

JAJO - CUD NATURY

STR. 12 nie tylko na Wielkanoc

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

Przemoc wobec osób starszych

konferencja na UBB (str. 3)

CENTRUM SENIORA

kalendariusz kwietniowy (str. 5)

„Melpomena w opałach”

Mało znane karty z historii
bielskiego teatru (str. 6)

Gdyby pocztówka umiała mówić...

Zapiski intrologora (str. 7)

Zalety czytania książek

w dojrzałym wieku (str. 8)

„DZIADURZENIE” - nie mówmy do

seniorów, jak do dzieci... (str. 9)

Chrzan nie tylko od święta

z poradnika zielarki (str. 11)

W sercu czeskich winnic

ścieżkami globtrotera (str. 13)

DRUKOWANY POMNIK

szlakiem bielskich pomników (str. 16)

DZIEŃ OTWARTY DLA OSÓB STARSZYCH

I Z NIEPEŁOSPRAWNOŚCIAMI

17 KWIETNIA W CENTRUM SENIORA

PROGRAM

STR. 5



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.05.2024 KRYSTIAN OCHMAN

Koncert z okazji Dnia Matki

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Skaldowie zagrali dla bielskich seniorów

13 marca w Bielsku-Białej odbył się koncert w ramach akcji „Śląskie. Dla Seniora”. Za nami pierwszy z cyklu koncertów w ramach akcji „Śląskie. Dla Seniora”. Na to muzyczne spotkanie zaprosili bielszczan Marszałek Województwa Śląskiego **Jakub Chelstowski** oraz Prezydent Miasta **Jarosław Klimaszewski**.

Na scenie Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej wystąpił legendarny zespół „Skaldowie”. Była to muzyczna podróż przez największe polskie przeboje i cudowna zabawa dla seniorów, którzy wypełnili sale po brzegi. Marcowy wieczór był pełen wzruszeń i niezapomnianych melodii. Witając przybyłych, prezydent wraz z radnym Sejmiku Województwa Śląskiego **Hubertem Maślanką** życzyli wszystkim dobrej zabawy. Na koncercie nie

zabrakło także gości spoza Bielska-Białej. Wśród widzów znalazły się przedstawicielki Kół Gospodyń Wiejskich Powiatu bielskiego i cieszyńskiego oraz Rejonowego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych. O tym, że koncert przypadł im do gustu świadczy komentarz jednej z uczestniczek:

„Muzyka jak powiew wiosny, wiosna-letnia-jesienna- i zimowa unosiła nas ponad fotele Bielskiego Centrum Kultury jak piórka”.

Skaldowie, legendarna grupa, której przedstawianie nie trzeba - zwłaszcza starszemu pokoleniu - zawładnęła sceną swoimi największymi hitami. Każdy utwór nagradzany był gromkimi brawami, a po wykonaniu „Wiosny” publiczność wiwatowała na stojąco! Warto w tym miejscu przypomnieć, że bracia Andrzej i Jacek

Zielińscy wraz ze swoim zespołem (w odnowionym nieco składzie) grają już ponad 50 lat, a w 2025 roku będą obchodzili swoje 60. urodziny. Wielokrotni laureaci festiwalu w Opolu sami mówią o sobie, że są „najstarszym młodzieżowym zespołem rockowym w Polsce”.

W swoim dorobku mają ponad 20 albumów i niezliczoną ilość przebojów, które przetrwały próbę czasu.

Wstęp na ten magiczny wieczór był całkowicie darmowy, co sprawiło, że wejściówki rozeszły się w mgnieniu oka. Jarosław Klimaszewski - zapowiedział ze sceny drugi koncert Skaldów, który zaplanowano na 3 kwietnia także z bezpłatnym wstępem.

[AR]



fot. Lucek Cykarski BCK

PROMOCJA

Bajki muzyką pisane
— Fredro Dzieciom

28.04.2024
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 11.00

bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

PORANEK MUZYCZNY dla dzieci

FILHARMONIA im. KAROLA SZYMANOWSKIEGO w KRAKOWIE
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
ALEXANDER HUMALA - Dyrygent Artystyczny • LUKASZ BOROWICZ - I Dyrygent Gościnny • ANTONI WIT - Dyrygent Muzyczny

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

100 LAT JAZZU W POLSKIM KINIE

Największe przeboje stu lat polskiej kinematografii w wykonaniu **Alchemik Big Band** i wokalistów: **Tamara Behler, Ada Kiepusa, Martin Fitch**. Gościnnie wystąpi **Henryk Miśkiewicz (Sax)**.

26.04.2024
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

Przemoc wobec osób starszych - problem do rozwiązania



5 marca 2024 r., w auli Aditorium Maximum Uniwersytetu w Bielsku-Białej, miało miejsce ważne wydarzenie - lokalne spotkanie instytucji i organizacji senioralnych, które zgromadziło przedstawicieli z różnych dziedzin życia społecznego. Wśród uczestników znaleźli się nie tylko przedstawiciele władz lokalnych, ale także specjaliści oraz osoby zaangażowane w działalność na rzecz osób starszych.

Organizatorami spotkania byli: **Uniwersytet Trzeciego Wieku, Stowarzyszenie UTW UBB oraz Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego**, działające wspólnie w celu promowania świadomości społecznej na temat tego istotnego problemu.

Spotkanie poprowadziła pełnomocnik Rektora ds. UTW UBB, **Renata Morawska-Szetela**, Głównym punktem programu była konferencja online nt. **przemocy wobec osób starszych**, która przyciągnęła uwagę ponad 50 uczestników. W gronie obecnych znaleźli się przedstawiciele Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, Wydziału Polityki Społecznej (w tym Naczelnik Ewa Swatek) oraz reprezentanci instytucji takich jak: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, bielska delegatura Narodowego Funduszu Zdrowia, Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Powiatowy Urząd Pracy.

Ważnym akcentem spotkania było również uczestnictwo trzech Domów Pomocy Społecznej, Towarzystwa Brata Alberta oraz członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW). Obecność wiceprezydenta Bielska-Białej Adama Ruśniaka, Proroktora ds. Studenckich i Kształcenia dr hab. inż. Tomasza Knefla, prof. UBB, oraz przewodniczącej bielskiej Rady Seniorów Elżbiety Rosińskiej, dodatkowo podkreśliły wagę poruszanej problematyki. Konferencja, zorganizowana przez biuro Rzecznika Praw Obywatelskich w Warszawie we współpracy z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW, była okazją do przyjrzenia się z bliska zjawisku przemocy wobec osób starszych. W trakcie prelekcji omówiono różne aspekty tego problemu, włączając w to definicję oraz typy przemocy, przykłady jej przejawów, a także zagadnienie **języka przemocowego**. Istotnym elementem konferencji była również prezentacja **sposobów zgłaszania przypadków przemocy** oraz instytucji, które mogą udzielić pomocy w takiej sytuacji. Dyskutowano także o dobrych praktykach przeciwdziałania przemocy, prezentując różnorodne podejścia i inicjatywy podejmowane na tym polu. Po zakończeniu prelekcji odbyła się

dyskusja, w której uczestniczyli zarówno goście obecni na miejscu, jak i ci uczestniczący w konferencji online, reprezentujący lokalne ośrodki z różnych regionów Polski.

Tematyka poruszana podczas dyskusji była niezwykle istotna, zwłaszcza biorąc pod uwagę ciągle istniejące wyzwania związane z przemocą wobec seniorów. Takie spotkania jak to, organizowane na poziomie lokalnym, stanowią istotny krok w kierunku zwiększenia świadomości społecznej na ten temat oraz promowania metod działania, które mogą przyczynić się do zmniejszenia tego zjawiska.

Przemoc wobec osób starszych to nie tylko abstrakcyjne zagrożenie – to rzeczywisty problem, który dotyka naszych sąsiadów, naszych bliskich, nas samych. Dlatego też, dla tych, którzy doświadczają tego dramatu, istnieje **wsparcie lokalnej Rady Seniorów**, której przewodnicząca, Elżbieta Rosińska, czeka na Wasz telefon pod numerem **518 676 301**.

[AR]

PROMOCJA




SACRUM IN MUSICA

15-19.04.2024 BIELSKO-BIAŁA

XXIII MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI SAKRALNEJ NA PODBESKIDZIU

POD PATRONATEM ORDYNARJUSZA DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ BISKUPA ROMANA PINOŁA ORAZ ZWIERZCHNIKA DIECEZJI CIESZYŃSKIEJ KOŚCIOŁA EWANGELICKO-AUGSBURSKIEGO BISKUPA ADRIANA KORCZAGO

15 KWIETNIA GODZ. 18.00	16 KWIETNIA GODZ. 18.00	17 KWIETNIA GODZ. 18.00	18 KWIETNIA GODZ. 19.00	19 KWIETNIA GODZ. 18.00
INAUGURACJA FESTIWALU	MUZYKA RENESANSU	MUZYKA ŻYDOWSKA	MUZYKA KLASYCZNA	MUZYKA GOSPEL
				
KOŚCIOŁ JEZUSA CHRYSZTUSA ODKUPICIELA CZŁOWIEKA OS. KARPACIE Ormiańskie pieśni ludowe oparte na tekstach religijnych średniowiecznego poety mistycznego i kaptana	KOŚCIOŁ EWANGELICKO-AUGSBURSKI W BIAŁEJ UL. S. STASZICA 2 Utwory muzyki renesansowej z kręgu polskiej Reformacji	SALA CEREMONII PRZY CMENARZU ŻYDOWSKIM UL. CIESZYŃSKA 92 Muzyka chasydзка i synagogalna	CAVATINA HALL UL. DWORKOWA 2 W programie m.in. A. Vivaldi, J. Suk, P. Vavka, A. Part, O. Gjeilo	BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ UL. J. SŁOWACKIEGO 27 To autorski projekt muzyczny wokalistki Gabrieli Gąsior
BILETY: 60 ZŁ – NORMALNY 30 ZŁ – ULGOWY	BILETY: 60 ZŁ – NORMALNY 30 ZŁ – ULGOWY	BILETY: 60 ZŁ – NORMALNY 30 ZŁ – ULGOWY	BILETY: 80 ZŁ – NORMALNY 40 ZŁ – ULGOWY	BILETY: 60 ZŁ – NORMALNY 30 ZŁ – ULGOWY
THE NAGHASH ENSEMBLE	JERYCHO ZESPÓŁ WOKALNY	SYMCHA KELLER	BIELSKA ORKIESTRA CAVATINA JACEK KRZAKOWSKI – DYRYGENT CAMERATA SILESIA ANNA SZUSTAK – DYRYGENT	GABI GĄSIOR PROJEKT NIEBO

WYDARZENIE TOWARZYSZĄCE

14 kwietnia godz. 11.00, Kościół św. Pawła Apostoła w Bielsku-Białej

Msza święta zakończona koncertem organowym Joanna Woszczyk-Garbacz – flet, Jakub Garbacz – organy

BILETY DOSTĘPNE W KASIE BCK ORAZ NA WWW.BCK.PL. BILETY NA KONCERT BIELSKIEJ ORKIESTRY CAVATINA 18 KWIETNIA W SPRZEDAŻY RÓWNIEŻ W CAVATINA HALL.



**Wspólnie
możemy
jeszcze więcej**

Jarosław
KLIMASZEWSKI

PREZYDENTEM BIELSKA-BIAŁEJ

PREZYDENT MIASTA BIELSKU-BIAŁEJ SERDECZNIE ZAPRASZA OSOBY STARSZE I OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI na „DZIEŃ OTWARTY”

17 kwietnia 2024 roku, w godzinach od 9:00 do 14:00
Centrum Seniora, Bielsko-Biała, ul. Romana Dmowskiego 6

Stanowiska informacyjne

- Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej
- Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych
- Urzędy Skarbowe
- Zakład Ubezpieczeń Społecznych
- Narodowy Fundusz Zdrowia
- Komenda Miejska Policji
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- Powiatowy Urząd Pracy
- Zakład Gospodarki Mieszkaniowej
- Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Spółdzielnia Socjalna „Synergia”
- Wydział Kultury i Promocji – **Dostępna Kultura**
- Wydział Gospodarki Odpadami – **WyBBieram Czyste Miasto**

Prelekcje

- 10:00 – 11:00 Michał Szałajko – MS Sports Rehabilitation
Wpływ wody i naturalnej suplementacji na zdrowie
- 11:00 – 12:00 st. insp. Mirosław Mroźny – Straż Miejska w Bielsku-Białej
Bezpieczny Senior
- 12:00 – 13:00 Wioletta Mazur, Aleksandra Szwed, Magdalena Midoń – REHAB MED Katowice
Rehabilitacja domowa kluczem do lepszego jutra
- 13:00 – 14:00 Paweł Pajor
Konsekwencje rozwoju sztucznej inteligencji dla relacji społecznych

Wystawy i kiermasze

Środowiskowy Dom Samopomocy „Podkowa”
„Centrum” Środowiskowy Dom Samopomocy

- Badania przesiewowe zaćmy realizowane przez firmę Zakład Optyczny Ewa Jasiczek
- Badania przesiewowe słuchu realizowane przez firmę SATIS Pracownia Słuchu
- Wstępna kwalifikacja oceny ryzyka złamań (FRAX) w ramach programu profilaktyki złamań osteoporotycznych realizowana przez BCO – Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej
- Pomiar stężenia glukozy we krwi oraz pomiar ciśnienia krwi realizowane przez BCO – Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej
- Możliwość przeprowadzenia kontroli pomiaru masy i składu ciała przy pomocy urządzenia diagnostycznego
- Dla osób niesłyszących zapewniony będzie tłumacz języka migowego



Centrum Seniora - kalendarium na kwiecień

2 kwietnia - Wtorek

10:00 Kryminalistyka od kuchni. Małżowina uszna, czerwień wargowa. Wykład Jolanty Jankowskiej

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

3 kwietnia - Środa

12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi

4 kwietnia - Czwartek

10:00 Smacznie, zdrowo i niedrogo... Prelekcja z degustacją. Beskidzki Hurt Towarowy.

5 kwietnia - Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

8 kwietnia - Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:30 Spleceni pod wspólnym dachem – Wiązany Sznurek czyli warsztaty z makramy – max. 10 osób, obowiązują zapisy

9 kwietnia - Wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

10 kwietnia - Środa

10:00 „Wpływ osobowości na komunikację”, część I, wykład Pani Teresy Gaczyńskiej

12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi

11 kwietnia - Czwartek

10:00 – 12:30 Przedstawienie pt. „Witajcie w naszej bajce” wystawiane przez dzieci z Przedszkola Nr 31 w Cygańskim Lesie oraz impreza integracyjna z seniorami wstęp wolny

13:00 Posiedzenie Rady Seniorów Miasta Bielska-Białej

15:30–17:30 Kurs komputerowy, część I – poziom podstawowy plus obsługa aplikacji internetowych - max. 8 osób (obowiązują zapisy)

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

12 kwietnia - Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

13 kwietnia - Sobota

12:00 – 18:00 Centrum Seniora w CH Gemini. Piknik Ekologiczny WyBBieram Czyste Miasto – obchody Dnia Ziemi. W programie m.in.: warsztaty ekologiczne i upcycling, zajęcia ruchowe, konkursy i gry z nagrodami, punkt wymiany roślin doniczkowych, zdrowy poczęstunek

15 kwietnia - Poniedziałek

9:00 Biała – miasto znane i nieznane. Spacer po Białej. Opoprowadza Jakub Krajewski. Zbiórka na pl. Ratuszowym

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:30 Spleceni pod wspólnym dachem – Wiązany Sznurek czyli warsztaty z makramy – max. 10 osób, obowiązują zapisy

16 kwietnia - Wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. podstawowa

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana

11:30 – 12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

17 kwietnia - Środa

9:00 – 14:00 Dzień otwarty dla osób starszych i osób z niepełnosprawnych

18 kwietnia - Czwartek

11:00 Teatr Grodzki – przedstawienie „Widełek”

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

19 kwietnia - Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

11:00 Origami – wiosenna mandala z tulipanami, czyli warsztaty ze sztuki składania papieru poprowadzi Pani Mariola Maryszewska-Kwaśny

22 kwietnia - Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:30 Spleceni pod wspólnym dachem – Wiązany Sznurek czyli warsztaty z makramy – max. 10 osób (zapisy)

23 kwietnia - Wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. podstawowa

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana

11:30 – 12:15 Język niemiecki gr. podstawowa

16:00 Przedstawienie pt. „Cztery pory roku” do muzyki Antonio Vivaldiego zaprezentują dojrzały studenci z WSA w Bielsku-Białej. Wstęp wolny

24 kwietnia - Środa

9:30 – 11:30 Pięknie na wiosnę – pielęgnacja ciała po zimie. Warsztaty z kosmetologiem.

10:00 - Sekcja ogrodnicza, Tadeusz Herzyk - Prelekcja o ptaszkach

12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi

25 kwietnia - Czwartek

9:00 – 13:30 IMPREZA ZAMKNIĘTA spotkanie integracyjne

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady

15:30–17:30 Kurs komputerowy, część II dla osób z 11.04.2024 r. – poziom podstawowy plus obsługa aplikacji internetowych

26 kwietnia - Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

11:30 Witaj majowa jutrzeńko – o Konstytucji 1 Maja – prelekcja Anny Jurczygi

29 kwietnia - Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 - Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:30 Spleceni pod wspólnym dachem – Wiązany Sznurek czyli warsztaty z makramy – max. 10 osób, obowiązują zapisy

30 kwietnia - Wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. podstawowa

11:30 – 12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana

11:30 – 12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

Mało znane karty z historii bielskiego teatru

Melpomena w opałach cz. 3

Tylko raz w dziejach Teatru Polskiego w Bielsku-Białej zdarzyło się, że kierował nim były oficer Ludowego Wojska Polskiego – Alojzy NOWAK. W dodatku – dawny adiutant komunistycznego dygnitarza w mundurze, Aleksandra Zawadzkiego, któremu przyspieszony awans z sierżanta na generała zajął zaledwie 9 miesięcy w trakcie II wojny światowej.

Politrak, aktor, reżyser

Nowak pełnił niegdyś u jego boku rolę oficera do specjalnych poruczeń. Pochodził z Markłowic k/Wodzisławia Śląskiego. Był dyrektorem bielskiego przybytku Melpomeny w latach 1973-1982, a więc m.in. w burzliwym okresie stanu wojennego, wprowadzonego w Polsce – przypomnijmy – przez gen. Wojciecha Jaruzelskiego.

Tamta epoka obfitowała w zdarzenia dramatyczne, także w Bielsku-Białej. Na szczęście – dyrektor teatru w tym trudnym okresie był w latach swojej żołnierskiej młodości nie tylko wojennym politrakiem w komunistycznej armii gen. Zygmunta Berlinga. Udzielał się też jako aktor w Teatrze Żołnierza I Korpusu w ZSRR. Później ukończył nawet studia reżyserskie w Leningradzie (1949-1954), do których zresztą został odgórnie oddelegowany. Chciał studiować w Łodzi, ale nic z tego nie wyszło.

Jakie oblicze repertuarowe miała beskidzka placówka sztuki scenicznej pod jego kierunkiem? – *Teatr podporządkowany politycznemu i urzędniczemu systemowi kontroli, poddany – podobnie jak wszystkie pozostałe teatry w Polsce – koniunkturalnej manipulacji, był niejednokrotnie sprowadzany do roli ideologicznego pasa transmisyjnego ówczesnej władzy – czytamy w obszernej monografii Andrzeja Linerta pt. „Teatr Polski w Bielsku-Białej w latach 1945-2000”.*

Za dykcji Nowaka miał on ponadto opinię placówki wyróżniającej się najniższymi gażami aktorskimi w kraju. W tych warunkach odnotowano jednak kilka satysfakcjonujących sukcesów frekwencyjnych. Wystawiony aż 132-krotnie spektakl „Bolek i Lolek – wyprawa kosmiczna, jakiej świat jeszcze nie widział” w reżyserii Mieczysława Dembowskiego (prapremiera - 1974) obejrzało w sumie 81.002 widzów.

Spore zainteresowanie publiczności wzbudziła też farsa obyczajowa Ryszarda Łatki pt. „Tato, tato, sprawa się rypła” (1977) w reżyserii Alojzego Nowaka (120 przedstawień, 54.049 widzów). – *O powodzeniu tego widowiska scenicznego zdecydowała nie tylko jego komediowa forma, ale*



„Plutos” Arystofanesa, reż. Thanasis Theologis - scena zbiorowa, klęczy Adam Myrczek (1990)

i zjawisko rodzącego się w latach siedemdziesiątych snobizmu posiadania wszelkiego rodzaju dóbr materialnych, bez umiejętności i potrzeby korzystania z nich – pisał intrygująco w swojej książce Andrzej Linert.

Od Sofoklesa

do komunistycznej biedy

W schyłkowym okresie istnienia PRL pojawił się w dyrektorskim gabinecie Jan SYCZ. Zarządzał on bielską placówką teatralną w latach 1983-1988. Wcześniej dał się poznać m.in. jako reżyser „Antygony” Sofoklesa na deskach Teatru Śląskiego w Katowicach (feministyczną wersję antycznego dramatu greckiego sprzed 2500 lat zaprezentowano notabene w zeszłym miesiącu w bielskiej BANIALUCE). Przygnębiające warunki życia w kraju nie sprzyjały jednak fascynacjom artystycznym.

– *Jak ja mam grać dumną, wspaniałą, pełną żarliwego patriotyzmu postać Żółkiewskiego, kiedy na godzinę przed przedstawieniem stoję dwie godziny w rozpyskowanej do granic chamstwa kolejce za papierem toaletowym?* – pytał retorycznie w 1984 roku Kazimierz Czapla, jeden z najzdolniejszych aktorów młodego pokolenia w bielskim zespole artystycznym. Niesamowicie szczery wywiad z nim opublikowano przed 40 laty w „Informatorze kulturalnym województwa bielskiego”, co w tamtych czasach było chyba sensacyjnym przejawem nieuwagi komunistycznych cenzorów prasowych.

Teatralny repertuar powiększył się wówczas o widowiska muzyczne, w tym m.in. mozartowskie pozycje – „Noc w operze” w opracowaniu muzycznym znanego rockmana Józefa Skrzeka oraz „Bastien i Bastienne”. Skrzek zadbał również o muzyczną oprawę „Ani z Zielonego Wzgórza” Lucy Maud Montgomery w reżyserii Henryka Adamka. Spektakl zaprezentowany w 1986 roku doczekał się 148 przedstawień, które obejrzało 68.685 widzów.

Pożegnanie z marksizmem

Czasy przełomu ustrojowego w Polsce towarzyszyły w Bielsku dyrektorskim rządom Wacława JANKOWSKIEGO (1988-1991). Warunki działalności teatru zmieniły się radykalnie – zniknęła upiorna cenzura przedstawień scenicznych. Znienawidzony powszechnie Główny Urząd Kontroli Prasy, Publikacji i Widowisk w Warszawie trafił wreszcie do lamusa historii.

W udzielonym wywiadzie prasowym nowy dyrektor zadeklarował stanowczy zamiar prezentowania „utworów dotyczących naszych bolesnych spraw, szarpających trzewia, dających do myślenia”. Odżegnywał się od pomysłu prowadzenia dwutorowych działań placówki. – *Nie może istnieć teatr osobno dla inteligencji, a osobno dla robotników i chłopów. To nonsens* – tłumaczył w rozmowach z dziennikarzami.

W samej placówce rozgorzał jednak silny konflikt. Jankowski nie umiał po prostu dogadać się z większością zespołu artystycznego. Rzutowało to na pracę teatru. Na uwagę zasługiwała bezspornie w takich niesprzyjających realiach prapremiera „Cyklopa” Władysława Terleckiego w reżyserii samego Jankowskiego. W głównej roli margrabiego Wielopolskiego wystąpił gościnnie Józef Nalberczak. Spektakl z 1989 roku był elementem społecznej dyskusji nad kształtem formułującej się nowej Polski.

– *Wielopolski szukał dla Ojczyzny innych, niż walka sposobów wyzwolenia. Przegrał, bo przeciw niemu była potęga tych, którzy drogę do wolności widzieli tylko w krwawej narodowej łaźni* – oceniał wyraziście Stanisław Bubin, recenzent teatralny „Dziennika Zachodniego”. Trzeba jednak podkreślić, że widowisko nie przyciągnęło do teatru licznej publiczności. Wystawiono je tylko 19 razy dla 3977 widzów.

Teatr w nowych czasach

W wolnej Polsce kierowali bielskim przybytkiem Melpomeny kolejno: Marek GAJ (1991-1997), Henryk TALAR (1997-1999), Tomasz

DUTKIEWICZ (1999-2005) i Robert TALARCZYK (2005-2013). Od 11 lat zarządza zaś teatrem nieprzerwanie Witold MAZURKIEWICZ. Nie było nigdy tajemnicą, że każdy z nich charakteryzował się inną osobowością artystyczną.

Pierwszy z nich był twórcą nieszablonowym – architektem (absolwentem Wydziału Architektury Politechniki Krakowskiej) i reżyserem (ukończył studia na Wydziale Reżyserii Dramatu PWST w Krakowie). Najbardziej znany bielszczanom jest natomiast – jak można sądzić – Henryk Talar.

Pochodzi on z Kóz k/Bielska, a w mieście nad Białą uczęszczał do średniej szkoły o profilu ściśle technicznym. Po ukończeniu studiów artystycznych w krakowskiej PWST stał się znanym i cenionym w całym kraju aktorem teatralnym i telewizyjnym.

Dyrektor teatru z przełomu wieków to z kolei aktor i reżyser, który po zakończeniu swojej beskidzkiej misji kierował przez wiele lat Teatrem KOMEDIA w Warszawie. Tomasz Dutkiewicz, wywodzący się z Gdyni, nie zerwał swoich kontaktów z bielską sceną, bo od czasu do czasu reżyseruje tu nadal niektóre przedstawienia. Robert Talarczyk to natomiast aktor, scenarzysta, reżyser i dramaturg, który po odejściu z bielskiej placówki objął funkcję dyrektora Teatru Śląskiego im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach. Jest nim do dziś.

W okresie rządów Henryka Talara zapisała się w pamięci bielskiej publiczności brawurowa inscenizacja „Zemsty” Aleksandra Fredry w reżyserii samego dyrektora (1997). Kultowa polska komedia z gwiazdorskim udziałem Kazimierza Czapli (Cześnik Raptusiewicz), Cezariusza Chrapkiewicza (Rejent Milczek) i Zbigniewa Kuby Abrahamowicza (Papkin) została wystawiona w teatrze 102 razy dla 38.752 widzów. Donośne salwy śmiechu na widowni nie ustawały ani na chwilę w trakcie przedstawienia. Była to prawdziwa perełka gry aktorskiej!

Bardzo zabawne były też liczne komedie i farsy obyczajowe, które znalazły się w ofercie repertuarowej teatru w okresie dyrektorskich rządów Mazurkiewicza. Nie usiłował on jednak nigdy przekształcić beskidzkiego przybytku Melpomeny w teatr humoru i rozrywki. Od 2013 roku tworzy on konsekwentnie teatr eklektyczny, prezentujący widzom m.in. spektakle Szekspira czy Czechowa, nie wyłączając widowisk muzycznych pokroju musicalu ZORBA.

Teatr Polski w Bielsku-Białej niejedno ma imię!

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski

P.S. Obiecane w marcu dykteryjki kabaretowe z dziejów BSK - za miesiąc

W KSIĄŻCE ZNALEZIONE, czyli wieści/opowieści rodem z introligatorskiej pracowni

Gdyby pocztówka umiała mówić...

Niczym odkrycie minuskuły insularnej, ukośnie zaciętej piórem kruka ornamentowej półuncjały irlandzkiej odnalezionej w trakcie badań ośmiowiecznego Ewangeliarza z Kells, tak w trakcie prac naprawczych dziewiętnastowiecznego woluminu odnalezienie świątecznej kartki (dla mnie) stało się wręcz tożsame.



Byłem w trakcie prac naprawczych. Pracowałem nad woluminem datowanym drukiem na rok 1868. Wertując w poszukiwaniu rozdarć, naderwań i zagiętych rogów, z książki wysunęła się twarda poślizka karta, niepasująca do całości. Derby - och jak dawno nie widziałem tej czcionki - pomyślałem i odłożyłem ją na bok, by na powrót włożyć ją do książki, gdy naprawka będzie się miała ku końcowi. Po chwili spojrzałem jednak ponownie na miejsce, gdzie ją odłożyłem. Uśmiechnięty chłopczyk z parzenicą

na białych portkach zdobionych czerwonym lampasem, przed nim dwie bielusi owiecki, na szyi szczyrkowki-klepocki na jójki. Chłopczyk, niczym zwiastun wiosny, w brązowym kłobucku na głowie, podtrzymuje zgiętą ręką wiecheć kotków, bazi co mu wystawają spod pazuchy. Przerwywam pracę, znalazisko mnie pochłania - litografia? - głowy nie dam! Może prędzej chromolitografia - kiepski papier, błąd kontrast całkowicie pewność tracę. „Wesołego Alleluja” - napis brzmi u dołu kartki czcionką Derby, w kroju Derby cienki. Na odwrocie urzędowy stempel wyraziście wbity w znaczek. „Warszawa Oskarża” - dość duży czerwony kawałek papieru, bez perforacji, włoskowate strzępy na krawędziach z pewnością wykluczają nożyczki, sugerują bardziej na użycie drewnianej linijki. Znaczek brutalnie zakrywa kurtuazyjne „Wielmożna Pani” - to okrutna scheda, przypomnienie, że wielmożnych wśród nas już nie ma! Wciąża dalej, coraz mocniej... Czytam, patrzę i analizuję; na poprzecznej widzę datę! Radymno 17/III/46. Ciepło mi się zrobiło! Zobaczyłem chaos, kraj zniszczony, gdzie NKWD i wojsko wyzwolenie własnym wzorcem kształtuje administracyjny wygląd powojennej Polski. Wokół ruiny i zgłiszcz. Opłakiwanie najbliższych i sowieckie beznadziejne pomysły, by papier robić ze słomy - aż tu nagle: Oniemiałem!

Szczęśliwych i Zdrowych
Świąt
„Wesołego Alleluja”
śle
Józia

Znowu myśli... 17 marca 1946 - jak to było? kiedy wtedy były święta? - do kalendarza - już wiem! Tego roku Wielkanoc przypadała 21 kwietnia. Józia, Wielkanocną kartkę z życzeniami wysłała z miesięcznym wyprzedzeniem - by się nie spóźniła i na czas doszła. Wtedy dotarło do mnie, że Wielkanoc 46. roku była drugim świętem obchodzonym w wolnym kraju. Wyobraziłem sobie początki orga-

nizacyjne wyzwolonej Poczty Polskiej; zorganizowane naprędce niewielkie punkty zbórne i przygarbione sylwetki na rowerze, z wielką przepastną torbą przełożoną po ukosie przez ramię na plecach - listonosz, najważniejszy człowiek w firmie, jest jak narodziny nowej jutrzienki, zapowiedź lepszej przyszłości dla Polski, wypatrywany niczym błysk porannego słońca co ranka - i listy; czyjeś losy spisane w pośpiechu, w prostych słowach na skrawku papieru do krewnych, znajomych i bliskich, że żyje, że kocha, że tęskni, że, że, że... Taka też jest kartka Józia, w treści prosta, napisana ciepłym schludnym pismem. Spokój, jakby wojny nigdy nie było, z kilku wersów emanuje ukojenie. Józia adresuje wykwinicie, z wielką dozą szacunku. Używa zwrotu „Wielmożna Pani” - do osoby, którą dobrze zna, do Helenki Surórkówny. I znowu moja wyobraźnia; jakbym widział postać Józia, gdy wpisuje na margines dodatkowo w adresówce; „u.p. Zofii Kurpytowej”. I gdyby nie data umieszczona akapitem dopatrywać by się można najzwyczajniej „biwakowej

że ponowne powróciła właśnie teraz 17 marca 2024 r., w równą 77. rocznicę jej wysłania - nieprawdaż, że dziwne?

Starożytni uważali liczbę siedem za liczbę szczęśliwą i spełnioną. Biblijna siódemka jest liczbą doskonałą - fazy księżyca, stworzenie świata. A tu mamy aż dwie siódemki - czy to coś znaczy, czegoś dotyczy lub coś określa? Pytam retorycznie i niech tak pozostanie!

Bo w pracowni introligatorskiej - każdy dzień jak co dzień - rzec by można, że rutyna! Podklejanie, wydzieranie, rozcinanie, naprawianie, oprawianie - i w tej pracy często bywa, że prócz treści, książka skrywa różne obce dla niej rzeczy: fiszki, kartki, listy, ścinki gazet, fotografie, a nawet prze-myślnie skrytki - tak też było i tym razem. Gdyby cudem ta pocztówka mówić umiała, jej zdarzenia niechybnie byłyby o wiele bardziej barwne - a ja nie musiałbym nic o niej pisać.

[Introligator]
788 524 010



adresówki”, że gdzieś w pobliżu, gdzieś na stacji. Ale tak nie było! To był przymus, dla porządku. Rozstałem się z nią. Świąteczna kartka Józia wróciła ponownie do książki, zaś książka do Klienta - lecz mimo, że jej fizycznie już nie mam, to na długo w mej pamięci pozostanie, choćby to,

ZALETY CZYTANIA KSIĄŻEK W DOJRZAŁYM WIEKU

Oczywistym jest stwierdzenie, że warto czytać książki. Poszerzają one horyzonty i zapewniają doskonałą rozrywkę. Jednak spędzanie czasu na lekturze ma o wiele więcej zalet, również takich, które mogą być szczególnie atrakcyjne dla osób w dojrzałym wieku. Jak się bowiem okazuje, czytanie może świetnie oddziaływać nie tylko na umysł człowieka, ale także na jego ciało. Jest także podstawą kontaktów towarzyskich.

Sprawy umysłu

Jak wiadomo, czytanie pozytywnie wpływa na rozwój intelektualny człowieka. Jest swego rodzaju ćwiczeniem komórek mózgowych, dzięki któremu pracują one efektywniej. Lektura poprawia koncentrację i pamięć, bo przecież śledzenie tekstu, w szczególności dłuższych powieści, wymaga odpowiedniego skupienia oraz zapamiętywania licznych szczegółów. Co więcej, czytanie może **opóźnić proces starzenia się aż o 30%**. Być może przesadą byłoby mówienie, że to istny eliksir młodości, ale jego pozytywny wpływ na zdrowie jest niezaprzeczalny. Potwierdzają to naukowcy, którzy dowodzą, że czytanie chroni przed demencją i opóźnia rozwój choroby Alzheimera. Sięganie po książkę jest więc doskonałym sposobem na zachowanie sił do życia i bistości umysłu.

Odprężenie z książką

Czas spędzony na lekturze owocuje także uczuciem zrelaksowania. Ciekawa historia potrafi pochłonąć nas bez reszty, skupiamy się na akcji, dzięki czemu zapominamy o zmartwieniach. Takie zaangażowanie w lekturę przynosi prawdziwie głębokie ukojenie. Okazuje się bowiem, że pozwala ono na **redukcję stresu nawet o 68%** - skutkuje obniżeniem ciśnienia krwi i tętna, a także rozluźnieniem mięśni. Co więcej, czytanie pomaga w zasypianiu. W chwili zdenerwowania warto zatem zanurzyć się w świat wykreowany przez ulubionego au-

tora, a negatywne emocje w krótkim czasie odejdą w zapomnienie.

Przyływ wiedzy

Kolejna zaleta czytania to oczywiście - czyni ono człowieka mądrzejszym. Sprawia, że większy staje się nasz zasób słownictwa, a dzięki temu jesteśmy odbierani przez innych jako osoby elokwentne. W książkach znajdujemy też wiedzę na wszelkie tematy. Z nich czerpiemy zarówno informacje typowo encyklopedyczne, jak i wiadomości, które mogą być przydatne w codziennym życiu - te ostatnie często znajdujemy w utworach, które traktują o bohaterach podobnych do nas samych.

Dlatego też osobom w dojrzałym wieku przypaść do gustu mogą książki **oficyny wydawniczej Silver**, której misją jest odpowiadanie na potrzeby czytelników 55+. Publikuje ona powieści o ludziach mających 60, 70 lat, którzy mierzą się z różnorodnymi wyzwaniami. Za przykłady życiowych historii niech posłużą powieści *Wbrew pozorom* **Hanny Bilińskiej-Stecyszyn** oraz *Jeszcze chwilę* **Liliany Fabisińskiej i Marii Fabisińskiej**. W pierwszej książce główni bohaterowie nie są szczęśliwi w swoim związku, co rzutuje na ich relacje rodzinne i wywołuje konflikt między teściową a synową. Pojawia się więc pytanie, czy nadszarpnięte więzi da się jeszcze uratować przed zupełnym zerwaniem.

W drugiej powieści na Jagodę - pierwszoplanową postać - spadają kłopoty rodzinne, do których dochodzi natłok obowiązków zawodowych, złamanie nogi oraz zdiagnozowana niespodziewanie jaskra. Szczęście w nieszczęściu, że może liczyć na pomoc przyjaciółek, takich, które znajdą wyjście z każdej sytuacji. Z pewnością niejedni czytelnik w dojrzałym wieku utożsamia się z bohaterami owych książek i dostrzeże podobieństwo pomiędzy ich sytuacją życiową a własną. Nie tylko umocni go to w przekonaniu, że nie jest sam w borykaniu się z konkretnymi problemami, ale także da być może

podpowiedź, jak sobie z nimi poradzić. Ponadto taka lektura z pewnością nastawi go do życia optymistycznie, gdyż powieści oficyny **wydawniczej Silver** zawsze dają nadzieję na lepsze jutro.

Czytelnicza wspólnota

Wiele osób odczuwa radość z czytania także dlatego, że dzięki temu łatwiej jest im się integrować z innymi. Wnikanie w literackie historie rozwija bowiem zdolność współodczuwania, gdyż w naturalny sposób w czytelnikach rodzi się empatia względem opisywanych bohaterów. Ponadto przeczytane książki są świetnym tematem do rozmów. Obecnie istnieje wiele miejsc zrzeszających wielbicieli literatury, wymieniających się przemyśleniami na temat lektur, takich jak **miejskie biblioteki i dyskusyjne kluby książkowe**. Uczęszczanie do nich jest doskonałym sposobem na urozmaicenie swojego życia towarzyskiego i sposobnością do poznania innych osób, których pasją jest czytanie. Warto dodać, że biblioteki i inne instytucje kulturalne coraz chętniej rozwijają swoją ofertę dla

silverów, zarówno poprzez poszerzanie księgozbioru o atrakcyjne dla nich pozycje, jak i organizowanie interesujących wydarzeń. Jest więc duża szansa na to, że wizyta w takim miejscu będzie należała do udanych.

Podsumowując, **czytanie książek jest dobre na wszystko**. Utrzymuje mózg w dobrej kondycji, koi nerwy i czyni człowieka mądrzejszym. W jego trakcie niejednokrotnie można znaleźć odpowiedź na własne problemy. W dodatku książki stanowią doskonały temat do rozmów, a w miejscach, które zrzeszają nałogowych czytelników zawrzeć można wartościowe znajomości.

Jeżeli więc znajdziemy dla siebie czas wolny, pamiętajmy, że - jeśli spędzimy go z książką - **nigdy nie będzie to czas stracony**.

Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza

O prawdziwej kobiecej przyjaźni



Silver
www.silverow.pl

Listy od czytelników

Opublikowany w marcowym wydaniu tekst „Sekretny urok kobiecości” autorstwa Marii Cyran stał się przyczynkiem do korespondencyjnej wymiany zdań na temat kobiecych postaci, które pozostawiły swój ślad w dziejach naszej cywilizacji.

Z wielką atencją przeczytałem publikację Marii Cyran „Sekretny urok kobiecości”, który wymaga zgłębienia tematu dla wiedzy Szanownych Czytelników. Autorka w swojej artystyczno-biblijnej genezie zapomniała jednak wspomnieć o nietuzinkowej kobiecie **Lilith**, która wg wierzeń nie była, lecz wciąż jest nie tylko w sferze empirycznej. Należy przypomnieć, że jej opis jest w Księdze Izajasza 34,14 i co ciekawe nie jest w ogóle wspomniana w Konkordancji Biblijnej Sta-

rego i Nowego Testamentu. Jako pierwsza żona rajskego Adama, a następnie żona Kaina występuje również w Koranie. Według hagiografii miała negatywny wpływ na życie papieży i Doktorów Kościoła tj. Sylwestra II oraz Grzegorza Wielkiego. Przez wieki była i jest poetycką weną, ale także inspiracją w sztuce takich artystów jak Dante G. Rosseti, Simon Zecca ale także Johna Coliera, którego obraz pobudza kuszącą i grzeszną wyobraźnię każdego mężczyzny, który jest zniewolony jej boską zmysłową urodą! Co ciekawe Lilith ma swoich religijnych wyznawców, ale także jest patronką feministek, które jak Lilith, chcą wyzwolić się od patriarchatu, który rozpoczął się od Adama w raju.

Andrzej

A oto odpowiedź naszej autorki.

Bardzo dziękuję za przekazanie opinii pana Andrzeja, któremu przesyłam wyrazy wdzięczności za pogłębioną informację o Lilith, pierwszej żonie Adama, która nie chciała być posłuszna mężczyźnie i dlatego z własnej winy opuściła rajski ogród. Wyobrażenia na jej temat - jak słusznie zauważył autor listu - można znaleźć w różnych źródłach kulturowych, głównie w apokryfach, midraszach czy legendach. Nie ma o niej przekazu w Księdze Rodzaju, wzmiankę znaleźć można w Księdze Izajasza.

Nadmieniam, że nie zamierzałam wy-czerpać zagadnienia, lecz jedynie pokazać kilka wybranych postaci biblijnych i mitologicznych, które mogą być punktem odniesienia nie tylko dla współczesnych feministek. Mogłabym jeszcze wymienić np. Rut (dziewczynę

z Moabu) i jej teściową Noemi (z Betlejem) jako przyczynek do dyskusji o małżeństwach mieszanych czy wyjątkowość bezimiennej królowej Saby, która z jednej strony służyła potwierdzeniu wielkości Salomona, z drugiej posiadała znaczną autonomię. Poza przypisaną jej rolę wykraczała też Estera, która uratowała Izraelitów.

Zatem w patriarchalnym świecie Biblii kobiety potrafiły sekretny urok niewieści przekuć w siłę, by osiągnąć zamierzony cel.

Maria Cyran

DLACZEGO KANDYDUJĘ...

Szanowni Państwo !

Przedemną nie łatwe zadanie... przekonać Państwa, dlaczego to właśnie ja, jestem tą osobą która zasługuje na Państwa zaufanie i na Państwa głos. Szczególnie zwracam się do mieszkańców okręgu 2 czyli takich osiedli jak: Mieszka I, Piastowskiego, Kopernika, Wojska Polskiego, Polskich Skrzydeł oraz Wapienicy i Starego Bielska – bo to Państwo macie głos decydujący.

Jestem bezpartyjną emerytką z wykształceniem ekonomicznym i uważam, że teraz, to „już nic nie muszę a wszystko mogę”.

Nie muszę już robić tzw kariery ale mogę robić to, co daje mi satysfakcję i sprawia przyjemność a mianowicie praca z ludźmi i dla ludzi. Cenne jest to, że mam doświadczenie, które pozwala oceniać sytuację z dystansem i podejmować wyważone decyzje. Całe życie mieszkam na osiedlach o zabudowie wielorodzinnej i wiem jakie to ma plusy i minusy. Wieloletnia działalność w Radzie Osiedla Wojska Polskiego (której przewodniczę od 30 lat) pokazała mi, że wiele można zmienić na osiedlu ale są sprawy które z tego poziomu są trudne do załatwienia np. kapitalny remont drogi czy chodnika. Piszę projekty do Budżetu Obywatelskiego i dzięki temu moje osiedle zmienia się i pięknieje – jest zielono, są miejsca do wypoczynku i zabawy dla dzieci. Na Skwerze Marzeń odbywają się imprezy i wydarzenia a także Pchle Targi, które cieszą się dużym powodzeniem.

Z racji tego, że należę do grupy mieszkańców „nieco wcześniej urodzonych” są mi bliskie problemy osób starszych, często schorowanych i samotnych. Staram się im pomagać.

Od 8 lat mam okazję działać w Radzie Seniorów Miasta Bielska-Białej a fakt, że już 2. kadencję jestem jej przewodniczącą, daje mi możliwość inicjowania różnych, ważnych dla Seniorów programów czy projektów, np. „Karta Seniora”, Dni Seniora, bezpłatny transport „Door to door”, „Teleopieka”, „Złota Rączka dla Seniora”, „Kluby Seniora +” czy Centrum Seniora z ogrodem na dachu.

Niezależnie od powyższego jestem wielką orędowniczką łączenia pokoleń na zasadzie wzajemnej wymiany doświadczeń i umiejętności. Jedni i drudzy mogą się wiele od siebie nauczyć – seniorzy odkryć tajniki smart fonów a młodzi przekonać się, że historia podana w przystępnej formie może być fascynująca. O takie sprawy, jak i wiele innych, na które Państwo zwrócicie moją uwagę – chcę „zawalczyć” w Radzie Miasta.

Uważam, że powinien się tam znaleźć ktoś, kto będzie dbał również o sprawy mieszkańców z tzw „blokowsk” takich osiedli jak np.: Polskich Skrzydeł, Wojska Polskiego, Kopernika, Piastowskiego czy Mieszka I a także Wapienicy i Starego Bielska.

Uważam, że bielscy Seniorzy, których liczba rośnie powinni mieć swojego reprezentanta w Radzie Miasta. Tym „kimś” powinien być ja !

Dlaczego ? bo mam wiele empatiibo jestem seniorką i doskonale rozumiem potrzeby tej grupy mieszkańców ... bo lubię ludzi ... bo chcę pomagać.... bo jest nas coraz więcej w mieście.

Chcę w Państwa imieniu domagać się, by nam wszystkim żyło się lepiej. I dlatego mam nadzieję na Państwa głos... a w konsekwencji miejsce w Radzie Miasta.

Elżbieta Rosińska



Elżbieta ROSIŃSKA
kandydatka do Rady Miejskiej
Pozycja **2**
BIELSKO-BIALA W NASZYCH SERCACH

Koalicja Obywatelska

„DZIADURZENIE”, czyli jak dyskryminujemy osoby starsze

„Pomogę wstać dziadziusiowi. Niech poda rękę. Przejdziemy się na spacer, potem zjemy obiadek”. Taka mowa to typowy przykład „dziadurzenia” – językowej dyskryminacji osób starszych. Nie mówmy do seniorów, jak do dzieci...

Starsze osoby stanowią nie tylko istotną część społeczeństwa, ale również jedną z najliczniejszych grup narażonych na dyskryminację. Jest to zjawisko wielowymiarowe i objawia się ono na różnych płaszczyznach życia codziennego.

Dyskryminacja ze względu na wiek może przybierać różne formy. Od subtelnych przejawów, takich jak stereotypowe uwagi czy uprzedzenia, po bardziej bezpośrednie formy, takie jak ograniczanie dostępu do pracy, opieki zdrowotnej czy świadczeń społecznych. Nierzadko jednak dyskryminacja zaczyna się od języka.

„Dziadurzenie” - słowo, które pojawiło się stosunkowo niedawno, jednak jego istota dotyka głęboko zakorzenionych problemów społecznych. Definiuje ono język dyskryminujący osoby starsze, wprowadzając je w kategorię zjawisk niestosownych i krzywdzących.

Młodsze pokolenie często nie zdaje sobie sprawy z kon-

sekwencji swojego języka wobec osób starszych.

Przykłady takiego zachowania to m.in. zwracanie się do seniorów jak do dzieci, sugerując w ten sposób ich niesprawność intelektualną oraz potrzebę kierowania nimi. Formuła przerywania osobie starszej i uzupełniania za nią dalszego ciągu wypowiedzi również należy do tego repertuaru. To także zwracanie się do osób starszych bezosobowo albo w trzeciej osobie - czyli „zjemy obiadek” zamiast „czy pani zje obiad” albo „zjedzmy obiad, bo jest przygotowany”.

Jest to działanie deprecjonujące, pozbawiające osoby starsze godności i równości.

Osoby stosujące „dziadurzenie” często nie zdają sobie sprawy z krzywdzącego charakteru tego języka.

Wielu seniorów, choć zaniepokojeni takim traktowaniem, nie reaguje, uznając je za naturalną konsekwencję procesu starzenia się.

Tymczasem „dziadurzenie” to forma dyskryminacji, która powoduje marginalizację

osób starszych, ograniczając ich aktywność społeczną, obniżając samoocenę oraz utrudniając procesy poznawcze.

„Dziadurzenie” jest zjawiskiem powszechnym, obecnym zarówno w relacjach rodzinnych, jak i w instytucjach publicznych. Konsekwencje tego zachowania sięgają głęboko, naruszając podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do godności.

Dlatego też, walka z tym zjawiskiem wymaga nie tylko edukacji społeczeństwa, ale także działań zmierzających do zmiany kulturowej i społecznej.

„Dziadurzenie” to problem wymagający pilnych działań. Wprowadzenie kampanii edukacyjnych, promowanie szacunku wobec osób starszych oraz eliminacja nieodpowiedniego języka to kluczowe kroki w kierunku budowania społeczeństwa opartego na wartościach równości i godności dla wszystkich jego członków.

[AR]

PROMOCJA

Wypełniając swój PIT tradycyjnie lub poprzez usługę „Twój e-PIT”

wpisz w pozycji 123 **KRS nr 0000114639**

Stowarzyszenie na Rzecz **RAZEM**
Osób z Upośledzeniem Umysłowym

Pomagamy osobom niepełnosprawnym intelektualnie oraz ich rodzinom. Wybudowaliśmy i prowadzimy w Bestwinie jedyny na ziemi bielskiej Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny DPS im. św. Abpa Józefa Bilczewskiego. Aby rozszerzyć formy rehabilitacji naszych podopiecznych rozbudowaliśmy nasz Ośrodek i stworzyliśmy Centrum Rehabilitacji i Integracji Stowarzyszenia **RAZEM**

www.stowarzyszenierazem.org

Dziękujemy za Twój

1,5%

CZYTELNICY INFORMUJĄ

NADUŻYCIA PRZY PARKOWANIU NA BIAŁEJ KOPERCIE

Czy Karta Parkingowa dla Inwalidów Służy nadużyciom?



Pan Tadeusz, mieszkaniec Bielska-Białej, podzielił się z nami swoim spostrzeżeniami dotyczącymi nadużyć związanych z kartami parkingowymi dla osób niepełnosprawnych.

Zwrócił uwagę na zjawisko, które obserwuje od dłuższego czasu na bielskich parkingach.

- Młodzi i zdrowi ludzie bez skrupowania parkują na miejscach przeznaczonych dla niepełnosprawnych, posługując się kartami parkingowymi - powiedział nam w rozmowie telefonicznej mieszkaniec miasta. - Na domiar złego, po zwróceniu im uwagi reagują często w sposób bardzo niegrzeczny - dodał.

Zdaniem pana Tadeusza sytuacja ta staje się coraz bardziej rażąca. Nawet interwencje w Straży Miejskiej nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, gdyż odpowiedź, jaką otrzymuje, jest rozczarowująca - brak możliwości egzekwowania przepisów w tej kwestii.

Warto w tym miejscu przypomnieć obowiązujące przepisy, które nakładają karę w wysokości **800 zł i 6 punktów karnych** dla osób nieuprawnionych, parkujących na miejscach dla inwalidów.

W przypadku posługiwania się ważną kartą, która nie należy do kierowcy, ani do osoby przez niego przewożonej wysokość mandatu wzrasta do kwoty **1200 zł**. Istnieje także możliwość wymierzenia kary grzywny w wysokości **2000 zł** za nieuprawnione posługiwanie się kartą parkingową dla inwalidy.

Jednakże, jak zauważa czytelnik, nie wszyscy użytkownicy kart parkingowych stosują się do zasad. Osoby zdrowe i młode korzystają z tych przywilejów, co nie tylko jest sprzeczne z przepisami, ale także z zasadami współżycia społecznego.

Imienna karta parkingowa dla osób niepełnosprawnych powinna być umieszczona na przedniej szybie pojazdu w sposób widoczny, eksponując jej zabezpieczenia. Przepisy jasno nakazują umieszczenie

oryginalnego dokumentu, a nie kserokopii.

Zapytaliśmy bielską Straż Miejską, jak wygląda wykrywalność takich niezgodnych z prawem zachowań. Okazało się, że w 2023 r. funkcjonariusze Straży podjęli 35 interwencji związanych z zajmowaniem przez nieuprawnione osoby miejsc postojowych przeznaczonych dla pojazdów przewożących lub kierowanych przez osoby z niepełnosprawnościami. Na koszt właściciela usunięto 9 pojazdów, które nieznakowane parkowały w miejscach przeznaczonych dla inwalidów.

Z udzielonej nam odpowiedzi wynika, że „skuteczne podejmowanie działań przez organy kontroli ruchu drogowego, związane z parkowaniem na miejscach dla osób z niepełnosprawnościami na parkingach placówek handlowych, osiedli mieszkaniowych itp. uzależnione jest od tego, czy miejsca te spełniają wymagania formalne określone w przepisach do ustawy Prawo o ruchu drogowym”. Jak poinformował nas zastępca komendanta Straży Miejskiej, funkcjonariusze „w przypadku ujawnienia czynu zabronionego [...] każdorazowo podejmują działania zmierzające do wyciągnięcia konsekwencji prawnych wobec sprawcy wykroczenia. Niezależnie od tego, każda osoba, która jest świadkiem ww. wykroczenia o fakcie tym może powiadomić Straż Miejską lub policję”.

Z pewnością niedopuszczalne są sytuacje, w których z karty parkingowej dla niepełnosprawnych korzysta na przykład opiekun takiej osoby, który jedzie sam na zakupy czy do pracy i - dzięki karcie swojego podopiecznego - parkuje na miejscu dla niepełnosprawnych. Pamiętajmy, że nie wolno także pożyczać karty osobie trzeciej. Nadużycia związane z kartami parkingowymi dla inwalidów nie tylko naruszają prawo, ale także szkodzą osobom faktycznie potrzebującym tych miejsc.

[red.]

Karty parkingowe dla osób niepełnosprawnych oraz instytucji zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych są wydawane przez Miejski Zespół ds.

Orzekania o Niepełnosprawności przy ul. Lipnickiej 36 w Bielsku-Białej, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30.

AMBASADORZY SREBRNEGO POKOLENIA

Elżbieta Rosińska i Jarosław Klimaszewski wyróżnieni na gali "Ambasador Srebrnego Pokolenia - Mistrz dla Młodych 2023"



fot. Beata Rozpędek / Centrum Seniora

14 marca br., w Teatrze Śląskim w Katowicach, odbyła się uroczysta gala konkursu "Ambasador Srebrnego Pokolenia - Mistrz dla Młodych 2023". Wśród laureatów, którym przypadło zaszczytne wyróżnienie, znaleźli się: **Elżbieta Rosińska**, przewodnicząca Rady Seniorów Bielska-Białej oraz prezydent miasta **Jarosław Klimaszewski**.

ABSOLWENTKA UTW Z LEGITYMACJĄ NR 5



Od lewej: Iwonna Wojtasik i Krystyna Kampczyk / fot. archiwum UBB

Ma legitymację z numerem 5. Malować zaczęła dopiero po przejściu na emeryturę. Jej pasja trwa już 25 lat.

Krystyna Kampczyk uczestniczka sekcji malarstwa bielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 11 marca br. otworzyła swoją kolejną wystawę indywidualną w Galerii Akademickiej UBB. Jej prace docenione zostały w Konkursie Malarstwa Nieprofesjonalnego im. Ignacego Bieńka (2 wyróżnienia i trzecia nagroda).

REKLAMA

WILLA ALFA
KUDOWA-ZDRÓJ

PROMOCJA DO KOŃCA KWIETNIA

16.06 - 23.06 - 1229 zł zamiast 1600 zł/os
24.06 - 04.07 - 1659 zł zamiast 1999 zł/os
15.07 - 25.07 - 1659 zł zamiast 1999 zł/os
25.07 - 04.08 - 1659 zł zamiast 1999 zł/os



Zapraszamy do Willi Alfa - kameralnego ośrodka w samym sercu Kudowy Zdrój. Doskonała lokalizacja sprawia, że każdy pobyt tutaj staje się niezapomnianym przeżyciem. Położenie tuż obok Parku Zdrojowego gwarantuje nie tylko łatwy dostęp do atrakcji, ale także spokój i relaks dla naszych gości.

W naszej Willi Alfa dbamy o każdy detal, dlatego na terenie ośrodka czeka na Państwa nie tylko przytulny ogród, idealny na relaksujący wieczór, ale także wygodny fotel relaksacyjny oraz wiatra grillowa, gdzie można spędzić czas na wspólnych spotkaniach z rodziną czy przyjaciółmi.

**ul. Słoneczna 12a,
57-350 Kudowa Zdrój
tel. 510150966
repcja@alfakudowa.pl**



CHRZAN nie tylko od święta

Wielkanoc nieodzwonnie kojarzy się nam z jajkami. Ten bardzo zdrowy symbol towarzyszy nam przez całe święta stanowiąc danie główne lub składnik innych przygotowywanych smakołyków.

Jednym z dodatków, który często pojawia się na wielkanocnym stole wraz z jajkiem jest **chrzan**. Sprawia on, że potrawy są ostrzejsze, o bardziej wyrazistym smaku ale także łatwiejsze do strawienia.

Chrzan pospolity (*Armoracia lapathifolia*) a właściwie jego korzeń jest jednak nie tylko aromatycznym składnikiem na świątecznym stole, czy też koniecznym dodatkiem do kiszonych ogórków, ale także surowcem, który ma swoje zastosowanie lecznicze.

W Europie uprawiano chrzan już w XI wieku. Sama roślina pochodzi z południowo-wschodniej Europy ale zawędrowała do Azji i Ameryki Północnej. W Polsce dziko

rośnie w wilgotnych zaroślach, rowach lub przy drogach. Jednak równie często jest uprawiany w przydomowych ogródkach.

Chrzan jest rośliną wieloletnią z rodziny kapustowatych. Ma gruby, mięsisty, rozgałęziony korzeń i duże jajowate liście. Kwitnie od lipca do września drobnymi, białymi kwiatami.

I co ciekawe w naszym klimacie nie wydaje nasion. **Surowcem zielarskim jest korzeń**, który pozyskuje się z upraw. Korzeń chrzanu zawiera synigrinę, witaminy C, B, E oraz prowitaminę A. Bogaty też jest w sole mineralne: wapnia, potasu, siarki, fosforu, magnezu czy żelaza. W swoim składzie ma również olejek eteryczny.

Jako środek leczniczy chrzan został już wymieniony w dziele św. Hildegardy z Bingen w XII w. Lecznictwo ludowe również sięgało po tę roślinę wykorzystując ją głównie zewnętrznie. Okłady z liści zalecano stosować w doległościach bólowych przy bólach

reumatycznych oraz przy bólach głowy. Przy naciągniętych ścięgnach lub bólach mięśniowych robiono okłady ze startego korzenia.

Po dzień dzisiejszy świeżo starty korzeń chrzanu możemy wykorzystywać dzięki jego właściwościom przeciwreumatycznym do okładów w nerwobólach i chorobach reumatycznych lub powodujących zwyrodnienia stawów. Drobnostarty chrzan przykładamy na bolące miejsce, przykrywamy folią i trzymamy tak długo, aż pocujemy pieczenie. Postępujemy jednak ostrożnie, by nie poparzyć skóry, gdyż olejek zawarty w korzeniu jest drażniący. Potarty korzeń chrzanu jest doskonałym środkiem poprawiającym trawienie i pewnie dlatego często gości na świątecznych stołach. Pobudza on wydzielanie soków trawienych dlatego można go stosować przy braku apetytu, przy anemii lub w atonii trawienia. Pomocniczo sprawdzi się w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Dodatkowo zapobiega zaparciom i wzdęciom oraz pobudza perystaltykę jelit. Chrzanu nie powinny spożywać osoby, u których wykryto marskość wątroby lub stany zapalne przewodu pokarmowego.

Roślina ma też działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, dlatego można ją stosować w chronicznym katarze oraz przy zapaleniu zatok.

Dodatkowe właściwości wykrztuśne pomogą, gdy zrobimy syrop ze świeżo utartego korzenia chrzanu i podamy go w uciążliwym kaszlu czy zapaleniu oskrzeli. Chrzan wykazuje też niewielkie właściwości moczopędne i dlatego można go stosować w celu zwiększenia diurezy przez nerki. Nie poleca się go w ostrych stanach zapalnych nerek.

Intensywny smak i zapach chrzanu niesie za sobą nie tylko walory smakowe wykorzystywane w kuchni, ale także możliwości prozdrowotne wspomagające układ pokar-

mowy czy oddechowy. Świeże liście możemy wykorzystywać nie tylko w chorobach reumatycznych do okładów ale także ze względu na ich właściwości konserwujące do kiszenia ogórków lub w celu przedłużenia trwałości niektórych artykułów spożywczych. Mięso, masło lub inne produkty zawijamy w czyste liście lub okładamy tartym chrzanem a ich świeżość pozostanie z nami na dłużej.

Gdy więc teraz będziemy przygotowywać jajka z chrzanem czy podamy go do mięsa w formie sosu, spójrzmy na tę roślinę jeszcze z innego punktu widzenia i uwzględnijmy jego cenne właściwości w naszej codziennej diecie. Niech chrzan pospolity będzie częstszym gościem na naszym talerzu i nie tylko tam.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturoloterapeuta

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

- LEKI
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- ZDROWA ŻYWNOŚĆ
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- KOSMETYKI NATURALNE

STRAČONKA UL. GÓRSKA 129 (BUDYNEK OSP)
tel. 33/ 814 07 43, email: monikatyrna@interia.pl

od 9.00 do 18.00 (w soboty) od 9.00 do 13.00

REKLAMA

ZEGAR BIOLOGICZNY A SEN

jak skutecznie dbać o jakość snu w starszym wieku

Wraz z postępem lat i starzeniem się **orga-nizmu, sen staje się cenniejszym, a jedno-cześnie bardziej wymagającym elementem codziennego funkcjonowania.**

Systematyczny spadek poziomu **melatoniny**, regulującej zasypianie oraz wzrost wrażliwości na zmiany hormonalne i czynniki środowiskowe sprawiają, że coraz więcej osób w starszym wieku zmaga się z problemami snu.

Wzrost liczby osób borykających się z bezsennością

Jeśli jeszcze kilka lat temu szacowano, że bezsenność dotykała około 10–14% populacji dorosłych, to obecne prognozy wskazują na znaczny wzrost tych liczb.

Psychologiczna reakcja na poczucie zagrożenia, naturalna u ludzi, sprawia, że w obliczu niebezpieczeństwa organizm przechodzi w tryb czuwania, utrudniając zasypianie.

Wpływ braku snu na zdrowie

Zgodnie z zaleceniami ekspertów, osoby powyżej 65. roku życia powinny poświęcać na sen **7–8 godzin na dobę**. Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do uciążliwego uczucia senności w ciągu dnia, drażliwości, pogorszenia funkcji poznawczych, a nawet zwiększenia masy ciała poprzez wzrost apetytu i spowolnienie metabolizmu.

Rola ruchu, światła i rutyny

Aby skutecznie zadbać o sen, warto wprowadzić kilka istotnych zmian w codziennym życiu. Regularna **aktywność fizyczna** w pierwszej części dnia, ekspozycja na światło słoneczne oraz utrzymanie stałej rutyny snu to kluczowe elementy. Unikanie drzemek w ciągu dnia i ograniczenie niebieskiego światła emitowanego przez urządzenia elektroniczne przed snem wspomaga regulację "wewnętrznego zegara" organizmu.

Czy dieta ma wpływ na sen?

Odpowiedź brzmi: tak. Dieta pełni kluczową rolę w regulacji snu. Unikanie substancji pobudzających przed snem, takich jak kofeina czy nikotyna, jest istotne. Kolacja powinna być spożywana 2–3 godziny przed snem, zawierając lekkostrawne źródło białka, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz warzywa lub owoce. Składniki mineralne, takie jak wapń, potas i magnez, również mają wpływ na lepszy sen.

Wpływ regularności jedzenia na sen

Należy zwrócić uwagę na regularność posiłków i spożywanie pełnowartościowych śniadań, dostarczających 20–25% dziennej energii. Badania wskazują, że omijanie śniadań i nieregularne jedzenie są silnie związane ze złą jakością snu.

Dbając o te aspekty, możemy efektywnie regulować nasz zegar biologiczny, przeciwdziałając problemom ze snem, a co za tym idzie, poprawiając ogólną jakość życia.

[MP]

Podaruj **1,5%** podatku...
I ODMIEN LOS WIELU MALUSZKÓW!

KRS 0000387207

Prawdziwa pomoc to bycie obok. Zawsze. To ważne.

Jak przekazać 1,5% podatku?

Aby przekazać nam 1,5% podatku należy:

- wypełnić zeznanie roczne,
- obliczyć podatek należny wobec Urzędu Skarbowego,
- w deklaracji podatkowej w rubryce "Wniosek o przekazanie 1,5% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP)" wpisać numer KRS naszej Fundacji: **0000387207**.

Następnie do 30. kwietnia należy złożyć deklarację podatkową w Urzędzie Skarbowym.

K. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1,5% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu prowadzonego na podstawie odrębnych przepisów oraz wysokość kwoty na jej rzecz.

147. Numer KRS **0000387207** 148. Wysokość kwoty **148. Kwota z poz. 148 nie może przekroczyć 1,5% kwoty z poz. 137 po zaksięgowaniu do bilansu, z zastrzeżeniem, jeżeli w dół**

L. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnik, który wypełnił część K, w poz. 148 może podać cel szczegółowy 1,5%, a zastrzeżając: świadczył w poz. 150, wyraża zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu oraz z informacją o kwocie z poz. 148. W poz. 151 można podać dodatkowe informacje, np. wskazując kontakt z podmiotem (telefon, e-mail).

149. Cel szczegółowy 1,5% **POMOC DZIECIOM** 150. Wyrażam zgodę ☒

151. Informacje dodatkowe



Powstanie jaja i jego skład to istny cud natury. Czy wiesz, że aby ruszyła machina hormonalna konieczna do rozpoczęcia owulacji wystarczy usłyszenie przez kurę śpiewu ptaków lub 13 godzin światła?

W ciągu 8 dni żółtko rośnie w jajniku z 8 mm do 40 mm, a następnie rusza w podróż przez jajowód. Tam zostaje otoczone warstwami białka. Z jajowodu wpada do macicy uzbrojonej w gruczoły odpowiedzialne za obudowanie jaja skorupą.

Kura czerpie wapń do budowy tejże skorupy ze swoich kości i jest to najlepiej przyswajalna przez człowieka postać wapnia – **węglan wapnia**. Jeżeli kura nie otrzymuje odpowiedniej paszy uzupełniającej w ten pierwiastek jej organizm,

zaczyna zjadać własne jaja wraz ze skorupą. Gotowe jajo wędruje zwrócone ostrym biegunem do ujścia jajowodu i dopiero na samym końcu przed wypadnięciem obraca się.

Skorupka jaja jest porowata dzięki czemu pisklę może oddychać. Zabrudzona skorupka np. odchodami może doprowadzić do uduszenia maleństwa. Już dwa dni przed wykluciem pisklęta nawiązują kontakt głosowy z kwoką i ze swoim rodzeństwem. W ten sposób umawiają się na wyklucie w tym samym terminie. Już sam proces tworzenia jaja jest niesamowity, a biorąc pod uwagę skład odżywczy jaja trzeba się tym cudem zachwycić!

Zjedzenie jednego jaja jest lepsze od każdego suplementu, bo zawiera wszystkie witaminy oprócz witaminy C.

Zaopatrzy nas w komplet witamin z grupy B (jedno jajo pokrywa zapotrzebowanie dorosłego człowieka w wit. B 12 w 100%), A, D, E, K, kwasy tłuszczowe Omega 3 i Omega 6, wiele mikroelementów i najlepszej jakości białko.

Białka jaja zostały uznane przez WHO za wzorcowe, a więc takie, do którego są porównywane wszystkie inne dostępne w żywieniu człowieka. Kolejnym cennym składnikiem są **fosfolipidy** niezbędne dla mózgu i układu nerwowego, z których najcenniejsza jest lecytyna.

Prof. Tadeusz Trziszka – uznawany za największy autorytet naukowy w tej dziedzinie stwierdził, że lecytyna z jaja w porównaniu z lecytyną sojową, polecaną tak ochoczo w reklamach suplementów, ma się jak Bentley do „Malucha”.

Innym ciekawym składnikiem białka jest **lizozym**, który u człowieka występuje we łzach, jako substancja chroniąca oko przed bakteriami i wirusami. W jajku jego zadaniem jest ochrona zarodka. Za dwie prace naukowe związane z lizozymem w 1960 r. przyznano nagrodę Nobla. Obecnie leki z tym składnikiem są stosowane w leczeniu AIDS i chorób nowotworowych. Wciąż trwają intensywne prace nad zastąpieniem w medycynie antybiotyków właśnie lizozymem. Kolejnym niesamowitym składnikiem jest **cystatyna**

(podobna do tej ludzkiej), która ma zdolność chronienia organizmu przed rozwojem komórek nowotworowych.

Jest jak rycerz stojący na straży i zabijający wszystko, co szkodzi organizmowi: bakterie, wirusy, drożdże, pleśnie i inne patogeny.

Według prof. Trziszki nie ma w przyrodzie drugiego tak doskonałego surowca spożywczego jak jajko.

Przyswajalność białka po zjedzeniu sięga 94 % - najwyższa ze znanych produktów. A więc możemy zjeść wieczorem nawet 3 ugotowane jaja i nie przytyjemy, bo prawie wszystkie składniki zostaną wykorzystane przez nasz organizm. Pod warunkiem, że nie będzie to jajecznica na boczku z kromką chleba.

Mimo tylu dobrodziejstw tego daru natury, w Polsce zjadamy wciąż za mało jajek chociaż naukowcy udowodnili, że pewna grupa białek działa identycznie jak leki obniżające ciśnienie tętnicze krwi, a jeszcze inne substancje redukują ryzyko cukrzycy typu 2 nawet o ponad jedną trzecią. Obecnie w USA zaleca się spożywanie przynajmniej 2 jaj dziennie.

Prof. Trziszka podkreśla, że jaj można jeść ile się chce (oprócz alergików) bo mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie. I nie mają nic wspólnego z wysokim cholesterolem i miażdżycą - wręcz przeciwnie. Znaną wszystkim postacią

deseru jajecznego jest **likier Advocat** – wywodzący się z holenderskich kręgów prawniczych. Prawdopodobnie tak sporządzone surowe żółtka były podawane adwokatom w sądzie w czasie długich przemówień w celu ratowania nadwyreżonych strun głosowych.

Co prawda receptura oryginalnego Advocata jest pilnie strzeżoną tajemnicą, ale możemy przyrządzić w warunkach domowych trunk o bardzo zbliżonym smaku:

Ubij 5 żółtek z 1 szklanką cukru i ekstraktem z wanilii (1 łyżka) na kogel-mogel. Następnie pomału wlewaj nadal ucierając 1 puszkę zimnego mleka skondensowanego. Na samym końcu dodaj 250 ml spirytusu lub ulubionego koniaku. Przelej do czystej butelki i wstaw do lodówki przynajmniej na 7 dni.

dla Seniora BB
Katarzyna Gruisen
dypl. zielarz-fitoterapeuta
www.gruisen.pl

FUNDACJA DLA DZIECI "Dar Serca" w Bielsku-Białej



1,5% Państwa podatku
to pomoc dzieciom
specjalnej troski:
**chorym, leczonym,
rehabilitowanym
i z rodzin najuboższych.**

KRS 0000 121 785

druk: afinuszowana z 1,5% podatku

Zapraszam do mojego
**GABINETU
ZIOŁOLECZNICTWA**
w Bielsku-Białej

**Umawianie wizyt:
tel. 886 14 14 15
www.gruisen.pl**

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

20.04.2024 ANNA WYSZKONI

Tribute to Marek Jackowski | Oprócz błękitnego nieba

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

W SERCU CZESKICH WINNIC

ścieżkami globtrotera

W pierwszych dniach słonecznej wiosny tym razem zapraszam na poszukiwanie kuzyna smoka wawelskiego i proszę tego nie brać jako żart prima-aprilisowy, tylko podjąć wyzwanie eskapady do **Brna** będącego stolicą Toskanii Północy, gdzie wśród upraw winnej latorośli św. Cyryl i Metody głosili słowa prawdy ewangelicznej. Przed ich średniowiecznym apostołstwem niepodzielnie rządził tutaj krwiożerczy smok, który obecnie podwieszony jest na solidnych łańcuchach.



Turyści mogą zobaczyć to prehistoryczne monstrum, które miało żyć w jamie nad rzeką Svratką. Panowanie morawskiego draka zakończyło się podobnie, jak jego kuzyna z grodu Kraka, przez obżarstwo i słabość kulinarną do owcy wypchanej siarką. Jego pałac pragnienie zostało ugaszone wodą rzeki Dy (dorzecze Dunaju). Brno w swojej historii było stolicą Margrabii Moraw, a uprawa winogron, będąca złotem tej ziemi widoczna jest w dorodnym gronie tarczy herbowej Okręgu Winnej Republiki. Wspomnianą uprawę zapoczątkowali Celtowie a następnie kultywowali te uprawy Templariusze, których siedziby są liczne na Morawach. Brno, to także stolica czeskiej nauki. Działa tu sześć wyższych uczelni, a w okresie akademickim można tutaj spotkać studentów z całego świata. Chcąc poznać prawdziwe piękno tego grodu należy zobaczyć jego urzekającą panoramę z wieży katedry, w której trzeba pokonać 123 schody. Widok z niej zapiera dech w piersiach!

Jesteśmy tutaj zawsze mile widziani, a nasza wieloletnia obecność, to nie tylko studenci, ale także misyjna działalność ojców kapucynów, na których zawsze można polegać!

Słowiańska historia naszych krajów jest bardzo podobna i tak morawski kołodziej (patrz Piast Kołodziej znad Gopła) był również świetnym rzemieślnikiem, który założył się, że zetnie drzewo i zrobi koło, które jednego dnia dotoczy do breńskiego ratusza. Musiał pokonać aż 65 km. Zakład został wygrany w dniu 14 maja 1635 r., lecz mieszkańcy byli

jechać do Pizzy, wystarczy do Brna. Zastąpi ją tutaj **Radnice** najstarsza budowla świecka miasta, jaka powstała w 1240 r. W XVI w. dobudowano do niej dziedziniec z arkadami, gdzie jest przekrzywiona wieżyczka. Przy czynił się do tego artysta Anton Pilgram, niezadowolony z zapłaty za swoje dzieło.

Warto również zdobyć wieżę Starego Ratusza pokonując 173 schody, 63-metrowej budowli, z której rozciąga się niezapomniany widok na miasto, w tym na potężny zamek z XIII w. Špilberk będący przez stulecia najcięższym więzieniem narodów.

Przebywali w nim węgierscy, czescy, polscy, austriaccy i włoscy patrioci, w tym sam Casanova. Warto nadmienić, że ponura sława tego miejsca miała znaczący wpływ na twórczość **Adama Mickiewicza**, który w narodowej epopei „Pan Tadeusz” wspominał o pobycie księdza Robaka - Jacka Soplicy właśnie w Špilberku.

Dla pasjonatów historii epoki napoleońskiej polecam zobaczenie rozległych pól pobliskiego Slavkova, gdzie 02.12.1805 r. odbyła się zwycięska bitwa armii francuskiej w słynnej bitwie Trzech Cesarzy, gdzie zginęło 5550 żołnierzy. Pomnik Pokoju, który upamiętnia miejsce poległych, powstał w 1923 r. z inicjatywy księdza i pedagoga Aloisa Slovaka z Brna wg projektu czeskiego architekta Josefa Fanty.

W pobliżu pomnika działa muzeum, gdzie wystawione są artefakty i makiety bitwy. W sierpniu przy pomniku odbywają się tzw. Dni Napoleońskie, zaś w grudniu przez kilka dni ma miejsce rekonstrukcja bitwy, w czasie której



zjeżdżają się miłośnicy z całego świata. Jest to najdroższe przywracanie pamięci historycznej z udziałem tysięcy rekonstruktorów, ale także koni, armat, taboru, etc. Ważną rolę odgrywają tutaj również kobiety, które wcielają się w rolę margetanek przygotowujących przy ogniskach posiłki, leczących i pomagających rannym, ale także umilających życie żołnierzom. Wielkie pole biwakowe, rozpalone ogniska w porze nocnej oddają nastrój przed wielką bitwą, która ściga tłumy widzów.

Przed bitwą pod Slavkovem nasz bohater narodowy książę **Józef Poniatowski** nocował w pałacu Kotulińskich w Kozach, natomiast jego wojsko przez dwa dni obozowało na polach **Starego Bielska**.

Ponadto tylko raz w dziejach naszego grodu przebywał car, a był to Aleksander I, późniejszy król Polski, najbardziej liberalny władca Rosji nazywany Sfinksem Północy, który ostatecznie pokonał Napoleona. Śmierć tego cara jest wielką niewyjaśnioną zagadką, która wciąż czeka na swoje rozwiązanie! Wielu żołnierzy tego cara, podobnie jak żołnierzy francuskich udając się w obu kierunkach na pole bitwy pod Slavkovem zmarło na cholera, a ich cmentarz ponad 200 lat temu powstał w rejonie ul. Wyzwolenia, sąsiadując z kirkutem żydowskim, który też w latach 60-tych ubiegłego wieku został zlikwidowany. Cholera jaką przynieśli żołnierze rosyjscy z dalekiej Azji zebrała swoje bogate żniwo wśród ludności naszego miasta, która została pochowana

na cmentarzu cholerycznym, na terenie obecnego parku Słowackiego. Należy wspomnieć również o zamku w Grodzisku Śląskim, gdzie po zwycięskiej bitwie przebywał Napoleon i miał być otruty przez swojego zaufanego kucharza, który podał mu do wypicia ulubiony napój - kakao. Życie Napoleona uratował pajak, który wpadł do filiżanki, co wzbudziło obrzydzenie cesarza, który nakazał wypić kakao kucharzowi. Ten stanowczo odmówił, przyznając się tym samym do opłaconego spisku. Jak widać pajaki uratowały życie nie tylko Napoleonowi, ale także świętej rodzinie uciekającej przed Herodem do Egiptu i królowi Polski Władysławowi Łokietkowi.

Wspaniałomyślny cesarz darował życie kucharzowi, który ujawnił wszystkie kulisy zdrady. Wojny napoleońskie przyniosły wielkie finansowe profity dla włóknarzy naszego miasta, podobnie jak czeskiego Liberca, które opierały się na zamówieniach wojskowych dla armii europejskich. **Morawy** to kraina baśniowych zamków, malowniczych miasteczek i wiosek oraz wielkich rodów, gdzie stare powiedzenie mówi, że „Kto pije dobre wino, żyje w harmonii z Bogiem i ludźmi”, dlatego jestem zobowiązany zaprosić globtroterów na kolejną publikację, w której odkryję najpiękniejsze walory tej bajkowej krainy, która jest tylko na wyciągnięcie ręki!

[Globtroter z Bielska-Białej]



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.05.2024 **KRYSTIAN OCHMAN**

Koncert z okazji Dnia Matki

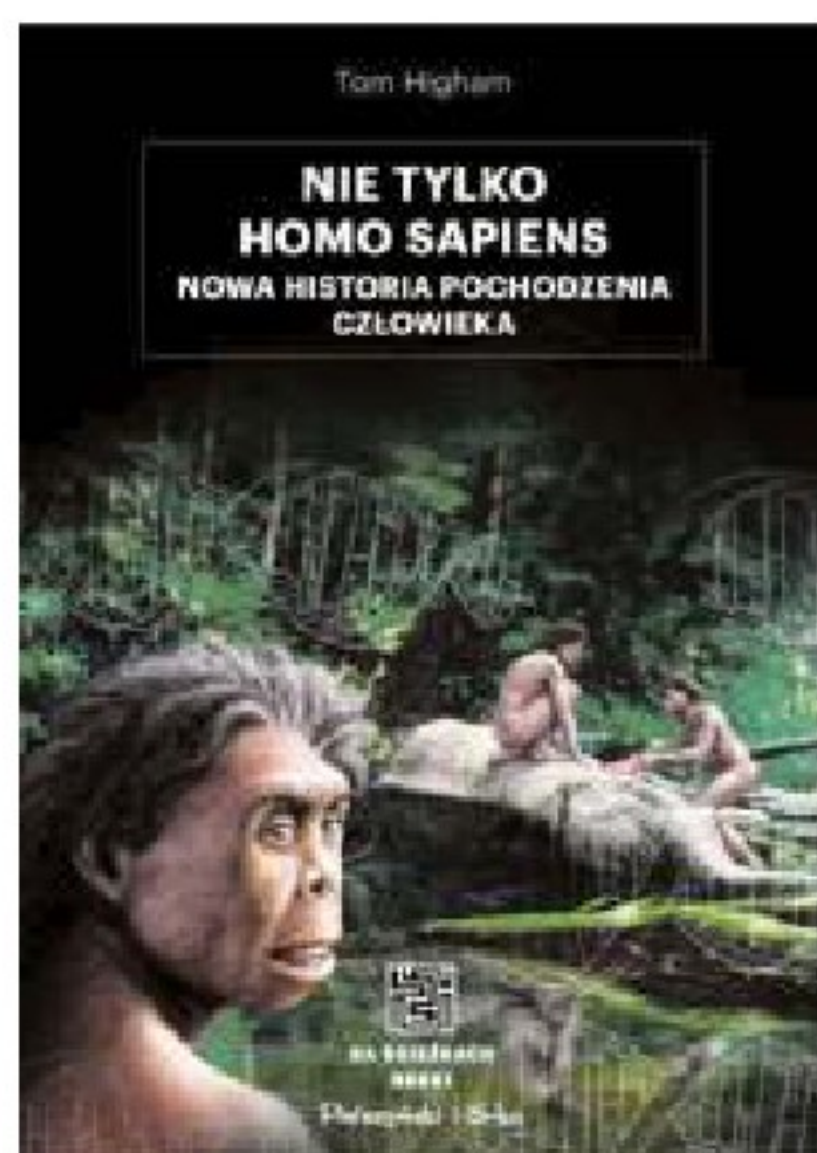
KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

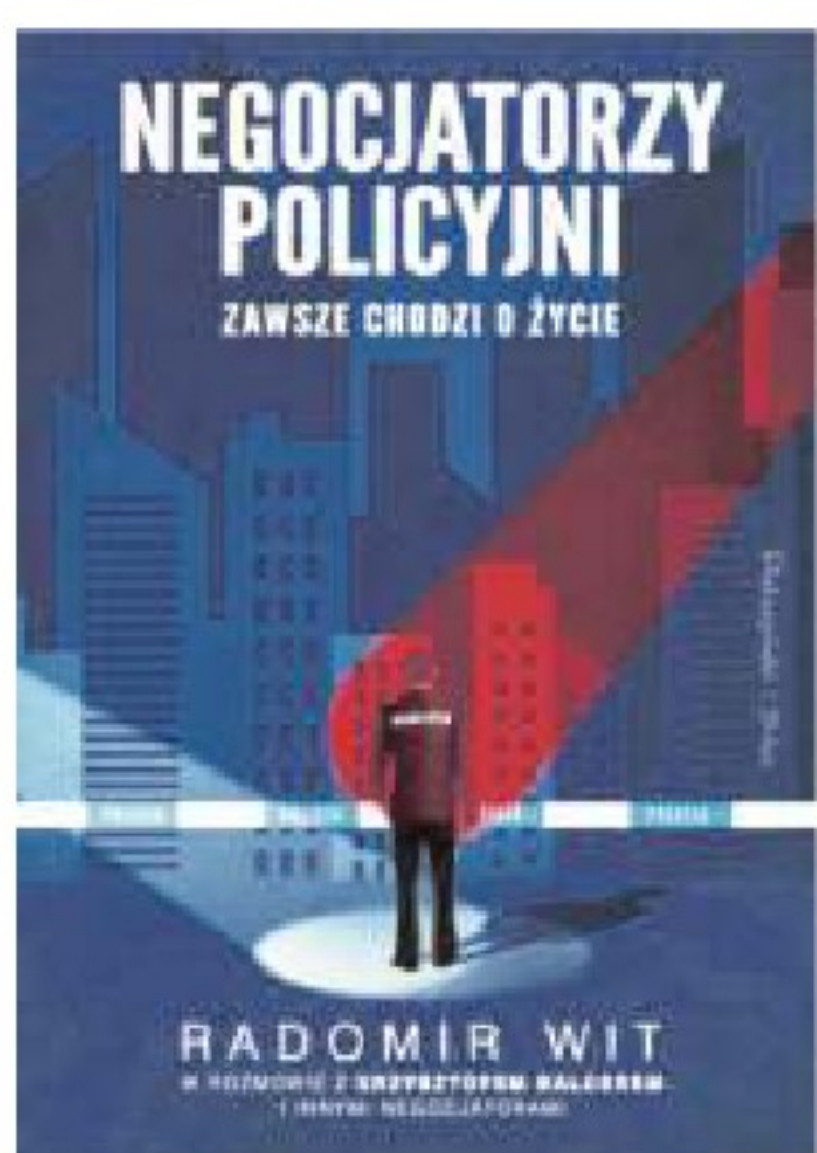
PROMOCJA

Prószyński i S-ka

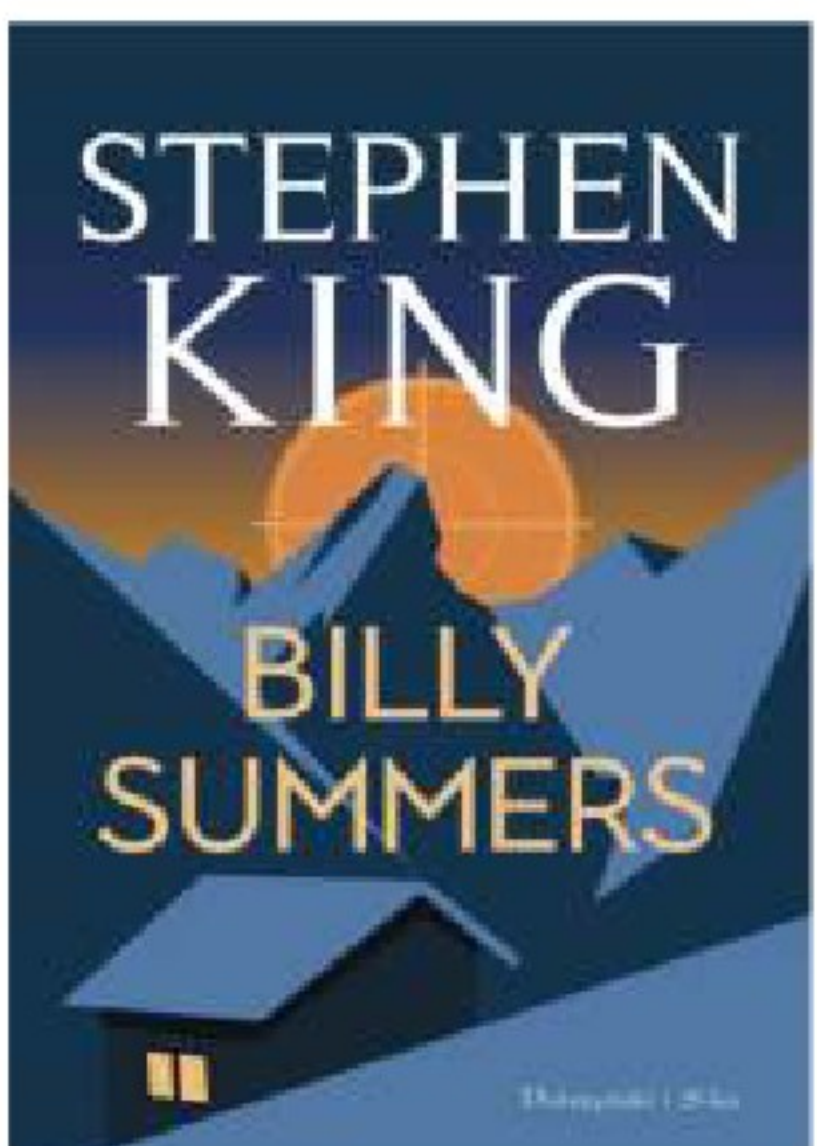
POLECANE NOWOŚCI



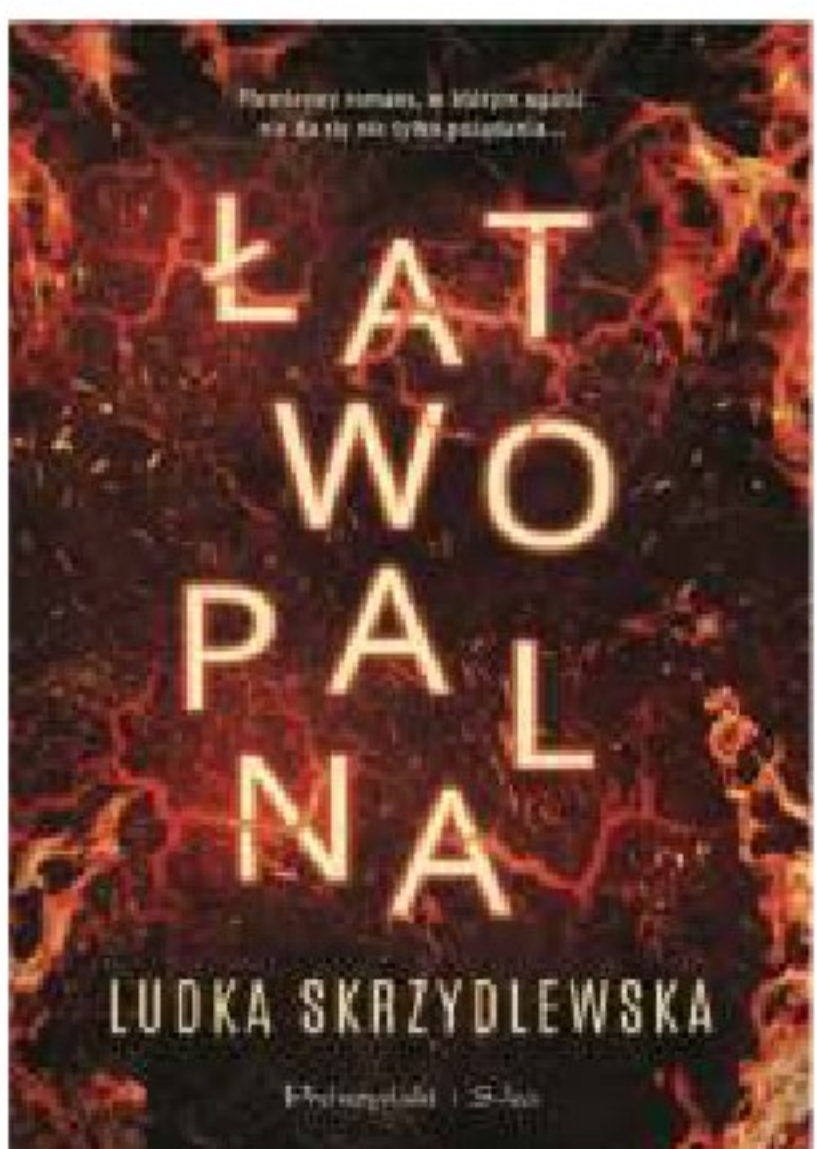
NIE TYLKO HOMO SAPIENS
TOM HIGHAM
KATEGORIA: popularnonaukowa
DATA WYDANIA: 04.04.2024
FORMAT: 142 x 202 mm
LICZBA STRON: 360
Cena detaliczna: 59,99 zł



NEGOCJATORZY POLICYJNI
RADOMIR WIT
KATEGORIA: literatura faktu
DATA WYDANIA: 23.04.2024
OPRAWA: zintegrowana
FORMAT: 147 x 208 mm
LICZBA STRON: 216
CENA: 49,99 zł

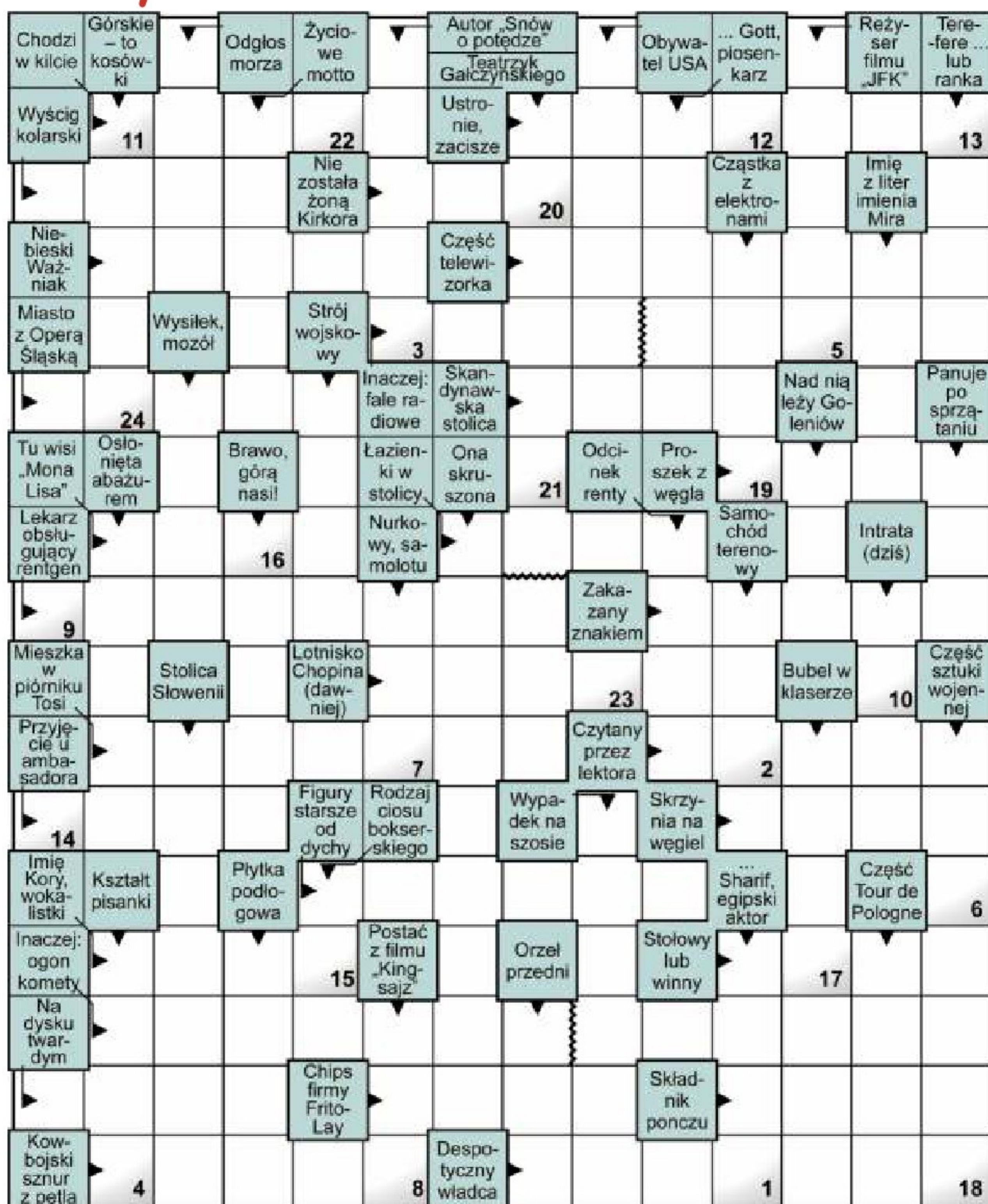


BILLY SUMMERS
STEPHEN KING
KATEGORIA: kryminał
DATA WYDANIA: 25.04.2024
OPRAWA: zintegrowana
FORMAT: 142 x 202 mm
LICZBA STRON: 608
Cena detaliczna: 69,99 zł



ŁATWOPALNA
LUDKA SKRZYDLEWSKA
KATEGORIA: lit. obyczajowa
DATA WYDANIA: 09.04.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 135 x 210 mm
LICZBA STRON: 488
CENA: 49,99 zł

Krzyżówka na KWIECIEŃ



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - aforyzm Antoniego Regulskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązania krzyżówki kwietniowej prosimy przysyłać do 25 kwietnia na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl. Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy trzy nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru marcowego: Maksymilian Oszańca, Teresa Sofińska, Krystyna Kwaterska.

Po odbiór nagród zapraszamy do naszej redakcji na ulicę Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00.

REKLAMA

**MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI
I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?**

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI

REKLAMA - 506 571 716

SZEROKA GAMA USŁUG
FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

- Rzetelna DIAGNOSTYKA
- Profesjonalna OBSŁUGA wysoko wykwalifikowanych FIZJOTERAPEUTÓW
- Szybkie TERMINY
- Konkurencyjne CENY zabiegów komercyjnych

ul. Wczasowa 1062 **Buczkowice** **33 819 49 93**
 ul. Modrzewskiego 23 **Bielsko-Biała** **785 862 540**

www.fundacjareja.pl

Jesteśmy na Facebooku: Zakład Rehabilitacji Leczniczej w Bielsku-Białej oraz Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fundacji Towarzystwa Szkolnego-Buczkowice

Współpracujemy z:

MALOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

Odnowimy Twoją
wannę

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632



ANTYKIKORMORAN

skup-sprzedaż

ANTYKI - ANTYKWARIAT - KOLEKCJE

Bielsko-Biała, ul. Cieszyńska 4
 www.antykikormoran.pl
 antykikormoran@gmail.com
 691 - 547 - 155

AWTHERM
**WYKOŃCZENIA
 WNĘTRZ**
 tel. 606 716 695
 www.awtherm.pl

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

788-524-010

Pracownia kołder - Piotr Galiński

Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **koldry z alpaki**

tel. 605 315 391

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl

czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OKNA • DRZWI
 BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
 www.duobest.pl
 ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO
 43-300 Bielsko-Biała 33 810 82 96
 ul. Montażowa 38/B 509 987 684
 biuro@duobest.pl 505 606 790



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

Bezpośrednia dostawa do **twojej skrzynki pocztowej** listem zwykłym Poczty Polskiej
 (wysyłka od kolejnego wydania)

75 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić
maksymalnie 3 egzemplarze tego
samego numeru i podzielić się
ze znajomymi)



prenumerata grupowa

Bezpośrednia dostawa
do **instytucji/firmy** przesyłką kurierską
 (wysyłka od kolejnego wydania)

290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
50 12 kolejnych numerów

JAK ZAMÓWIĆ?

zadzwoń - tel. 506 571 716 lub 33/ 815 00 89
 napisz - redakcja@seniorbb.pl

Szlakiem bielskich pomników

Alberti w technologii 3D na „Skwerze poetów”

W czerwcu 2018 roku na terenie kampusu Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej miało miejsce wydarzenie bez precedensu - odsłonięcie pierwszego w Polsce pomnika wykonanego techniką druku 3D.

Na akademickim „Skwerze poetów” na ławeczce zasiadła naturalnej wielkości postać **Kazimierza Alberti** z otwartą książką w rękach. Inicjatywa mająca na celu uhonorowanie postaci związanych z Podbeskidziem sfinansowana została przez Rafała Sonika. Spośród czterech kandydatów to właśnie twórczość Alberti cieszyła się największym uznaniem w zorganizowanym głosowaniu. Jej konkurentami do zajęcia honorowego miejsca byli: Julian Przyboś, Stanisław Gola i Mieczysław Stanclik.

Technologia i sztuka

Realizacja pomnika Alberti była owocem zaawansowanej technologii. Ówczesna rzeczniczka

Akademii, Małgorzata Skrzypek powiedziała, że aby „wydrukować” Alberti, firma z Katowic zeskanowała najpierw postać jednej z pracownic uczelni. Kobieta ubrana była w wypożyczony z Teatru Polskiego strój z lat 30. XX w. Po zeskanowaniu wzór otrzymał rysy twarzy poetki. Jak zaznaczył Łukasz Miłkowski z firmy Finnotech, która stworzyła pomnik, największym wyzwaniem było uchwycenie rysów twarzy poetki.

Postać została wydrukowana przy użyciu polskich drukarek Urbicum GX i MX. Trwało to ok. 400 godzin. Do stworzenia rzeźby użyto autorskiej mieszanki polimerów wraz z dodatkiem kompozytu grafenowego. Dodatkowo pomnik pokryty został lakierami w celu uodpornienia go na warunki atmosferyczne. Bielsko-Biała uhonorowało także artystkę, nadając jej imię jednej z ulic na osiedlu Langiewicza.

Odkryta na nowo legenda

- Po autorce kilkunastu książek

(w tym kilku tomików wierszy, poczytnych powieści i paru sztuk dramatycznych) nie pozostał dosłownie żaden ślad w Książnicy Beskidzkiej, największej z bielskich bibliotek - czytamy w opracowaniu Marka Bernackiego - „Bielsko-Biała. Małe centrum świata”. - *Przez wiele lat, korzystając z gościnności różnych instytucji (szkół, teatrów, hoteli), wygłaszała odczyty i prelekcje poświęcone literaturze i sztuce, organizowała koncerty, wystawy i rewie mody, a zyski czerpane z tych przedsięwzięć przekazywała najczęściej na cele charytatywne. Można śmiało powiedzieć, że życie towarzyskie i kulturalne Bielska i Białej w latach trzydziestych ubiegłego stulecia byłoby bez podejmowanych przez nią działań uboższe i mniej kolorowe* - czytamy dalej. Postać Kazimierza Alberti - jednej z najbardziej barwnych i wpływowych osób żyjących w latach trzydziestych dwudziestego wieku w naszym mieście, która związana była z Białą Krakowską (mąż poetki w

okresie przedwojennym objął stanowisko starosty), przywrócił pamięci bielski historyk **Jacek Proszyk**. Postać Kazimierza Alberti przypominano między innymi podczas „Fabryki sensacji” (cykl historycznych spotkań w Teatrze Polskim). O jej burzliwej przyjaźni z Witkacym opowiadał także podczas swoich

wykładów historyk i dziennikarz, Jacek Kachel. Poetka, dramatopisarka i krzewicielka kultury zmarła we włoskim Bari w 1962 r., gdzie wyjechała po tragicznych wojennych wydarzeniach.

[AR]



PROMOCJA

TESIN
MEDIC
CLINIC

Klinika wykonuje operacje **zaćmy**

z możliwością dofinansowania zabiegu

Zaćma to choroba cywilizacyjna. Jest obecna już u 60% osób po 60. roku życia. Polega na zmętnieniu soczewki oka o różnym nasileniu. Widzenie staje się rozmyte lub nieostre. Zaćma jest leczona wyłącznie operacyjnie. Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, zajmuje kilkanaście minut i nie wymaga hospitalizacji.



Czeski Cieszyn ok. 2 km od granicy z Polską
Więcej informacji i cennik usług ->

www.tesinmc.pl

+48 690 412 288