

Bycie perukarką, to nie tylko rzemiosło

STR. 7

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty**„Paleta możliwości”**

wystawa malarska UTW (str. 2)

Korpus wsparcia seniorów

(str. 3)

festiwal FERMENTY

zobacz, co w programie (str. 4)

CENTRUM SENIORA

kalendarium na marzec (str. 5)

„Melpomena w opałach”Zaskakujące perypetie dyrektorów
bielskiego teatru (cz.2) (str. 6)**DOJRZAŁY WIEK**

Czas na nowe pasje (str. 8)

Uroczyste pożegnanie

na góralską nutę (str. 9)

Sekretny urok kobiecości

Seniorzy piszą ... (str. 10)

Świetlik łakowy

z poradnika zielarki (str. 11)

Wiosenne oczyszczanie (str. 12)

Wielkanocne sacrum i profanum

ścieżkami globtrotera (str. 13)

Wesołych i pogodnych
świąt Wielkanocnych
życzy Redakcja

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

22.03.2024 MARYLA RODOWICZ

Największe przeboje | Akustycznie

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco www.bielskirynek.pl

„Paleta możliwości”

wystawa sekcji malarskiej bielskiego UTW

8 lutego 2024 roku, w Galerii Domu Kultury Włókniarzy, miało miejsce wyjątkowe wydarzenie – wernisaż pierwszej w tym roku akademickim wystawy sekcji malarskiej **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**. Podczas uroczystości, prowadzonej przez panią dyrektorkę **Barbarę Śliwińską-Jacyków**, w serdecznych słowach powitano wszystkich zgromadzonych, otwierając tym samym drzwi do świata artystycznych inspiracji.

Wydarzenie rozpoczął swoim występem **Radosław Niemczyk**, utalentowany gitarzysta i pieśniarz, który jest również solistą Big Bandu Włókniarzy.

W gronie gości znaleźli się m.in. Prorok ds. Studenckich i Kształcenia UBB, dr hab. inż. **Tomasz Kniefel** oraz dyrektorka MDK, Małgorzata Motyka-Madej. Towarzyszyli im opiekun grupy malarskiej profesor dr hab. **Ernest Zawada** oraz pełnomocnik Rektora ds. UTW UBB **Renata Morawska-Szetela**.

Wśród licznie zgromadzonych znaleźli się również członkowie rodziny, przyjaciele oraz sympatycy twórczości artystycznej uczestników wystawy. Obrazy zgromadzone na wystawie, noszącej tytuł **„Paleta możliwości”**, to rezultat pracy ponad 22 artystów z sekcji malarskiej.

Na płótnach, wykonanych różnymi technikami, można było podziwiać bogactwo tematów; od malowniczych pejzaży, poprzez martwą naturę, aż po sztukę abstrakcyjną i symboliczną.

Warto zaznaczyć, że sekcja malarska UTW działa już od 25 lat, stale inspirując i rozwijając talenty twórcze.

Profesor **Tomasz Kniefel** podziękował za zaproszenie na tę wyjątkową wystawę, podkreślając wspaniałe efekty pracy grupy malarskiej.

Wyraził także zadowolenie z kontynuacji profesjonalnej opieki prof. Ernesta Zawady nad artystami. Zachęcił również uczestników do zaangażowania się w nowo powstałe **Stowarzyszenie przy UTW**



fol. archiwum MDK

UBB, które ma na celu integrowanie środowiska artystycznego oraz słuchaczy Uniwersytetu.

Profesor Zawada, który od lat troszczy się o rozwój sekcji malarskiej, podkreślił, że każdy z artystów jest niepowtarzalną jednostką, co doskonale odzwierciedla się w ich pracach. Jest to owoc wieloletniej pracy, poczynając od czasów, gdy grupa ta dopiero zaczynała swoją działalność.

Prace malarskie stanowią nie tylko wyraz artystycznych aspiracji, lecz również wartościowy element rozwoju osobistego i społecznego.

W dalszej części spotkania, profesor Zawada przedstawił kolejno autorów wystawionych obrazów, wśród których znaleźli się:

Cecylia Bosak, Krystyna Bromirska, Krystyna Chłodek, Halina Formas, Marianna Giełma, Maciej Grzywa, Anna Kacz-

marz, Krystyna Kampczyk, Magdalena Kazimierczak, Halina Klimczyk-Gawęda, Renata Koszyk, Irena Koziół-Kaspepek, Grażyna Miętka, Anna Moskała, Grażyna Murańska, Jolanta Naruszewicz, Grażyna Niemirowska, Józefa Nowak, Małgorzata Pudełko, Hsiu-Mei Su-Olszawska oraz Mikołaj Tomczuk.

[mat.prasowy]

PROMOCJA

Bielskie Centrum Kultury

Bez dwóch zdań Panowie dla Pań

Bogusław Morka

BASEM, BARYTONEM I TENOREM

artystom akompaniuje ORKIESTRA MARCINA WERNERA

TOMASZ JAROSZ bas **BOGUSŁAW MORKA** tenor **JAKUB MILEWSKI** baryton

08.03.2024 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

Bielsko-Biała 2029 Europejska Stolica Kultury

PEŁNA KULTURA IMAGO

bilety: 120 zł – normalny, 60 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

ŻYCIE TO SWING

PIOSENKI **MARII KOTERBSKIEJ**

WYSTĄPIĄ **PIOTR CUGOWSKI**
IWONA LORANC
ROMAN FRANKL

15.03.2024 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

bilety: 120 zł – normalny, 60 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

Korpus wsparcia seniorów opieka na odległość

W ostatnich latach coraz większą uwagę przywiązuje się do zapewnienia wsparcia seniorom, zwłaszcza tym, którzy mieszkają samotnie lub z dala od swoich najbliższych. W Bielsku-Białej, z myślą o potrzebach starszych mieszkańców, 22 lutego podczas LXVIII sesji Rady Miejskiej podjęto istotną decyzję dotyczącą wprowadzenia programu wsparcia dla seniorów na odległość.

Co to jest Korpus Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej?

Program ten, zatytułowany Korpus Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej na rok 2024, ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa oraz poprawę możliwości samodzielnego funkcjonowania osób starszych w ich własnym otoczeniu. Inicjatywa ta będzie realizowana i nadzorowana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej.

Dla kogo przeznaczony jest program?

Program skierowany jest głównie do osób w wieku 60 lat i starszych, które z różnych powodów mają trudności w samodzielnym funkcjonowaniu, czy to ze względu na problemy zdrowotne, prowadzenie gospodarstwa domowego na własną rękę lub brak wsparcia ze strony najbliższych.

Jakie działania obejmuje program?

Program będzie realizowany poprzez dwa główne moduły: **Pierwszy** będzie polegał na uruchomieniu i utrzymaniu usług opiekuńczych świadczonych w formule usług sąsiedzkich.

Moduł drugi obejmuje zapewnienie dostępu do tzw. opasek lub innych urządzeń bezpieczeństwa wyposażonych w następujące funkcje:

- ♦ przycisk bezpieczeństwa - sygnał SOS,

- ♦ detektor upadku,
- ♦ czujnik zdjęcia opaski,
- ♦ lokalizator GPS,
- ♦ funkcje umożliwiające komunikowanie się z centrum obsługi i opiekunami,
- ♦ funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls, saturacja, tętno, ciśnienie krwi),
- ♦ funkcje umożliwiające monitorowanie czasu opieki zapewnianej przez osoby świadczące usługi opiekuńcze lub pomoc sąsiedzką.

Finansowanie programu

Program Korpusu Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej będzie finansowany ze środków pochodzących z dotacji celowej z budżetu państwa na dofinansowanie zadań własnych z zakresu pomocy społecznej, w wysokości 80% kosztów realizacji zadania, oraz z wkładu własnego gminy Bielsko-Biała w wysokości 20%.

[AR]

Bezpłatne badania profilaktyczne



Program profilaktyki złamań osteoporotycznych

dla mieszkańców miasta Bielska-Białej, na lata 2021-2025

Kobiety 60+

Mężczyźni 70+

u których wcześniej nie rozpoznano osteoporozy i nie leczyli się z powodu tej choroby.

Program profilaktyki obejmuje:

- ocenę ryzyka złamań (FRAX);
- u osób ze zwiększonym ryzykiem złamań - badania densytometryczne i konsultacje lekarskie;
- warsztaty edukacyjne.



Rejestracja

osobnie lub telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00 - 13:30

Bielskie Centrum Onkologii
- Szpital Miejski im. Jana Pawła II
PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA
Bielsko-Biała, ul. Wywolenia 18



661 307 618



Bielskie Centrum Onkologii
ul. Wywolenia 18
04-200 Bielsko-Biała



Bielsko-Biała

www.onkologia.bielsko.pl

PROMOCJA

GRZEGORZ NIEMCZUK
MUZYCZNA PODRÓŻ PRZEZ ŻYCIE CHOPINA

20.03.2024
 BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
Koncert dla wszystkich

godz. 18.00

bilety: 40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy
 bilety do nabycia w kasie BCK
 oraz na www.bck.bielsko.pl

Marcin Kydryński prezentuje

WIECZÓR FADO

PEDRO MOUTINHO

PATRONI MEDIALNI: jazz forum, WYKONY SPÓŁ

ORGANIZATOR: J M U S I C

PARTNER: GRUNT KLIMAT?

22.03.2024
 BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00

bilety: 120 zł – normalny, 60 zł – ulgowy
 bilety do nabycia w kasie BCK
 oraz na www.bck.bielsko.pl



Fermenty

FESTIWAL KABARETOWY

Festiwal Kabaretowy Fermenty to wyjątkowy tydzień w Bielsku-Białej, pełen śmiechu i dobrej energii, tradycyjnie od 1999 roku rozśmieszający oraz rozgrzewający serca widzów i jego odbiorców. W kwietniu nasze miasto po raz kolejny stanie się areną niezapomnianych kabaretowych emocji, łącząc w sobie pasję, humor, szczytny cel. Bowiem FERMENTY to już nie tylko festiwal, ale rodzinne spotkanie ludzi z poczuciem humoru i dystansem do świata! Przyjacielska atmosfera, najlepsze polskie kabarety i misja, która łączy – oto propozycja tegorocznego święta humoru w Bielsku-Białej!

Punkt 11 - 2 kwietnia, godz. 18.00

otwarcie Biura festiwalowego, Porysunki – wystawa prac Magdy Danaj, przedstawienie programu Fermentów, **wstęp wolny**

Klubokawiarnia AQUARIUM - 3 kwietnia, godz. 18.00

FERMENT OPEN MIKE – finał ogólnopolskiego konkursu, **WSTĘP WOLNY**.

Książnica Beskidzka - 4 kwietnia, godz. 17.00

Książka vs Kabaret – promocja książek I ja ciebie też! oraz I nigdy cię nie opuszczę! Spotkanie autorskie z Zuzanną Dobrucką, Beatą Harasimowicz, Katarzyną Kalicińską – kobietami telewizji, filmu, show-biznesu, scenarzystkami, reżyserkami i producentkami, a nade wszystko wzajemnymi przyjaciółkami, poprowadzenie Bartosz Gumulec, **WSTĘP WOLNY**.

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)

4 kwietnia, godz. 19.00

Stand FERMENT Up – fermentowa „rozbiegówka” TYLKO DLA DOROSŁYCH wystąpią m.in. Sylwia Wiszowata, Ewa Stasiewicz, Arkadiusz JAKSA Jakszewicz, Bartosz Zalewski, Kuba Śliwka, Krzysztof Kasperek, **bilety 70 zł**.

4 kwietnia, godz. 21.30 – Cafe Maria w BCK - ŻÓŁTA SOFA „Kobieta w kabarecie” – spotkanie z Agnieszką Litwin – artystką z kabaretu Jurki oraz Dominiką Dobrosielską - zwyciężczynią tegorocznej Szansy na Sukces, z kabaretu Klub Szyderców BIS, **WSTĘP WOLNY**.

5 kwietnia, godz. 18.00 – wernisaż wystawy obrazów Agnieszki Litwin – artystki kabaretowej wstęp tylko dla osób posiadających bilet na Galę Festiwalu.

5 kwietnia, godz. 19.00 – Gala Festiwalowa, wystąpią: Dominika Dobrosielska – zwyciężczyni Szansy na Sukces, Jerzy Handzlik autor fraszek, Łukasz Żak Zaczek i Agnieszka Litwin, Wojtek Gawęda, Kabarety Trzecia Strona Medalu i A JAK!, gwiazdy wieczoru: Marcin Daniec oraz Kabaret Młodych Panów, **bilety 120 zł i 100 zł**.

Książnica Beskidzka - 6 kwietnia, godz. 11.00

ŚNIADANIE MISIÓW wernisaż wystawy rysunku nie tylko satyrycznego z udziałem rysownika Michała Graczyk, występ Ścibora Szpaka doktora absurdu z programem Obrazy obrazów, program kabaretowy opracowany na podstawie dzieł wielkich malarzy, **WSTĘP WOLNY**.

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)

6 kwietnia, godz. 17.00

Przeegląd Kabaretowy oraz Fermentowe Premiery w 3 dni – podczas tego wieczoru na scenie BCK obędzie się zarówno przegląd kabaretowy o nagrodę publiczności, jak i występy formacji kabaretowych z **premierowymi programami** opracowanymi podczas fermentowych warsztatów kabaretowych. Tego wieczoru wystąpią: Ścibor Szpak oraz Kucharz Maciej z Krakowa, Czwarta Fala z Kielc, A Jak! z Krakowa, Pomoże z Gdańska, Trzeci Wymiar z Rybnika, Z Konopi z Kielc. Gwiazda wieczoru - Kabaret Trzecia Strona Medalu ze swoim najnowszym programem.

Eksperci festiwalowi: Łukasz ŻAK Zaczek – Dyrektor Rybnickiej Jesieni Kabaretowej RYJEK, Piotr Skucha z kabaretu Długi, gospodarz Bielskiej Sceny Kabaretowej, Beata Harasimowicz – reżyserka i scenarzystka programów kabaretowych, Małgorzata Czyżycka – artystka Kabaretów: Ciach i Małżeńskiego, prowadzenie Przemysław SASZA Żejmo z kabaretu Jurki, **bilety 30 zł**.

7 kwietnia, godz. 17.00 – Fermenty Charytatywnie, po raz pierwszy na festiwalu łączymy siły, by pomagać innym. Unikatowa premiera poza scenami Rybnickiej Jesieni Kabaretowej – laureaci konkursu głównego Ryjek 2022 – projekt BRUTALNE PIESZCZOTY (połączenie sił kabaretów: ANI MRU MRU i Łowcy.B.) oraz Kabaret CZESUAF w swoim najnowszym programie – jednego wieczoru na bielskich FERMENTACH. Z twórczego zaangażowania wyłonił się wieczór kabaretowy, wspomagający inicjatywę **"SamoDZIELNE Mamy"** w Bielsku-Białej. Całkowity dochód ze sprzedaży biletów przeznaczony jest na wsparcie tego projektu, **bilety 60 zł i 80 zł**.

Książnica Beskidzka - 8 kwietnia, godz. 17.00

Niebanalne przypadki z życia Selmy Kurz – urodzonej w naszym mieście austriackiej wybitnej śpiewaczki operowej, prowadzenie Jacek Kachel, **WSTĘP WOLNY**.

Imprezy towarzyszące - Książnica Beskidzka

4 – 25 kwietnia, Michał Graczyk WRZUCIŁ NA LUZ - wystawa rysunku nie tylko satyrycznego – kurator Lech Kotwicz, **WSTĘP WOLNY**.

BILETY: www.bck.bielsko.pl

Blizsze informacje: www.fermenty.pl

Szanowni Seniorzy!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę Państwu, aby ten wyjątkowy czas stał się okazją do duchowej odnowy.

Niech codzienne troski ustąpią miejsca słonecznym chwilom, a wszelkie problemy i smutki niech zastąpi optymizm i pogoda ducha.

Życzę Wam, abyście te święta spędzili w gronie przyjaznych sobie osób, których obecność doda Wam sił do pokonywania słabości i wszelkich przeciwności losu.

Nie zapominajcie też w tym świątecznym czasie o uśmiechu. Dobry humor i pozytywne nastawienie do życia nie tylko poprawiają samopoczucie, ale są najlepszym lekarstwem na strapienia.

Niech Świąta Wielkiej Nocy upłyną Wam w zdrowiu, które jest nie do przecenienia, w miłości, która potrafi przenosić góry, w nadziei, która dodaje sił oraz w ufności, że wraz z budzącą się wiosną nastaną jeszcze piękniejsze dni.

Zapewniam o nieustającej pamięci. Wesołego Alleluja!

Jarosław Klimaszewski
Prezydent Miasta Bielska-Białej



Centrum Seniora - kalendarium na marzec

1 marca Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

4 marca Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
9:00–15:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... wiosenna wymiana szafy

5 marca Wtorek

11:00 Koło Malarckie dla Seniorów (grupa zaawansowana)
11:30–12:15 Język angielski – gr. podstawowa (brak miejsc)
11:30–12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
11:30–12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

6 marca Środa

10:00 Technika czytania przyspieszonego oraz techniki notowania. Warsztaty z Teresą Gaczyńską. Część I, maksymalnie 15 osób, obowiązują zapisy
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

7 marca Czwartek

DZIEŃ WEWNĘTRZNY – brak zajęć

8 marca Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
11:30 Jak przygotować się do badań laboratoryjnych – prelekcja dr. n. med. Izabeli Gumółki z Bielskiego Centrum Onkologii
12:00 Profilaktyka chorób kobiecych – prelekcja Róży Motyki i Weroniki Pelc – pielęgniarek Bielskiego Centrum Onkologii

11 marca Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 „Origami na Wielkanoc”, czyli warsztaty ze sztuki składania papieru z Mariolą Maryszewską-Kwaśny. Maksymalnie 12 osób, obowiązują zapisy
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie

12 marca Wtorek

11:00 Koło Malarckie dla Seniorów (grupa podstawowa)
11:30–12:15 Język angielski – gr. podstawowa (brak miejsc)
11:30–12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
11:30–12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

13 marca Środa

10:00 Technika czytania przyspieszonego oraz techniki notowania. Warsztaty z Teresą Gaczyńską. Część II (dla uczestników zajęć z 6 marca)
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

14 marca Czwartek

11:00 „Jak teatr walczył z kinem na przełomie XIX i XX wieku w Bielsku i w Białej” wykład Jacka Kachla
15:30–17:30 Warsztaty z telefonem w rękę – mObywatel dostępny także dla Ciebie, część I: wykłady + warsztaty. Maksymalnie 8 osób – obowiązują zapisy. Uwaga! Dla osób bez profilu zaufanego!
14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

15 marca Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
12:00–14:00 „Przemoc wobec osób starszych” – konferencja w UTW, w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim, ul. Willowa 2, budynek L, aula L128

18 marca Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
12:00–15:00 Warsztaty z *carvingu*, czyli rzeźbienia w warzywach i w owocach. Maksymalnie 15 osób, obowiązują zapisy

19 marca Wtorek

11:00 Koło Malarckie dla Seniorów (grupa zaawansowana)
11:30–12:15 Język angielski – gr. podstawowa (brak miejsc)
11:30–12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
11:30–12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

20 marca Środa

10:00 Eko dzień dla Seniora, czyli rękodzielnicze warsztaty wielkanocne
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

21 marca Czwartek

9:00–12:00 Świąteczny Kiermasz Wielkanocny ŚDS Podkowa
10:00 Kryminalistyka od kuchni. Daktyloskopia. Wykład Jolanty Jankowskiej, część II
15:30–17:30 Warsztaty z telefonem w rękę – mObywatel dostępny także dla Ciebie, część II: wykłady + warsztaty (dla osób, które uczestniczyły w zajęciach 14 marca)
14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

22 marca Piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
11:30 Sekcja Ogrodnicza

25 marca Poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
12:00–15:00 Warsztaty z *carvingu*, czyli rzeźbienia w warzywach i w owocach. Maksymalnie 15 osób, obowiązują zapisy

26 marca Wtorek

11:00 Koło Malarckie dla Seniorów (grupa podstawowa)
11:30–12:15 Język angielski – gr. podstawowa (brak miejsc)
11:30–12:15 Język angielski – gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
11:30–12:15 Język niemiecki gr. średniozaawansowana (brak miejsc)
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

27 marca Środa

10:00 do wyprzedania ostatniego ciasteczka Kiermasz Wielkanocny Słodkości Świątecznych DPS Hospicjum
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

28 marca Wielki Czwartek

11:00 Ikonografia pasyjna w sztuce, czyli symboliczne przedstawienie w ciągłej ewolucji – prelekcja Aliny Gockiej z Galerii BWA

29 marca Wielki Piątek – brak zajęć

Zaskakujące perypetie dyrektorów bielskiego teatru

MELPOMENA W OPAŁACH cz. 2

Od kultowych „Dziadów” i „Pana Tadeusza” Mickiewicza poprzez „Doktora Judyma” Żeromskiego i „Moralność pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej, aż do „Balu w operze” Tuwima i „Tanga” Mrożka – taka była rozpiętość repertuarowa Teatru Polskiego w Bielsku-Białej w kilkudziesięcioletnim okresie powojennym. Wielce różnorodna była też w tym czasie beskidzka oferta teatralna dzieł literatury światowej, by wymienić chociażby „Hamleta” Szekspira, „Zbrodnię i karę” Dostojewskiego, „Pułpkę na myszy” Agaty Christie czy też „Folwark zwierzęcy” Orwella, z muzyką Ireneusza Dudka debiutującego wówczas na zawodowej scenie.

To efekt starań kolejnych zarządców teatru. W latach 1959-2023 byli oni równocześnie dyrektorami naczelnymi i artystycznymi beskidzkiego przybytku Melpomeny. Wcześniej (1945-1959) nie było wyodrębnionej funkcji dyrektora artystycznego, a nadzór nad obliczem repertuarowym teatru sprawowali aktywnie jego kierownicy literaccy

Dyrektor niepokorny

Burzliwy okres w działalności placówki stanowiła z pewnością dekada **Andrzeja Uramowicza** (1953-1963).

– Na początku znalazł się on w niezwykle trudnej sytuacji – czytamy w obszernej monografii **Andrzeja Linerta** pt. „Teatr Polski w Bielsku-Białej w latach 1945-2000”.

Poprzedni dyrektor placówki, Aleksander Gąssowski, odchodząc do Poznania zabrał ze sobą najwybitniejszych aktorów. Uramowiczowi brakowało więc na wstępie wyraźnie zarysowanych osobowości scenicznych. Źródłem kłopotów były ponadto nieodpowiednie warunki bytowe, jakie mógł on zaproponować przyjezdnym aktorom w samym Bielsku. Musiał też (w latach poprzedzających polityczną odwilż październikową 1956 roku) uwzględniać – chcąc nie chcąc – wymagania partyjnych dygnitarzy oczekujących od niego agitacyjnych „produkcyjniaków”. Takim określeniem potocznie nazywano spektakle zawierające propagandowe treści ustrojowe o charakterze

marksistowsko-leninowskim (idee socjalistycznego współzawodnictwa pracy w czasach tzw. Planu Sześcioletniego, wzorowanego na sowieckim modelu przymusowej industrializacji). Uramowicz osobiście reżyserował niektóre z wystawianych w teatrze widowisk. Niekiedy odbijały się one szerokim echem w mieście i okolicy. W tej grupie znalazł się m.in. w 1962 roku „Ondraszek” Gustawa Morcinka („na pierwszy plan wysuwa się porwany romantycznym buntem tłum, dynamiczny patos ludowej legendy” – pisała Marta Piwińska, teatralna recenzentka).



Andrzej Uramowicz

Przedstawienie zaprezentowano publiczności 62 razy, a obejrzało je w sumie 33.949 widzów. Warto jeszcze odnotować, że ówczesny dyrektor zasłynął nie tylko poczynaniami artystycznymi. Za jego czasów wzniesiono dwupiętrowy budynek gospodarczy przy ul. **Kołatąja**, w którym utworzono warsztat ślusarski i magazyn kostiumów teatralnych. Obiekt istnieje do dziś, pełniąc m.in. rolę użytecznego hoteliku teatralnego dla przyjezdných aktorów.

Na uwagę zasługują dość sensacyjne okoliczności odwołania Andrzeja Uramowicza z zajmowanego stanowiska. Był on bowiem równocześnie niepokornym radnym miejskim w kadencji 1960-1964. Ówczesnym władzom Bielska-Białej nie podobały się jego publiczne wystąpienia w sprawach finansowych. W maju 1963 roku pozbyto się go więc z teatru. Działalność niepokornych dyrektorów instytucji artystycznych dawała się we znaki już w tamtych czasach...

Teatr w epoce cenzury

Następcą Uramowicza został **Mieczysław Górkiewicz**. Był on dyrektorem bielskiego przybytku Melpomeny w latach 1963-1967. Nie miał łatwego życia w tej roli. Borykał się z poważ-

nyimi utrudnieniami cenzorskimi. Istniał przecież w tamtej epoce wykaz utworów zakazanych i niewygodnych, których nie wolno było absolutnie wystawiać w teatrze. Na sporządzonej przez komunistów czarnej liście proskrypcyjnej znajdowały się takie m.in. pozycje literackie, jak „Ksiądz Marek” Słowackiego, „Proces” Franza Kafki, „Ślub” Gombrowicza, a także „Policja” Mrożka.

Górkiewicz w wywiadzie udzielonym miejscowej prasie u progu sezonu 1963/64 powiedział wymownie, że „widzi w Bielsku teatr współczesny”. Położył nacisk przede wszystkim na repertuar komediowy, prezentując tylko nieliczne dramaty – „Myszy i ludzie” Johna Steinbecka, „Wizyta starszej pani” Friedricha Dürrenmatta czy „Andromaka” Jeana Racine’a. Ambitnym przedsięwzięciem scenicznym w 1966 roku było bez wątpienia widowisko „Żywot Józefa” Mikołaja Reja w reżyserii Kazimierza Dejmka i Julity Stokalskiej. W roli tytułowej wystąpił Paweł Nowisz, a obok niego we wcieleniach braci pojawiło się sześciu młodych absolwentów krakowskiej PWST: Wojciech Alaborski, Andrzej Fedorowicz, Jan Jeruzal, Bronisław Nycz, Mieczysław Ostroróg i Bogdan Potocki. **Niektóre z tych nazwisk to artystyczne legendy bielskiej sceny.** Spektakl wystawiono – co szczególnie ciekawe – aż 69 razy. Odnotowano w sumie obecność 31.926 widzów.

Widowiskowa przygoda

U schyłku partyjnych rządów Gomułki i w początkowym okresie sprawowania w Polsce władzy przez Edwarda Gierka dyrektorował w bielskim teatrze **Józef Para** (1967-1973).

Współczesnym miłośnikiem sztuki filmowej jest on zapewne znany doskonale ze świetnej roli policyjnego komisarza Przygody w obu częściach „Vabanku” Juliusza Machulskiego. Na beskidzkiej scenie występował zaś wielokrotnie w przedstawieniach opartych na literackiej klasycie Szekspira, Prusa, Różewicza, Słowackiego czy Wyspiańskiego.

Bielska publiczność w tamtych czasach stykała się z urozmaiconym repertuarem, akcentującym wyraźnie problemy związane z egzystencją człowieka. – *Teatr pod kierunkiem Józefa Pary nie był jednak jednorodnym zjawiskiem artystycznym. Charakteryzowała go m.in. pojmowana przeciwstawnie z przedstawienia na przedstawienie scenografia poszczególnych spektakli, czasami – pluszowe pudełka sceniczne, a innym razem – śmiałe i nowoczesne rozwiązanie plastyczne* – opisuje barwnie **Andrzej Linert** w swojej książce.

Imponującym sukcesem frekwencyjnym był w 1968 roku utwór sceniczny „Pan Wokulski” na motywach „Lalki” Bolesława Prusa. Widowisko w adaptacji i reżyserii Adama Hanuszkiewicza wzbudziło niezwykle zainteresowanie publiczności. Była to rekonstrukcja głośnej prapremiery w Teatrze Powszechnym w Warszawie z 1967 roku. Spektakl nie schodził z afisza przez długi czas (114 przedstawień nie tylko w Bielsku, ale i w Krakowie). Ukazane na obyczajowym tle XIX-wiecznej Warszawy uczuciowe perypetie Wokulskiego zakochanego nieszczęśliwie w wybrednej Izabeli Łęckiej obejrzało łącznie 61.085 widzów.



„Pan Wokulski” (reż. Adam Hanuszkiewicz). Józef Para w roli tytułowej (na zdjęciu z Janem Bielewiczem), prem. 1968 rok. Fot. Stanisław Stapiński/Instytut Teatralny

Józef Para rozstał się z bielskim teatrem w atmosferze narastającego konfliktu z częścią zespołu artystycznego. Spór dyrektora ze związkowcami przybrał dość gwałtowną postać, a Para – pozbawiony zdolności dyplomatycznych i umiejętności poszukiwania kompromisu – nie miał raczej sojuszników w zmaganiach ze zbuntowanymi artystami i innymi pracownikami personelu placówki. Trafił w efekcie do Wrocławia na stanowisko dyrektora tamtejszego Teatru Współczesnego.

W kwietniowym numerze „Seniora BB” opublikujemy trzecią i ostatnią część opowieści o mało znanych dotąd publicznie dokonaniach dyrektorów bielskiego teatru w latach 1973-2023. Znajdą się tam też zabawne dyktetyki i anegdoty z 18-letnich dziejów Bielskiej Sceny Kabaretowej, powiązanej nierozdzielnie z beskidzkim przybytkiem Melpomeny.

Kiedy podnosi się teatralna kurtyna, a światła reflektorów rozświetlają scenę, widzowie wkraczają w świat iluzji i emocji. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, kto stoi za magicznymi transformacjami aktorów na scenie? To właśnie perukarz i charakteryzator, którzy swoim talentem i wiedzą potrafią zmienić każdą twarz w postać z zamierzchłych epok lub fantastycznych światów.

Jedną z takich niezwykłych osobowości jest pani **Maria Dyczek**, doświadczona perukarka i charakteryzatorka, która od lat po mistrzowsku kreuje wizerunki aktorów na scenie bielskiego teatru.

Przypadek pani Marii z teatrem rozpoczął się w zakładzie fryzjerskim, gdzie miała okazję zdobywać podstawowe umiejętności w strzyżeniu i czesaniu. Ale to dopiero praktyka w perukarni teatru otworzyła przed nią zupełnie nowe możliwości. To tam, pod okiem mistrza **Ryszarda Palucha**, zgłębiała tajniki tworzenia peruk i charakteryzacji.

- Skończyłam 3-letnią szkołę fryzjerską i rozpoczęłam praktykę w zakładzie fryzjerskim damsko-męskim - rozpoczyna swoją opowieść Maria Dyczek. - W teatralnej perukarni zaczęłam pojawiać się w 1962 r.

Ryszard Paluch, dostrzegając jej talent i zaangażowanie, szybko postanowił zatrudnić ją na etat. Dzięki jego wskazówkom i doświadczeniu, pani Maria opanowała sztukę tworzenia peruk, która niewątpliwie wymaga precyzji, cierpliwości i kreatywności.



Maria Dyczek i Ryszard Paluch

- Byłam pierwszą uczennicą pana Palucha, który przekazał mi wszystkie podstawy zawodu - nie bez dumy podkreśla bielska perukarka.

Przejdźmy jednak do rzeczy najistotniejszej w tej rozmowie - do peruki.

Każda peruka to dzieło sztuki, które wymaga nie tylko

Bycie perukarką, to nie tylko rzemiosło



Maria Dyczek w swojej pracowni / fot. Roman Anusiewicz

Maria Dyczek, mistrzyni rzemiosł teatralnych związana z Teatrem Polskim w Bielsku-Białej, to postać niezwykle istotna dla polskiego środowiska artystycznego. Ponad 60-letnia praca w zawodzie została doceniona. Bielska perukarka stała się bohaterką filmu dokumentalnego autorstwa Zbigniewa Wróbla. Produkcja otrzymała prestiżową nagrodę podczas Międzynarodowego Festiwalu Filmów Nieprofesjonalnych "Kochać Człowieka Brązowym Sercem" w Oświęcimiu. Bielszczanka znalazła się także pośród nominowanych w tegorocznym konkursie IKARY.

wprawy, ale także wielu godzin pracy i zaangażowania. Pani Maria preferuje naturalne włosy, głównie słowiańskie, nadające peruce autentyczny wygląd. Zdarza się jednak, że do tworzenia peruk używa włosów azjatyckich, a także sztucznych lub bawolich.

Od czego pani zaczyna swoją pracę przy peruce?

- Żeby zrobić perukę, to przede wszystkim trzeba zrobić monturkę. Monturka to takie szpanowanie z tiulu lub gazy młyńskiej, na którym się potem tka. Robimy to na głowie drewnianej, wcześniej mierząc głowę aktora. Perukę tka się szydełkiem perukarskim, po jednym, po dwa włosy. Samo tkanie jest bardzo czasochłonne i zajmuje około 100 godzin. Do tego dochodzi oczywiście przygotowanie materiałów i włosów - snuje swoją opowieść nasza rozmówczyni.

Dla pani Marii każda charakteryzacja to nowe wyzwanie i okazja do wyrażenia swojego talentu. Bez względu na to, czy

tworzy perukę dla postaci historycznej czy fantastycznej, zawsze stara się nadać jej autentyczny charakter i wyrazistość.

- Gdy perukę robi z naturalnych włosów te włosy „żyją”. Włos zupełnie inaczej się układa i można go uczesać. W przypadku sztucznych włosów nie jest to takie proste. Brzeg, wykończenie peruki robimy z bardzo cienkiego tiulu. Gdy te peruki kleimy aktorowi, to praktycznie ich nie widać. Wygląda to jak własny włos. Robię także peruki nakładane. Polega to na tym, że brzeg jest twardszy, nie ma już tej siateczki - peruka jest przypinana. Potem strzyżenie, perukę trzeba przyciąć, aby wyglądała naturalnie. Na próbach robimy przymiarki i wtedy aktor, reżyser i scenograf dokonują akceptacji wykonanego projektu.

A broda, wąsy?

- To są zarosty które również się wykonuje na cienkim tiulu dostosowanym do tych właśnie zarostów.

Stresuje panią praca z wielkimi gwiazdami? Czy są kapryśne?

- Nie, to zależy od podejścia do aktora. Zdarza się, że przyjeżdżają aktorzy z Polski, którzy mają tu występy. Podchodzę do aktora, pytając się, na czym polega jego rola i jego postać, a następnie tworzę odpowiednią charakteryzację. Zupełnie niedawno pracowałam z Andrzejem Sewerynem. Charakteryzowałam go do sztuki „Lear”. Jest bardzo wymagający, wysoka kultura, świetny aktor. Poinformowałam go, że będę go obsługiwać, bardzo serdecznie mnie przyjął i powiedział o co chodzi. Gdy przygotowałam charakteryzację, uśmiechnął się i powiedział: dziękuję, wszystko w porządku. **Peruki kiedyś i dziś. Co zmieniło się w technice ich tworzenia?**

- To co pamiętam, a jestem związana bardzo długo z tym zawodem, to kwestia mocowania peruk. Kiedyś nie kleiło się ich, lecz po prostu nakładało. Zawsze istniało ryzyko, że

taka „czapka” spadnie z głowy aktora. Nie zmieniła się technika tkania peruk, chociaż kiedyś częściej używano włosów sztucznych.

Najtrudniejsza lub najciekawszą postać, którą miała pani do przygotowania?

- Najciekawsze charakteryzacje, to są właśnie te „charakterystyczne”: łysina, klejenie nosów, tak jak w sztuce Cyrano de Bergerac, gdzie główną rolę gra Michał Czauderna. To właśnie jemu doklejam nos. Gra też w „Sztukmistrzu z miasta Lublina”, gdzie zakładam mu łysinę, na której robię tatuaż. Po każdym spektaklu tę łysinę trzeba wyprać (nieraz trzeba prać ją całą godzinę), a na następny dzień na nowo robić na niej tatuaże.

Czy aktorzy korzystają z pani sugestii?

- Często zdarza się, że podpowiadam aktorom, co jeszcze można zrobić. O ostatecznym wyglądzie decyduje jednak autor kostiumów. To według jego projektów przygotowujemy aktora do wyjścia na scenę.

Ile czasu trwa takie przygotowanie?

- To oczywiście zależy od sztuki. Średnio od jednej do dwóch godzin. Pracują zazwyczaj przy tym trzy osoby: fryzjer, perukarz i charakteryzator.

Gdzie może się szkolić ktoś, kto marzy o zawodzie charakteryzatora?

- W zasadzie nie ma specjalistycznych szkół, jako że osoba wykonująca ten zawód musi być równocześnie fryzjerem i perukarzem. Dlatego najlepszą szkołą są bezpośrednie praktyki w teatrze. Uważam jednak, że podstawą jest fryzjerstwo.

Na koniec naszej rozmowy pani Maria wyznała, że największą satysfakcję sprawia jej widok uśmiechniętego aktora, który dzięki jej pracy może wcielić się w swoją rolę z jeszcze większym przekonaniem i naturalnością.

- Każda charakteryzacja jest dla mnie nowym wyzwaniem. Nie zastanawiam się, czy coś jest lepsze czy gorsze. Gdy zrobię perukę lub charakteryzację, popatrzę w lustro i zobaczę uśmiech na twarzy aktora, to jest to dla mnie największa satysfakcja.

[Agata Rucińska]

DOJRZAŁY WIEK - CZAS NA NOWE PASJE

Jak efektywnie wykorzystać wolny czas?

Odpowiedź brzmi: znaleźć pasję. Pozwoli ona nie tylko na rozwinięcie własnych umiejętności, ale także poprawi samopoczucie i wprowadzi do życia więcej radości. Płynące z posiadania hobby korzyści przedstawiają przykłady książkowych bohaterek oficyny wydawniczej SILVER.

Zalety posiadania pasji

Odnalezienie pasji może w bardzo pozytywny sposób wpłynąć na życie. Nie brakuje bowiem korzyści wynikających z jej pielęgnowania. Dla wielu osób staje się ona odskocznią od codzienności – dzięki niej mogą zapomnieć o swoich zmartwieniach, oderwać się od rutynowych obowiązków i skupić na tym, co naprawdę sprawia im przyjemność. Ponadto znalezienie aktywności, do której chce się powracać i w której pragnie się doskonalić, przyczynia się do rozwoju człowieka i daje mu poczucie spełnienia. W efekcie zyskujemy poczucie celu – jedną z podstaw do osiągnięcia szczęścia. Lepsze samopoczucie psychiczne zaś prowadzi do ogólnej poprawy stanu zdrowia.

Wyjście z rutyny

Nie należy zapominać, że pasja jest także doskonałym sposobem na urozmaicenie życia, uczynienie go ciekawszym – a tego przecież pragnie niemało osób w dojrzałym wieku, które mają wolny czas do zagospodarowania. **Silverzy**, którzy ograniczyli aktywność zawodową i poświęcają się swojemu hobby, są zadowoleni z tego, że mogą wreszcie oddać się własnym zainteresowaniom. Pasja jest dla nich jednocześnie doskonałą formą rozrywki i remedium na nudę czy powtarzalność dni.

Jej pielęgnowanie sprawia bowiem, że człowiek stawia przed sobą kolejne wyzwania, poszukuje nowych dróg rozwoju, a w związku z tym nie brakuje mu chęci do działania.

O tym, jak bardzo pasja poszerza horyzonty i przełamuje rutynę przekonała się główna bohaterka powieści **Hanny Bilińskiej-Stecyszyn *Serce nie siwieje***. Dominika – bo o niej mowa – była zawiedziona tym, jak wyglądało jej życie. Dni zlewały się w jedno, czuła się zaniedbana przez męża i pozbawiona jakichkolwiek ciekawszych przeżyć.

Wszystko zmieniło się na lepsze za sprawą miłości i oczywiście pasji. Dominika odważyła się na odkładane przez wiele lat podróże, zobaczyła miejsca, o których odwiedzeniu marzyła. Zrozumiała wówczas, że to od niej zależy, jak wykorzysta swój

czas i czy zdecyduje się na eksplorowanie własnego obszaru zainteresowań. Jak się można było spodziewać, oddanie się pasji okazało się decyzją najlepszą z możliwych i zaowocowało pięknymi przygodami.

Sposób na życie

Pasja jest więc przede wszystkim przyjemną formą spędzania czasu, ale jeśli poświęci się jej odpowiednią ilość wysiłku i należną uwagę, może ona stać się także źródłem dochodu, choćby nawet dodatkowego.

Wydaje się to atrakcyjnym sposobem na zwiększenie swojego budżetu – pracę taką zwykle można wykonywać w zaciszu domowym i dostosowywać ją do własnych możliwości, a co najważniejsze – daje ona radość.

A jak przecież wiadomo, ci, którzy kochają swoją pracę, nie przepracują ani jednego dnia. Zarabianie na swoim hobby stanowi więc prawdziwe połączenie przyjemnego z pożytecznym.

To właśnie zrobiła Dorota – główna bohaterka powieści **Warto poczekać** autorstwa **Liliany i Marii Fabisińskich**.

Początki jej historii nie należały jednak do najprzyjemniejszych. Nieoczekiwanie straciła pracę w bibliotece na kilka lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Kobieta była zrozpaczona, czuła się zupełnie dezorientowana, a wysyłanie kolejnych CV nie dawało żadnych rezultatów.

Aby zająć czymś myśli, Dorota zaczęła porządkować szklarnię odziedziczoną po ojcu.

Odnowiła ją, zasadziła nowe rośliny i w krótkim czasie przywróciła jej dawną świetność. Szklarnia stała się jej odskocznią, a zajmowanie się roślinami – prawdziwą pasją. Z nią zaś wiązał się pewien nieoczekiwany powstały pomysł na własny biznes.

Jak widać na powyższych przykładach, pasja korzystnie wpływa na dobrostan człowieka, a także pozwala na pełniejsze doświadczanie świata. Uszczęśliwia i nie pozwala się nudzić. Jeżeli więc ktoś nie odnalazł jeszcze

swojej pasji, zachęcamy do jej poszukania. Być może będzie to po prostu czytanie dobrych powieści, w których każdy znajdzie inspirację.

Szczególnie miło będzie to robić, gdy sięgnie się po książki w wersji **DUŻY WYGODNY DRUK** – właśnie takie, jak wydaje oficyna Silver.

Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza



MZK
w Bielsku-Białej

Drodzy Pasażerowie,
Świąt Wielkanocnych
wypełnionych radością,
pogodą serca i spędzonych
w gronie bliskich,
życzy

Prezes Zarządu
Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego
w Bielsku Białej Sp. z o.o.

[Signature]

Z okazji Świąt
Wielkanocnych życzymy
Państwu radości, spokoju
oraz mnóstwa uśmiechu
w gronie najbliższych.
Niech te świąteczne dni
niosą ze sobą wiele
wzruszeń i radości.

AQUA
Bielsko-Biała S. A.

Wspomnienie o Januszu Kobzie

Uroczyste pożegnanie na góralską nutę



fot. Stowarzyszenie Przyjaciół Międzyrzecza

(1947 - 2024)

6 lutego br. w Bielsku-Białej, w kościele pw. Chrystusa Króla w Leszczynach i na cmentarzu przy ul. Krasickiego tłumnie pożegnaliśmy Janusza Kobzę, znanego i cenionego muzyka, choreografa i folklorystę. Zmarł 1 lutego 2024 roku.

W uroczystości pogrzebowej bielskiego artysty uczestniczyli – rodzina i przyjaciele, ludzie kultury, członkowie zespołów tanecznych i grup śpiewających oraz licznie zgromadzeni mieszkańcy osiedli Wojska Polskiego i Polskich Skrzydeł, a także sąsiedzi ze Złotych Łanów. Przybyły delegacje zespołów pieśni i tańca – Beskid, Ondraszek i Dudoski. Oprawę muzyczną pogrzebu zapewniły połączone kapele góralskie ze Szczyrku i Bielska-Białej. Na kościelnym chórze

zagraли znani instrumentalisci. Usłyszeliśmy rzewne dźwięki góralskiej muzyki oraz przejmujący głos trombity. Również na cmentarzu zagrała wieloosobowa kapela, a członkowie zespołów regionalnych zaśpiewali chwytające za serce pieśni „Szumi jawor” i „Ojcowski dom”.

Żegnając Janusza Kobzę warto przypomnieć Jego artystyczną drogę i twórczy dorobek. Urodził się w 1947 roku w Sidzinie na Opolszczyźnie. Pochodził z rodziny muzycznej (rodem z Żywiecczyny), zamieszkałej w Głuchołazach. Ukończywszy szkołę podstawową a jednocześnie Ognisko Muzyczne, dalszą edukację kontynuował w katowickiej średniej szkole muzycznej w klasie kontrabasów prof. Bonawentury Nancki, a następnie w Cieszynie, gdzie ukończył Studium Nauczycielskie. Poznał wtedy uroczą bielszczankę Urszulę. W 1969 roku pobrał się i zamieszkali w Bielsku-Białej, zaś Janusz jako świeżo upieczony nauczyciel trafił do Szkoły Podstawowej Nr 16. Prowadził lekcje wychowania muzycznego. W 1974 r. pełen nowych pomysłów, ochotczy przyjął propozycję pracy w Szczyrku w charakterze dyrektora Ośrodka Kultury i kierownika Regionalnego Zespołu Pieśni i Tańca „Ondraszek”. Kontynuowanie działalności po **Janie Więziku** – założycielu i wieloletnim kierowniku zespołu – było dla niego dużym wyzwaniem. Twórcza współpraca z **Antonim Gluzą**, kierownikiem kapeli góralskiej i autorem pieśni ludowych, zaowocowała prezentacją nowego programu opartego na folklorze



Muzycy żegnają swojego przyjaciela na cmentarzu w Leszczynach

Beskidu Żywieckiego, czego pokłosiem były liczne osiągnięcia artystyczne „Ondraszka” na festiwalach krajowych i zagranicznych.

Po 10 latach działalności w Szczyrku Janusz Kobza (już jako absolwent UŚ filia w Cieszynie) wrócił do oświaty i w Szkole Podstawowej Nr 1 w Bielsku-Białej podjął pracę nauczyciela muzyki. W 1983 r. wspólnie z **Antonim Siedlaczkiem** (ówczesnym dyrektorem szkoły, także animatorem kultury) założyli szkolny Zespół Pieśni i Tańca „Holajnicy” oraz kapelę góralską. Grali na skrzypcach, a na basetli pracownik szkoły Stanisław Pietrusa. Miejscem pracy grup tanecznych było utworzone wtedy na terenie „jedynki” Ognisko Pracy Pozaszkolnej Nr 3.

W połowie lat 90. Janusz Kobza objął stanowisko dyrektora OPP, co umiejętnie łączył z prowadzeniem „Holajników”. Był twórcą programu, który obejmował pieśni i tańce górali śląskich i żywieckich. Działalność ZPiT „Holajnicy” pod kierownictwem muzycznym Janusza Kobzy, to pasmo sukcesów artystycznych na międzynarodowych festiwalach folklorystycznych w kraju i za granicą. W owym czasie do kapeli okazjonalnie dołączał znany bielski muzyk – **Ludwik Kubera**.

Pewne okoliczności sprawiły, iż po 20 latach Janusz Kobza rozstał się z „Holajnikami” i w 2003 r. założył nowy, w pełni autorski zespół taneczny (wraz z kapelą) o nazwie „Dudoski”, działający przy DK w Wapienicy.

W programie obok polskich tańców regionalnych znalazły się tańce słowackie. Z uwagi na brak perspektyw rozwojowych zespołu, dekadę później ZPiT „Dudoski” przeszedł pod opiekę skrzydła GOK i wójta Gminy Jasienica – **Janusza Pierzyny**.

Niedawno zespół świętował 20-lecie działalności, a Janusz Kobza 50-lecie pracy artystycznej. Filmik o naszym rodzimym artyście „50 lat w folklorze” można obejrzeć na kanale Youtube.

W latach 2000 Janusz Kobza z dużym powodzeniem prowadził także kilka grup śpiewających: „Marianki” w Wapienicy, „Bierowianie” w Bierach, „Echo Bielowicka” w Bielowicku i „Międzyrzeczanie” w Międzyrzeczu

Dolnym. Dziś działalność swojego taty kontynuuje syn **Wojciech Kobza**.

Z wielką atencją i serdecznością o Januszu mówili jego muzyczni przyjaciele. Dużo ciepłych słów usłyszałem od **Marii i Antoniego Siedlaczków**, którzy rodzinnie przez wiele lat aktywnie uczestniczyli w działalności artystycznej zespołu „Holajnicy”.

Zналиśmy się pół wieku, łączyła nas szczerza przyjaźń i góralska nuta. Przez wiele lat współpracowaliśmy w „Ondraszku”. Graliśmy razem na różnych imprezach. Spotykaliśmy się na estradach TKB. Janusz był świetnym muzykiem, grał na kilku instrumentach. Był człowiekiem szlachetnym i zawsze życzliwym – wspominał Antoni Gluza, utytułowany muzyk-folklorysta ze Szczyrku.

*Pan Janusz był dla nas ważnym człowiekiem, był naszym nauczycielem. Jesteśmy mu wdzięczni, że poprzez taniec, śpiew i muzykę rozbudził w nas miłość do folkloru – podkreślali dawni „Holajnicy” **Maciej Szymonowicz i Krzysztof Pyter**, dziś rozpoznawalni bielscy artyści folkowego zespołu „Psio Crew” i kapeli Straconka.*

Od siebie chciałbym dodać, iż Janusza Kobzę poznałem w połowie lat 80. na niwie działalności kulturalnej. Mieliśmy też okazję wspólnie muzykować. Był wyjątkowo twórczym artystą. Kochał ludzi, kochał muzykę i dzielił się dobrem. Ujmował skromnością i przyjacielskim uśmiechem.



Pogrążonej w bólu i smutku Rodzinie, w imieniu swoim i braci muzycznej, składam wyrazy serdecznego współczucia.

Zygmunt Czernek

Z okazji Świąt Wielkanocnych pragnę życzyć Państwu radości, pokoju i obfitości wiosennych dni. Niech ta świąteczna atmosfera przyniesie nam wszystkim odrodzenie, nowe nadzieje i siłę do działania. Życzę Wam, abyście spędzili te święta w ciepłym gronie rodziny i przyjaciół, delektując się smakiem tradycyjnych potraw i radością spotkania.

Mirostawa Nykiel



Od biblijnej Ewy do Mony Lisy

Sekretny urok kobiecości



Motyw Adama i Ewy pędzla Tycjana

Współczesne kobiety potrafią znaleźć pewne wzory zachowań nawet w wielu dawnych przekazach. Punktem odniesienia może być np. **biblijna Ewa**, pierwsza kobieta, stworzona, by uprzyjemnić Adamowi życie w Edenie i dodać blasku jego egzystencji. Jednak w patriarchalnym świecie ukazanym w Biblii potrafiła wyłamać się z przypisanej jej roli. Kierowana ciekawością, nie tylko zerwała zakazany owoc, lecz spożyła go wspólnie z towarzyszem, czym w konsekwencji doprowadziła między innymi do poznania odmienności cielesnej kobiety i mężczyzny.

Jan Sztudynger spuentował starotestamentową sytuację fraszką pt. *Po zjedzeniu jabłka*.

Adam ujrzawszy, że Ewa jest naga, innego raju już się nie domaga.

Postępek Ewy wpisuje się działanie wszystkich kobiet, które przez głód wiedzy, wrażliwość na piękno (doskonałość kształtu owocu) i pragnienie nowych doznań potrafiły zmienić bieg zdarzeń.

Inne przesłanie niesie opowieść biblijna (wg wyznawców judaizmu i protestantów - apokryficzna) o urodziwej **Zuzannie**, którą w czasie rozbiierania się do kąpieli podglądali ukryci w zaroślach ogrodu dwaj lubieżni starcy. Cnotliwa niewiasta nie uległa ani ich niepohamowanej żądzy, ani szantażowi fałszywego oskarżenia. Wykazała się odwagą i wiarą w sprawiedliwość. Tym razem to nie kobieta naruszyła tabu, ale mężczyźni próbujący zniewolić cudzą żonę, złamać

święte prawo gościnności i złożyć krzywoprzysięskie oskarżenie. Zuzannę od zarzutu cudzołóstwa uwolniono, starców stracono, honor męża został uratowany. Uwiecznił to **Jan Kochanowski**, pisząc:

*I powstanie przeciw starcom
lud gniewem zruszony,
Bo każdy z ust swoich włas-
nych już był osądzony.
A co tę cnotliwą panią
z świata zgładzić chcieli,
To sami swym własnym
gardłem zapłacić musieli.*

Wolno przypuszczać, że od tego wydarzenia gospodarz był zdecydowanie bardziej ostrożny w zapraszaniu "przyjaciół", nawet sędziwych sędziów, w domowe progi.

Motyw sekretnej piękna kobiecości znajdujemy również w greckim micie o kąpiącej się **Artemidzie**, której nagość ujrzał przypadkiem (podczas polowania) Akteon. Nie zaskończył sobie oczu, gdyż nie wiedział, że bywa uroda, która przynosi nieszczęście.

Obrażona córka Zeusa i Latony (bliźniacza siostra Apollina) w gniewie zamieniła myśliwego w jelenia, którego ścigały i rozszarpały jego własne psy. Zapłacił straszną cenę za to, że widział ciało bogini, która choć patronowała szczęśliwym porodom, była opiekunką położnic i noworodków, nie potrafiła zdobyć się na wielkoduszność.

Może gdyby zadziałała na nią moc Afrodyty, nie postąpiłaby tak okrutnie. Artemidę słał m.in. autor hymnu przypisywanego **Homerowi**. Zgodnie z wzorem gatunkowym poezji hymnicznej już we wstępnej inwokacji bogini nazwana została po imieniu, a następnie chwalona za umiejętności, czyny, upodobania:

*Sławię Artemis ze złotym
wrzcionem, łowczynię jeleni,
Zgiełk polowań lubiącą,
rażącą strzałami dziewicę(...)*

Kobiecość Artemidy, bogini o przydomku Korytalia (Panna wawrzyn) jest – jak widać – dość nietypowa. Opiera się na sile i sprawności fizycznej, zręczności ruchów, celności w rzucie do celu, a nie na eksponowaniu nagości.

Nie można nie wspomnieć o pięknej **Helenie** (córcie Zeusa

i Ledy), najbardziej pożądanej Greczynce, o której względy ubiegali się najwięksi bohaterowie. Wyróżniała się wyjątkową urodą oraz niezwykłą mocą uwodzicielską, która stała się źródłem wielu nieszczęść. W sporze trzech bogiń o miano najpiękniejszej została przez Afrodytę przyrzeczona Parysowi, który porwał ją do Troi, nie zważając na skutki. Helena była bowiem nie tylko żoną Menelaosa i matką Hermiony, ale również królową, co doprowadziło do dziesięć lat trwającej wojny, w której zginęło wielu wojowników. Mīt utrwalił Homer w *Iliadzie*, wychwalając urodę Heleny głosami starszyny:

*Jak winić Trojan i w pięknych
nagolenicach Achajów
Za to, że długo tak znoszą tę
wojnę dla takiej kobiety,
Co nieśmiertelnym boginiom
pięknością swoją jest równa.*

Troja została zniszczona, jej mieszkańcy wymordowani, ale Helena ocalała życie. Mąż w chwili spotkania po długiej rozłące najpierw podniósł miecz, by pomścić rodzinną zniewagę, potem ujrzawszy obnażone piersi ukochanej, opuścił broń. Przypomnił sobie długie lata tęsknoty za utraconym szczęściem i zapragnął znowu cieszyć się życiem.

Wydobywanie kobiet z cienia przeszłości było zawsze inspiracją dla twórców. Dotyczy to zwłaszcza malarzy. I tak Ewa najczęściej występuje jako towarzysza Adama (np. obrazy Tycjana, Rembrandta). Urodziwa żona bogacza Joachima, symbol wierności małżeńskiej i kobiecej niewinności, ukazywana jest na ogół zgodnie z przekazem biblijnych interpretatorów.

Uwiecznił ją m.in. Jacopo Tintoretto, umieszczając przesyconą światłem postać na tle pejzażu, czy Rembrandt.

Z kolei Artemidę przedstawiano jako boską łowczynię, bardziej lub mniej odzianą, ze srebrnym łukiem, strzałami oraz ukochaną łanią (np. rzeźba Praksytelesa *Artemida z Gabii*) lub w towarzystwie psów.

W sztuce antycznej, zwłaszcza greckiej, twórcy, choć wykorzystywali kontekst mitologiczny, biblijny czy historycz-

ny, zaczęli odbiegać od koncepcji kobiety – "pomyłki natury", jak pisał Arystoteles. Widok pięknego ciała kobiety, utrwalonego w kamieniu czy na płótnie, emanującego zmysłowością miał – według klasycznej koncepcji sztuki – wyzwać pozytywne emocje, skłaniać do zadumy nad samą istotą piękna rozumianego jako harmonijność i proporcjonalność kształtu, szlachetność postawy.

Raczej nieciekawa dla artystów okazała się wizja biblijnej Ewy jako „wybrakowanego mężczyzny”, „tworu zastępczego”, jak to ujął św. Tomasz, doktor Kościoła.

Bardziej atrakcyjny stał się np. barokowy kanon urody kobiecej, gdy niewiasta urzekać miała bujnym kształtem swego ciała. Te „tłuste dania mięsne” – jak o nich pisała **Wisława Szymborska** – w przeciwieństwie do swych młodszych (gotyckich czy renesansowych) i szczuplejszych siostr, ukazywane były w dziwnych pozycjach, skrętach, wygięciach.

XVII-wieczne kobiety w poetyckiej wizji Noblistki są nie tylko: „podwojone odrzuceniem szaty, / potrojone gwałtownością poży (...)", ale pełne witalności, zmysłowości, a nawet lubieżności.

Wystarczy przywołać obrazy **Rubensa**: „Trzy Gracje”, „Porwanie córek Leukipposa” czy „Sąd Parysa”.

Portret kobiety stopniowo odchodził od wymogu ukazowania piękna nagości.

Prawdziwą rewolucję w dziejach przedstawiania kobiet dokonały „Panny z Awinionu” **Picassa**, będąc swoistym manifestem kubizmu.

Odsłonięcie obrazu w 1907 r. wywołało tak wielki szok i konsternację, że ponowne pokazanie płótna publiczności nastąpiło dopiero po 30 latach. Widzowie zaczęli przyzwyczajać się do natarczywych spojrzeń i wyzywających póz kobiet, zniekształconych ciał znajdujących się w ciasnej przestrzeni plastycznej.

Z czasem naga postać na obrazie przestaje być personifikacją (wiosny, kwiatu, obfitości), stając się podmiotem dzieła, a nie tylko obiektem działającym na zmysły czy

wzbudzającym pożądanie.

Kobieta nie ukrywa już wstydlawych swych emocji, wydobywając się z artystycznej otuliny osłaniającej ją przez wieki, co wiązało się z przemianami moralno-obyczajowymi czy nowymi formami towarzyskimi.

I tak powoli akt kobiecy był wzbogacany i – jak to ujął Rener Maria Rilke – „Warstwa za warstwą kładły się na nim stroje, niby wciąż ponawiane pociągające pędzla (...)" . Dziś słysząc głosy, że strój (nawet skąpy) bardziej nęci niż jego brak, gdyż wzbudza ciekawość tego, co skrywa.

Georges Bataille pisał: „piękna twarz czy strój są pociągające tylko dlatego, że piękna twarz zapowiada to, co strój kryje”. Podobnie, choć w sposób bardziej frywolny, ujął temat autor fraszki dedykowanej Nudystce:

Przykryj ciało, By działało.

W czym zatem tkwi magia i sekretny urok kobiecości? W tajemniczym uśmiechu igrającym w kącikach ust i powiek Mony Lisy, czy płomienistych włosach, rozpuszczonych i osłaniających nagość postaci z obrazów **Gustava Klimta**?

W marzycielskim zamyśleniu młodej kobiety na płótnie **Tamary Łempickiej** czy dociekliwości widocznej w spojrzeniu portretowanych modelek Modiglianego, siedzących i sprawiających wrażenie, jakby czekały na godnego siebie rozmówcę?

W przypisywanej kobietom delikatności, kruchości, wyszukany wdzięku postaci z obrazów **Botticellego** czy w zdecydowaniu, pewności siebie i wyrazistej ekspresyjności elegantek z malarzskich portretów **Witkacego**?

Odpowiedzi może być wiele i każda z nich pewnie zawiera jakąś część prawdy.

dla Seniora BB
Maria CYRAN

Bielszczanka z wyboru,
miłośniczka literatury, malarstwa
oraz historii i kultury Bielska-Białej.



ŚWIETLIK ŁĄKOWY ulga dla oczu



Kiedy słońce na niebie jest coraz wyżej a dni są cieplejsze, to nieodczuwalny znak, że wiosna na dobre próbuje się rozgościć za naszym oknem. Przyroda śmieiej budzi się do życia pokazując nam pierwsze kwiaty: ranniki, przebiśniegi czy ciemniki, ale i pierwsze kotki wierzby czy leszczyny.

Ten urokliwy skądinąd obrazek dla niektórych może oznaczać problemy z alergią sezonową. Bo właśnie w tym okresie rozpoczyna się czas pylenia niektórych roślin, a co za tym idzie kłopoty ze swędzącymi lub łzawiącymi oczami.

I właśnie dzisiaj opisywane zioło jest takim surowcem zielarskim, który będzie przynosił ulgę w tych przypadłościach.

Światlik łąkowy lub lekarski (*Euphrasia rostkoviana*) zwany też ptasim oczkiem, już w średniowieczu był stosowany przez lekarzy do leczenia stanów zapalnych oczu oraz dla poprawienia widzenia.

Nazwa zioła wiąże się z jego

wyglądem zewnętrznym. Roślina ma ciemnozielone, ząbkowane liście oraz białe kwiaty z fioletowym żyłkowaniem i żółtą plamką.

To właśnie biel kwiatów tej dorastającej do 30 cm rośliny sprawia wrażenie, jakby roślina świeciła. Ciekawostką jest, że światlik łąkowy jest rośliną o charakterze półpasożyta bowiem za pomocą ssawek pobiera wodę i substancje mineralne z korzeni innych roślin.

Światlik występuje dość popularnie w całej Europie. W Polsce możemy go spotkać na wilgotnych łąkach, torfowiskach, brzegach lasów i pastwiskach. Mimo tego, że kwiaty są niezbyt okazałe, to zioło jest rośliną miododajną.

Światlik zawiera kwasy fenolowe, flawonoidy, garbniki, olejek eteryczny oraz sole mineralne. Jest też bogaty w glikozydy irydoidowe np.: aukubinę, która wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy przeciwwirusowe.

Ziele ptasiego oczka znane jest przede wszystkim ze swoich

zastosowań zewnętrznych. Jego właściwości przeciwzapalne, przeciwalergiczne i przeciwbakteryjne będziemy wykorzystywać w formie odwarów przy chorobach oczu.

Wskazaniem do stosowania są choroby o charakterze uczuleniowo-zapalnym, takie jak zapalenie spojówek i brzegów powiek oraz jęczmień.

Dodatkowo właściwości antyseptyczne będą pomocne przy przemywaniu oczu w przypadku drobnych zaropień oraz w celu oczyszczenia oczu z alergenów.

Okłady i przemywania warto też stosować przy zmęczeniu wzroku, które jest spowodowane sztucznym oświetleniem, długim czytaniem czy też pracą przy komputerze lub oglądaniem telewizji.

Światlik przynosi również ulgę przy nadwrażliwości na promienie słoneczne a także przy silnym łzawieniu. Zewnętrznie zioło to możemy także stosować do przemywania skóry w drobnych stanach podrażnienia. Przyda się dodatkowo w zapaleniu jamy ustnej, ostrym zapaleniu gardła

lub gdy pojawi się u nas chrypka z towarzyszącym osłabieniem i utratą głosu.

Zastosowania wewnętrzne są mniej znane. Zioło to ma zdolność pobudzania wydzielania soków żołądkowych, reguluje trawienie oraz działa żółciopędnie.

Dlatego wykorzystujemy go w zaburzeniach trawienia, zapaleniu żołądka oraz w zaburzeniach przemiany materii. Właściwości przeciwzapalne oraz uszczelniające przepuszczalność naczyń włosowatych w błonach śluzowych mogą okazać się przydatne we wspomaganiu walki z chorobami alergicznymi, w tym w katarze siennym.

W medycynie ludowej światlik poleca się stosować w bólach głowy i bezsenności. Być może światlik ze względu na swoje roz-

miary nie jest rośliną zbyt okazałą, ale jego właściwości okazują się być bardzo pomocne we wspomaganiu jednego z naszych zmysłów. Oczywiście będą nam wdzięczne gdy przemęczone lub podrażnione dostaną możliwość odpoczynku pod kompresem przygotowanym z odwaru z tego zioła.

Chętni mogą poszukać ptasiego oczka na łąkach i sami pozyskać z przyrody surowiec. Jednak dla wygody możemy skorzystać z gotowych preparatów dostępnych w zielarniach i aptekach. A tu do dyspozycji oprócz suszonego zioła mamy krople i żele, które przyniosą ukojenie oczom w różnych dolegliwościach i to nie tylko na wiosnę ale i przez cały rok.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta

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

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

- skarżysz się na bóle pleców, lędźwi i rwę kulszową,
- masz problemy z krążeniem, ciśnieniem i sercem,
- twój kolana i biodra nie są już takie sprawne,
- pojawił się problem z miesiączkowaniem,
- twój pęcherz i układ moczowy szwankuje,
- masz problemy z tarczycą,
- dokuczają ci zawroty i bóle głowy, migreny i zatoki.

umów się na wizytę - 507 051 793, 603 840 225

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



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
Wzrostowa kwota Kwota z poz. 148 nie może przekroczyć 1,5% kwoty z poz. 147 po zaokrągleniu do pełnych dziesiętnych, zgodnie z art. 148.	
L. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnik, który wypełnił część K, w poz. 148 może podać cel szczegółowy 1,5%, a zaokrąglając kwotę z poz. 148, wyraża zgodę na przekazanie OPP powyższego sumy, nazwiska i adresu smaz z informacją o kwocie z poz. 148. W poz. 151 można podać dodatkowe informacje, np. ulokowanie kwoty z podatków (dofinans, dotacja).	
149. Cel szczegółowy 1,5%	POMOC DZIECIOM
151. Informacje dodatkowe	150. Wyrażam zgodę: ☒

WIOSENNE OCZYSZCZANIE



W ostatnich latach nastała moda na „detoks” czyli oczyszczanie organizmu z wszelkich nagromadzonych „śmiec”. Czy jednak nie jest to jakaś forma kontynuacji wielowiekowej tradycji postu przed Świętami Wielkanocnymi?

Mądrość ludowa i tradycja podpowiadały, że warto przynajmniej raz w roku dać organizmowi odpocząć od ciężkiego jedzenia i używek. Przypuszczam, że wielu z Was pamięta, jak kiedyś restrykcyjnie przebiegał 40-dniowy **Wielki Post**. Był to czas odnowy i oczyszczenia. Rezygnowano ze spożywania mięsa, a nawet produktów odzwierzęcych, takich jak mleko czy jajka.

Starannie czyszczono garnki z najmniejszych pozostałości po tłuszczu zwierzęcym. Nie wolno było pić alkoholu ani palić tytoniu. Popularną potrawą był postny żur na żytnim zakwasie oraz dania bogate w zioła rosnące wokół domostw.

To sześciotygodniowe poszczenie najczęściej zbiegało się z przednówkiem – dla mieszkańców wsi najtrudniejszym okresem roku.

Zimowe zapasy były już na wyczerpaniu, a na pożywienie z pól trzeba było jeszcze poczekać. Na ratunek przychodziły wczesne zioła, które w naturalny sposób oczyszczały krew, wspomagały pracę wątroby, dostarczały cennych witamin i mikroelementów.

Po dzień dzisiejszy do kompozycji mieszanek typu „ziołowy detoks” używamy tych samych roślin: pokrzywy, mniszka, podagrycznika, łopianu, bluszczyku kurdybanka, perzu czy młodych listków brzozy. Z klonu i brzozy odciągano smakowity sok, podobnie jak czynimy to obecnie.

Jak zatem rozpoznać, czy nasz organizm domaga się pomocy i przerwy od „ciężkiej pracy”?

W gabinecie wielokrotnie słyszę słowa „nie mam siły i czuję się jak zatruty...”. Tej odcieżałości często towarzyszą opuchlizny, wzdęcia, bóle stawów, podrażnienia skóry i zaostrzenia alergii. Niekiedy problemy ze snem i bóle głowy.

Musimy jednak pamiętać o tym, że organizm ludzki ma niezwykle skuteczny **system detoksykacji** obejmujący: wątrobę, nerki, układ trawienny, płuca i skórę.

Trzeba mocno się postarać, żeby ta cudowna maszyna przestała pracować prawidłowo. Niestety w czasach dobrobytu bardzo się o to staramy... spożywamy produkty mocno przetworzone, ociekające tłuszczami trans i nasycone rafinowanym cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym. Pijemy za dużo alkoholu, palimy papierosy, żyjemy w pośpiechu i z małą ilością ruchu na świeżym powietrzu.

Na szczęście nie trzeba żadnych cudownych diet ani

drogich zabiegów, aby odnowić nasz organizm.

Co możemy zrobić?

- ♦ pić dużo dobrej wody mineralnej
- ♦ pić zioła wiążące metale ciężkie i pestycydy
- ♦ pić zioła wspomagające pracę wątroby i nerek
- ♦ jeść tak aby przerwa między ostatnim a pierwszym posiłkiem wynosiła 12 godzin (starać się jeść ostatni posiłek do godziny 18 a śniadanie najwcześniej o 6 rano)
- ♦ dbać o odpowiednią ilość snu bez telewizora i komórki w sypialni
- ♦ mocno ograniczyć cukier i przetworzoną żywność
- ♦ ruszać się na świeżym powietrzu (dla starszych osób wystarczy nawet codzienny spacer po zakupy)
- ♦ stosować jakąkolwiek formę zimnych kąpeli (może być polewanie ciała zimną wodą)
- ♦ kąpać się z użyciem soli Epsom
- ♦ spotykać się z serdecznymi ludźmi
- ♦ ewentualnie suplementować brakujące nam witaminy i pierwiastki.

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

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

Umawianie wizyt:
tel. 886 14 14 15
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 sfinansowano z 1,5% podatku

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%

REKLAMA



**Zakład
Rehabilitacji
Leczniczej**

**SZEROKA GAMA USŁUG
FIZJOTERAPEUTYCZNYCH**

- Rzetelna DIAGNOSTYKA
- Profesjonalna OBSŁUGA
- Szybkie TERMINY
- Konkurencyjne CENY

ul. Wczasowa 1062
Buczkowice

33 819 49 93

ul. Modrzewskiego 23
Bielsko-Biała

785 862 540

Współpracujemy z:



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

Wielkanocne *sacrum i profanum*

ścieżkami globtrotera

Przed nami oczekiwany pierwszy dzień wiosny, a dla wierzących czas radosnej nadziei związanej z uroczystościami Festa Paschalia (Świąt Wielkanocnych). Moje marcowe propozycje peregrynacji będą więc syntezą sacrum i profanum, pozostającą w harmonii z pozytywną energią pierwszych wiosennych promieni słońca.

W poszukiwaniu krajobrazów rodem jak z urokliwej Toskanii, warto wybrać się na krakowskie **Bielany**, gdzie znajduje się erem Srebrnej Góry (Mons Argenteus) będący największą winnicą w Polsce.

Bielany od schyłku XVIII w. są ulubionym miejscem „majówek” Krakowian i nie tylko. Sprzyja temu niewątpliwie bardzo dobre skomunikowanie miejskich autobusów z centrum miasta. Ci, co marzą o powrocie do lat dzieciństwa powinni odwiedzić to miejsce w Zielone Świątki, kiedy to ilość odpustowych kramów z pewnością pozwoli zaspokoić wszystkie ich oczekiwania.

Wspomniane święta pozwalają, podobnie jak pozostałe dni świąteczne w roku, na wejście kobietom do klasztoru, gdzie obowiązuje jedyna w Polsce, bezwzględna, średniowieczna klauzura.

Spośród 10. zakonników kamedułów kontakt ze światem zewnętrznym ma tylko brat furtianin. Klasztor - perła polskiej architektury barokowej - został wybudowany w 1602 r. przez marszałka wielkiego koronnego Mikołaja Wolskiego, który sprowadził projekt kościoła z Rzymu. Biel marmuru na tle otaczającej go zieleni jest tak niezwykła, że pozostaje na długo w pamięci i zachęca do powrotu! Czystość bieli i surowość podziałów ścian kontrastują z bogactwem dekoracji kaplic bocznych, w których stiuki są dziełem warsztatu Giovanniego Falconiego, a obrazy szczelnie pokrywające

ściany są dziełem mistrza pędzla Tomasza Dolabelli, nadwornego malarza polskich Wazów.

Ciekawostką jest brak chóru organowego oraz ambon, ponieważ świątynia była budowana dla mnichów, a nie dla wierzących. Można tu zobaczyć sale akustyczną, która tak została zmyślnie zaprojektowana, że szept, pojedyncze słowa wypowiedziane w każdym kącie są słyszane w innych jej częściach. Należy podziwiać geniusz architekta oraz wykonawcy, który spełnił oczekiwania feudatora klasztoru, który dzięki temu mógł podsłuchiwać sekrety spowiedzi poddanych włościan.

Dewizą zakonu są słowa: „*Ora et labora*” (*Módl się i pracuj*). Kameduli prowadzą życie kontemplacyjne, czego wyrazem jest szczególne umartwianie się poprzez samotność, powstrzymywanie się od spożycia pokarmów mięsnych i zachowanie milczenia. Każdy kamedula żyje w swoim eremie wchodzącym w skład kompleksu zabudowań klasztornych. Spotykają się jedynie podczas modlitw. Tylko w okresie największych świąt kościelnych, zakonnicy jedzą wspólne posiłki w refektarzu.

Szczególną formą umartwiania, rzadko stosowaną w tym zakonie, jest **rekluza** (tylko za zgodą kapituły generalnej). Eremita dobrowolnie izoluje się od wspólnoty, prowadząc samotne życie modlitwne. Pozostali mnisi dostarczają mu jedynie pożywienie.

Zakonnicy uprawiają ogródki z warzywami, prowadzą hodowlę bydła i drobiu, wykonują własnoręcznie narzędzia, prowadzą prace budowlane i remontowe.

Strojem kamedułów jest biały habit przepasany płóciennym pasem, szkaplerz, kaptur oraz płaszcz. Na znak pokuty gołą głowę, nigdy natomiast nie gołą brody, które osiągają duże rozmiary. W Polsce żyje tylko 19. kamedułów. Mnisi ułatwili



Figura Chrystusa w Klinie na wzgórzu Grapa

sobie wzajemną komunikację w bardzo praktyczny sposób, jakim jest tablica z obecnym pobytem mnicha, który określa wskazówką. Zakonnicy pozdrawiają się słowami: „*memento mori*” - „*pamiętaj, że umrzesz*”. Po śmieci chowani są w niszy na desce bez obuwia w kolumbarium.

Wyjątkowo raz w roku, w poranek wielkanocny, kiedy rezurekcja zaczyna się o godzinie 6. rano, kameduli wręczają sobie pierwiosnek mówiąc „*Chrystus zmartwychwstał*”. Procesja rezurekcyjna różni się od innych, ponieważ jest wewnątrz kościoła. Poranna rezurekcja pozwala przeżyć ekstazę religijną, która umożliwia w pełni zrozumieć przesłanie Zmartwychwstania!

Klasztor na Bielanych był zawsze żywą historią, gdzie przebywali m.in. królowie z dynastii Wazów, Jan III Sobieski, papież św. Jan Paweł II. Byli tutaj żołdacy ze Szwecji podczas potopu, konfederaci Barscy, hitlerowcy. Klasztor był także schronieniem dla partyzantów AK i opozycjonistów PRL-u.

Benefactor klasztoru Mikołaj Wolski na własne życzenie ubrany w habit kamedulski został pogrzebany w progu wejścia do kościoła, przez który każdy przechodzi, co podkreślało jego pokorę. Warto nadmienić, że kręcono tutaj sceny do filmów „*Pan Wołodyjowski*” oraz „*Hetman*”, w których brali udział także zakonnicy, ograniczając swoje role do niezbędnego minimum.

Z klasztornej góry widać po prawej stronie Wisły klasztor benedyktynów w Tyńcu, a przy dobrej widoczności panoramę Tatr. Dla poszukujących mistycznych doznań, proponuję wyprawę do drugiego klasztoru kamedułów na **Sowiej Górze**, otoczonego lasami kazimierskimi. Według legendy klasztor powstał w 1003 r. w miejscu śmierci 5 kamedułów, uczniów św. Romualda, założyciela zgromadzenia we Włoszech.

W odróżnieniu od klasztoru na Bielanych, kobiety mogą tutaj wejść do kościoła nie tylko w każdą niedzielę, ale także w święta

kościelne. Barokowa świątynia posiada rokokowe malowidła przedstawiające wszystkie dawne eremy kamedulskie, jakie funkcjonowały na terenie sarmackiej Polski. Obok eremu jest cudowne źródło **św. Barnaby**, którego lecznicze walory na choroby oczu znane są od czasów króla Bolesława Chrobrego.

W otaczających klasztor lasach jest wyznaczona ścieżka przyrodniczo-leśna dla miłośników pieszych i rowerowych wędrówek. Cztery rezerwy przyrody oraz okoliczne jeziora Gosławskie, Turkusowe, Czarna Woda, Zatorze, Pątnowskie zapewniają relaks w postaci sportów wodnych. Dobrze rozbudowana baza noclegowa pozwala na dłuższe obcowanie z przyrodą ziemi wielkopolskiej.

Obierając azymut południowy możemy na Orawie w Słowacji (30 km od granicy), w **Klinie** wyjść na spotkanie ze zmartwychwstałym Chrystusem, którego wielka figura stoi na **wzgórzu Grapa** (797 m n.p.m.), skąd roztacza się przepiękny widok na jezioro Orawskie, Beskidy i Tatry wraz z Giewontem. Stąd możemy spacerem udać się do Kaplicy Miłosierdzia Bożego, obok której stoi pomnik Ojca Pio i innych świętych. Wymienione miejsca mają dogodną drogę dojazdową dla aut oraz rowerów (i parkingi). Dla tych, którzy lubią ekstremalne wyzwania proponuję oglądanie podwodnych figur zmartwychwstałego Jezusa w **zatoce San Fruttuoso koło Portofino** (wysokość 2,5 m), u wybrzeży wyspy Key Largo na Florydzie, na wybrzeżu Grenady, w jeziorze Palu w Italii czy zatoce św. Pawła na Malcie.

Moje wiosenne spotkanie zakończę kordialnymi życzeniami radosnego Alleluja przy dźwiękach rezurekcyjnych dzwonów, pieśniach Regina Caeli i w urokliwym towarzystwie kwitnących o poranku bratkach, konwaliach i niezapominajkach oraz budzących się do życia domowych zmartwychwstankach.

[Globtroter z Bielska-Białej]

Szanowni Państwo!

Wielkanoc to czas otuchy i nadziei. Czas odradzania się wiary w siłę Chrystusa i drugiego człowieka.

Życzę, aby zwycięstwo dobra nad złem i życia nad śmiercią będące przesłaniem Świąt Wielkanocnych stało się źródłem radości i wzajemnej życzliwości.

Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie, napelni Was pokojem i wiarą, niech da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Przemysław DRABEK
Poseł na Sejm RP



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.05.2024 KRYSTIAN OCHMAN

Koncert z okazji Dnia Matki

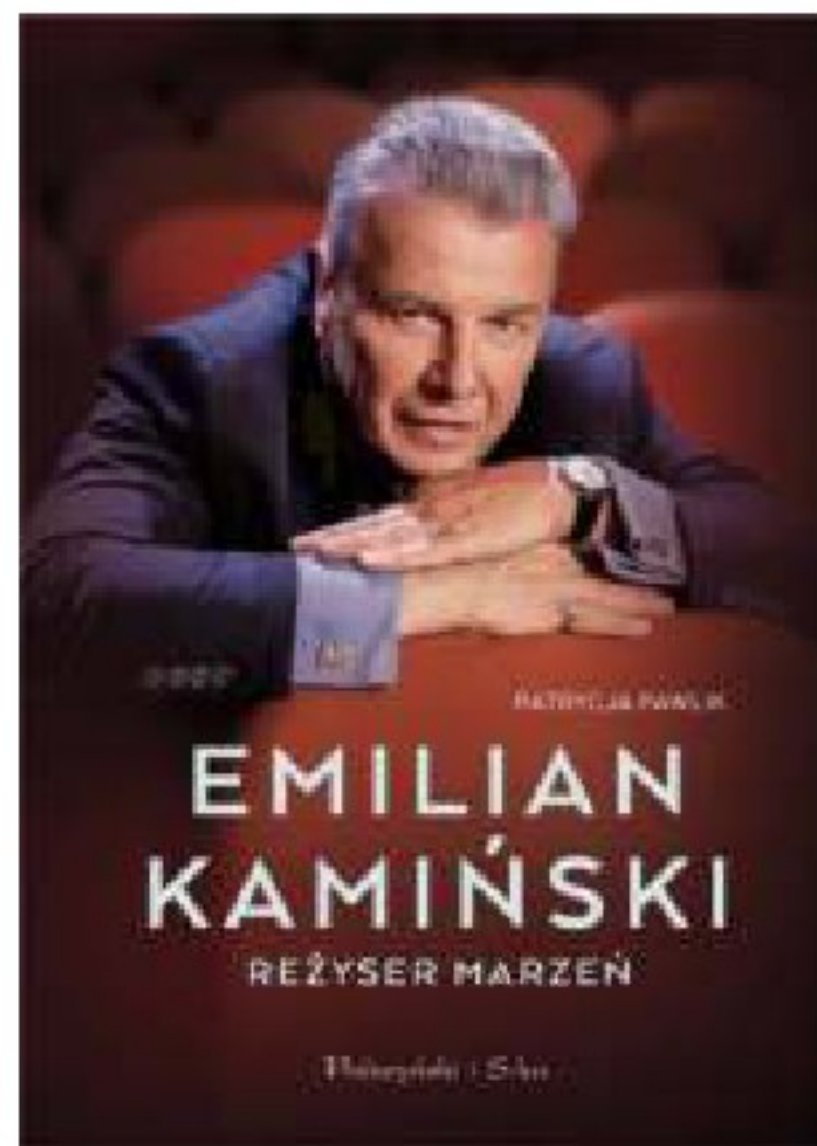
KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

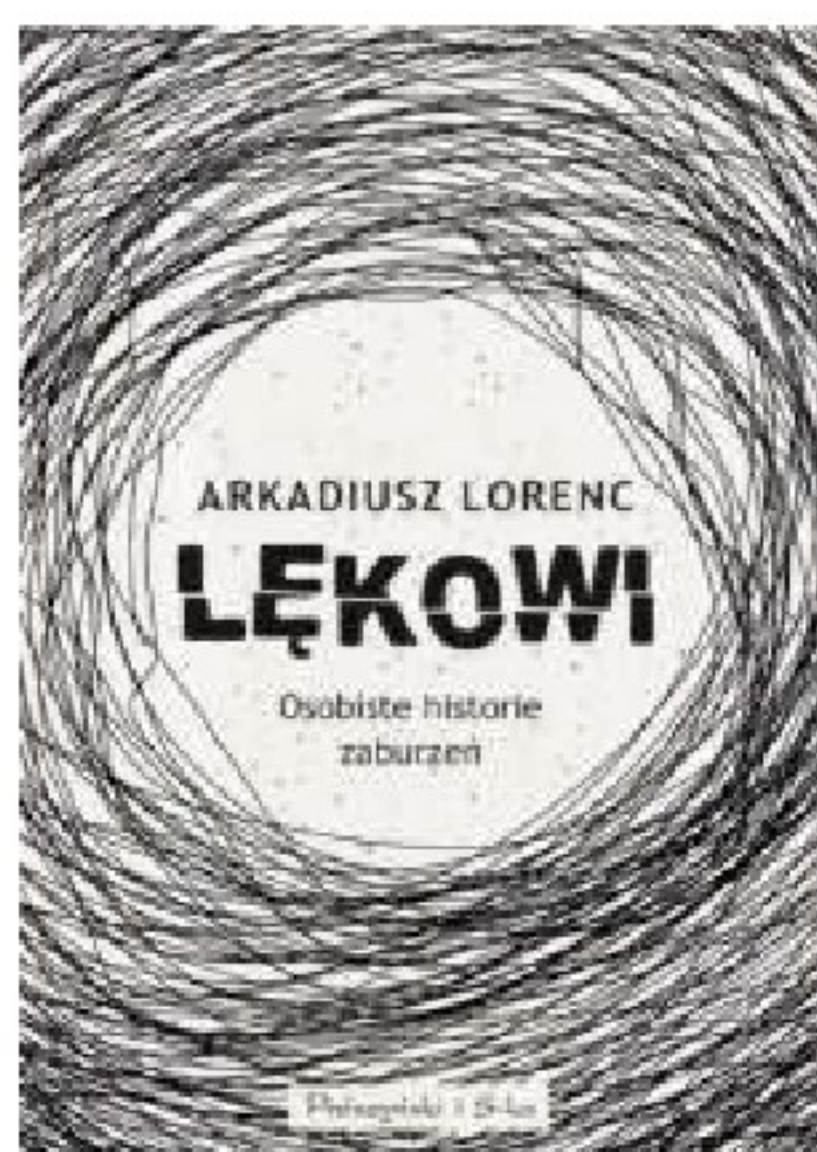
PROMOCJA

Prószyński i S-ka

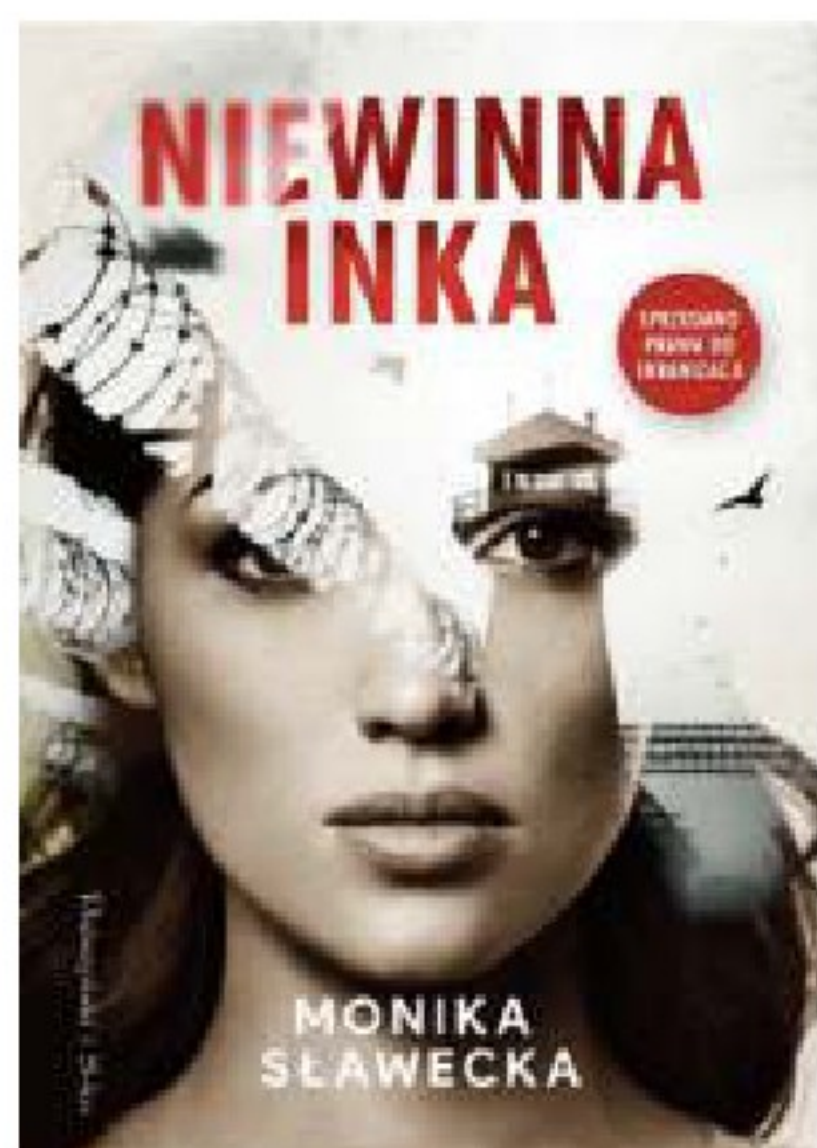
POLECANE NOWOŚCI



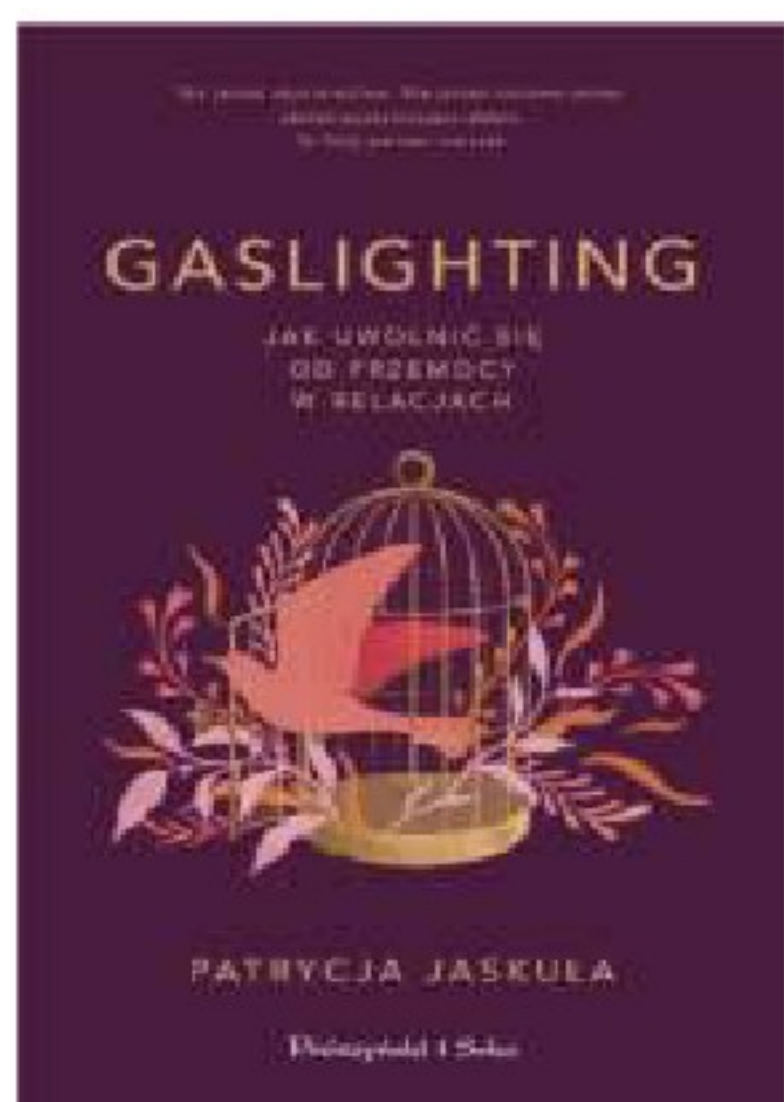
EMILIAN KAMIŃSKI.
REŻYSER MARZEŃ
PATRYCJA PAWLIK
DATA WYDANIA:
26.03.2024
OPRAWA: twarda
FORMAT: 167 x 240 mm
LICZBA STRON: 296
Cena detaliczna: 52.00



LĘKOWI. OSOBISTE HISTORIE ZABURZEŃ
ARKADIUSZ LORENC
DATA WYDANIA:
26.03.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 140 x 250 mm
LICZBA STRON: 288
CENA: 48.00 zł

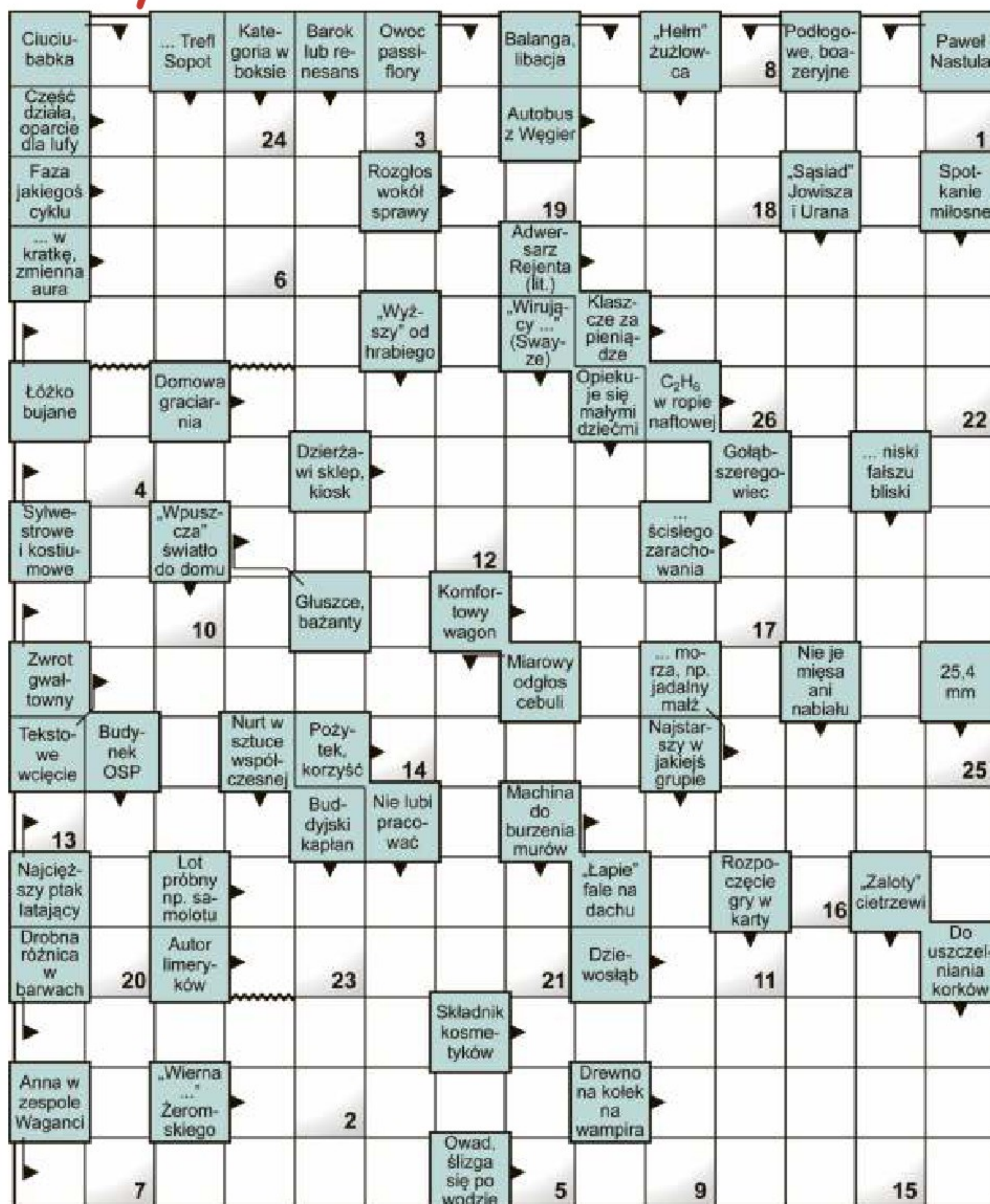


NIEWINNA INKA
MONIKA SŁAWECKA
DATA WYDANIA: 26.03.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 140 x 205 mm
LICZBA STRON: 224
CENA: 45.00



NGASLIGHTING. JAK UWOLNIĆ SIĘ OD PRZEMOCY W RELACJACH
PATRYCJA JASKUŁA
DATA WYDANIA: 12.03.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 135 x 210 mm
LICZBA STRON: 312
CENA: 47,00

Krzyżówka na MARZEC



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie - zabawny komentarz sportowy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązania krzyżówki grudniowej prosimy przesyłać do 26 MARCA na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy trzy nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru LUTOWEGO Jolanta Jabłońska, Anna Mihułowicz, Jarosław Grażyński.

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

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
duoBEST
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

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**
SZYBKA WYCENA
zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwyzkawicher.pl

Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **koldry z alpaki**
tel. 605 315 391 ul. Ogrodowa 59
33/815 29 87 43-386 Świętoszówka
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER
INTROLIGATOR
PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788-524-010

**Odnowimy Twoją
wanne**
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

**ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY**
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej
**Rejestracja
730 023 103
cena badania
44.00 zł**
6 i 20 MARCA
Bielsko-Biała, ul Krasieńskiego
(na przeciwko poradni Reumatologicznej)

**MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ**
TEL. 506 571 716
reklama@bielskirynek.pl

REMONTY
• wykończenia wnętrz
• łazienki
• malowanie
• sufity podwieszane i inne
**Wykonuję z gwarancją
505 750 499**

OGŁOSZENIA DROBNE - OGŁOSZENIA O PRACĘ
KUPIĘ - SPRZEDAM - ZAMIENIĘ
BEZPŁATNIE NA PORTALU BIELSKIRYNEK.PL



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

Orędownik dobrej spowiedzi

Gdy w 1939 r. XVIII-wieczna figura czeskiego świętego Jana Nepomucena zniknęła z bielskiej Starówki wydawało się, że już nigdy na nią nie powróci. Nadgryziony zębem czasu pomnik umieszczono wówczas w pobliskim kościele pw. św. Mikołaja. Stał pod wieżą, tuż przy wejściu na chór. Warto dodać, że w obecnej katedrze popularny święty ma jeszcze dwie swoje podobizny; jedna nad głównym wejściem wita przychodzących razem z Mikołajem i Jadwigą Śląską, druga stoi w przedsionku głównego wejścia do katedry. O popularności świętego świadczy fakt, że na 12 tysięcy europejskich lokalizacji jego kapliczek, aż połowa znajduje się w Polsce.

Gdy w 2006 roku zakończyły się prace renowacyjne na bielskiej Starówce zdecydowano o powrocie Jana na należne mu miejsce. Replikę pomnika wykonało wówczas małżeństwo bielskich artystów: **Barbara i Wiesław Arminajtis** (również autorzy pomnika Neptuna). Figura wykonana z piaskowca zachwyca swoją barokową

formą. Jan Nepomucen stoi wyprostowany, z pochyloną głową nad krzyżem, który trzyma obiema rękami. Jego strój, typowy dla duchownych epoki, wzbogacony jest o liczne detale, takie jak sutanna, komża czy peleryna.

U stóp świętego znajduje się również autorski projekt bielskich rzeźbiarzy - aniołek z palcem na ustach, symbolizujący tajemnice spowiedzi.

Figura umieszczona jest na masywnym postumencie, który z kolei stoi na kilkuwarstwowej podstawie. Całość wieńczy imponujący gzyms, dodając monumentalności całej kompozycji.

Stojąc przy pomniku warto zapoznać się z treścią tablicy, która opowiada o tragicznych losach spowiednika, skazanego na śmierć w nurtach Wełtawy przez króla Wacława IV.

Jan Nepomucy poniósł srogą karę za to, że nie chciał zdradzić sekretu spowiedzi Zofii - żony władcy, podejrzewanej przez niego o zdradę. Od tamtej pory czeski kapłan znany jest między innymi jako orędownik dobrej spowiedzi, opiekun życia rodzinnego oraz patron mostów i przepraw.

[A.R]



Powyżej replika figury świętego na bielskiej Starówce
poniżej oryginalna rzeźba w katedrze św. Mikołaja



PROMOCJA

TESI
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