

OPOWIECIE.INFO

INFORMATOR POWIATU OPOLSKIEGO

MIESIĘCZNIK

NUMER 20-03/2020

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN 2657-3164

zawsze pewnie / zawsze konkretnie



www.opowiecie.info

Bohaterowie mają prowadzić pisarza

TO FABUŁA
JEST PANEM I WŁADCĄ,
A DO AUTORA NALEŻY
JEDYNIJE JEJ SPISANIE -
MÓWI REMIGIUSZ MRÓZ,
AUTOR BESTSELLEROWYCH
POWIEŚCI, POCHODZĄCY
Z OPOŁA

>3



Piszemy o Was i dla Was

Codziennie świeża porcja informacji w naszym portalu Opowiecie.info.
Znajdziecie tam wiadomości z całego regionu.

MASZ SPRAWĘ?

Napisz lub zadzwoń:
✉ info@opowiecie.info
☎ 77 400 79 32

Zespół magazynu i portalu
www.opowiecie.info



ŁUKASZ KOŁODZIEJ
WŁAŚCICIEL

Szanowni Czytelnicy,

Mamy koronawirusa. Świat zamarł i czeka, aż znajdzie się panaceum. W Polsce nie funkcjonują teatry, kina, muzea, szkoły wszystkich szczebli, odwołano imprezy sportowe.

Sklepy z żywnością będą otwarte, zapewniają przedstawiciele rządu. Mamy miejsca w szpitalach, odpowiednią ilość leków i środków odkażających. Jednak dotychczasowa przewidywalność dnia jutrzejszego została mocno zachwiana, a zachowania ludzkie są irracjonalne. Dlatego siądźmy w fotelu z „Opowiecie.info”, poczytajmy i przeczekajmy ten trudny czas. Tu czeka na Państwa optymistyczny wywiad z Remigiuszem Mrozem, autorem bestsellerowych kryminałów, artykuły o młodych ludziach, którzy się nie poddali chorobie, rady na temat tego, jak zdobyć zawód, i kolejna historia żony opozycjonisty. Całości dopełnią sprawdzone przepisy na świąteczny obiad Patryka Buchty i Malwiny Urban.

Zapraszam do lektury

*Zdrowych i wesołych
Świąt Wielkiej Nocy
życzy redakcja*



REDAKTOR NACZELNY: **Magdalena Fleszar**
naczeln@opowiecie.info tel. mob.731 236 263
OPOWIECIE.INFO – MAGAZYN WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO
ul. Namysłowska 40, 46-081 Dobrzeń Wielki
info@opowiecie.info; www.opowiecie.info tel. 77 400 79 32

MARKETING: Aleksandra Tyszkiewicz tel. 530 494 974; marketing@opowiecie.info; Malwina Urban tel. 731 236 263 reklama@opowiecie.info

REDAKTOR PROWADZĄCY: **Anna Konopka**
KOREKTA: Krzysztof Szymczyk
WYDAWCA: Opowiecie.info Joanna Kołodziej, 46-081 Dobrzeń Wielki,
ul. Sokółów 3; NIP 7541544353; REGON 38114051730



Remigiusz Mróz

Fot. Zuza Krajewska / Warsaw Creatives

ŻYJĘ Z BOHATERAMI

ROZMOWA

Z Remigiuszem Mrozem, znanym pisarzem, opolaninem, rozmawia Magdalena Fleszar

Czy przed napisaniem książki szkicuje Pan jej fabułę?

Przenigdy! Moim zdaniem niszczy to całą magię kreacji i ograniczą wolność twórczą. Wydaje mi

się, że do pisania książki trzeba podejść jak do wyjątkowej, długo wyczekiwanej randki – owszem, teoretycznie możemy przyjść na nią z wcześniej wypisanym w punktach planem, ale trudno się spodziewać, żeby taki wieczór miał odpowiedni urok. Sytuacja w trakcie jest dynamiczna, a my musimy reagować na nią zupełnie naturalnie, a nie wedle zawczasu ustalo-

nego sposobu działania – zupełnie tak samo jest z książką. To bohaterowie mają prowadzić pisarza, a nie odwrotnie. To fabuła jest panem i władcą, a do autora należy jedynie jej spisanie. Najlepiej oczywiście tak, żeby miała ręce i nogi.

I nie gubi się Pan w wątkach?

Nie, bo kiedy pracuję nad daną powieścią, przebywam w jej świecie właściwie więcej czasu niż w tym rzeczywistym. Żyję z bohaterami, odczuwam emocje, które im towarzyszą, i nieustannie głowię się nad tym, co ich spotka. Dzięki temu jestem zawsze na bieżąco – zdarza mi się zapomnieć o terminie płatności podatku, ale o tym, co dzieje się w książce? Nie ma mowy. Wszystko to wynika pewnie z tego, od czego zaczęliśmy – bohaterowie są u mnie samodzielni, zupełnie niezależni, a przez to realni. Dzięki temu łatwo nawiązać mi z nimi związek emocjonalny i traktować niemal jak realnych ludzi.

Jak wygląda Pana cykl dobowy tworzenia? Wiem, że potrafi Pan pisać kilkanaście godzin dziennie, a co z przyjaciółmi?

Przyjaciele też mają pracę (śmiech). Ale mówiąc całkiem poważnie, to faktycznie jest tak, że autor tworzy w świętek czy piątek, właściwie bez ustanku – żeby móc to robić, trzeba być po części samotnikiem i to lubić. Większość pisarzy szuka samotności i sposobów na bezkarnie odcięcie się od świata, a niektórzy, jak Cormac McCarthy, właściwie z niego uciekają i zaszywają się w jakiejś głuszy. U mnie sprawdza się idealnie dom pod Opolem.

W jednym z wywiadów powiedział Pan, że z przerwą pracuje do

23.00, a potem czyta. A co w sytuacji, gdy nie uda się wypełnić dziennego limitu?

Zazwyczaj jestem zły na siebie i cały świat – bo wiadomo, że na coś lub kogoś dobrze jest zrzucić nieco winy. Towarzyszy mi wtedy dyskomfort, bo zazwyczaj wiem, co tego dnia chciałem powiedzieć, i pojawia się obawa, że jutro wszystko nie będzie już takie świeże i nie wyjdzie tak dobrze. To oczywiście zwykły pracoholizm – ale ostatnimi czasy staram się go nieco przytemperować.

Ilu nabywców znajdują Pana książki w Polsce? Pana twórczość jest znana także na zachodzie i wschodzie Europy. Na ile języków zostały przetłumaczone Pana książki?

W ostatnim badaniu Nielsen wyliczono sprzedaż na poziomie 1,3 miliona książek w 2019 roku i wydaje mi się, że to dość trafny szacunek. Co do wydań zagranicznych, to policzyć jeszcze trudniej niż w Polsce, ale pewnie za jakiś czas moja agentka przygotuje zestawienie. Dotychczas ukazały się przekłady w Niemczech, Japonii, Czechach, na Węgrzech, w Serbii, Bułgarii... trochę się tego uzbierało, a wciąż dochodzą nowe kraje – niedawno sprzedałem prawa do Włoch, Rosji i Chin. Powieści na razie wszędzie spotkały się z ciepłym przyjęciem, lądując na krajowych listach bestsellerów – oby udało się tę tendencję utrzymać! I przede wszystkim cieszy mnie, że w Japonii czyta się teraz o Łoży Szydców i innych miejskach w Opolu, a w Niemczech właśnie wyszła „Nieodgadniona” – tamtejsi czytelnicy będą więc mieli okazję poznać plac Daszyńskiego, wyśpę Bolko czy Kaiseki (śmiech).

Czytaj dalej na www.opowiecie.info

ŻE AKURAT MNIE DOPADŁ TEN NIEMIEC

TWARZE MIASTA

Alicja Stelmaszczyk z Opola za kilka miesięcy chce przejechać rowerem szlak św. Jakuba, łącznie 3200 kilometrów. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie to, że Alicja jest niewidoma. Jest też podwójnym mistrzem Polski w strzelaniu osób niewidzących i złotą medalistką w biegach na pięć kilometrów.

JOLANTA JASIŃSKA-MRUKOT



Jeśli masz przed sobą kłody, to zrób z nich schody

W świecie dźwięków i dotyku 28-letnia Alicja żyje od ponad piętnastu lat. Wzrok traciła powoli, w wyniku choroby Stargardta – zaniku siatkówek i plamki żółtej. I traciła stopniowo, co nie znaczy, że mniej boleśnie.

– Akurat mnie musiał dopaść ten Niemiec – żartuje, mówiąc tak o berlińskim okuliście, który pierwszy opisał tę genetyczną chorobę. Po chwili poważnieje.

– Niewidomy w życiu ma kłodę za kłodą, więc jest różnie – zaczyna opowiadać. – Ale staram się postępować tak, jak Chyłka, jedna z książkowych bohaterek Remigiusza Mroza: „Jeśli masz przed sobą kłody, to zrób z nich schody”.

Właśnie jedną z tych kłód pokonuje.

– Wreszcie będę miała pracę! – mówi entuzjastycznie. Sama ją wykreowała. – To będzie miejsce, w którym każdy przez jakiś czas będzie mógł się poczuć jak niewidomy – tłumaczy. – Chodzenie z białą laską to nie odruch bezwarunkowy, więc trzeba się nauczyć nią manewrować.

Zainteresowanym pokaże pomoce i wprowadzi w świat niewidomych. – Mam nadzieję, że przyjadą szkoły, przyjadą studenci, może emeryci. Po prostu zainteresowani – dodaje.

Alicja zaraz po studiach trafiła na praktykę do środowiskowego domu samopomocy w Kuniowie pod Kluczborkiem.

– Dostałam tam pracę jako terapeuta, w pracowni kulinarnej, gdzie pracowałam z osobami z upośledzeniem – wspomina. – Uczyłam ich, jak zrobić śniadanie, zaparzyć kawę czy upiec ciasto.

Z podopiecznymi nie miała problemów, bardziej obawiała się kadry. – Nie ogarniałam czegoś wzrokiem, więc prosiłam o pomoc, ale było bezproblemowo i spokojnie – podkreśla.

Po półtora roku miała już dość dojazdów, bo to codziennie godzina jazdy tam i z powrotem do Opola, a autobusy jeździły różnie. – Jak na przystanku wisiła kartka, że tego dnia nie jedzie, to jej nie widziałam – tłumaczy.

Potem była rekruterem w firmie korporacyjnej, takiej z przerwą na fundowany lunch i gadżetami firmowymi. – Przychodziłam do pracy ze swoim laptopem, takim ze specjalnym programem czytającym i przetwarzającym na dźwięk – opowiada. – Ale firma mnie zwolniła. Zbierałam się po tym wydarzeniu dość długo, a sposób, w jaki to zrobiono, wpędził mnie w poczucie winy.

Alicja ma swój sposób na stres, z którym walczy zawsze na sportowo. – Pływanie, bieganie, pilates albo strzelnica,

jeżdżę też na rolkach i łyżwach – znów śmieje się Alicja. – Z rolkami to jest tak, że muszę mieć kogoś, kto biegnie przede mną i z tyłu trzyma kijki, których się trzymam. Jeździ też na rowerze.

ZMROKU WCIEMNOŚĆ

Kiedy zaczęła tracić wzrok, pierwsza myśl, jaka przyszła jej do głowy, to taka, że na zawsze pożegna się z rowerem.

– Jadąc rowerem, czuję słońce i wiatr we włosach, czasem deszcz i zapachy różne, śpiew ptaków – zachwyca się. – Rower daje tyle radości...

Alicja widziała do czwartego roku życia, ale potem coś się zaczęło dziać. Trzy lata później postawiono diagnozę: choroba Stargardta.

– Rosjanin w specjalistycznym ośrodku w Szklarskiej Porębie postawił taką diagnozę – mówi Alicja. – Jeszcze przez jakiś czas robili mi tam kosztowne okłady na oczy, ale w końcu powiedziano rodzicom, że szkoda ich pieniędzy, że to się nie zmieni...

Najgorsza była myśl: co będzie następnego dnia? Bo nikt nie potrafił powiedzieć, kiedy zupełnie przestanie widzieć – czy to stanie się za tydzień, rok, a może następnego dnia.

– Ostatkiem wzroku pisałam maturę z matematyki, jako osoba słabowidząca, czarnymi markerami na ogromnych kartkach – wspomina Alicja. – Potem już było bezwzrokowe działanie, czyli biała laska, słuch i dotyk.

Nadal rozróżnia dzień i noc, ale z jej życia zniknęły kolory. Teraz mocno zwraca uwagę na barwę głosu. – Wiem, czy ktoś się zwraca do mnie czy do kogoś z boku – wyjaśnia. – Czy stoi przede mną bokiem czy twarzą w twarz. To po prostu czuć, to słyszać. Ale na początku tak nie było, to się wyrabia z czasem pobytu po tej drugiej stronie, gdzie jest tylko słuch i dotyk.

Wtedy, kiedy najbardziej było jej żal, że na zawsze rozstanie się z rowerem, usłyszała o tandemach. – Chodzi o jazdę w ducie, osoby niewidzącej z pilotem – tłumaczy. – Ten, który mam teraz, jest z internetowej zbiórki charytatywnej „Tandem pod choinkę”. Szczerze mówiąc, przerosła nasze oczekiwania. Zebrałiśmy 7 tys. zł, więc starczyło na nowy rower i naprawę starego, który podarowaliśmy słabowidzącemu chłopcu spod Nysy.

– A potem objechaliśmy granice Opolszczyzny – dodaje. – To było 540 kilometrów w cztery dni. Jechaliśmy w śniegu, deszczu, ale nie poddaliśmy się. To było przeżycie! Euforii, radości i bólu czterech liter. I ogromnej satysfakcji.

Zakończyli w Brzegu na Zamku Piastów Śląskich, gdzie otworzyli szampana.

– Uwielbiam zabytki – wzdycha po chwili.

Jak to możliwe, przecież zabytki to obraz, niedostępny dla osoby niewidomej?

– W takich miejscach jak zamek, dziedziniec odbiera się inną aurę, oddają ją miejsca nasiąknięte wiekami czy inną kulturą – opowiada z napięciem.

Czytaj dalej na
www.opowiecie.info

Zeskanuj kod



MARATOŃCZYK PARAKOLARSTWA

POSTAWA

Parakolarzski maratończyk Michael Jonk to student Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki Politechniki Opolskiej, który obronił pracę inżynierską z informatyki. – Opisałem działanie stworzonej przeze mnie aplikacji dedykowanej osobom niepełnosprawnym uprawiającym kolarstwo szosowe ręczne. Dzięki niej łatwiej pracować nad kondycją i obliczać kilokalorie spalone podczas treningu – mówi świeżo upieczony inżynier.

ANNA KONOPKA

Parakolarstwo to rodzaj aktywności, jaką mogą uprawiać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Michael Jonk zmagają się z rzadką chorobą, jaką jest jamistość rdzenia kręgowego. Wiąże się to z paralizem kończyn dolnych, dlatego od ponad dziesięciu lat porusza się na wózku. Mimo to od ponad trzech lat z powodzeniem trenuje kolarstwo.

W ukochanej przez siebie dyscyplinie student politechniki odniósł już wiele sukcesów, m.in. w roku 2018

zajął czwarte miejsce, a w 2019 piąte na mistrzostwach Polski dla osób niepełnosprawnych. Michael to również stały bywalec m.in. maratonów we Wrocławiu, Krakowie, Poznaniu, biegów ulicznych takich jak maraton w Opolu, półmaraton „Bieg 1920” w Radziminie, „Bieg Fiata” w Bielsku-Białej, a także imprezy kolarskiej Audax w Głuchołazach.

By połączyć przyjemne z pożytecznym, postanowił poświęcić swoją pracę inżynierską aplikacji analizującej wysiłek w dyscyplinie kolarstwa szosowego ręcznego.

– Główną funkcją aplikacji jest obliczanie kilokalorii podczas badanej aktywności. Dostosowana jest do konkretnej dyscypliny sportowej, jaką jest kolarstwo szosowe ręczne osób niepełnosprawnych. W obecnej wersji można korzystać z niej na komputerze – tłumaczy Michael Jonk.

Aplikacja zacznie działać, gdy podamy do analizy konkretne dane, m.in. tętno maksymalne, tętno spoczynkowe, długość wysiłku i jego intensywność.

– Obrona została przeprowadzona w bardzo przyjaznej atmosferze – relacjonuje „Opowiecie.info” Michael Jonk. – Przewodniczący komisji powitał wszystkich słowami „Witam na



Maraton we Wrocławiu we wrześniu 2019 roku

najprzyjemniejszym, jak do tej pory, egzaminie”. W stu procentach spełniły się słowa promotora, które mówią, że obrony nie trzeba się obawiać – przekonuje.

Dumnym promotorem obronionego dyplomu był dr Łukasz Dzierżanowski, który podkreśla, że w kontekście interesującej pracy i postawy Michała Jonka warto sobie odpowiedzieć, czym właściwie jest niepełnosprawność.

– Dla niektórych studentów przejście na drugie piętro po schodach to wysiłek – żartuje dr Łukasz Dzierżanowski. – Natomiast pan Jonk uprawia kolarstwo szosowe ręczne i jest sportowcem, a właściwie wyczynowcem. W uwarunkowaniach, które on ma, można powiedzieć, że jest w pełni sprawny, że posiada maksymalną sprawność, jaką może osiągnąć. To, że jeździ na wózku, powoduje, że może startować w zawodach dla osób z jakąś niepełnosprawnością – mówi dr Łukasz Dzierżanowski. – Bardzo ważne w tym wszystkim jest traktowanie osób z niepełnosprawnością w sposób normalny. Nie było żadnej różnicy w traktowaniu pana Jonka i innych studentów.

Jak podkreśla promotor, aplikacja napisana przez jego studenta nie jest przeznaczona tylko dla osób niepełnosprawnych. – To aplikacja dla wszystkich jeżdżących na hand bike’u. Ma poprawić profesjonalne uprawianie



Głuchołaski maraton kolarski Audax 2019

Zdjęcie prywatne



Zdjęcie prywatne

OPINIA

DR MAŁGORZATA WRÓBLEWSKA,
PEŁNOMOCNIK DS. OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH PRZY
POLITECHNICE OPOLSKIEJ

Nasi studenci mają wsparcie na gruncie organizacyjnym, edukacyjnym i psychologicznym. Jedyny warunek to ten, że oni muszą chcieć z tego wszystkiego skorzystać. Aktywna postawa jest dość rzadka, dlatego że na niższych poziomach edukacji uczniowie z niepełnosprawnościami nie dostają żadnego wsparcia albo otrzymują je niezbyt często. Przychodząc na studia, nie są nauczeni tego, z czego można korzystać. Mogą na przykład zdawać egzaminy dostosowane do swoich możliwości, ale dysponujemy też sprzętem, który uczelnia może wypożyczyć na czas studiowania. Politechnika Opolska zrealizuje również projekt wart 3,5 mln zł. Efektem będą zmiany dostosowane do potrzeb studentów niepełnosprawnych w zakresie architektury, dostępności cyfrowej, edukacyjnej, organizacyjnej i komunikacyjnej. Komplet informacji dla studentów niepełnosprawnych każdy znajdzie na stronie uczelni: www.niepelnosprawni.po.opole.pl.

tej dyscypliny, czyli możliwość oszacowania wydatku fizycznego, określenie stref tętna i tak dalej. Rzecz w tym, że dostępne aplikacje są dedykowane kolarzom na normalnych rowerach, a kolarstwo ręczne wyczynowe jest dla osób niepełnosprawnych i takich właśnie aplikacji brakuje. Warto podkreślić, że ten student pracował tak samo jak każdy student – ocenia dr Łukasz Dzierżanowski.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ NIE JEST BARIERĄ

Michael Jonek rozpocznie teraz studia II stopnia na Politechnice Opolskiej. Świeżo upieczony inżynier

opolskiej politechniki przekonuje, że w uprawianiu sportu można znaleźć wiele wartości. – Pracujemy nad ciałem, a chyba przede wszystkim nad charakterem – twierdzi Michael Jonek. – Tu w grę wchodzi systematyczność, cierpliwość, samozaparcie, pokora. One są wartościami, które bardzo umacniają człowieka. Sportu nie obchodzi, czy chodzimy normalnie czy poruszamy się na wózku, o kulach, czy jesteście mali czy duzi. Jeżeli się zaangażujesz, włożysz w coś dużo pracy, podejmiesz wyzwanie, to sport z pewnością odpłaci się pozytywnymi rezultatami – podsumowuje.



Mistrzostwa Polski 2018

Zdjęcie prywatne



SUPREME Z KURCZAKA

Składniki: pierś z kurczaka 4 szt., pieczarki 250 g, cebula 200 g, marchew 250 g, batat 1 szt., cytryna 1 szt., masło 60 g, szalotki 30 g, czosnek 4 zębki, tymianek, czarny pieprz (w ziarenkach), czarny pieprz zmielony, czosnek granulowany, miks sałat, sól, papryka czerwona wędzona, liść laurowy 4 szt., seler naciowy 1 łodyga, seler 60 g, natka pietruszki, zielona część pora, czerwone wino – 1 szklanka, miód 1 łyżka, wywar jasny z drobiu 0,3 l

Przygotowanie warzyw:

Pieczarki pokroić na 4 części, obraną marchewkę strużemy obieraczką do warzyw, cebulę kroimy w półksiężycy, czosnek kroimy w plasterki. Wszystkie wymienione składniki przesmażyć na łyżce masła. Doprawić do smaku solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.

Przygotowanie sosu z czerwonego wina:

Drobno pokroić szalotki, czosnek, por, pietruszkę i seler naciowy, zetrzeć na tarce na grubym oczku seler. Wszystkie składniki zeszklić na maśle, dodając tymianek, ziarenka czarnego pieprzu, listki laurowe. Odparować czerwone wino i dodać miód. Do odparowanego wina dodać przesmażone jarzyny z ziołami i bulion drobiowy. Całość gotować przez 15–20 minut do odpowiedniej gęstości. Całość zblendować, wyciągając wcześniej liście laurowe. Do sosu dodać łyżeczkę masła i wymieszać do rozpuszczenia.

Przygotowanie kurczaka:

Na patelni z dodatkiem masła usmażyć na złoty kolor piersi z kurczaka przyprawione solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym. Skropić czerwonym winem i wywarem z drobiu. Patelnię przykryć i gotować, aż kurczak stanie się aromatyczny i soczysty. Na koniec pokroić pierś na ukośne kawałki.

Przygotowanie frytek z batatu:

Obrany batat pokroić na słupki, włożyć do miski, skropić sosem z cytryny, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym i papryką wędzoną. Całość przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 30–35 minut.

PIECZONA SZYNKA PRZYODZIANA W ANANAS

Składniki: szynka wieprzowa 1200 g, miód 2 łyżki, ananas świeży – ½ szt., piwo jasne 0,5 l, ziele angielskie 6 szt., liść laurowy 3 szt., pieprz czarny mielony, sól, tymianek, czosnek granulowany, papryka czerwona wędzona

Przygotowanie mięsa:

Szynkę naciąć w plastry w odstępie 1,5–2 cm. Całość przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym oraz czerwoną papryką wędzoną. Ananasa pokroić na plastry i włożyć go w nacięcia szynki.

Przygotowanie sosu do pieczenia:

Do piwa dodać miód i przyprawić całość solą, pieprzem, czosnkiem oraz tymiankiem.

Sposób wykonania:

Szynkę włożyć do żaroodpornego naczynia, podlać przygotowanym sosem, przykryć górną częścią naczynia. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 3 godz.

Sposób podania:

Szynka idealnie nadaje się na obiad lub kolację w towarzystwie świeżych warzyw, surówek z kapusty, młodych ziemniaczków z wody bądź też z opiekany ziemniakami.



Autor: Malwina Urban / malwinsche

MATERIAŁ INFORMACYJNY

MODZIKI OPOLSKIE

Z natury
do kuchni

Od setek lat gołębie są częścią opolskiego krajobrazu. Hodowla tych ptaków nie jest zbyt skomplikowana, a pozyskiwane od nich mięso, mimo że nieco zapomniane, cechuje się wysoką wartością odżywczą i należy do najdelikatniejszych z mięs.

Modziki, wpisane na „Listę produktów tradycyjnych”, są to tuszki 4–5-tygodniowych gołębi. W tym okresie mięso jest najdelikatniejsze, a co najważniejsze – nie zawiera żadnych sztucznych substancji. Przygotowane z nich potrawy są dietetyczne, a możemy je przygotować w różnoraki sposób: sporządzić rosół, zamarynowane piersi usmażyć bądź tuskę upiec w całości. Do mięsa z gołębi idealnie sprawdzą się przyprawy takie jak: tymianek, rozmaryn, bazylija, oregano, liść laurowy. Warto również dodać świeżego czosnku.

PIECZONE MODZIKI FASZEROWANE KASZĄ, SEREM BLUE I ORZECHAMI WŁOSKIMI PODANE Z SOSEM ARONIOWYM Z CHILI, GRILLOWANYMI ZIEMNIACZKAMI I SAŁATKĄ Z FASOLKI SZPARAGOWEJ

> **PIECZONE MODZIKI FASZEROWANE KASZĄ, SEREM BLUE I ORZECHAMI WŁOSKIMI**

- 2 tuszki młodych gołębi
- 1 litr wody
- 3 łyżki soli
- tymianek, rozmaryn, bazylija, oregano
- 1 ząbek czosnku
- 100 g kaszy gryczanej
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g sera blue
- sól, pieprz do smaku
- łyżka masła



Tomasz Kowalczyk TKFOTO

W przegotowanej wodzie rozpuszczamy sól, dodajemy przyprawę oraz czosnek, a następnie roztworem zalewamy tuszki gołębi na 24 godziny. Sporządzamy farsz. Do ugotowanej oraz schłodzonej kaszy dodajemy pokrojony w kostkę



Patryk Buchta
właściciel firmy
cateringowej
Pracownia Smaków
z Jełowej

Doświadczenia nabierał w restauracjach w Polsce, Hiszpanii i Szwajcarii, również tych nominowanych do prestiżowej gwiazdki Michelin. Uczestnik wielu konkursów gastronomicznych na szczeblu wojewódzkim, ogólnopolskim, jak i międzynarodowym. Organizator imprez, pokazów i szkoleń o tematyce kulinarnej.

Fot. Tomasz Chabior

ser blue, sprażone oraz pokruszone orzechy, następnie doprawiamy solą i pieprzem. Tuskę nadziewamy przygotowanym farszem oraz spinamy wykałaczkami. Gołębie umieszczamy w rękawie do pieczenia razem z masłem. Pieczemy w temperaturze 150°C przez ok. 45 minut.

> **SOS ARONIOWY Z CHILI**

- 150 g przemrożonych owoców aronii
- 1 łyżka miodu
- szczypta chili w płatkach
- 100 ml wody

Do garnka wlewamy wodę i miód, który rozpuszczamy na małym ogniu. Dodajemy owoce aronii i ostrą paprykę. Dusimy ok. 10 minut, przecieramy przez sito, następnie sos redukujemy do konsystencji syropu.

> **GRILLOWANE ZIEMNIANKI**

- 10 sztuk małych ziemniaków, sól

Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Patelnię grillową rozgrzewamy, następnie grillujemy z każdej strony. Przed podaniem solimy.

> **SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ**

- 500 g fasolki szparagowej
- 50 ml octu balsamicznego
- 1 ząbek czosnku
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki cukru
- szczypta soli
- natka pietruszki

Cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. Składniki umieszczamy w dużym słoiku razem z octem balsamicznym, solą, cukrem oraz posiekaną natką pietruszki, wszystko mieszamy. Słój odstawiamy na 3 godziny. Fasolkę gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie. Łączymy z przygotowanym wcześniej sosem. Sałatkę odstawimy na 12 godzin w chłodne miejsce.



Wielkanoc w czasach wirusa

Fot. Pixabay

FELIETON

Dotychczasowa bezpieczna przewidywalność tego, co wydarzy się w święta, już nam nie grozi. Ta przewidywalność, która pozwalała nam mieć pewność, że babcia, jak co roku po mszy rezurekcyjnej, przez dwa dni będzie przysypiać przy stole, dziadek będzie narzekał, że nie ma chętnego do gry w tysiąca, a cioteczka będzie przynudzać.

JOLANTA
JASIŃSKA-MRUKOT

Ta wcześniejsza przewidywalność sprawiała, że na czas świąt wielu poszukiwało poza domem i poza rodziną innych atrakcji. To też nam w tym roku nie grozi.

W tym roku katalog trosk dotychczas zupełnie nam obcych może się tak spotęgować do świąt, że lepiej niczego nie przewidywać. Na przykład tego, czy liczba zachorowań we Włoszech zacznie się stabilizować na tyle, by móc mówić, że epidemia wygasa.

Człowiek ma już wielką wiedzę i wielkie technologiczne możliwości, mimo to jego życiem nadal rządzi

przypadek. On sprawił, że największa chińska kolonia we Włoszech jest akurat pod Mediolanem. Kolonia wywodząca się z Wuhan. Bo Chińczycy, jak zresztą większość emigrantów w historii, przenoszą się społecznościami. Pierwszy pociąga za sobą krewnych, potem sąsiadów, ci swoich krewnych i tak dalej. Ta społeczność odczuwa dużą więź z ojczyzną, więc masowo poleciała do Wuhan, by tam świętować chiński Nowy Rok. Wracając, przynieśli ze sobą koronawirusa. Nie wiedząc o tym poszli normalnie, do pracy. Wielu do domów seniora, gdzie rodowici Włosi pracować nie chcą, bo to w ich mniemaniu za ciężka robota. Ale nie dla emigrantów. Tam zainfekowali swoich wiekowych podopiecznych i stąd też ta wysoka śmiertelność w tym kraju. Czy ktoś mógł to przewidzieć?

Nas, Opolan, też już martwi, co będzie, kiedy na święta przyjadą nasi emigranci z Niemiec, ci długoletni i sezonowi. Z Niemiec, gdzie liczba chorych na koronawirusa idzie już w tysiące. Czy w ogóle będą chcieli przyjechać w tej sytuacji, a może – czy w ogóle będą mogli, jeśli wrócą kordony na granicach?

W związku z koronawirusem mamy więcej niewiadomych, więc bezpieczna przewidywalność zniknęła. Doświadczamy, że nic już nie jest w świecie pewne. W tym roku chętnie posłu-

chalibyśmy przynudzającej cioteczki, tylko czy ona dojedzie w te święta, jeśli podróż komunikacją publiczną stała się ryzykowna dla zdrowia? Nie jest też pewne, czy babcia pójdzie na mszę rezurekcyjną, bo biskupi apelują, żeby starsi nie chodzili do kościoła, a msze oglądali w telewizji. Zagrabilibyśmy teraz z dziadkiem w tysiąca, tylko czy on, widząc powagę sytuacji, będzie miał na to ochotę?

Warto to sobie uświadomić i powtórzyć za Wisławą Szymborską, że „Nic dwa razy się nie zdarza”. Nawet te pozornie najbardziej podobne do siebie i nudne do bólu święta. Bo przecież komuś w rodzinie w ciągu roku przybyło dziecko, ktoś z rodziny lub znajomych się ożenił albo rozwiódł. Albo odszedł. Tylko nam to dotąd umykało. I warto o tym nie zapominać wtedy, kiedy ta groza z koronawirusem się skończy.

REKLAMA



Masarnia Golomb

Najwyższa jakość i tradycyjne metody wytwarzania produktów!

Co nas wyróżnia?

- świeże mięso z własnego uboju
- na rynku od kilkudziesięciu lat
- pracujemy na sprawdzonych, starych recepturach
- wędzenie w naturalnych wędzarniach - na drewnie
- firma wyróżniona certyfikatem Dziedzictwa Kulinarnego



Sklep firmowy – Dobrzeń Wielki
ul. Namysłowska 8
46-081 Dobrzeń Wielki

Stoisko Mięsne – Kępa (Lewiatan)
Wróblńska 1, 46-022 Kępa

Sklep Firmowy – Szczedrzyk
Pl. 1-go Maja 11, 46-042 Szczedrzyk

Sklep Firmowy – Lubniany
ul. Osowska 4, 46-024 Lubniany

Sklep Firmowy – Ozimek
Juliusza Słowackiego 1, 46-040 Ozimek

Zakupy pod drzwiami? Teraz to możliwe

REGION

Pierwszy w regionie online market już jest. Galiano oferuje ponad 6 tys. produktów 100 producentów, od pieczywa po artykuły chemiczno-toaletowe. – Ceny nie różnią się od tych w sklepach osiedlowych. Zapraszam do współpracy wszystkich lokalnych producentów – mówi Rafał Galla, właściciel i twórca sklepu.

ANNA KONOPKA



Fot. Anna Konopka

Zakupy w online markecie zrobi każdy, kto ma dostęp do internetu, a kupimy to, co w zwykłym markecie, m.in. pieczywo, mrożonki, artykuły spożywcze, chemię, produkty dla dzieci, zwierząt, żywność

„bio” i od lokalnych producentów.

– Naszym celem jest stworzenie sklepu, który zrzeszy lokalnych

producentów, także tych najmniejszych. Jesteśmy otwarci na głosy klientów, na to, czego oni chcą w takim sklepie – mówi Rafał Galla, właściciel i pomys-

łodawca online marketu Galiano.

Już teraz w online markecie można kupić ponad 6 tys. produktów od około 100 producentów komercyjnych i lokalnych, m.in. z Olesna, Prudnika, Wielunia i te marki Luniak. – Zależy nam szczególnie na małych lokalnych producentach. Chcemy ich wspierać, a naszą ofertę stale aktualizować i poszerzać – podkreśla Rafał Galla. – Ceny nie różnią się od tych w osiedlowych sklepach – zapewnia.

Ze sklepu Galiano Online Market z opcją dowozu do domu mogą korzystać wszyscy mieszkańcy Opola i okolic, którzy zrobią zakupy za minimum 100 zł. Poniżej tej kwoty odbiór jest osobisty w siedzibie Dom Expo przy ul. Kępskiej 8 w Opolu.

REKLAMA



Wiemy jak efektywnie rozliczyć podatek z Niemiec





telefon: +48 77 5432 303
e-mail: info@intertax24.com

Zeskanuj kod lub przejdź na stronę:

www.intertax24.com/efektywne-rozliczenie-2020



TU CHCE SIĘ ŻYĆ

Gminę Dąbrowa tworzy 13 wsi, w których mieszka ponad 8 tysięcy mieszkańców. Fot. UG Dąbrowa

DĄBROWA

Jako jedyna w Polsce, gmina Dąbrowa została nominowana do udziału w prestiżowym Europejskim Konkursie Odnowy Wsi, który organizuje Europejskie Stowarzyszenie Rozwoju Obszarów Wiejskich i Odnowy Wsi ARGE.

ANNA KONOPKA

Udział w europejskim konkursie to dla nas ogromne wyróżnienie i wyzwanie, ponieważ to my reprezentujemy teraz region – cieszy się Katarzyna Gołębiowska-Jarek, wójt gminy Dąbrowa.

Dlaczego gmina z Opolszczyzny ma szansę na bycie krajowym reprezentantem w prestiżowym europejskim konkursie?

Przypomnijmy, że Opolskie od ponad 20 lat ma bardzo dobrze rozwinięty Program Odnowy Wsi. Jego ideą jest zrzeszanie najbardziej aktywnych liderów odnowy wsi i promowanie najciekawszych inicjatyw na obszarach wiejskich.

– Z tego powodu nasze województwo już od dłuższego czasu należy do Europejskiego Stowarzyszenia Rozwoju Obszarów Wiejskich i Odnowy Wsi ARGE, które siedzibę ma w Austrii. Co dwa lata spośród wszystkich regionów członkowskich, m.in. gmin, regionów, landów, stowarzyszenie wyłania laureatów – tłumaczy Ewa Kotula, kierownik referatu rozwoju wsi z Departamentu Rolnictwa i Rozwoju Wsi UMWO.

– I to właśnie my, jako województwo, typujemy gminę lub sołectwo do udziału w Europejskim Konkursie Odnowy Wsi. – Doceniliśmy ilość inicjatyw organizowanych przez gminę i rozwiązywanie problemów w sposób zintegrowany i spójny z wolą mieszkańców. Na przykład to jedna z nielicznych gmin, w których jest żłobek.

Stworzyli aplikację na medal

NAMYŚLÓW

„Powiat namyślowski – mobilny przewodnik” to aplikacja Starostwa Powiatowego w Namyślowie, która wygrała konkurs ogólnopolski Róża Regionów 2019 na najlepsze projekty promujące regiony, gminy i miasta w kategorii aplikacja mobilna.

ANNA KONOPKA

Aplikację stworzono w trzech językach: polskim, angielskim i niemieckim. Można ją zainstalować na dowolny smartfon, pobierając z internetu.

– Zawiera opisy kilkudziesięciu zabytków, które w ostatnim czasie poddano renowacji – mówi Konrad Gęsiarz, starosta Namysłowa, który prestiżowe wyróżnienie odebrał podczas targów turystycznych Tour Salon w Poznaniu.

Renowacja odbyła się w ramach projektu „Ochrona, promocja i rozwój dziedzictwa kulturowego na obszarze Stobrawskiej Strefy Rehabilitacji i Rekreacji – część północna”, wartego 4 mln zł, dofinansowanego z UE. Jego liderem był powiat namyślowski i dziesięciu partnerów.

– Aplikacja jest uzupełnieniem projektu. Ma promować to, co w powiecie namyślowskim udało się odnowić, wiele zabytków zyskało „drugie życie” – cieszy się starosta Namysłowa.

Ten turystyczny przewodnik prezentuje opisy sześciu tras tematycznych, prowadzących użytkownika po najciekawszych miejscach w regionie. Wśród nich znalazł się m.in. Szlak Miłośników Przyrody i Szlak Drewnianych Kościołów. Do umieszczonych w aplikacji opisów obiektów dołączono zdjęcia i dane lokalizacyjne, ułatwiające ich odnalezienie na mapie. Niektóre z nich mają też tzw. panoramy sferyczne, dzięki którym możemy zajrzeć np. do wnętrza zabytkowych kościołów. Ułatwieniem są też nagrania lektorskie.



Konrad Gęsiarz, starosta namyślowski Fot. Barbara Jarmuszewska

Mieszkańcy gminy Turawa dbają o czyste powietrze

Działania, które nie tylko pomagają chronić środowisko, ale również zwiększają domowy budżet. Oszczędzasz, bo inwestycje są współfinansowane.

Czyste Powietrze to kompleksowy program, którego celem jest zmniejszenie lub uniknięcie emisji pyłów i innych zanieczyszczeń wprowadzanych do atmosfery przez domy jednorodzinne. Program skupia się na wymianie starych pieców i kotłów na paliwo stałe oraz termomodernizacji budynków jednorodzinnych, by efektywnie zarządzać energią.

Kto może skorzystać z **dotacji i pożyczki udzielanych za pośrednictwem Wojewódzkiego Funduszu**

Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Opolu (WFOŚiGW).

Osoby fizyczne, które są właścicielami domów jednorodzinnych lub wydzielonego lokalu mieszkalnego. Osoby, które mają już zgodę na rozpoczęcie budowy domu jednorodzinnego.

Jeśli będzie kłopot? Gmina udziela konsultacji i doradza, jak wypełnić wniosek i obsługiwać portal beneficjenta WFOŚiGW w Opolu – *Wnioski o dofinansowanie w ramach programu priorytetowego „Czyste Powietrze”*. Nie trzeba zawiązać wniosku do Opolu. Można go złożyć w siedzibie gminy, która sama skieruje je do rozpatrzenia.

Powiat opolski wspomaga wymianę kotła węglowego na kocioł gazowy, elektryczny, olejowy lub podłączenie się do sieci ciepłowniczej zakup i montaż pompy ciepła – o zainstalowanej mocy cieplnej do 40 kW.

KWOTY DOTACJI

- 3000 zł – w przypadku podłączenia lokalu mieszkalnego do sieci ciepłowniczej
- 3000 zł – w przypadku zakupu kotła o mocy do 30 kW
- 3500 zł – w przypadku zakupu kotła o mocy powyżej 30 kW
- 3000 zł – w przypadku zakupu pompy ciepła

Mieszkańcy gminy Turawa korzystają z dwóch źródeł dofinansowania. W ramach programu „Czyste Powietrze” – z Wojewódzkiego Fun-

duszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Opolu oraz dotacji ze Starostwa Powiatowego. Do WFOŚiGW wpłynęło 48 wniosków. Fundusz przyznał mieszkańcom 485 498,30 zł, a 352 647,42 zł to kwota w trakcie weryfikacji. Z dotacji Starostwa Powiatowego w Opolu skorzystało dwóch mieszkańców Zawady, którzy wymienili istniejący system ogrzewania na gaz. Dotacja z powiatu to 6000 zł.



REKLAMA

AUTO CZOK Bernard Czok
www.autoczok.pl





24h

CENTRUM POMOCY DROGOWEJ A4

WARSZTAT

- mechanika pojazdowa
- części używane
- lakiernictwo
- blacharstwo
- wynajem samochodów

46-022 Kępa k/Opola
ul. Wróblińska 17b
tel./fax 77 456 86 58

kom. 602 369 462 (A4)
661 333 777
604 963 702

REKLAMA

DOTACJE NA USŁUGI ROZWOJOWE

Do 50 tys. złotych dotacji lub do 150 tys. zł promesy - takie wsparcie na usługi specjalistyczne mogą dostać mikro, małe i średnie firmy z województwa opolskiego.

Na jakie konkretnie usługi? Np. na doradztwo prawne, finansowo-księgowe, wejście na rynki zagraniczne, promocję i inkubację przedsiębiorczości, pozyskanie patentów, zakup płatnych baz danych, analiz, raportów.

ZAPRASZAMY

IZBA GOSPODARCZA "ŚLĄSK"
UL. WROCŁAWSKA 133, P.2.04:2.05
45-837 OPOLE
TEL. (+48) 77 453 84 84
M: INFO@IGSILESIA.PL
WWW.IGSILESIA.PL

MATERIAŁ INFORMACYJNY



JAK ZAPOBIEGAĆ POŻAROM LASÓW

Zdjęcia: Nadleśnictwo Opole

W OKRESIE OD 1 MARCA AŻ DO JESIENNEGO ZAŁAMANIA POGODY (ZAZWYCZAJ DO 30 WRZEŚNIA) NA OBSZARACH LEŚNYCH PROWADZONY JEST MONITORING ZAGROŻENIA POŻAROWEGO.

W tym okresie lasu pilnie strzegą obserwatorzy z dostrzegalni, czyli wież przeciwpożarowych, oraz penetrują go patrole pracowników Służby Leśnej. Ich działania koordynują centra łączności, czyli punkty alarmowo-dyspozycyjne w nadleśnictwach, przekazujące na bieżąco informacje do Straży Pożarnej i Policji. Całość spina w jeden organizm regionalny punkt alarmowo-dyspozycyjny w Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Kato-

wicach, który w odwodzie dysponuje samolotami gaśniczymi stacjonującymi w leśnych bazach lotniczych.

O skuteczności ochrony przeciwpożarowej i efektywności działania służb ratowniczych decyduje szybkie wykrycie pożaru lasu, jego precyzyjna lokalizacja i szybkie przekazanie informacji o zagrożeniu. Podobnie jak w operacjach wojskowych sukces wymaga szybkiego uderzenia z powietrza. Dlatego na terenie Nadleśnictwa Opole znajduje się Leśna Baza Lotnicza w Polskiej Nowej Wsi. Stacjonują tu statki powietrzne wycarterowane przez Lasy Państwowe. Służą one do precyzyjnego lokalizowania i szybkiego wspomagania gaszenia pożarów na terenie całej Opol-szczyzny.

Na zdjęciu poniżej samolot gaśniczy Dromader M-18, który jednorazowo może dokonać zrzutu 1,8 tony wody. To bardzo dużo, czasem pozwala spowolnić pożar na 10-15 minut, do czasu przybycia strażaków. Ten dodatkowy kwadrans to niby niewiele, dla lasu to jednak czas bezcenny.

Lasy poddawane są coraz większej penetracji zarówno przez ludzi spragnionych różnych form aktywności, jak i amatorów wypoczynku na łonie natury. Niestety niefrasobliwość i nieświadomość zagrożenia przez używanie otwartego ognia na terenach leśnych i w ich pobliżu jest najczęstszą przyczyną powstawania pożarów. Pożarów, które powodują ogromne straty w ekosystemie leśnym.



Uwaga! Zauważyłeś ogień w lesie? Alarmuj! Zadzwoń na numer 112 lub 998

RODACY!
TYLKO SPACERY ZAPEWNIĄ WAM
ZDROWIE A POLSCE SPRAWIEDLIWOŚĆ!
A JAK PAN PREZYDENT POMOŻE... BĘDZIE
I PRAWO!



Rys. Ryszard Druch, Trenton NJ, USA (2)

Jak sobie pościelesz... Przedwyborcze ślanie

FELIETON

Z jednej strony kłamstwo za kłamstwem – z drugiej gafa za gafą... Kogo wybrać? Zastanawiamy się i jak przed każdymi wyborami w ostatnich latach, ogarnia nas chęć pozostania w domu, doczekania wyborów, w których wreszcie będzie można wybrać kogoś, kto na to zasługuje, a nie tylko tego, który gwarantuje mniejsze zło.

LESZEK MYCZKA

Gdybyż tak można było... Kampanie wyborcze powinny być zakazane. Wszystkie te plakaty, banery, ulotki, konwencje – jakież to marnotrawstwo! Każdy kandydat powinien mieć prawo do wydania czterostronicowej książeczki, w której

przedstawi swój program, w nakładzie równym liczbie uprawnionych do głosowania. Koniec, kropka.

– Reszta to kłamstwo, blichtr i pijar – zwykły mawiać mój sąsiad. Najgorsze, że wszyscy o tym wiemy, a i tak dajemy się nabierać. Bo oczywistością jest, że jeżeli ktoś obiecuje nam jakieś pieniądze – to być może nam je da, ale z naszych kieszeni.

W prezydenckich to chociaż wiadomo, że wygra ten, który zdobędzie najwięcej głosów. Ale w parlamentarnych? Opozycja dostała więcej – dużo więcej, a i tak wygrało PiS.

10 maja odbędzie się mecz PiS kontra reszta świata. Już dziś widać, że PiS nie będzie miało łatwo. Druga tura jest niemal pewna. Urzędujący zwykle tracą poparcie przed wyborami.

Nie ja podzieliłem pol-

skie społeczeństwo na dwa plemiona. Jedno jest karne i w całości oddane swojemu wodzowi. Drugie to zlepek partii, partyjek, stowarzyszeń i grup koleżeńskich. Dopóki te grupki będą ze sobą toczyć boje – nie mają szans.

„Każda, nawet najmniejsza jatka z naszej strony wymierzona w każdego opozycyjnego kandydata to nic innego, jak ukłon właśnie w stronę pana Andrzejka – napisała na Fb publicystka Tamara Olszewska. – Tak więc milczę sobie, mimo że chwilami się we mnie aż gotuje, gdy któryś z kandydatów zalicza ostrą wtopę. I tak sobie pomilczę do 10 maja, a później, w II turze milcząc dalej, zagłosuję na każdego, kto będzie w kontrze do Dudy”.

Osobiście podpisałem listy czterech kandydatów opozycyjnych. Usiłuję mi-

tygować harczących fejsbukowiczów, atakujących głównie Małgorzatę Kidawę-Błońską. Przyznam, że z marnym skutkiem. Pewnie dlatego, że to ona ma największe szanse na wejście do II tury.

Brak zrozumienia faktu, że droga jest tylko jedna, może się niestety źle skończyć.



Moje życie było jak rollercoaster



Małgorzata Jałowiecka, zdjęcie dyplomowe z 1982 roku.

Fot. Jolanta Jasińska-Mrukot

HISTORIA

Kontynuujemy cykl „Żony opozycjonistów” ocichych bohaterkach tamtych dni. W tym wydaniu **MAŁGORZATA JAŁOWIECKA**, żona Stanisława Jałowieckiego, pierwszego przewodniczącego NSZZ „Solidarność” Śląska Opolskiego, a później dziennikarza, wiceszefa Radia Wolna Europa w Monachium oraz marszałka województwa opolskiego w latach 1998–2002.

JOLANTA
JASIŃSKA-MRUKOT

Stanisław Jałowiecki kiedyś zauważył, że na świącznikach byli działacze opozycji, ale bohaterkami tak naprawdę były ich żony, pilnujące domowych ognisk. – Bez nich nic by się nie udało – mówił Stanisław Jałowiecki.

13 GRUDNIA 1981

Jałowieccy mieszkali przy ul. Obrońców Stalingradu 15 w Opolu, tuż przy zjeździe z wiaduktu.

Małgorzata patrzyła przez okno, jak jechały gdzieś transportery opancerzone.

– Byłam wtedy sama z dwójką dzieci w domu, starszy miał osiem, a młodszy niespełna dwa latka – wspomina. – Mąż dwa dni wcześniej pojechał do Gdańska, na posiedzenie Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność”. Stanisław Jałowiecki w drodze powrotnej do Opola dowiedział się od kolejarzy, że wprowadzono stan wojenny. Jeszcze przed Wrocławiem pociąg zwolnił, a kolejarze pomogli wyskoczyć Władysławowi Frasyniukowi, bo na dworcu już na niego czekali esbecy. Jałowiecki dojeżdża do Opola. Nie wraca już do domu, ukrywa się.

Za to do ich mieszkania wpadli jacyś mundurowani z kałachami.

– Wszystko się tak szybko toczyło, że nawet nie patrzyłam: wojsko czy milicja... – opowiada. – Męża szukali – dodaje po chwili.

Czy była przerażona?

– Nie. Młoda byłam, a optymizm pomagał – mówi. – Następnego dnia miałam już sygnał, że mąż jest w Opolu.

Małgorzata ubrana na czarno poszła na komendę. – Do komisarza wojskowego – poprawia się. – Powiedziałam mu, żeby mi znaleźli męża, bo nie wrócił z Gdańska. Kluczył, że internowany, a w końcu przyznał, że zupełnie nie wie, gdzie jest. Byłam spokojna o męża, dopóki nie mieli dla niego pomysłu na drogę ewakuacyjną, że będzie balkonami z dziewiętego piętra na ósme schodził. Ale całe szczęście milicja nie przyszła.

TAJNA OBRONA MAGISTERKI

Cały ten okres, kiedy Stanisław Jałowiecki się ukrywał, Małgorzata ze swojego mieszkania widziała, jak pod ich domem stali tajniacy.

– Mnie też nie opuszczali, cały czas za mną łazili, licząc, że zaprowadzą ich do męża – wspomina.

Potrafiła ich jednak przechytrzyć, bo udawało jej się czasem spotykać z mężem gdzieś u przyjaciół.

W okresie stanu wojennego bezskutecznie szukała pracy. W czasach, kiedy nikt nawet nie wspominał o bezrobociu, żonie przewodniczącego opolskiej „Solidarności” władza ludowa nie chciała pozwolić zarabiać na siebie i dzieci. – Szukałam pracy w szkole, w różnych przedsiębiorstwach. Chciałam nawet zostać bufetową, ale powiedzieli mi, że nie mam odpowiedniego

wykształcenia. Irenka Kirsteinowa też mi próbowała pomóc, ale bezskutecznie.

W stanie wojennym miała tajną obronę swojej pracy magisterskiej na elitarnym wówczas wydziale socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. – Profesor Kwaśniewicz tak zrobił, żeby nikt nie wiedział, kiedy żona przewodniczącego regionu będzie się bronić – śmieje się pani Małgorzata.

PODCHODY ZESBEKAMI

Kiedy esbecy przychodzili do ich mieszkania robić rewizję, było spokojnie, bez większych ekscesów.

– Nie było żadnych złośliwości z ich strony, bałaganu też nie robili – wspomina. – Czasem mieli jakieś uwagi, typu „O, powodzi się”, kiedy zobaczyli zawartość paczki, które dostawałam z opolskiej kurii.

W paczce była mąka, cukier, ryż, może olej. Czasem zaplatało się coś lepszego. Tyle że wszystko w kolorowym opakowaniu, jakich wówczas w Polsce nie było. Potem na mieście można było usłyszeć propagandowe ploty, że ci z opozycji za darmo tego nie robią, żeby wzniecić do nich społeczną niechęć.

Kiedy przychodzili na rewizję, to rozbierali się z kurtki i zdejmowali kabury z pistoletami.

– Za którymś razem młodszy synek, który ledwo zaczął mówić, poprosił jednego z nich o pistolet – opowiada. – A kiedy esbek zapytał go, po co mu broń, to odpalił, że „władzę ludową będzie strzelał”.

O swoim zaangażowaniu w działalność opozycyjną mówi, że to było takie lekkie wsparcie. – Jakąś drukarnię przywozłam, jakąś ryzę papieru. Ot, tyle – opowiada. – Pierwsza gazетка była robiona na takim małym drukarzu.

Gdzie zorganizowała drukarnię? W PRL-u każda maszyna do pisania była pod nadzorem, a zdobycie małej drukarni to był cud. – Pojechałam po nią do przyjaciół do Krakowa, gdzie studiowałam – tłumaczy. Kiedy wysiadła z pociągu w Opolu, było już po godzinie milicyjnej. Szła wiaduktem, uginając się pod ciężarem zapakowanej solidnie drukarki. Zatrzymała się „suka”, milicjanci poprosili o dokumenty. – Zapytali mnie tylko, czy żona byłego przewodniczącego – opowiada. Odpaliła, że aktualnego przewodniczącego. W kłapie miała wpięty znaczek zdelegalizowanej „Solidarności”. – Zapytałam ich jeszcze, czy będą tak uprzejmi i podwiozły mnie do domu, bo mam ciężki bagaż – śmieje się. Tak z drukarką bezpiecznie dotarła do domu.

KTO PODNOSI RĘKĘ NA WŁADZĘ LUDOWĄ...

Jałowiecycy zostali aresztowani 14 maja 1982 roku, w dniu urodzin Małgorzaty.

– Akurat dzieci zawiozłam do mamy w Tarnowskich Górach, tam się spotkaliśmy z mężem – opowiada. I tam ich zatrzymano. Otoczył ich kordon milicji, a przed komisariatem w Tarnowskich Górach stanął szpaler milicjantów.

– Byliśmy z dwójką małych dzieci, a oni wystawili tyłu milicjantów – mówi pani Małgorzata. – Taka pokazówka, żeby na władzę ludową nikt ręki nie podnosił.

Jak groźnych przestępców osobnymi nyskami ich wieźli, w eskorcie innych samochodów na sygnale, do samego Opola.

Bywało, że kiedy małżeństwo opozycjonistów trafiło za kraty, dzieci zawożono do domu dziecka. Czy Małgorzata nie obawiała się, że stanie się podobnie? – W ogóle nie miałam takich myśli. Poza tym dzieci były u mojej mamy, więc były bezpieczne.

Po przesłuchaniu na komendzie na Powolnego w Opolu następnego dnia esbecy wypuszczają Małgorzatę Jałowiecką do domu. – Próbowali różnych sposobów, żeby nastawić mnie przeciwko mężowi – wspomina. – Mówili na przykład: „Czy pani wie, że kiedy męża nie było w domu, to spotykał się z innymi kobietami? No, bo pani wie, że mężczyzna musi...”. Takie tam, oni zawsze tak próbowali mieszać.

Stanisława Jałowieckiego na „dołku” trzymali miesiąc. – Tam było ciągle ciemno, więc mąż zepsuł sobie wzrok – dodaje. Bała się, że dostanie długi wyrok, że dzieci zdąży sama wychować. – Mąż był aresztowany, a nie internowany, więc to były zupełnie inne warunki – tłumaczy. – Na początku groźba była taka, że mąż spędzi kilkanaście lat w więzieniu. A jeszcze wciskali mu działalność wywiadowczą na rzecz innego państwa...

Został skazany przez Sąd Śląskiego Okręgu Wojewódzkiego we Wrocławiu, na sesji wyjazdowej w Opolu, na dziesięć miesięcy więzienia. Procesy odbywały się w opolskim klubie oficerskim, czyli w kinie Kosmos.

W areszcie na Sądowej pierwszy raz zobaczyła męża skutego kajdankami. – To nie było łatwe, trudno się patrzy na ukochaną osobę tak potraktowaną – przyznaje Małgorzata.

Podczas krótkich widzeń w więzieniu przy Sądowej Małgorzata przekazuje mężowi regulamin więzienny z kodeksu karnego. – Zaraz na początku nie miał adwokatów, więc musiałam mu przekazać, jakie prawa ma więzień – tłumaczy.

TO BYŁ TRAUMATYCZNY CZAS

Małgorzata Jałowiecka mówi, że mieli wtedy poczucie przegranej. – Poczucie, że się nie udało, było głęboko depresyjne – przyznaje. – Przyszedł taki czas

beznadziei, poczucia, że ten cały system się nigdy nie zawali.

Ruch społeczny, jakim była NSZZ „Solidarność”, z 10-milionowego stopił się do garstki walczących. – Niektórzy znajomi, powodowani strachem, już mnie nie poznawali na mieście – opowiada.

Małgorzata Jałowiecka podkreśla, że przetrwać pomagało jej finansowe wsparcie od „Solidarności”. Nie zapominali też o niej rolnicy, a to przywieźli żywe kury dla dzieci na rosół, a to kaczki. – Sąsiadka hodowała kury, więc świeżutkie jajka dla dzieci przynosiła – opowiada. – Nie bałam się, że mi zabraknie pieniędzy na życie, a to przy dzieciach było bardzo ważne.

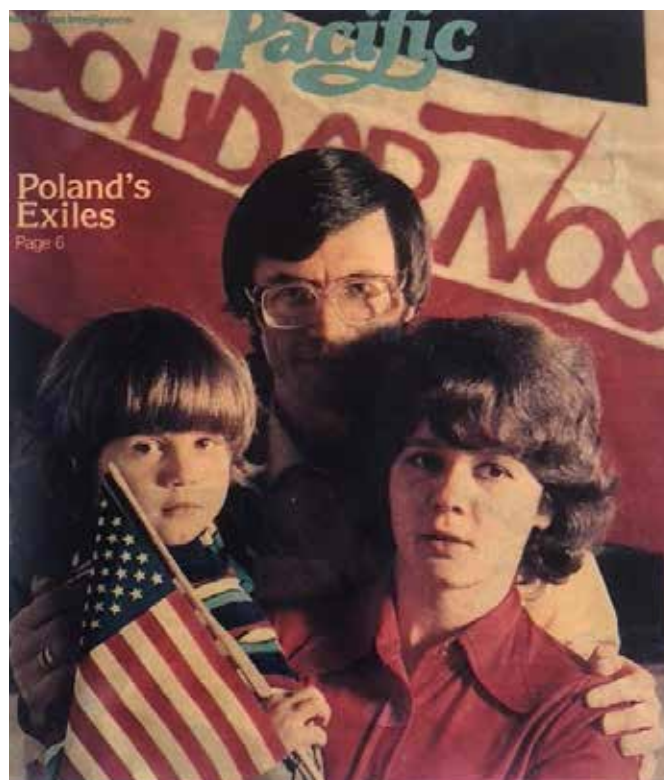
Po zawieszeniu stanu wojennego w styczniu 1983 roku Stanisław Jałowiecki opuszcza więzienie. Poszła po męża na Sądową, potem pieszo wracali do domu. – Cieszyłam się, że mąż wychodzi, ale nie byłam opty-

mistycznie nastawiona do tego, co będzie – przyznaje. Nie sądziła jednak, że nadal będą robić im rewizje. – Mąż już się wtedy nie angażował, więc myśleliśmy, że będzie spokój, ale się okazało, że wciąż byliśmy zagrożeniem dla władzy ludowej – mówi. A Małgorzata nadal częstowała esbeków herbatą. – Człowiek dobrze wychowany ma takie odruchy, że jak ktoś przychodzi do twojego domu, to się go częstuje – śmieje się.

PASZPORT W JEDNĄ STRONĘ

Ale przyszedł taki dzień, po którym stwierdziła, iż kolejnej rewizji już nie zniesie. To ona była motorem decyzji o wyjeździe z Polski. Skontaktowała się kilkoma ambasadami, m.in. Australii i Nowej Zelandii, potem była w ambasadzie Kanady. – Wszędzie kazali czekać pół roku, tylko w ambasadzie USA powiedzieli, że do-

(Dokończenie na str. 18)



Na zdjęciu okładka z Seattle Pacific. – Byliśmy wzorcową imigraczką rodziną, szybko opanowaliśmy język. Pokazywali nas w mediach – mówi Małgorzata Jałowiecka. Zdjęcie prywatne

staniemy więź – wspomina.

Był 1983 rok, kiedy wsiedli do samolotu z paszportem w jedną stronę.

– Nadaliśmy skrzynie przez urząd celny do Ameryki, tak na ślepo, bez adresu – opowiada. – Potem poleciliśmy do Frankfurtu, gdzie przez dwa tygodnie czekaliśmy, aż dostaniemy dalszy przydział. W kieszeni miałam 40 dolarów, bo tyle mogłam kupić w Polsce. Miałam duszę na ramieniu, bo znów jakieś nieznane...

WYŁADOWALI WSEATTLE.

– Inne sklepy, inny świat i wreszcie ludzie uśmiechnięci – wspomina. – Szczęki nas bolały, bo nie byliśmy przyzwyczajeni do śmiania się.

W USA byli wzorcową rodziną imigrancką. Szybko nauczyli się mówić po angielsku, jeździli po Stanach i namawiali innych, żeby zostali sponsorami dla in-

nych imigrantów. Stali się popularni, pokazywano ich w lokalnych mediach.

Dwa lata byli w USA, potem wyjechali do Monachium. – Mąż dostał tam ciekawą pracę, jako dziennikarz Radia Wolna Europa. Potem został wicedyrektorem RWE. W Monachium znów byłam gospodynią domową, bo nie dostałam zezwolenia na pracę. I nie byłam z tego zadowolona. Przez dziesięć lat mieliśmy dokumenty bezpaństwowców, zanim dostaliśmy obywatelstwo amerykańskie.

W 1994 roku odzyskali polskie paszporty i wrócili do Polski. Kupili gospodarstwo w górach, zaszyli się głęboko na wsi. – Nigdy nie żałowałam, że wróciłam, że mieszkam na wsi – podkreśla. – Prowadzimy z mężem gospodarstwo agroturystyczne.

Ich historia zakończyła się dobrze, ale z emigran-



Stanisław Jałowicki

Zdjęcia prywatne

tami bywało różnie. Ktoś się rozpił, ktoś absolutnie stoczył, komuś innemu małżeństwo się rozleciało.

– Nie narzekam, było ciekawie – stwierdza Małgorzata. – Na bieżąco nic nie było proste, ale czas wszystko wygładził. A moje życie to taki rollercoaster. Masę

sukcesów mieliśmy w życiu.

Małgorzata stworzyła Organizację Turystyki Wiejskiej, stowarzyszenia agroturystyczne w Polsce, potem federację. Trafiła nawet do zarządu europejskiej turystyki wiejskiej. I to jeszcze przed 2004 rokiem, zanim Polska weszła do UE.

MATERIAŁ PARTNERA - GMINA MURÓW

Bezpieczeństwo ponad wszystko

MURÓW

Wójt Murowa zainicjował spotkania z uczniami związane z edukacją najmłodszych w kwestii bezpieczeństwa.

Adrian Kliszcz z Państwowej Straży Pożarnej w Opolu opowiedział uczniom, jak należy wzywać pomoc, co robić, gdy wybuchnie pożar, jak zabezpieczyć się przed tzw. cichym zabójcą, czyli czadem. Zaznaczył również, że nie należy bać się numeru alarmowego, ale nie wolno korzystać z niego dla żartu.

Dzieci poznały zasady korzystania z czujnika tlenu węgla. – Ważne, by przed jego zainstalowaniem zapoznać się z instrukcją obsługi, w której znajdziecie znaczenie wydawanych przez urządzenie dźwięków. Jest to niezwykle ważne, bo wtedy wiecie, kiedy wezwać pomoc – mówił Adrian Kliszcz.

Uczniowie ze skupieniem wysłuchali wszystkich wskazówek i obiecali przekazać je rodzicom wraz z otrzymanymi materiałami.

– Spotkanie miało na celu uświadomienie i odświeżenie zasad, które uczniowie z pewnością już niejedno-



Spotkanie z uczniami

Fot. UG Murów

krotnie słyszeli w szkole, jak również zwrócenie uwagi rodziców na potencjalne zagrożenia. Zatrucia tlenkiem węgla czy pożary kominów występują w sezonie zimowym niestety bardzo często – przypominał wójt Michał Golenia.



Fot. OCRG

ROZMOWA

Z **Rolandem Wrzeciono**, dyrektorem podlegającego samorządowi województwa Opolskiego Centrum Rozwoju Gospodarki, rozmawia **Jolanta Jasińska-Mrukot**

Które z branż w województwie są najbardziej innowacyjne?

Regionalna Strategia Innowacji Województwa Opolskiego, jeden z najważniejszych dla opolskiej gospodarki dokumentów, wskazuje tak zwane regionalne specjalizacje inteligentne Opolszczyzny. Najprościej rzecz ujmując, znalazły się wśród nich te branże, w których mamy największy potencjał i doświadczenie. Zgodnie z unijną polityką, te właśnie dziedziny gospodarki mogą liczyć na większe wsparcie. Chodzi o obszary takie jak branża budowlana wraz z przemysłem mineralnym i usługami budowlanymi, branża chemiczna, drzewno-papiernicza, w tym przemysł meblarski, branża maszynowa i elektromaszynowa, metalowa i metalurgiczna, paliwowo-energetyczna, rolno-spożywcza, transport i logistyka, a także usługi medyczne i rehabilitacyjne oraz usługi turystyczne. Te właśnie sektory najczęściej korzystają z unij-

Innowacje przynoszą zyski i rozwój

nych dotacji. Wskazałbym jednak jeszcze co najmniej dwa obszary gospodarki, które w ostatnich latach w naszym regionie rozwijają się w dużym tempie. Chodzi o branżę motoryzacyjną oraz sektor elektromobilności. To te dziedziny gospodarki, ultranowoczesne na całym świecie, które nieustannie inwestują w innowacje. A u nas w ostatnich latach pojawiło się wielu znaczących inwestorów, którzy je reprezentują. W ich fabrykach i zakładach w naszym regionie bez wątpienia realizowane są liczne nowinki techniczne.

Czy są branże, które zamierza wesprzeć OCRG? Jeśli tak, czy ten wybór wynika ze strategii województwa?

Tak jak wspomniałem – szczególnie wspierane z unijnej puli pieniędzy są branże, które zaliczają się do regionalnych specjalizacji inteligentnych. I tak pozostanie w kolejnych latach. Zwłaszcza że w kolejnej unijnej perspektywie na lata 2021-2027 z pewnością będą pieniądze na innowacje. Na pewno wspierane w niej będą także wszelkie działania służące ochronie środowiska. W tym zakresie także będzie można liczyć na unijną pomoc. A precyzyjnie kierunki, które będziemy wspierać, wskaże wypracowywana właśnie nowa Regionalna Strategia Innowacji Województwa Opolskiego na lata 2021-2027.

W regionie 98 procent firm to te małe, rodzinne, ich możliwości finansowe są niewielkie. Jak OCRG ocenia ich potencjał rozwoju?

Faktycznie znaczna część firm w naszym regionie to firmy rodzinne. Ale z pewnością nie można ich wrzucić do jednego worka. Firmy rodzinne to u nas nie tylko małe warsztaty czy punkty usługowe. Firmą rodzinną jest prze-

cież choćby Sindbad, potentat w branży przewozów osobowych; Gniotpol Trailers – jeden z najprężniejszych w kraju producentów naczip i przyczep ciężarowych, czy Narzędziownia Pszenica ze Strojca koło Praszki, firma z branży motoryzacyjnej, realizująca bardzo innowacyjne projekty, która wśród swoich klientów ma największe koncerny motoryzacyjne, na przykład Toyotę. Jaki jest ich potencjał? Ogromny! Podobnie jak wielu innych, póki co być może jeszcze małych firm rodzinnych. Kto wie, może za kilka lat z niewielkich zakładów powstaną duzi gracze. Rodzinną firmą jest też krapkowicka Nagaba – producent obuwia. Jeszcze kilka miesięcy temu znana była głównie tym, którzy mieli okazję nosić ich produkty. Dziś mówi o niej cały sportowy i nie tylko świat, bo stworzyła buty skokowe dla kadry naszych skoczków narciarskich. Okazało się, że właśnie taka niewielka, ale pracująca na nowoczesnych materiałach firma, mająca świetnie wyszkolonych fachowców, jest bardziej elastyczna niż wielkie koncerny i marki. Stąd jej sukces.

Jak bardzo opłaca się innowacyjność? Czy istnieją dane obrazujące zwrot pieniędzy z innowacyjności?

Minione dziesięciolecie rozwoju gospodarczego z pewnością udowodniły setki razy, że właśnie to, co innowacyjne, przynosi wielkie zyski i wielki rozwój. Nie tylko dla firmy, która nowinki wprowadza, ale też dla całej branży. Ci, którzy z taką firmą kooperują, muszą wprowadzać nowe rozwiązania, by nadać za potrzebami innowacyjnego kontrahenta. A konkurencja musi gonąć albo wymyślać coś jeszcze bardziej nowatorskiego. A to przekłada się na kolejne patenty, nowinki i zainteresowanie konsumentów.

Dziękuję za rozmowę.



Potentat chemii samochodowej

Stanisław Marciniak, właściciel Chemia Bomar

Fot. Justyna Okos

Apple, Amazon, Disney i opolska Chemia Bomar – co łączy te wszystkie firmy? Każda z nich zaczynała w garażu. Oto historia firmy, która swą działalność rozpoczynała od produkcji wody destylowanej. Dziś jest jednym z największych producentów chemii samochodowej. Zasięgiem obejmuje nie tylko Polskę, ale również inne kraje.

O historii powstania oraz prowadzonej działalności opowiada Stanisław Marciniak, właściciel Chemia Bomar.

Jak to się zaczęło?

Firma powstała około 40 lat temu, w latach 80. Ojciec mieszkał w domu jednorodzinnym i to właśnie w przydomowym garażu rozpoczął produkcję wody destylowanej. W latach 90. zaczął wytwarzać także opakowania.

Obecna działalność to nasze drugie podejście w tej branży. Jesteśmy firmą rodzinną. Pracuje tu moje rodzeństwo, a ojciec jest nieocenionym wsparciem.

Czym obecnie zajmuje się zakład Chemia Bomar?

Obecnie wytwarzamy: płyny hamulcowe, do spryskiwaczy i chłodziw, odmrażacze do szyb, szampony samochodowe, płyny do mycia silników i narzędzi oraz niezmiennie od 40 lat – wodę demineralizowaną. Zakup maszyny do produkcji opakowań rozszerzył ofertę o pojemniki na płyny. Dbamy o środowisko, spory odsetek opakowań pochodzi w 100% z recyklingu. 10% to zużyte opony, natomiast pozostałe 90% pochodzi z odpadów poprodukcyjnych pojemników HDPE. W przyszłości chcemy produkować więcej rodzajów pojemników składających się z przetworzonych odpadów.

Kto jest odbiorcą produkowanych przez firmę pojemników?

Cały asortyment sprzedajemy do Niemiec. Mieliśmy możliwość podpisania innych kontraktów, ale przy obecnych możliwościach produkcyjnych nie jesteśmy w stanie obsłużyć większej liczby klientów. Nawet pojemniki, do których rozlewamy nasze produkty, kupujemy w firmach zewnętrznych.

Gdzie trafiają gotowe produkty Państwa firmy?

Produkowana przez nas chemia samochodowa jest sprzedawana zarówno w Polsce, jak i w Europie. Współpracujemy z klientami ze Szwecji, Norwegii, Czech, Niemiec, Holandii, Litwy, Łotwy. W Polsce nasze produkty trafiają do największych hurtowni motoryzacyjnych, takich jak Opoltrans czy Inter Cars i niektórych marketów. Nie ograniczamy się wyłącznie do hurtu.

Każdy klient jest ważny, również ten, który przychodzi po jeden kanister płynu.

Ile osób zatrudniają Państwo w zakładzie?

Produkty cechują się dużą sezonowością, stąd nie mamy stałej liczby pracowników. W ciągu roku jest to średnio 90 zatrudnionych. Obecnie pracuje u nas około 70 osób. Wliczając w to również kierowców ciężarówek. Dodatkowo na terenie zakładu znajduje się stacja paliw, warsztat oraz stanowisko wymiany opon.

Rozumiem, że posiadają Państwo własny transport i dostarczają produkty do klientów.

Oczywiście, w zależności od potrzeb klienta jesteśmy w stanie dostarczyć nasz asortyment. Rozwozimy głównie na terenie kraju, klienci zagraniczni zazwyczaj odbierają od nas towar we własnym zakresie. Samochody



służą nam również do dostarczania surowców, z których produkujemy asortyment. Nasza flota liczy 12 nowoczesnych samochodów ciężarowych o nośności do 24 ton oraz cysterny. W sezonie zimowym, kiedy produkcja wzrasta, korzystamy ze wsparcia zewnętrznych firm transportowych, wynika to z ogromnego w danym okresie zapotrzebowania na materiał.

REKLAMA

Skoro mowa o możliwościach produkcyjnych, jak wygląda praca maszyny tworzącej opakowania?

Maszyna pracuje 24 h/dobę przez 7 dni w tygodniu. W ciągu dnia jest w stanie wyprodukować około 17 000 opakowań. Mowa tutaj o konkretnych pojemnikach, których klient zamawia 3 miliony rocznie. W trakcie opracowywania jest następną

forma, która jeśli tylko otrzyma pozytywną opinię klienta, utworzy drugą linię produkcyjną. W tym celu planujemy zakup kolejnej maszyny, dobrym rozwiązaniem przy tej inwestycji będzie wyłożenie kapitału na jej zakup przez klienta. Maszyna jest bardzo droga, to wydatek rzędu 3 milionów złotych. Nasza firma natomiast będzie spłacać inwestycję w postaci gotowych opakowań, których rocznie klient będzie odbierać około 10 milionów.

Jakie inwestycje planują Państwo w przyszłości?

Sporo pracy jest już za nami, właśnie zakończyliśmy kilka dużych inwestycji finansowanych ze środków własnych, np. budowa hali, wyłożenie terenu zakładu kostką brukową oraz pokrycie

wkładu własnego na zakup maszyny. W niedalekiej przyszłości chcielibyśmy rozszerzyć teren zakładu, przenieść linie produkcyjne w jedno miejsce i wyodrębnić teren na działalność usługową, tj. stację paliw, warsztat oraz myjnię bezdotykową. W naszym kraju jest bardzo droga, to wydatek jest kilkudziesięciu producentów pojemników, jednak nadal jest to towar deficytowy, dlatego też planujemy zakup trzeciej maszyny, która specjalizować się będzie w produkcji kanistrów 10- i 20-litrowych służących np. do przechowywania AdBlue.

Cały wywiad na www.opowiecie.info



ZESKANUJ KOD QR

30 lat doświadczenia



W ofercie:

- roboty ziemne
- roboty rozbiórkowe
- usługi transportowe
- usługi sprzętowe
- sprzedaż materiałów sypkich

Skontaktuj się z nami

Zakład Usług Transportowo - Sprzętowych **RUDATOM**
ul. Zawadzka 10, 46-020 Kępa
tel. 77 / 456 86 77, 602 574 783
e-mail: biuro@rudatom.eu



Fot. Pixabay

Nadgodziny pogłębiają nierówność płci

PSYCHOLOGIA

Błędny jest pogląd, że współczesne struktury organizacyjne firm są neutralne pod kątem płci. Na taką sytuację mają wpływ historyczne uwarunkowania kształtowania się biznesu, w którym przez lata kobiety nie uczestniczyły, a które spowodowały, że męskie zachowania oraz perspektywa zdefiniowały jego normy.

MARIA MAGDALENA
GULEWICZ

W latach 90. ubiegłego wieku, czyli niespełna 30 lat temu, w literaturze można było przeczytać definicję „idealnego pracownika” określanego jako: „mężczyznę, którego życie koncentruje się na pracy, która wypełnia w całości jego czas przez całe życie, podczas gdy jego żona lub inna kobieta

dba o jego osobiste potrzeby oraz opiekuje się jego dziećmi”. W nowym milenium przyznano co prawda, że nie każdy zawód wymaga takiej struktury socjalnej – jednak te dobre tak.

Praktyki zawodowe, ścieżki kariery oraz oczekiwania kulturowe w zakresie zaangażowania w organizację zostały zdeterminowane przez wzorzec idealnego pracownika – mężczyzny, którego potrzeby pozazawodowe zabezpieczane są przez kobietę w domu. Dlatego kobiety wkraczające na rynek pracy specjalistów i menedżerów podejmują się ról, które są niejako ukształtowane na bazie norm męskich. Kobieta może być idealnym pracownikiem pod warunkiem, że postępuje podobnie jak mężczyzna. Funkcjonując w tradycyjnym modelu rodziny – w domu postępując jak kobieta, natomiast w pracy postępując jak mężczyzna.

”

Konkurujący prezentyzm” jest jednym ze sposobów, w jaki mężczyźni mogą rywalizować na nierównych zasadach z kobietami, które obciążone są dodatkowo obowiązkami związanymi z pomocą osobom zależnym (dzieciom, rodzicom i innym członkom rodziny).

Sytuację kobiet wykonujących intensywną pracę w wydłużonych godzinach (powyżej 60 godzin tygodniowo) badacze uznali za mniej korzystną w porównaniu z mężczyznami. Podkreślili oni, że kobiety często nie mogą sobie pozwolić na taką pracę ze względu na ciężące na nich obowiązki domowe, w związku z czym na tyle dochodzić może do dyskryminacji oraz wykluczenia.

Jednocześnie kobiety, które odmawiają pracy w wydłużonych godzinach, cierpią z powodu specyficznego „stygmatu”, który w sposób istotny rzutuje na ich reputację zawodową oraz karierę. Te, które odmawiają „zabawy w prezentyzm”, są często marginalizowane, a te, które „chcą być traktowane poważnie”, muszą się zaadaptować do męskich norm czasu pracy. W ten sposób intensyfikacja pracy oraz nieformalne wydłużanie czasu pracy pogłębiają nierówność płci na rynku pracy.

Oceń swoje talenty, potem sonduj rynek pracy

PRACA

Czy istnieje zawód przyszłości, jakie kierunki studiów są dziś na topie w regionie oraz czym jest orientacja zawodowa? Specjaliści radzą, jak mądrze budować karierę zawodową.

ANNA KONOPKA

Odpowiedź na pytanie, jaką drogę wybrać, by nie zostać w przyszłości bez pracy, spędza sen z powiek zarówno młodym, jak i ich rodzicom. Doradca zawodowy podkreśla, że kluczowym, a często pomijanym elementem w procesie wybierania zawodu jest świadomość samego siebie.

– W Polsce kuleje orientacja zawodowa. Ona powinna być prowadzona już od przedszkola – uważa Ewa Parcej, doradca zawodowy z opolskiego Urzędu Pracy. – Już małe dziecko powinno rozumieć, że są różne zawody, cechujące się odmiennymi zadaniami, a do ich wykonywania potrzebne są konkretne umiejętności, które pozyskuje się przez lata. Współczesna młodzież zawody zna z nazwy i ma bardzo ogólną wiedzę na ich temat. Wybierając kierunek szkoły średniej czy studiów, sugeruje się zdaniem rodziców, decyzjami znajomych, rankingami kierunków nauczania czy zarobkami. Wtedy po podjęciu pierwszej pracy często pojawia się rozczarowanie. Co z tego, że ktoś wyuczył się na księgowego, jeśli nienawidzi skrupulatnej pracy z dokumentami?

NAJPIERW PREDYSPOZYCJE, POTEM RANKINGI

Ewa Parcej podkreśla, że poszukiwanie pracy szybciej zakończy się sukcesem, jeśli kandydat wcześniej przeanalizował swoje predyspozycje, cechy, zainteresowania i umiejętności, a wybierze nawet „mniej topowy” zawód. Jej zdaniem taka osoba ma większe szanse na rynku pracy niż ten, kto wybrał np. modny i dobrze płatny zawód „na siłę”, bez szczegółowej analizy swoich pasji, potrzeb i wartości.

– Na wstępie zawsze trzeba przeanalizować czynniki wewnętrzne, czyli to, do jakiej pracy najbardziej się nadajemy – tłumaczy. – Dopiero wtedy weryfikujemy to z czynnikami zewnętrznymi, czyli sytuacją na rynku pracy, ilością ofert pracy, specyfiką danego zawodu czy z sytuacją rodzinno-osobistą. Tak naprawdę każdy kierunek szkoły jest dobry, nawet niszowy, ale pod warunkiem, że ta osoba jest dobrze przygotowana i na tyle konkurencyjna, że nawet wśród niewielkiej ilości ofert pracy będzie wygrywała. A to zagwarantują kompetencje, które należy systematycznie rozwijać.

SYSTEM TRZEBA POPRAWIĆ

Na ile szkoła wspiera młodych w wyborze ścieżki zawodowej?

– Wspiera, ale jeszcze nieporadnie. Z moich obserwacji wynika, że szkolni doradcy zawodowi nie mają świadomości rynku pracy, a więc ich pomoc jest bardziej teoretyczna niż praktyczna. System wyma-



Praktyczne zajęcia prowadzone są w laboratoriach Wydziału Mechanicznego PO.
Fot. Sławoj Dubiel

ga także zmian w zakresie większej liczby godzin doradztwa zawodowego na każdym etapie edukacji. W tych kwestiach jesteśmy daleko za Zachodem – mówi Ewa Parcej.

Dodaje, że młodych trzeba zachęcać do odwiedzin różnych miejsc pracy. – W tym wolontariatu, prac wakacyjnych i popołudniowych na zasadzie umów o dzieło czy zlecenia oraz rzetelnie realizowanych praktyk zawodowych, podczas których realnie uczą się zawodu, a nie tylko obserwują pracę innych. Jak inaczej skutecznie się przekonać, czy dana praca jest właśnie dla nas?

SPOTKAJ SIĘ Z PRACODAWCĄ

Uczelnie wyższe w Opolu od kilku lat organizują spotkania pracodawców ze studentami w formie m.in. Giełdy Pracy na UO i Akademickich Targów Pracy na PO. Gośćmi są różni wystawcy z całej Polski, w tym wiele firm z Opolszczyzny.

W ostatnich odsłonach imprez przeważały firmy

z branży informatycznej, motoryzacyjnej, produkcyjnej i spożywczej, co wskazuje na zapotrzebowanie na tego typu specjalistów na rynku pracy. Można upatrzeć praktykę, staż, a nawet konkretne stanowisko i zostawić CV.

– Zdobycie tytułu w przyszłościowej branży nie gwarantuje stabilnego zatrudnienia. W całym procesie kształcenia inżynierów warto zwrócić na tzw. umiejętności miękkie – zauważa Aleksandra Jasińska z Akademickiego Biura Karier Politechniki Opolskiej. – Zdolność dobrego programowania czy znajomość nowinek technicznych jest niezwykle istotna, ale trzeba być też elastycznym, wiedzieć, jak się komunikować i pracować w grupie. I te umiejętności miękkie budujemy przez szkolenia i warsztaty w biurach karier. Dziś już nie wystarczy być najlepszym z czegoś. Pracodawca woli często zatrudnić osobę, która mniej potrafi, ale jest otwarta na zmianę rynkową czy przekwalifikowanie się.

Duże kopalnie kopią głęboko i wolno im więcej?



Od lewej inż. Jerzy Dryja, prezes Spółdzielni Pracy Surowców Mineralnych i Mariusz Materkowski. Na terenie kopalni odkrywkowej. Zdjęcia: Kinga Tokarz

INTERWENCJA

W kolejnej już odsłonie sporu pomiędzy Krzysztofem Mutzem, wójtem Tarnowa Opolskiego, a Spółdzielnią Pracy Surowców Mineralnych z Opola na pierwszy plan wysuwa się ten pierwszy.

JOLANTA JASIŃSKA-MRUKOT

Wójt został uhonorowany przez Zakłady Wapieniczne Lhoist w Tarnowie Opolskim tytułem Generalnego Honorowego Dyrektora Górniczego, a to jest najwyższe cywilne wyróżnienie górnicze, uprawniające także do noszenia munduru górnika. W minionym roku zakłady Lhoist otworzyły drugą kopalnię na terenie gminy Tarnów Opolski.

Zaraz po tym pojawiły się komentarze, że z jednej strony wójt współpracuje z przemysłem wydobywczym i przyjmuje od niego nagrodę, a jednocześnie bardzo dużo mówi o ekolo-

gii i szkodliwym wpływie eksploatacji kruszyw na środowisko.

– Działalność dużego przemysłu też ma wpływ na wody powierzchniowe, gruntowe i całe środowisko – zastanawia się Rafał Żmuda, radny gminy Tarnów Opolski. – Trudno zrozumieć, dlaczego od dużego przedsiębiorcy przyjmuje się nagrodę, a małego przedsiębiorcę się chce eliminować.

W poprzednim wydaniu magazynu „Opowiecie.info” pisaliśmy o sporze pomiędzy Krzysztofem Mutzem, wójtem Tarnowa Opolskiego, a Spółdzielnią Pracy Surowców Mineralnych. W tekście zwracaliśmy uwagę, że ceny kruszyw na rynkach światowych ciągle rosną, a ich zasoby na świecie się kurczą. Spółdzielnia Pracy Surowców Mineralnych w Opolu od czterdziestu lat prowadzi wydobycie kruszyw w Tarnowie Opolskim. Jerzy Dryja, prezes tej spółdzielni, mówi, że otrzymał od wójta dżentelmeńskie zapewnienie, że kiedy dostarczy ekspertyzy potwierdzające, że jej działalność nie zaszkodzi studni głębinowej, to będą mogli

nadal prowadzić działalność odkrywkową.

– Jest też zapis w protokole z posiedzenia rady gminy, że uzyskamy zezwolenie – twierdzi prezes Dryja. – Nasza spółdzielnia zainwestowała w ekspertyzy i zezwolenia, a wójt po pięciu latach naszych starań mówi, że nie wyraża zgody na naszą działalność, bo teraz nagle stawia na ekologię. Tylko dlaczego nie stawia na ekologię w przypadku z dużych firm, a nas eliminuje?

Radny Rafał Żmuda jest natomiast zdziwiony, że nie zwraca się uwagi na opracowania dla środowiska i nie słucha się naukowców.

RADNI NIE ZNAJĄ PROGNOZY

W opracowaniu prognozy oddziaływań dla Tarnowa Opolskiego z 2019 roku, której autorem jest Józef Brawata, można przeczytać o wpływie na środowisko, jaki mają Górażdże i Wapienniki: „Zagrożeniem dla wilgotnych siedlisk łąkowych Proszowickich Łąk jest odkrywkowa eksploatacja złoża wapieni »Górażdże« i związany z nią rozległy, stale powiększany i pogłębiany lej depresji”.

Natomiast w innym miejscu autor tego opracowania zwraca uwagę na to, że krążenie wód podziemnych i powierzchniowych zostało zakłócone przez odkrywkową kopalnię wapienia należące do Wapienników i Górażdży. W prognozie można też przeczytać, że eksploatacja prowadzona przez te duże firmy wraz z brakiem opadów powoduje efekt stepowienia łąk.

Teraz o tym, czy miejsce dla takiej firmy jak Spółdzielnia Pracy Surowców Mineralnych z Opola znajdzie się w planie zagospodarowania przestrzennego gminy, zadecydują radni.

– Tym samym zadecydują też, czy będzie mogła rozpocząć kolejną eksploatację, a także mieć wpływ na zasobność budżetu gminy – dodaje radny Żmuda.

Radni z ekspertyzą Józefa Brawaty jeszcze się nie zapoznali. Mówią, że będą o sprawie dyskutować. Najpierw w komisjach, a następnie na sesji.

– O Górażdżach nie ma co mówić, bo są w terenie leśnym, a żwirownia (Spółdzielnia Pracy Kruszywa Natu-

ralne – aut.) jest na łąkach, na terenie miejscowości Miedziana, Kosorowice i Przywory – mówi Krzysztof Halupczok, przewodniczący Komisji Ochrony Środowiska Rady Gminy Tarnów Opolski. – Nas interesują nie tylko wody gruntowe, ale też jak to wygląda. Górażdże sprzątają po sobie, czego nie można powiedzieć o mniejszych firmach. Trzeba wszystkie te firmy usunąć, bo tereny trzeba rekultywować. Oni tego nie robią, a z tych dołów ludzie urządzą sobie śmietniki.

PRZEWODNICZĄCY MA JUŻ DOŚĆ

Rudolf Urban, przewodniczący Rady Gminy Tarnowa Opolskiego, podkreśla, że już ma dość rozmów na temat Spółdzielni Pracy Surowców Mineralnych w Opolu, dodając jednak, iż wypowiada się tylko w swoim imieniu, a nie wszystkich radnych.

– Tej zwirowni nie ma w planie zagospodarowania, wcześniej musiałaby zostać negatywnie zaopiniowana decyzja wójta – mówi Rudolf Urban. – Dopiero wówczas ten plan mógłby być na nowo rysowany i wyłożony do publicznego wglądu. A głosy w radzie na ten temat są podzielone.

Czy opracowanie Józefa Brawaty, wskazujące, że negatywny wpływ na środowisko mają duże firmy Górażdże i Lhoist, nie ma dla niego znaczenia?

– Każdy przemysł szkodzi, fabryki samochodów szkodzą, wszystko, co jest związane z cywilizacją, oddziałuje na środowisko – odpowiada przewodniczący Urban. – Same zwirownie oddziałują w małym stopniu na środowisko, nie kopią aż tak głęboko jak duży przemysł. Bardziej chodzi o to, co dzieje się z tymi dziurami już po wydobyciu, gdzie pojawiają się potem śmieci, które nie powinny się tam znaleźć. Ważne jest też to, co powstanie po zwirowniach.

Na temat tego, czy opolskiej spółdzielni umożliwić prowadzenie dalszej działalności, pytano mieszkańców gminy podczas zebrań wiejskich, które odbywały się w pierwszych tygodniach nowego roku. – Mieszkańcy wypowiedzieli się negatywnie, więc radni będą to brali pod uwagę – przewiduje Rudolf Urban.

Podczas jednego z takich zebrań wójt Krzysztof Mutz powiedział, że nie ma przeszkód, żeby zamknięte zwirownie zaczęły działać po pięciu latach.

– Być może radni następnej kadencji tak zdecydują – komentuje Urban. – Kto wie, co będzie za pięć, dziesięć czy piętnaście lat. Skoro jednak nie wyrzucą się dużych firm ze swojego terenu, to też trzeba się zastanowić nad małymi, ale mówię to w imieniu swoim, a nie całej rady gminy.

LUDZIE NIE PRZESTANĄ KOPAĆ

Prof. Grzegorz Kusza z Katedry Ochrony Powierzchni Ziemi UO zajmuje się problematyką rekultywacji i tłumaczy, że tam, gdzie są złoża, tam zawsze powstanie kopalnia. Po prostu wiąże się to z rozwojem cywilizacyjnym. – W innym przypadku musielibyśmy zablokować wszelkie budowy, żeby nie czerpać piasku i żwiru – podkreśla prof. Grzegorz Kusza. Mówi też, że jeśli gmina zrezygnuje ze Spółdzielni Pracy Surowców Mineralnych czy jakiegokolwiek innej firmy, to w ich miejsce pojawią się inni przedsiębiorcy. Będą eksploatować, bo taka jest cywilizacja.

– Kopalnie kruszyw zawsze są zlokalizowane w pobliżu koryt rzecznych – dodaje prof. Kusza. – I zawsze mają
(Dokończenie na str. 26)



wpływ na stosunki wodne, ponieważ są płytko usytuowane, od 6 do 8 metrów głębokości, a to może ściągać wodę z terenu sąsiedniego.

„Leje depresyjne”, które powstają przy małych kopalniach, mają około 6 metrów, przy dużych powstają duże „leje depresji” i już kilkanaście metrów od granic kopalni może wystąpić ubytek wody.

– Problemem jest brak opadów atmosferycznych – uważa profesor Kusza. – W minionych latach średnia dla Opola wynosiła 660 mm, a w ostatnich nieco ponad 300 mm. W wyrobiskach przy kopalniach jeszcze parę lat temu woda była, a teraz jej nie ma.

WYROBISKA TO SZANSA

Natomiast prof. Arkadiusz Nowak z Instytutu Biologii UO uważa, że wpływ wyrobisk na przyrodę i bioróżnorodność nie jest jednoznaczny.

– W tym, co radni nazywają „niezrekultywowanymi dołami”, pojawia się unikatowa roślinność, będąca ostoją bioróżnorodności – twierdzi prof. Arkadiusz Nowak. – Nie do końca jestem w stanie zgodzić się z negatywnym wpływem tych kopalń odkrywkowych, bo znam wiele żwirowni na Śląsku, które stają się sie-

dliskami bogatymi w gatunki rzadkie i ustępujące.

Czym to tłumaczyć?

– Te wszystkie gatunki szukają ucieczki do miejsc całkowicie wyeksploatowanych, gdzie ludzie nie prowadzą żadnej działalności – wyjaśnia.

Zdaniem prof. Nowaka katastrofa ekologiczna na łąkach nie dokonała się dlatego, że firmy rozpoczęły eksploatację piasków i żwirów. – To

Do Krzysztofa Mutza, wójta Tarnowa Opolskiego, „Opowiecie.info” wysłało pytania, m.in. o to, czy przyjęcie nagrody nie kłóci się z jego deklaracjami dbałości o ekologię. Drugie pytanie dotyczyło opracowania Józefa Brawaty – czy go nie przekonuje, żeby i na duże firmy wywierać jakiś wpływ. Trzecie było związane z zebraniem wiejskim, na którym wójt miał powiedzieć, że „nic nie stoi na przeszkodzie, żeby po np. pięciu latach zamykane żwirownie ponownie uruchomiły swoją działalność”.

Do chwili zamknięcia tego wydania nie otrzymaliśmy odpowiedzi. Jeśli wójt odpowie na nasze pytania po ukazaniu się tego numeru „Opowiecie.info”, jego odpowiedź zamieścimy w internecie.

rolnictwo miało na to wpływ i małe opady – podkreśla przyrodnik. – Eksploatacja ma wpływ na bioróżnorodność tylko wtedy, kiedy będzie tam prowadzona rekultywacja w kierunku leśnym czy rolnym. Jeśli nie będzie tam prowadzona rekultywacja, to na tym obszarze pojawią się ekosystemy.

Prof. Arkadiusz Nowak twierdzi, że w takim miejscu jak gmina Tarnów Opolski w trosce o wodę gruntową można stworzyć coś na skalę europejską: – Na tym wyeksploatowanym terenie można zrobić łąkowy rezerwat. A na reszcie – zbiornik wodny, żeby był dla rekreacji, z jakimiś ścieżkami edukacyjnymi, żeby wszyscy wiedzieli, co tu kiedyś przed paroma tysiącami lat było, kiedy szedł lodowiec i raz do roku zalewał te łąki i była bioróżnorodność. Do tego jednak trzeba funduszy, przychylności mieszkańców, rady gminy, a także doradztwa biologów.

Na przykład w Czechach powstają ogrody botaniczne w kamieniołomach, podobne projekty są też realizowane w Wielkiej Brytanii. A na lotnisku w Pyrzowicach z pasa startowego wykrawano ekosystemy łąkowe, które teraz można podziwiać w ogrodzie botanicznym w Radzionkowie.

Przedsiębiorstwo Inżynierii Komunalnej



Sp. z o.o.

Projektowanie i wykonawstwo sieci wodno-kanalizacyjnych
Inne roboty inżynierskie
Roboty ziemne
Nadzór i doradztwo

46-022 Luboszyce, ul. Opolska 21 Tel./fax 077-4215708, 0 602 360 980
 email: ecokom-luboszyce@wp.pl

We antreju przi kafeju



Głogówecka gwara urzeka

KRYSTIAN CZECH KOMENTUJE

W poprzednim numerze „Opowiecie.info” zamieściliśmy pracę Kamila Błaszczyka, mieszkańca łubnian. Tym razem proponujemy przenieść się na drugi biegun naszej małej ojczyzny, do Głogówka. Aby łatwiej było rozczytać i zrozumieć głogówecki dialekt, musimy zwrócić uwagę na jego charakterystyczne cechy.

Spróbujmy na krótkim przykładzie zapoznać się z tym, co jest najbardziej znaczące. Autorka, Nikola Hoinka, w jednym miejscu swojej pracy pisze: *Byjście nie uwierzyli, ale ludzie tara zająz zacзли se łowskał kurować*. Dokładne przeanalizowanie choćby tylko tego małego fragmentu w dużym stopniu ułatwi Czytelnikowi zrozumienie całego opowiadania. Zwróćmy także uwagę na charakterystyczną wymowę poszczególnych słów, zwrotów, które autorka w możliwy sposób starała się zapisać fonetycznie. Np.: *pamiantać* (pamiętać), *dóma* (w domu), *grzibicał* (grzybica), *roz-tomajty zorty* (różnego rodzaju gatunki). Przystwojenie melodyki głogóweckiego dialektu nie będzie łatwe. Nie zrażajmy się jednak i nie zniechęcajmy.

Dla mnie osobiście głogówecki zespół gwarowy jest fascynujący, urzeka choćby tylko dlatego, że jest diametralnie różny niż gwara, jaką posługują się mieszkańcy północnej części Opolszczyzny, w tym także i moja skromna osoba. Dlatego życzę wszystkim radosnego czytania.

Krzystian Czech
łód Franca Jóskowego



Łubniański Ośrodek Kultury



zimny wody wrazić, coby tak mocno nie bolało. A potem okład z mydła takiego szarygo do prania i jak nie było wiewa, to to szło wygoić.

Dobrze też na łoparzynia zimny **kómpres z rómku** albo z nagietków przikłodać, no i biało z kurzych jaj też dobry było. Mąka zymniaczana to też cudowny lekarstwo do posypania łoparzony rany. Je też dobroć na grzibicał, to jest na zaparzony szpary miyndzy palcómą łód nogów. Piyrywij bez lato grzybicy nie było, bo se boso łołało, tera modzi ty zołcny adidas łoblykają, to i nogi zaparzony mają. Chodziny boso jest bardzo zdrowy, polecany tera przez dochtorów, ale też geferlich, szczególnie na wsi, bo przecał na jaki gwojźc można było wlyść i **halsstar**, to je tyłzec, dostać – **noga zesztajfla** i umrzyć szło na to.

Miód to też było piyrywij i do dzisiej bardzo dobry lekarstwo. Miodów mómy roztomają zorty: biołty, twardy z **rapsu**, czorny gryczany i zołty lejóny. Každy z nich umiy wygoić prawie každy chorobał, czy

to chory sercy, wóntrobał abo nyrki, nie spómnał o zwyklyj gripie, co to człowieka umiy położyć. Cza jednak o jednyj rzeczy pamiantać: nigdy nie wolno miodu do gorkygo picioł dołwać, bo se zrobi nic wert. To pamiantejcie łó tyj! Muszał spómnieć jeszcze o cebuli, bo je bardzo zdrowoł. Sirop z cebuly to mi mama jeszcze dzisiej szykuje i zawsze pómołgoł. To samo je, jak mą zatkanyj nos, to mama mi **fefermincy** wleje do gorky wody, gował nakryje rancznikał i tał łowónianoł parał wcióngół nosał. Wiyecie, jakoł to je ulga!

Piyrywij, wół powiał, ludzie byli jednak odporniejsi. Zimnyj wychów, tak se to powiy. Nie mieli dóma cyntralnygo ogrzyjwanoł, a ciepło było jyno w kuchni przy piecu. Moja praolma, jak spóminali, **spała w dachsztubie**, to było tał tak zimno, iże pierzina gi do brody przimarzała, a na szybach mroz kwiołtka wymalowoł. Piyrywij tak jak tera różny choróbska ludzi nynkały, jedni durch **stankali**, a późny starojsi dożyli i Pón Boczek wez gich do siebie, a inni yno roz se rozchorowali i einz-zwei byli wek. Gynoł jak tera. Terół

wszystko je inaczej, są szczepionki przeciw gripie, tyłzcowi, lepszy dostymp do dochtorów i nowoczesnoł medicina, a mimo to ludzie cofają se do metod naszych praolmów. Czymu tak se dzieje? Powiał wół – bo nie mają pijóndzy na wykupiynyj lyków tych przepisanych przez dochtora. Jak se idzie do aptyki i słyszi, jak ludzie se durch pyitają, wiewa co kosztuje, a po tym po próznu wylaża, bo im nie styknie, to aż se sercy kraje, ale w aptyce za darmo nie dają. I nie dziw, że muszą se sami uzdrowić i tyj, co na Pón Bóczek doł, se kurować. I na kóniec wół jeszcze powiał, że to naszy zdrowiy tyż łód pory roku zalezi. Bez tał zimał to se jyno dóma siedzi, nie chce se wyleżć na dwór i czowiek se robi barzi choryj, niż richtig je. Na wiosnał, jak słóneczko se pokolże, to człowiekowi zarol chce se żyć, świeżygo luftu zakosztować, **w zygródce** pokopać, to zarol se je zdrowszyj.

I już całkiem na kóniec powiał wół jyno tela: łó medicinie ludowyj i Pón Bóczkowyj aptyce wert je richtig pamiantać, bo łóna cuda umiy zdziałać!

Poniżej tłumaczenie na język literacki słów, zwrotów pochodzących z tekstu:

- *Lyki z Pón Bóczkowyj aptyki* – Lekarstwa z apteki Pana Boga
- *uczynioł* – w tym kontekście, znaczeniu – stworzył
- *przecał* – przecież
- *fefermincy* – mięty
- *kucalo i charkalo* – kaszłało i charczało
- *mandly* – migdały
- *miyszka (miyszek)* – woreczka (woreczek)
- *kark* – szyja
- *Byjście nie uwierzyli, ale ludzie tara zają zaczi se łowska kurować* – Trudno uwierzyć, ale ludzie znowu zaczęli się owsem kurować
- *porzond* – ciągle
- *spokopić* – zrozumieć, pojąć
- *smołc* – tłuszcz
- *ludzi liczi* – ludzi leczy
- *U nols dóma to pamiantół taki fal* – Pamiętam z naszego domu taki przypadek
- *chrómali i łokropnie utyskiwali* – utykali i strasznie jęczeli, narzekali
- *pangół na pangoulu* – pęcherz na pęcherzu
- *pijólwki* – pijawki
- *sadłał z zająca* – tłuszcz z zająca
- *skowanyj* – schowany
- *erstyns* – w pierwszej kolejności, najpierw, nasamprzód; ale w tym kontekście raczej to słowo należałoby tłumaczyć: przede wszystkim
- *brołtzupa* (inaczej także wodzionka) – zupa chlebowa
- *kónsek* – kawałek
- *nollepszyj je na sznupał i na kucaniy* – najlepszy jest na katar i kaszel
- *hebama* – połoźna
- *nabrojyoł* – narozrabiało się
- *kómpres z rómku* – okład z rumianku
- *halsstar* – tężec
- *noga zesztajfla* – noga zesztyniała
- *raps* – rzepak
- *fefermincy* – miętowy
- *spała w dachsztubie* – spała w pokoju na poddaszu
- *stankali* – chorowali
- *w zygródce* – w ogródku

Coś na wesoło



*W jednej wsi zól z matką stary zynich – Albert.
Przy matce bardzo dobrze mu było i niy miół zamiaru tego zmiyniać.
Matce jednak łoł przibywało i corolż to barzyj łó Alberta się starała.
Albert – padała – dyć ty się yno łozyn, bo jak mie kiedyś brachnie, a łostanies sóm, to ci przy umyrianiu ani nie be miół chto wody podać!
Albert się zlynk, warcuotko się łozynioł i zól ze swojā kobytyā az do syndziwej starości.
W końcu i na Alberta przisoł cas na te umyrianiy.
Lezy sie w łózku dziyń, dwa, tydziny i durch wróży...
Dyć mi się tak ani pić nie chce – padół Albert.*



We antreju przy kafeju

Wodziółka

Prezentujemy przepisy na starą śląską potrawę, które pochodzą z książki „Tradycyjne potrawy Śląska Opolskiego i Frankonii”, na przykładzie partnerskich gmin Łubniany i Arnstein. Publikacja została wydana przez Łubniański Ośrodek Kultury i Stowarzyszenie na rzecz Wspierania Inicjatyw Kulturalnych w Gminie Łubniany ANIMATOR. Łubniany 2019.



Przepis 1

> Składniki

- 2 kromki czerstwego chleba
- 1 litr wrzącej wody
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 duża łyżka masła
- 1 łyżeczki soli, trochę pieprzu i maggi

> Sposób przygotowania

Chleb pokroić w kostkę, dodać masło i posiekany czosnek z solą. Zalać wrzącą wodą, przykryć pokrywką, aby przeszło. Do smaku można dodać pieprz i maggi.

Przepis 2

> Składniki

- 1 kg ugotowanych (nieobranych) ziemniaków
- czerstwy chleb
- 1 l wody
- sól, pieprz
- 1–2 ząbki czosnku
- boczek wędzony lub masło (według uznania)

> Sposób przygotowania

Ugotować wodę i przyprawić solą i pieprzem. Rozdrobnić czosnek i dodać do ugotowanej wody. Pokroić boczek w kostkę, przesmażyć i dodać do wywaru (to samo w przypadku wyboru masła). Obrac ziemniaki ze skórki, pokroić w kostkę lub plastry i razem z chlebem (pokrojonym w kostkę) dodać do wywaru.

Sponsorzy kategorii:



smuda consulting®

Obsługa polskich firm w Niemczech



IMEX PIECHOTA
Sp. z o.o. sp. k.
DOSTARCZAMY CIEPŁO DO TWOJEGO DOMU



Seniorzy gościli w pracowni artysty

PROJEKT

Galeria Sztuki Współczesnej rozpoczęła cykl, w ramach którego będzie odwiedzać pracownie artystów z Opolszczyzny. Podczas pierwszego spotkania emocji nie brakowało. Seniorzy z Uniwersytetu III Wieku zasypali Mariana Solisza w Kluczborku gradem pytań.

ANNA KONOPKA

Z czego żyje artysta, skąd czerpie pomysły, kiedy wie, że praca jest gotowa, na czym polegają techniki malarskie oraz ile czasu może malować obrazy bez przerwy – to tylko część pytań, jakie postawili dociekliwi seniorzy Marianowi Soliszowi podczas lutowej wizyty w jego pracowni w Kluczborku.

– Jestem zszokowany tym, co tu widzę. Nie sądziłem, że można zrobić coś takiego... – powiedział Andrzej Milanowski z Opo-



Marian Solisz w swojej pracowni

la, który należy do Uniwersytetu III Wieku w Opolu, a jego pasją jest malarstwo, które – jak mówi – i męczy, i odpręża. – Techniki, które tu oglądam, są dla mnie zupełną nowością. Sam maluję dopiero od trzech lat.

TYSIĄC PYTAŃ DO ARTYSTY

– Nie chciałbym mieć tych prac w swoim salonie – zastrzegł pan Andrzej ze śmiechem. – Przez intensywność tych kolorów chyba bym je zobaczył na pełnej wystawie w galerii – dodał, podkreślając, że chciałby artyście zadać tysiąc pytań, bo sam maluje słoneczniki, zabytki, architekturę...

W pracowni Mariana Solisza, która mieści się w byłej szkole muzycznej w Kluczborku, gościła grupa kilkunastu uczestników zajęć sekcji plastycznej Uniwersytetu III Wieku, z którym opolska galeria współpracuje.

SENIORZY PEŁNI PASJI

– Z tym malarstwem to był całkowity przypadek.

Koleżanka zaprosiła mnie na zajęcia, ale szłam tam z myślą, że nie potrafię malować wcale. Okazało się jednak, że coś potrafię i tak rozpoczęła się ta trzyletnia przygoda – opowiadała Elżbieta Szyda z Opola. – Spotkanie z artystą to niesamowita sprawa. Można zadać tyle pytań... O kolory, techniki. My, osoby malujące, dokładnie wiemy, o co chcemy poszerzyć wiedzę – dodała.

Marian Solisz urodził się w Raciborzu. W 1995 roku ukończył Wydział Architektury Wnętrz Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Od 2000 roku mieszka i pracuje w Kluczborku.

Seniorom opowiadał o swoim monumentalnym cyklu obrazów, akwareli na płótnie, który powstaje od 2016 roku. – Ten cykl jest zupełnie bez tytułu, ale powstało już kilkanaście obrazów. One czasem się ze sobą łączą, a czasem są odrębną opowieścią – opowiadał swoim gościom malarz. – Moim celem jest przygotowanie wystawy, na którą trafi jedna bar-

dzo długa praca. Można ją obejrzeć, idąc wzdłuż obrazu. Przedstawia pewną historię podaną w wielu elementach. Być może po wakacjach byłbym już gotowy – zapowiedział Marian Solisz.

ARTYSTA: SZTUKA DAJE WOLNOŚĆ

Artysta podkreśla, że prowadzi otwartą pracownię, do której zaprasza szczególnie osoby dorosłe. – Tego typu spotkania bardzo mnie cieszą. Szkoda, że wciąż ich jest za mało. Tym bardziej cieszy mnie inicjatywa GSW – ocenił Marian Solisz. – Moi dzisiejsi goście to już wyrobieni odbiorcy. Dokładnie wiedzieli, o co pytają, nie wstydzi się domagać się szczegółów. Szybko nawiązaliśmy bardzo fajny kontakt – mówił.

– Sztuka czyni nas wolnymi. Jeśli przestaniemy się jej bać, stworzymy z nią bliską relację, odszukamy własne interpretacje dzieł, to wtedy myślimy i przenosimy to myślenie na inne dziedziny życia – podsumował.



Seniorzy w pracowni
Zdjęcia: Anna Konopka



Zdjęcie prywatne

ROZMOWA

Z **Pawłem Andrzejukiem**, terapeutą i prezesem Stowarzyszenia na rzecz Ludzi Uzależnionych „To Człowiek” w Opolu, na temat substancji psychoaktywnych, uzależnień dawniej i dziś, rozmawia **Anna Konopka**

Kiedy możemy powiedzieć, że ktoś jest od czegoś uzależniony?

Uzależnienie to stan, kiedy człowiek odczuwa przymus zażywania substancji, który nie jest zależny od woli i przekonań człowieka. Dla otoczenia, tzn. wychowawców, rodziców czy partnerów, najtrudniejsze do zrozumienia jest, że taka osoba może nie panować nad swoimi odruchami.

Nie można więc o uzależnionym powiedzieć, że jest sam sobie winny, bo wystarczy trochę silnej woli?

O uzależnieniu mówimy w kontekście stanu chorobowego, który ma swój numer statystyczny w katalogu Światowej Organizacji Zdrowia. To nie jest tak,

W uzależnienie może wpaść każdy z nas

że ktoś się pogubił w życiu i tak po prostu od uzależnienia można się uwolnić.

Jakie są etapy uzależnienia?

Zaczyna się od eksperymentowania, z którym praktycznie każdy człowiek miał kiedyś do czynienia. To m.in. ciekawość związana z odczuciami po paleniu marihuany, piciu. Kolejny etap to okazjonalne stosowanie. I na tym poziomie funkcjonuje zdrowy i dorosły człowiek, który raz na jakiś czas używa substancji psychoaktywnych i nie wytrąca go to z ról społecznych, które pełni.

Kiedy więc następuje wytrącenie z tych ról, przekroczenie granicy?

Powodem do niepokoju jest moment, gdy np. osoba zaczyna szukać stale pretekstu, by się napić lub coś zażyć, a to już może wywołać chorobę. Zrozumienie jej powstawania to zrozumienie mechanizmu „nagrody”.

A ta „nagroda” to...

W przypadku uzależnień chodzi o dopaminę, która uaktywniana jest i wyrzucana do kory przedczołowej zawsze, gdy robimy coś, co nam się podoba, odczuwamy przyjemność, radość. Na przykład młody człowiek ma drobne problemy z samoakceptacją, nie jest „lwem towarzystwa”. Okazuje się, że marihuana czy inna substancja pozwala mu zaistnieć i zrobić coś, czego nie zrobi na trzeźwo. To oczywiście sprawi, że odczuje satysfakcję życiową. Problem pojawi się wtedy, gdy osoba zacznie powielać tę sytuację, by utrzymywać taki stan, do którego naturalnie nie ma predyspozycji.

Niektórzy mówią, że popalanie marihuany jest bezpieczne, że to używka.

Marihuana jest bardzo atrakcyjna na początku, z czasem to się kończy. Bardzo mocno rozluźnia, pozwala zapomnieć o troskach i wyzwolić przypływ niekontrolowanej sztucznej radości. To dlatego młody człowiek będzie chciał powielać jej stosowanie, zamiast radzić sobie ze swoimi deficytami.

Kiedy następuje przekroczenie granicy, niezwykle ciężko określić. Człowiek, który wpada w mechanizmy uzależnienia, nie potrafi sam odczuć problemu, a wszelkimi argumentami otoczenia manipuluje na swoją korzyść. Manipuluje również wszystkimi wokół.

A co ze studentami, którzy by zaliczyć sesję, używają różnych dopalaczy?

W takich sytuacjach najczęściej wybierają psychostymulanty. To m.in. metamfetamina czy amfetamina, które dają złudne poczucie większej wydolności mózgu, odporności na brak snu. Zażywane przez dłuższy czas wpływają na mechanizmy podejmowania decyzji. Często na zażywaniu tych substancji na czas zaliczenia trudnej sesji się nie kończy. Tak można wpaść w uzależnienie.

Mówimy o uzależnieniach i tym, co je powoduje. Jak działają substancje psychoaktywne?

W sposób aktywny działają na nasz mózg i zmieniają naszą świadomość, a to doprowadza do różnych trudności i strat w życiu człowieka. Ich lista jest długa, zaczynając od nikotyny, alkoholu, marihuany, po

mefedron, amfetaminę, heroinę i wiele, wiele innych.

Jak przez dekady zmieniły się preferencje w wybieraniu substancji psychoaktywnych?

Jakieś 30–40 lat temu na topie była heroina, a 20–30 – jej miejsce nieco zajęły tzw. narkotyki klasyczne, czyli amfetamina, LSD. Marihuana modna była zawsze, ale trzeba mieć świadomość, że teraz poziom tetrahydrokannabinoli jest nawet 20-krotnie wyższy niż kiedyś. To już nie jest ziółko pokoju, nie ta sama roślina sprzedawana 20 lat temu. Została zmodyfikowana genetycznie. Produkowana jest najczęściej w laboratoriach zamkniętych przed ludźmi, podlewana różnego rodzaju fosforanami, tylko po to, żeby „kopano” i młody człowiek „wyskakiwał z butów”.

Czy każdy z nas jednako jest narażony na uzależnienie?

Każdy może w nie wpaść, ale są liczne uwarunkowania, które zwiększają lub zmniejszają nasze predyspozycje. Mowa więc o uzależnieniach, które niosą się pokoleniowo, ale też o kwestiach wychowania i powielania wzorców z domu.

A co wiadomo o tzw. dobrych rodzinach, bez obciążeń, w których nagle pojawiają się narkotyki czy alkohol?

Nawet jeśli dom daje młodemu człowiekowi wszystko, może zabraknąć wątku wychowawczego, zwykłej rozmowy. Wszyscy dziś są zarobieni po pachy, gonią za pieniędzmi, by zapłacić rachunki. Można się w tym mocno pogubić.

Dziękuję za rozmowę.



Fot. Pixabay

Skóra 20-latka. Jak o nią dbać?

URODA

Oczyszczanie i nawilżanie to podstawa pielęgnacji 20-letniej skóry. Po 20. roku życia zauważamy pierwsze oznaki starzenia. Warto pomyśleć o przyszłości i zadbać o swoją cerę odpowiednio wcześniej.

Pielęgnacja skóry po 20-roku życia powinna opierać się głównie na oczyszczaniu i intensywnym nawilżaniu. Skóra młodego mężczyzny zazwyczaj nie wymaga dodatkowych zabiegów pielęgnacyjnych. Jest gładka, napięta i bez widocznych zmarszczek. Jeśli występuje trądzik, zalecane są zabiegi oczyszczające połączone z zachowaniem odpowiedniej pielęgnacji domowej. Pamiętajcie, że nawet skóra problematyczna ze skłonnościami do trądziku pospolitego wymaga regularnego nawilżania.

Dwudziestolatki i nieco starsze dziewczyny powinny skupić się na dokładnym oczyszczaniu skóry twarzy (np. z resztek makijażu), nawilżeniu, a także ochronie przed słońcem

i zanieczyszczeniami. Oczyszczanie to podstawa pielęgnacji skóry w każdym wieku, jednakże w przypadku skór młodych jest szczególnie istotne. Wynika to ze skłonności skóry do występowania wyprysków oraz tworzenia się zaskórników. Do codziennego oczyszczenia najlepiej stosować żele lub pianki myjące. Unikajmy silnie odtłuszczających skórę żeli i toników opartych na bazie alkoholu. Krem nawilżający powinno się nakładać codziennie rano i wieczorem. Konsystencję produktu należy dobrać w zależności od rodzaju skóry. W przy-

padku skór tłustych wybierajmy kosmetyki o lekkich konsystencjach, natomiast dla skór suchych lepiej sprawdzą się kosmetyki o bardziej gęstej konsystencji (zbliżonej do maści).

Po 20. roku życia zauważamy pierwsze oznaki starzenia. Warto pomyśleć o przyszłości i zadbać o swoją cerę odpowiednio wcześniej. Składniki aktywne, które powinny być stosowane w tym wieku, to kwas hialuronowy, ceramidy, witaminy A, C, E, koenzym Q10, algi, oleje roślinne, karotenoidy i flawonoidy.



IZABELA PRZYBYLSKA

kosmetolog

Uważa, że dbałość o zdrowie i urodę ma działanie holistyczne, oddziałuje bowiem pozytywnie na psychikę. Zaraz po ukończeniu wyższej szkoły medycznej rozpoczęła przygodę z kosmetologią. Przez trzy i pół roku pracowała w perfumerii Douglas na stanowisku eksperta ds. pielęgnacji, gdzie poznawała świat ekskluzywnych kosmetyków. Obecnie prowadzi własny gabinet – Instytut Piękna

Kosmetologia Profesjonalna. W weekendy realizuje się jako wykładowca w jednej z opolskich szkół policealnych. Rzetelna, dokładna i skrupulatna. Kieruje się zasadą, że zdrowie klientów jest najważniejsze.



PODRÓŻOWANIE TO PRZEPIS NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE



ROZMOWA

Z Katarzyną Kordaszewską z Sosnowca o niezwykłych podróżach z córką Joanną, pięknych zakątkach Europy i Azji oraz bicu rekordu Polski rozmawia Tomasz Chabior

Dlaczego warto podróżować?

Hans Christian Andersen powiedział kiedyś: „Podróżować to żyć”. Wyznam tę zasadę i staram się czerpać z życia jak najwięcej. Gdy człowiek musi sobie poradzić w obcym miejscu samemu, poznaje ludzi, zwyczaje i kulturę oraz – co najważniejsze – wychodzi z własnej strefy komfortu, poznając również siebie. Podróże nie tylko kształcą, ale też nas zmieniają. Z każdej wracamy bogatsi o nowe doświadczenia i przyjaźnie.

Realizuje Pani kilka interesujących projektów podróżniczych.

Najważniejszym jest „46 stolic Europy”, który tworzymy wspólnie z córką Asią. Naszym celem jest odwiezienie 46 stolic państw

określonych przez ONZ jako europejskie. Jednocześnie Asia została zgłoszona do tytułu „Najmłodsza Polka, która odwiedziła wszystkie stolic Europy”. Jeśli tego dokonamy, zostanie rekordzistką Polski. Projekt ruszył w maju 2017 roku. Od tamtej pory odwiedziłyśmy 25 z 46 stolic. Pozostało 21.

Europejskie stolicę to jednak nie wszystko.

Uwielbiamy też północ naszego kontynentu i równolegle realizujemy mały projekt pod tytułem „Arctic Family Trip”. Odwiedziłyśmy już Spitsbergen oraz Lofoty, a w tym roku wyruszamy na miesięczną wyprawę na Grenlandię. Kilka razy odwiedziłyśmy też Azję. To dla mnie inna kultura, inne smaki oraz bardzo otwarci i pomocni ludzie. Zakochałam się w jej południowo-wschodniej części. Odnalazłam tam spokój, cudowną kuchnię i nowe przyjaźnie. Ostatniego sylwestra spędziłyśmy przy stole wśród siedmiu innych narodowości i muszę przyznać, że czułam się wtedy tak dobrze, jak na urodzinach u babci.

Czy takie wyprawy to spore wyzwania organizacyjne?

Wszystko musimy dobrze zaplanować pod względem czasowym. Asia regularnie chodzi do szkoły, a ja mam tylko 26 dni urlopu w roku. Poza tym na każdy wyjazd odkładamy z własnej kieszeni, dlatego staramy się organizować wszystko tak, żeby wyszło jak najtaniej. Przede wszystkim szukamy niedrogich biletów lotniczych, co oznacza, że to kierunki podróży wybierają nas, a nie my je. Nocujemy w hostelach i jadamy tam, gdzie lokalni mieszkańcy. Czasem podróżujemy autostopem i śpimy w namiocie. Dla możliwości częstszego i dłuższego bycia w drodze rezygnujemy z wielu wygód.

Zwiedzanie różnych zakamarków świata wiąże się też z pewnym ryzykiem.

Przede wszystkim nie warto wyjeżdżać tam, gdzie coś nam grozi. Jedynym niestabilnym krajem, który odwiedziłyśmy, był Izrael. Nie czułyśmy się tam niebezpiecznie, ale wojskowych z bronią widać było na każdym kroku. Mądre jest dobre przygotowanie przed podróżą: zrobienie rozeznanie, jakie niebezpieczeństwa mogą na nas czekać na miejscu oraz zaszczepienie się i odpowiednie wyposażenie apteczki. Przecież zawsze może się coś przytrafić. Nie lekceważmy tego, ale też nie panikujemy!

A co z koronawirusem?

Jak wiadomo, to odmiana grypy, a w Polsce i na całym świecie na zwykłą grypę sezonową umiera bardzo dużo osób. Na jej szczepki zmarło zdecydowanie więcej osób

niż na koronawirusa. Oczywiście mycie rąk przed posiłkami i podstawowa higiena są w tej sytuacji kluczowe. Ale nikt nie zapewni nas, że sąsiad lub nawet jedno z nas nie zachoruje. Takich sytuacji nie da się przewidzieć. W tym wszystkim nie pomagają nam telewizja i inne media, w których nieustannie słyszemy niemal wyłącznie o koronawirusie. Szybko zapomnieliśmy o zestrzelonym samolocie nad Iranem czy pożarach w Australii. Dziennikarze karmią nas tym, co się sprzedaje.

Czy podróże mogą zaskakiwać?

Często coś mnie zadziwia. Na Spitsbergenie przed wejściem do muzeum, biura informacji miejskiej czy urzędu zdejmujemy się buty. Nie ma tam pajaków i nie wolno posiadać kotów. Natomiast w Wietnamie przez 4,5 godziny przejechaliśmy autobusem tylko 160 km. Mimo wszystko zaskoczył nas bardzo pozytywnie, ponieważ czułam się tam jak w domu. Okazało się, że nie wszyscy traktują nas jak białe portmonetki, chcąc na nas zarobić. Miejscowi otworzyli dla nas swoje serca i przygarbili jak rodzinę.

Do tej chwili na stopa najczęściej zatrzymywali się Niemcy, a podobno to bardzo zamknięty w sobie naród. Z kolei w Mińsku na Białorusi przydarzyła nam się piękna historia. Chciałyśmy odwiedzić nowoczesną bibliotekę w kształcie diamentu, ale okazało się, że trwa tam zamknięta impreza i nici z naszych planów. Obeszłyśmy więc budynek dookoła, aż zatrzymał nas mężczyzna z identyfikatorem. Pożaliłyśmy się mu,



Trekking po lodowcu Vatnajökull na Islandii

a on uśmiechnął się i kazał nam poczekać pod głównymi drzwiami maksymalnie dziesięć minut. Nie sądziłam, że wróci, ale wrócił i zabrał nas na darmowe zwiedzanie biblioteki. Kazał jedynie mówić, że jesteśmy jego rodziną z Warszawy.

Pewnie zdarzają się również rozczarowania.

Nie pokochałyśmy się z Kopenhagą, ale dajemy jej jeszcze jedną szansę i wracamy tam w lipcu. Nie wiem, czy to nie my popełniłyśmy błąd polegający na zbyt powierz-

chownym przygotowaniu się do wyjazdu do stolicy Danii. To miasto pokonało nas finansowo, szczególnie Park Tivoli. Szkoda, bo to fajny park rozrywki, ale nie znałyśmy wszystkich opcji biletowych i chyba słono przepłaciłyśmy.

Jakie miejsca, które warto zobaczyć, na pewno nie rozczarują?

Mnie najbardziej podobały się Islandia, Spitsbergen i Norwegia, ponieważ są tam widoki, których nie zobaczymy nigdzie indziej, a do tego spokój, natura i możliwość psychicznego relaksu. Tak samo dobrze było w Wietnamie, który ma smaczną kuchnię i wspaniałych ludzi. Cudowne są również Włochy. To z powodu spaghetti, cappuccino, niesamowitych mieszkańców i pięknej architektury. Obiektywnie mogę polecić też Jordanię, szczególnie ruiny miasta Petra, gdzie kręcono film „Indiana Jones i ostatnia krucjata”. Warta odwiedzenia jest również... Polska! Nie doceniamy naszego kraju, a mamy tu tyle wspaniałych miejsc: Szlak Orlich Gniazd, Szlak Zabytków Techniki, Mazury, Bałtyk i góry.



Katarzyna i Joanna w Abu Dhabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. W tle Wielki Meczet Szejka Zajida



Rzymskie Koloseum, czyli amfiteatr Flawiuszów Zdjęcia prywatne



Łapanie stopa z Red Canion do Eilat na południu Izraela

Wyskakowała mistrzostwo Polski i ma ochotę na więcej

ROZMOWA

Z Katarzyną Kokot, mistrzynią Polski junierek do lat 18 w skoku wzwyż, o życiowym sukcesie, miłości do skakania i wielkim wsparciu rodziny rozmawia **Tomasz Chabior**

Jak się czujesz jako mistrzyni Polski?

Świetnie, ale dopiero po dłuższej chwili dotarło do mnie, jak wielki to sukces. Nigdy wcześniej nie wygrałam zawodów tej rangi, a jest się z czego cieszyć, bo ich poziom był naprawdę wysoki, a rywalki dobre. Do tego pojawił się stres, ponieważ przy pierwszych dwóch próbach straciłam poprzeczkę zawieszoną na wysokości 155 cm. Razem z trenerem baliśmy się, że poprzeczka spadnie po raz trzeci. Na szczęście przeskoczyłam ją i odniosłam największy sukces w życiu.

Polubiłaś Toruń?

Na pewno będę go dobrze wspominać. Hala, w której odbywały się mistrzostwa, robiła naprawdę wielkie wrażenie. To ogromny obiekt, bardzo dobrze oświetlony i z doskonałymi warunkami do rywalizacji. Udział w zawodach organizowanych w takim miejscu to dobra zabawa, ale również duże wyzwanie i stres.

Rodzina jest z Ciebie dumna?

Oczywiście, bliscy są pod wielkim wrażeniem, że mają w rodzinie mistrzynię Polski. A wśród dopingujących mnie osób to właśnie oni wiodą prym! Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie



Katarzyna Kokot przywiozła złoty medal z lutych Halowych Mistrzostw Polski Juniorów w Toruniu. To jak dotąd największy sukces w karierze nastoletniej lekkoatletki z Dobrzonia Wielkiego, która uprawia skok wzwyż.

Fot. AZS PO

– i nie tylko ich, bo kibicują mi również znajomi, a nawet trenerzy z innych klubów.

Mistrzynią nie zostaje się z dnia na dzień.

Ten sukces kosztował mnie naprawdę wiele wysiłku. W tygodniu mam pięć treningów z klubem. Odbywają się one w hali i tam ćwiczę technikę. Raz w tygodniu trenuję też indywidualnie, wtedy pracuję nad stabilizacją. Za każdym razem muszę się zaangażować w stu procentach i wyściskać z siebie mnóstwo sił. To wymaga skupienia i poświęcenia.

...i wytrwałości.

Każda dyscyplina jej wymaga, tym bardziej że nieodłącznym elementem życia każdego sportowca są trudne chwile i porażki. Gdy coś mi nie wychodzi, zaczynam wątpić w swoje siły. Ale nie na tyle mocno, żeby przestać dążyć do celu. Często u sportowców są też kontuzje, a w skoku wzwyż najbardziej narażone są kolana i stawy skokowe.

Ważny jest również trener.

Moim jest Jacek Dziuba. Jemu zawdzięczam najwięcej, ponieważ zawsze mnie motywuje, wspiera i mi pomaga, razem pracujemy na nasz wspólny sukces. Bardzo angażuje się w swoją pracę i jest naprawdę cierpliwy. Zostałam mistrzynią Polski właśnie dzięki niemu.

Chyba nie zamierzasz na tym poprzestać?

Oczywiście dalej będę skakać wzwyż i nie ukrywam, że chciałabym odnieść jak najwięcej sukcesów. Obecnie moją największą motywacją do ciężkiej pracy jest chęć zakwalifikowania się na 3. Mistrzostwa Europy do lat 18, które odbędą się w lipcu we włoskim Rieti. Jednak najpierw muszę umieć przeskoczyć poprzeczkę zawieszoną co najmniej na wysokości 176 cm. To o 2 cm więcej, niż wynosi mój rekord życiowy.

Dlaczego akurat skok wzwyż?

Lekkoatletykę trenuję od wakacji 2017 roku. W międzyczasie zdarzało się, że skakałam w dal i występowałam w pięcioboju, ale dlaczego skok wzwyż? Po prostu najbardziej przypadł mi do gustu. Od tamtych

wakacji najpierw reprezentowałam Podium Kup, a od niedawna jestem zawodniczką AZS-u Politechniki Opolskiej. Kiedyś tańczyłam też balet i grałam w piłkę ręczną.

Czy to trudna dyscyplina?

Jest o wiele bardziej złożona, niż mogłoby się wydawać. Żeby skakać poprawnie i wysoko, należy dużo pracować nad skocznością, siłą, techniką i wytrzymałością. Pomaga w tym niewielka waga, która ułatwia uniesienie się nad poprzeczką. Ważne jest również to, co siedzi w głowie – trzeba myśleć pozytywnie i znajdować motywację do treningów.

Jak swoje ambicje godzisz z nauką?

Po prostu staram się być wytrwała i konsekwentna. Od razu po lekcjach jadę na trening, a gdy wracam do domu, jest już późno i jestem zmęczona, ale mimo wszystko odrabiam jeszcze pracę domową. Mam dużo nauki, ale nie odpuszczam. Taki tryb życia jest nieco uciążliwy, lecz tak właśnie wygląda recepta na sukces.

Co zamierzasz robić po ukończeniu szkoły?

Przed wszystkim chciałabym kontynuować to, co robię, i nadal skakać wzwyż. Oprócz tego planuję zajmować się fizjoterapią. Myślę, że pomogą mi w tym zajęcia na profilu, na który uczęszczam do Publicznego Liceum Ogólnokształcącego nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Opolu. Jest to kierunek biologiczny z elementami fizjoterapii lub dietetyki o nachyleniu sportowym.

Dziękuję za rozmowę.

Rywalizowali o prym w województwie

DOBRZEŃ WIELKI

Sołectwo Chróścice wygrało „Turniej sołecki o prym w województwie”, który odbył się 29 lutego (sobota) w hali widowiskowo-sportowej Zespołu Szkół w Dobrzenu Wielkim.

TOMASZ CHABIOR

W zawodach uczestniczyło około 120 osób z siedmiu drużyn reprezentujących sołectwa z gmin Dobrzeń Wielki, Popielów i Murów oraz leżące tuż za granicą czeskie miasto Krnov.

Zespoły rywalizowały w ośmiu konkurencjach: strzale z połowy boiska do pustej bramki, kręceniu hula-hoop, wyścigu w workach, torze przeszkód z pił-



Reprezentacja Chróścic zdobyła 33 punkty i wyprzedziła drugi Dobrzeń Mały (30 pkt) i trzeci Kup (26 pkt). Fot. Łukasz Kołodziej

kami w siatkach, przeciąganiu wózka z obciążeniem, biegu z jednoczesnym przetrzucaniem piłki z rąk do rąk, dwuboju sołtysów i dedykowanym strażakom budowaniu linii ssawnej. Ostatnie

zadanie było punktowane podwójnie.

Turniej sołecki został zrealizowany w ramach projektu „Aktywni przekraczają granice”, finansowanego z Marszał-

kowskiego Budżetu Obywatelskiego. Pierwszy raz rywalizowały w nim reprezentacje sołectw z gmin Popielów i Murów. Zawody połączono z turniejem „Bez granic”, który z kolei jest częścią polsko-czeskiego projektu „Euroregion Pradziad”.

– Turniej z roku na rok jest coraz bardziej okazały, a to już trzecia edycja. Najpierw rywalizowały tylko drużyny z gminy Dobrzeń Wielki, później dołączyli do nas Czesi, a w tym roku również osoby z Kaniowa i Starych Budkowiec, które pomagają nam zbierać podpisy pod naszymi projektami do Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego – ocenił Gerard Halama, prezes Wojewódzkiego Zrzeszenia Ludowych Zespołów Sportowych w Opolu.

Pierwsza wiosenna wygrana

OPOLE

Po голу Krzysztofa Janusa Odra Opole pokonała u siebie GKS Bełchatów 1-0 w pierwszym wiosennym meczu przed własną publicznością. Było to jej drugie spotkanie w nowej rundzie, pierwsze rozegrała w Olsztynie przeciwko Stomilowi i przegrała 2-4.

– Na swoim stadionie gra się dobrze i ostatnio osiągamy tutaj niezłe wyniki. To nas cieszy i napędza, ale naszą dyspozycję musimy zwerifikować też na wyjeździe – podkreślał zdobywca zwycięskiej bramki. Janus gola zdobył w 68. minucie, gdy piłka trafiła do niego po nie-



Od lewej: Dietmar Brehmer, Krzysztof Janus Fot. Tomasz Chabior

udanej próbie kolegi z drużyny. Zawodnik przełożył ją sobie na prawą nogę i strzałem z 13 metrów dał opolanom zwycięstwo.

– Bardzo cieszę się z tego gola, ale w naszym przypadku najważniejsze są trzy punkty. Mecz był ciężki, pełen walki i szarpanych akcji. Cieszymy

się, że udało nam się wygrać, i dziś świętujemy zwycięstwo. Jednak już od jutra myślimy o kolejnych meczach – zapowiadał Krzysztof Janus.

Choć niebiesko-czerwoni na inaugurację rundy przegrali, to zwycięstwo w drugim wiosennym meczu może być dobrym prognostykiem w walce o utrzymanie. – Myślę, że po tej wygranej nastroje w zespole będą optymistyczne. Musimy pójść za ciosem i zwyciężyć dalej. Mam nadzieję, że to się uda – mówił Janus.

W meczu z Bełchatowem nowy szkoleniowiec Odry Opole Dietmar Brehmer zadebiutował przed opolską publicznością.

TCH

Egzamin karate pod okiem wicemistrza świata

DOBRZEŃ WIELKI

Dla klubu „Ari”, działającego od stycznia w Dobrzenu Wielkim, marcowy egzamin na wyższy stopień kyū karate kyokushin był historyczną chwilą. Nie tylko dlatego, że był pierwszy, lecz także z tego powodu, że jednym z jego prowadzących był wicemistrz świata z Tokio – Maciej Mazur.

TOMASZ CHABIOR

Podczas egzaminu sprawdzane były nie tylko umiejętności zawodników, ale także cechy ich umysłów. – W karate ważne są charakter, motywacja i chęci, które pomagają zmotywować się do wysiłku. Zwracamy na to dużą uwagę, ponieważ chcemy, żeby zaangażowanie było wysokie. Egzamin weryfikuje też umiejętności techniczne, gibkość, siłę i wytrzymałość. Na im wyższy stopień ktoś zdaje, tym większe stawia mu się wymagania – informował Marcel Niemczyk, prezes „Ari”.

TRZEBA NIESTANNIE SIĘ DOSKONALIĆ

Egzamin w Dobrzenu Wielkim przeprowadziło troje karateków posiadających czarny pas: Adrianna Mrówka (2 dan), Marcel Niemczyk (1 dan) i Maciej Mazur (1 dan). Ostatni z nich w 2019 roku zdobył srebrny medal podczas Mistrzostw Świata Open Karate Kyokushin w Tokio.

– Sukces kosztuje sporo pracy, a droga do niego jest bardzo długa. Prowadzi przez najmniejsze turnieje lokalne i regionalne, przez ogólnopolskie, aż po



Egzamin na wyższy stopień kyū zdawało około 30 osób.

międzynarodowe. Co innego być na takich zawodach, a co innego je wygrywać. Na każdym tym szczeblu trzeba nieustannie się doskonalić – podkreślał Maciej Mazur.

– Dobry karateka powinien dobrze radzić sobie z koncentracją. Musi też mieć w sobie dużo dyscypliny i samozaparcia, żeby przez długie lata doskonalić swoje ciało i technikę, nie poddając się przy tym. Tylko w taki sposób można zdobywać zadowalające cechy fizyczne i motoryczne – mówił wicemistrz świata.

OD UCZNIOWSKIEJ BIELI PO MISTRZOWSKĄ CZERN

Stopnie, które można zdobyć w karate, dzielą się na stopnie uczniowskie kyū i stopnie mistrzowskie dan. Początkujący karateka trenuje w białym pasie, a dzięki zdawaniu kolejnych egzaminów może uzyskiwać kolejne stopnie kyū.

Zdobycie ich określonej liczby jest równoznaczne

ze zdobyciem wyższego w hierarchii koloru pasa. Są to kolejno: pomarańczowy, niebieski, żółty, zielony, brązowy i czarny. Żeby jednak zdobyć najważniejszy z nich, należy uzyskać co najmniej jeden stopień mistrzowski dan.

Dobrzeński klub karate istnieje od stycznia, a sobotni egzamin był pierwszym w jego historii. – To była dla

nas bardzo ważna chwila. Pierwszy klubowy egzamin przeprowadził znamienity gość – wicemistrz świata Maciej Mazur. Myślę, że to świadczy o tym, iż bardzo profesjonalnie i poważnie podchodzimy do tego, co robimy. Chcemy zapewnić lokalnej społeczności jak najlepsze warunki do rozwoju – podkreślał prezes Niemczyk.



Maciej Mazur w 2019 roku został srebrnym medalistą prestiżowych Mistrzostw Świata Open Karate Kyokushin w Tokio, które rozgrywane są co cztery lata.
Zdjęcia: Tomasz Chabior

Manayupa

- zioło do zadań specjalnych



Dzięki bogatemu składowi chemicznemu jej właściwości są niezliczone, wykazuje działanie oczyszczające, antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Jest moczopędna, dzięki czemu szybciej oczyszcza krew i cały organizm z toksyn. Picie wywaru z manayupy niweluje skutki palenia papierosów, nadmiernego spożywania alkoholu, a co najważniejsze - jest zbawieniem dla ludzi żyjących w ciągłym stresie. Stosuje się ją w leczeniu takich schorzeń jak:

- nerwica
- nadciśnienie tętnicze
- wrzody żołądka i dwunastnicy
- stany zapalne woreczka żółciowego i wątroby
- nadciśnienie tętnicze
- stany zapalne nerek i układu moczowego
- bolesne miesiączki, upławy
- alergia, astma, grzybica, egzema, trądzik
- choroby nowotworowe;
- spadek układu odpornościowego.

Sposób przyrządzania wywaru

W celu przyrządzenia wywaru niezbędna będzie suszona manayupa.

Do garnka wlać 1 litr zimnej wody i wsypać 1 łyżkę suszu. Gotować na małym ogniu przez 5 minut, po czym odstawić do wystygnięcia i odcedzić. Zaleca się pić pół filiżanki 3 razy dziennie, najlepiej pomiędzy posiłkami. **MU**

REKLAMA

107,9 Opole **96,7** Nysa

89,6 Kędzierzyn - Koźle **87,8** Racibórz

radio **DDA 25** LAT

REKLAMA

PRO·SENIOR™
Sp. z o.o.

Praca dla opiekunów osób starszych w Niemczech

Dodatkowe informacje:
legalne zatrudnienie, atrakcyjne wynagrodzenie,
premie świąteczne, sprawdzone miejsca, bezpłatny transport,
opieka polskojęzycznych kooperantów na miejscu zlecenia.

PRO-SENIOR, ul. Cygana 4, 45-131 Opole, tel. 77 4428 338, 668 546 354
www.prosenior.pl

Niechciane ubrania? Podziel się lub wymień



Niechciane ubrania nie muszą już zalegać w naszych szafach.

Fot. Pixabay

AKCJA

W Opolu już od dawna modne stały się tzw. wymianki odzieży, a także zbiórki ubrań dla osób bezdomnych i potrzebujących.

ANNA KONOPKA

Przyjmujemy ubrania głównie męskie. Od miesiąca współpracujemy z Caritasem przy kościele „na górcie” w Opolu, czyli Parafii Matki Boskiej Bolesnej i św. Wojciecha – mówi Halina

Makuch, wolontariuszka fundacji Zupa w Opolu. – Dzięki temu możemy wrzucać odzież do domku kościoła, czyli przy miejscu, gdzie wydajemy zupeł. Następnie w soboty w czasie akcji rozdajemy ją bezdomnym i ubogim.

Domek przy kościele jest otwarty w środy w godz. 16–17 oraz w soboty w czasie akcji w godz. 17.15–18. Fundacja przyjmuje określoną odzież. Ubrania typu eleganckie garnitury, krochmalone białe koszule czy też odzież stylonowa, elastycz-

na z wiadomego powodu nie znajdują chętnych.

– Odzież wydają też panie z Caritasu w środy, dzięki temu potrzebujący dwa razy w tygodniu mogą zwrócić się o pomoc. Dodatkowo przyjmujemy i rozdajemy środki czystości, maszynyki do golenia, świece – dodaje.





Podobną działalność prowadzi również organizacja charytatywna Śniadanie z Nadzieją. W każdą sobotę w godz. 8.30–11 ubrania można przynosić do klasztoru Franciszkanów wejściem do bramy od strony ul. Minorytów. Nowe buty i bieli-

zna mile widziane są przez cały rok, natomiast kurtki i spodnie męskie należy przynosić w zależności od pory roku.

W Opolu modne są także tzw. wymianki. Są organizowane cyklicznie m.in. w Cellarium przy ul. Koraszewskiego i w Wyjściu Awaryjnym przy ul. Luboszyckiej. Na Facebooku działa również grupa publiczna Wymianki w Opolu. Wystarczy do niej dołączyć i zamieszczać zdjęcia swoich rzeczy z opisem, na co chętnie je wymienimy.

**Korzystaj
z naszej oferty!**

SPOSÓB NA SUKCES!

-  • zbuduj profesjonalny wizerunek
-  • zatrudnij najlepszych pracowników
-  • zadbaj o Employer Branding
-  • pokaż swój CSR - społeczną odpowiedzialność
-  • zbuduj więź z partnerami i klientami.

Zarezerwuj powierzchnię już dziś

Aleksandra Tyszkiewicz
tel. 530 494 974
marketing@opowiecie.info
www.opowiecie.info

Malwina Urban
tel. 731 236 263
reklama@opowiecie.info
www.opowiecie.info

OPOWIECIE.INFO
PORTAL INFORMACYJNY



AUTO-SERWIS
Q-SERVICE
KOŁODZIEJ

**Błacharstwo Samochodowe
Import - Export**
Łukasz Kołodziej

należy do
**Sieci Napraw Pojazdów
ERGO Hestii Pomoc 24h**

Zapewniamy **samochód
zastępczy** dla klientów napraw
powypadkowych!

Dobrzeń Wielki, ul. Sokołów 3
tel. 77 469 63 71, 603 192 195
email: lukasz.kolodziej@interia.pl



Sandmix
NATURALNIE DOSKONAŁE

Sandmix Sp. z o.o Sp. K
ul. Piaskowa 2
46 - 080 Chróstnice
e-mail info@sandmix.pl

tel. kom. +48 605 058 840
tel. kom. +48 513 660 412
tel. +48 (77) 469 52 36
fax +48 (77) 544 60 63

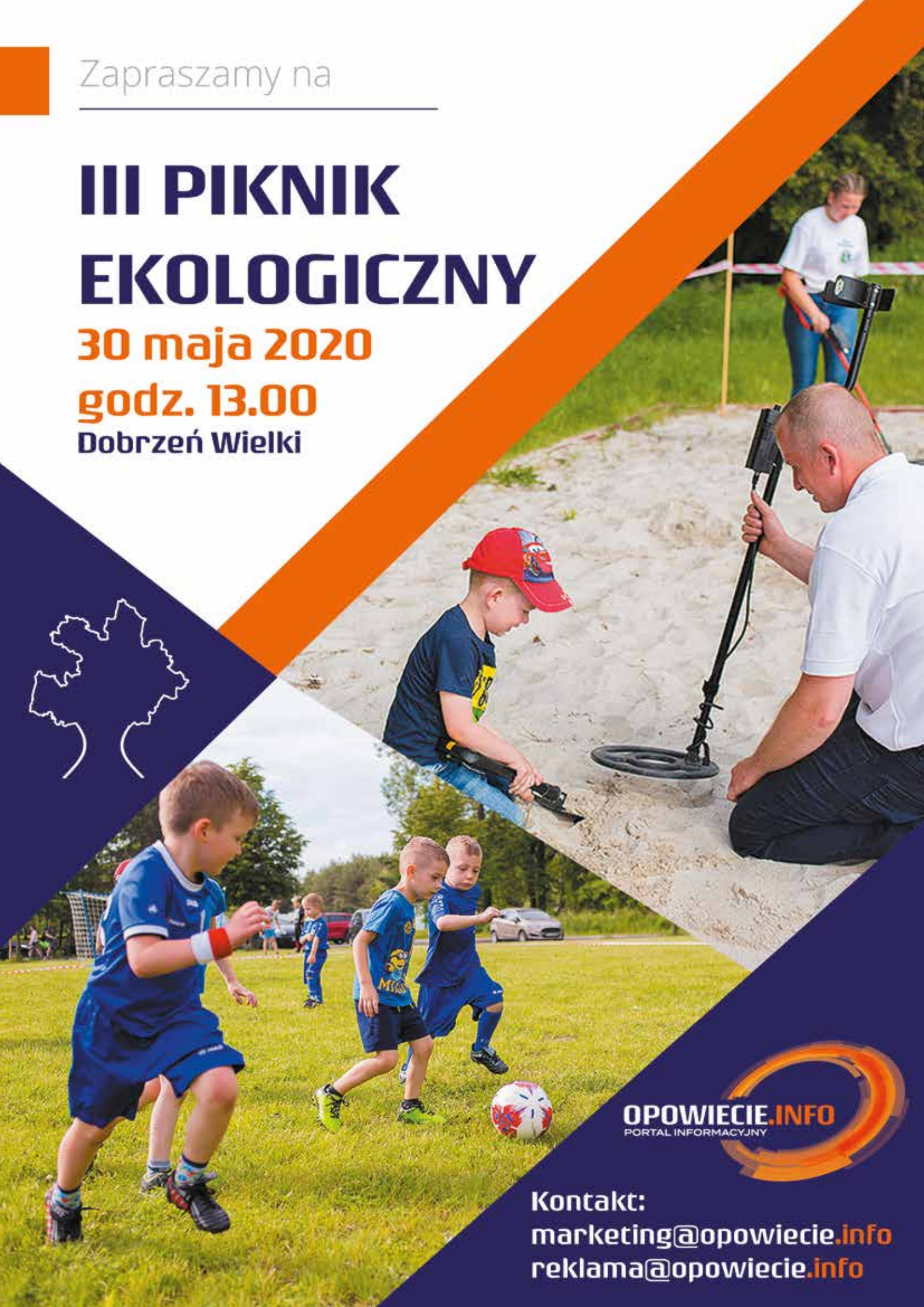
Zapraszamy na

III PIKNIK EKOLOGICZNY

30 maja 2020

godz. 13.00

Dobrzeń Wielki



OPOWIECIE.INFO
PORTAL INFORMACYJNY

Kontakt:
marketing@opowiecie.info
reklama@opowiecie.info