dyscyplin sportowych, ale przede wszystkim w narciarstwie:

- pierwszy to zmysł równowagi, który odpowiedzialny jest za utrzymanie równowagi oraz świadomości pozycji ciała, ruchy głowy i gałek ocznych;
- drugim jest zmysł czucia głębokiego, odpowiada za odbieranie informacji z mięśni i ścięgien.

Układ ten odpowiada za precyzję ruchów i właściwe napięcie mięśni. W przygotowaniu fizycznym i treningu narciarskim ważne jest dokładne odwzorowanie ruchu według wcześniej przyjętych wzorców, jednak ważniejsze jest czucie głębokie, które przekłada się bezpośrednio na technikę jazdy na nartach. Poddajemy układ nerwowy trenin-

gowi na zasadzie dostarczanych bodźców z otoczenia zewnętrznego, uczymy pewnych specyficznych zachowań, które później realizowane są bez udziału świadomości. Przygotowanie fizyczne czy trening narciarski powinny zaczynać się zawsze od prostych ćwiczeń. Jazda na nartach pod kątem przygotowania motorycznego wymaga od zawodników przede wszystkim wszechstronności. Ważnym elementem jest równowaga i stabilizacja oraz wytrzymałość siłowa, określana mianem wytrzymałości specjalnej, a taką jest jazda na nartach.

Często spotykam się z pytaniem, co wy narciarze robicie, jak nie ma śniegu, jak trenujecie? Na czym polega wasze przygotowanie kondycyjne?

W narciarstwie zjazdowym cały proces przygotowań rozpoczyna się od zakończenia sezonu – miesiąca kwietnia i trwa on do pierwszych zawodów, czyli do połowy listopada.

Kwiecień to idealny czas, aby odpocząć po mniej lub bardziej wyczerpującym sezonie narciarskim. Mięśnie zawodnika są zmęczone, wymagają specjalnej odbudowy, a urazy mniejsze lub większe należy zaleczyć. Fizjoterapia i regeneracja, odnowa biologiczna w specjalnie przeznaczonych do tego miejscach (sanatoria, kliniki). Doleczenie wszelkich, nawet drobnych, urazów przed wyczerpującym okresem kolejnych przygotowań jest niezwykle ważne. Kwiecień, maj i czerwiec poświęcamy na przygotowanie wszechstronne, dominuje trening funkcjonalny przy użyciu rozmaitych trenerów jak: TRX, BOSU, piłka fitness, dyski sensomotoryczne, gumy tubingowe i inne. Nie zapominamy o treningu narciarskim, który odbywa się na lodowcach lub specjalnie przystosowanych halach narciarskich, w których magazynuje się sztuczny śnieg. Lipiec i sierpień to miesiące, podczas których wciąż budujemy wytrzymałość, siłę i koordynację ruchową.

Wrzesień, październik i listopad to okres przygotowania specjalistycznego, kiedy dominuje praca na śniegu, jazda na nartach, oraz kiedy kształtujemy wybrane cechy motoryczne jak dynamika, moc, balans oraz równowaga – czucie głębokie.

W trakcie sezonu narciarskiego podtrzymujemy wypracowane w całym okresie przygotowania zdolności niezbędne do osiągnięcia dobrych wyników w zawodach.

Dr. med. Małgorzata Ritter

Specjalistka Medycyny Ogólnej	Lekarz domowy i rodzinny	Medycyna Estetyczna
-------------------------------	--------------------------	---------------------

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

badania zdrowotne, przedoperacyjne, Labor, EKG, Holter, Sonografia, Spirografia

badania okresowe kobiet, mężczyzn i młodzieży

terapia zmarszczek: kwas hialuronowy, botulina

mezoterapia: wypadanie włosów, bóle stawów

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

**Logopädie im Münchner Osten
Terapia mowy**

Anna Machowski & Kolleginnen
Schumacherring 17, 81737 München
Tel.: 089-189 042 09
Mobil: +49-(0) 179 676 32 72
sprachtherapie_machowski@yahoo.de
www.logopaediepraxismuenchen.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

ZMIANA DOTYCHSZASOWEGO ADRESU

Nasz gabinet znajduje się w Neuperlach Zentrum

DOJAZD:

- U5 i U7 - do stacji Neuperlach Zentrum (przy PEP)
- autobus nr 139 - przystanek Heinrich-Lübke-Str.

Od wszystkich przystanków i stacji 3-7 min. pieszo

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

www.dr-linde.de

DEŁUGOLETNI DOŚWIADCZENIE W DERMATOLOGII

Elżbieta Horemska - Kręcicka
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE
COACHING I PSYCHOTERAPIA**

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

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

ZINTEGROWANE METODY I UROZMAICONE TECHNIKI TERAPEUTYCZNE
INNOWACYJNE I Indywidualizowane PODEJŚCIE DO KLIENTA



TEKST I ZDJĘCIA Sebastian Wieczorek

W cieniu czterotysięczników



Szwajcaria od stuleci słynie z doskonałości czekolady i wyjątkowości przemysłu zegarmistrzowskiego. Chyba niewiele krajów tak jednoznacznie kojarzy się z Alpami i pięknem górskich krajobrazów. Jednym z najpopularniejszych szwajcarskich kurortów, obok słynnego Zermatt, jest bez wątpienia miejscowość Saas Fee.

Każdy, kto był w Saas Fee położonym w Alpach Walskich, powie Wam, że jest to jedna z najpiękniejszych alpejskich wiosek. I nie będzie to przesadzona reklama, to wrażenia ludzi, którzy byli tam choć przez chwilę. Swoją wspaniałość Saas Fee zawdzięcza przede wszystkim pięknym górcom i lodowcom, pokrytym także latem sporą warstwą śniegu i lodu. „Choć najbardziej znanym szczytem Szwajcarii jest majestatyczny Matterhorn, a Aletsch to najdłuższy, liczący aż 24 kilometry lodowiec, to zapewniam Cię, że Saas Fee jest perłą Alp” – przekonuje mnie z dumą Sara, młoda Szwajcarka towarzysząca mi podczas górskich wędrówek.

Położone w niewielkiej dolinie Saastal na wysokości 1.800 m n.p.m. Saas Fee, otoczone jest fantastycznym krajobrazem złożonym z lodowców i aż 13 czterotysięczników, z których połowa liczy ponad 4500 metrów. To właśnie one robią największe wrażenie na każdym, kto dociera do Saas Fee. Moja podróż autobusem z Visp do Saas Fee kończy się na ogromnym

zadaszonym parkingu, tuż przy wjeździe do miejscowości. W Saas Fee obowiązuje zakaz wjazdu samochodów i autobusów. Po alpejskiej wiosce poruszają się jedynie zadaszone pojazdy elektryczne, którymi wozi się bagaże z parkingu do hoteli czy też zaopatrzają się tujsze sklepy i restauracje. Panująca w miejscowości cisza, alpejskie chaty i wąskie uliczki tworzą przytulną atmosferę. Wszystko wygląda na wyjątkowo zadbane, nawet starsze drewniane domy prezentują się doskonale.

Okolice Saas Fee oferują latem mnóstwo szlaków turystycznych, wspaniałych górskich tras rowerowych i wiele innych atrakcji. O dreszcz emocji może przyprawić widok najodważniejszych turystów wiszących na linach, mostkach i drabinkach nad ogromnym i głębokim wąwozem. Przejście tzw. kanionem „Alpin Gorge” z asekuracją przewodnika jest do pokonania dla przeciętnego turysty. Potrzeba tylko odwagi! Bliżej natury można się znaleźć podczas canyoningu, kiedy to górskie rzeki są poznawane wraz z urwiskami, przez które płyną, i huczącymi wodospadami. Woda bywa jednak bardzo chłodna!

Mimo że uwielbiam górskie wędrówki, dają się nakłonić na skorzystanie z licznych w Saas Fee kolejek górskich. Z okienek sunącej w górę gondoli bardzo wyraźnie widać zmieniający się krajobraz – robi się coraz bardziej groźny i zimowy. A w dole rozpościera się cudowny widok na dolinę i wioskę. W połowie drogi do szczytu lodowca musimy przesiąść się do tzw.



„Metro-Alpin”. „To najwyższej położona na świecie kolejka podziemna, którą za kilka minut dojeżdżemy na wysokość 3500 metrów.” – zapewnia mnie młoda Szwajcarka. I rzeczywiście. Mknący wydrążonym w skale tunelem wagonik wwozi nas w prawdziwą zimową scenografię górnej stacji Mittelallalin. Na tutejszym lodowcu jeździ się na nartach i snowboardzie właściwie przez cały rok. Wokół otaczają nas ogromne lodowce i szczyty wielu czterotysięczników, nad którymi króluje „Dom”, najwyższy szczyt Szwajcarii, liczący sobie 4545 m n.p.m. Na tym jednak tutejsze rekordy nie kończą się. Scho-



dzimy do ogromnej, oczywiście największej na świecie groty lodowcowej, o czym informuje nas przy wejściu certyfikat z Księgi Guinnessa. W liczącym prawie 6000 metrów sześciennych labiryncie korytarzy wykuwanych w lodzie znajdziemy wiele atrakcji, chociażby zjeżdżalnie dla dzieci wykonane z lodu. W małej lodowcowej kaplicy istnieje również możliwość

zawarcia związku małżeńskiego. Niestety, na moją „propozycję” szwajcarska towarzyska nie przystaje, choć ślubów w tym miejscu zawieranych jest sporo. A na zewnątrz jeszcze jedno „naj” – najwyższej położona na świecie, bo na wysokości 3500 m. n.p.m., restauracja obrotowa „Allalin”. W ciągu jednej godziny restauracja wykonuje pełny obrót, a przy sprzyjającej pogodzie, siedząc przy smacznym obiedzie i kieliszku wina, można zobaczyć aż trzysta czterotysięczników, wśród nich słynne szczyty Monte Rosa, Dom, Eiger, Mnich i Jungfrau. My niestety szczęścia do pogody nie mamy, wybieramy się więc w godzinny przemarsz po śniegu i lodzie do schroniska „Britannia” położonego na wysokości 3029 metrów, gdzie jest chwila na odpoczynek i spróbowanie specjalów kuchni szwajcarskiej. Skosztujcie koniecznie tutejszego fondue. To chyba najbardziej znana potrawa szwajcarska. Ma mnóstwo zwolenników na całym świecie. Jest pyszna! Jeśli ktoś lubi ser, to po jej spróbowaniu pozostanie na zawsze miłośnikiem fondue, które polega na topieniu startego sera w specjalnym garnku (caquelon) i zanurzaniu w nim kawałeczków chleba lub ziemniaków za pomocą specjalnych, długich widelczyków. Przepisów na fondue jest bardzo wiele, a sama nazwa pochodzi od francuskiego słowa *fondre*, czyli topić, rozpuszczać. Fondue nawiązuje do wspaniałej szwajcarskiej tradycji wspólnego jedzenia z jednej misy. Tradycja ta była pielęgnowana nawet gdy stołujący się razem nie należeli do przyjaciół. Polegało to na tym, że dwie walczące ze sobą strony spożywały wspólny posiłek. Atakujący stawiali na granicy konwie z mlekiem, a broniący się przynosili chleby i dodawali do mleka. Następnie wszyscy zasiadali wokół i spożywali wspólnie posiłek sporządzony z produktów dostarczonych przez obie strony. Na czas posiłku zapomniano o wojnie. Warte spróbowania jest także sycące Rösti, czyli przysmażone na brązowo ziemniaki z cebulą i boczkiem.

Dużą przyjemność może sprawić wędrówka w dół doliny. Na tutejszych zboczach bez problemu spotkać możemy kozice i świstaki. O tym, jak bardzo są oswojone te drugie, przekonuję się, gdy towarzysząca mi Sara bez najmniejszych oporów ze strony zwierzaka zaczyna go karmić, choć przeraża mnie nieco historia, iż „tucząc” świstaki, możemy tym samym zadbać o populację tutejszych orłów, które chętnie polują na grubiutkie zwierzaki.

STOMATOLOG

dr. medycyny dentystycznej
Katharina Juretzki

Amalienstr. 60
(przy Uniwersytecie)

80799 München

Tel.: 089/39 37 20

Paul Czarnocki DC Doctor of Chiropractic USA

California State Board License Dipl. Sportlehrer - Heilpraktiker

www.chiropraktik-usa.de

WYSOKA JAKOŚĆ/PRZYSTĘPNA CENA



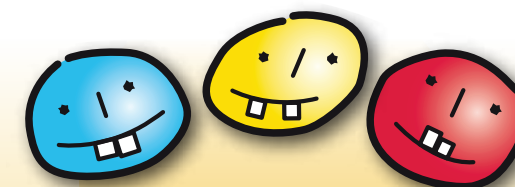
- czy chcesz się pozbyć bóli kręgosłupa, stawów, głowy?
- czy chcesz uniknąć operacji kręgosłupa/stawów?
- czy chcesz poprawić znacznie swoją wydajność fizyczną?
- czy chcesz skorygować skoliozę u twojego dziecka?

tel. +49/89 800 35 234
mobile: +49/170 942 08 56

Buchhofstrasse 1a
82319 Starnberg/Percha

Gautingerstr. 28
82061 Neuried

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



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.: 9.00-14.00

Skorzystaj z naszych nowoczesnych pomieszczeń



W GÓRY!

MIROŚLAW JĘCZAŁA

zdobywca Kilimandżaro i Elbrusu



WIOSNA

najlepsza pora
na rodzinny wypad w góry



Zima i śnieg odeszły w zapomnienie. Przed nami ciepłe i słoneczne dni. Przyroda obdarta z zimowego snu obdarowuje nas soczystą zielenią i paletą kolorów kwitnących kwiatów. Dni stają się dłuższe, słońce świeci coraz mocniej. To właśnie jest najlepsza pora na rodzinny wypad w góry.

Jednym z ulubionych celów takich wycieczek jest wejście na górę Roßstein, leżącą nieopodal jeziora Tegernsee. Dojazd: autostradą A8 w kierunku Salzburga, zjazd na Holzkirchen, dalej w kierunku Tegernsee i Kreuth.

Osoby niezmotywowane mają możliwość dojazdu pociągiem. Kupując Bayern Ticket za 25€ dla pięciu osób przyjeżdża się do Tegernsee, a stamtąd autobusem 9550 lub 9556 do przystanku Tegernseer Hütte, Kreuth.

Przygoda zaczyna się w miejscowości Siedlung Bayerwald na oznakowanym parkingu „Roß-und Buchstein”. Początek szlaku wiedzie przez las, by po około 1,5 godziny doprowadzić do pierwszego postoju, którym jest Sonnbergalm. Tutaj w sezonie letnim (czerwiec–wrzesień), można dostać coś na ząb oraz napić się prawdziwego mleka lub maślanki, albo innych napojów chłodzących.

Dalsza droga robi się coraz bardziej stroma i prowadzi przez odsłonięty teren. Można tu spotkać pasące się krowy, które chętnie pozują do zdjęć. Tuż przed szczytem, niczym jaskółcze gniazdo zawieszane na przełęczy



między dwoma szczytami, stoi schronisko Tegernseer Hütte. Po jego prawej stronie jest nasz cel – Roßstein. Na ten ostatni odcinek potrzebujemy nie więcej niż 10 minut. Całość drogi to około 2,5–3 godziny.

Na miłośników wspinaczki czeka sąsiedni szczyt Buchstein, który zaprasza do pokonania parunastu metrów skały, a wysiłek wynagradza przepiękną panoramą okolicznych pasm górskich.

Przy ładnej pogodzie warto spędzić parę chwil na słonecznym tarasie schroniska, posilając się smakołykami serwowanymi przez sympatyczny personel.

Po tak miło spędzonym czasie niestety przychodzi pora udania się w drogę powrotną na parking, która zajmuje około dwóch godzin.

Jadąc w kierunku Monachium można się jeszcze zatrzymać w Tegernsee, aby pomóc nogi w jeziorze lub popodziwiać piękno tafli wodnej położonej promieniami zachodzącego słońca. Będzie to dopełnienie pełnego wrażenia dnia.

Do zobaczenia na szlaku!

MOJEMIasto



z życia SV POLONIA Monachium

Zaraz po zakończeniu sezonu roku piłkarskiego 2017/2018 SV Polonia – zgodnie z wieloletnią tradycją – planuje festyn. Podobnie jak w poprzednim roku

będzie to wydarzenie o charakterze sportowym, w formie turnieju piłkarskiego. W tym roku ten turniej ma jednak specjalny charakter. Mianowicie w ramach obchodów

100-lecia niepodległości Polski polskie kluby i niezrzeszone grupy sportowe na terenie całych Niemiec organizują podobne turnieje. Potwierdzony jest ten w dniu 19 maja w Berlinie, organizowany przez FC Polonia Berlin, a także planowany jest turniej w Nordrhein-Westfalen.

Turniej SV Polonia odbędzie się w dniu 10 czerwca 2018 r. na naszym obiekcie sportowym przy Max-Reinhard-Weg 28, 81739 Monachium. Osoba odpowiedzialna za to wydarzenie ze strony SV Polonia: to Dariusz Figura – tel.: 01728506446. Już wiele drużyn potwierdziło chęć uczestnictwa w turnieju, tak więc zapowiada się on ciekawie. Mogą brać w nim udział zespoły z całych Niemiec, a także Polski, grupy zrzeszone klubowo oraz tzw. dzikie drużyny.

W poprzednim roku turniej piłkarski, który stał na wysokim poziomie, wygrała FC Polonia Augsburg. Kto zgadnie, kto zwycięży tym razem?



W dniu festynu, 10 czerwca, SV Polonia organizuje także nabór zawodników do nowo tworzonej drużyny juniorów – zapraszamy chętnych z roczników 2008–2010. Początek treningu o godz. 11.00. Będzie to okazja do wzajemnego poznania się. Sport drużynowy daje możliwości rozwijania się i wielu wspólnych sportowych przeżyć. Polski Klub Sportowy w Monachium zaprasza! Zgłoszenia przyjmujemy na adres e-mail: tomasz-binkul@t-online.de oraz pod nr telefonu 01703295210



Podczas festynu przewidziane są różne atrakcje dla dzieci i dorosłych. Jeśli chodzi o stronę kulinarną, to, jak w latach poprzednich, zapraszamy na grilla, kawę czy ciasto. Od tego roku nowość – na życzenie dzieci w ofercie pojawiają się świeże frytki. Inne napoje, a także posiłki obiadowe można będzie nabyć w lokalu na terenie obiektu sportowego.

UNSER VEREIN WIRD UNTERSTÜTZT VON:

BOETRONIC
PERSONALMANAGEMENT GMBH

MyPolacy

BBL-Service

Generalkonsulat
der Republik Polen
in München

DAK
Gesundheit

pldf
Polski Doradca
Finansowy

AGNIESZKA
MILLER

DARIUSZ FIGURA
AUTOSERVICE

WOITEC
BAU

mojemiasto
www.mm-gazeta.de

Ewa Ochmańska

silna kobieta zakochana w górach i bieganiu

rozmowę prowadzi
Monika Młodzianowska

Czym tak właściwie jest „osobowość”?

„Osobowość” jest terminem wieloznacznie rozumianym przez psychologów, a także różnorodnie definiowanym. „Osobowość” można najprościej określić jako zestaw elementów (funkcji) naszej psychiki i zachowań, poprzez które każda osoba różni się od innych. To coś, co zachwyca w człowieku, to jego indywidualność, unikatowość. Spotkanie z osobowością jest dla mnie wielkim wydarzeniem, możliwością doświadczenia drugiego człowieka. Długo zastanawiałam się, o kim napisać w moim pierwszym felietonie z cyklu „Osobowość”. Pierwsza osobowość, którą pragnę Wam przedstawić, mieszka w Polsce. Jest nią

Ewa Ochmańska. Jest to kobieta obdarzona talentem nie tylko do biegania i wysokogórskich wspinaczek. W mojej subiektywnej ocenie Ewa to „silna kobieta”, choć sama nie myśli tak o sobie.

Alpinizm i biegi długodystansowe – czy aby na pewno sporty tylko dla mężczyzn?

Istnieje przekonanie, że alpinizm i długodystansowe biegi to męski sport, tak jak zresztą większość dyscyplin. I to bez względu na to, ile uprawia go kobiet i jak wielkie odnoszą w nim sukcesy. Ewa Ochmańska to kobieta, której osiągnięcia sportowe w tym obszarze są imponujące. Zdobyte

przez nią szczyty to: Kilimandżaro – 5895 m n.p.m., Elbrus – 5642 m n.p.m., Aconcagua – 6962 m n.p.m., Mont Blanc – 4810 m n.p.m., Grossglockner – 3798 m n.p.m., Zugspitze – 2962 m n.p.m., Gerlach – 2655 m n.p.m. Do tego maratony: New York, Rzym, Budapeszt, Wiedeń, Amsterdam, Nicea, Polska oraz Bieg Rzeźnika na 82 kilometrów, dwudziestoczterogodzinny Ultramaraton na Skrzyczne i inne.

Wyprawa na Giewont, czyli jak to się wszystko zaczęło...

Ewę poznałam kilka lat temu i dobrze pamiętam pierwsze nasze spotkanie. Miałam przeświadczenie, że zatrzymam się przy niej na dłużej. Ta drobna istotka o silnym sercu dokonała, według mojej oceny, „niemożliwego”. Pierwsze wspomnienia pochodzą z naszego dzieciństwa, domu rodzinnego i właśnie tam,

na początku mojej rozmowy z Ewą, się znalazłam. W domu, w którym otrzymałam miłość i swobodę: *Dobrze pamiętam moje pierwsze spotkanie z górą. Miałam wtedy 6 lat. Moi rodzice zabrali mnie na Giewont. Pamiętam również wejście na Tarnicę w Bieszczadach. To były jedyne wspinaczki, jakie odbyłam z rodzicami. Zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Pomyślałam wtedy, że góry są piękne – mówi Ewa.*

Co takiego sprawia, że zostawiasz dom, najbliższych, by się wspiąć czy biegać?

Nie mam poczucia, że zostawiam dom, dzieci, gdy biegam lub jadę w góry. Teraz, gdy dzieci są już większe i bardziej samodzielne, moje pasje są po prostu częścią mojego życia. Przez 7–8 lat skupiałam się na opiece nad dziećmi i nie miałam żadnych potrzeb, ani biegowych, ani górskich. Ten etap był zupełnie naturalny dla mnie.

Jak reagują mężczyźni na Twoje osiągnięcia sportowe?

Co tak naprawdę myślę, to nie wiem, ale jak już coś mówię, to raczej, tak zwyczajnie, że jestem „silna babka”.

Co powiedziałaaby Ewa sobie samej, gdyby miała możliwość spotkania się z osiemnastoletnią sobą?

Gdyby nastąpiło takie spotkanie to zwyczajnie bym ją przytuliła, uśmiechnęła się i życzyła powodzenia w życiu. Nie udzielałabym żadnych rad.

Co powiedziałaabyś kobietom, których życie zatrzymało się w miejscu? Kobietom, które czują, że coś wymaga zmiany, naprawy, ulepszenia?

Trudno mi komuś doradzać. Znam wiele kobiet silnych i niezależnych, nieco mniej tych słabych. Dużo się mówi ostatnio o tych tematach. Nie czuję się ekspertem. Wiem, że pasja i realizowanie siebie jest potrzebne zarówno kobietom, jak i mężczyznom. To daje zadowolenie i wiarę w siebie.

Co chciałabyś po sobie zostawić?

Nic szczególnego. Tak jak wszyscy chyba chciałabym, żeby mnie dobrze i ciepło wspominało kilka osób. Żeby uśmiechali się, wspominając mnie i moje kawały.

Alpiniści, alpinistki, maratonki – jakimi cechami się charakteryzują?

Są to twardzi, silni ludzie z mocną głową, są też bardzo zdeterminowani. Tak można opisać ich ogólnikowo, ale oczywiście u jednych te cechy są bardziej widoczne, u innych mniej.

Badania psychologiczne mówią, że środowisko wysokogórskich wspinaczek na całym świecie przyciąga osoby wyróżniające się indywidualnością, intelektem, ludzi ambitnych, twórczych i szukających ekstremalnych emocji, aby na wierzchołku góry doznać wysokościowej ekstazy. Osoba zajmująca się działalnością wysokogórską przyjmuje na siebie to wszystko, co wiąże się ze wspinaniem, akceptuje wszelkie uwarunkowania, niedogodności, które również mogą powodować cierpienie. Charakterystyczne dla alpinistów są pomysłowość i niechęć do ograniczeń.

EVERRUN – co to takiego?

Kilka lat temu wpadłam na pomysł, aby „zarażać” innych bieganiem i tak powstał zespół



EVERRUN. Na początku w EVERRUN biegło kilka osób, dziś drużyna jest znacznie większa. Trzy razy w tygodniu spotykamy się, aby pobiegać, zadbać o ciało i psychikę. To niezwykle jak bieganie łączy ludzi. Wspieramy się, motywujemy, miło spędzamy czas razem, jednocześnie poprawiając wydolność, sylwetkę i samopoczucie. Planujemy wspólne wyjazdy na maratony czy też krótsze biegi. Stawiane zadania, wspólne realizowanie ich z innymi biegaczami, wspólne przeżywanie i współpraca – to wszystko daje możliwość rozwijania się w kierunku doskonałości swojego indywidualnego potencjału.

Jakie trudności mogą na swojej drodze spotkać członkowie zespołu wspinaczkowego w wysokich górach?

We wspinaczce wysokogórskiej powyżej 5000 m n.p.m. ważne są nie tylko czysto techniczne umiejętności wspinaczy, ale przede wszystkim odporność fizyczna, psychiczna, bardzo dobra kondycja i silne serce. Powietrze powyżej tej wysokości jest bardzo rozrzedzone i panuje niskie ciśnienie atmosferyczne. Mogą wystąpić wtedy problemy związane z adoptowaniem ludzkiego organizmu do nowych warunków. Bezpieczną granicą dla człowieka jest pięć tysięcy metrów, tutaj powietrze jest rozrzedzone mniej więcej dwukrotnie, a ludzie są w stanie zregenerować braki tlenu. Mało kto jest w stanie żyć powyżej pięciu tysięcy. Zdarza się, że po przekroczeniu 5000 tysięcy niektórzy intuicyjnie rezygnują z dalszej wspinaczki.

Kobiety alpinistki, czyli jak emancypacja dotarła na szczyty

Kobiety już od dawna wpisują się w historię alpinizmu. Początkowo towarzysząc w wyprawach męskich, aby dziś realizować wyprawy w kobiecym gronie. Obecnie nie dziwią już damsko-męskie zespoły czy samodzielne zespoły kobiece, pokonujące te same drogi, co zespoły męskie: *Przedstawicielką silnej emancypacji kobiet w tym charakterystyki i rozwoju wspinaczkowych zespołów kobiecych była Wanda Rutkiewicz, która silnie dążyła do dokonywania wielu trudnych przejść*

tylko w kobiecych zespołach. Naciskała również na mówienie o sukcesach alpinistycznych kobiet, podczas gdy wiele jej partnerek nie było zwolenniczkami takiej emancypacji kobiet w alpinizmie... Cieszę się, że kobietom w tej dyscyplinie poświęca się co raz więcej uwagi, ponieważ do tej pory przypisywano aktywność wysokogórską głównie mężczyznom. Istnieje teoria, która mówi o tym, że opowieści mają wielki wpływ na funkcjonowanie naszego umysłu, prawie taki sam jak przeżywanie doświadczenia. Dzięki opowieściom jesteśmy przecież w stanie „pokonać” czas i przestrzeń.

Każdy ma swoje „szczyty świata”

Myślę, że na pytanie o psychologiczną motywację uprawiania alpinizmu nie można udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Nadal trudno mi zrozumieć, czym kierują się osoby narażające z własnej woli swe zdrowie, a nawet życie, aby zdobyć najwyższe góry świata. Może jest tak jak stwierdziła Wanda Rutkiewicz, pisząc: Ten flirt ze śmiercią jest jednocześnie doświadczeniem najwyższej witalności: zbliżenia do krawędzi śmierci, tam, gdzie życie jest najbardziej intensywne?

Czy aby realnie ocenić to, co stanowi dla nas wartość i nabrać dystansu do różnego rodzaju sytuacji życiowych, musimy balansować na granicy życia i śmierci? Co musi się wydarzyć w naszym życiu, aby zacząć „żyć w pełni”? Czy smak życia poznaje się najlepiej wtedy, gdy można je utracić? Czy emocje związane z niepewnością co do tego jak sytuacja się rozwinie, są czymś fascynującym? Czy możliwość doświadczenia ekstremalnych emocji sprawia, że podejmujemy ryzykowne, wręcz ekstremalne dla ludzkiego życia, decyzje? Czy to za głosem emocji podążamy? Będę wracać do tych pytań. Życzę Wam jak najwięcej radości w podróży zwanej życiem. Radości z kubka gorącej kawy wypitej z najbliższymi, chwilą wspólnego odpoczynku, rozmowy czy też radości ze zdobycia najwyższych „szczytów świata” i tysiącem równie ważnych dla Was rzeczy.

DYSTRYBUCJA PRASY POLSKIEJ NA TERENIE NIEMIEC
PEŁNE PRAWO ZWROTU EGZEMPLARZY NIESPRZEDANYCH
SPRZEDAŻ HURTOWA +49 30 77391863
PRENUMERATA +49 30 77391864
ADALMAR
polub nas na Facebook
facebook.com/prasapolska
wejdź na YouTube
Główna polska prasa na terenie Europy Zachodniej
www.prasa-polska.com

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, wiązanki, wieniec...
Fax: 07021 86 32 25
POL-KWIAT
EKSPRES KWIATOWY
Kwiaty dostarczamy także na terenie całych Niemiec oraz innych państw
www.polkwiat.eu

MOJEMIasto DOŁĄCZ do nas na facebook

EKSPRESOWE BUSY
OD DRZWI DO DRZWI & BEZ PRZESIADOK
PL +48 602702885 PL + 49 15732032357
www.docelu.com.pl

Szansa dla samotnych
polsko-niemieckie
Biuro Partnersko-Matrymonialne
na rynku od 1997 roku
* Pomaga Nawiązać Znajomości
* Poznać Ciekawych Ludzi
* Zawrzeć Przyjaźń lub Matrimonium
Pragniesz zmienić swoje życie, odnaleźć partnera/partnorkę, o którym zawsze marzyłeś, nie czekaj na przypadek, pomóż swojemu szczęściu i przekonaj się, jak satysfakcjonujący jest ten proces!
ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ!
TEL. 089-326 00 321
089-326 00 322
Nasza dewiza:
*Uczciwość - Dyskrekcja
- Profesjonalizm - Skuteczność*

Warszawa, Łódź i okolice
wyjazdy z Warszawy: pn. i czw. - 8.00
wyjazdy z Monachium: wt. i pt. - 18.00
rejon Monachium
AUGSBURG, REGENSBURG,
NORYMBERGA, DINGOLFING

daria nadoleka



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



MOTTO
na dziś

Życie jest chwilą wieczności.
(Plutarch)

Moje Miasto tam było!

Andrzej Grabowski
– KABARET

W sobotę, 21 kwietnia, w karczmie Brauhausstuben w Geisenhausen wystąpił Andrzej Grabowski. Aktor, w ramach swojej trasy po Bawarii (dzień później gościł w Norymberdze i Regensburgu), zaprezentował Polonii z Landshut i okolic pełen humoru program. Moje Miasto partnerowało temu wydarzeniu, wraz z portalem MyPolacy.de oraz salonem sprzedaży Mazda Ford Franzke Ciolkowski z Augsburga. Wsparciem organizacyjnym zajęło się Stowarzyszenie Niemiecko-Polskie POL-LA z Landshut.

polska noc
w rytmie
DISCO POLO

W sobotę, 14 kwietnia, Agencja Musik-Mix i klub Nektar zaprosili na wspaniałą imprezę z udziałem powszechnie znanych gwiazd:

- Ivan Komarenko – dynamiczny, momentami liryczny koncert zachwycił publiczność.
- „Weekend” – hit „Ona tańczy dla mnie” odśpiewała i zatańczyła cała sala.
- „Piękni i młodzi” – przy „Ona jest taka cudowna” bawiono się doskonale.

Moje Miasto było patronem medialnym imprezy.

co, gdzie, kiedy?

MAJ / CZERWIEC 2018

MONACHIUM

od 26.04.2018 12.00–15.00
do 14.06.2018 wt., śr., czw.

wystawa „Nie tylko Faust – Legenda o Panu Twardowskim w poezji i grafice”. Miejsce: pomieszczenia wystawiennicze przy Prinzregentenstr. 7. Wstęp wolny.

11.05.2018 18:00

Brydż towarzyski i sportowy w Klubie Brydżowym „Bez atu”. Miejsce: Alten-und Service-Zentrum (ASZ) Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München. Informacje: Jadwiga Suchocka, tel.: 089 / 201 12 70, oraz na stronie www.bezatu.de
Kolejne spotkania: 25.05, 8 i 22.06.2018.

maj – sierpień 2018

Wystawa zdjęć najciekawszych zakątków Polski, autorstwa Mikołaja Gospodarka, na ogrodzeniu Konsulatu Generalnego RP w Monachium, przy Röntgenstr. 5

DINGOLFING

każda druga
niedziela miesiąca 16:00

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

każda niedziela 18:00

zapraszamy do Klasztoru Św. Klary przy Geislung 12 w Dingolfingu na msze święte w języku polskim.
Kontakt z ojcem Janem Stefaniukiem organizującym polskie msze: 08731/323997

STUTTGART

27.05.2018 18:00

Koncert pt. „Zaczarowana miłość”. Danuta Goldon-Legler & Jakub Klich – śpiew (Teatr William-Es, Wałbrzych).
W programie utwory następujących kompozytorów: Édith Piaf, Andrew Lloyd Webber, Jerry Bock, Carl Zeller, Krzesimir Dębski, Imre Kálmán. Theater am Olgaek e.V. Charlottenstr. 44, 70182 Stuttgart (0711) 233 448 (AB), (0711) 24 64 69
theater@theateramolgaek.de

ZAŁECAMY SPRAWDZANIE TERMINÓW U ORGANIZATORA.

UWAGA

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

Pan Twardowski
Z Księżyca do Monachium

Przed kilku tygodniami rozpoczął się w Monachium „Festiwal Fausta” (Faust Festival). W jego ramach wiele instytucji kultury przygotowało własne projekty odnoszące się do znanej legendy. Nie mogło też zabraknąć Konsulatu Generalnego Rzeczypospolitej Polskiej.

Pod hasłem „Nie tylko Faust” zaprezentowano monachijskiej publiczności postać Pana Twardowskiego. Od 26 kwietnia do 14 czerwca 2018 r. w pomieszczeniach wystawienniczych przy Prinzregentenstr. 7 (wtorki, środy i czwartki w godz. 12.00–15.00) oglądać można wystawę przybliżającą wizerunek słynnego szlachcica wykreowanego w dziewiętnastowiecznej i dwudziestowiecznej

poezji i grafice. Prezentowane reprodukcje pochodzą z książek i gazet znajdujących się w zbiorach Biblioteki Uniwersyteckiej w Warszawie. Wyboru reprodukcji dokonała pani Alina Cywińska z Oddziału Usług Informacyjnych i Szkoleń Biblioteki Uniwersyteckiej.

19 kwietnia, w Rationaltheater, pokazano cykl filmów Tomasza Bagińskiego pt. „Legendy Polskie”, w tym „Twardowski” i „Twardowski 2.0”. Po projekcji dyrektor artystyczny „Legend Polskich” Michał Niewiara zdradzał sekrety produkcji filmowych.

Według legendy Twardowski żył w szesnastowiecznym Krakowie. Polski szlachcic i dworzanin króla Zygmunta Augusta zasłynął jako



niezwykły uczony, mag i alchemista. Postać Twardowskiego jest mocno związana z wielowiekową tradycją polskiego folkloru. Wąsaty szlachcic stał się uosobieniem spryciarza, który zdołał wykorzystać i przechrzyć samego diabła. W cyrografie zastrzegł, że odda duszę tylko w Rzymie, do którego się wcale nie wybierał. Diabeł dopadł go jednak w karczmie „Rzym”. Twardowskiemu nie pozostało wtedy już nic innego, jak modlitwa do Matki Bożej Częstochowskiej. Przyniosła ona skutek nieoczekiwany – zamiast do piekła, trafił Twardowski na Księżyc, gdzie zapewne do dzisiaj przebywa.

Od XIX wieku postać Twardowskiego była przedstawiana w licznych wierszach, balladach, powieściach, a nawet filmach, operze i balecie. Jest też w Polsce wiele miejsc, które szczycą się związkami z legendarnym szlachcicem.



Rocker Zone

grupa fanów prawdziwego ROCKA



Koncert Divine Weep na Biwaku 2017

NOWE wyzwania

Po dłuższej niż zwykle zimowej przerwie Rocker Zone powraca z nowymi siłami i konkretnymi planami na kolejny sezon.

Przerwa w działalności Stowarzyszenia spowodowana była zniknięciem z powierzchni ziemi – i to dosłownym zniknięciem – klubów, w których organizowaliśmy nasze koncerty i imprezy: Garage Deluxe i Roumors. Niestety te i wiele innych lokali na terenie Optimolwerke musiały ustąpić miejsca nowoczesnym biurowcom, które powstaną tam w przyszłości. Wydarzenie to zmusiło nas do ograniczenia aktywności i zadania sobie pytania: co dalej? Oczywiście cały czas spotykaliśmy się przy okazji różnych wydarzeń muzycznych, zorganizowaliśmy też dwie kolejne imprezy z cyklu Stammtisch Rocker Zone.

W końcu nadeszła wiosna, a wraz z nią czas na zaplanowanie kolejnego Biwaku. Już pod koniec marca wybraliśmy się do Jugendhaus w Geretsried, by omówić wszystkie szczegóły oraz przygotować drewno na ognisko. Tego samego dnia odbyło się coroczne walne zgromadzenie członków, połączone z wyborami do Rady Stowarzyszenia. Zgodnie z powiedzeniem, iż zwycięskiej drużyny się nie zmienia, skład zarządu pozostał taki sam jak w zeszłym roku, czyli: przewodniczący – Janusz Albrecht oraz członkowie Evi Rothmeier i Piotr Godos. Podczas spotkania była również okazja, by przedyskutować sprawy związane z bieżącą działalnością i planowanymi na ten rok koncertami i imprezami.

W tym roku mamy przyjemność zaprosić wszystkich na dwa Biwaki, które odbędą się w maju i wrześniu. Pierwszy z nich

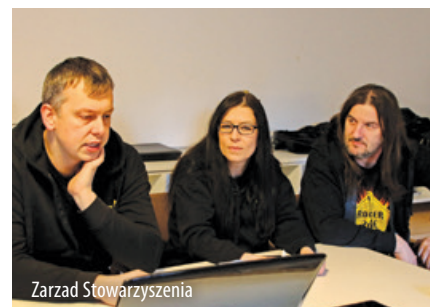
w terminie od 11 do 13 maja. Do wzięcia udziału chcielibyśmy szczególnie zaprosić tych, którzy jeszcze nigdy nie bawili się z nami. Zapewniamy, że warto! Biwak odbywa się nieopodal Monachium w pięknym leśnym ośrodku. Do dyspozycji jest duże pole namiotowe oraz łóżka w pokojach pod dachem. W ciągu dnia czas spędzamy przy muzyce i grillu, jest miejsce, by pograć w badmintona czy siatkówkę, jak również plac zabaw dla dzieci. Wieczorem na scenie zatańczą dla nas dziewczyny z grupy Taniec Brzucha Asha, później akustyczny koncert zagra zaprzyjaźniony z nami zespół Grap. Po zapadnięciu zmroku rozpalimy wielkie ognisko, przy którym będziemy bawić się do białego rana. Więcej informacji o Biwaku znajdą Państwo na naszej facebookowej grupie i fanpage'u, tam również można zgłosić chęć udziału w wydarzeniu.

Fanów rockowo-metalowych brzmień zapraszamy też na wyjątkowy koncert. Rocker Zone nawiązało współpracę z najbardziej znanym w mieście klubem muzycznym, czyli Backstage München, i właśnie tam 1 czerwca zagrają trzy zaproszone przez nas zespoły. Jako pierwszy zaprezentuje się dobrze już wszystkim znany Grap z utworami z nowej płyty. Po nim wystąpi polska grupa Divine Weep, grająca klasyczny heavy metal, który na pewno spodoba się fanom Iron Maiden czy Judas Priest. Na koniec swoją najnowszą płytę będzie promował monachijski zespół Magical Heart, znany wcześniej jako Quo Vadis i bardzo popularny wśród niemieckiej publiczności. To będzie magiczny wieczór!

tekst i zdjęcia: **Arek Mitko**



Przygotowania do Biwaku



Po aktualne informacje, terminy spotkań i planowanych koncertów zapraszamy na naszą facebookową grupę: www.facebook.com/groups/rockerzone.muc/
Na wszystkie pytania odpowiadamy pod adresem: rockerzone.muenchen@gmail.com

Zabierz książkę na majówkę!

Wiosna zawitała u nas na dobre, co cieszy tym bardziej, że w maju mamy aż 4 dni wolne od pracy, więc będziemy mogli w pełni korzystać z jej uroków. Najlepiej w plenerze i najlepiej z dobrą książką. Co mogę polecić?

Dla miłośników grozy: Obrączka diabła

Vidar Sundstøl

Klimatyczny, niespieszny thriller, który wciąż od pierwszej strony i trzyma w napięciu do samego końca. Dodatkowo urzeka nutką pradawnych norweskich wierzeń oraz tradycji związanych z obchodami Nocy Świętojańskiej.

Ze strony wydawcy (Wydawnictwo Media Rodzina): „Mroczny thriller ze Skandynawii. W noc letniego przesilenia 1985 roku w norweskiej wiosce Eidsborg przepada bez wieści młoda badaczka folkloru. Trzydzieści lat później w tej samej okolicy ginie studentka Cecilie Wiborg. Główni bohaterowie, prywatny detektyw Max Fjellanger i bibliotekarka uniwersytecka Tirilli Vesterli, szukają rozwiązania zagadki tych zaginięć, zgłębiając mroczny mistycyzm i folklor norweskiego Telemarku.”

Dla romantyków: Czeresnie muszą być dwie

Magdalena Witkiewicz

Bardzo sympatyczna, niebanalna i – co ważne – nieprzelukowana historia, która sprawi, że na moment zapomnimy o całym świecie. Idealny literacki kąsek na jeden, góra dwa wieczory, bo po prostu nie sposób się od niej oderwać.

Ze strony wydawcy (Wydawnictwo Folia): „Zosia Krasnopolska otrzymuje w spadku od pani Stefanii zrujnowaną willę w Rudzie Pabianickiej. Rudera okazuje się domem z duszą uwięzioną w dalekiej przeszłości. Stary dom otoczony sadem – niegdyś bardzo piękny – kryje sekrety swoich mieszkańców. Zosia powoli zgłębia jego tajemnice. Kiedy na jej drodze pojawi się Szymon, odkryje najważniejszy sekret: dowie się, czym są prawdziwa przyjaźń oraz miłość. Zrozumie, że tak jak drzewa czeresnie muszą rosnąć obok siebie, by wydać owoce, tak ludzie muszą się kochać, by ich wspólna droga przez życie miała sens. Powieść o przeszłości zakłętą w każdym dniu i o darach, które otrzymujemy od losu, jeśli patrzymy także sercem...”



Małgorzata Gąsiorowska

Najnowsza powieść Magdaleny Witkiewicz to historia o tym, że nawet najbardziej niepozorna decyzja wpływa na nasze życie, a przeszłość zawsze wybrzmiewa w teraźniejszości.”



zastają dotychczasowych pracowników: kasztelana, ogrodnika oraz kucharkę. Jak nowi właściciele poradzą sobie w nowej rzeczywistości? Jak odnajdą się w rolach dotychczas nieodgrywanych?”

Dla ambitnych: Bieguni

Olga Tokarczuk

Uhonorowana Literacką Nagrodą Nike, a teraz także nominowana do prestiżowej Międzynarodowej Nagrody Bookera, jednej z najważniejszych nagród literackich na świecie. Warto poznać, warto się nad nią zastanowić.

Ze strony wydawcy (Wydawnictwo Literackie): „Co mamy wspólnego z biegunami – prawosławnym

odłamem starowierców, ludźmi, którzy zło oswajają ruchem? Ile jest w nas z biegunów?”

Od dawnych sultanskich pałaców przez siedemnastowieczne gabinety osobliwości po współczesne hale odlotów – Olga Tokarczuk zabiera czytelników w niezwykłą podróż przez różne miejsca i czasy. Zaprasza do wspólnego oswajania migotliwej, fragmentarycznej rzeczywistości, do porzucania utartych szlaków. Ta powieść nie ma granic – dzieje się na całym świecie.”

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

Dla szukających rozrywki i powodu do śmiechu: Ostatnia arystokratka

Evžen Boček

Lekka i prze zabawna lektura o zderzeniu amerykańskich snów o bogactwie z czeską rzeczywistością. Barwna galeria postaci, dużo humoru – czego chcieć więcej?

Ze strony wydawcy (Wydawnictwo Stara Szkoła): „Rodzina Kostków powraca z Ameryki do Czech, by przejąć dawną siedzibę rodu – zamek Kostka. W zamku



- ➔ Czy wiesz, że aby podjąć pracę w niektórych zawodach w Niemczech trzeba **uznać swoje kwalifikacje**?
- ➔ Czy wiesz, że **uznanie kwalifikacji** to większe **szanse** na niemieckim rynku pracy?



Remi Autoservice Ltd.
KfZ-Meisterbetrieb

specjaliści z ponad 10. letnim doświadczeniem w naprawach samochodowych

pn. - pt. 09:00 – 18:00, sb. 09:00 – 13:00
Remi Autoservice Ltd
Halfinger Str. 30, 81825 München
tel: 089/23790767

PRZYKŁAD:
wymiana 4 kół
z wyważeniem
od **25 EURO**

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

Jakość niemiecka, ceny polskie!

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

**STRACIŁEŚ PRAWO JAZDY?
CHCESZ JE JAK NAJSZYBCIEJ ODZYSKAĆ?**

Przygotowanie do MPU (Idiotentest)
w języku polskim lub niemieckim
Bezpłatna konsultacja, 100% zdawalności

mgr psychologii Małgorzata Voelkel
e-mail: margaretavoelkel@aol.de, www.mpu-in-berlin.de

tel.: 0152 33578752



**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

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**

Konsulat Generalny RP w Monachium

Röntgenstr. 5, 81679 München
Tel.: 089/418 60 80;
www.berlin.polemb.net

**Deutsch-Polnische Gesellschaft München e.V.
Towarzystwo Niemiecko-Polskie w Monachium**

Postfach 70 04 44, 81304 München
Tel.: +49 89 785 29 54
mail@dpqm.de, www.dpgm.de

Krakauer Haus

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

Polska Parafia Katolicka Augsburg

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

Polska Parafia Katolicka w Ingolstadt

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

Polska Parafia Katolicka Ludwigsburg

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

Polska Parafia Katolicka w Monachium

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

Polska Parafia Katolicka w Norymberdze

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

Polska Parafia Katolicka Regensburg

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

Polska Parafia Katolicka Stuttgart

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

ADWOKACI:**BERTRAM Carola**

Steinsdorfstr. 10, München
Tel.: 089/54 84 68 68

BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna

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

DEMACKER Izabela S.

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

DERKACZ Oskar

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

DUDEK Ilona

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

GROBORZ Olaf

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

MOTKOWSKI Christoph

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

PAZUR Maciej

Trappentreustr. 42, 80339 München
Tel.: 089 / 740 53 362, Mobil: 0176 / 77225482

PRZIBYLLA Alexander

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

ZURAWEL & PARTNER Rechtsanwälte

in Wallensteinstraße 4, 90439 Nürnberg
Tel.: 0911-254 64 07

AUTO - USŁUGI:**AUTOGAS KARLSFELD**

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

Paweł KFZ Werkstatt

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

REMI Autoservice Ltd

Halfinger Str. 30, 81825 München
Tel.: 089/23790767

DORADZTWO PODATKOWE:**BOROWSKA-WÜNSCH Krystyna**

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

JAROS Agnieszka

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

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

MADŻAROW Paweł

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

MOTKOWSKI Christoph

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

PRZIBYLLA Alexander

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

DORADCA PODATKOWY:**JAROS Agnieszka**

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

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

MADŻAROW Paweł

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

KSIEGOWOŚĆ:**BBL Service**

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

BBS

Izabela Sozoniuk
Hompeschstr.4, 81675 München
Tel.: 089/51997638, Mobil: 0162/4143601

CZŁONKA Ireneusz

Ludwig-Richter-Str. 17, 80687 München
Tel.: 089/570 21 40

LASOTA Janina

Klosterstraße 29, 95028 Hof
Tel.: 09281/1407852

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

ZADROŻNY Jacek

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

GINEKOLOG:**KARASIŃSKI Norbert**

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

KONIECZNY Adam

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

MATZKU-SCHWARZ Sandra

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

STOMATOLOG:**JURECKI Katharina**

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

KOZŁOWSKI Joanna

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

SITEK Christian

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

ZNOROWSKI Marian

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

LOGOPEDIA:**MACHOWSKI ANNA & KOLLEGINEN**

Schumacherring 17, 81737 München
Tel.: 089/189 042 09

KARDIOLOG:**MURA Roman**

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

ORTODONTA:**GREMMINGER Agnieszka**

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

PSYCHOTERAPIA:**HOREMSKA-KRĘCICKA Elżbieta**

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

KACZMAREK Anna

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

STANKOWSKI Marta

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hipnoterapia, Kinezyjologia, Reiki, EMDR
Jahnstr.35, 80469 München

Tel.: 089/24405818, M: 0177/4904328

NAUKA JAZDY:**BATYRA Michael**

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

OBSŁUGA FIRM:**AGS Agentur SZKULTECKA Grażyna**

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

SKLEPY:**POLONIKA Polnische Feinkosten**

Theresienstraße 77, 80798 München
Tel.: 089/23050407

POLSAM

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

R-MARKT

Helene-Mayer-Ring 7a
80809 München

Tel.: 0176 / 62 65 16 69

SZKOŁY JĘZYKOWE:**Lingua Germanica & Polonica**

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

YOUR ENGLISH

Schubertstr. 21, 84144 Geisenhausen
Tel.: 0151/66454791

TŁUMACZENIA:**BEMBNISTA Ewa**

Kapellenstr. 25, 82008 München/Unterhaching
Tel.: 015777453603

MILLER Agnieszka

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

REISSIG Anna

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

WYPIJEWSKA-KOCHEMS Hanna

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

UBEZPIECZENIA:**KUBITZA Agnieszka**

Moosblick 49; 84051 Essenbach
Tel.: 0176/96388098

PIWOWAR Katarzyna

Nordendstr. 41, 80801 München
Tel.: 089 38078946 Fax: 089 90541696

SOWADA Łukasz

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

INNE:**Apteka SaniPEP**

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

Josephsburg-Apotheke HUBER Mariola

Josephsburgstr. 60,
81673 München
Tel.: 089/43660304

POLKWIAT – Kwiaty do Polski

www.polkwiat.eu Tel.: 07021861169

Serwis komputerowy - usługi IT

Andrzej SKÓRA
Birkenstr. 25 85757 Karlsfeld (Muenchen)

Tel.: 0151 14754149

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



**U nas załatwisz
wszystkie sprawy
socjalne i podatkowe**

Nie trać czasu i pieniędzy!

Zadzwoń, a nasz konsultant przyjedzie do Ciebie na terenie Monachium

• **Kindergeld** – zasiłek rodzinny na dzieci
Tylko wnioskując o **Kindergeld** do 31.12.2017 uzyskasz nadpłatę zasiłku **do 4 lat wstecz!**
Od 01.01.2018 będzie nadpłaconych tylko 6 miesięcy wstecz.

• **Kinderzuschlag** – dodatek do zasiłku rodzinnego
• **Elterngeld** – zasiłek dla noworodków do 12 miesiąca życia
• **Gewerbe** – zakładanie działalności oraz ich prowadzenie
• **Zwrot podatku!**

infolinia **+48 224 546 600**

www.rozliczysie.pl

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

PROFESSIONELL · ENGAGIERT · LOYAL



ADAM ZURAWEL
Rechtsanwalt



JASMIN TOBISCH
Rechtsanwältin



ZURAWEL & PARTNER
R E C H T S A N W Ä L T E

KANZLEI IN NÜRNBERG

Wallensteinstraße 4, 90439 Nürnberg, Tel.: 0911-254 64 07, Fax: 0911-971 66 55

Zweigniederlassung der KANZLEI IN INGOLSTADT

Neuburger Str. 47, 85057 Ingolstadt, Tel.: 0841 - 1214 2611, Fax: 0911-971 66 55

Zweigniederlassung der KANZLEI IN REGENSBURG

Donaustauer Str. 120, 93059 Regensburg, Tel.: 0178-53 19 855, Fax: 0911-971 66 55

Zweigniederlassung der KANZLEI IN PLOCHINGEN BEI STUTTGART

Urbanstraße 30-32, 73207 Plochingen, Tel.: 0178-53 19 855, Fax: 0911-971 66 55



EVA SCHNEIDER
Rechtsanwältin



Dr. iur. habil.
SIGRID LORZ
Rechtsanwältin

Mobil: 0178-531 98 55

Email: info@zurawel-partner.de

www.zurawel-partner.de

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



MAZDA:
Flotowstraße 1
D-86368 Gersthofen



FORD:
Max-von-Laue Straße 17
86156 Augsburg



Auto Frey GmbH | Tel. +49(0)163 38 33 461 | e.sarikaya@auto-frey.com | www.auto-frey.com

WSTĘPNIE PROSIMY O KONTAKT TELEFONICZNY