SENIOR

MAMY JUŻ 7 ROK WYDAWNICZY

ISSN 2719-5716

WYDANIE BEZPŁATNE

Listopad 2026

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

ROK VII NR 11 (89)

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

Jesienna chandra? Jak odzyskać energię

STR. 10



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA
kalendarium na listopad (str. 4)

Nowy Uniwersytet Trzeciego Wieku (str. 6]

Aktywni Seniorzy na szlaku (str. 7)

W świecie Biblii
z cyklu Seniorzy piszą (str. 8)

Nieznana tarnina
z poradnika zielarki (str. 10)

Bezpłatna tomografia płuc (str. 11)

Antybiotyki - FAKTY I MITY
z poradnika farmaceutki (str. 12)

Gdzie rozum zaprzecza a wiara czyni cuda
ścieżkami globtrotera (str. 13)

POMARAŃCZOWY STOP PRZEMOCY LISTOPAD

WYKŁADY, SPOTKANIA I WARSZTATY

Bogaty program także dla seniorów - o szacunku, granicach i przemocy, której nie widać.

Sprawdź szczegóły → strona 9





Listopad pełen inspiracji i dobrych spotkań

Listopad rozgościł się na dobre, przynosząc krótsze dni, chłodne poranki i długie wieczory. Jesień powoli traci swoje złote barwy, a szarość za oknem nie zawsze nastraja optymistycznie.
Ale przecież nawet o tej porze roku można znaleźć wiele powodów do radości! Jak nie dać się jesiennej chandrze i zadbać o dobre samopoczucie? O tym przeczytają Państwo w naszym listopadowym wydaniu „Seniora BB".
A powodów, by wyjść z domu i ciekawie spędzić czas, z pewnością nie zabraknie!
Serdecznie zapraszamy do Książnicy Beskidzkiej na konferencję „Kultury Przyjemności". Szczególnie polecamy wieczorny panel o godzinie 18.00. Psycholożka Anna Kołek opowie o odpoczynku i regeneracji psychiki, a muzycznym dopełnieniem spotkania będzie recital „Piosenki pełne przyjemności" w wykonaniu Ludmiły Małeckiej i Artura Grudzińskiego.
Przed nami także Pomarańczowy Listopad, w ramach którego przygotowano kilka interesujących wykładów dla seniorów. Zachęcamy do udziału i skorzystania z okazji do zdobycia nowej wiedzy oraz inspirujących spotkań. Warto również odwiedzić targi EKOstyl, by poznać ciekawe pomysły na zdrowsze, bardziej ekologiczne życie.
Na łamach gazety zaglądamy także na bielskie uniwersytety trzeciego wieku. Ich słuchacze udowadniają, że ciekawość świata, chęć zdobywania wiedzy i rozwijania pasji nie mają metryki!
Nie zabraknie naszych stałych rubryk i ciekawych historii.
A wszystkich spragnionych dalekich wypraw nasz niezawodny globtroter jak zawsze zaprosi w kolejną podróż, pełną niezwykłych miejsc i fascynujących odkryć.
Mamy nadzieję, że listopadowy „Senior BB" dostarczy Państwu nie tylko ciekawej lektury, ale również pomysłów na aktywne spędzanie jesiennych dni.
Niech listopad nie będzie miesiącem czekania na wiosnę, lecz czasem dobrych spotkań, nowych odkryć i małych codziennych przyjemności.

Redakcja „Seniora BB"

SENIOR BB POLECA

CAVATINA HALL

CAVATINA HALL

kup bilet

BIELSKO-BIAŁA

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

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

PROMOCJA




FINAŁOWA TRASA ALBUMU
RALPH KAMINSKI - GÓRA
13.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz.20:00
BILETY: 190 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury 2026
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO


RAZ DWA TRZY
DZIEŚCI PIĘĆ
OKRĄŻEŃ WOKÓŁ SŁOŃCA
KONCERT JUBILEUSZOWY
20.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
BILETY: 140 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury 2026
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO


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


Lichota Ścisłowicz Głowacki Hycnar
PUŁAPKA
Murder by Misadventure
Autor: Edward Taylor
Reżyseria: Cezary Żak
28.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 16:00 i 19:00
BILETY: 140 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO
PRODUCENT:
TŁUMACZENIE: ALICJA PRZERAZIŃSKA I ADAM KASJANIUK
SCENOGRAFIA: WOJCIECH STEFANIAK / KOSTIUMY: SYLWESTER KRUPIŃSKI
PLAKAT: IZA GRZYBOWSKA & ADRIAN JASON
AD ART

Kultura Przyjemności w Książnicy Beskidzkiej

Czy potrafimy jeszcze naprawdę odpoczywać? Czy w świecie nieustannego pośpiechu, nadmiaru obowiązków i cyfrowych bodźców znajdujemy czas na własne potrzeby, emocje i przyjemności?

A może odpoczynek stał się kolejnym zadaniem, które próbujemy zmieścić w napiętym harmonogramie? O tym, jak zadbać o dobrostan psychiczny, odnaleźć równowagę i czerpać radość z codzienności, porozmawiamy już **6 listopada** podczas konferencji *„Kultura Przyjemności"* w Książnicy Beskidzkiej.

Wydarzenie organizowane jest w ramach *„Festiwalu Równych Radości"*, finansowanego z Budżetu Obywatelskiego Bielska-Białej 2026.

Zdrowie psychiczne, samoakceptacja, prawo do szczęścia i umiejętność odpoczywania – choć dotyczą każdego z nas, nie zawsze poświęcamy im wystarczająco dużo uwagi. Tymczasem to właśnie one w dużej mierze wpływają na jakość naszego życia, relacje z innymi i sposób, w jaki radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami. Szczególnego znaczenia nabierają również w **dojrzałym wieku,** kiedy zmienia się rytm codzienności, pojawiają się nowe potrzeby, ale także możliwości odkrywania pasji, rozwijania zainteresowań i czerpania satysfakcji z życia. Konferencja „Kultura Przyjemności" będzie okazją, by spojrzeć na te zagadnienia z różnych perspektyw.

Program wydarzenia podzielono na trzy panele tematyczne, skierowane do młodzieży, osób z niepełnosprawnościami oraz osób dorosłych. Każdy z nich łączy wiedzę specjalistów z przestrzenią do rozmowy, refleksji i wspólnego spędzania czasu.

Konferencję rozpocznie o godz. 9:00 panel dla młodzieży powyżej 15. roku życia pod hasłem *„Bez filtra. Jak polubić siebie w cyfrowym świecie"*. Uczestnicy zastanowią się nad wpływem mediów społecznościowych na samoocenę, postrzeganie własnego ciała i budowanie poczucia własnej wartości. W programie znajdzie się projekcja filmu młodzieżowej grupy G29 oraz wykład pedagożki zdrowia **Barbary Płaczek.**

O godz. 12:00 rozpocznie się drugi panel – *„Przyjemność bez barier. O samoakceptacji i prawie do szczęścia osób z niepełnosprawnościami"*. Jego głównym punktem będzie wykład **Krzysztofa Kiepury,** dyrektora kreatywnego Fundacji FOR EDU. Spotkanie stanie się okazją do rozmowy o akceptacji, potrzebach i prawie każdego człowieka do szczęścia, niezależnie od ograniczeń życiowych czy zdrowotnych. Dopełnieniem panelu będzie relaksacyjny koncert mis i gongów oraz czas na wspólne rozmowy. Organizatorzy zapewniają obecność tłumacza języka migowego podczas całego spotkania. Szczególnie serdecznie zapraszamy **seniorów** na trzeci, wieczorny panel konferencji, który rozpocznie się o godz. 18:00. To propozycja dla wszystkich, którzy chcieliby na chwilę zwolnić, oderwać się od codziennych obowiązków i poświęcić trochę czasu samym sobie.

Dojrzały wiek to czas, w którym warto szczególnie zadbać nie tylko o zdrowie fizyczne, ale również o kondycję psychiczną i emocjonalną. Choć zakończenie aktywności zawodowej często kojarzy się z większą ilością wolnego czasu, nie zawsze oznacza umiejętność odpoczywania.

Spotkanie rozpocznie wykład pt. *„Reset mózgu. Czy i w jaki sposób wypoczywa nasza psychika?"*, który poprowadzi **Anna Kołek** – doświadczona psycholożka i psychoterapeutka.

Po części merytorycznej przyjdzie czas na muzykę, która potrafi wzruszać, przywoływać wspomnienia, poprawiać nastrój i po prostu sprawiać radość. Przed publicznością wystąpią Ludmiła Małecka i Artur Grudziński z recitalem *„Piosenki pełne przyjemności"*. Artyści zabiorą słuchaczy w muzyczną podróż przez piękne polskie utwory, tworząc przestrzeń do odprężenia, uśmiechu i wspólnego przeżywania emocji.

Wieczór zakończy się poczęstunkiem i czasem na rozmowy. Bo czas spędzony w dobrym towarzystwie, możliwość rozmowy i poczucie przynależności są równie ważne dla naszego zdrowia psychicznego, jak odpoczynek czy aktywność fizyczna.

Konferencja *„Kultura Przyjemności"* przypomina, że troska o siebie nie jest egoizmem, a przyjemność nie musi oznaczać niczego nadzwyczajnego. **Wstęp na konferencję jest bezpłatny.** Każdy uczestnik otrzyma drobny upominek.

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na listopad

02.11 – PONIEDZIAŁEK
Od 2 do 27 listopada wystawa prac pokonkursowych „Róbmy swoje. Wszystko co dla nas ważne" – wystawa w holu Ratusza
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa I (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa II (grupa zamknięta)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
13:35-14:20 Język angielski – grupa łączona
03.11 – 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 – poziom podstawowy
12:50-13:35 Język niemiecki – poziom średniozaawansowany
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
05.11 – CZWARTEK - (odrabianie zajęć za 17.11. 2026r.)
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – grupa I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – grupa II (grupa zamknięta)
06.11 – PIĄTEK
Centrum Seniora nieczynne - Konferencja pt. „Kultura przyjemności" - wstęp wolny
09.11 – PONIEDZIAŁEK
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa I (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa II (grupa zamknięta)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
13:35-14:20 Język angielski – poziom podstawowy
13:35-14:20 Język angielski – poziom średniozaawansowany
10:00 Warsztaty kulinarne w Atelier Café Pod Orłem (ul. 11 Listopada 60, Bielsko-Biała) – działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
10.11 – WTOREK
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – grupa I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – grupa II (grupa zamknięta)
9:00-11:00 Warsztaty „Bliskość ma wiele twarzy. O ciele, dotyku i potrzebach bez tabu" - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
11:00 Koło malarskie
12:00-12:45 Język niemiecki – poziom podstawowy
12:50-13:35 Język niemiecki – poziom średniozaawansowany
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
11.11 – ŚRODA – ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI
Centrum Seniora nieczynne
12.11 – CZWARTEK
12:00-13:30 Prelekcja Bądź bezpieczny – jak praktycznie zachować się w czasie zagrożenia? Wykład poprowadzi pracownik Wydziału Zarządzania Kryzysowego UMBB (szczegóły na plakatach) – wstęp wolny
9:00-11:00 Warsztaty o rytmach dobowych, śnie, nudzie i wylogowaniu się z obowiązków - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
13.11 – PIĄTEK
10:00-12:00 Porady elektroniczne - Julia
16.11 – PONIEDZIAŁEK
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa I (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa II (grupa zamknięta)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
13:35-14:20 Język angielski – poziom podstawowy
13:35-14:20 Język angielski – poziom średniozaawansowany
17.11 – WTOREK
10:00-13:00 SUM (Centrum Seniora zamknięte)
18.11 – ŚRODA
10:00-12:00 Warsztaty baristyczno-sensoryczne w kawiarni SouthCoffee (ul. Norberta Barlickiego 1, Bielsko-Biała) - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
10:00 Spotkanie z cyklu: „Takie jest życie": Społeczeństwo Polskie w zmieniającym się świecie – prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej
20.11 – PIĄTEK
10:00 Śniadanie sąsiedzkie połączone z warsztatami jogi śmiechu - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
23.11- PONIEDZIAŁEK
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa I (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa II (grupa zamknięta)
13:35-14:20 Język angielski – poziom podstawowy
13:35-14:20 Język angielski – poziom średniozaawansowany
10:00-13:00 Konferencja dla Seniorów i Opiekunów nt.: „PRZECIWKO PRZEMOCY WOBEC SENIORÓW: ZOBACZYĆ CZŁOWIEKA, NIE METRYKĘ" – Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17A, Bielsko-Biała (obowiązują zapisy)
24.11- 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
12:00 Cykl podróże nieoczywiste: Bali. Daleko od świata, bliżej siebie
12:00-12:45 Język niemiecki – poziom podstawowy
12:50-13:35 Język niemiecki – poziom średniozaawansowany
13:15 Trening kondycyjny z BBOSiR-em
25.11- ŚRODA
9:00-11:00 Warsztaty taniec w zgodzie ze sobą (taniec intuicyjny) - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
26.11- CZWARTEK - Centrum seniora nieczynne
9:00-11:00 Warsztaty „Przyjemność nie ma wieku. O bliskości, przyjemności i odwadze bycia sobą" – Teatr Grodzki, ul. Sempołowskiej 13 - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
27.11 – PIĄTEK
10:00-12:00 Porady elektroniczne – Julia
9:00-11:00 Warsztaty malarskie z afirmacji ciała i budowania pozytywnego obrazu siebie - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)
30.11 – PONIEDZIAŁEK
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa I (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów – grupa II (grupa zamknięta)
13:35-14:20 Język angielski – poziom podstawowy
13:35-14:20 Język angielski – poziom średniozaawansowany
16:00-19:00 Międzypokoleniowa Zabawa Andrzejkowa - działanie realizowane z Budżetu Obywatelskiego 2026 (obowiązują zapisy)

Centrum Seniora , ul. Dmowskiego 6, p. III tel. 33/ 49 71 753 lub 754

Klub Seniora w Białej

Bielsko-Biała ma już dziewiąty Klub Seniora. Najnowsza placówka, przy ul. Ludwika Solskiego 43b, służy przede wszystkim mieszkańcom osiedla Biała Krakowska



Uroczyste otwarcie placówki / fot. Paweł Sowa

Seniorzy z osiedla Biała Krakowska mają nowe miejsce spotkań i aktywnego wypoczynku. Przy ul. Ludwika Solskiego 43b działa **dziewiąty Klub Seniora** w Bielsku-Białej. Placówka, która rozpoczęła działalność we wrześniu, została uroczyście otwarta 20 października. To kolejne miejsce na mapie miasta, w którym starsi mieszkańcy mogą rozwijać swoje pasje, nawiązywać znajomości i wspólnie spędzać czas.

Z oferty nowego klubu korzysta już 21 seniorów. Czekają na nich zajęcia ruchowe, warsztaty, spotkania edukacyjne i kulturalne, a także możliwość wspólnych rozmów i integracji. Podczas uroczystego otwarcia wiceprezydent Bielska-Białej **Adam Ruśniak** podkreślił ogromną energię seniorów oraz ich ważną rolę w życiu rodzin. Podziękował również babciom i dziadkom za codzienne wsparcie w wychowywaniu wnuków.

Klub działa w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Jak podkreśla dyrektor MOPS **Agnieszka Moroń**, takie miejsca nie tylko zachęcają do aktywności, ale przede wszystkim pomagają seniorom budować relacje i przeciwdziałają samotności.

W Bielsku-Białej funkcjonuje już dziewięć placówek wsparcia dla osób starszych, w tym dwa domy dziennego pobytu. Łącznie oferują one ponad 320 miejsc.

AR

31. ROK UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

14 października słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Bielsko-Bialskim uroczyście zainaugurowali 31. rok działalności. W wydarzeniu uczestniczyli seniorzy, przedstawiciele uczelni oraz władz samorządowych. Gości powitał rektor UBB prof. Jacek Nowakowski, a plany na nowy rok akademicki przedstawiła Renata Morawska-Szetela. Podczas uroczystości przypomniano również o sukcesie Urszuli Omylińskiej, uhonorowanej dyplomem uznania Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za wieloletnią działalność literacką i animacyjną.

Wykład inauguracyjny pt. *„Umysł pełen możliwości w drugiej połowie życia”* wygłosiła dr Wanda Matras-Mastalerz.

Spotkanie uświetniły występy par tanecznych prezentujących polskie tańce narodowe, w tym mistrzów Polski w kategorii seniorów – Agaty Nowak i Kazimierza Korczyka. Zaprezentowały się również młodsze pary, mające na swoim koncie sukcesy taneczne: Olga i Rafał Słocińscy oraz Weronika Kowalska i Michał Boroń.

AR



Nie przegap w listopadzie
wybrane propozycje

6 - 8 listopada

Jarmark św. Marcina na bielskim Rynku
Gęsina, rogale i pokaz ognia. Od 6 do 8 listopada Starówka w Bielsku-Białej zamieni się w miejsce pełne tradycyjnych smaków, regionalnych produktów i jesiennych atrakcji. Przed nami trzydniowy Jarmark św. Marcina. Wstęp wolny.

11 listopada

Narodowe Święto Niepodległości
Obchody rozpoczną się o godz. 12.00 na placu Ratuszowym wspólnym odśpiewaniem hymnu państwowego. O godz. 14.00 w kościele św. Maksymiliana Kolbego odbędzie się msza w intencji ojczyzny, a o godz. 15.30 na Cmentarzu Wojska Polskiego przy ul. Saperów – apel pamięci i złożenie kwiatów. Uroczystości zakończy koncert zespołu Pryzmet o godz. 19.00 w Bielskim Centrum Kultury. Wstęp biletowany.

15 listopada

Zwiedzanie cmentarza żydowskiego
W niedzielę 15 listopada o godz. 11.00 historyk dr Jacek Proszyk oprowadzi uczestników po cmentarzu żydowskim przy ul. Cieszyńskiej 92 w Bielsku-Białej, przybliżając historię nekropolii oraz dzieje bielskiej społeczności żydowskiej. Wstęp wolny.

16 listopada

Śladami rodziny św. Jana Pawła II po Bielsku-Białej
O godz. 17.00 w Książnicy Beskidzkiej przy ul. Słowackiego 17a odbędzie się promocja przewodnika *„Śladami rodziny św. Jana Pawła II po Bielsku-Białej”*, poświęconego związkom rodziny papieża z miastem. Wstęp wolny.

26 listopada

Historyczny Czwartek: Cygański Las – historie nieoczywiste
O godz. 17.00 w Książnicy Beskidzkiej przy ul. Słowackiego 17a odbędzie się spotkanie z cyklu *„Historyczny Czwartek”*. Wykład „Cygański Las – historie nieoczywiste” poprowadzi Jacek Zachara, przybliżając mniej znane dzieje tej części Bielska-Białej. Wstęp wolny.

28 listopada

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA
O godz. 15.00 na placu Wojska Polskiego w Bielsku-Białej rozpocznie się wydarzenie chceMISIE. W programie koncerty Majki Jeżowskiej, Centrum Uśmiechu, Alien x Majtis oraz DJ Leny, rodzinne atrakcje i rzeźbienie Misia Troski. Wieczór zakończy muzyczny finał z saksofonem na żywo przy ul. Ratuszowej 3.

REKLAMA

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

Nowy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej.

Seniorzy mogą już korzystać z zajęć



Inauguracja Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy bielskiej filii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Nowi słuchacze rozpoczęli swoją akademicką przygodę. fot. Paweł Sowa

Bielscy seniorzy zyskali kolejną możliwość zdobywania wiedzy i rozwijania zainteresowań. 23 października uroczyście zainaugurowano działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy bielskiej filii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. W programie znalazły się wykłady i spotkania poświęcone przede wszystkim zdrowiu i profilaktyce.

Uroczystość inauguracji roku akademickiego odbyła się w sali sesyjnej bielskiego Ratusza. Wzięli w niej udział przedstawiciele uczelni, władz miasta oraz przyszli słuchacze. Obecni byli m.in. rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego **prof. Jerzy Stojko,** prodziekan **prof. Sławomir Teper** oraz zastępca prezydenta Bielska-Białej **Igor Kliś.** Spotkanie prowadziła koordynatorka UTW **Beata Maksym.**

Zgodnie z akademicką tradycją odbyła się immatrykulacja nowych słuchaczy i wręczenie legitymacji. Wykład inauguracyjny pt. *„Jak zachować dobrą pamięć i inne funkcje poznawcze”* wygłosiła dr Ewa Martyniak.

Nowy Uniwersytet Trzeciego Wieku stawia na edukację zdrowotną, aktywność intelektualną i integrację seniorów. Uczestnicy będą mieli okazję spotykać się ze specjalistami, poszerzać wiedzę i zdobywać praktyczne informacje przydatne w codziennym życiu.

Harmonogram zajęć w roku akademickim 2026/2027
Wszystkie spotkania odbędą się w Centrum Seniora przy ul. Dmowskiego 6 w Bielsku-Białej, w godzinach 11.00–13.00.

- 17 listopada 2026 r. (wtorek) – „Znaczenie diety w życiu seniora”. Wykład poprowadzi Anna Korman-Klusak, biotechnolożka i specjalistka ds. żywienia.
- 1 grudnia 2026 r. (wtorek) – „Zdrowe dno miednicy po 50. roku życia”. Spotkanie z fizjoterapeutkami Elizą Sokołowską i Karoliną Cieślik.
- 12 stycznia 2027 r. (wtorek) – spotkanie noworoczne słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.
- 26 stycznia 2027 r. (wtorek) – „Zalety i wady przewlekłego stosowania leków przeciwbólowych”. Wykład wygłosi dr n. med. Beata Maksym.

Zapisy nadal trwają
Seniorzy zainteresowani udziałem w zajęciach mogą jeszcze dołączyć do Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zapisy prowadzi Dziekanat Filii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Bielsku-Białej. **Informacje i zapisy: tel. 32 208 88 99.**
Opłata za cały rok akademicki wynosi 130 zł.

AR

Pamięć nie potrzebuje plastiku. zadbajmy o groby i środowisko

Listopad to czas wspomnień, zadumy i odwiedzania grobów bliskich. Porządkując miejsca spoczynku naszych najbliższych, warto pomyśleć również o środowisku. Kilka prostych nawyków pozwoli ograniczyć ilość odpadów powstających na cmentarzach.
Kolorowe znicze, sztuczne kwiaty i bogate dekoracje to częsty widok na cmentarnych alejkach. Nie zawsze jednak więcej oznacza lepiej. Wydział Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej zachęca mieszkańców do rozsądnych zakupów i prawidłowej segregacji śmieci.

Znicz na dłużej, kwiaty bliżej natury
Zamiast co roku kupować nowe znicze, warto wybierać szklane modele wielokrotnego użytku, w których wystarczy wymienić wkład. Dobrym rozwiązaniem są również naturalne dekoracje – żywe kwiaty, gałązki czy stroiki bez plastikowych dodatków i brokatu.
Warto ponownie wykorzystać doniczki i osłonki, a także unikać ozdób wykonanych z wielu różnych materiałów. Dzięki temu ograniczymy ilość odpadów, które trudno poddać recyklingowi.

Gdzie wyrzucić cmentarne odpady?
Podczas sprzątania grobów pamiętajmy o segregacji. Rośliny, plastikowe doniczki opróżnione z ziemi, szklane znicze oraz pozostałości wkładów i sztucznych dekoracji należy rozdzielać i wyrzucać do odpowiednio oznaczonych pojemników, zgodnie z zasadami obowiązującymi na danym cmentarzu.
Uwaga na znicze LED! Te z bateriami lub akumulatorami po zużyciu stają się elektroodpadami. Należy oddać je do odpowiednich czerwonych pojemników lub Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).
Nie pozostawiajmy śmieci obok kontenerów ani na cmentarnych alejkach.

Najważniejsza jest pamięć
Zadbany grób nie musi tonąć w kwiatach i dziesiątkach zniczy. Czasem jeden płomień, świeże kwiaty i chwila cichej zadumy znaczą więcej niż najdroższe dekoracje.
Pamiętajmy – troska o miejsca spoczynku bliskich może iść w parze z troską o środowisko.

źródło: WGO UM BB

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

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



RELAMA



GIEŁDA STAROCI NA PLACU WOJSKA POLSKIEGO 21 LISTOPADA

Aktywni seniorzy na szlaku



Wycieczka na Bendoszkę / fot. Zbigniew Cieślik

Od kwietnia do października 2026 r. **Stowarzyszenie UTW UBB** realizowało trzecią edycję projektu ***„Silversi na szlaku"***, dofinansowanego przez Miasto Bielsko-Biała w ramach zadania publicznego pn. *„Turystyka i krajoznawstwo"*. W tym roku projekt obejmował organizację **3 wycieczek pieszych** (wyprawy na Bendoszkę, Rycerzową i Wielką Raczę) oraz **2 wycieczek autokarowo-pieszych** (wyjazdy na Jurę oraz na Orawę). Celem programu była aktywizacja turystyczna bielskich seniorów – członków **Uniwersytetu Trzeciego Wieku** w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim oraz innych seniorów z Bielska-Białej, niezrzeszonych w UTW.

We wszystkich wycieczkach grupom towarzyszyli doświadczeni przewodnicy: podczas pieszych wypraw – p. **Stanisław Sikora**, w trakcie wyjazdów – p. **Teresa Kloc,** którzy wzbogacali wycieczkowe atrakcje o cenne opowieści historyczne, przyrodnicze i regionalne. Dzięki ich obecności projekt miał również ogromną wartość poznawczą.

Założenia przyjęte przez organizatorów pozwoliły skorzystać z oferty licznej grupie seniorów. Gdyby zsumować liczbę uczestników z każdej wycieczki, byłoby to **169 osób**, przy czym część uczestników wzięła udział w wybranej wycieczce raz, część uczestniczyła w dwóch wycieczkach do czterech, a grupa pięciu najbardziej aktywnych osób – we wszystkich pięciu pieszych wyprawach i wyjazdach. Uwzględniając tę powtarzalność, z projektu skorzystało aż **85 osób.**

Niezależnie od dofinansowania projekt realizowany był dzięki energii i zaangażowaniu dwójki wolontariuszy z bielskiego UTW: **Kamy Wojarskiej** (pomysłodawczyni i koordynatorki projektu) oraz **Zbigniewa Cieślika** (asystenta koordynatorki). To oni odpowiadali za szczegóły programu, ustalenia z przewodnikami, nabory, zamawianie autokaru czy skomunikowanie osób zmotoryzowanych z osobami bez samochodów podczas dojazdów na wyprawy piesze.

Liderzy projektu byli też odpowiedzialni za przekazywanie list do ubezpieczenia oraz pilnowanie dokumentów projektowych. Oboje poświęcili wiele godzin swojego prywatnego czasu, aby przedsięwzięcie mogło być zrealizowane.

Czy było warto? Niech odpowiedzią będą uśmiechnięte twarze uczestników na zdjęciach z wycieczek, chęć kontynuacji programu w przyszłym roku, mało tego – spontaniczne wyjścia w góry w okresie wakacyjnym w grupach składających się z uczestników wycieczek projektowych.

Jak podkreśla koordynatorka projektu Kama Wojarska: *„Wszystkie wycieczki odbywały się w ciepłej i przyjaznej atmosferze (...). Przekrój wiekowy uczestników, zarówno wycieczek autokarowo-pieszych, jak i pieszych, to ponad 20 lat. W wycieczkach brały udział równocześnie osoby 60-letnie, jak i 80-latkowie, co potwierdza, że w projekcie może wziąć udział każdy aktywny senior (...).*

Dodatkową wartością wycieczek jest fakt, że grupa wcześniej nieznających się osób zintegrowała się - osoby zmotoryzowane chętnie oferują „podwózki" na miejsca zbiórek osobom nieposiadającym samochodów. Osoby sprawniejsze na szlaku dostosowują swoje tempo marszu do osób wolniejszych. Grupa wyraziła duże zainteresowanie kontynuacją wspólnych wędrówek górskich, jak również następnymi wycieczkami krajoznawczymi".

Projekt wprawdzie dobiegł końca, tym niemniej liderzy projektu i najbardziej aktywni wycieczkowicze chcą domknąć sezon listopadową wycieczką zorganizowaną *„własnym sumptem"*. I tak **„Silversi na szlaku"** zaplanowali już na 13 listopada górską pętlę z Przełęczy Kocierskiej przez Potrójną. Życzymy pięknej pogody i dobrego wspólnego czasu!

Renata Morawska-Szetela



REKLAMA



Akademiccy seniorzy w świecie Biblii [10]

Celem kolejnego cyklu wykładów było poznanie realiów życia codziennego w czasach biblijnych. Wiedzę o wybranych zagadnieniach przybliżył seniorom ksiądz Jacek Pędziwiatr. Na wstępie przypomniał, że Biblia nie jest jednolitym utworem, lecz stanowi zbiór ksiąg, pisanych przez różnych autorów w ciągu wielu stuleci. Spotkania "W kręgu Biblii" odbywały się od lutego do końca czerwca 2026 roku.

Jak w czasach biblijnych mierzono czas?

Pierwszy wykład dotyczył zapisów biblijnych o systemach odmierzania czasu. Najdawniejsze ze znanych miar czasu opierały się na obserwacji wędrówki słońca i księżyca, zwłaszcza ich pojawiania się i znikania.

Najczęściej wymienianą w Biblii jednostką czasu jest dzień i rok. Nie liczono godzin, lecz pory dnia: rano, południe, wieczór. Na początku Księgi Rodzaju czytamy: I tak upłynął wieczór i poranek - dzień pierwszy.

W okresie Starego Testamentu pod wpływem Egiptu uznano, że dzień zaczyna się od wschodu słońca. Rok słoneczny, obejmujący dwanaście miesięcy i pięć dodatkowych dni, prawdopodobnie obowiązywał w czasach Mojżesza. Istnieje przypuszczenie, że cykle słoneczne mogły być wtedy łączone z księżycowymi w celu uzyskania zgodności z żydowskimi przepisami religijnymi. Do zaznaczenia kolejnych dni miesiąca używano kościanych płytek, składających się z trzydziestu otworów, znajdujących się w trzech pionowych rzędach, po dziesięć w każdym. Umieszczano w nich drewniane kołeczki.

Później, zapewne z inspiracji babilońskiej, przyjęto, że dzień rozpoczyna się o „wschodzie księżyca" (o godzinie 18.00) i składa z wieczoru i poranka. Miesiące miały 28 lub 29 dni, co powodowało konieczność dodania jeszcze jednego miesiąca na końcu niektórych lat. Taki kalendarz stosowano w epoce Chrystusa.

Rok księżycowy liczył 354 dni i w porównaniu z rokiem słonecznym opóźniał się o blisko 11 dni, co zaburzało określanie pór roku. Problem rozwiązał Juliusz Cezar w 46 r. p.n.e, ustanawiając kalendarz, w którym lata liczyć będą 365 dni. Niewielkie poprawki wprowadził w 1582 roku papież Grzegorz XIII.

W powszechnym użyciu był istniejący od prawieków podział tygodnia na 7 dni, połączony z biblijną historią o stworzenia świata. Stosunkowo późno wprowadzono wyodrębnianie godzin dziennych. W Starym Testamencie wskazywano jedynie godzinę południową. Natomiast w Nowym Testamencie godziny bywają często wymieniane, wskazując czas zdarzeń.

Noc z kolei dzielono na „straże". Najpierw obowiązywały trzy czterogodzinne czuwania. Zmienili to Rzymianie, wprowadzając cztery trzygodzinne warty.

Mieszkanie i ubranie człowieka Biblii

Ziemie, które opisuje Biblia należały zarówno do pasterskich nomadów, jak i do osiadłych ludów rolniczych. Życie koczownicze prowadził około 1900 r. p. n. e. Abraham. Potomkowie zbudowali wioski w Kanaanie, ucząc się nowego życia od rdzennych mieszkańców.

Nomadzi żyli w dwuczęściowych namiotach zrobionych z koziej sierści. Jedna część przeznaczona była dla kobiet, druga dla mężczyzn. Wędrowne plemiona ustawiały przy obozowisku specjalny namiot do rozmowy z Bogiem, co uznaje się za prototyp świątyni. Biedacy w czasach starotestamentowych mieszkali w małych domach z jednym pomieszczeniem, które było kuchnią, jadalnią i sypialnią.

Na podwyższeniu, z dala od drzwi mieszkała rodzina i przechowywano ubrania, posłania, sprzęt do gotowania. W niższej części zimą chroniły się zwierzęta. Podłogą była ubita ziemia, później, około 300 r. p. n. e. zaczęto ją (pod wpływem greckim) wykładać kamieniami. Bogatsi budowali domy z kilkoma pokojami, zakładali mozaiki podłogowe.

Ważną rolę w życiu codziennym odgrywał dach, na którym składano narzędzia, suszono bieliznę, a w upalne noce sypiano. Autor **„Księgi przysłów"** poucza: *Lepsze mieszkanie w kącie dachu/niż żona swarliwa i dom obszerny.* W zamożnych rodzinach wznoszono piętro, przeznaczone dla gości, z którymi spożywano wieczerzę. Dlatego górną komnatę nazywano wieczernikiem. Bogaci mieli ogrody przydomowe, specjalne łaźnie z wannami, wmontowanymi w podłogę, dziedzińce.

Izbę ludzi ubogich wypełniał dym z paleniska znajdującego się w otworze podłoża. Paliwem były wysuszone odchody zwierzęce, węgiel drzewny. Gotowano na specjalnej tacy, odpornej na ogień. Palenisko było nie tylko źródłem światła i ciepła, ale też ośrodkiem domowego życia. Biedacy sypiali na wypchanym wełną materacu. Pościelą była kołdra z koziej sierści, którą rodzina przykrywała się nocą. Piżam nie używano, sypiając w odzieży dziennej. Bogaci mieli łóżka, poduszki, pościel. Ważnym elementem wyposażenia była lampa oliwna, do której wlewano olej z oliwek lub tłuszczu zwierzęcego.

Podobnie jak mieszkanie również ubiór był zróżnicowany ze względu na stopień zamożności. Najpierw codzienną odzieżą była zakładana na biodra przepaska albo spódnica do kolan, ułatwiające wykonywanie różnych prac. Wieśniacy - podobnie jak prorocy - nosili odzienie zrobione z koziej sierści lub szorstkiej skóry zwierzęcej. Ten typ stroju znany był jeszcze w czasach Nowego Testamentu. **Jan Chrzciciel** -według Marka Ewangelisty - nosił odzienie z sierści wielbłądziej i pas skórzany około bioder.

Ludzie zamożni przywdziewali odzież z delikatnego płótna, rzadziej z jedwabiu. Mężczyźni zakładali kolorową, sięgającą do łydek koszulę, kobiety długie do kostek tuniki z paskiem.

Ubiorem wyjściowym był lekki płaszcz w paski lub kratę, nakładany na tunikę. W *„Księdze Rodzaju"* czytamy, że Jakub sprawił Józefowi długą szatę z rękawami, czyli płaszcz uszyty z kilku kawałków.

Z powodu klimatu głowę i szyję chroniono nakryciem z płótna, założonego ukośnie i podtrzymywanego wełnianą opaską. Kobiety noszące na głowie ciężkie dzbany miały specjalną podkładkę. Nogi wsuwano w przewiewne sandały, które zdejmowano przed wejściem do świątyni lub czyjegoś domu. Kolejność zdejmowania i zakładania sandałów regulowana była obyczajem: najpierw prawy, potem lewy.

Znano biżuterię, choć używanie jej w nadmiarze uznawano za dowód złego gustu i pychy. Skromne odzienie kobiet przyozdabiane *„ze wstydliwością i umiarem"* zachwalane jest w zarówno w Starym Testamencie (*Księga Izajasza*), jak i Nowym (*Pierwszy list do Tymoteusza*).

Biblia w spiżarni i przy stole

Na ogół odżywiano się skromnie.

Podstawą wyżywienia był chleb, pieczony w postaci płaskich placków i łamany podczas posiłku. Ubodzy jedli jęczmienny, bogaci pszenny. Jeśli upraw nie dotknęły plagi, żywiono się owocami (winogrona, daktyle, oliwki, figi, migdały), warzywami (fasola, soczewica, groch, rzadziej cebula, ogórki). Mięso podawano rzadko, głównie baraninę, gdyż religijne przepisy Żydów wykluczały z jadłospisu wieprzowinę. Ważne miejsce w jadłospisie gminu zajmowała ryba, pieczona w ogniu i suszona. Powszechnie znany był miód. W domach wieśniaków wszyscy jedli z jednego naczynia (czaszy), siedząc na podłodze. Rolę stołu pełniła słomiana mata leżąca na podwyższeniu. Nigdy nie jadano stojąc.

Potrawy bardziej wyszukane i w większych ilościach podawano w rodzinach bogatych. Tam jadano jagnięcinę, cielecinę, wołowinę, a podczas wystawnych posiłków ciasto. Siadano przy nakrytym obrusem stole, na fotelach o wygiętych i skrzyżowanych nogach (karła). Korzystano ze srebrnych lub złotych naczyń, łyżek do zupy (kościanych bądź terakotowych). Z napojów najpopularniejsze było wino i kozie mleko.

Biblijne zwierzęta

Najbardziej użyteczne były zwierzęta juczne, wykorzystywane do noszenia ciężarów i do jazdy. W Starym Testamencie najczęściej występuje jednogarbny wielbłąd, potrafiący wytrwać kilka dni w warunkach pustynnych.

Wizerunek zwierzęcia pojawia się już w Księdze Rodzaju, np. w scenie z Rebeką, która napoiła wielbłądy Eliezera.

O zwierzętach czytamy też w Księdze Izajasza, poemacie głoszącym chwałę Jerozolimy: *Zaleje cię mnogość wielbłądów...*

W opisach biblijnych wymieniany jest osioł, który stanowił powszechny środek transportu. Mógł unieść ludzi i ładunek. Znana jest opowieść o oślicy Balaama, która wcześniej zobaczyła anioła niż dostrzegł go jej pan.



Rembrandt - Balaam i osioł

Z Nowym Testamentem kojarzymy osła, na którym Jezus wjechał do Jerozolimy, głosząc pokój. Z innych zwierząt używanych do pracy w gospodarstwie znany był wół.

Do celów wojennych wykorzystywane były konie, które kojarzymy z **Apokalipsą św. Jana.** Obok konia najwierniejszym przyjacielem człowieka był pies. Towarzyszył Tobiaszowi w podróży z Archaniołem Gabielem.

Osobną grupą zwierząt były owce i kozy, hodowane dla mleka i mięsa. Znany był też drób, głównie kury, gęsi, kaczki.

Z dzikich zwierząt drapieżnych wymienić trzeba niedźwiedzie syryjskie, lisy, szakale, lamparty i lwy, które obecnie na tym terenie prawie wyginęły.

Opowieści biblijne księdza Pędziwiatra pokazały nam życie ludzi zamieszkujących przed setkami lat kolebkę monoteizmu, krainę *„mlekiem i miodem płynącą"*. Czekamy na kolejne, równie ciekawe spotkania.

Maria Cyran

Pomarańczowy Listopad 2026 program wydarzeń



6–7 listopada – „Dogadać się z nastolatkiem"
Wykład i warsztaty porozumienia bez przemocy (NVC) z Anną Garbacz, certyfikowaną trenerką NVC. Tematy spotkań: jak przyjmować trudne komunikaty oraz jak zadbać o siebie i reagować, aby zachować szacunek i kontakt z sobą i innymi osobami w relacji.
Godziny: 6 listopada, 17.30–20.30, 7 listopada, 9.30–16.30
Miejsce: Centrum Organizacji Pozarządowych w Bielsku-Białej, ul. Cieszyńska 18.
Organizator: Stowarzyszenie Wspierania Rodziny w Bielsku-Białej. Kontakt: 608 028 848.

9 listopada – konferencja prasowa „Razem przeciwko przemocy"
Godzina: 9.00. Miejsce: Sala Sesyjna Ratusza.

12 listopada – szkolne kryzysy i konflikty
10.00–12.00: „Kiedy szkolny kryzys staje się problemem prawnym. Jak chronić uczniów, pracowników i szkołę?" – warsztaty dla dyrektorów.
13.00–15.00: „Między uczniem, rodzicem a prawem. Co zrobić, kiedy szkolny konflikt wymyka się spod kontroli?".
Miejsce: Centrum Organizacji Pozarządowych w Bielsku-Białej, ul. Cieszyńska 18.Organizator: Fundacja HADAR.Kontakt: 607 157 573.

13 listopada – edukacja prawna, konsultacje i warsztat dla kobiet
Edukację prawną i konsultacje prawne poprowadzą prawniczki Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem: adw. Izabela Białek i adw. Maria Sikora.
15.00–16.00: prawa osoby pokrzywdzonej przestępstwem – edukacja prawna.
16.00–17.00: konsultacje psychologiczne z psychologami Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem.
17.30–19.30: „Złość – dlaczego warto ją bliżej poznać i jak zdrowo używać jej do stawiania granic" – warsztat dla kobiet.
Prowadzenie: psycholog Anna Skubis-Gilowska i Ewa Duda, terapeutki Miejskiego Ośrodka Terapii Uzależnień w Bielsku-Białej.
Liczba miejsc ograniczona, zapisy telefoniczne. Miejsce: Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem, ul. Bystrzańska 51a w Bielsku-Białej. Organizator: Fundacja Błękitny Krzyż. Kontakt i zapisy: 791 709 794.

13 listopada – warsztaty dla kobiet o budowaniu odporności psychicznej
Godziny: 17.00–20.00. Miejsce: Stowarzyszenie Wspierania Rodziny, ul. Bystrzańska 55C w Bielsku-Białej.Organizator: Stowarzyszenie Wspierania Rodziny.Kontakt: 608 028 848.

14 listopada – „Twoje prawa, Twoja ochrona"
Spotkanie „Pomarańczowy Listopad – STOP PRZEMOCY. Twoje prawa, Twoja ochrona – Niebieska Karta, rozwód i sprawy dotyczące dzieci. Kiedy szukać pomocy prawnej?" – Kancelaria Adwokacka Adwokat Anna Pawlak-Tyla.
Godzina: 14.00.Miejsce: Gemini Park, Targi koBBiecych Inspiracji.Organizator: Fundacja Polka Idolka.

17 listopada – prelekcja i projekcja filmu „Hejt nie jest OK."
Godziny wydarzenia: 8.00–15.00. Miejsce: Hala pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego. Organizatorzy: Beskidzka Inicjatywa Lokalna, ZDZ Katowice. Patronat medialny: Beskidzka Grupa Medialna.Kontakt: 660 757 732.

21 listopada – konferencja „Przemoc okiem medyków"
Tematy wystąpień: *„Koszty ukrytego stresu i presji – czyli kiedy ciało mówi dość"* – dr n. med. Małgorzata Jachacz-Łopata, fizjoterapeutka uroginekologiczna, psychosomatyk. *„Odważnie o granicach. Prawa pacjenta, które mogą Cię chronić"* – Weronika Pelc, położna. *„Czerwone flagi w dorosłych relacjach – jak rozpoznać początki przemocy"* – dr n. med. Magdalena Kaizer-Będkowska, psychiatra. *„Cicha przemoc, której nie widać: jak dzieci wykluczają się w szkole i w sieci"* – Ewelina Dziechciowska, psycholog dziecięcy. *„Karmienie czy ranienie? Cicha autoagresja w zaburzeniach odżywiania?"* – Karolina Myl, psychiatra. *„Przemoc ekonomiczna a zdrowie psychiczne – jak brak niezależności finansowej wpływa na człowieka i relacje"* – Katarzyna Barcik, psycholog okołoporodowy. *„Anatomia hejtu – o prawdziwych przyczynach agresji werbalnej"* – Szymon Szałapski, interwent kryzysowy. *„Za zamkniętymi drzwiami. Kiedy to, co dzieje się w domu, staje się zadaniem dla organów państwowych"* – mecenas Jan Talaga.
Godziny: 10.00–14.00.
Miejsce: Vitall Clinic Centrum Medyczne, ul. Kazimierza Wielkiego 26 w Bielsku-Białej.
Organizator: Centrum Medyczne Vitall Clinic. Kontakt: 608 066 110.

23 listopada – „Przeciwko przemocy wobec seniorów: zobaczyć człowieka, nie metrykę". Konferencja dla seniorów i opiekunów.
Tematy wykładów interaktywnych: *„Komunikacja z osobami starszymi w kontekście zachowań przemocowych"* – Danuta Parlak, psycholog, wykładowczyni akademicka, członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, ekspertka i trenerka w projektach dotyczących komunikacji realizowanych przez Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca. *„Zobaczyć człowieka, nie metrykę. Lekcja empatii i partnerstwa bez względu na wiek"* – Janina Piwowarczyk, aktywistka społeczna i edukatorka promująca podmiotowość osób dojrzałych oraz dialog międzypokoleniowy, koordynatorka i organizatorka wydarzenia „Żywa Biblioteka".
Godziny: 10.00–13.00. Miejsce: Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17A w Bielsku-Białej. Organizator: Prezydent Miasta Bielska-Białej – Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej. Współorganizator: Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej.
Kontakt: 33 497 17 54.

24 listopada – przemoc ekonomiczna i szantaż emocjonalny
15.00–16.00: *„Przemoc, której nie widać – szantaż emocjonalny i przemoc ekonomiczna wobec seniorów"* – prelekcja mgr Joanny Orłoś.
16.15–17.00: *„Niewidzialne granice: Dlaczego wciąż musimy udowadniać swoją wartość?"* – warsztaty Wiktorii Soter.
Miejsce: ul. Lipnicka 4 w Bielsku-Białej. Organizator: Remax Home Pro. Kontakt: 33 816 51 89, hp@remax-polska.pl.

25 listopada – Marsz Przeciwko Przemocy
Godzina: 17.00. Miejsce: plac Chrobrego w Bielsku-Białej

26 listopada – konferencja „Przemoc nie musi być nieMOCĄ"
Program konferencji: Panel 1: *„Odzyskać siebie – od współuzależnienia do pewności siebie i sprawczości"*. Prowadzenie: psycholog, psychotraumatolog Gabriela Flig.
Panel 2: *„Mediacja jako sztuka budowania mostów między ludźmi podczas konfliktów"*.
Prowadzenie: dr nauk prawnych Małgorzata Rol.
Godziny: 17.00–19.00. Miejsce: Willa Teodora Sixta, ul. Mickiewicza 24 w Bielsku-Białej.
Organizator: Soroptimist International. Kontakt: soroptimistklubbielsko@gmail.com.
Współorganizator: Stowarzyszenie Pozytywne Wsparcie W

27 listopada – radykalizacja jako proces przemocowy
Spotkanie *„Radykalizacja jako przemocowy proces. Mechanizmy, rozpoznawanie, ocena ryzyka i strategie prewencji"*. Prowadzenie: Jacek Purski.
Godziny: 11.00–13.00. Miejsce: Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17A w Bielsku-Białej. Organizator: Gmina Żydowska. Kontakt: 602 539 274.

27 listopada – odporność psychiczna mężczyzn
Spotkanie *„Jak budować odporność psychiczną mężczyzn, aby emocje nie kierowały naszym życiem i zachowaniem"*.
Godziny: 17.00–20.00. Miejsce: Książnica Beskidzka, ul. Juliusza Słowackiego 17A w Bielsku-Białej. Organizator: Stowarzyszenie Wspierania Rodziny przy współudziale Książnicy Beskidzkiej. Kontakt: 608 028 848.

Województwo Śląskie | Wicemarszałek Województwa Śląskiego Joanna Bojczuk | Mirosława Nykiel | Miasto Bielsko-Biała | STREFA KOBIET
Sfinansowano z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego

z poradnika zielarki

Nieznana tarnina

Kolorowe, jesienne krajobrazy i słoneczna pogoda sprawiają, że z przyjemnością korzystamy ze spacerów czy wędrówek po lasach. Wykonujemy ostatnie prace ogrodowe i zbieramy pozostałe plony. Warto byśmy w tą ciepłą pogodę poszukali też darów natury by wykorzystać ich właściwości zdrowotne. Na krzewach znajdziemy owoce głogu wspomagającego serce, dzikiej róży bogatej w witaminę C czy tarniny dawniej wykorzystywanej do leczenia przeziębień.

Tym razem więcej uwagi poświęcimy **tarninie**, a właściwie śliwie tarninie (Prunus spinosa). **Tarka** bo tak też bywa nazywana, to rozgałęziony, gęsty krzew dorastający do 3 m. Ma cierniste, omszone pędy koloru czerwono-brunatnego i eliptyczne, piłkowane liście. Tarnina jest najbardziej widoczna na polach i obrzeżach lasów, kiedy jest obsypana od maja do czerwca licznymi białymi kwiatami o delikatny zapachu wabiącym pszczoły.

Kwiaty zakwitają jeszcze przed pojawieniem się liści. Ponownie **krzewy tarniny** łatwo odnajdziemy jesienią, kiedy na gałęziach pojawią się niewielkie kuliste owoce dojrzewające we wrześniu i październiku a kolorem przypominające śliwki węgierki.

Surowcem zielarskim są kwiaty, które możemy zbierać po rozkwitnięciu oraz owoce pozyskiwane jesienią najczęściej po pierwszych przymrozkach, kiedy tracą swój cierpki smak. Kwiaty zawierają olejek eteryczny, flawonoidy, antocyjany i sole mineralne. Owoce natomiast są bogate w garbniki, antocyjany, flawonoidy, pektyny i fitosterole.

W Polsce surowce pozyskuje się ze stanowisk naturalnych, którymi są słoneczne łąki i zbocza lasów.

Śliwa tarnina była bardzo często sadzona obok wiejskich chat, gdzie towarzyszyły jej najczęściej czarny bez i dzika róża. W medycynie ludowej z kwiatów przygotowywano odtruwającą herbatę a z płatków, podobnie jak z róży, robiono konfitury. Sok z niedojrzałych owoców był wykorzystywany w leczeniu biegunki a kora w chorobach infekcyjnych i dreszczach.

Odwary z owoców tarniny mają działanie zapierające i ściągające dzięki zawartym w nich garbnikom. To działanie przeciwbiegunkowe pomoże w łagodnych biegunkach. Odwary te będą też wspomagać trawienie i leczyć różne zaburzenia trawienne. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu można je stosować w **schorzeniach narządu ruchu**. Owoce i odwary z nich będą wspierać układ krążenia dzięki zawartym w nich flawonoidach i antocyjanach. Pomogą obniżyć ciśnienie krwi a także poziom trójglicerydów i złego cholesterolu (LDL). Działanie przeciwmiażdżycowe odwary będą wspierać dzięki **podnoszeniu poziomu dobrego cholesterolu (HDL)**.

Profilaktyka chorób serca i miażdżycy będzie możliwa także dzięki silnym właściwościom antyoksydacyjnym tarniny.

Kwiaty wykazują działanie moczopędne, napotne i detoksykujące pozwalając wykorzystywać je w stanach zapalnych dróg moczowych, w obrzękach oraz w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

Właściwości rozkurczowe pomocne będą w **zaburzeniach trawienia**. Dodatkowo kwiaty zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych i obniżają ryzyko tworzenia się pajączków na nogach oraz podskórnych wybroczyn. Zewnętrznie napary z kwiatów możemy używać do płukania jamy ustnej w stanach zapalnych oraz do przemywania lub okładów w schorzeniach skórnych. W starych zielnikach również kora pojawiała się w przepisach.

Wykorzystywano ją podobnie jak napar z kwiatów do płukania jamy ustnej i dziąseł np.: przy paradontozie, ponieważ ma właściwości ściągające i przeciwzapalne.

Tarnina znalazła swoje zastosowanie również w kuchni. Kiedyś często robiono z niej **nalewki i wino.** Obecnie chętniej sporządzamy konfitury, dżemy, marmolady, soki czy syropy.

Suszony owoc jest też doskonałym dodatkiem do herbat owocowych wzmacniających odporność oraz działających moczopędnie. Z samych suszonych liści można przygotowywać napar, który stanowi namiastkę herbaty.

Prawie w każdym artykule zachęcam Państwa nie tylko do poznawania nowych roślin, ale także do odkrywania na nowo tych znanych, lecz trochę zapomnianych. Rozejrzyjcie się po swojej okolicy, łąkach, ogródkach czy lesie i poszukajcie darów jakie daje nam przyroda. Bo wiele jest wśród nich roślin użytecznych człowiekowi, a wiedza i umiejętność ich wykorzystania to spuścizna po naszych przodkach wspomagana o współczesne odkrycia i naukowe zastosowania.

Ponoć natura zna lekarstwa na wszystkie nasze dolegliwości. Jeśli nie ufamy swoim zdolnościom idźmy do zielarni czy apteki a tam znajdziemy fachową pomoc i poradę.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturoterapeuta, Refleksolog

Jesienna chandra? Nie dajmy się szarudze!

Jesienią nawet budzik wydaje się mniej sympatyczny, kołdra ma wyjątkową siłę przyciągania, a wyjście z domu wymaga negocjacji z samym sobą. Krótsze dni, mniej słońca i chłodna pogoda mogą odbierać nam energię. Czy jednak jesienne przygnębienie to tylko chwilowy spadek formy? I co zrobić, żeby dobry humor nie wyjechał na urlop aż do wiosny?

Dlaczego jesienią brakuje nam energii?

Jesień ma swoje uroki: kolorowe liście, zapach pieczonych jabłek i wieczory z książką. Niestety, nie zawsze idą one w parze z dobrym samopoczuciem. Mniejsza ilość światła dziennego może wpływać na nasz zegar biologiczny, sen i nastrój. Niektórzy odczuwają wówczas większe zmęczenie, senność czy brak motywacji. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy skazani na jesienną chandrę.

Ruch zamiast pilota

Nie trzeba kupować sportowego stroju ani ustanawiać rekordów. Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i sen. Spacer, spokojna gimnastyka czy taniec mogą pomóc poprawić samopoczucie.

Warto też korzystać ze światła dziennego. Nawet gdy niebo jest zachmurzone, dobrze znaleźć okazję do wyjścia na świeże powietrze. A spacer w miłym towarzystwie? Podwójna przyjemność!

Nie rozmawiajmy tylko z telewizorem

Jesienią łatwo zaszyć się w domu. Najpierw odwołujemy jedno spotkanie, potem drugie i nagle naszym najwierniejszym rozmówcą zostaje telewizor. Problem w tym, że choć mówi dużo, rzadko nas słucha.

Kontakty społeczne mają duże znaczenie dla zdrowia psychicznego. Telefon do przyjaciółki, wspólna kawa, wyjście do biblioteki czy udział w zajęciach dla seniorów to doskonałe okazje, by nie tracić kontaktu z ludźmi.

Przyjemności bez wyrzutów sumienia

Jesień to dobry moment, żeby znaleźć więcej czasu na ulubione zajęcia. Książka, muzyka, krzyżówki, robótki ręczne czy gotowanie mogą dostarczać satysfakcji i umilać długie wieczory.

Nie zapominajmy też o zdrowym jedzeniu i odpoczynku. Regularny sen, urozmaicona dieta i chwila wytchnienia wspierają dobre samopoczucie.

A czasem warto po prostu nic nie robić. Świat się nie zawali, jeśli prasowanie poczeka do jutra!

Kiedy chandra przestaje być błahostką?

Nie każdy spadek nastroju można tłumaczyć pogodą. Jeśli przygnębienie, utrata zainteresowań czy brak energii utrzymują się przez co najmniej dwa tygodnie, zwłaszcza gdy utrudniają codzienne życie, warto porozmawiać z lekarzem.

Depresja może dotknąć człowieka w każdym wieku i nie jest naturalną częścią starzenia się. Nie należy więc lekceważyć przedłużających się objawów.

Nie czekajmy do wiosny!

Jesiennej szarugi nie odwołamy, ale możemy zadbać o codzienne przyjemności, aktywność i bliskie relacje. Nie zawsze potrzeba wielkich zmian. Czasem wystarczy spacer, serdeczna rozmowa i odrobina czasu dla siebie.

Bo jeśli jesienią coś ma spadać, niech będą to kolorowe liście z drzew, a nie nasz dobry humor!

Agata Rucińska

REKLAMA



Bezpłatna tomografia płuc

Rusza nowy program NFZ. Bez skierowania

Osoby z grupy podwyższonego ryzyka raka płuca będą mogły bezpłatnie wykonać niskodawkową tomografię komputerową klatki piersiowej. Nie jest potrzebne skierowanie od lekarza. NFZ podpisał już pierwsze umowy z placówkami, a pierwsi pacjenci mają zostać objęci badaniami w drugiej połowie października. Program skierowany jest przede wszystkim do wieloletnich palaczy i byłych palaczy.

Rak płuca należy do tych nowotworów, które przez długi czas mogą rozwijać się bez charakterystycznych objawów. Gdy pojawiają się dolegliwości, choroba może być już zaawansowana. Dlatego w nowym programie profilaktycznym wykorzystywana będzie **niskodawkowa tomografia komputerowa** klatki piersiowej, czyli NDTK. Pozwala ona wykryć niewielkie zmiany w płucach wcześniej niż klasyczne zdjęcie RTG.
Badanie jest bezbolesne i trwa krótko. W przeciwieństwie do standardowej tomografii wykorzystuje mniejszą dawkę promieniowania. **W ramach programu pacjent nie ponosi żadnych kosztów.**

Kto może skorzystać?
Podstawową grupę stanowią osoby w wieku 55-74 lat, które:
- palą papierosy lub paliły w przeszłości,
- mają historię palenia wynoszącą co najmniej 20 paczkolat,
- jeśli rzuciły palenie – zrobiły to nie wcześniej niż 15 lat temu.

Program obejmuje również część osób w wieku 50–54 lat, jeżeli poza odpowiednio długą historią palenia występuje u nich przynajmniej jeden dodatkowy czynnik ryzyka. Może nim być m.in. przewlekła obturacyjna choroba płuc, rak płuca u krewnego pierwszego stopnia czy określona ekspozycja zawodowa na substancje rakotwórcze.

Co oznacza 20 paczkolat?
To określenie może brzmieć skomplikowanie, ale obliczenie jest proste. 20 paczkolat oznacza palenie jednej paczki papierosów dziennie przez 20 lat. Ten sam wynik daje palenie dwóch paczek dziennie przez 10 lat albo pół paczki dziennie przez 40 lat.
Nie trzeba więc palić obecnie. Do programu mogą kwalifikować się również **byli palacze**, o ile spełniają pozostałe warunki.

Nie trzeba skierowania
To jedna z najważniejszych zasad programu. Aby skorzystać z badania, nie trzeba wcześniej uzyskiwać skierowania od lekarza rodzinnego ani specjalisty.
Pacjent będzie mógł zgłosić się bezpośrednio do placówki realizującej program. Tam zostanie przeprowadzona kwalifikacja. Jeśli spełni kryteria, zostanie skierowany na niskodawkową tomografię komputerową.
Program obejmuje nie tylko samo wykonanie badania. Przewidziano także wizytę kwalifikacyjną oraz konsultację po badaniu, podczas której pacjent otrzyma informację o wyniku. Jeżeli wykryta zostanie zmiana wymagająca obserwacji, lekarz może zalecić kolejne badanie kontrolne lub dalszą diagnostykę.

Dlaczego nie zwykłe RTG?
W profilaktyce raka płuca u osób z grup wysokiego ryzyka zastosowano niskodawkową tomografię komputerową, ponieważ jest ona dokładniejsza niż klasyczne zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej.
Tomografia pozwala uwidocznić bardzo małe zmiany w płucach. To istotne, ponieważ właśnie wykrycie nowotworu na możliwie wczesnym etapie zwiększa możliwości skutecznego leczenia.
Jednocześnie wykrycie zmiany w tomografii nie oznacza automatycznie rozpoznania raka. W płucach mogą występować również zmiany łagodne.
Dlatego wynik ocenia lekarz i w razie potrzeby wskazuje dalsze postępowanie.

Nie czekaj na objawy
Program jest przeznaczony dla osób, które ze względu na wiek i historię palenia są bardziej narażone na zachorowanie. Nie trzeba mieć kaszlu, duszności ani innych objawów, aby zgłosić się do programu.
Profilaktyka ma właśnie umożliwić wykrycie choroby zanim zacznie ona dawać wyraźne sygnały.
Jeżeli jednak pojawiły się już niepokojące objawy – np. utrzymujący się kaszel, krwioplucie, duszność, ból w klatce piersiowej czy niewyjaśniona utrata masy ciała – nie należy czekać na badanie przesiewowe.
W takiej sytuacji trzeba skontaktować się z lekarzem, ponieważ konieczna może być diagnostyka prowadzona poza programem profilaktycznym.

Gdzie będzie można wykonać badanie?
NFZ rozpoczął podpisywanie umów z placówkami realizującymi program.W woj. śląskim postępowanie konkursowe dotyczące programu zostało już rozstrzygnięte. Na dzień zamknięcia tego wydania gazety, 31 października, NFZ nie wskazał jeszcze w swojej wyszukiwarce żadnej placówki realizującej program w powiecie bielskim oraz mieście Bielsko-Biała. Nie wiadomo zatem, gdzie i od kiedy mieszkańcy regionu będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań.

źródło: NFZ

Dzwoni Anna z Ministerstwa Zdrowia

1 października 2026 r. **Centrum e-Zdrowia** uruchomiło nowy sposób przypominania pacjentom o wizytach, które znajdują się w centralnej e-rejestracji.
Anna - wirtualna asystentka centralnej e-rejestracji Ministerstwa Zdrowia, będzie dzwonić do wybranych pacjentów przed terminem wizyty i umożliwi im jej potwierdzenie lub odwołanie.
Wirtualna asystentka Anna ma pomóc przede wszystkim seniorom i innym osobom, które nie obsługują SMS-ów, nie korzystają z IKP ani aplikacji mojeIKP i **umawiają wizyty bezpośrednio w placówce**. Dzięki temu również pacjenci, którzy nie używają cyfrowych narzędzi, będą mogli otrzymywać przypomnienia o wizytach w centralnej e-rejestracji i łatwo je odwoływać. To dodatkowa forma komunikacji, która ma wspierać dostępność centralnej e-rejestracji i zapobiegać wykluczeniu osób mniej aktywnych cyfrowo.

Jak działa wirtualna asystentka
Anna będzie dzwonić do pacjenta na 7 dni oraz 1 dzień przed zaplanowaną wizytą. Podczas rozmowy:
- przedstawi się jako wirtualna asystentka, aby pacjent wiedział, że rozmawia z systemem, a nie z człowiekiem
- przypomni o zaplanowanej wizycie
- umożliwi jej potwierdzenie lub odwołanie.

Wirtualna asystentka Anna **nigdy nie poprosi pacjenta o podanie numeru PESEL,** danych z dowodu osobistego ani o dokonanie jakiejkolwiek płatności.
Połączenia będą realizowane z numeru 116 117.

Aktualne dane kontaktowe pacjentów
Pacjent powinien zadbać o to, by placówka miała jego aktualny numer telefonu. Dzięki temu będzie otrzymywać powiadomienia o wizytach.
Placówka z kolei podczas rejestracji wizyty powinna upewnić się, że ma aktualny numer telefonu pacjenta i że należy on do niego.

źródło: Centrum e-Zdrowia



Kolejki do operacji pod większą kontrolą. Od października NFZ widzi więcej zapisów

Od 1 października NFZ dokładniej monitoruje kolejki do kolejnych zabiegów szpitalnych. Elektroniczny system AP KOLCE został rozszerzony o **15 grup świadczeń**. Ma to pozwolić na lepszą kontrolę rzeczywistego czasu oczekiwania i ograniczyć przypadki, gdy ten sam pacjent zajmuje kilka miejsc w kolejkach do tego samego zabiegu.
Zmiana dotyczy m.in. koronarografii, wszczepienia i wymiany rozrusznika serca, artroskopii leczniczej kolana, operacji cieśni nadgarstka oraz leczenia operacyjnego żylaków kończyn dolnych.
Są to zabiegi, na które często czekają osoby starsze. **Placówki mają przekazywać do systemu bardziej aktualne informacje o zapisanych pacjentach i terminach świadczeń.**
Dzięki temu NFZ będzie mógł lepiej kontrolować liczbę oczekujących oraz wykrywać wielokrotne zapisy tej samej osoby na takie samo świadczenie. **Dla pacjentów ważne jest również wprowadzenie SMS-owych przypomnień o terminie zabiegu.** Ma to ograniczyć liczbę niewykorzystanych wizyt i operacji.
Jeżeli pacjent zrezygnuje odpowiednio wcześniej, zwolniony termin będzie mógł otrzymać ktoś kolejny z listy. Samo rozszerzenie systemu nie oznacza automatycznego skrócenia kolejek. Ma przede wszystkim uporządkować listy oczekujących i dać NFZ dokładniejsze informacje o rzeczywistym czasie oczekiwania na zabiegi.

Renta wdowia. ZUS potwierdza: podwyżka bez nowego wniosku

16 października ZUS potwierdził, że osoby już pobierające rentę wdowią nie będą musiały składać kolejnego wniosku, aby od stycznia otrzymywać wyższą część drugiego świadczenia. Obecnie renta wdowia oznacza możliwość pobierania 100 proc. jednego świadczenia i 15 proc. drugiego.
Od 1 stycznia 2027 roku drugi składnik wzrośnie do 25 proc. ZUS przeliczy świadczenia z urzędu. Dotyczy to również osób, którym renta wdowia zostanie przyznana do końca 2026 roku.

z poradnika farmaceutki

Antybiotyki – fakty i mity. Jak leczyć się mądrze i bezpiecznie?

Antybiotyki to jeden z największych wynalazków medycyny. Odkąd Aleksander Fleming odkrył penicylinę, te niezwykłe leki uratowały miliony ludzkich istnień. Niestety, z powodu ich zbyt częstego i nieprawidłowego stosowania, na świecie narasta groźne zjawisko: antybiotykooporność. Bakterie uczą się oszukiwać medycynę, przez co stają się tzw. „superbakteriami", na które brakuje lekarstw. Gdy bakterie uodpornią się na leki, medycyna stanie się bezradna.
Co każdy z nas – a w szczególności senior – powinien wiedzieć, by leczyć się skutecznie i nie szkodzić swojemu zdrowiu? Obalamy najważniejsze mity.

Najgroźniejsze mity o leczeniu

•„Wezmę antybiotyk na silne przeziębienie lub grypę" – **MIT!** Te leki niszczą wyłącznie bakterie. Na wirusy (grypa, COVID-19, ostre przeziębienie) zupełnie nie działają. Brane na własną rękę niszczą tylko odporność w jelitach.

•„Zostało mi kilka tabletek z zeszłego roku, więc je wezmę" – **MIT!** Nigdy nie bierzemy resztek leków, które zostały w domowej apteczce, ani leków od sąsiada czy małżonka. O podaniu leku decyduje wyłącznie lekarz na podstawie badań. Przyjęcie zbyt małej dawki (bo zostało tylko kilka tabletek) to najprostsza droga do wyhodowania w swoim organizmie odpornej „superbakterii".

•„Czuję się lepiej, więc odstawiam lek" – **MIT!** Przerwanie kuracji (np. po 4 dniach zamiast 7) zabija tylko najsłabsze bakterie. Te najsilniejsze przeżyją, uodpornią się i namnożą na nowo. Kurację zawsze kończymy zgodnie z zaleceniem lekarza!.

Wielu seniorów uważa, że Biseptol czy Metronidazol to nie antybiotyki, więc są „łagodniejsze".
To błąd! To chemioterapeutyki (leki w 100% syntetyczne). Działają tak samo bezwzględnie na bakterie i obowiązują je dokładnie te same, surowe zasady przyjmowania.

Złota zasada: Zawsze popijaj leki wyłącznie czystą wodą (sok grejpfrutowy i mleko są zakazane), zachowaj 2 godziny odstępu między antybiotykiem a probiotykiem i zawsze informuj lekarza o braniu leków rozrzedzających krew! Mądre stosowanie antybiotyków to wyraz odpowiedzialności za zdrowie własne oraz przyszłych pokoleń. Dbajmy o to, by te potężne leki pozostały skuteczne jak najdłużej!

Różnica: antybiotyk a chemioterapeutyk

Wielu z nas ma w swoich apteczkach leki takie jak Biseptol czy Metronidazol i uważa, że „to nie antybiotyk, więc jest bezpieczniejszy". To **MIT!** Z punktu widzenia nauki leki te nazywamy chemioterapeutykami (nie mylić z chemioterapią nowotworową!).
• Antybiotyki (np. Taromentin, Cipronex, Klacid, Zinnat) mają pochodzenie naturalne lub są wzorowane na naturze.
• Chemioterapeutyki (np. Biseptol, Metronidazol) są w 100% sztuczne, stworzone od zera w laboratorium.
Dla pacjenta ta różnica nie zmienia jednak najważniejszego: obie te grupy zwalczają wyłącznie bakterie (lub pierwotniaki) i obowiązują je dokładnie te same, surowe zasady bezpiecznego stosowania!

Nazwa leku	Na co uważać? (Kluczowe zasady bezpieczeństwa)
Biseptol / Bactrim	Ekstremalnie silnie rozrzedza krew! Przyjmowany z lekami przeciwzakrzepowym (acenokumarol) wymaga natychmiastowej kontroli INR u lekarza.
Metronidazol	Absolutny zakaz alkoholu (nawet kropli w syropie) w trakcie i 3 dni po kuracji! Grozi ciężkim zatruciem, skokami ciśnienia i dusznością. Silnie rozrzedza krew.
Cipronex	Zakaz popijania nabiałem! Wapń (mleko, jogurt) blokuje lek, który wtedy nie zadziała. Ponadto u osób 60+ zwiększa ryzyko uszkodzenia ścięgna Achillesa. Silnie rozrzedza krew.
Taromentin / Amoksiklav	Poprzez niszczenie flory jelitowej ogranicza produkcję witaminy K i może podwyższa INR. Często wywołuje biegunki – probiotyk (osłona) to konieczność!

Ku przestrodze: Dlaczego „superbakterie" to problem nas wszystkich?
Antybiotykooporność jest dziś uznawana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za jedno z największych zagrożeń dla zdrowia publicznego. Jeśli nie zmienimy naszych nawyków i nadal będziemy brać te leki na każde przeziębienie, do 2050 r. z powodu odpornych na leki bakterii może umierać nawet 10 milionów ludzi rocznie. Oznacza to, że medycyna może cofnąć się o sto lat – do czasów, gdy zwykłe skaleczenie palca, wyrwanie zęba czy zapalenie pęcherza moczowego mogły być chorobami śmiertelnymi, bo lekarze nie mieli ich czym leczyć.

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

ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY
badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej
Rejestracja 730 023 103
cena badania 60.00 zł

4 i 18 LISTOPADA
Bielsko-Biała, ul. Komorowicka 23 (IV piętro)

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,
- twōje 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


Gdzie rozum zaprzecza, a wiara czyni cuda!

Ścieżkami globtrotera



Wieża Czaszek

Listopad jest wyjątkowym miesiącem w roku, w którym wspominamy osoby zmarłe. Nasze życie od pierwszych dni nacechowane jest przemijalnością, ma swój ustalony początek i koniec. Zawsze jesteśmy przekonani, że trwa za krótko! Brakuje nam czasu, by spełnić marzenia, by zrobić to, na czym najbardziej nam zależy. Spojrzenie na życie jest spojrzeniem na śmierć, w obliczu której człowiek jest najbardziej prawdziwy.

Tradycyjnie zapraszam do tanatoturystyki – podróży po niezwykłych miejscach związanych z pochówkami, które pozostawiły trwały ślad w dziejach ludzkości. Tym razem szczególną uwagę poświęcimy **asfodelom** – kwiatom, które w świecie antycznym symbolizowały śmierć i żałobę, a których korzenie, zgodnie z dawnymi wierzeniami, miały stanowić pokarm dla zmarłych.

Rośliny te ułatwiały duszom przejście w zaświaty, odstraszając złe moce i duchy, dlatego były sadzone na każdym cmentarzu, a z przemijającym czasem zastąpiły je inne kwiaty, które przynosimy na groby naszych bliskich.

Nasz podróżniczy chronometr przenosi nas do starożytnego **Egiptu**, gdzie Sahara i jej słony piasek przez setki lat konserwował zwłoki będąc Domem Wieczności. W XIX w. sproszkowane mumie były cennym i poszukiwanym antidotum na wszelkie choroby Europejczyków, ale także - w co trudno uwierzyć - służy jako opał w lokomotywach wobec braku drewna.

Największy zaszczyt balsamowania zapewniony mieli faraonowie oraz najbogatsza kasta społeczna, co dotyczyło również ich domowych pupili. Zachowało się do dzisiaj ponad 10 tys. ich mumii.

Polecam zwiedzenie **Narodowego Muzeum Cywilizacji Egipskiej** w Kairze, gdzie są prezentowane 22. królewskie mumie. Galeria Królewskich mumii została zaprojektowana w stylu starożytnych grobowców.

Rozwój technologii pozwala dzięki 3D odtworzyć tchawice faraonów a tym samym poznać ich barwy głosu oraz mowę staroegipską.

Następnym celem podróży jest **Czarnogóra - Monastyr Ostrog**, gdzie są relikwie św. Bazylego (święty w liturgii prawosławnej i katolickiej). Jego ciało od ponad 300. lat nie uległo rozkładowi. W dniu jego śmierć w monastyrze wybiło źródło oraz zakwitły krzewy winnej latorośli, której owoce wg przekazu mają leczyć bezpłodność.

Miejsce to przyciąga pielgrzymów różnych religii z całego świata. Pątnicy czcząc świętego przynoszą dla niego w ofierze buteleczki z oliwą, woreczek cukru oraz czarne skarpetki. Według legendy święty każdej nocy wychodzi z drewnianego kiwotu i przemieszcza się po monastyrze, co powoduje powstawanie dziur w skarpetkach!

Zakonnicy muszą również często zmieniać buty świętemu, ponieważ bardzo zużywają się ich podeszwy. Czynności zmiany skarpetek i obuwia odbywa się w obecności wiernych. Tutaj w 1712 r. został pochowany św. Stonko patron pasterzy i opiekun dzieci, który oddał życie za wiarę odrzucając konwersję islamską. Za swoją głęboką wiarę, podobne jak wieśniacy, został skazany na okrutną śmierć spalenia na stosie.

Według miejscowego przekazu przed egzekucją oprawcy odcięli świętemu Stankowi obie dłonie, a następnie spalili go w jaskini na górze **Nezbroj**. Jego dłonie, czczone jako relikwie i uznawane przez wiernych za zachowane mimo upływu czasu, można dziś zobaczyć w świątyni poświęconej męczennikowi na terenie **monasteru Ostrog**.

Pielgrzymi przybywają tu, aby modlić się i prosić o wstawiennictwo świętego.

Kolejnym przystankiem naszej podróży jest **Paryż.** W bocznej kaplicy sióstr szarytek przy rue du Bac, w kryształowej trumnie, spoczywają relikwie św. Katarzyny Labouré. Według tradycji jej ciało nie uległo rozkładowi od dnia śmierci - 31 grudnia 1876 roku.

Znajduje się tam również krzesło, na którym w trakcie objawień siedziała Najświętsza Maryja Panna rozmawiając z przyszłą świętą. Kaplica jest wyjątkowym sacrum dla ludzi wierzących oraz tych, którzy szukają swojej wiary.

Ponownie zapraszam na Bałkany do **serbskiego Niszu**, gdzie jest Wieża Czaszek - miejsce uświęcone śmiercią powstańców w walce niepodległościowej w XIX w. przeciw Turkom.

Dowodzeni przez generała Stevana Sinđelicia powstańcy, nie chcąc poddać się wojskom tureckim, zdecydowali się na desperacki krok – wysadzili w powietrze magazyn prochu. W wyniku walk i eksplozji zginęło około 3 tys. powstańców oraz 6 tys. żołnierzy tureckich. Dowódca tej armii Hurszid pasza nakazał zebrać ciała serbskich żołnierzy, obedrzeć ze skóry, a z czaszek wybudował wieżę „ku przestrodze" stojącą przy drodze do Stambułu.

Sułtan, jako dowód zwycięstwa, otrzymał wypchane bawełną skóry zdarte z serbskich głów. Trzymetrowa wieża, złożona z 952. czaszek umieszczonych w 57. rzędach przez okres panowania tureckiego stała na wolnym powietrzu. W 1892 r. wybudowano kaplicę, która zabezpieczyła wieżę przed warunkami atmosferycznymi. Obecnie zachowało się tylko **58 czaszek.** To makabryczne miejsce powinno być przestrogą dla następnych pokoleń.

W naszym kraju jest wiele tajemniczych miejsc związanych z pochówkami, które nierozerwalnie łączą się z siłami nadprzyrodzonymi. Polecam **pałac Tyszkiewiczów w Werni** zaliczany do najpiękniejszych zabytków powiatu kolbuszowskiego. Znajduje się tam murowana neogotycka kaplica dworska została wzniesiona w 1873 r. przez fundatora Zdzisława Tyszkiewicza.

Mimo że jest niewielka zachwyca swoim pięknem. Miała i wciąż ma wielkie znaczenie w dziejach nie tylko tego zacnego rodu, ale także jest miejscem kultu religijnego. Tutaj jako Biała Panna ma się pojawiać hrabina Łucja Tyszkiewicz, pochowana w krypcie kościoła Wszystkich Świętych w Kolbuszowej.

Hrabina zginęła tragicznie 27.05.1811 r. przypadkowo postrzelona przez swojego 16. letniego syna Wincentego.

Pojawianie się hrabiny członkom swojej rodziny zawsze zwiastuje śmierć, co zostało udokumentowane w rodowych kronikach.

Warto również odwiedzić **Rymanów** na Podkarpaciu i zobaczyć zabytkowy kirkut. Tutaj zachowały się dwa ohele - murowane budynki wzniesione nad grobami, gdzie jest pochowany jeden z najważniejszych cadyków galicyjskich z przełomu XVIII/XIX w. Menachem Mendel oraz jego żona rebecyna Rebeka. W drugim ohelu spoczywa jego uczeń i następca - cadyk Cwi Hirsch Kohen. Miejsce wiecznego spoczynku chasydzkiego rabina Mendla regularnie odwiedzają pielgrzymi z różnych stron świata, aby modlić się i zostawić kartki z prośbami - **kwitlech**.

Z dalekiej wędrówki wracamy do naszego miasta, do dzielnicy **Kamienica**, gdzie warto odwiedzić neogotycką kaplicę z 1899 roku oraz otaczający ją cmentarz ewangelicki, którego historia sięga pierwszej połowy XIX wieku. Nekropolię założono prawdopodobnie około 1843 roku, w okresie epidemii, która nawiedziła okolice Bielska.

Według kroniki parafialnej w ciągu trzech miesięcy zmarło wówczas 95 osób, w tym jedyny syn ówczesnego pastora **Johanna Friedricha Gloxina.**

Początkowo na cmentarzu znajdowała się drewniana dzwonnica, wzniesiona około 1860 roku. Dopiero kilkadziesiąt lat później zastąpiła ją murowana kaplica, zaprojektowana przez wiedeńskiego architekta Carla Steinhofera i uroczyście poświęcona 17 września 1899 roku.

Nad wejściem umieszczono figurę Chrystusa, wykonaną – wg lokalnych



Tablica pamiątkowa

opracowań historycznych – we Włoszech z białego marmuru. Dziś ta neogotycka budowla jest jednym z charakterystycznych zabytków sakralnych Bielska-Białej i pełni również funkcję kościoła filialnego parafii ewangelicko-augsburskiej w Starym Bielsku.

Zachowane groby, w tym tablica poległych żołnierzy z okresu I wojny światowej, są żywą historią i świadectwem wieloreligijnego miasta, które mimo różnych nacji zawsze starało się zachować tolerancję i szacunek.

Na zakończenie naszej nekropoliowej peregrynacji warto pamiętać, że podróżujemy nie po to, żeby uciec od życia, ale po to żeby życie nam nie uciekło!

Globtroter
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



Dojczyzna
Krzysztof Daukszewicz
KATEGORIA: publicystyka
Data wydania: 26.11.2026
Oprawa: miękka
Format: 142 x 202 mm
Liczba stron: 232
CENA: 49.99 zł



Nikt nie zadziera z Jagodą K.
Olga Rudnicka
KATEGORIA: kryminał
Data wydania: 26.11.2026
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 312
CENA: 49,99 zł

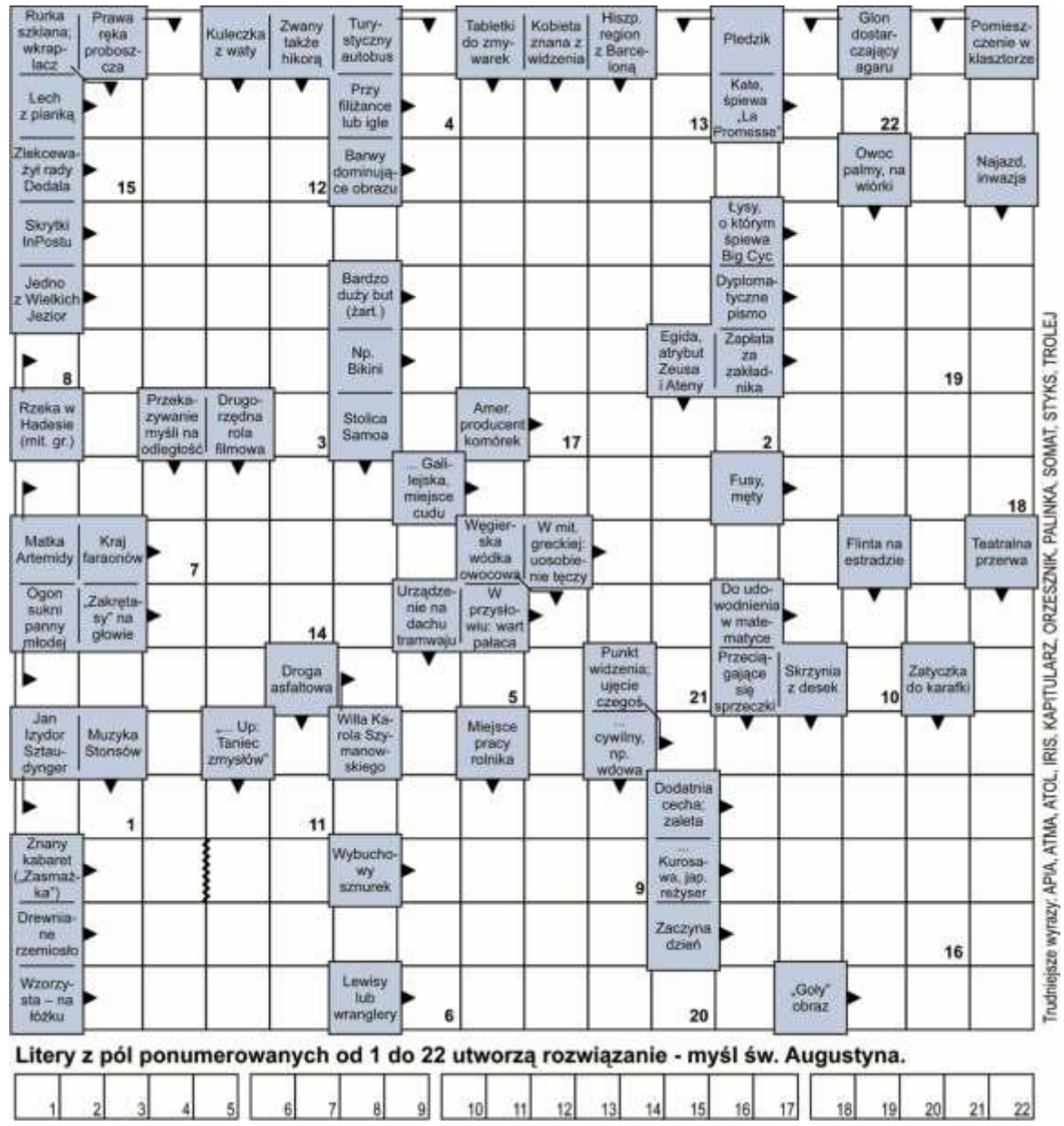
Prószyński i S-ka

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

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

Rozwiązanie wewnątrz numeru

Krzyżówka na listopad



Trudniejsze wyrazy: APIA, ATMA, ATOL, IRIS, KAPITULARZ, ORZESZNIK, PALINKA, SOMAT, STYKS, TROLEJ

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie - myśl św. Augustyna.

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 październikowego otrzymują: Michalina Wróbel, Wacław Bąk i Magdalena Kipping.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki listopadowej prosimy przesłać do 28.11.2026 na adres: konkurs@bielskirynek.pl



Nagrobki Plastikowe

Po co przepłacać za granit? Polacy odkrywają nowoczesne nagrobki kompozytowe!

Wygląd tradycyjnego pomnika, nowoczesna technologia i cena, która może pozytywnie zaskoczyć. Nagrobki kompozytowe stają się interesującą alternatywą dla kosztownych pomników z kamienia. Sprawdź, dlaczego warto je poznać!

Wybór nagrobka to ważna decyzja, która wiąże się nie tylko z emocjami, ale również ze znacznym wydatkiem. Przez lata na polskich cmentarzach dominowały ciężkie pomniki granitowe. Dziś coraz większym zainteresowaniem cieszy się nowoczesna alternatywa - nagrobki kompozytowe, które łączą elegancki wygląd, funkcjonalność i atrakcyjną cenę.

Nowoczesna technologia w służbie tradycji

Nagrobki kompozytowe powstają z wykorzystaniem nowoczesnych materiałów, które pozwalają uzyskać estetyczny wygląd przypominający tradycyjne pomniki. Ich ogromną zaletą jest znacznie mniejsza waga w porównaniu z nagrobkami kamiennymi, co ułatwia transport oraz montaż. To rozwiązanie dla osób, które pragną godnie upamiętnić swoich bliskich, a jednocześnie szukają praktycznej i ekonomicznej alternatywy dla kosztownych pomników granitowych.

Elegancja nie musi kosztować fortuny

Rosnące ceny materiałów i usług sprawiają, że zakup tradycyjnego nagrobka staje się coraz większym obciążeniem dla domowego budżetu. Nagrobki kompozytowe stanowią interesującą propozycję dla rodzin, które nie chcą rezygnować z estetyki, ale zwracają uwagę na koszty. Dzięki nowoczesnym metodom produkcji dostępne są różnorodne wzory i wykończenia, pozwalające dopasować pomnik do indywidualnych oczekiwań.

Tradycyjny szacunek, nowoczesne rozwiązanie

Miejsce spoczynku bliskich zasługuje na godną i estetyczną oprawę. Nie musi to jednak oznaczać konieczności zakupu ciężkiego, drogiego pomnika z kamienia. Nagrobki kompozytowe pokazują, że nowoczesne materiały mogą znaleźć zastosowanie również w tak ważnej i pełnej tradycji dziedzinie.

Poznaj nową generację nagrobków!

Jeśli planujesz zakup nagrobka lub wymianę starego pomnika, warto poznać dostępne możliwości. Odwiedź stronę www.nagrobkiplastikowe.pl, zapoznaj się z ofertą i przekonaj się, że elegancki nagrobek może być również rozwiązaniem ekonomicznym.



Ciekawostki z miasta i regionu

Kościół w Lipniku. Świątynia, której historia sięga średniowiecza

Dzisiejszy kościół Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Lipniku pochodzi z końca XIX wieku. Historia świątyni w tym miejscu jest jednak znacznie starsza. Gdyby nie katastrofalny pożar z 1879 roku, Lipnik mógłby się dziś poszczycić jednym z najstarszych kościołów na terenie Bielska-Białej.

Historia lipnickiej parafii sięga średniowiecza. Jej początki wiązane są z końcem XIII w., a już w 1325 roku pojawia się ona w dokumentach dotyczących świętopietrza. Przez kolejne stulecia kościół był nie tylko miejscem kultu, ale również jednym z ważniejszych punktów rozwijającej się miejscowości. Co ciekawe, do 1786 r. parafia w Lipniku obejmowała także Białą, a dzisiejszy kościół **Opatrzności Bożej** był świątynią filialną.

Stary lipnicki kościół pochodził z XV wieku. Jego historia zakończyła się dramatycznie w 1879 roku, kiedy budowlę strawił pożar. Zniszczenia były tak poważne, że zdecydowano o wzniesieniu nowej świątyni.

Budowę rozpoczęto w 1881 roku wg projektu bialskiego architekta **Gustawa Bleicherta**. Powstał okazały neogotycki kościół, którego bryła do dziś jest jednym z najbardziej charakterystycznych elementów Lipnika. Prace przy świątyni trwały przez kolejne lata.

Mimo pożaru i wielkiej przebudowy nie wszystko ze średniowiecznej historii tego miejsca zniknęło. Jednym z najcenniejszych zabytków zachowanych we wnętrzu jest gotycka rzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem, datowana na około 1470 rok. Pamięć o dawnym układzie otoczenia świątyni zachował również mur z 14 kaplicami. Wyznacza on teren dawnego cmentarza przykościelnego.

Wnętrze kościoła jest przy tym swoistą kroniką kolejnych epok. Obok średniowiecznej Madonny znajdują się neogotyckie elementy wyposażenia powstałe po odbudowie. Kolejną ważną warstwę dodano w XX wieku.

Szczególną uwagę zwracają witraże zaprojektowane przez **Adama Bunscha**, artystę przez wiele lat związanego z Bielskiem. Prace nad nimi rozpoczęły się pod koniec lat 40., a cały cykl ukończono w latach 50. Bunsch był uczniem Józefa Mehoffera i należał do cenionych polskich twórców sztuki sakralnej.

Kościół w Lipniku jest więc znacznie starszy, niż mogłaby sugerować jego neogotycka fasada. Obecny budynek ma niespełna półtora wieku, ale miejsce, na którym stoi, opowiada historię liczącą ponad 700 lat.

Średniowieczna rzeźba, ślady dawnego cmentarza, XIX-wieczna architektura i XX-wieczne witraże sprawiają, że w jednej świątyni spotykają się różne epoki historii Lipnika i dzisiejszego Bielska-Białej.

AR



REKLAMA



Naturalne uzupełnienie niedoboru żelaza

zastosuj

Floradix® z żelazem



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian

Teraz w nowym opakowaniu

Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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