SENIOR

MAMY JUŻ 7 ROK WYDAWNICZY

ISSN 2719-5716

WYDANIE BEZPŁATNE

Październik 2026

DLA TYCH, KTÓRZY JUŻ NIC NIE MUSZĄ, ALE JESZCZE WIELE MOGĄ

ROK VII NR 10 (88)

Bielsko-Biała, Wapienica, Jaworze, Jasienica, Świętoszówka, Szczyrk, Mazańcowice, Wilkowice, Bystra, Meszna, Buczkowice, Kozy, Bujaków, Czaniec, Porąbka, Hałcnów, Janowice, Bestwina, Czechowice-Dziedzice

Seniorzy są widoczni

Nowy mural w Bielsku-Białej

Siła doświadczenia, piękno obecności - seniorzy nadają naszemu miastu wyjątkowy charakter





Aktywny Senior 2026

Leszek Dryja laureatem plebiscytu

CZYTAJ NA STRONIE 4

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA
kalendarium na październik (str. 4)

DNI SENIORA
piknik senioralny (str. 5)

Kreta - zielarnia Europy (str. 8)

Mam 60, 70 , 75 lat
po co mi jeszcze ginekolog? (str. 9)

Kwaśny smak żurawiny
z poradnika zielarki (str. 10)

Zmiany w leczeniu
sanatoryjnym (str. 11)



Szczepienia w starszym wieku
dlaczego są takie ważne (str. 12)

Bałkańskie barwy jesieni
ścieżkami globtrotera (str. 13)



Październikowe kolory jesieni

Październik przynosi nam nie tylko zmianę kolorów za oknem, ale też sporo powodów, by być razem, działać i odkrywać coś nowego. W „Senior BB" zaglądamy więc tam, gdzie dzieje się coś ważnego, ciekawego i bliskiego seniorom.
W tym wydaniu wracamy do wyjątkowych chwil podczas gali „Aktywny Senior". Poznaliśmy już zwycięzcę, ale przede wszystkim po raz kolejny przekonaliśmy się, jak wiele energii, pasji i pomysłów mają w sobie bielscy seniorzy.
Zaglądamy po raz kolejny do Akademii Seniora oczami samych uczestników. To oni najlepiej opowiadają o tym, co dały im wspólne zajęcia, spotkania i nowe znajomości. A jeśli już mowa o aktywności, sprawdzamy również, co wydarzy się w październiku. W kalendarzu nie zabraknie propozycji kulturalnych, edukacyjnych i tych po prostu dających okazję, by wyjść z domu i pobyć razem. Przypominamy, że do 9 października trwają DNI SENIORA.

Poruszamy też temat, którego nie warto odkładać „na później". Zdrowie intymne kobiet nie ma daty ważności, dlatego przypominamy, dlaczego regularne badania ginekologiczne pozostają ważne również w dojrzałym wieku. Bez straszenia – za to konkretnie i z troską o siebie.
Na chwilę zmieniamy także krajobraz i ruszamy w podróż po Bałkanach – pełną kolorów, smaków, historii i miejsc, do których chce się wracać choćby we wspomnieniach.
Do tego oczywiście nasze stałe rubryki, znajome tematy i historie bliskie codzienności.
Życzymy Państwu dobrej lektury i pięknego października – z odrobiną jesieni, ale przede wszystkim z dużą porcją ciekawości świata.

Redakcja Senior BB

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysyłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe.
Każda wiadomość jest dla nas cenna!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl
Adres redakcji: 43-300 Bielsko-Biała, ul. Z. Krasińskiego 29

SENIOR BB POLECA

CAVATINA HALL

CAVATINA HALL

14.11 KASIA KOWALSKA NAJWIĘKSZE PRZEBOJE

27.11 MAJEWSKA &KORCZ WARSAW STRING QUARTET

11.12 MARYLA RODOWICZ NAJWIĘKSZE PRZEBOJE

14.12 PATRYCJA MARKOWSKA 25 LAT NA SCENIE

19.12 JAROMÍR NOHAVICA ROBERT KUŚMIERSKI I PAVEL PLANKA

23.01 2027 ARTUR ANDRUS Z ZESPOŁEM GOŚCIENNIE KATARZYNA ŻAK

20.02 2027 PAWEŁ STASIAK Z ZESPOŁEM PAPA D

kup bilet

BIELSKO-BIAŁA

kup bilecik eBilet by allegro bilatyna.pl scena-bilety.pl

Cavatina Hall, Bielsko-Biała, ul. Dworkowa 2, kasa biletowa tel. 790 551 588

Na okładce

*Przy ul. Młyńskiej 8A w Bielsku-Białej powstał nowy mural autorstwa **Hendrika Beikircha**, artysty znanego z monumentalnych, czarno-białych portretów. Bohaterką pracy jest **Elżbieta Targosz-Wrona,** wiceprezes Stowarzyszenia Włókienników Polskich. Mural powstał na podstawie fotografii Michała Baranowskiego „Miśka", znanego bielskiego fotografa ulicznego. Na naszej okładce spotykają się osoby związane z powstaniem tego wyjątkowego portretu: **Hendrik Beikirch, Elżbieta Targosz-Wrona** oraz kuratorka projektu **Justyna Weronika Łabądź.** Mural przypomina o ludziach związanych z włókienniczą historią Bielska-Białej i o dziedzictwie, które nadal pozostaje ważną częścią tożsamości miasta.*

BBOOK
FESTIWAL KSIĄŻKI
W BIELSKU-BIAŁEJ
16-18 PAŹDZIERNIKA 2026
Hala BKS, ul. Rychlińskiego 19, Bielsko-Biała

Trzy dni z książkami w Bielsku-Białej

Od 16 do 18 października Hala BKS przy ulicy Rychlińskiego zamieni się w miejsce spotkań czytelników, pisarzy i wydawców. Podczas **pierwszej edycji BBOOK Festiwalu Książki** swoją ofertę zaprezentuje 70 wystawców z całej Polski.
Będzie można kupić książki, zdobyć autograf i posłuchać rozmów z autorami.
W programie znalazły się spotkania m.in. z Magdaleną Kordel, Ryszardem Ćwirlejem Sabiną Waszut, Jackiem Piekiełko i Ireną Małysą. Nie zabraknie także rozmów o historii Śląska i Beskidów, rodzinnych sagach, życiu wiejskich kobiet oraz lokalnych legendach. Zaplanowano również zajęcia dla dzieci, dlatego na festiwal warto wybrać się wspólnie z wnukami.

Wydarzenie odbędzie się w dniach 16–18 października, codziennie od godz. 10.00 do 18.00, w Hali BKS przy ul. Rychlińskiego 19 w Bielsku-Białej. Bilet ulgowy dla emerytów i rencistów kosztuje 6 zł. Po wcześniejszej rejestracji na stronie organizatora www.targibielskie.pl można otrzymać bezpłatny bilet elektroniczny.


Wolna Grupa Bukowina
23.10.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz.18:00
BILETY: 80 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.MKiDN


BIELSKA ORKIESTRA KAMERALNA
ALEJA GWIAZD
Asia Smajdor Kamil Franczak Kacper Kuszewski Łukasz Talik
Nastrojowy, jesienny hołd dla wielkich ikon muzyki
w wykonaniu Bielskiej Orkiestry Kameralnej i zaproszonych wokalistów.
W repertuarze nie zabraknie utworów S.Soyki, Z.Wodeckiego, F.Sinatry, M.Fogga
i wielu wielu innych.
28.10.2026
godz.18:00
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
BILETY: 100 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.MKiDN


LESZEK MOŻDŻER
27.11.2026
godz.19:00
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
BILETY: 200 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.MKiDN


TEATR CAPITOL
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.MKiDN
Sviatoslav Babynskyi
Monika Daukszo
Bartłomiej Dąbrowski
Andrzej Deskur
Kuba Dmochowski
Darek Dyla
Tomasz Gęsikowski
Krystian Kostow
Michał Kucharski
Monika Łopuszyńska
Karol Miękina
Kacper Mucha
Kacper Pilch
Dominik Rybialek
Lena Schimscheiner
Tomasz Schimscheiner
Maksymilian Wicher
Lesław Żurek
04.12.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz.18:00
BILETY: 100 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
Akademia pana Kleksa
autor JAN BRZECHWA
reżyseria TOMASZ SCHIMSCHEINER
SPEKTAKL MULTIMEDIALNY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
muzyka Andrzej Korzyński, Jerzy Maksymiuk
multimedia Przemysław Pertyka, Paweł Penerda
choreografia Karol Miękina
kostiumy Łukasz Błażejewski



Ósma Gala „Aktywny Senior”.
Leszek Dryja laureatem plebiscytu

1 października, w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych, w Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej odbyła się **ósma Gala Plebiscytu „Aktywny Senior”**. Uroczystość była jednocześnie oficjalną inauguracją Dni Seniora 2026, które potrwają w Bielsku-Białej do 9 października. **Laureatem tegorocznego plebiscytu został Leszek Dryja,** natomiast tytuł Honorowego Aktywnego Seniora otrzymał **Piotr Ryszka.**

Plebiscyt „Aktywny Senior” organizowany jest w Bielsku-Białej od 2019 r. Wyróżnia mieszkańców po 60. roku życia, którzy swoją aktywnością społeczną, wolontariacką, artystyczną, edukacyjną czy sportową inspirują innych i realnie wpływają na lokalną społeczność. To osoby, które często bez rozgłosu poświęcają swój czas i doświadczenie innym, integrują mieszkańców, pomagają potrzebującym i zachęcają seniorów do aktywnego udziału w życiu miasta. Do tegorocznej edycji plebiscytu zgłoszono **13 kandydatur.** O tytuł ubiegali się: Marian Szydłowski, Jadwiga Śliwa, Maria Sikora, Izabela Mordarska, Zofia Krystyniak, Alfreda Kalita, Maria Hańderska, Anna Grzybowska, Katarzyna Giza, Danuta Gibała, Leszek Dryja, Anna Chylińska i Danuta Budkiewicz.

Każda z nominowanych osób reprezentowała inną historię, inne doświadczenia i odmienną formę aktywności. Wśród kandydatów znaleźli się społecznicy, artyści, animatorzy lokalnych środowisk oraz osoby od lat zaangażowane w działalność klubów seniora, organizacji i grup nieformalnych. Już sama nominacja była wyrazem uznania dla ich pracy oraz potwierdzeniem, że podejmowane przez nich działania są dostrzegane i doceniane.

Laureata Plebiscytu **„Aktywny Senior 2026”** ogłosił Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski. Tytuł otrzymał **Leszek Dryja** – utalentowany i wielokrotnie nagradzany malarz, którego szczególną pasją jest akwarela. Do twórczości powrócił po blisko 50 latach przerwy, a impulsem do ponownego sięgnięcia po pędzel stały się wspólne działania artystyczne z wnukiem.

Dziś Leszek Dryja nie tylko rozwija własny talent, lecz także społecznie prowadzi i wspiera grupy malarskie skupiające przede wszystkim osoby starsze. Swoją wiedzą, doświadczeniem i pasją zachęca seniorów do odkrywania talentów, rozwijania zainteresowań i budowania relacji poprzez sztukę. Jego historia pokazuje, że na realizację marzeń i powrót do pasji nigdy nie jest za późno.

Tytuł **Honorowego Aktywnego Seniora** otrzymał natomiast **Piotr Ryszka**, wieloletni prezes Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta w Bielsku-Białej, prezes Stowarzyszenia Dom Polski, a także wieloletni radny i samorządowiec. W uzasadnieniu wyróżnienia podkreślono jego ogromne zaangażowanie w pomoc osobom ubogim i pozostającym w kryzysie bezdomności, organizowanie posiłków i spotkań świątecznych dla potrzebujących oraz działania służące integracji lokalnej społeczności. Decyzję **Rady Seniorów** Miasta Bielska-Białej ogłosiła jej przewodnicząca **Elżbieta Rosińska.**

Gala była nie tylko okazją do wręczenia wyróżnień, ale przede wszystkim świętem aktywności bielskich seniorów. Przypomniała, jak ważną rolę osoby starsze odgrywają w życiu miasta – jako społecznicy, wolontariusze, artyści, animatorzy i opiekunowie lokalnych inicjatyw.

Wyjątkową oprawę wydarzenia zapewnił koncert **„James Bond Songs”** w wykonaniu **Bielskiej Orkiestry Kameralnej** pod batutą Mateusza Walacha, z udziałem wokalistki Marty Król. Aranżacje przygotował Adam Jarzmik.

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na październik

12 października, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
14:35–15:20 Język angielski (obowiązują zapisy)
13 października, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”
12:00–12:45 Język niemiecki – grupa podstawowa (obowiązują zapisy)
12:50–13:35 Język niemiecki – grupa średniozaawansowana (obowiązują zapisy)
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
14 października, środa
11:00 Cykl Podróże nieoczywiste: Tasmania według Marka Magiery
15 października, czwartek
9:00–11:00 Warsztaty kulinarne – torty jako dzieła sztuki (obowiązują zapisy)
Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
16 października, piątek
Centrum Seniora nieczynne
19 października, poniedziałek
9:00–11:00 Warsztaty tworzenia mapy przyjemności i odpoczynku (obowiązują zapisy) *Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026*
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
14:35–15:20 Język angielski (obowiązują zapisy)
20 października, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
12:00–12:45 Język niemiecki – grupa podstawowa (obowiązują zapisy)
12:50–13:35 Język niemiecki – grupa średniozaawansowana (zapisy)
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
21 października, środa
10:00 Spotkanie z cyklu: „Takie jest życie”: Jak żyć w zmieniającym się świecie – prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej
22 października, czwartek
9:00–12:00 Konsultacje z pracownikami ZUS-u (stanowisko konsultacyjno-informacyjne)
26 października, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
14:35–15:20 Język angielski (obowiązują zapisy)
27 października, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (gr. zamknięta)
9:00–13:00 Kiermasz okolicznościowy ŚDS Podkowa
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”
12:00–12:45 Język niemiecki – grupa podstawowa (obowiązują zapisy)
12:50–13:35 Język niemiecki – grupa średniozaawansowana (obowiązują zapisy)
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
28 października, środa
Centrum Seniora nieczynne
29 października, czwartek
9:00–11:00 Opowieści autobiograficzne w formie komiksu (zapisy)
Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026

ZAPISY NA ZAJĘCIA OD 5 PAŹDZIERNIKA 2026 R.
Centrum Seniora , ul. Dmowskiego 6, p. III tel. 33/ 49 71 753 lub 754

DNI SENIORA

pierwsze dni obchodów w Bielsku-Białej

Od uroczystej gali i koncertu w Bielskim Centrum Kultury rozpoczęły się tegoroczne Dni Seniora w Bielsku-Białej. Już następnego dnia świętowanie przeniosło się do Parku Słowackiego, gdzie podczas pikniku seniorzy pokazali, że aktywność może mieć wiele twarzy – od tańca i teatru po śpiew, modę i wspólną zabawę.



Nominowani w plebiscycie AKTYWNY SENIOR ROKU 2026

Aktywni seniorzy nagrodzeni

Dni Seniora 2026 zainaugurowano 1 października, w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych. W Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej odbyła się ósma gala plebiscytu „Aktywny Senior". Tegorocznym laureatem został Leszek Dryja, natomiast tytuł Honorowego Aktywnego Seniora otrzymał Piotr Ryszka. **Piszemy o tym szerzej na stronie 4.**

2 października seniorzy przejęli Park Słowackiego

2 października Dni Seniora przeniosły się do Parku Słowackiego. Na terenie sezonowego lodowiska BBOSIR-u przy kompleksie Orlik odbył się piknik z występami artystycznymi, warsztatami, stoiskiem informacyjnym i poczęstunkiem.
Scena należała przede wszystkim do bielskich seniorów i działających w mieście grup, klubów oraz organizacji.



Program rozpoczęła Szkoła Tańca dla Seniorów przy BCK. Po niej wystąpiła grupa teatralna Panaceum ze scenką rodzajową „O kobietach, którymi byłam". BBOSIR zaprezentował propozycje aktywności przygotowanych dla seniorów, o których opowiadała Anna Kliś.
Nie zabrakło muzyki. Zbyszek Grzesiak ze Stowarzyszenia Akademia Seniora wykonał dwa utwory, a Renata Gabryś wystąpiła w części przygotowanej przez Polski Związek Emerytów i Rencistów. Taneczną energię zapewniły Beskidzkie Silverki, które zaprezentowały układ taneczny, a później także pokaz mody. Z kolei uczestnicy Dziennego Domu Pobytu przy ul. Sterniczej pokazali, że tango argentyńskie można zatańczyć również… na krzesłach.
Na scenie pojawiła się też grupa „Śpiewanie na Złotych" z Fundacji Aktywności Społecznej Złote Łany, której towarzyszyła Julia Markiel z heligonką. Publiczność obejrzała również program „O przyjaźni" przygotowany przez grupę Cygański Las oraz „Śpiewogrę o damach i kawie z wkładką złośliwości" w wykonaniu Muzykoterapeutycznej Formacji Artystycznej MuFa ze Stowarzyszenia Rytm Rozwoju. Pierwszą część piknikowych występów zamknęła Grupa Retro z MDK Wapienica.

Święto aktywności, nie metryki

Pierwsze dwa dni tegorocznego programu dobrze pokazały, czym mają być Dni Seniora – nie tylko serią wydarzeń przygotowanych dla starszych mieszkańców, lecz także okazją do pokazania tego, co sami seniorzy tworzą przez cały rok.
Na scenie spotkały się teatr, taniec, muzyka, moda i aktywność fizyczna. Było miejsce dla dużych zespołów i indywidualnych wykonawców, a przede wszystkim dla wspólnego spotkania.

Dni Seniora 2026 w Bielsku-Białej potrwają do 9 października. W kolejnych dniach zaplanowano następne spotkania, zajęcia i wydarzenia skierowane do starszych mieszkańców miasta.

AR



Uczestnicy Dziennego Domu Pobytu przy ul. Sterniczej

Nie przegap w październiku
wybrane propozycje

8 - 10 października

FESTIWAL KOMPOZYTORÓW POLSKICH
Przez trzy październikowe dni Bielsko-Biała zabrzmi muzyką własnej historii. Od miejskiego hejnału i twórczości związanej z Teatrem Polskim, Banialuką oraz Studiem Filmów Rysunkowych, po artystów, którzy właśnie tutaj rozpoczynali swoją drogę. Od 8 do 10 października odbędzie się 29. Festiwal Kompozytorów Polskich im. Henryka Mikołaja Góreckiego, który w roku Polskiej Stolicy Kultury opowie o mieście poprzez jego „Głosy".

10 października

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO
W Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego Książnica Beskidzka zaprasza do udziału w warsztatach kulinarnych z Markiem Zarembą, spotkaniu z psychologiem i wyjątkowym pokazie mody przygotowanym przez Annę Drabczyńską we współpracy ze Stowarzyszeniem „Felicitas" Kreacja Rzeczywistości.

10 października

SPACER ŚLADAMI MAŁEGO WIEDNIA
Regionalny Ośrodek Kultury w Bielsku-Białej zaprasza na spotkanie w Klubie Relacji-Interpretacji. Mały Wiedeń. Historia prawdziwa – spacer z Kamilem Czaińskim, sobota 17 października 2026, start g. 10.00, miejsce zbiórki ul. 1 Maja 1 (Teatr Polski).

17 października

ŚWIĘTO LASU PAWŁA ALTHAMERA
W sobotę, 17 października 2026 roku o godz. 15:00, na przystanku autobusowym w Cygańskim Lesie w Bielsku-Białej rozpocznie się Święto Lasu Pawła Althamera. Projekt realizowany na zaproszenie Galerii Bielskiej BWA połączy wspólny spacer, działania artystyczne i spotkanie zakończone ogniskiem oraz ciepłym poczęstunkiem.

19 października

BIELSKA SCENA KABARETOWA
Bielska Scena Kabaretowa rozpoczyna 21. sezon. Bohaterami 144. wieczoru BSK będą Ireneusz Krosny Trio oraz saksofonista Piotr Baron, a program połączy muzykę, humor i opowieść o Teatrze Jednego Mima. Teatr Polski - godzina 19.00.

24 października

BIALSKI MARSZ STRACHÓW
24 października o godz. 18.00 z placu Wojska Polskiego w Bielsku-Białej wyruszy 5. Bielsko-Bialski Marsz Strachów. W programie znalazły się m.in. kolorowy pochód, konkurs na przebranie, „cukierek albo psikus" oraz fireshow.



Seniorzy z Akademii w labiryncie wiedzy historycznej [9]

Uwagę historyków od dawna przyciągały rządy władców, zwłaszcza budzących sprzeczne oceny. Wiele pokoleń badaczy dziejów analizowało cele, do których dążyli panujący, motywy ich działania i skutki podjętych decyzji. O wybranych postaciach opowiedziała słuchaczom Akademii Seniora Anna Jurczyga, która starała się przedstawić biografie i czyny kilku bohaterów, nie unikając faktów drastycznych. Przedstawiła intrygi i zdrady, chciwość i szaleństwo, zbrodnie i ich ponure okoliczności.

Bona Sforza - niedoceniana monarchini

Na początku grudnia 2025 r. poznaliśmy bliżej postać Bony Sforcy d`Aragona, córki księcia Mediolanu i Izabelli Aragońskiej, spadkobierczyni pretensji do Królestwa Jerozolimy.

Bohaterka opowieści w 1518 r. została żoną Zygmunta Starego i królową Polski. Prelegentka powołując się na źródła, opinie kronikarzy i historyków przywołała mniej znane fakty oraz obaliła niektóre krzywdzące Włoszkę mity. Podkreśliła jej wszechstronne wykształcenie humanistyczne, postępowość poglądów, pracowitość i gospodarność. Królowa z jednej strony inicjowała wyjazdy polskiej młodzieży na uczelnie włoskie, rozwijała różne gałęzie gospodarki krajowej (ogrodnictwo, warzywnictwo), z drugiej bywała despotyczna, usilnie dążąc do wzmocnienia władzy królewskiej, czym wywołała sprzeciw magnaterii i szlachty. Wzrost niezadowolenia wynikał z majątkowych zabiegów Bony i jej ingerencji w decyzje starzejącego się męża. Była przeciwniczką Habsburgów, wpływała na politykę zagraniczną Polski. Urodziła i wychowała pięcioro dzieci. Najstarszą, ukochaną córkę Izabellę w 1539 roku wydała za mąż za Jana Zapolyę, króla węgierskiego. Była podejrzewana o zorganizowanie pozorowanego zamachu na Jana Zygmunta, syna Izabeli i Zapolyi.

Zdecydowanie występowała przeciwko małżeństwu syna Zygmunta Augusta z Barbarą Radziwiłłówną. Widziała w nim przyszłego „mocarza europejskiego", nie męża litewskiej wdowy. Drugą córkę Zofię skłoniła do poślubienia Henryka Brunszewickiego. Katarzyna wyszła za mąż za Jana Wazę, późniejszego króla szwedzkiego, a Anna stanęła na ślubnym kobiercu ze Stefanem Batorym, wojewodą siedmiogrodzkim.

Po śmierci Zygmunta Starego Bona czuła się odtrącona przez syna, osamotniona, odsunięta od rządów. Czując wokół siebie niechęć, wyjechała do Bari. We Włoszech została prawdopodobnie otruta przez swego dworzanina, Pappacodę, w którym ponoć była zakochana. Spadek po Bonie został dla Jagiellonów bezpowrotnie stracony z powodu sfałszowanego testamentu.

Stefan Batory - "król niemalowany, człowiek niezwykły"

Kolejny wykład (w lutym 2026 r.) Anna Jurczyga poświęciła Stefanowi Batoremu. Opierając się na literaturze przedmiotu, wyjaśniła pochodzenie i znaczenie nazwiska rodu, wywodząc się od legendarnego przodka Oposa, który wsławił się odwagą.

Nazywano go Bátor, czyli odważny. Stefan Batory imię odziedziczył po ojcu, wojewodzie siedmiogrodzkim. Zgodnie ze zwyczajem epoki odbył służbę dworską, nabywając politycznej i towarzyskiej ogłady, najpierw na dworze arcybiskupa Várdaya, zwolennika Ferdynanda (założyciela austriackiej linii Habsburgów), później na królewskim dworze wiedeńskim. Kilka miesięcy spędził na uniwersytecie w Padwie, chłonąc kulturę humanistyczną. Nie uległ wpływom reformacji, bliska mu była tolerancja religijna.

Okazał się wytrawnym dyplomatą, dalekowzrocznym politykiem, słusznie oceniając międzynarodowy układ sił. Korzystał z rad elity humanistycznej, wykształconej w Padwie. Nie znosił dworskich intryg.



W 1576 r. został królem Polski, zmuszając Gdańsk do uznania swej elekcji. Poślubił znacznie starszą od siebie Annę Jagiellonkę. Wraz z ożenkiem oddaliła się szansa na utworzenie nowej dynastii i odejście od zgubnej dla kraju wolnej elekcji. Poza tym Batory miał niechęć do małżeństwa, wolał pole bitwy niż uroki alkowy. Podczas swego panowania toczył zwycięskie wojny z Moskwą, zdobywając dla Polski Inflanty. Powołał Trybunał Koronny i Litewski, które uzyskały uprawnienia najwyższego sądu apelacyjnego.

Zreformował wojsko, organizując tzw. piechotę wybraniecką, utworzoną z chłopów dóbr królewskich. Stworzył i opłacał szpital polowy. Występował przeciw magnaterii, dążąc do wzmocnienia władzy królewskiej.

Podejmował próby ulżenia doli chłopów. Starał się nobilitować ludzi niższych stanów. Podniósł wileńskie kolegium jezuickie do godności akademii.

W końcowej części prelekcji zobaczyliśmy obraz „Stefan Batory" ("Batory pod Pskowem") Jana Matejki. Artysta swobodnie potraktował źródła historyczne, tworząc syntezę wydarzeń, które miały miejsce pod Wielkimi Łukami i pod Pskowem. Można też uznać, że dał syntezę panowania Batorego i jego zwycięskich wojen.

Od opryczniny do modernizacji na pokaz, czyli rządy Iwana Groźnego i Piotra Wielkiego

W majowy poniedziałek 2026 r. usłyszeliśmy na wstępie, że historia Rosji to dzieje przemocy, co potwierdzają rządy Iwana IV i Piotra I. Tego pierwszego, wielkiego księcia (od 1533 r.) i cara moskiewskiego (od 1547 r.) nazywano Groźnym, gdyż cechowało go niezwykłe okrucieństwo. W ciągu niespełna 54 lat życia zyskał opinię władcy, którego sadyzm budził przerażenie. Niektórzy historycy próbują tłumaczyć jego zbrodnie trudnym dzieciństwem, gdyż stracił ojca, mając niespełna 4 lata, matkę - mając 8 lat. Wychowywał się w atmosferze intryg, zdrad i zbrodni. W imieniu niepełnoletniego syna władzę sprawowała księżna wdowa - Helena Glińska, która zmarła po pięciu latach regencji. Siedemnastoletni Iwan przyjął tytuł cesarski, a wkrótce po koronacji poślubił Anastazję z rodu Zacharinów.

Początkowo był władcą kompromisu. Stworzył nowy organ przedstawicielski, zwany Soborem Ziemskim, pozyskując w ten sposób zwolenników do zabiegów centralizacyjnych. Zapoczątkował istnienie stałej armii, opłacanej ze skarbu państwa. Wprowadził nowy zbiór praw, „Sudiebnik", który z jednej strony ograniczał przywileje możnowładców, z drugiej podnosił znaczenie szlachty. Zreformował administrację lokalną. Próbował ograniczyć pozycję duchownych, widząc w nich konkurencję władzy świeckiej.

Ustanowił stosunki handlowe z Anglią. Toczył liczne wojny, podbijając Kazań, Astrachań i Syberię. Przegrał walkę o Inflanty. Po śmierci żony Anastazji poczuł się zagrożony, co skutkowało atakami agresji. W porywie gniewu zabił własnego syna. Do walki z przeciwnikami powołał nowy twór, zwany **opryczniną.** Wtedy skończyły się czasy kompromisu, zaczęły prześladowania, represje, tortury. Wykonawcami byli oprycznicy, którzy nosili czarne opończe, do siodeł przywiązywali psie głowy (znak kąsania) i miotły (znak „wymiatania" przeciwników).

Apogeum osiągnęła polityka terroru, morderstw politycznych. Jak pisze Władysław Serczyk: *władca pozostawił coraz powszechniejsze przekonanie o wszechwładzy monarszej i konieczności uległego podporządkowania się woli cara.*

Odziedziczył je Piotr Wielki, z dynastii Romanowów, syn cara Aleksego, zwanego Najcichszym i jego drugiej żony Natalii Kiryłownej Naryszkiny.

Podobnie jak Iwan Groźny został w wieku czterech lat osierocony przez ojca. Władzę od 1682 r. w imieniu dziesięcioletniego cara sprawowała starsza siostra Zofia. W 1689 r. regentkę zamknięto w monasterze i odtąd car rządził samodzielnie, gdyż brat był upośledzony umysłowo. Po kampanii przeciw imperium osmańskiemu Piotr udał się w podróż do Holandii i Anglii, by poznać zachodni styl gospodarowania i wyprowadzić Rosję z „azjatyckiego zaścianka:, ale - jak to ujął Władysław A. Serczyk: *Europeizował przy pomocy knuta i katowskiego topora.*

Zmodernizował armię, zbudował flotę, zmienił system prawny. Zbudował nową stolicę - Petersburg, swoje „okno na Europę". Wprowadził kontrolę Kościoła przez państwo. Ingerował w sprawy Polski, o czym świadczy Sejm Niemy z 1717 roku.

Wywołał oburzenie, poślubiając córkę litewskiego chłopa Samuela Skawrońskiego. Marta była markietanką szwedzką, potem kochanką Mienszy-kowa, wreszcie nałożnicą cara. Przyjęła prawosławie, zmieniła imię, nazwisko i jako **Katarzyna Aleksiejewna Michajłowa** została ogłoszona żoną cara, mimo że prawowita małżonka żyła (zamknięta w klasztorze). Uroczysty ślub odbył się w 1712 roku.

Piotr I miał trudne relacje z synem. Carewicz Aleksy, pierwszy z potomków cara, był ośmioletnim dzieckiem, gdy matkę usunięto z pałacu. Raziło go brutalne postępowanie ojca, jego pijaństwo i gruboskórność. Car z kolei ubolewał, że nie wychował godnego siebie następcy. Istnieją przypuszczenia, że Piotr przyczynił się bezpośrednio do jego śmierci. W 1721 roku przyjął tytuł imperatora. Do osiągnięcia celów stosował drastyczne środki. Był silnym władcą, a zarazem tyranem i ciemiężcą narodu.

Cykl wykładów kończy sentencja Zbigniewa Herberta: *W historii nic nie zamyka się ostatecznie. Ciągle błądzimy w labiryncie postaci, wydarzeń, sytuacji, próbując znaleźć właściwe wyjście. Autor „Barbarzyńcy w ogrodzie" pisał także: Historia ludzkości rozpoczęła się pod gwiazdą Kaina. Okazuje się, że gwiazda nadal świeci złowieszczym światłem.*

Maria Cyran

Pean z okazji 15-lecia Akademii Seniora – widziany moimi oczami]

Nasza Akademia Seniora istnieje już piętnaście lat. I wiecie dlaczego? Bo ster trzyma kobieta przedsiębiorcza, stanowcza i z takim zapałem, że nawet GPS by za nią nadążyć nie potrafił. To dzięki niej - a mowa tu oczywiście o **Liliannie Zarębińskiej** - dla mnie emerytura okazała się początkiem nowego życia, a nie końcem kalendarza. Korzystam z tylu ciekawych zajęć, że czasem zastanawiam się, kiedy właściwie miałam czas chodzić do pracy.

Spotykamy się solidarnie na wykładach. Zwłaszcza tych prowadzonych przez pana Jacka Kachela. Człowiek przychodzi na godzinę, a wychodzi bogatszy o wiedzę i z kolejną historią do opowiadania wnukom.

Po wykładach obowiązkowo były ploteczki w kawiarni „Mucha". Niestety, to nie aktualne. Mucha odleciała.

Integrujemy się na wycieczkach autokarowych, koncertach i w kinie. Grzecznie maszeruję z plecakiem, grupą i przewodnikiem po beskidzkich szlakach, które prowadzą aż do naszych sąsiadów znad Olzy.

A grupa rowerowa? Oni to dopiero mają rozmach! Jeżdżą na drugi koniec Polski i śmigają po ścieżkach rowerowych. Niektórzy idą z duchem czasu i swoje rowery... regularnie podłączają do prądu. Ja podejrzewam, że to wspomaganie dla kolan.

Chętnie chodziłabym na urokliwe spacery po okolicy, ale mnie najczęściej prowadzą na basen. Tam dzielnie nurkuję podczas aerobiku wodnego. Gdyby rozdawali medale za machanie makaronem piankowym, byłabym mistrzynią Europy.

W piątki biegnę z matą na jogę. Dobrze, że autobus czasem się spóźnia, bo zdarza mi się zapomnieć tej maty. Na zajęciach wyginam śmiało ciało, a jogini - ci od jogi - rozciągają się tak, że kończą poza własną matą. Odwagi im nie brakuje.

A w tańcach? Oj, nikt nas nie pokona! Od kankana po cha-chę. Kankana wytańczyliśmy chyba na wszystkich możliwych scenach. Największe brawa bili nam panowie na pograniczu czesko-słowackim. Wcale się nie dziwię - przecież polskie seniorki to klasa sama w sobie.

Ja już nie pofikam nóżkami jak kiedyś, a sukienka do kankana spogląda na mnie tęsknie z szafy. Dlatego przerzuciłam się na tańce w kręgu.

Z ogromnym sentymentem wspominam nasz wokalno-taneczny wodewil z piosenkami Marii Koterbskiej. Owacje były na stojąco!

A w nagrodę udzieliłam wywiadu do telewizji regionalnej *„A kto zabroni?"*. Dopiero oglądając siebie na ekranie odkryłam, że kamera rzeczywiście dodaje kilogramów. Jaka byłam Puciata!

Ach, nasze cudowne „Panaceum"! Rozbawialiśmy publiczność kabaretami - od zakręconej lekarki po historyczne widowiska z Mieszkiem w roli głównej.

Tak zaprzyjaźniliśmy się z garderobianą teatru, że wypożyczała nam stroje z różnych epok. Dzięki temu jednego dnia byliśmy Piastami, drugiego szlachtą, a trzeciego... sami nie wiedzieliśmy z jakiego wieku pochodzimy.

Za występy w różnych miastach województwa dostawaliśmy nagrody i podziękowania. Nie zapomniałam o bajkach dla dorosłych. Grałam Czerwonego Kapturka. Wilka wcale się nie bałam. Powiem więcej... trochę się w nim podkochiwałam. Babcia była zszokowana.

Miłośnicy pięknego słowa potrafią na scenie wykorzystać wszystko: żółtą różę, rower, żelazko, a nawet... kury. Jak widać - piękne słowo obroni się nawet z kurami.

Ale się zagdakałam... właściwie - zagadałam.

Było coś dla ciała, teraz czas na ducha.

Żeby nie popaść w demencję, chodzę na fitness mózgu. Sama się sobie dziwię, że jeszcze całkiem nieźle kojarzę. No... przynajmniej przez większość dnia.

Zapisałam się też na angielski. Mówiłam po angielsku z niemieckim akcentem. Na niemieckim mówiłam z angielskim akcentem. A ci, którzy uczyli się włoskiego, chyba mówili z akcentem... makaronowym.

Idąc korytarzem, przy akompaniamencie odbijanej piłeczki pingpongowej, na ścianach prawym okiem podziwiałam prace malarskie naszych seniorów, a lewym fotografie zatrzymujące najpiękniejsze chwile. Z sali obok, zza niedomkniętych drzwi dobiegały wersy poezji.

Kto znudził się pędzlem i aparatem, tworzył rękodzieło. I jakie to były cuda! Nasze świąteczne kiermasze mogłyby zawstydzić niejeden sklep z prezentami.

No i oczywiście zabawy karnawałowe oraz sąsiadówki. Muzyka lat sześćdziesiątych, śmiech, tańce... A po trzecim toaście za zdrowie naszej przewodniczącej parkiet należał już do wszystkich. Nawet ci, którzy przyszli tylko „posiedzieć", wracali do domu z obolałymi nogami.

Patrzę dziś na te piętnaście lat i myślę, że Akademia Seniora to nie miejsce, gdzie liczy się wiek. Tu liczy się liczba pomysłów, uśmiechów, przyjaciół i wspólnych wspomnień. Metryka zostaje w domu, a my zabieramy tylko dobry humor.

Dlatego życzę nam, abyśmy nadal z takim samym zapałem biegali na zajęcia, śmiali się z własnych pomyłek, tańczyli, śpiewali, podróżowali i wciąż udowadniali światu, że senior to nie stan metryki, tylko stan ducha.

Barbara Reinberger

GIEŁDA STAROCI - 17 PAŹDZIERNIKA na Placu Wojska Polskiego

REKLAMA



Kreta - Zielarnia Europy

Kiedy wylądowałam na Krecie, jeszcze przed wjazdem do hotelu poczułam charakterystyczny, żywiczny zapach niesiony przez wiatr od gór. To był zapach dziko rosnącego **oregano i tymianku.** Postanowiłam odwiedzić plantację ziół ekologicznych położoną na zboczu **Gór Białych**, w otoczeniu skał i oliwnych sadów. Rozmowa z tamtejszymi hodowcami stała się jednym z najciekawszych wspomnień z tego wyjazdu.

Gospodyni plantacji wyjaśniła mi, że na wyspie rośnie około 1300 gatunków endemicznych roślin! Liczba ta zaskoczyła mnie tak bardzo, że przy najbliższej okazji kupiłam w miejscowej księgarni książkę o ziołach wyspy, napisaną przez greckiego autora. Bogactwo botaniczne Krety jest dla zielarza rajem na ziemi.

Każda roślina ma w sobie jakąś tajemnicę, a trzeba zaznaczyć, że nie wszystkie zostały do tej pory szczegółowo przebadane w laboratoriach naukowych. Za wyjątkowo wysokie stężenie związków aktywnych w lokalnych ziołach odpowiada przede wszystkim specyficzny mikroklimat wyspy:

- połączenie górskiego chłodu i morskiego, słonecznego ciepła
- kamienista, wapienna gleba uboga w wodę, co zmusza rośliny do produkcji większej ilości olejków eterycznych i substancji obronnych
- izolujące je wysokie Góry Białe i Ida (wysokość szczytów sięga około 2400 m.n.p.m.).

Rośliny rosnące w takich trudnych warunkach wytwarzają znacznie wyższe koncentracje związków aktywnych – flawonoidów, garbników i olejków eterycznych – niż ich „kuzyni" z nizinnych, żyznych terenów Europy. **Stąd ich siła leczniczo-kosmetyczna.**

Dla mnie najjaśniejszymi zielarskimi gwiazdami wyspy są 4 zioła:

- **Oregano kreteńskie**

Intensywnie pachnące, o wysokiej zawartości karwakrolu – naturalnego antybiotyku roślinnego. Wspomaga trawienie, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Hodowca podkreślał, że smak kreteńskiego oregano jest znacznie mocniejszy niż greckiego z supermarketu – suszy się je w cieniu, bez sztucznego dogrzewania.

- **Dittany (Diktamos)** – „ziele miłości"

To roślina okryta legendą – według mitów zbierana była przez kozy na klifach góry Idy, a jej sok leczył rany minojskich wojowników. Rośnie wyłącznie na Krecie! Stosowana na problemy gastryczne, gojenie ran, a w tradycji ludowej – jako afrodyzjak. Napar ma delikatny, kwiatowy aromat.

- **Czystek kreteński** (Cistus creticus)

Krzew o różowych kwiatach, z którego pozyskuje się żywicę – labdanum. Bogaty w polifenole, wspiera odporność, działa antyoksydacyjnie. W kosmetologii wykorzystywany do produkcji kremów przeciwstarzeniowych i olejków regenerujących skórę.

- **Malotira** (Sideritis syriaca) – „kreteńska herbata górska"

Zbierana wysoko w górach, tradycyjnie parzona jako herbata na przeziębienie, ból gardła i wzmocnienie odporności. Pastuszkowie od wieków zabierali ją przy okazji wypasania kóz jako lek na wszystko.

Ziołolecznictwo na Krecie ma ponad 4000 lat tradycji – już Minojczycy stosowali zioła w rytuałach i medycynie, co potwierdzają freski i naczynia z Knossos. Przez wieki wiedza przekazywana była ustnie z pokolenia na pokolenie, a mieszkańcy gór do dziś zbierają zioła ręcznie, zgodnie z fazami księżyca.

Oregano i tymianek to baza przyprawowa kreteńskiej diety śródziemnomorskiej, a miód tymiankowy to lokalny rarytas polecany również w chorobach układu oddechowego.

Kreta to nie tylko plaże i słońce, lecz żywe laboratorium natury, gdzie tradycja spotyka się z ekologią. Do dziś jestem w kontakcie z Rodo – uroczą właścicielką plantacji greckich ziół.

Mieszam zioła z Krety z polskimi ziołami i obserwuję często zaskakujące efekty terapii. Warto popijać w zbliżającym się okresie jesiennych infekcji czystek kreteński z nagietkiem, babką lancetowatą, dziką różą i pokrzywą. Taki aromatyczny napar będzie wzmacniał odporność i dodawał energii. A jeśli ktoś z Państwa wybiera się w październiku na Kretę niech zostawi miejsce w walizce na zakupy w „Zielarni Europy" :)

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

Zapraszam do mojego
GABINETU ZIOŁOLECZNICTWA w Bielsku-Białej
Warsztaty, szkolenia i prelekcje
o tematyce zielarskiej dla młodszych i starszych
Umawianie wizyt: 698 101 503
www.gruisen.pl



Senior mówi: SPRAWDZAM!
Dzień Seniora z ZUS w Bielsku-Białej

Jak nie dać się oszukać przez telefon i w internecie? Gdzie sprawdzać wiarygodność informacji? O co warto zapytać ZUS? **21 października** na Uniwersytecie Bielsko-Bialskim odbędzie się Dzień Seniora organizowany przez ZUS we współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku UBB.

Spotkanie potrwa od godz. 14.00 do 16.30. Tegoroczna, jubileuszowa X edycja Dni Seniora w ZUS odbywa się pod hasłem „Senior mówi: SPRAWDZAM. Świadomy senior w świecie dezinformacji".

– *Chcemy zwrócić uwagę na problem fałszywych, zmanipulowanych i wyrwanych z kontekstu informacji, z którymi seniorzy coraz częściej spotykają się w internecie, mediach społecznościowych i innych źródłach. I to właśnie oni najczęściej padają ofiarami różnego rodzaju przestępstw* – podkreśla Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Podczas bielskiego spotkania zaplanowano prelekcje przedstawicieli ZUS i Policji. Będzie można również indywidualnie porozmawiać ze specjalistami przy stanowiskach informacyjnych ZUS, NFZ, Sanepidu, Policji oraz Powiatowego Rzecznika Konsumentów.

Seniorzy będą mogli uzyskać informacje m.in. o emeryturach i rentach, waloryzacji, dorabianiu do świadczeń, ich przeliczaniu oraz legitymacji emeryta i rencisty. Eksperci podpowiedzą również, jak rozpoznawać oszustwa internetowe i telefoniczne, bezpiecznie robić zakupy, chronić swoje prawa jako konsument i pacjent oraz jak weryfikować informacje dotyczące zdrowia.

Dzień Seniora z ZUS
21 października 2026 r., godz. 14.00–16.30
Uniwersytet Bielsko-Bialski – Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Willowa 2

Mam 65, 70, 75 lat – po co mi jeszcze ginekolog?

Dzieci dawno dorosły, menopauza jest wspomnieniem, nic nie boli. Po co więc jeszcze chodzić do ginekologa? To pytanie zadaje sobie wiele kobiet po sześćdziesiątce. Tymczasem zakończenie miesiączkowania nie oznacza, że kończą się choroby narządów rodnych. Niektóre problemy, w tym nowotwory, pojawiają się właśnie częściej wraz z wiekiem.

„Przecież już nie miesiączkuję", „nie współżyję", „w moim wieku ginekolog nie jest mi potrzebny" – takie argumenty brzmią logicznie tylko pozornie. Wizyta u ginekologa nie służy wyłącznie antykoncepcji, prowadzeniu ciąży czy problemom związanym z miesiączką.

Po menopauzie nadal mogą rozwijać się **choroby macicy, jajników, szyjki macicy, pochwy i sromu.** Co więcej, starszy wiek sam w sobie zwiększa ryzyko wielu nowotworów. Rak endometrium, czyli błony śluzowej wyścielającej macicę, występuje przede wszystkim po menopauzie. Starszy wiek jest również czynnikiem ryzyka raka pochwy, a rak sromu często dotyczy kobiet starszych.

Skończyłam 65 lat. Czy cytologia już mnie nie dotyczy?

Tu łatwo o nieporozumienie.
W Polsce bezpłatny program profilaktyki raka szyjki macicy obejmuje obecnie kobiety od 25. do 64. roku życia. Od 1 sierpnia 2026 roku jego podstawowym badaniem jest **test HPV HR**, który zastąpił tradycyjną cytologię. Jeśli test wykryje wirusa wysokiego ryzyka, z tego samego materiału wykonuje się cytologię płynną (test wykonywany jest co 5 lat).

Ukończenie 64 lat oznacza więc zakończenie udziału w populacyjnym programie przesiewowym, ale nie zakaz czy brak potrzeby **wykonywania badań ginekologicznych.**
Jeżeli są wskazania medyczne, lekarz może skierować pacjentkę na odpowiednią diagnostykę. **Narodowy Portal Onkologiczny** wyraźnie informuje również, że poza programem przesiewowym badanie cytologiczne może zostać wykonane bezpłatnie w publicznej placówce na podstawie decyzji lekarza specjalisty. Dlatego zamiast samodzielnie uznawać: *„mam 70 lat, więc cytologia już mnie nie dotyczy"*, warto zapytać o to ginekologa. Znaczenie ma m.in. historia wcześniejszych wyników badań i przebytych chorób.

Krwawienie po menopauzie? Nie czekamy

Jest jeden objaw, który każda kobieta po menopauzie powinna potraktować poważnie: krwawienie lub plamienie z dróg rodnych. Nie ma znaczenia, że było niewielkie. Nie ma znaczenia, że pojawiło się tylko raz. I nie należy tłumaczyć go tym, że *„w tym wieku różne rzeczy się zdarzają"*.
Krwawienie po menopauzie może mieć wiele przyczyn i nie musi oznaczać choroby nowotworowej.
Powinno jednak zostać wyjaśnione przez lekarza. Jest bowiem jednym z charakterystycznych objawów **raka endometrium.** W dużej analizie badań, opisanej przez amerykański National Cancer Institute, około 90 proc. kobiet, u których rozpoznano raka endometrium, wcześniej doświadczyło krwawienia po menopauzie. Jednocześnie większość kobiet zgłaszających takie krwawienie raka nie miała. **Wniosek jest prosty: nie panikować, ale koniecznie się zbadać.**

Brzuch, który nagle „zaczął żyć własnym życiem"

Inaczej może zachowywać się rak jajnika. Nie daje jednego tak charakterystycznego sygnału, a jego objawy łatwo pomylić z dolegliwościami układu pokarmowego.
Warto zwrócić uwagę na utrzymujące się wzdęcia, powiększanie się obwodu brzucha, uczucie ucisku lub ból brzucha i miednicy, szybkie uczucie sytości, problemy z jedzeniem, zaparcia oraz częstsze lub nagłe parcie na mocz.
Każdej z nas zdarzają się wzdęcia czy zaparcia. Nie chodzi więc o to, by po jednym cięższym obiedzie podejrzewać raka jajnika. Znaczenie ma przede wszystkim nowość, uporczywość i powtarzalność objawów. Jeżeli dolegliwości nie mijają albo się nasilają, warto powiedzieć o nich lekarzowi.

Świąd też może być sygnałem

O pewnych dolegliwościach starsze kobiety mówią szczególnie niechętnie. Przewlekły świąd czy pieczenie okolic intymnych bywają uznawane za naturalną konsekwencję menopauzy.
Nie zawsze tak jest.
Do objawów raka sromu mogą należeć uporczywy świąd, ból, krwawienie oraz guzek, narośl albo zmiana przypominająca brodawkę czy owrzodzenie.
Nie każda taka zmiana jest nowotworem. Wymaga jednak obejrzenia przez lekarza, zwłaszcza jeśli utrzymuje się mimo leczenia lub pojawiła się niedawno.
Podobnie jest w przypadku raka pochwy. Starszy wiek należy do jego czynników ryzyka, a sygnałami ostrzegawczymi mogą być nietypowe krwawienie lub wydzielina z pochwy, ból w miednicy, guzek, ból przy oddawaniu moczu czy uporczywe zaparcia.

„Ale przecież nic mnie nie boli"

I właśnie dlatego profilaktyka ma znaczenie. Brak bólu nie jest świadectwem, że wszystko jest w porządku. Niektóre choroby przez długi czas rozwijają się skrycie, inne początkowo dają objawy tak niepozorne, że łatwo je zignorować.
Nie należy też zakładać, że jedno badanie „sprawdza wszystko". Test HPV HR i cytologia dotyczą przede wszystkim **profilaktyki raka szyjki macicy.** Nie są badaniami przesiewowymi w kierunku raka jajnika czy endometrium. W przypadku raka endometrium nieprawidłowe komórki zwykle nie są wykrywane w teście cytologicznym szyjki macicy.

Podobnie nie istnieje proste, powszechne badanie przesiewowe dla zdrowych kobiet o przeciętnym ryzyku raka jajnika. Badania takie jak USG przezpochwowe czy oznaczenie CA-125 nie sprawdziły się jako skuteczny populacyjny screening kobiet bez szczególnych czynników ryzyka.
Dlatego tak ważna jest rozmowa z lekarzem i reagowanie na niepokojące zmiany.

Wiek nie zwalnia z dbania o siebie

Po 65., 70. czy 75. roku życia potrzeby zdrowotne kobiety się zmieniają, ale nie znikają. Dotyczy to również zdrowia intymnego.
Warto porozmawiać z ginekologiem o tym, jak często w naszym konkretnym przypadku potrzebna jest kontrola i jakie badania mają sens. Inaczej będzie wyglądała opieka nad zdrową 70-latką z prawidłową historią wcześniejszych badań, inaczej nad kobietą, która wcześniej miała nieprawidłowe wyniki, była leczona onkologicznie albo ma dodatkowe czynniki ryzyka.

Najgorszym rozwiązaniem jest przyjęcie jednej zasady: „jestem już za stara na ginekologa".

Na ginekologa nie jest się za starą. Tak samo jak nie jest się za starą na okulistę, dentystę czy kardiologa.

TEGO NIE LEKCEWAŻ

Po menopauzie skontaktuj się z lekarzem, jeśli pojawi się:

- krwawienie lub plamienie z dróg rodnych, nawet jednorazowe,
- nietypowa lub krwista wydzielina z pochwy,
- utrzymujący się ból albo uczucie ucisku w miednicy,
- uporczywe wzdęcia lub wyraźne powiększanie się obwodu brzucha,
- szybkie uczucie sytości lub nowe, utrzymujące się problemy z jedzeniem,
- nagła zmiana częstości oddawania moczu,
- uporczywy świąd, pieczenie lub ból sromu,
- guzek, owrzodzenie albo nowa zmiana w okolicy intymnej.

Te objawy najczęściej nie oznaczają raka. Warto jednak ustalić ich przyczynę zamiast czekać, aż same znikną.

źródło: pacjent.gov.pl

Mam więcej niż 64 lata. Za co zapłaci NFZ?

Bezpłatny program profilaktyki raka szyjki macicy obejmuje kobiety od 25. do 64. roku życia. Od sierpnia 2026 roku jego podstawą jest test HPV HR. Jeśli wynik jest dodatni, z tego samego materiału wykonywana jest cytologia płynna. W razie wykrycia nieprawidłowości pacjentka kierowana jest na dalszą diagnostykę.

Po ukończeniu 64 lat nie jesteśmy już objęte tym programem przesiewowym. Nie oznacza to jednak, że za każde badanie ginekologiczne trzeba płacić z własnej kieszeni.

Jeżeli lekarz uzna, że istnieją wskazania do wykonania badania – na przykład ze względu na niepokojące objawy lub wcześniejsze wyniki – dalsza diagnostyka może być wykonana w ramach NFZ. Także cytologia poza programem przesiewowym może zostać wykonana bezpłatnie w publicznej placówce na podstawie decyzji lekarza specjalisty.

Dlatego kobieta w wieku 65, 70 czy 75 lat, która zauważy krwawienie po menopauzie, nietypową wydzielinę, przewlekły ból, zmianę na sromie czy inne niepokojące objawy, nie powinna szukać płatnego „pakietu profilaktycznego". Powinna zgłosić się do lekarza i rozpocząć diagnostykę.

Ważne: granica 64 lat dotyczy programu badań przesiewowych. Nie oznacza, że po 65. urodzinach NFZ przestaje finansować diagnostykę chorób ginekologicznych.

z poradnika zielarki

Kwaśny smak żurawiny

Przed nami październik – czas kolorowych liści, krótszych dni i ostatnich chwil sprzyjających aktywności na świeżym powietrzu. Warto z nich korzystać, wzmacniając odporność i poprawiając samopoczucie. Jesień to jednak także okres częstszych infekcji. Tym razem przyjrzymy się naturalnemu sprzymierzeńcowi, który może wspierać organizm szczególnie przy problemach z pęcherzem i drogami moczowymi.

Żurawina błotna (Oxycoccus palustris) czy **żurawina wielkoowocowa** (Vaccinum macrocarpon) to rośliny, które w sposób szczególny zwracają ostatnimi czasy uwagę urologów bo potwierdzają skuteczność działania owoców w stanach zapalnych układu moczowego.

Naszym rodzimym gatunkiem jest żurawina błotna, jednak na świecie większą popularnością cieszy się ta **wielkoowocowa zwana też amerykańską**. Obie należą do rodziny wrzosowatych. Żurawina błotna występuje w stanie naturalnym w północnej i środkowej Europie. W Polsce spotykamy ją przede wszystkim na terenach torfowisk wysokich i borów bagiennych. Żurawina wielkoowocowa rośnie we wschodnich rejonach Ameryki Północnej, w Polsce natomiast jest uprawiana.

Żurawina jest znana i wykorzystywana przez ludzi od tysięcy lat, tradycja jej zbierania sięga czasów prehistorycznych. Roślina ta była naturalnym elementem diety i medycyny ludowej w wielu kulturach. Rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej zbierali dziką żurawinę od 12000 lat. A w Europie i Azji owoce pozyskiwały już ludy z czasów neolitu. W Średniowieczu Słowianie stosowali tą roślinę zwaną dawniej **klukwą** jako środek na reumatyzm oraz przeziębienia i stany zapalne jamy ustnej i gardła. Najstarsze zachowane europejskie zapiski medyczne o stosowaniu żurawiny pochodzą z 1352 r. Od XVII wieku owoce żurawiny zagościły na statkach by dzięki zawartości w nich witaminy C zwalczać szkorbut u marynarzy.

Żurawina oprócz witaminy C zawiera witaminę B1 i B2 oraz prowitaminę A. Owoce bogate są w kwasy organiczne, kwas askorbinowy do 0,3%, gorycze, garbniki katechinowe, flawonoidy, antocyjany oraz glikozyd fenolowy arbutynę. Najwięcej arbutyny znajdziemy w niedojrzałych owocach oraz w liściach, które także są surowcem zielarskim. Żurawinowe owoce to również cukry i sole mineralne żelaza, wapnia, glinu, cynku czy kobaltu.

Żurawina błotna to zimozielona krzewinka o rzadko ulistnionych, płożących się pędach. Ma skórzaste, błyszczące, eliptyczne liście charakterystycznie podwinięte na brzegach. Kwitnie od maja do lipca różowymi kwiatuszkami. Owocem jest kulista jagoda o średnicy ok 1cm. dojrzewająca we wrześniu. Owoce pozyskuje się najczęściej po pierwszych przymrozkach. Obecnie w handlu można spotkać świeżą żurawinę, którą polecam Państwu spróbować mimo jej bardzo kwaśnego smaku.

Żurawina ma właściwości witalizujące co może być pomocne w zwalczaniu anemii. Działa też remineralizująco i wzmacniająco. Działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwwirusowe pomoże w infekcjach sezonowych i tych przebiegających z gorączką. Żurawina ma lekkie właściwości przeciwzakrzepowe i rozszerzające naczynia krwionośne oraz obniżające ciśnienie. Można ją profilaktycznie stosować w chorobach żołądka wywołanych obecnością bakterii, przy braku apetytu oraz w zapaleniach pęcherzyka żółciowego.

Najważniejsze jednak jej działanie to wpływ na **układ moczowy**. Tutaj żurawina działa moczopędnie i odtruwająco. Wykazuje też wpływ przeciwbakteryjny i fungistatyczny oraz dezynfekujący na drogi moczowe. Dzięki zawartości składników czynnych znalazła zastosowanie w leczeniu stanów infekcyjnych układu moczowego. Badania pokazały, że proantocyjanidyny z żurawiny mogą skutecznie zapobiegać rozwojowi uropatogennej bakterii Escherichia coli.

Na działanie przeciwbakteryjne mają wpływ także kwasy organiczne oraz niskie pH soku mogące wynosić ok2,5. Kwaśne pH moczu jak wiadomo nie sprzyja kolonizowaniu tego środowiska przez bakterie a wspomniane polifenole powstrzymują przyczepianie i przyleganie bakterii chorobotwórczych do nabłonków w drogach i pęcherzu moczowym. Dzięki temu trudniej o zakażenie ale i o jego rozprzestrzenianie.

Zauważono także, że żurawina wpływa doskonale na mikroflorę jelitową. Z jednej strony angażuje mikrobiom do metabolizowania związków czynnych , z drugiej związki te mają dobroczynny wpływ na same bakterie jelitowe. Czyli żurawina będzie zwalczać niekorzystne bakterie, jednocześnie wspierając te potrzebne i podnosząc tym samym naszą odporność.

Żurawina to bardzo cenna roślina. Warto sięgać po świeże owoce, sok czy inne preparaty dostępne w zielarniach lub aptekach by wykorzystywać ich działanie lecznicze ale też profilaktyczno-prebiotyczne.

Synergizm składników czynnych będzie dla naszego zdrowia nieoceniony. A czerwone owoce zaprośmy też do kuchni i korzystajmy z nich jak najwięcej.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturoterapeuta, Refleksolog



Uwaga! Próby syren alarmowych w Bielsku-Białej

Od **5 do 9 października** w Bielsku-Białej będą prowadzone głośne testy syren alarmowych. Sygnały mogą być słyszalne w różnych częściach miasta w godzinach od **8.00 do 15.00**.

Nie ma powodu do niepokoju – będą to wyłącznie sygnały ćwiczebne i nie będą oznaczały zagrożenia. Testy mają sprawdzić, jak dobrze syreny są słyszalne w poszczególnych częściach Bielska-Białej. Na podstawie pomiarów powstanie mapa akustyczna miasta, która pomoże w modernizacji Miejskiego Systemu Wczesnego Ostrzegania i Alarmowania Ludności.

SKLEP ZIELARSKO -MEDYCZNY
LEKI
SUPLEMENTY DIETY
ZIOŁA
ZDROWA ŻYWNOŚĆ
PRODUKTY BEZGLUTENOWE
KOSMETYKI NATURALNE
STRACONKA 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

Sanatorium po nowemu

Od 2027 roku zabiegi mają być lepiej dopasowane do pacjenta

Od 1 stycznia 2027 roku zmienią się zasady organizacji i finansowania leczenia uzdrowiskowego. Narodowy Fundusz Zdrowia chce odejść od zbyt schematycznego podejścia do zabiegów. Program leczenia ma w większym stopniu uwzględniać wiek pacjenta, jego chorobę oraz profil leczniczy konkretnego uzdrowiska.

Od 1 stycznia 2027 roku zmienią się zasady organizacji i finansowania leczenia uzdrowiskowego. Narodowy Fundusz Zdrowia chce odejść od zbyt schematycznego podejścia do zabiegów. **Program leczenia ma w większym stopniu uwzględniać wiek pacjenta, jego chorobę oraz profil leczniczy konkretnego uzdrowiska.**

Zmiany są już przesądzone. 15 września 2026 r. prezes Narodowego Funduszu Zdrowia wydał zarządzenie nr 99/2026/DSM zmieniające warunki zawierania i realizacji umów dotyczących lecznictwa uzdrowiskowego. Zarządzenie weszło w życie 16 września, natomiast nowe zasady będą stosowane od 1 stycznia 2027 roku.

Leczenie bardziej dopasowane do pacjenta

Najbardziej interesująca dla kuracjuszy zmiana dotyczy sposobu organizowania leczenia. NFZ zapowiada większą **indywidualizację terapii** zamiast stosowania standardowego zestawu zabiegów bez względu na schorzenie pacjenta.

Programy leczenia przygotowywane przez placówki uzdrowiskowe mają uwzględniać między innymi wiek pacjenta, rozpoznanie choroby oraz kierunek leczniczy danego uzdrowiska.

Sanatoria otrzymają jednocześnie większą swobodę w organizacji świadczeń. Nie będą miały obowiązku realizowania świadczeń we wszystkich kierunkach leczniczych ustalonych dla danego uzdrowiska. Według NFZ pozwoli to lepiej dostosować ofertę placówki do jej możliwości oraz rzeczywistych potrzeb pacjentów.

Nie oznacza to jednak, że sanatoria będą mogły dowolnie ustalać zasady leczenia. Nadal będą je obowiązywać wymagania dotyczące świadczeń gwarantowanych w lecznictwie uzdrowiskowym określone w przepisach.

Znika 5-procentowy bonus

Druga zmiana dotyczy przede wszystkim finansowania placówek. Od 2027 r. NFZ zrezygnuje z 5-procentowego współczynnika korygującego stosowanego przy rozliczaniu świadczeń uzdrowiskowych.

Fundusz tłumaczy, że dodatkowe finansowanie nie przyniosło oczekiwanych efektów i nie wykazano mierzalnego związku między jego stosowaniem a poprawą jakości świadczeń. Rezygnacja z tego mechanizmu ma pozostawić w budżecie NFZ około 118 mln zł.

Jednocześnie Fundusz podaje, że wydatki na lecznictwo uzdrowiskowe w ciągu trzech lat wzrosły z około 1,5 mld zł w 2023 roku do ponad 2,3 mld zł, czyli o około 53 proc.

Co to oznacza dla kuracjusza?

Najważniejszą zmianą odczuwalną przez pacjenta ma być więc lepsze dopasowanie programu leczenia do jego stanu zdrowia. Nowe zarządzenie nie wprowadza natomiast rewolucji w zasadach kierowania pacjentów do sanatorium. Nie zmienia samo w sobie wieku uprawniającego do leczenia, nie likwiduje skierowań ani nie wprowadza nowego systemu wyboru dowolnego sanatorium przez pacjenta.

Nowe rozwiązania zaczną być stosowane od 1 stycznia 2027 r. Sanatoria dostały kilka miesięcy na przygotowanie się do nowych zasad.

źródło: NFZ

Seniorzy pojadą pociągiem za 10 zł

PKP Intercity przygotowało specjalną ofertę dla osób, które ukończyły 60 lat.

20 października, z okazji Dnia Seniora, osoby, które ukończyły 60 lat będą mogły podróżować po Polsce pociągami przewoźnika za 10 zł.

Promocja *„Podróż za Dychę dla Seniora”* obejmuje krajowe przejazdy bez przesiadek w 2. klasie pociągów TLK, IC, EIC i EIP, czyli także Pendolino.

Warto pamiętać, że w pociągach Pendolino bilet obejmuje rezerwację konkretnego miejsca. Z promocji można skorzystać także w wagonach sypialnych i z miejscami do leżenia, ale za takie miejsce trzeba dodatkowo zapłacić wg standardowego cennika.

Cena nie zależy od długości trasy. Nie trzeba być emerytem- wystarczy najpóźniej w dniu podróży mieć ukończone 60 lat. Podczas kontroli należy okazać dokument potwierdzający wiek.

Bilety można kupować do 15 października, m.in. w kasach, biletomatach, serwisie e-IC i aplikacji PKP Intercity.

Warto nie odkładać zakupu – liczba promocyjnych miejsc jest ograniczona, a 20 października biletu za 10 zł nie będzie już można kupić.

źródło: PKP

Bezpłatne leki - zmiany od października

Od 1 października zmienia się lista bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Cztery preparaty stracą status leków bezpłatnych. Nie oznacza to jednak, że znikną z aptek ani że seniorzy zostaną bez możliwości leczenia. Ministerstwo Zdrowia zapewnia, że dostępne są bezpłatne odpowiedniki. Zmiana jest efektem nowych zasad finansowania leków i negocjacji cenowych z producentami.

Nowy wykaz leków refundowanych Ministerstwo Zdrowia opublikowało 16 września. Będzie obowiązywał od 1 października 2026 r. Dzień wcześniej resort przedstawił najważniejsze zmiany i odniósł się do wcześniejszych informacji, według których z listy bezpłatnych leków dla seniorów mogłoby zniknąć nawet około 1500 produktów.

Ministerstwo zapewnia, że tak się nie stanie. Po negocjacjach z producentami zdecydowana większość leków zachowała status bezpłatnych dla osób 65+.

Cztery preparaty nie będą już bezpłatne

Zmiana obejmuje cztery konkretne produkty:

Eliquis – zawiera apiksaban, substancję o działaniu przeciwzakrzepowym. Lek stosowany jest m.in. u części pacjentów z migotaniem przedsionków oraz w zapobieganiu i leczeniu powikłań zakrzepowo-zatorowych.

Januvia – zawiera sitagliptynę i jest stosowana w leczeniu cukrzycy typu 2

Janumet – zawiera sitagliptynę i metforminę; również jest stosowany w terapii cukrzycy typu 2.

Ultibro Breezhaler – zawiera indakaterol i glikopironium i jest stosowany w leczeniu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

Od 1 października preparaty te tracą status bezpłatnych dla osób 65+. To jednak nie to samo, co usunięcie leków z rynku.

Co to oznacza dla seniora?

Najważniejsze jest rozróżnienie między nazwą konkretnego produktu a substancją czynną. Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że pacjent ma mieć możliwość otrzymania bezpłatnego odpowiednika znajdującego się na liście 65+.

Największe znaczenie może mieć zmiana dotycząca Eliquisu. Preparat zawiera apiksaban. Na rynku dostępne są jednak inne produkty zawierające tę samą substancję czynną.

Resort argumentuje, że nie ma uzasadnienia dla finansowania z publicznych pieniędzy droższego produktu, jeżeli dostępne są tańsze odpowiedniki.

Jeżeli więc senior otrzyma receptę na konkretny preparat, który od października nie będzie już bezpłatny, powinien **zapytać w aptece o możliwość otrzymania bezpłatnego odpowiednika**. Jeżeli zdecyduje się pozostać przy dotychczasowym produkcie, może pojawić się konieczność dopłaty zgodnie z zasadami jego refundacji.

W przypadku wątpliwości dotyczących zamiany leku – szczególnie przy przewlekłym leczeniu przeciwzakrzepowym, cukrzycy czy POChP – warto skonsultować zmianę z lekarzem lub farmaceutą.

Skąd ta zmiana?

Ministerstwo Zdrowia chce mocniej wykorzystywać konkurencję między producentami leków. Jeśli na rynku są tańsze odpowiedniki zawierające tę samą substancję czynną, państwo nie chce finansować droższego preparatu bez ograniczeń. Przed przygotowaniem październikowej listy resort negocjował ceny z producentami.

Według MZ ma to przynieść około 400 mln zł oszczędności, które zostaną przeznaczone na finansowanie kolejnych terapii.

Warto sprawdzić receptę przed wizytą w aptece

Seniorzy przyjmujący Eliquis, Januvię, Janumet lub Ultibro Breezhaler powinni przede wszystkim wiedzieć, że od 1 października zmienia się bezpłatny status konkretnych preparatów, a nie dostęp do leczenia daną substancją czynną.

Przy realizacji recepty warto więc zapytać farmaceutę, czy przepisany lek nadal znajduje się na liście bezpłatnej i – jeśli nie – czy dostępny jest bezpłatny odpowiednik.

źródło: Ministerstwo Zdrowia

z poradnika farmaceutki

Szczepienia w starszym wieku - dlaczego są takie ważne?

Z wiekiem nasz układ odpornościowy naturalnie słabnie. To, co w młodości było zwykłym przeziębieniem, u seniora może przekształcić się w poważne zapalenie płuc. Szczepienia w starszym wieku są skuteczną tarczą ochronną, która ratuje zdrowie i pozwala zachować sprawność na lata. Co ważne, wiele z nich seniorzy mogą otrzymać całkowicie bezpłatnie!

Z jakich darmowych szczepień możesz skorzystać?

Pacjenci w starszym wieku mają ułatwiony i bezpłatny dostęp do kluczowych preparatów:

- **Grypa (Sezonowa):** Osoby, które ukończyły 65. rok życia, mają prawo do całkowicie darmowej szczepionki. Ze względu na mutacje wirusa, szczepienie to należy powtarzać co roku jesienią.
- **Pneumokoki:** Chronią przed groźnym bakteryjnym zapaleniem płuc i sepsą. Szczepionka jest darmowa dla osób 65+ znajdujących się w grupach zwiększonego ryzyka (np. z chorobami serca, płuc czy cukrzycą). Zazwyczaj wystarczy przyjąć ją raz na całe życie.
- **Wirus RSV:** Szczepionka przeciw temu patogenowi jest w 100% bezpłatna dla wszystkich seniorów w wieku 65+ (osoby w wieku 60–64 lata mogą skorzystać z 50% refundacji). Nie ma potrzeby corocznego powtarzania szczepienia. Ochrona utrzymuje się przez co najmniej dwa do kilku lat.
- **Półpasiec:** To niezwykle bolesna choroba skóry i nerwów, która może zaatakować każdego, kto w dzieciństwie przechodził ospę wietrzną. Powikłaniem bywa potworny, ciągnący się miesiącami ból (tzw. neuralgia). Nowoczesna szczepionka jest w 100% darmowa dla seniorów od 65. roku życia, którzy zmagają się z chorobami współistniejącymi (takimi jak cukrzyca, przewlekłe choroby serca, płuc, nerek czy obniżona odporność). Pozostali dorośli z grup ryzyka mogą kupić ją z 50% zniżką. Szczepienie składa się z dwóch dawek.
- **COVID-19:** Szczepienia przypominające i podstawowe są wciąż bezpłatne dla wszystkich obywateli, niezależnie od wieku.

Uwaga na wirus RSV – to nie jest zwykłe przeziębienie!

Przez lata uważano, że wirus RSV zagraża wyłącznie małym dzieciom. To niebezpieczny mit! Dla seniorów potrafi być groźniejszy niż grypa. Infekcja zaczyna się niewinnie – od kataru, bólu gardła i kaszlu. Bardzo często nie towarzyszy jej wysoka gorączka, przez co łatwo ją zbagatelizować.
Niestety, u osób starszych wirus szybko schodzi do dolnych dróg oddechowych, wywołując duszności i ciężkie zapalenie płuc. Co gorsza, powikłania po RSV uderzają też w serce – drastycznie rośnie ryzyko niewydolności serca i zaburzeń jego rytmu. Szybką diagnozę umożliwiają tzw. testy combo w przychodniach, ale to szczepienie zapewnia najskuteczniejszą obronę.

PAMIĘTAJ!
Jeśli pielęgniarka w gabinecie szczepień zauważy, że opakowanie jest zawilgocone, zamrożone lub było niewłaściwie przewożone, ze względów bezpieczeństwa odmówi podania szczepionki.

Jak i gdzie odebrać szczepionkę?

Aby otrzymać darmowy preparat w aptece lub przychodni, potrzebna jest recepta z kodem uprawnienia „S" (oznaczającym seniora). Taką receptę bez problemu wystawi lekarz rodzinny w przychodni POZ lub uprawniony farmaceuta. Układ odpornościowy nie buduje ochrony z dnia na dzień. Po podaniu szczepionki organizm potrzebuje około 14–21 dni na wyprodukowanie pełnej tarczy obronnej, dlatego nie zwlekając i szczepiąc się jak najszybciej, zyskują Państwo pewność, że Wasz organizm będzie w pełni gotowy na uderzenie pierwszej, silnej fali zachorowań, która w Polsce przypada zazwyczaj na przełom października i listopada. Samo wykonanie oraz kwalifikacja do szczepienia są bezpłatne – dorośli mogą zaszczepić się bezpośrednio w swojej przychodni lub w aptekach, które podpisały umowę z NFZ.

Jak bezpiecznie przynieść i przechować szczepionkę w domu?

Szczepionki są preparatami biologicznymi wrażliwymi na temperaturę. Jeśli odbierasz lek z apteki wcześniej, pamiętaj o bezwzględnych zasadach ochrony tzw. łańcucha chłodniczego:

1.Bezpieczny transport: Poproś w aptece o torbę termoizolacyjną lub przynieś własną (jeśli na zewnątrz jest powyżej 25°C lub droga trwa dłużej niż 30 minut, konieczny jest wkład chłodzący). Po powrocie natychmiast wyjmij szczepionkę z torby i schowaj do lodówki.

2.Środkowa półka to podstawa: Szczepionkę trzymaj wyłącznie na środkowej półce lodówki, gdzie temperatura jest najbardziej stabilna (między +2°C a +8°C).

3.Czego unikać?

- Nigdy nie kładź jej na drzwiach lodówki (zbyt duże wahania temperatury).
- Nie dosuwaj jej do tylnej ściany, ponieważ grozi to zamrożeniem preparatu, co bezpowrotnie go niszczy.
- Nigdy nie wkładaj jej do zamrażalnika!

Trzy najważniejsze kroki do darmowego szczepienia:

1. Idź do lekarza POZ – poproś o kwalifikację do szczepienia i receptę na bezpłatne preparaty (z kodem „S" dla seniorów).

2. Odbierz szczepionkę – bezpłatnie w aptece i zabezpiecz ją na czas transportu w torbie termoizolacyjnej.

3. Zaszczep się bez kosztów – samo podanie szczepionki w przychodni lub wyznaczonej aptece jest całkowicie darmowe.

Małgorzata Sawczuk – absolwentka farmacji klinicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, specjalistka w zakresie farmacji aptecznej. Od 18 lat kieruje apteką szpitalną w Szpitalu Pediatrycznym w Bielsku-Białej.

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

Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry 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

Odnowimy Twoją wannę
tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632

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

Centrum Obsługi Nieruchomości NESTOR
Masz do sprzedania nieruchomość?
Pomogę w sprzedaży!
Skontaktuj się ze mną – znajdę kupującego i załatwię wszystkie formalności!
✓ 15 lat doświadczenia
✓ Profesjonalna obsługa
✓ Bezpieczna transakcja
Kamil Galeja – tel. 720 720 130
www.nieruchomoscinestor.pl

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ
ZADZWOŃ 506 571 716

2	5	8	9	6	7	3	1	4
9	4	6	8	1	3	7	5	2
1	7	3	5	4	2	9	6	8
7	6	5	1	3	4	2	8	9
8	3	1	7	2	9	6	4	5
4	2	9	6	8	5	1	7	3
6	9	4	3	7	8	5	2	1
5	1	2	4	9	6	8	3	7
3	8	7	2	5	1	4	9	6

3	6	4	5	7	9	2	1	8
1	5	8	2	3	6	7	9	4
7	9	2	1	4	8	6	5	3
9	3	1	6	8	7	4	2	5
2	4	5	9	1	3	8	6	7
8	7	6	4	2	5	9	3	1
4	2	3	7	9	1	5	8	6
6	1	7	8	5	2	3	4	9
5	8	9	3	6	4	1	7	2

Bałkańskie barwy jesieni

Ścieżkami globtrotera


Zamek Golubac

Południowosłowiańska Morena i rzymska Pomona, przystrojone w wieńce pełne jabłek, gruszek i śliwek, otwierają przed nami jesienne Bałkany – mieniące się złotem i czerwienią, pachnące dojrzałymi owocami i kuszące bogactwem smaków tradycyjnej kuchni wielu kultur.

Kult wspomnianych bogiń mimo upływu ponad 1500 lat od osadnictwa bałkańskiego Słowian, można zobaczyć podczas festynów dożynkowych, których korzenie sięgają czasów antycznych. Bałkany są jednym z najbardziej zróżnicowanych kulturowo regionów Europy. Granice państw zmieniały się tu częściej niż pory roku, a wpływy Bizancjum, Imperium Osmańskiego, Rosji i Austro-Węgier przez stulecia kształtowały losy zamieszkujących ten obszar Słowian. Podziały polityczne i religijne sprawiły, że przenikały się tu różne kultury i wyznania – prawosławie, katolicyzm oraz islam.

Ten bolesny podział trwa do dziś, a dawna jedność wydaje się bezpowrotnie utracona. **Na Bałkanach** historia wciąż pozostaje żywa, a cierpienie i radość od wieków piją z tego samego kielicha.

Na Półwyspie Bałkańskim, który jest większy powierzchniowo 1,5 razy od Polski, żyje 60 milionów ludzi i przecinają się granice 12. państw. Tutaj mieszają się języki, tradycje, zwyczaje tworząc niezwykłą, fascynującą mozaikę, na którą składa się 100 różnych grup etnicznych i mniejszości narodowych, które są dla nas w ogóle nie znane, wręcz egzotyczne jak np. Egipcjanie Bałkańscy.

Ciekawostką administracyjno-geograficzną jest zmiana nazwy niewielkiej serbskiej wioski, gdzie żyje 40. mieszkańców ze starej historycznej tureckiej na Putinovo, gdzie produkowana jest lokalna śliwowica - rakija o nazwie „Putinovača" - sympatia na cześć prezydenta Rosji. Mieszkańcy popierają nie tylko politykę światową tego prezydenta ale również prezydenta Trumpa. Wędrując po tym regionie należy wiedzieć, że Polacy od średniowiecza do czasów współczesnych na stałe wpisali się w dzieje tych narodów.

Wśród najbardziej znanych są królowie: Władysław Warneńczyk, Jan Olbracht, Ludwik Jagiellończyk, rycerz Zawisza Czarny, Adam Mickiewicz, Józef Bem, czy Romuald Traugutt. Obecnie wielu celebrytów, jak Robert Makłowicz, mieszka w wiosce na półwyspie Pelješac w Chorwacji, gdzie ma swój dom, a Łukasz i Alicja Nowiccy są właścicielami apartamentowców w albańskiej Samandrze.

Ciekawostką botaniczną przypominającą nam o maturach są kwitnące kasztanowce, które pochodzą właśnie z Bałkanów.

Zapraszam na rejs pięknym **przełomem Dunaju**, który jest drugą najdłuższą rzeką Europy. Największe wrażenie na globtroterach robi fragment rzeki pomiędzy Rumunią a Serbią tzw. **Żelazna Brama**. Meandry 100. kilometrowego odcinka o wybitnych walorach widokowych, pełnego olśniewającej przyrody, historycznych stempli, urokliwych miast i jednej z największych tam w Europie. Dunaj przeciska się między wspomnianymi krajami raz szybko i majestatycznie pośród łagodnych wzgórz, a raz wąskimi wąwozami, których wapienne skały do wysokości ponad 400 m. od lustra rzeki. Rejsy zapewniają nam statki rzeczne, motorówki, ale można również skorzystać ze spływów kajakowych. Pokonując Kotły Dunaju, można zobaczyć drugą co do wielkości rzeźbę w Europie wykutą w skale z wizerunkiem **Decebala** ostatniego wodza dackiego walczącego z ekspansją rzymską.

Rzeźbę ufundował w 1994 r. biznesmen Josif Dragan. Przez dziesięć lat 12 rzeźbiarzy - alpinistów budowało ten gigantyczny monument, który ma 43 m wysokości, 25 m. szerokości, a sam nos ma wymiary 4x7 m. Warto również zobaczyć najstarszy artefakt Dunaju - pamiątkową tablicę po serbskiej stronie **Tabula Traiana**, która przetrwała ponad 2 tys. lat i upamiętnia sukcesy cesarza rzymskiego Trajana.

Koniecznie należy zobaczyć **rumuńskie miasto Orszowa**, a w nim monastyr św. Anny, który powstał w ciągu 3. lat na zboczu góry Dealul Mosuli w latach 1936-39 z inicjatywy dziennikarki Pamfilii Seicaru walczącej w trakcie I wojny światowej.

Urokliwy kompleks składa się z drewnianej cerkwi z dzwonnicą i budynków z klasztornymi celami. Pośrodku rozciąga się urzekający, pełen kwiatów ogród o niebiańskich aromatach, tworząc niesamowity klimat.

Chcąc zobaczyć wielkość Dunaju należy udać się na **punkt widokowy Dubova**, skąd rozciąga się fenomenalna panorama przełomu rzeki.

Pamiętając o wspólnej historii Słowian należy zwiedzić zamek **Golubac,** gdzie w walce z Turkami zginął w 1428 r. legendarny Polski rycerz Zawisza Czarny, symbol cnót rycerskich. Jego ciała nigdy nie odnaleziono, ale wyprawiono symboliczny pogrzeb w listopadzie tego samego roku, w kościele franciszkanów w Krakowie.

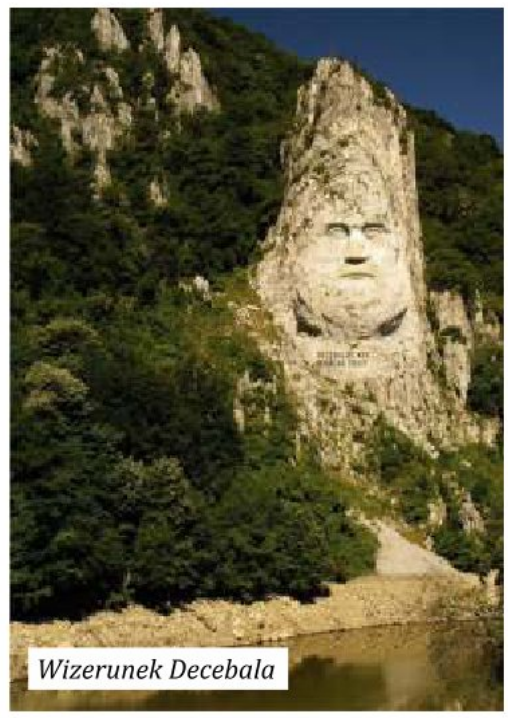
Pamięć o tym rycerzu jest wciąż żywa o czym świadczy tablica pamiątkowa na dziedzińcu twierdzy, gdzie jedno z pięter zajmuje wystawa poświęcona osiągnięciom Zawiszy Czarnego,

Ciekawostką jest fakt, że w stołecznym Belgradzie jedna z ulic nazwana jest jego imieniem Zavisza Crni. Potężny zamek został wzniesiony przez Węgrów na terenie rzymskiego obozu legionistów. Zamek jest gratką dla pasjonatów historii. Składa się z 10. masywnych wież i murów usytuowanych tarasowo na stromych skałach.

Szukając miejsc wyjątkowych odkryłem takie na rzece Drina w Serbii, gdzie stoi od ponad 50. lat słynny mały domek drewniany na pojedynczej skale pośrodku tej rzeki. Został wybudowany w 1969 r. przez nastolatków, którzy chcieli mieć miejsce do wypoczynku i schronienie przed słońcem.

Dom stanowi własność prywatną dlatego jego fascynujący urok można oglądać tylko z brzegu rzeki lub z pobliskich tarasów i kawiarni.

Po bałkańskich wojażach wracamy do naszego kraju, gdzie proponuję poznanie nietuzinkowej osoby w skali całego świata jaką jest 66. letni Tytan twórczej pracy **Józef Skowron,** który we wsi Dąbrówka na Podkarpaciu samodzielnie bez użycia ciężkiego sprzętu, prądu postawił największą na świecie drewnianą wieżę o wysokości 30. m skąd możemy zobaczyć przepiękny krajobraz Roztocza.


Wizerunek Decebala

Dziarski senior odwołuje się do patriotyzmu montując na szczycie konstrukcji 4 flagi narodowe w 4. kierunkach świata. Silne wiatry oraz opady śniegu w żaden sposób nie naruszyły wieży będąc najlepszym świadectwem jej trwałości. Niestrudzony budowniczy od roku mierzy się z bezduszną biurokracją, która żąda od niego ponad 120 tys. złotych na uzyskanie stosownych zezwoleń do wychodzenia na wieżę, co budzi sprzeciw samego budowniczego ale także odwiedzających, którzy mają pełne zaufanie do konstruktora i wychodzą na platformę widokową na własną odpowiedzialność. Obecnie Pan Józef aktywnie przygotowuje się do postawienia drugiej drewnianej wieży o wysokości 50. m. Zwożony przez niego małą przyczepką samochodową materiał gruzu, metalowego złomu pod fundament wieży przypomina mały mur chiński. Samozaparcie oraz determinacja zachwycają nie tylko licznie odwiedzających to miejsce, ale także wielu internautów w tym młodzież, która utrzymuje stały kontakt przez sieć globalną. Twórca ponadczasowych dzieł jest znany w Internecie ze swoich specyficznych poglądów na świat, których owocem jest stworzona przez niego **Wieża Bubel.** Tutaj po prostu trzeba być!

Globtroter
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



Góralu, czy ci nie żal?
Opowieść o zatraceniu
Beata Sabała-Zielińska
KATEGORIA: lit. faktu
Data wydania: 27.10.2026
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 592
CENA: 69.99 zł



Królowa Estera
John Irving
KATEGORIA: lit. piękna
Data wydania: 13.10.2026
Oprawa: twarda
Format: 145 x 211 mm
Liczba stron: 584
CENA: 74,99 zł

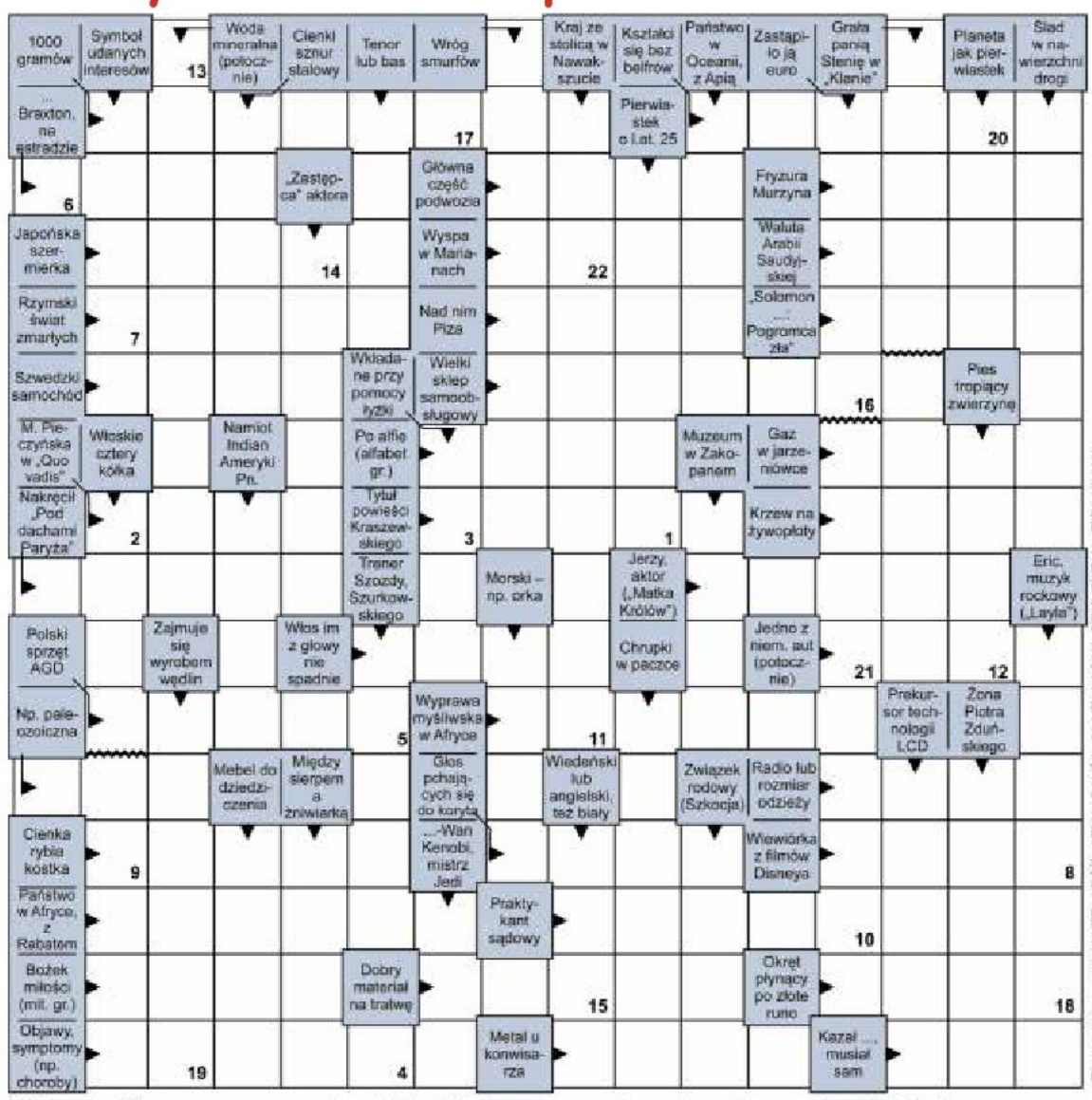
Prószyński i S-ka

2		8			7	3		
	4		8					
	7					9	6	
	6	5						
	3	1				6		5
	2	9	6				7	
6	9						2	1
				5	1			6

					9			
1	5			3		7		4
	9		1		8			
9								5
		5		1	3			7
8		6						
4	2	3					8	
	1	7		5				
5						1		

Rozwiązanie wewnątrz numeru

Krzyżówka na październik



Trudniejsze wyrazy: AKTE, ARGO, ATMA, BALSA, CLAIR, LASAK, ORKUS, RIAL, TIPI, ULANA

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie - aforyzm Lwa Tołstoja.

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

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru wrześniowego otrzymują: Piotr Piętka, Maria Szlauer i Joanna Dyduch.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki październikowej prosimy przesłać do 28.10.2026 na adres: konkurs@bielskirynek.pl

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

Nagrobek nie musi być z kamienia. Nowoczesna alternatywa już od 399 zł

Nagrobek kojarzy się przede wszystkim z granitem lub innym kamieniem – trwałym i eleganckim, ale również ciężkim i kosztownym. Tymczasem także w branży funeralnej pojawiają się nowe materiały. Firma RADPOL produkuje nagrobki z tworzywa ABS i płyt kompozytowych, które wyglądem nawiązują do tradycyjnych pomników, a jednocześnie są trwałe, lekkie, łatwe w montażu i znacznie tańsze.
Najprostsze modele kosztują od 399 zł.

Określenie „plastikowy nagrobek" może początkowo budzić zdziwienie. Plastik kojarzymy przecież przede wszystkim z przedmiotami codziennego użytku, a nie z miejscem pamięci o bliskiej osobie. W tym przypadku nie chodzi jednak o zwykły plastik.

RADPOL wykorzystuje tworzywo ABS, formowane w procesie termoformowania. Materiał jest odporny na deszcz, mróz oraz promieniowanie UV. Pomniki wykonywane są również z płyty kompozytowej typu dibond, cenionej ze względu na trwałość i odporność na działanie czynników atmosferycznych.
Dzięki odpowiedniemu wykończeniu gotowy nagrobek może wyglądem przypominać tradycyjny pomnik, ale różnica staje się wyraźna, gdy trzeba go przewieźć i zamontować.



Nagrobek kompozytowy

Lżejszy nagrobek – prostszy transport i montaż

Kamienny pomnik waży dużo, dlatego jego ustawienie wymaga odpowiedniego transportu, przenoszenia ciężkich elementów oraz pracy fachowców. Konstrukcje z tworzywa są znacznie lżejsze.
Ma to bardzo praktyczne znaczenie. Nagrobek łatwiej dostarczyć na cmentarz, a jego konstrukcja pozwala na montaż bez użycia ciężkiego sprzętu. W wielu przypadkach rodzina może poradzić sobie z tym samodzielnie.
To rozwiązanie może być szczególnie przydatne, gdy miejsce pochówku znajduje się daleko od miejsca zamieszkania bliskich albo zależy nam na szybkim uporządkowaniu grobu.
Prostsza jest również późniejsza pielęgnacja. Materiał nie wymaga specjalistycznych zabiegów konserwacyjnych, a zabrudzenia można usuwać przy użyciu podstawowych środków.

Nagrobek od 399 zł

Koszty pogrzebu i późniejszego urządzenia grobu są dla wielu rodzin poważnym wydatkiem. Choć w takich okolicznościach rozmowa o pieniądzach nie należy do łatwych, trudno ten aspekt pomijać.
Najprostsze nagrobki produkowane przez RADPOL kosztują od 399 zł. To propozycja dla osób, które chcą estetycznie urządzić miejsce pochówku, ale z różnych powodów nie decydują się na znacznie droższy pomnik kamienny.
Niższa cena może mieć znaczenie również wtedy, gdy potrzebny jest nagrobek na okres przejściowy. Nie oznacza to jednak, że konstrukcja z tworzywa musi pełnić wyłącznie funkcję tymczasową. Odporność zastosowanych materiałów pozwala traktować ją również jako rozwiązanie na dłużej.
Do wyboru są różne wzory i warianty kolorystyczne, co pozwala dopasować wygląd miejsca pamięci do indywidualnych oczekiwań rodziny.

Szczególnie delikatny wybór – nagrobki dziecięce

Osobną część oferty stanowią nagrobki dziecięce. W tym przypadku forma upamiętnienia ma szczególne znaczenie, dlatego modele różnią się od standardowych nie tylko wielkością, ale również stylistyką. Producent proponuje subtelniejsze wzory i pastelową kolorystykę. Pozwala to stworzyć miejsce pamięci o spokojniejszym, bardziej osobistym charakterze.

Coraz więcej pochówków urnowych

Zmienia się również sposób, w jaki urządzane są miejsca pochówku osób poddanych kremacji. Tradycyjny grób nie jest wówczas jedynym rozwiązaniem.
RADPOL produkuje plastikowe nisze przeznaczone na urny. Dostępne są w różnych rozmiarach, kolorach i wariantach stylistycznych. Mają zapewnić urnie zabezpieczone, estetyczne miejsce, a jednocześnie nie wymagają budowania ciężkiej konstrukcji.
Ich niewielka masa ułatwia instalację, a powierzchnia jest prosta w utrzymaniu w czystości. Także tutaj istotna jest odporność materiału na zmienne warunki atmosferyczne.

Nie tylko sam pomnik

W podobnej technologii powstają również obudowy grobów. Uzupełnieniem są akcesoria nagrobne, dzięki czemu można urządzić miejsce pochówku bez konieczności zamawiania tradycyjnej konstrukcji kamieniarskiej.
Za produkcją stoi firma RADPOL, której zakład działa od ponad 20 lat. Firma podkreśla, że jest producentem, a nie jedynie sprzedawcą oferowanych wyrobów. Produkty mają nadawane indywidualne kody EAN. Zakład posiada także certyfikat ISO i, jak informuje producent, pracuje zgodnie z wymaganiami dotyczącymi m.in. kontroli jakości, ochrony środowiska oraz BHP.
Gotowe wyroby można zamówić z dostawą. Na czas transportu są odpowiednio zabezpieczane, a przesyłki ubezpieczane.

Pamięć nie zależy od materiału

Kamień pozostaje materiałem najmocniej zakorzenionym w naszej tradycji cmentarnej i dla wielu rodzin nadal będzie naturalnym wyborem. Dziś nie jest jednak jedyną możliwością.
Nowoczesne tworzywa pozwalają wykonać pomnik, który jest odporny na pogodę, estetyczny, lekki i zdecydowanie bardziej dostępny cenowo.
Dla jednej rodziny będzie rozwiązaniem przejściowym, dla innej – docelowym. Najważniejsze, że pojawia się wybór.

Bo o pamięci o człowieku nie świadczy ciężar pomnika ani cena materiału, z którego został wykonany. Nagrobek pozostaje jej symbolem – niezależnie od tego, czy powstał z kamienia, czy z nowoczesnego tworzywa.

Pełną ofertę produktów firmy RADPOL można znaleźć w sklepie internetowym NagrobkiPlastikowe.pl.



Ciekawostki z miasta i regionu

Kościół Marcina Lutra w Białej - świątynia z niezwykłym wnętrzem

Nie imponuje rozmiarem ani bogactwem fasady. A jednak kościół Marcina Lutra należy do najciekawszych zabytków dawnej Białej. Za jego klasycystycznymi murami kryją się niemal 180-letnie organy, ambona w kształcie łodzi i historia ewangelickiej społeczności, która przez stulecia współtworzyła miasto.

Początki świątyni sięgają XVIII w. Sytuację protestantów zmienił patent tolerancyjny cesarza Józefa II z 1781 r, który pozwolił im swobodniej organizować życie religijne. W Białej pierwsza drewniana świątynia ewangelicka stanęła już w 1781 roku. Murowany kościół zaczęto wznosić później według projektu myślenickiego inżyniera Breuninga.

Budynek może zaskoczyć każdego, kto spodziewa się monumentalnej świątyni. Jego architektura jest skromna, klasycystyczna i pozbawiona nadmiernych dekoracji.

Znacznie więcej niespodzianek czeka wewnątrz. Najważniejsze elementy wystroju pochodzą z pierwszej połowy XIX w. Ołtarz główny jest dziełem krakowskiego rzeźbiarza **Joachima Korneckiego.** Towarzyszą mu posągi czterech Ewangelistów, a centralne miejsce zajmuje obraz wiedeńskiego malarza **Dornhäusera** przedstawiający Chrystusa w Ogrojcu.

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów wyposażenia jest **ambona w kształcie łodzi.** Forma nawiązuje do biblijnej symboliki rybaków i połowu, a jednocześnie sprawia, że trudno przejść obok niej obojętnie.

Prawdziwym skarbem kościoła są jednak **organy z 1848 roku**, wykonane przez opawską firmę Karola Kuttlera. Instrument liczy **1550 piszczałek,** a dodatkową osobliwością są umieszczone na nim ruchome figury. Organy przetrwały kolejne epoki, wojny i zmiany granic, pozostając jednym z najcenniejszych elementów wyposażenia świątyni.

Kościół Marcina Lutra warto jednak oglądać nie tylko przez pryzmat jego zabytków. To także świadectwo dawnej Białej – miasta, w którym przez stulecia żyli obok siebie mieszkańcy różnych wyznań i narodowości. Ewangelicy byli ważną częścią lokalnej społeczności, wśród nich znajdowali się rzemieślnicy, sukiennicy i przedsiębiorcy.

Dzisiaj kościół przy ul. Staszica 2, tuż obok placu Wojska Polskiego, łatwo minąć podczas spaceru po centrum. Warto jednak zajrzeć do środka.

Za skromną fasadą zachowało się wnętrze, które opowiada historię Białej lepiej niż niejeden podręcznik.

AR



REKLAMA



SENIOR BB

Wydawca: Art.-Format
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33/ 815 00 89
mail: biuro@artformat-poligrafia.pl

Adres Redakcji:
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
mail: redakcja@bielskirynek.pl

Dział Ogłoszeń i Reklamy:
tel. 506 571 716
mail: reklama@bielskirynek.pl
www: bielskirynek.pl
facebook.com/bielskirynek

Wpis do rejestru czasopism nr 860 z dnia 26 września 2013 r.
Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów.
Nakład: 20 000 egz. **Kolportaż:** 788 524 010 **Zgłoszenia spraw i wydarzeń:** 506 154 641
Druk: Polska Press Sp. Z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec