

## OPOLE

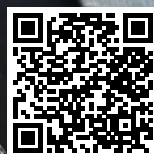
nr 12 grudzień 2020 r.  
Egzemplarz bezpłatny

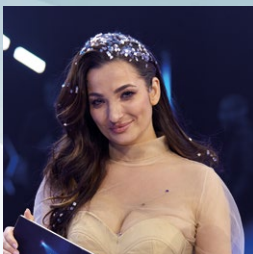
*i kropka*



Magdalena Krzemień  
Droga do sławy

wywiad s. 4-6





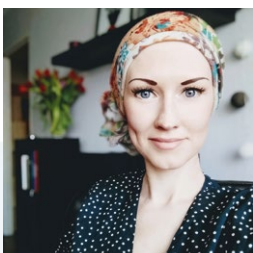
**Magdalena Krzemiń  
i jej droga do sławy**  
strona 4-6



**Więcej niż prezent  
na święta**  
strona 8-9



**Ambitny projekt budżetu**  
strona 10-11



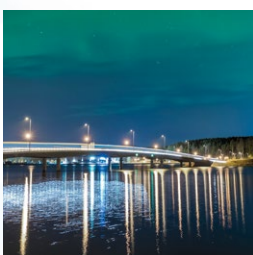
**Alopecia to nie tylko  
choroba, ale styl życia**  
strona 12-13



**Tęsknimy za ludźmi**  
strona 14-16



**Opole na przełomie dziejów**  
strona 18-19



**Kuopio – błękitna perła  
Finlandii**  
strona 26-27



**Nowi stypendyści  
prezidenta**  
strona 32-33



**Dawne świąteczne obyczaje**  
strona 34-35



### Miasto zachęca do wymiany pieców na ekologiczne

Wraz ze spadkiem temperatury za oknami rozpoczął się sezon grzewczy, a tym samym czas, kiedy jakość powietrza w całym mieście się pogarsza. Celem kampanii edukacyjnej „Czyste powietrze – Oddech dla Opola” jest kształtowanie świadomości ekologicznej mieszkańców i zachęcanie do skorzystania z dotacji na wymianę źródeł ciepła. Szczegółowych informacji na temat przysługującego dofinansowania ze środków miasta udziela Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa: 77 45 11 970. Materiały informacyjne są również dostępne na stronie: [www.niskaemisjaopole.pl](http://www.niskaemisjaopole.pl)



### Puła środków z Budżetu Obywatelskiego rozdysponowana

W wyniku rozstrzygnięcia głosowania na projekty zgłoszone do VII edycji Budżetu Obywatelskiego na 2021 rok pozostała kwota ponad 1 miliona 800 tysięcy złotych, tworząca tzw. pulę środków rezerwowych. Decyzją prezydenta, po zasięgnięciu opinii mieszkańców, środki te zostały skierowane na budowę nowych ścieżek rowerowych na brakujących odcinkach w Opolu. W ten sposób ma szansę powstać w mieście spójny system dróg rowerowych. Pozostałe środki trafią do Miejskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Opolu na remonty proekologiczne, zmniejszające koszty utrzymania obiektów.



### Opole wysoko w rankingu Fitch

Miasto Opole, mimo trudności związanych z pandemią koronawirusa, nadal jest dobrze oceniane przez instytucje ratingowe. Fitch Ratings po raz kolejny potwierdził międzynarodowe długoterminowe ratingi dla Miasta Opola dla zadłużenia w walucie krajowej i zagranicznej na poziomie BBB- oraz długoterminowy rating krajowy na poziomie A(pol). Oznacza to, że dla instytucji międzynarodowych Opole pozostaje wiarygodnym partnerem, jeśli chodzi o możliwości regulowania swoich zobowiązań finansowych.

### OPOLE i kropka

Wydawca: Wydział Promocji Urzędu Miasta Opola, ul. Koraszewskiego 7-9, 45-011 Opole  
Tel./info do kalendarium: 77 541 75 01, e-mail: [bp@um.opole.pl](mailto:bp@um.opole.pl)  
redaktor naczelny: Lukasz Smierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Katarzyna Herwy, Piotr Jankowski, Alicja Kosakowska, Katarzyna Oborska-Marciniak, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz, Daria Strak, Aleksandra Smierzynska  
projekt graficzny/skład: Katarzyna Muszynska  
nakład: 4 000 egz.  
Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.  
Na okładce: Magdalena Krzemiń Fot. Krystian Szczesny



# Magdalena Krzemień i jej droga do sławy

Ta wyjątkowa wokalistka swoimi występami m.in. w The Voice of Poland udowodniła, że jest niezwykle zdolna. Teraz jednak pokazała, że jest najlepsza i nie ma sobie równych! Zapraszamy na rozmowę ze zwyciężczynią nowego talent show, laureatką wielu ogólnopolskich nagród oraz miłośniczką muzyki elektronicznej – Magdaleną Krzemień.

**- Jesteś świeżo po wygranej pierwszej edycji programu THE FOUR. BITWA O SŁAWĘ emitowanego w Polsacie. Czy dotarło już do Ciebie, że to właśnie Ty jesteś tą najlepszą?**

- Jestem w totalnym szoku! Chyba jeszcze to do mnie nie dociera. Tak dużo się dzieje od finału, że nie zdążyłam na spokojnie usiąść

i przeanalizować tego, co się wydarzyło. Kompletnie się tego nie spodziewałam! Jestem bardzo wdzięczna, wzruszona i poruszona. Tym bardziej, że próby do odcinka finałowego nie szły mi najlepiej, czułam się na przegranej pozycji. Myślałam, że zaśpiewam jeden utwór i tak zakończy się mój udział w finale The Four.

Dlatego tak bardzo chciałam, aby tym utworem była Arahja. Po pierwszym werdykcie okazało się, że jednak walczę dalej- totalne zaskoczenie! A potem, to już mało pamiętam (śmiech)- emocje wzięły górę.

**- Jak od kuchni wyglądają przygotowania do takiego programu? Domyślam się, że był to dla Ciebie bardzo intensywny czas.**

- Przygotowania do takiej produkcji wymagają niesamowitego wkładu pracy wielu osób. Szczególnie chylę czoła przed całą produkcją Telewizji Polsat oraz pracownikami grupy Rochstar za zaangażowanie w każdy niuans, aby efekt finałny oglądany przez widza był na jak najwyższym poziomie. W zasadzie przygotowania do programu zaczęły się w grudniu zeszłego roku. Wówczas pojechałam na precasting, po tygodniu otrzymałam informację, że dostałam się do programu. Miałam spore obawy, z uwagi na to, że to była trzecia produkcja w której brałam udział. Po The Voice of Poland, który wspominam bardzo dobrze, nie chciałam zawieść widzów ani słuchaczy w The Four. Ale postawiłam wszystko na jedną kartę. Stwierdziłam, że muszę

zaryzykować i przypomnieć o sobie, a tego typu programy telewizyjne dają najlepszą możliwość do prezentacji. Nagrania zaczęły się końcem stycznia, zatem do marca byłam w rozjazdach. Ten czas głównie spędzałam w Warszawie, aby jak najlepiej przygotować się do każdego występu. Niestety później, z uwagi na pandemię, zawiesili produkcję. Obawiałam się, czy w ogóle powrócimy na antenę. Przez niemalże pół roku nie mogłam nikomu mówić o udziale w programie, aby zachować element

zaskoczenia dla widza. Było mi bardzo szkoda tych nagranych odcinków, bo każdy uczestnik już tym żył i z dnia na dzień zostaliśmy od wszystkiego odcięci. Na szczęście powróciliśmy na antenę w październiku...

**- Co teraz? Rozdzwoniły się telefony? Czy Twoi fani mogą liczyć na płytę Meg Krzemień?**

- Teraz czeka mnie bardzo intensywny okres i masa pracy. Zdaję sobie sprawę z tego, że aby zostać zapamiętanym na dłużej, nie można beczynnie siedzieć i czekać. Od momentu finałowego odcinka nie zdążyłam w pełni odpocząć, jest dużo spraw, które chciałabym podopinać najlepiej jak potrafię, a także dobrze wykorzystać moment wygranej w programie. Chociaż czasy w sferze artystycznej do łatwych nie

należą, jestem typem wojownika i nie będę się poddawać. Płyta pojawi się z pewnością, ale kiedy – będę informować na bieżąco.

**- Twój najnowszy singiel „Światło”, to wyjątkowa produkcja. Wydany pod skrzydłami Kayaxu, z nowym producentem i znanym aktorem występującym w teledysku. Jak do tego doszło? Jak powstawał utwór?**

- Pewnego wieczoru siedzieliśmy z moim

zespołem na próbie i jeden motyw mocno zapadł nam w pamięć. Wówczas nie wiedzieliśmy jeszcze, że to będzie utwór o tytule „Światło”. Po dłuższej improwizacji mój kolega - gitarzysta Marcin Juszczyński zasugerował, aby wysłać ten kawałek producentowi, który dołoży do tego swoją cegiełkę. Tak trafiliśmy do Marcina Borsy, który zaprosił nas na warsztaty do Tall Pine Records. Tam przez trzy dni intensywnie pracowaliśmy nad utworem. Efekt finałowy był dopracowywany jeszcze po powrocie. A je-

**“Słucham bardzo dużo muzyki. Wielu gatunków, stylów. Osluchiwanie się z wieloma nurtami pomaga mi inspirować się na wielu podłożach. Jestem totalnym freakiem muzycznym, potrafię zapętląć jeden numer cały dzień.”**

żeli chodzi o klip, to mój serdeczny przyjaciel Bartosz Satora, który jest producentem i reżyserem tego teledysku, zasugerował, że fajnie byłoby zapytać Tomka Ciachorowskiego, czy

nie zechciałby zagrać w klipie. Początkowo szukaliśmy również aktorki, sama nie czułam się na siłach, aby zagrać coś aktorsko. Ale w późniejszej fazie produkcyjnej przekonałam się do tego, z czego bardzo się cieszę. Praca z Tomkiem na planie to wielki zaszczyt. Jest profesjonalistą w każdym calu. To była przyjemność i niesamowite doświadczenie dla mnie.

**- Jaka muzyka gra w Twoim sercu? Co Cię inspiruje?**

- Słucham bardzo dużo muzyki. Wielu gatunków, stylistyk. Ośłuchiwanie się z wieloma nurtami pomaga mi inspirować się na wielu podłożach. Jestem totalnym freakiem muzycznym, potrafię zapętląć jeden numer cały dzień, jeżeli mi się spodoba. Tak też miałam ostatnio z najnowszym singlem Olafura i Bonobo – Loom. Totalnie się zafiksowałam na jego punkcie i zapętlam go od dwóch dni (śmiech).

**- Prowadzisz własne audycje w radiu. Czy właśnie taką muzyką dzielisz się ze swoimi słuchaczami?**

- Prowadzę dwie audycje „Dobre Granie Ekstra” w każdy wtorek oraz Set Meg w każdą sobotę. W dobrym graniu prezentuję szeroki wachlarz, wszystko co nowe i wpadnie mi do ucha. Natomiast Set Meg jest już stricte audycją elektroniczną. Jestem fanem elektronicznych brzmień szeroko pojętych, zatem w każdą sobotę staram



się zaskakiwać słuchaczy dźwiękami, które dla nich wynajduję.

**- Pandemia pokrzyżowała wiele planów, szczególnie w Twojej branży. Jak ta nowa sytuacja wpłynęła na Twoją twórczość?**

- Myślę, że jak u każdego artysty wpłynęła ona raczej pozytywnie na proces twórczy. Niemożność koncertowania poniekąd zamknęła nas w domach i studiach nagrań. Jeżeli chodzi o moje odczucia to myślę, że obecna sytuacja przyczyniła się do szybszego wydania singla „Światło”, ale także zmotywowała mnie do nagrania Hot 16 Challenge.

**- Na co dzień mieszkasz w Opolu. Które miejsca są Ci najbliższe? Gdzie można Cię spotkać?**

- Aktualnie przebywam w Niemodlinie, ale w Opolu bywam

niemalże codziennie. Kocham to miasto. Uwielbiam rynek, często chodzę na naleśniki do Grabówki. Bardzo często bywam na Bolko z moją córeczką, gdzie w sezonie namiętnie jeżdżę na rolkach. Przesiaduję często w Labie, Kofeinie – uwielbiam tamtejszy klimat i pyszną kawę! I Oczywiście Radio Opole, gdzie można mnie spotkać najczęściej.

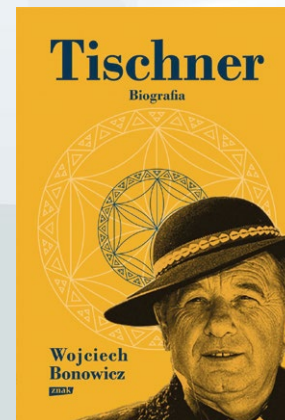
**- O czym marzysz? Czego możemy Ci życzyć?**

- Marzę o tym, aby moja cała rodzina była zdrowa i szczęśliwa. Bez zdrowia nie ma niczego. To dla mnie najcenniejsza wartość. Życzcie mi zdrowia, abym mogła nieustannie spełniać marzenia i o nie zawalczyć!

Rozmawiała **Alicja Kosakowska**  
Zdjęcia: **Krzysztof Szczepny**

## POLECAMY - KSIĄŻKA, KOMIKS, FILM, GRA PLANSZOWA

Szukasz ciekawej książki, komiksu, filmu, a może gry planszowej? Nie ma sprawy. Ta strona służy właśnie temu, aby naszym Czytelnikom podpowiadać najciekawsze tytuły. Każda z publikowanych przez nas pozycji dostępna jest w MBP ([www.mbp.opole.pl](http://www.mbp.opole.pl)).



### KSIĄŻKA

**Tytuł:** „Tischner. Biografia”;

**Autor:** Wojciech Bonowicz

Książka Wojciecha Bonowicza pokazuje ks. Józefa Tischnera w różnych kontekstach. Autor biografii rzetelnie prowadzi narrację, dzięki czemu czytelnik może towarzyszyć księdzu w kolejnych miesiącach i latach jego życia. W dużej mierze to książka o samym życiu i jego nieotamowanych możliwościach. Jest to także pozycja o myśleniu, które porządkuje wysypisko jakie codzienność i rutyna robi nam z głowy. Bonowicz rekonstruuje drogę myśli i życiowe wybory autora. Myślenia według wartości i Myślenia w żywiole piękna. Pokazuje, że ciągły namysł jest ćwiczeniem w pogłębianiu własnej wrażliwości, kontradycją wobec murszenia i stagnacji. Oprócz zapisu życia i myśli, w biografii tej znajdziemy mnóstwo zabawnych anegdot, których ksiądz w góralskim kapeluszu był autorem.

### KSIĄŻKA

**Tytuł:** „To nie jest, do diabła, love story”;

**Autor:** Julia Biel

Julia Biel raczy nas prawdziwą Love Story dla współczesnej młodzieży. Ella i Jonasz to para głównych bohaterów, których połączyło coś... no właśnie nie do końca zdają sobie sprawę co to jest. Ella ma jasno określony cel i ostatnią rzeczą jakiej teraz potrzebuje to zakochanie się. Ale wiadomo, miłość nie wybiera i kiedy się pojawia lepiej się jej poddać, niż z nią walczyć. Ta pełna humoru historia pozwoli nam na chwilę oderwać się od rzeczywistości i przeżyć razem z głównymi bohaterami ich pierwszą wspólną przygodę życia.



### GRA PLANSZOWA

**Tytuł:** „24 godziny”

Tytuł gry przywodzi na myśl popularny serial telewizyjny lub film kryminalny. I słusznie, ponieważ gra dotyczy również sprawy kryminalnej, którą my, jako detektywi musimy rozwiązać. Mamy na to 24 godziny. Jeżeli w grach lubicie bardziej współpracę niż rywalizację i pragniecie wspólnie z graczami podążać do jednego celu, to ta propozycja na pewno Wam się spodoba. Możecie grać rodzinnie, ponieważ zabawa przeznaczona jest dla 2-4 graczy w wieku siedem plus. Nie znajdziemy tu agresji ani przemocy, a jedynie przebieg prowadzonego śledztwa. Musicie działać jako zespół, aby znaleźć obciążające dowody na niebezpiecznego przestępcę. A zatem do dzieła! Życzymy dobrej zabawy!

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.



# Więcej niż prezent na święta

Wykonane z pasją i miłością. Ich zadaniem jest coś znacznie większego niż zasilenie konta producenta. Dzięki przedmiotom z Galerii Biały Kruk – obdarujemy radością naszych bliskich, wesprzemy niezwykle ważny proces rehabilitacji osób niepełnosprawnych i pomożemy Fundacji DOM, która znalazła się w trudnej sytuacji finansowej.



## Praca, która dodaje skrzydeł

Iga i Jan szyją renifery – to pracownicy Zakładu Aktywności Zawodowej. Codziennie, podobnie jak inni zatrudnieni z niepełnosprawnością, udowadniają co potrafią i że definiują ich umiejętności, talent i zaangażowanie, a nie niepełnosprawność. To ważna praca nie tylko dlatego, że spod ich palców wyjdzie kolorowa świąteczna podusia-przytulanka, która sprawi komuś wiele radości. Nie tylko dlatego, że renifer zostanie sprzedany i zasilili konto pracodawcy. Dla nich ta praca to przede wszystkim rehabilitacja społeczna i zawodowa. Dzięki szyciu reniferów Iga i Jan ćwiczą pamięć, koncentrację oraz sprawność motoryczną. Ponadto docenienie ze strony klientów dodaje skrzydeł i motywuje do dalszej pracy. Same korzyści.

## Z miłości do... Opola

Wyjątkowo artystyczne, unikatowe przedmioty rękodzielnicze, stworzone z pasją, z potrzeby pracy i konieczności rehabilitacji w Galerii Biały Kruk w Opolu wykonywane są z dbałością o każdy detal. Wszystkie powstają lokalnie, w Opolu. Widać w nich miłość do naszego miasta, bo wiele prac zdobią wzory, których treścią są lokalne zabytki i tradycje, takie jak słynne już opolskie kamieniczki. W każdym przedmiocie widać zaangażowanie i pasję twórców, a także doświadczenie i fachowość Fundacji, która metodą arteterapii stosuje w pracy z osobami z niepełnosprawnością już od niemal 30 lat. W Galerii Biały Kruk w Opolu znajdziemy wiele perełek. Ceramika, krawiectwo, malarstwo czy sitodruk to tylko kilka z technik, którymi zajmuje się Zakład Aktywności Zawodowej, Warsztat Terapii Zajęciowej i Środowiskowy Dom Samopomocy.

## Renifer puszcza oko

W Galerii jak w soczewce skupiają się rezultaty pracy i terapii całej Fundacji. Dzięki pracy artystycznej pod okiem fachowców, podopieczni



Fundacji rozwijają wyobraźnię, własne talenty i umiejętności. Efekty zachwycają! - *Podopieczni to nasz największy skarb. Wdrażamy ich pomysły i często zdajemy się na ich intuicję. To oni proponują potencjalne sprzedażowe hity – takim sprawdzonym świątecznym motywem, który po prostu się podoba jest renifer – zaznacza koordynator Galerii Biały Kruk w Opolu, **Monika Kawa**. Renifer, to jeden z wielu świątecznych motywów, które ostatnio tam zagościły. Figurki, poduszki-przytulanki, torby, kubki, notesy – renifer puszcza oko z wielu przedmiotów. A każdy z nich może być niebanalnym pomysłem na prezent.*

## Każdy może pomóc

Prezent zakupiony w Galerii Biały Kruk pomoże Fundacji DOM Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym, która znalazła się w dramatycznej sytuacji finansowej. Pandemia COVID -19 odcisnęła piętno na wielu sferach naszego życia - także na działalności ośrodka, który boryka się ze zmniejszonym, względem planowanego, finansowaniem ze strony Narodowego Funduszu Zdrowia. W kasie fundacji brakuje ćwierć miliona złotych.

„DOM” stara się o wypłatę nadwykonanych w NFZ-cie, i dofinansowanie z tarczy antykrzysowej. Wsparcia poprzez spółki miejskie udziela też Miasto Opole. Ruszyła także zbiórka pieniędzy przez stronę internetową fundacji i w serwisie Zrzutka.pl. Każdy może dorzucić własną cegiełkę wpłacając pieniądze na konto: PKO BP I O/OPOLE 02 1020 3668 0000 5102 0010 2996.

Pieniądze pomogą przede wszystkim w leczeniu rehabilitacji najmłodszych dzieci. Fundacja działa na rzecz osób niepełnosprawnych w Opolu od 1991 roku. Jej działalność to kompleksowa rehabilitacja dzieci, młodzieży i dorosłych osób z niepełnosprawnością w zakresie rehabilitacji medycznej, społecznej i zawodowej. Po 30 latach działalności fundacja ma pod 1500 rodzin osób z niepełnosprawnością. Dzięki nauce, rehabilitacji, możliwości pracy, osoby niepełnosprawne dostają szansę na lepsze życie. Fundacja zatrudnia 175 osób, z czego 70 z niepełnosprawnościami.

Katarzyna Oborska-Marciniak

Zdjęcia: Witold Chojnacki oraz Archiwum Fundacji „DOM”



# Ambitny projekt budżetu

**Znamy projekt budżetu Opola na 2021 rok. Znowu będzie rekordowy i to mimo szalejącego w świecie koronawirusa.**

W 2015 roku, gdy prezydentem został Arkadiusz Wiśniewski, budżet wynosił 640 mln zł i co roku się zwiększał. Najnowszy zakłada ponad dwukrotność, bo aż 1.351,5 mln zł. To jeden z 26 największych budżetów w Polsce.

## Ambitny budżet w trudnych czasach

*-Perspektyw są trudne, bo sytuacja jest niepewna, głównie oczywiście z powodu pandemii – mówił podczas konferencji prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski. - Stworzyliśmy projekt budżetu, który ma charakter konserwatywny, ale jeśli okoliczności będą sprzyjać, z pewnością w ciągu roku go skorygujemy. Jesteśmy w gronie 26 miast o najwyższym budżecie, więc jest się czym pochwalić. Nie chcemy jednak obiecywać gruszek na wierzbie – dodał.*

Projekt budżetu zakłada bardzo wysokie wydatki inwestycyjne, bo na poziomie prawie 350 mln zł. Dla porównania, w 2015 roku było to raptem 71 mln zł. W nadchodzącym roku w budżecie zapisano m.in. blisko 28 mln zł na szybko rosnące Centrum przesiadkowe Opole Główne (wartość całego zadania ponad 70 mln zł), ponad 100 mln zł na Centrum przesiadkowe i przebudowę dróg w rejonie Opole Wschód (to prawie połowa całego wydatku na tę inwestycję).

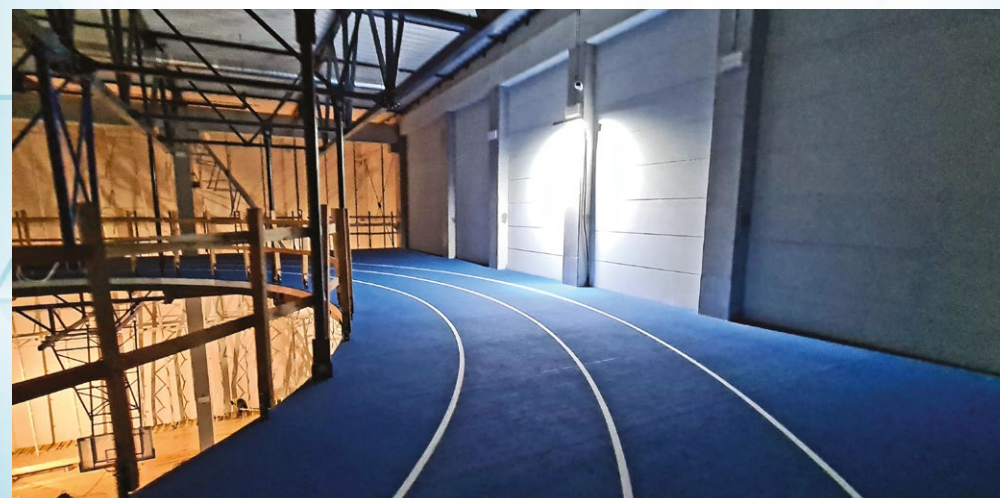
## Najlepsze są inwestycje dla ludzi

Błyskawicznie postępują prace wspólnej inwestycji samorządu i rządu, czyli Centrum Usług Publicznych przy ulicy rotmistrza Witolda Pileckiego. I to się nie zmienia, ponieważ w projekcie budżetu zapisano na ten cel aż 47 mln zł wydat-



ków w nadchodzącym roku. To samo tyczy się budowy hali sportowej po dawnym Cieplaku, która ma być zakończona jesienią przyszłego roku. Na jej prace zaplanowano wydatek rzędu prawie 6,5 mln zł. – *Najfajniejsze są inwestycje dla ludzi i ta jest właśnie taka. Ten obiekt będzie służył nam wszystkim – zapewnia prezydent.*

W projekcie budżetu zaplanowano także ponad 4 mln zł na Opole Zachodnie. Ambitne plany związane są także z przebudową polderu Żelazna – wsparcie dla Wód Polskich, na które przewidziano niemal połowę zaplanowanej kwoty, czyli blisko 16 mln zł. Zmieniał się będzie również krajobraz na rewitalizowanej Kamionce Piast. Wartość tej inwestycji wynosi niespełna 14 mln zł, z czego niemal 10 mln zł zaplanowano w 2021 roku. – *Powstanie tam miejsce rekreacyjne, którego w tej części miasta bardzo brakuje – zapewnia prezydent.*



## Milion na Aquapark

Pierwszy milion wydatkowany zostanie na projekt zapowiadanego przez prezydenta Aquaparku. W projekcie budżetu znalazły się także pieniądze na potrzebne przedszkole na osiedlu Malinka (5 mln zł), budowę sali gimnastycznej w PSP 11 (4,5 mln zł), boiska w PLO nr 1 (700 tys. zł) czy świetlicy na Malinie (621.820 tys. zł). Kontynuowany też będzie program rozwoju placów zabaw, na który w przyszłym roku przewidziano ponad 1.650 mln zł. Jedną z top inwestycji w skali kraju jest ogłoszony niedawno



opolski program „Czyste powietrze”, który będzie kontynuowany. Na dotacje celowe zarezerwowano w przyszłym roku 2.600 mln zł.

**Dariusz Król**  
Zdjęcia: **Witold Chojnacki**



# Alopecia to nie tylko choroba, ale styl życia

**Pani Magdalena Schatt-Skotak to silna i piękna kobieta z alopecją, która postanowiła poruszyć temat swojej choroby w przestrzeni publicznej. Zorganizowała zbiórkę na wydanie książki dla dzieci opowiadającej o bliźniakach, z których jedno traci włosy...**

**- Co to jest alopecia? Nie ukrywam, że dla mnie to bardzo ładne brzmiące słowo.**

- Coś w tym jest! Choć w rzeczywistości alopecia nie jest niczym miłym. Zdecydowanie jednak wolę posługiwać się tą spolszczoną łacińską nazwą (gdybym chciała być dokładna powinna mówić Alopecia Universalis) niż jej polskim odpowiednikiem: łysienie całkowite. To choroba o podłożu autoimmunologicznym, powodująca utratę włosów. W zależności od postaci pacjenci chorujący na alopecję mogą stracić część włosów na głowie, rzęsy i brwi lub zostać pozbawieni owłosienia na całym ciele. Ta postać choroby jest bardzo rzadka i najtrudniejsza do wyleczenia. Na alopecję zachorować można w każdym momencie życia, niezależnie od płci

i wieku. Ryzyko pojawienia się tego schorzenia dotyka około 1-2 % populacji. Lekarze nie znają przyczyny pojawienia się alopecji, dlatego leczenie jej bywa czasochłonne i często nie przynosi upragnionych rezultatów.

**- Z tą chorobą zмага się Pani od dobrych kilku lat. Czy i jak ta choroba wpłynęła na Pani życie?**

- Na alopecję choruję już 18 lat. Włosy zaczęłam tracić w szkole średniej. W ciągu roku przeobraziłam się ze zwykłej, zdrowej nastolatki w dziewczynę, która musi zakładać perukę, wiązać chustki i domalowywać brwi oraz rzęsy. To był trudny czas. Tym bardziej, że były to czasy sprzed Internetu takiego, jaki znamy dziś – bez filmików, jak zawiązać turban czy zrobić makijaż,

bez portali społecznościowych, dzięki którym mogłabym dotrzeć do innych chorych osób, zapytać o coś czy po prostu pogadać z kimś, kto czuje się tak jak ja. Miałam wrażenie, że jestem jedyną łysą dziewczyną na świecie. Z czasem zaakceptowałam swoją inność. Po wielu próbach bezskutecznego leczenia – metodami konwencjonalnymi i medycyny alternatywnej, po wielu pobytach w szpitalach, po stosowaniu różnych specyfików, zastrzyków, naświetlań, po latach poszukiwań – po prostu dojrzałam do tego, by skupić się na samoakceptacji, polubieniu siebie w nowej wersji. Dziś wiem, że dzięki alopecji wiele się nauczyłam. Była (i jest!) nie tylko moim ciężarem, ale także dobrodziejstwem – dzięki niej nauczyłam się kochać siebie bez względu na to, jak wygląda moje ciało. Nabrałam do siebie dystansu. Zrozumiałam, że włosy mnie nie definiują. Doceniłam to, co w pięknie jest najważniejszego – różnorodność. Bardzo pomogli mi w tym ludzie, których spotykałam na swojej drodze: rodzina, przyjaciele, mój mąż. Jednak największą pracę – we własnej głowie – musiałam wykonać samodzielnie.

**- Jest Pani mamą dwójki dzieci. Jak one reagują na Pani wygląd? Czy ukrywa Pani chorobę przed dziećmi?**

- Moje dzieci widzą jak wyglądam, że różnię się od innych mam. Ale tego nie wartościują, nie oceniają. Dla nich moja głowa pozbawiona włosów jest czymś zupełnie zwyczajnym. Małe dzieci patrzą na nas – rodziców, tak, jakbyśmy sami chcieli na siebie patrzeć. Z całkowitą akceptacją i bezwarunkową miłością. Myślę, że to właśnie ich miłość dała mi siłę i odwagę, by głośno mówić o alopecji. By dzielić się moim doświadczeniem z innymi, by podjąć różne wyzwania, które mają na celu pomóc tym, których też dotknęła ta rzadka choroba.

**- Wydała Pani książeczkę dla dzieci „Łysolka i Długowłosa”. Skąd pomysł na jej napisanie i czy jest to tylko pozycja dla dzieci?**

- Zawsze pragnęłam, aby moje dzieci były tolerancyjne, odważne, wierzyły w siebie i swoje ideały. Jak je tego nauczyć, jeśli nie przez swoje działania? Słowa niepoparte czynami niewiele znaczą. Dlatego zebrałam się na odwagę, odstąpiłam swoje najwrażliwsze miejsca i napisałam historię, która porusza temat utraty włosów.

Nie tylko po to, by pokazać moim dzieciom, na czym polega odwaga i samoakceptacja, ale także po to, żeby dać im przykład, iż warto robić coś dla innych, warto dzielić się swoim doświadczeniem, wspierać innych i im pomagać. „Łysolka i Długowłosa” to krótka, ciepła historia o rodzeństwie bliźniąt, z których jedno traci włosy. Ilustracje do książeczki stworzyła utalentowana Ewelina Kędzia – absolwentka opolskiego Instytutu Sztuki, która we wspólnym sposobie oddała klimat tej historii. To książeczka pełna wzruszeń, poczucia humoru i czułości dla inności, dotykająca ważnych spraw, takich jak choroba, tolerancja i samoakceptacja, empatia, przyjaźń i miłość. Bardzo bym chciała, aby była wsparciem dla chorujących dzieci i ich rodziców, by niosła informację i uczyła wrażliwości na inność. Wydaje mi się, że takie pozycje jak „Łysolka i Długowłosa” są społecznie potrzebne. Dużo się ostatnio mówi o byciu całopozytywnym, o akceptacji swoich niedoskonałości i traktowaniu ich jako czegoś, co nas wyróżnia. Co czyni nas niezwykłymi – a nie gorszymi. Mam nadzieję, że moja opowieść dla dzieci będzie inspiracją do podejmowania rozmów na trudne i ważne tematy. Dlatego uważam, że to nie tylko lektura dla dzieci, ale także dla dorosłych. Nie tylko dla chorych, ale także dla zdrowych. Dotyka uniwersalnych tematów i istotnych problemów.

**- Jakie ma Pani plany na przyszłość? Może kolejna książka?**

- Moje życie związane jest z książkami na wielu płaszczyznach. Jeśli ich nie czytam, to je piszę, jeśli nie piszę, to je wypożyczam (śmiech). Pewnie niedługo wrócę z urlopu wychowawczego do pracy w bibliotece, gdzie będą otaczały mnie regały pełne książek. A czy szuflada mojego biurka zapełni się moimi nowymi literackimi pomysłami? Z pewnością. Moje dzieci nieustannie mnie inspirują.

Rozmawiała **Alicja Sajewicz**

Książkę „Łysolka i Długowłosa” autorstwa Magdaleny Schatt-Skotak można kupić na stronie internetowej: [www.opolskiedziouchy.pl/sklep/](http://www.opolskiedziouchy.pl/sklep/)



# Tęsknimy za ludźmi

Joanna Filipczyk dyrektorką Galerii Sztuki Współczesnej została w szczególnym czasie pandemii. Tak jak my, czeka na normalność i opowiada o swoich pomysłach wyjścia ze sztuką do ludzi.

**- Jak się pracuje w zamknięciu? Nie ma Pani komfortowego startu w roli dyrektora Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu.**

- Mam za to start nietypowy. Sama jestem sobą zdziwiona, że tak spokojnie reaguję na szalejącą rzeczywistość. Wychodzę z założenia, że ta nieoczekiwana zmiana okoliczności musi zostać wykorzystana jako szansa. Szalenie tęsknię za pracą z ludźmi i dla ludzi. To w zasadzie był jeden z fundamentów mojej koncepcji – galeria dostępna i otwarta dla wszystkich. Niezależnie od wieku, statusu, kompetencji. A nieoczekiwanie, możemy być dostępni wyłącznie online. Chciałabym, żebyśmy mogli już wrócić do wystaw, spotkań i rozmów na żywo.

**- Dlaczego zdecydowała się Pani na start na to stanowisko? Podobno dokumenty złożyła Pani jeszcze przed pandemią, czyli w innej rzeczywistości. Może Pani teraz żałuje?**

- To prawda, dokumenty złożyłam 28 lutego i mam poczucie, że to działo się w jakimś po-

przednim życiu. Nie chodzi tylko o pandemię, ale też o moją sytuację zawodową. Zaraz po złożeniu dokumentów bardzo wiele się wydarzyło. Nie żałuję, chociaż nic nie jest tak, jak się rysowało. Będziemy mierzyć się w galerii z dużo niższym budżetem, niż mogłam się spodziewać przystępując do konkursu i z zupełnie inną sytuacją społeczną, której nikt nie był wtedy w stanie przewidzieć. Na szczęście nie jestem osobą, która potrzebuje sztywnych planów i schematów do pracy i życia, raczej zawsze te schematy łamię. Dlatego z pewnym zaskoczeniem zauważam, że jakoś nawet podoba mi się ta ciągła zmiana.

**- Gdyby miała Pani opowiedzieć o swoim największym zawodowym sukcesie muzealnika, to co by to było?**

- Cieszę się, że udało mi się opracować historię powojennego opolskiego środowiska artystycznego, chociaż im więcej się dowiaduję, tym wyraźniej widzę obszary, którymi jeszcze należałoby się zająć. Moja książka „Sztuka na peryferiach”

będąca podsumowaniem kilkuletnich badań jest tylko pierwszym krokiem. Bardzo związana czuję się też z cyklami wystaw wokół kolekcji Cybisa. Zarówno z tym bardziej klasycznym „W kręgu Cybisa”, prezentującym postawy twórcze rówieśników artysty – Piotra Potworowskiego, Zygmunta Waliszewskiego czy Hanny Rudzkiej, jak i z tym bliższym współczesności – „Laureaci nagrody im. Jana Cybisa”. W ramach tego drugiego cyklu udało mi się pokazać w Opolu twórczość takich znakomitości polskiej sztuki, jak choćby Leon Tarasewicz, Tadeusz Dominik, Jan Dobkowski, Stefan Gierowski, Jerzy Panek, Jacek Sempołiński, Jacek Sienicki i kilku innych.

**- Sztuka współczesna to nie jest łatwy temat dla ludzi zagonionych codziennymi sprawami. Jak ich do niej namówić?**

- Opowiadać. Ludzie, wbrew pozorom, pomimo szalonego postępu cywilizacji, wciąż są czuli na opowieści. Chcą słuchać, chcą się dowiadywać. Często nie rozumieją współczesnych dzieł sztuki, ale kiedy zaczynamy tłumaczyć, przeważnie ciekawi ich, dlaczego artystka czy artysta posłużyli się taką a nie inną formą, dlaczego nurtował ich właśnie taki temat. Sztuka współczesna wymaga mądrego, uważnego komentarza. Takiego, który z jednej strony wyjaśni jej sens i pokaże kontekst, a z drugiej – nie umęczy zwiedzającego hermetycznym językiem. I nie ma jednego przekazu. Naszą opowieść za każdym razem musimy dopasować do odbiorcy.

**- Nie uważa Pani, że Galeria powinna wychodzić do ludzi, w miasto? Mam na myśli oczywiście moment, gdy znowu wróci normalność.**

- Oczywiście, że powinna. Nie możemy siedzieć zamknięci i oczekiwać aż ktoś do nas przyjdzie. Bardzo kusi mnie na przykład działalność na placach, które przy galerii mamy aż dwa – z przodu i z tyłu. Ciekawe zresztą, że jeden z tych placów to swoiste *Kulturforum* – łączy galerię, teatr i bi-

bliotekę obcojęzyczną. Uważam, że to doskonałe sąsiedztwo i rozmawiam już z sąsiadami o możliwościach wspólnych przedsięwzięć.

**- Skoro się zgadzamy, to jak to zrobić? Jak pójść w miasto, do ludzi?**

- O placach i sąsiadach już powiedziałam. W ogóle chciałabym, żeby galeria prowadziła także taką „działalność sąsiedzka” – dla mieszkańców placu Teatralnego i okolic powinniśmy być po prostu dobrze znanymi sąsiadami. Takimi, do których można wpaść na kawę, porozmawiać, zobaczyć coś ciekawego, albo nawet takimi, na których prezentacje w witrynie rzucą okiem przy okazji, wychodząc z psem.

Jestem też już po miłych rozmowach z koleżankami z Miejskiej Biblioteki Publicznej – ustaliłyśmy, że w „normalnych” czasach bardzo chcemy wspólnie prowadzić działania dotyczące sztuki współczesnej w oparciu o bogatą infrastrukturę biblioteki w dzielnicach Opola położonych z dala od śródmieścia.

**- Poprzednie pytanie było tak naprawdę ciekawością wizji GSW**

**w Opolu pod Pani kierunkiem.**

- Chciałabym, żeby galeria była żywa, kipiąca, ciekawa i aby udało nam się zainteresować sztuką także osoby, które z tą sztuką nie mają nic wspólnego. Oczywiście równolegle nie możemy zaniedbać grona osób, które już są naszą publicznością i cenią sobie także trudniejsze formy. No i wciąż musimy trzymać rękę na pulsie sztuki – zarówno lokalnej, jak i bardziej od nas odległej. **- „Naszą powinnością jest uważne śledzenie i dokumentowanie tego, co dzieje się w środowisku”. Tak pani powiedziała po objęciu stanowiska. Co to ma w praktyce oznaczać?**

- Myślę, że dobrym przykładem takiego rodzaju działalności jest prowadzony w Galerii pod opieką Agnieszki Deli-Kropiowskiej projekt „Alfabet opolskich artystek i artystów”. To strona internetowa, na której pojawiają się biogramy



czynnych obecnie w Opolu i w regionie twórczyn i twórców. To Galeria powinna być pierwszym miejscem, które będzie posiadało pełną wiedzę o lokalnym środowisku artystycznym i które tej wiedzy będzie używało w swoich działaniach, a także – starało się ją upowszechniać.

**- Zna Pani środowisko artystyczne regionu, bo pisała o nim książkę. Jakie było kiedyś, jakie jest teraz? Czy nasze miasto ma klimat, aby kwitły tutaj takie talenty?**

- Z tym chyba jest pewien problem. Muszę nawet powiedzieć, że jedną z moich motywacji, żeby zająć się badaniami opolskiego środowiska artystycznego było niejasne przekonanie, że Opole jest nie najlepszym miejscem dla sztuki. Chciałam przyjrzeć się temu z bliska i poznać mechanizmy. Oczywiście, w ciągu kilkunastu lat to środowisko bardzo się zmieniło. W 1954 roku, kiedy powstawał oddział opolski Związku Polskich Artystów Plastyków, z dużym trudem zebrano do niego 12 artystów, w tym tylko jedną kobietę. Teraz środowisko jest kilkakrotnie większe, w dodatku od kilkunastu lat Opole jest miejscem, gdzie uzyskać można dyplom magistra sztuki, więc sposób zasilania i struktura tego

środowiska są zupełnie inne. Kiedyś większość stanowili absolwenci krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych, do tego dochodzili wychowankowie wrocławskiej Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych, czy warszawskiej akademii. Obecnie, z każdym rokiem, w środowisku rośnie odsetek absolwentów miejscowego Wydziału Sztuki UO, równocześnie jednak młodzież z Opola, która jest „wysysana” przez pobliskie silne ośrodki – Wrocław, Katowice czy Kraków – zazwyczaj po studiach nie wraca do naszego miasta.

**- Przy okazji pandemii do sztuki mocno wkroczyła technologia. Jesteście na to przygotowani? A może to szansa, aby właśnie teraz zainteresować młodzież, która kocha nowinki techniczne? Tylko jak ją odciągnąć od Netflixa...?**

- Sama jestem osobą, którą trudno odciągnąć od sieci, mam nawet poczucie, że spędzam tam zbyt wiele czasu. W Galerii wspólnie ułożyliśmy właśnie program internetowy do końca roku, jednak chyba wszyscy czujemy, że to coś zastępczego. Widzę, że wielu z nas, zarówno pracowników galerii, jak i odbiorców, jest już bardzo zmęczonych wiecznymi „onlajnami”. Na zasadzie przeciwwagi, pojawia się wielka potrzeba doświadczenia czegoś żywego, namacalnego, a jednocześnie jednorazowego i niepowtarzalnego. Paradoksalnie, w tym „głódzie rzeczywistości”, a nie w technologiach, upatrywałabym największej szansy. Chociaż rozmawialiśmy ostatnio o konieczności konsultacji z zaprzyjaźnionymi nastolatkami na okoliczność ewentualnego wkroczenia Galerii na TikToka (śmiech).

**- Przez wirusa nie udało się nawet pokazać ukochanej przez nas wystawy World Press Photo. Mam nadzieję, że za „kiedyś tam” ją jednak zobaczymy.**

- Liczę, że to „kiedyś” jest dość bliskie. Realnie patrząc liczymy że będzie to pierwszy kwartał przyszłego roku. Planujemy, aby kampania promocyjna, która pojawi się w grudniu, oparta była na motywie oczekiwania i wypatrywania. Nie zamierzaliśmy aż tak bardzo budować napięcia, ale skoro niewiele wiadomo – twórczo wykorzystujemy okoliczności.

Rozmawiał **Dariusz Król**  
Zdjęcia: **Witold Chojnacki**



Fot. Yasuyoshi Chiba

## World Press Photo musi poczekać

**Na początku grudnia 2020 roku w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu miała ruszyć 20. jubileuszowa prezentacja World Press Photo 2020. Pandemia zmieniła także i te plany.**

*- Z powodu pandemii musimy przesunąć otwarcie wystawy, które pierwotnie zaplanowane było na 4 grudnia. Nie wiemy, kiedy znów będą otwarte instytucje kultury, pozostajemy jednak w stałym kontakcie z Fundacją WPPH w Amsterdamie, skąd przyjadą zdjęcia. Pracujemy nad tym, aby wystawa otwarła się u nas w ciągu 2-3 tygodni od możliwej daty ponownego uruchomienia galerii dla zwiedzających – informuje Joanna Filipczyk, dyrektorka GSW w Opolu.*

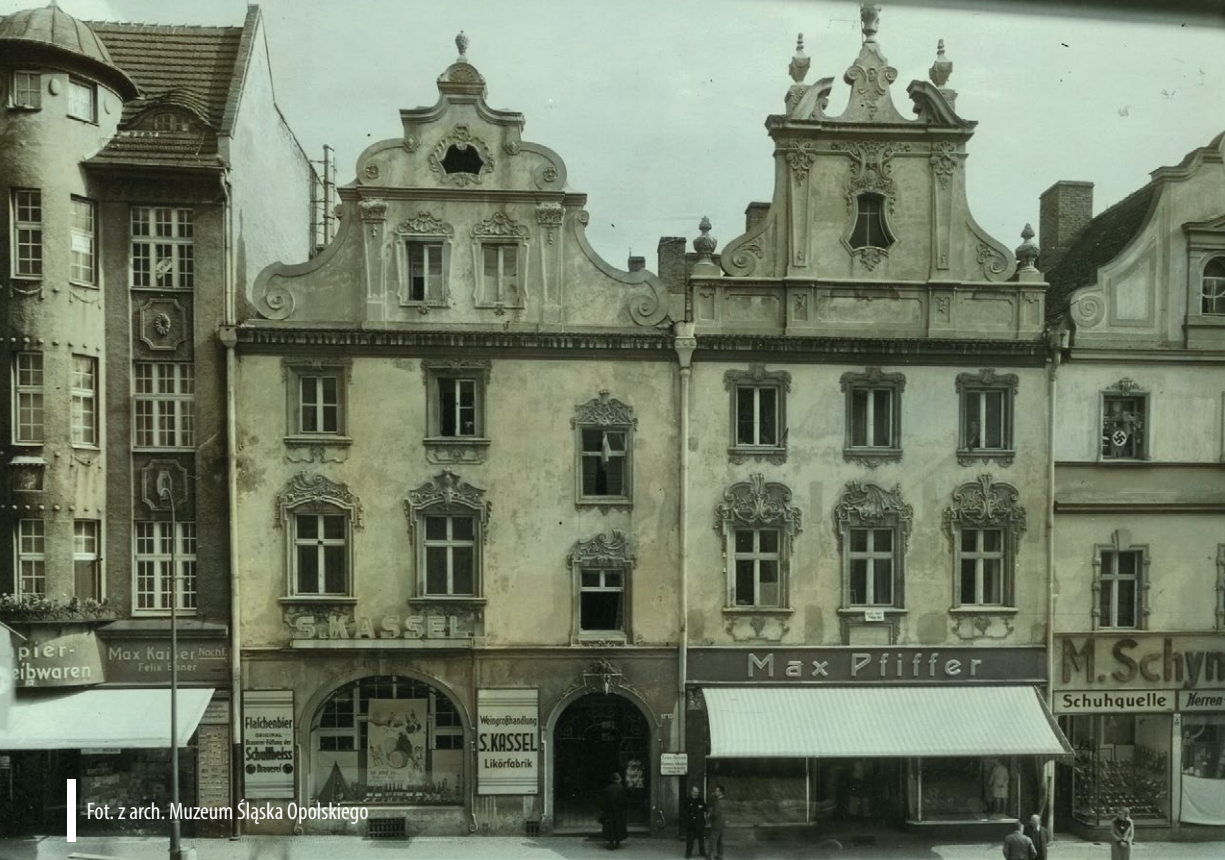
**W tym roku, w konkursie wzięło udział 4282 fotografów ze 125 krajów, którzy nadesłali 73 996 zdjęć.**

Zdjęciem roku jury World Press Photo uznało fotografię wykonaną przez Yasuyoshi Chiba z Japonii dla Agencji France Press. Nagrodzona pierwszą nagrodą w kategorii „Zdjęcie pojedyncze” praca przedstawia młodego człowieka oświetlonego światłem telefonów komórkowych podczas przerwy w dostawach prądu w Chartumie w Sudanie. Recytuje on poezję protestu, podczas gdy demonstranci składają hasła wzywające do przywrócenia rządów cywilnych.

W tym roku w gronie laureatów jest także Polak – **Tomasz Kaczor, nagrodzony za zdjęcie wykonane dla Dużego Formatu „Gazety Wyborczej”**. Fotografia przedstawia Ewę, 15-letnią Ormiankę, niedługo po przebudzeniu z katatonicznego stanu, będącego skutkiem tzw. syndromu rezygnacji, siedzącą na wózku inwalidzkim w ośrodku dla uchodźców w Podkowie Leśnej. Te i wiele innych fascynujących zdjęć obrazujących świat będzie można zobaczyć w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu. Wciąż nie znamy dokładnej daty udostępnienia wystawy w Opolu, ma to związek z rządowymi regulacjami dotyczącymi zamknięcia instytucji kultury. Ekspozycja zostanie pokazana w pierwszym możliwym terminie, prosimy o śledzenie informacji na stronie: **www.galeriaopole.pl** oraz na profilach społecznościowych GSW.

Wystawa organizowana jest pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Opola. Współorganizatorem jest Firma Itaka, partnerami są Lellek Group, Lotto i Explomet.

(dk)



Fot. z arch. Muzeum Śląska Opolskiego

# Opole na przełomie dziejów

W historii Opola nie brakuje dramatycznych momentów i dziejowych zakrętów. Wspólnie z historykiem, dr. Maciejem Borkowskim zapraszamy do odkrywania historii Opola i jego mieszkańców przed II wojną światową. W tym odcinku skupimy się na opolskim handlu oraz niezwykłych sklepach i sklepikach.

## Krakauerstrasse

Opole na przełomie XIX i XX wieku było miastem handlowym. Różnorodność sklepów i sklepików była imponująca. Wśród nich znajdowały się te legendarne, cieszące się popularnością przez dziesięciolecia oraz takie, które powstawały tylko na chwilę. Dom towarowy Engelberta Golda na Krakauerstrasse 47/49 (obecnie ul. Krakowska) z pewnością należał do tych pierwszych. Co ciekawe, na długo przed powstaniem sklepów z towaram w jednej, niskiej cenie, pan Gold



Fot. z arch. Muzeum Śląska Opolskiego

w swoim domu handlowym sprzedawał wszystko po 95 fenigów za sztukę. W tamtym czasie na Krakauerstrasse miał też mocnego rywala. Elegancki, duży sklep braci Sosnowskich kusił panie pięknymi, wysokiej jakości, ale i drogimi tkaninami. Na tej samej ulicy pod nr. 33 przez ponad 20 lat znajdowała się także elegancka drogeria, w której artykuły kosmetyczne i chemiczne sprzedawał pan Hahn.



## Nikolaistrasse i Karlsstrasse

Wielką renomę miał także sklep rybny Maxa Stettiniusa przy Nikolaistrasse 3 (obecnie ul. Książąt Opolskich). Był to nie tylko sklep, ale także lokal śniadaniowy połączony z elegancką winiarnią. Bogate opolanki po żywe raki i astrański kawior udawały się tylko do Stettiniusa. Na tej samej ulicy można było także elegancko umeblować mieszkanie, bo pod nr. 13 swój sklep meblowy prowadził pan Alfons Machinek. Po wcześniejszym telefonicznym umówieniu się obiecywał tanio urządzić „pod klucz” każde mieszkanie. Natomiast w narożnej kamienicy pod nr. 17 swój sklep jubilerski miał Johann Alfred Neumann. Obrączki od tego jubilera były uważane za szczęśliwe, a jego sklep potocznie

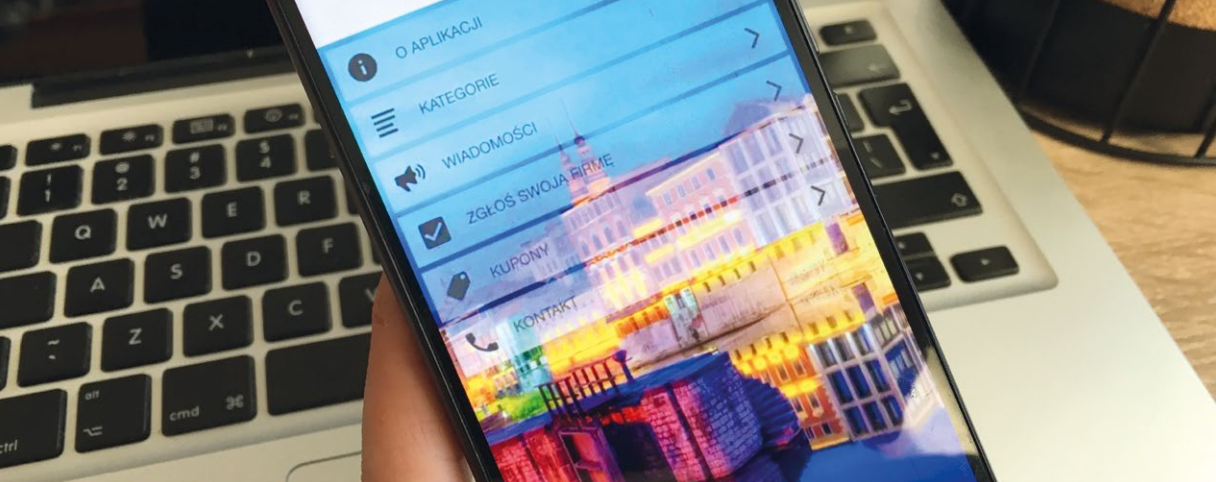
nazywano narożnikiem „pod ślubną obrączką” od ogromnej obrączki zawieszanej nad wejściem. Młodzi rodzice niezmiennie udawali się pod jeden adres - Karlsstrasse 9 (obecnie ul. Osmańczyka), gdzie przez lata wózki dziecięce sprzedawał Anton Schreier. Wózek od tego sprzedawcy był powodem do dumy i swoistej licytacji na spacerach.

## Alkohol i samochody

Na opolskim rynku pod nr. 30/31 znajdowała się ciesząca się przez dziesiątki lat uznaniem klientów wytwórnia likierów i sklep z alkoholem Salomona Kassela. Szczególnie ceniono jego rum, który zachwalano jako „najlepszy do herbaty, grogu i ponczu”. Jego konkurencją byli bracia Prüfer, którzy przy Tuchmarkt (obecnie Mały Rynek) prowadzili sprzedaż win. W handlu alkoholem własnej produkcji specjalizował się także Valentin Jonczyk właściciel wytwórni alkoholu „Vegetabilia” na Krakauerstrasse 43 (wejście od podwórza). W Opolu nawet kupno dobrego samochodu nie było dużym wyzwaniem. Na przełomie lat 20. i 30. XX wieku w sklepie samochodowym Karla Wodetzkiego za nico ponad 3 tys. marek można było kupić czterocylindrowy kabriolet DKW, który trasę Berlin-Paryż miał pokonać w 18 godzin.

Opracowała Alicja Kosakowska  
Zdjęcia Maciej Borkowski

**Materiał powstał na podstawie książki autorstwa dr. Macieja Borkowskiego „Opole przełomu wieków XIX/XX”, Wydawnictwo Księży Młyn, 2015.**



# WspierajMy nasze

Pomimo trudności, czas pandemii pobudził wielu ludzi do działania i radzenia sobie z problemami w kreatywny sposób. Pojawiają się także projekty, których celem jest wsparcie przedsiębiorców w obecnych czasach. Przykładem takiej postawy są założyciele Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości „Zostań Aniołem Biznesu” którzy – dostrzegając potencjał drzemący w lokalnym biznesie – postavili wspomóc promocję regionalnych firm. Zapraszamy na rozmowę ze Sławomirem Janeckim i Sławomirem Milewskim.

**- Niedawno pojawiła się w sieci aplikacja „WspierajMy nasze” i z dnia na dzień przybywa jej użytkowników. Opowiedzcie w kilku słowach na czym polega jej działanie i czemu służy?**

**SJ:** Sama aplikacja jest prosta w swoim funkcjonowaniu. Nie wymyśliśmy jakiegoś genialnego produktu. Tu bardziej chodzi o idee. To miejsce dla naszych lokalnych firm, które pomimo trudnej sytuacji wynikającej z epidemii, w dalszym ciągu działają i chcą oferować swoje produkty i usługi.

**SM:** Wśród nich można tam znaleźć m.in. salony fryzjerskie i kosmetyczne, kwaciarnie, kluby fitness, producenta świec sojowych, czy słodczy, firmy budowlane i wyposażenia wnętrz, ale też przedsiębiorstwo oferujące usługi wynajmu powierzchni do przechowywania, zajmujące się dostarczaniem przesyłek i wiele innych. Wszystkie oczywiście z Opola i okolic.

**- Czyli dzięki tej aplikacji zbieracie w jednym miejscu lokalnych przedsiębiorców. Tworzycie bazę danych, z której korzystają nie tylko same firmy, ale również mieszkańcy.**

**SM:** Tak, i co najważniejsze jest ona całkowicie bezpłatna i dostępna w sklepach Google Play i App Store.



**Sławomir Janecki:** Z zawodu dyrektor fabryki w Ghanie oraz dyrektor eksportu na Azję i Afrykę – ale jak sam wspomina, im więcej krąży po świecie tym bardziej utwierdza się w przekonaniu, że nie ma na świecie miasta bardziej idealnego do życia niż Opole.

**Sławomir Milewski:** Z zawodu informatyk – programista. Od kilkunastu lat przedsiębiorca. Zawodowo kreuje rozwiązania i systemy informatyczne, z których korzystają tysiące osób. Prywatnie wielki miłośnik zabytkowej motoryzacji. Chętnie angażuje się w przeróżne przedsięwzięcia, działając na rzecz lokalnej społeczności.

**- Gdzie i kiedy rodzą się takie pomysły?**

**SM:** To Sławek Janecki jest taką kopalnią świetnych projektów. Kiedy się spotykamy przy różnych okazjach, rzuca pomysłami, a potem wspólnie porywamy się na nie. Dlatego mamy ich wiele, ale nie wszystkie można zrealizować od razu. Tak zaczęliśmy tworzyć MagazynOpolski.pl, czyli platformę informacyjną dla ludzi, którzy mogą promować tam swoją działalność, dzielić się swoimi pomysłami i ideami oraz pozytywnie inspirować inne osoby. Potem była Pecha Kucha, czyli wydarzenia z krótkimi wystąpieniami na bazie prezentacji multimedialnych, które ściągnęliśmy z Tokio do Opola. Na jednym spotkaniu można spotkać ekonomistę, księdza prowadzącego blog, Miss Polski, kucharza, architekta... Teraz przyszedł czas na aplikację „WspierajMy nasze”.

**SJ:** Ja tylko rzucam pierwszą iskrę, ale potem już wspólnie pracujemy nad każdym pomysłem. U mnie jest to pokłosiem pracy w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym. Brakuje mi ludzi, którzy mają dużo pomysłów i chęci do robienia czegoś, szczególnie w środowisku gospodarczym. Również z miłości do tego miasta, i dlatego, że jest dużo fajnych ludzi, którzy potrzebują takiego wspólnego miejsca, żeby o tym mówić. Ta aplikacja jest takim odpryskiem czegoś większego, co planujemy zrobić w przyszłości. Chcieliśmy stworzyć kanał propagujący lokalne firmy, a wyszedł nam trochę kanał edukacyjny mówiący ludziom, że warto wydawać pieniądze lokalnie i że patriotyzm gospodarczy jest bardzo ważny. Chodzi o to, że ktoś kupi kwiaty, ta kwaciarka pójdzie do fryzjera, a ten fryzjer będzie zamawiał kawę w pobliskiej kawiarni i te pieniądze tak krążą, wspierając naszą opolską gospodarkę.

**- Będziecie rozwijać ten projekt? Jakie macie plany?**

**SJ:** Może uda się tę stworzoną bazę danych przenieść docelowo do aplikacji, którą tworzy miasto? Teraz skupiamy się na dodatkowych funkcjonalnościach naszej aplikacji. Pierwsza to zakładka z kuponami dla użytkowników, na przykład na wizytę u fryzjera czy zakup lokalnego produktu w promocyjnej cenie. Druga to rodzaj karty lojalnościowej. Jeśli ktoś założy 10 razy wypije kawę w kawiarni, to 11 ma gratis. Marzy mi się też taki program wzorowego mieszkańca. Wzorowy mieszkaniec powinien raz w roku pójść

do teatru, na wydarzenie sportowe i skorzystać z określonych atrakcji miejskich. Z jednej strony to motywacja do wspólnego spędzania czasu z rodziną lub przyjaciółmi, a z drugiej to znów jest wsparcie dla lokalnych inicjatyw. A na koniec roku po „zaliczeniu” tych miejsc, użytkownik dostaje jakiś symboliczny prezent. Bo biznes to nie tylko fabryki, ale również działalność klubów sportowych czy instytucji, które muszą zarabiać, a dzięki sprzedaży biletów mają taką możliwość. W tej chwili jest tak dużo aplikacji na rynku, że ciężko jest się przebić. Ten efekt edukacyjny już się zadział, ludzie mają pewną świadomość, ale żeby później używać tej aplikacji, to muszą być jakieś konkrety dla użytkowników, o których wspominałem, czyli te dwie zakładki. Myślimy też w przyszłości o sklepie z produktami opolskimi, z warsztatami, spotkaniami, aby pokazać tych wszystkich ludzi z pomysłami na biznes, ale to dalsze plany.

**SM:** Myślimy nad powołaniem takiej grupy Aniołów Biznesu, czyli ludzi, którzy mają już swoje biznesy, a chcieliby się zaangażować we wspieranie start-upów, przedsiębiorczych ludzi, nie tylko finansowo, ale też merytorycznie, mentorsko. Jednak to znów dalekie plany i marzenia.

**- Jaki jest oddźwięk środowiska przedsiębiorców na tę aplikację?**

**SM:** W bazie jest już ponad 350 członków. Ale jej sukces polega na tym, że widzimy w jednym miejscu, jak wiele jest lokalnych firm, rodzinnych przedsiębiorstw i jak one działają. Sami opolanie nie zdają sobie często sprawy, jak wiele rzeczy można kupić w naszym mieście, a niekoniecznie trzeba szukać na zewnątrz. Są też przecież produkty lub usługi znane w całej Polsce, które jak się okazuje, pochodzą z Opola. Dlatego mamy wiele powodów do tego, żeby się tym chwalić.

Rozmawiała **Aleksandra Śmierzyńska**

Swoją firmę można zgłosić bezpośrednio z aplikacji.

Dla użytkowników aplikacja jest do bezpłatnego pobrania w Sklepie Google Play na system Android i App Store na system iOS.



Fot. Jerzy Stemplewski

# Z archiwum kronik miejskich

Znalezione w szafach ratuszowych, przekazane do Archiwum Państwowego, teraz wychodzą na światło dzienne za sprawą naszego magazynu – Kroniki miejskie pisane od 1945 roku do lat '90 XX wieku. To skarbnica wiedzy o Opolu i jego mieszkańcach. We współpracy z Archiwum Państwowym będziemy wybierać dla was najciekawsze informacje tam zapisane. W tym numerze odkrywamy grudzień lat 1950–83.

**1 grudnia 1952 r.** na sesji Prezydium Miejskiej Rady Narodowej „stwierdzono duży napływ doniesień za wykroczenia drogowe, za pijaństwo i zakłócanie spokoju publicznego”.

**3 grudnia 1983 r.** kanał „Ulgi” był pokryty lodem, więc „spora ilość łabędzi i kaczek przeniosła się na wody Odry tuż obok mostu <<Piastowskiego>>. Dokarmiają je przechodnie oraz pobliskie przedszkole”.

**4 grudnia 1951 r.** na posiedzeniu PMRN podniesiono kwestię zapylenia miasta pyłem z cementowni i nasilających się skarg mieszkańców...

**6 grudnia 1983 r.** nie dowiadujemy się z kroniki, jakie prezenty Mikołaj rozdał w przedszkolach. Czytamy natomiast przestrożę dla lekkomyślnych – niektórzy „roznosiciele mleka spóźnili się bowiem z roznoszeniem i mróz zrobił swoje”.

**9 grudnia 1983 r.** pokazało się, że nowe może być gorsze od starego: mieszkańcy 11-piętrowych bloków przy placu Lenina ucierpieli na wymianie wind i teraz „muszą chodzić pieszo, co dla tych z górnych pięter wcale nie należy do przyjemności, tym bardziej, jeżeli jest się już w podeszłym wieku”.

**10 grudnia 1983 r.** z małym opóźnieniem, ale Mikołaj jednak dotarł do dzieci. Przybył z dalekiego Białgorodu, przynosząc prezenty „od dzieci radzieckich” dla uczniów szkół podstawowych nr 1, 12 i 23.

**11 grudnia 1950 r.** wniosek PMRN o rozszerzenie Opola o Nową Wieś Królewską, Wójtową Wieś, Groszowice, Malinę, Grudzice, Gostawice, Kolonię Gostawicką, Wróblin, Krzanowice, Górki, Czarnowasy, Winów, Folwark – jednak z uwagą w kronice, że „plan ten nie ma wielkich widoków na powodzenie”.

**12 grudnia 1958 r.** po krytyce jakości wystaw sklepowych zdecydowano się na „powierzenie tych spraw specjalistom–dekoratorom”.

**13 grudnia 1983 r.** w Opolu miało miejsce wielkie poruszenie – otwarto bowiem pierwszą część domu towarowego „Opolanin”. Pojawiło się „wiele atrakcyjnych towarów, których nie ma w innych sklepach”, toteż na dwa tygodnie przed świętami od razu ustawiła się spora kolejka chętnych, by się zaopatrzyć w „kosmetyki, ubrania, dywany, artykuły dziewiarskie i obuwie”.

**18 grudnia 1983 r.** miasto już się przygotowywało do świąt, ale normy w pracy trzeba było wyrobić. Tak też z Zakładów Aparatury Chemicznej „Metalchem” wyjechał gigantyczny, 46-metrowy ładunek, będący częścią instalacji dla „Azotów” Kędzierzyn-Koźle. Pojazd na 176 kołach „toczył się z szybkością 7 km/h”, a jego trasa wydłużyła się o ponad 100 km, bo omijała „odcinki dróg, gdzie przejazd był niemożliwy”.

**20 grudnia 1983 r.** na kilka dni przed wigilią, kronikarz smucił się, że w Opolu są „słone ceny choinek”, wahające się od 250 do 720 zł za drzewko. „Jest ich spora ilość i jest w czym wybierać, jednak kupujących jest mało”.

**22 grudnia 1983 r.** w naszym mieście miała miejsce prawdziwa „pogoń za choinkami i żywym karpem”. Mimo, że ceny tych pierwszych nie spadły, a ceny tych drugich też nie były niższe, wiadomo – w święta żyjemy według zasady „zastaw się, a postaw się”. Złazczyła, że w 1983 roku karp musiał „zastąpić kiełbasę, której i na święta nie było zbyt dużo”.

**23 grudnia 1958 r.** wprowadzono zakaz „podawania napojów zawierających więcej niż 18% alkoholu na terenie Zakrzowa w dniu wypłat w cementowni Odra”.

**27 grudnia 1974 r.** kronikarz podsumowywał święta, zauważając, że „wigilię spędziło w areszcie siedmiu wspaniałych, którzy (...) zalegli na co znaczniejszych ulicach Opola”. Jednak ogólnie „święta się udały. Spokojne były i wesołe. Tylko ze śniegiem nie wyszło. Pesymiści mówią, że będzie na wiosnę”.

**31 grudnia 1983 r.** zanotowano duży ruch u fryzjerów, gdzie „zwłaszcza panie starannie przygotowywały się do sylwestrowych spotkań (...) Już po godzinie dwudziestej ulice Opola świeciły pustkami, za to w mieszkaniach i restauracjach rześkie świeciły światła, było wesoło, wszyscy przygotowywali się do powitania Nowego 1984 Roku”.

Spisano w oparciu o kroniki Miasta Opola z archiwaliów w zespole „Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w Opolu” Archiwum Państwowego w Opolu.

Beata Śliwińska, Archiwum Państwowe w Opolu



# Krwiodawstwo w okresie pandemii

Obecne czasy zmusiły wiele instytucji do zmiany w ich dotychczasowym funkcjonowaniu. Są jednak miejsca, które w tej walce mają specjalną misję. Jednym z nich z pewnością jest Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu. Z dyrektorem RCKiK – dr n. med. Iwoną Rajcą-Biernacką porozmawiamy o honorowych dawcach krwi oraz ozdrowieńcach, którzy mogą pomóc walczyć z wirusem.

**- Jak radzicie sobie w tych trudnych czasach pandemii? Jak teraz funkcjonują honorowi dawcy krwi?**

- Pandemia związana z rozprzestrzenieniem się na całym świecie, również w Polsce, koronawirusa SARS-CoV-2 oraz liczne zachorowania na COVID-19 spowodowały szybkie zmiany organizacji pracy naszego Centrum. W tym początkowym trudnym okresie, ogromnym wsparciem dla nas, byli właśnie honorowi dawcy krwi, którzy swoją postawą dawali dowód, że bez względu na okoliczności zawsze można na nich liczyć. Cierpliwie czekali w kolejkach do preselekcji, czyli pierwszego etapu kwalifikacji (pomiar temperatury, ankieta epidemiologiczna) w różnych warunkach atmosferycznych. Nie wykazywali zniecierpliwienia z powodu potrzeby przeznaczenia większej ilości czasu na

ich obsługę. Swoją postawą dowodzili i nadal potwierdzają, że bez względu na okoliczności zawsze będą pomagać i służyć ludziom. Miałam wrażenie jakby honorowi dawcy krwi czuli wewnętrzną potrzebę solidarności ze wszystkimi osobami chorymi na COVID-19 poprzez przekazanie części swojego zdrowia w formie krwi chorym pacjentom.

**- Czy w takim razie oddawanie krwi jest bezpieczne?**

- Oddawanie krwi i jej składników jest zabiegiem bezpiecznym, a stan epidemii w żaden sposób nie wpłynął na zmniejszenie tego bezpieczeństwa. W związku z nowymi obostrzeniami wdrożono szereg procedur mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa epidemiologicznego zgłaszających się dawców krwi.

**- Dlaczego tak ważne jest honorowe dawstwo krwi? Czy szpitale potrzebują jej więcej?**

- W okresie pandemii pobór krwi dostosowujemy do potrzeb podmiotów leczniczych. Szpitale, podobnie jak i my, też pracują w innych okolicznościach, inaczej planowane są zabiegi operacyjne. Dlatego wymaga to ciągłego monitorowania potrzeb. Jednak musimy pamiętać, że krew jest potrzebna każdego dnia. Czekają na nią chorzy czy ofiary wypadków. Epidemia tego nie zmienia.

**- Ostatnio dużo mówi się o osoczu ozdrowieńców. Czym jest osocze? Czy oddając osocze można pomóc chorym na COVID-19?**

- Osocze jest składnikiem krwi, w którym zawieszone są elementy morfotyczne tj. krwinki czerwone, leukocyty, płytki krwi oraz szereg związków organicznych i nieorganicznych, w tym albuminy, immunoglobuliny, czynniki krzepnięcia. Osocze pobierane od ozdrowieńców zawiera przeciwciała przeciw wirusowi SARS-CoV-2 wywołującemu zachorowanie na COVID-19. Zgodnie z zaleceniami epidemiologów i lekarzy chorób zakaźnych osocze ozdrowieńców podaje się w drugim stadium choroby, które charakteryzuje się pełnoobjawowym namnażaniem wirusa (zwykle w 1 tygodniu choroby). Zawarte w osoczu ozdrowieńców przeciwciała mają za zadanie neutralizować i „wygaszać” proces namnażania wirusa w organizmie chorego, a tym samym przeciwdziałać wystąpieniu III i IV fazy choroby tj. niewydolności oddechowej (burza cytokinowa) i ostrej niewydolności oddechowej.

**- Jakie warunki trzeba spełnić, aby móc oddać osocze?**



W grudniu, już po raz dziewiąty, rusza akcja „Zostań Świętym Mikołajem – Oddaj krew”. Mieszkańcy Opola będą mogli oddawać krew w krwiobusie 6 grudnia na Rynku w Opolu oraz 13 i 20 grudnia przy skwerze przed Zamkiem Górnym w godzinach od 12.00 do 17.00. Na uczestników akcji czekają upominki. Niech zawsze łączy nas KREW, która ratuje ŻYCIE!

- Zgodnie z przyjętymi procedurami za ozdrowieńca po zakażeniu/przechorowaniu SARS-CoV-2 uznajemy osobę, która może potwierdzić przechorowanie wynikiem badań PCR (wymaz z nosogardzieli), badaniem antygenu, lub przeciwciał SARS-CoV-2. Osocze mogą oddać ozdrowieńcy, u których minął okres co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów albo 18 dni od zakończenia izolacji. Dodatkowo muszą spełnić warunki zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 11 września 2017 w sprawie warunków pobierania krwi od kandydatów na dawców krwi. Ozdrowieniec nie może być osobą ciężko chorującą, ani mieć w ciągu ostatnich sześciu miesięcy wykonywanej żadnej operacji, bądź zabiegu endoskopowego. Rekomendujemy wcześniejszy bezpośredni kontakt telefoniczny z Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, ponieważ szczegóły pobrania są ustalane indywidualnie z każdym dawcą.

Rozmawiał Łukasz Śmierciak  
Zdjęcia: RCKiK w Opolu

**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu**  
ul. Augustyna Kośnego 55  
e-mail: lekarz@rckik-opole.com.pl  
tel.: 77 44 13 803, 77 44 13 810



Fot. Tahko Markkinoiti

# Kuopio – błękitna perła Finlandii

**Atmosfera zbliżających się świąt Bożego Narodzenia przenosi nas myślami do kraju św. Mikołaja – Finlandii. To właśnie tam znajduje się jedno z naszych miast partnerskich – Kuopio.**

Kuopio leży w środkowo-wschodniej Finlandii w regionie Sawonia Północna. Za oficjalną datę założenia miasta uznaje się 17 listopada 1775 r. za sprawą decyzji króla Gustawa III o ustanowieniu Kuopio stolicą prowincji. Położone jest nad bardzo malowniczym jeziorem Kallavesi (jedną czwartą powierzchni miejscowości stanowią właśnie zbiorniki wodne, a połowę lasy). Obecnie Kuopio to ważny ośrodek edukacji, nauki i szkolnictwa wyższego. Miasto rozwija się prężnie, stale przyciągając nowe przedsięwzięcia. Przykładając dużą wagę do inwestycji w różnego rodzaju infrastrukturę, zapewnia mieszkańcom wysoką jakość życia, co procentuje np. dodatnim przyrostem naturalnym w mieście.



Fot. Vicente Serra

## Miasto skoków narciarskich

Symbolem miasta jest wzgórze Puijo, na którym znajduje się charakterystyczna wieża widokowa, m.in. na kompleks skoczni narciarskich. To tutaj sukcesy odnosili m.in. Adam Małysz i Kamil Stoch. Co ciekawe, parę lat temu wśród radnych miejskich w Kuopio rozgorzała dyskusja na temat zburzenia skoczni ze względu na wysokie koszty utrzymania. Ostatecznie odstąpiono od tego pomysłu, choć nie da się ukryć, że aby obiekt odzyskał dawną renomę konieczna będzie jego modernizacja.

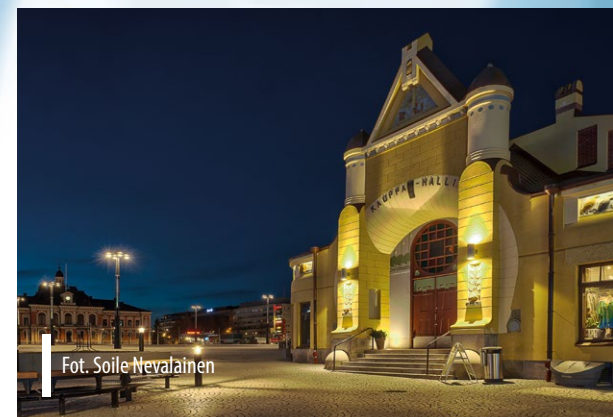


Fot. Vicente Serra

## Miejsce idealne na wypoczynek

Miasto, z racji swojego pięknego położenia na Pojezierzu Fińskim, jest jednym z głównych miejsc rekreacyjnych mieszkańców kraju. W okolicy znajduje się wiele szlaków pieszych, latem można żeglować po okolicznych jeziorach, łowić ryby czy po prostu relaksować się wśród malowniczych widoków.

Dużo ciekawych propozycji znajdują tutaj dla siebie miłośnicy kultury. Do najważniejszych należy popularny festiwal tańca oraz ANTI – Festiwal Sztuki Współczesnej. Warto wspomnieć o unikalnym Fińskim Muzeum Sakralnej Sztuki Prawosławnej z wyjątkową wystawą ikon oraz skansenie usytuowanym w samym centrum miasta wraz z piękną XVIII w. zabudową. Kuopio jest znakomicie skomunikowane. Przez miasto przebiega droga krajowa nr 5 (część trasy europejskiej nr E63). Do centrum można dojechać pociągiem. W pobliżu Kuopio znajduje się



Fot. Soile Nevalainen

port lotniczy, do którego dojazd samochodem z centrum miasta zajmuje zaledwie 15 minut. Codziennie na trasie Kuopio - Helsinki kursuje kilka samolotów, a przelot między tymi miastami trwa ok. godzinę.

## Partnerstwo z Opolem

Obecnie Kuopio ma 15 zagranicznych miast partnerskich. Wśród nich jest Opole jako jedyne z Polski. Do podpisania oficjalnej umowy o współpracy doszło 7 lutego 1980 r. Ówczesni sygnatariusze z Opola mieli na względzie przede wszystkim nawiązanie kontaktów i zaczerpnięcie dobrych praktyk stosowanych w fińskim systemie edukacji, który od wielu lat uchodzi za jeden z najlepszych na świecie.

W ostatnich latach udało się zrealizować kilka wspólnych ciekawych pomysłów. Przedstawiciele Kuopio uczestniczyli w Opolu we wrześniu 2017 r. w projekcie „Solidarni w partnerstwie” dofinansowywanym z programu „Europa dla obywateli”. Zaprezentowali m.in. funkcjonowanie budżetu obywatelskiego w swoim mieście oraz współpracę z organizacjami pozarządowymi. Goście z Finlandii wzięli także udział w historycznej paradzie z okazji 800-lecia Opola oraz w spotkaniach z dyrektorami miejskich instytucjach kultury.

W październiku ubiegłego roku, we współpracy z naszym fińskim partnerem, zorganizowaliśmy wizytę studyjną grupy opolskich nauczycieli w Kuopio. Mieli oni okazję bliżej zapoznać się z systemem edukacji oraz dobrymi praktykami stosowanymi w tej dziedzinie w samym Kuopio.

Maciej Wróbel



# Fabryka CZŁOWIEK

W cyklu poświęconym zdrowiu i ludzkiemu organizmowi dr Janusz Stasiak – gastroenterolog, internista – opowiada o stylu życia i odżywianiu, które determinują nasze zdrowie. To już ostatnia rozmowa z naszym medykiem, dzięki której wzbogaciliśmy wiedzę czytelników i słuchaczy dotyczącą zdrowia.

**- Jedną z teorii dotyczących maksymalnej długości życia ssaków przyjmuje schemat: czas od urodzenia do osiągnięcia dojrzałości płciowej – razy 5, plus ten okres. Według tego schematu powinniśmy dożywać nawet 120 lat. Co więc poszło nie tak w naszej Fabryce-Człowiek?**

- To bardzo proste. Pierwotny człowiek dożywał do wieku około czterdziestu lat. Ale nie dlatego, że był tak lichej kondycji zdrowotnej, tylko zazwyczaj ginął w walce albo podczas polowania. My umieramy na choroby cywilizacyjne. Sześć z tych podstawowych schorzeń cywilizacyjnych to: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia serca i obwodowego układu krążenia, choroby przewodu pokarmowego, choroby związane z układem krążenia o typie nadciśnieniowym, a także zespół tłuszczowo-płciowy, czyli zaburzenia endokrynne rozmaitego obrazu i zespół przeciążeniowy, zwyrodnieniowy kręgosłupa i stawów. Do tego dochodzą kiedyś nieznane zaburzenia układu immunologicznego, czyli alergologia, a także wszystkie autoimmunologiczne choroby związane z mięśniami, kośćmi i tkanką łączną.

**- Brzmi alarmująco. W dodatku naszą Fabrykę-Człowiek zaopatrujemy w surowce niskiej jakości, zanieczyszczone toksynami, czyli mówiąc wprost, źle jemy. Ma rację bytu powiedzenie: co jesz - tym się stajesz?**

- Większość produktów na półkach sklepowych jest przemysłowo przetworzona. Niestety nie zobaczymy tam naturalnych składników, jakimi odżywiali się ludzie jeszcze 100 lat temu. Widzimy za to jakieś „E...”, bardzo dużo azotynów w naszych warzywach, chemikaliów przeciw grzybom i bakteriom rosnącym w zbożach. Nasz wielki Stworzyciel był genialnym umysłem, który podał matematyczny wzór na idealny organizm funkcjonujący właśnie 120 lat. A my to psujemy w prosty sposób, robiąc wszystko na opak.

**- Proszę podać przykład takich zachowań.**

- Prosty przykład: człowiek pierwotny przebywał około 20 - 40 km dziennie, żeby zdobyć jedzenie. W takich miesiącach jak listopad i grudzień to była ostatnia szansa, aby przygotować zapasy na zimę, podsuszyć jeszcze coś czy podwędzić przy ognisku. Ciężko nam jest obecnie wyobrazić sobie, jakie trudności miał pierwotny człowiek, żeby tę zimę w jaskini przetrwać. Mówimy przy tym o pokarmie, który był bardzo ubogi energetycznie. W takich warunkach bardzo ważne było utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała. Na to potrzeba minimum 700 kilokalorii na dobę. Nasi praprzodkowie czasem głodowali i umierali z powodu niedożywienia. My na szczęście tego problemu nie mamy. Ale niestety nadmiar pożywienia bardzo nam szkodzi!

**- Co z tym jedzeniem robimy niewłaściwie?**

- Siedzenie przy komputerze, chipsy i cola, to w sumie sięga czasami 5000 kilokalorii (to racja żywieniowa dla ciężko pracującego górnika). A zazwyczaj potrzebujemy 1700 – 2000 kalorii, w zależności od rodzaju pracy. A przecież tę nadwyżkę, która zostaje, trzeba zdetoksykować i przerobić, i to głównie na tkankę tłuszczową, bo ta jest najsprytniejsza. Ta nam się wyjątkowo udało cywilizacyjnie, cud! Czego jej nie dasz w nadmiarze, ona wszystko połknie.

**- No i do tego mamy ogromny problem z nadmiarem żywności.**

- To jest podstawowy problem tego, co wpychamy w siebie. Drugi to problem braku ruchu. Przede wszystkim siedzimy: w pracy, w samochodzie, w domu. Człowiek pierwotny musiał poszukiwać pokarmu. W momencie kiedy spadł śnieg, 16 godzin dziennie spał w grupie, jeden przytulony do drugiego – bo w ten sposób dawali sobie nawzajem ciepło. Teraz wszyscy mamy luksus, na utrzymanie równowagi termicznej naszego ustroju wydajemy niewiele. Za to dawniej człowiek musiał na to przeznaczyć prawie 50% kalorii pozyskiwanych z jedzenia. Był przede wszystkim o 25 – 30 cm mniejszy, ważył 35 – 50% tego, co my ważymy. Na pewno zaprogramowany był do innych warunków, niż są obecnie. Tymczasem ten „program” mamy od wieków nie zmieniony genetycznie. Ewolucja potrzebuje nawet 10 tysięcy lat, aby wprowadzić trwałe zmiany w organizmie.

**- To jak ta nasza współczesna fabryka ma funkcjonować, skoro warunki życia tak się zmieniły?**

- No tak, nasza Fabryka-Człowiek głupieje. Ostatnio badania amerykańskie mówią, że głodówka i niskie temperatury wspomagają układ immunologiczny w zakresie aktywności komórek układu odpornościowego. Zdaniem niektórych naukowców komórki te już po dwu godzinnym spacerze w lesie lub w parku poprawiają się o 17 – 20%. Nasz przewód pokarmowy to jest de facto 60% odporności organizmu. Kiedy w mieszkaniu jest gorąco, jesteśmy przejedzeni, ciągle dorzucamy sobie mnóstwo substancji obcych, które są trudne do zidentyfikowania przez receptory w układzie pokarmowym, to jest mu bardzo trudno prawidłowo funkcjonować.

**- Ludzi pierwotni się nie przeziębiali?**

- Człowiek pierwotny w ogóle nie chorował na przeziębienie, bo mając taki układ krążenia, miał świetny przepływ tkankowy. Wirus nie miał nawet szans, aby wnikać do organizmu. A teraz

zasiadamy, najadamy się i dokrwienie naszych tkanek spada 5-7 krotnie, czyli byt komórek immunologicznie czynnych w naszych obwodowych tkankach jest śladowy.

**- Właśnie rozpoczęła się chłodna pora roku, która była wyzwaniem dla naszych przodków wieki temu. Może więc z premedytacją wykorzystać te zamierzchłe doświadczenia: od czasu do czasu zrobić sobie przerwę w codziennym „ucztowaniu” albo dołączyć do ludzi, którzy – dla zdrowia – morsują.**

- Tak, oczywiście. Tylko nie od razu wchodzimy do zimnej wody. Najpierw zrobmy miesiąc treningu przy zimnym prysznicu z samego rana. Dobrze się tego nauczyć, bo każda przebyta choroba zmienia nasz układ receptorowy i termiczny. Dlatego musimy jakby od nowa pracować nad sobą. Morsowanie to jest niesamowity czynnik rozwoju odporności. Drugie, to ruch na świeżym powietrzu. Kontakt z zimnym powietrzem pobudza nasz układ termiczny. Po trzecie - odżywianie na zimę. Jedzmy lekko i po prostu częściej niż w lecie: dużo warzyw, prostych kiszonek (dbamy dzięki nim o nasze biostymulatory). Nasza biosfera bakteryjna porozumiewa się z naszym mózgiem i mu mówi: nie jedz cukru! Nie jedz za dużo glutenu, nie spożywaj mleka krowiego przetworzonego, tylko staraj się jeść jak najprostsze produkty, które nie zostały przetworzone. Szkoda, że nie potrafimy usłyszeć tych komunikatów wysyłanych przez nasze instalacje biotechnologiczne. Zacznijmy więc myśleć, no i zadbajmy wreszcie o swoją Fabrykę Człowiek!

Krzysztof Dobrowolski

## Radio Opole

Ludzkie ciało, jego funkcjonowanie i metabolizm są niewyczerpanym źródłem tematów dla naukowców i badaczy. A kiedy nas zakuje, albo zaboli – sami się przekonujemy, jak ważna jest wiedza o zdrowiu. W sposób nie do końca poważny, ale całkowicie merytoryczny szukamy odpowiedzi na najczęściej spotykane pytania związane z funkcjonowaniem organizmu człowieka. Chcesz wiedzieć więcej? W każdy piątek na antenie Radia Opole po 22:00 zapraszamy do słuchania audycji „Szlachetne zdrowie” pod redakcją Krzysztofa Dobrowolskiego, której gościem jest dr Janusz Stasiak.



Ludwik Flaszen (drugi z lewej) wraz z zespołem Teatru 13 Rzędów na pochodzie pierwszomajowym w Opolu

# Współtwórca Teatru

**Ludwik Flaszen współtworzył z Jerzym Grotowskim Teatr 13 Rzędów. Ostatni z czterech muszkieterów, czyli najwybitniejszych z uczniów prof. Kazimierza Wyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Kilka tygodni temu zmarł w Paryżu.**

## Doktryner 13 Rzędów

W 1959 roku trafił do Opola i został, jak sam o sobie mówił, advocatus diaboli Jerzego Grotowskiego. Razem stworzyli tu niezwykle Teatr 13 Rzędów, późniejszy Teatr Laboratorium, który od 1965 roku działał we Wrocławiu. Było to niezwykle przedsięwzięcie, które rozślawiło polską kulturę na świecie. Flaszen był osobą, która miała wpływ nie tylko na dobór repertuaru, ale na wymowę spektakli i na doktrynę Teatru 13 Rzędów.

Wiele lat później spotkanie w Opolu z Flaszenem tak wspominał Grotowski: „Ludwik pisywał bardzo krytycznie o mnie jako o reżyserze i właśnie Ludwik dostał propozycję objęcia dyrekturą w Opolu i scedował tę propozycję na mnie. Pan będzie dyrektorem i reżyserem, a ja będę głównym Pana współpracownikiem – powiedział. Nie byliśmy wtedy jeszcze nawet na „ty”.

## Zakamuflowana krytyka gomułkowskiej wizji Polski

Jerzy Grotowski i Ludwik Flaszen od początku działalności w Opolu realizowali program sceny eksperymentalnej, która miała poruszać najważniejsze problemy współczesności. Reżyser Grotowski i kierownik literacki Flaszen realizowali ten program konsekwentnie, ale metaforyczność spektakli, w gąszczu udiwnień i niezrozumiałych dla normalnego widza alegorii (jak zanotował cenzor), podkreślanie w programach i w prasie, nowego, dopiero kształtującego się stylu gry aktorskiej, a także eksperymenty Jerzego Grotowskiego z przestrzenią sceniczną skutecznie odwracały uwagę od tego, jak istotne kwestie twórcy w tych przedstawieniach poruszali.

Wymowa opolskich spektakli była niejasna nie tylko dla cenzorów, ale i dla zwykłego,

nawet całkiem dobrze wykształconego widza. Inscenizacje Grotowskiego były ironicznym obrazem rzeczywistości po roku 1956, zakamuflowaną krytyką gomułkowskiej wizji Polski, a także wiwisekcją najciemniejszych instynktów polskiego życia zbiorowego. Taką aktualną, polityczną interpretację dodatkowo utrudniał Ludwik Flaszen, który w swoich brawurowych egzogezech zamieszczanych w programach do spektakli robił wszystko, by zaciemnić ich wymowę. Te działania miały zabezpieczyć zespół przed konsekwencjami politycznymi. Teatr stał się miejscem dla wtajemniczonych, a podstawą działania Grotowskiego było utrzymywanie tajemnicy.

## Dziady bez caratu...

Przykładem tego może być program do Dziadów, w którym Flaszen napisał: „Niejednego zdziwi zapewne fakt, iż w przedstawieniu brak całkowicie motywu walki z caratem, który to motyw często utożsamia się z Dziadami. Brak



Zespół Teatru 13 Rzędów na tle dekoracji do Misterium Buffo (J. Grotowski i L. Flaszen w górnym rzędzie)  
fot. L.Olejnik



Siedziba Teatru 13 Rzędów, Rynek 4, karta pocztowa  
fot. A. Śmietaniński

ów wytłumaczyć należy sobie tym, iż carat nie istnieje.” Niech współczesnych rewizjonistów nie gorszą te zabiegi: Grotowski i Flaszen boleśnie doświadczyli konsekwencji politycznego zaangażowania w Październik’56. Książka Ludwika Flaszena „Głowa i mur” została zatrzymana przez cenzurę, a cały nakład przeznaczony na przemiał. Następstwa działalności politycznej nauczyły ich niezwykle ostrożności, ale nie pozbawiły chęci prowadzenia zakamuflowanej gry z władzą, czego przykładem jest ostatnie przedstawienie z okresu opolskiego „Studium o Hamlecie” Szekspira-Wyspiańskiego, a bohater – polski inteligent żydowskiego pochodzenia, był bez wątplenia porte parole (postać przedstawiająca punkt widzenia autora) Ludwika Flaszena. Wystawienie „Studium” spowodowało ostatecznie wyrzucenie teatru z Opola.

Do ostatniego momentu Ludwik Flaszen był czynny zawodowo, sprawny intelektualnie – wielki inspirujący umysł, z którego do dzisiaj cały czas można czerpać garściami. Zmarł 24 października tego roku w Paryżu. Miał 90 lat.

**Agnieszka Wójtowicz**



Stypendystki Zespołu Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego w Opolu.

# Nowi stypendyści prezydenta

**Jedenastu wybitnie uzdolnionych uczniów opolskich szkół artystycznych otrzymało stypendium Prezydenta Miasta Opola.**

To coroczne wsparcie dla najzdolniejszej artystycznie młodzieży, ma w tych niepewnych czasach szczególnie wymiar. Jest sygnałem, że pomimo wszelkich trudności, obaw, lęków, warto pracować wytrwale, szukać dobrych rozwiązań i rozwijać swoje talenty.

## Ambitni i zdolni

Stypendystami prezydenta Opola zostało w tym roku pięć uczennic Zespołu Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego w Opolu: Dagmara Daleka, Zofia Lichtenberg-Kokoszka, Paulina Mucha, Maria Prochorec i Jagoda Szarek (na zdjęciu) oraz sześciu uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. w Opolu: Rafał Balcarek, Bartosz Frydel, Michał Maleska, Miriam Powrósło, Yevheniia Slipko i Antoni Werner.

- *To ambitni, pracowici i bardzo uzdolnieni młodzi ludzie. Mogą poszczycić się wysoką średnią*

*ocen z przedmiotów artystyczno-zawodowych oraz udziałem w krajowych lub międzynarodowych konkursach, wernisażach czy warsztatach. Przede wszystkim jednak liczą się ich umiejętności, wrażliwość na otaczający świat i kreatywność w poszukiwaniu własnej drogi, ale także bardzo ciężka praca – zgodnie podkreślają ich nauczyciele. To właśnie oni na co dzień zapalają ich do pracy twórczej, nadają tempo ich rozwojowi i kształcą od kilku lat ich artystyczny czy muzyczny warsztat.*

## Inwestycja w przyszłość

Nagrody, wyróżnienia czy otrzymane stypendium nie byłyby również możliwe bez pomocy rodziców młodych ludzi i ich wieloletniego poświęcenia. Dlatego przyznane stypendium ma stanowić dla nich wsparcie przy podejmowaniu istotnych decyzji o dalszym kształceniu

dziecka. - *Te pieniądze traktujemy jako pewnego rodzaju inwestycję w przyszłość. Syn chciałby studiować w Akademii Muzycznej w Katowicach. Zaoszczędzone pieniądze ze stypendium pomogą mu utrzymać się na studiach - tłumaczy mama jednego z uhonorowanych uczniów Szkoły Muzycznej.*

Stypendium Prezydenta Opola to nie tylko dowód uznania dla wysiłków młodych ludzi, ale przede wszystkim wsparcie w dalszym rozwijaniu ich talentów. Ma ułatwić laureatowi start w artystyczne życie oraz być aspiracją do kolejnych osiągnięć. Tegoroczni stypendyści już wiedzą, na co je przeznaczą. - *Część pieniędzy przekażę na zakup krzesła do fortepianu oraz opłacenie strojenia instrumentu. Za resztę kupię materiały nutowe i opłacę udział w kursie muzycznym - planuje Rafał Balcarek.*

## Pandemia nie pozwoliła się spotkać

Zakup sztalug, farb czy nowego instrumentu muzycznego, opłacenie udziału w warsztatach, wyjazd na zagraniczny konkurs talentów to tylko niektóre z pomysłów opolskich uczniów

na „zagospodarowanie” przyznanego wsparcia. - *Otrzymane od prezydenta stypendium otwiera mi wiele możliwości do spełnienia marzeń i realizacji obranych przeze mnie celów. Dzięki tej pomocy mogę rozwijać swoje zainteresowania, poszerzać horyzonty i wnikliwiej doświadczać sztuki, wkraczając w jej świat. Daje mi to wiele szans doskonalenia się, za co serdecznie dziękuję – podsumowuje Dagmara Daleka z opolskiego „Plastyczniaka”.*

Stypendium przyznawane jest od 1991 r. i do tej pory otrzymało je blisko 200 uczniów. Rokrocznie laureaci otrzymywali stypendium z rąk prezydenta Opola w ramach uroczystości, na której prezentowane były sylwetki i osiągnięcia poszczególnych laureatów. W tym roku, ze względu na panującą pandemię i wynikające z niej obostrzenia, takie wydarzenie nie mogło mieć miejsca. Stąd wszyscy stypendyści zaprezentowani zostali na stronie internetowej Opola: [www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/najzdolniejsi-mlodzi-artystyci-otrzymali-stypendia](http://www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/najzdolniejsi-mlodzi-artystyci-otrzymali-stypendia), na którą serdecznie zapraszamy.

Alina Pawlicka



Antoni Werner



Bartosz Frydel



Michał Maleska



Miriam Powrósło



Rafał Balcarek



Yevheniia Slipko



# Dawne świąteczne obyczaje

W związku ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia, chociaż będą one inne niż zwykle, w rozmowie z Panią Elżbieta Oficjałską – kustoszem Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu porozmawiamy o tradycjach świątecznych związanych z ludowymi zwyczajami i obrzędami. Warto je przypomnieć, co niniejszym dla Was czynimy.

**- Nie bez kozery święta obchodzimy z końcem grudnia, wtedy kiedy kończy się rok i za oknami jest ciemno i mroźno.**

- Tak, to prawda. Ten czas przesilenia zimowego w wielu krajach południowych zapowiadał nam już wiosnę. U nas tego nie czuć, bo to środek zimy, ale w krajach śródziemnomorskich, gdzie kultura chrześcijańska rozwijała się, to była zapowiedź wiosny i przygotowania się do prac rolnych. W czasie przesilenia przypadającego na koniec grudnia w starożytnym Rzymie obchodzono święto Sol Invictus, co znaczy słońce niezwyciężone, które właśnie po czasie zimowego snu budziło się do życia. U nas nazywano je Godami i cieszą się ze zwycięstwa światła nad ciemnością. Nie znamy faktycznej daty narodzin Jezusa, więc umownie włożono je w grudniowy czas będący zapowiedzią nowego życia i lepszego świata.

**- Najbardziej uroczysty moment to wieczerza wigilijna. Czy wiele się zmieniło w samym**

**zwyczaju celebrowania tego dnia i przygotowania do świąt?**

- Zanim następowało uroczyste spędzenie Wigilii, trwały świąteczne przygotowania rozpoczynające się od gruntownych porządków. Mieszkańcy wsi byli mocno zależni od przyrody, dlatego wiele ich zwyczajów i wierzeń bożonarodzeniowych związanych było z przepowiadaniem pogody, jak chociażby do dzisiaj przytaczane powiedzenie „Boże Narodzenie po lodzie, Wielkanoc po wodzie”. Przywiązywano ogromną wagę do tego dnia, mówiąc, że jaka wigilia, taki cały rok. Starano się nie kłócić w tym dniu, dzieci miały być grzeczne, żeby nie przysparzały rodzicom trosk w kolejnych miesiącach. Ludzie starali się w wigilijny poranek wstawać jak najwcześniej, żeby zrobić jak najwięcej, licząc na to, że w nowym roku będą mieć dużo czasu na zrealizowanie swoich planów. Bardzo przestrzegano punktualności oraz nie pożyczano pieniędzy, aby nie narazić się na potencjalne długi. Poza wierzeniami racjonal-

nymi wynikającymi z obserwacji natury istniało bardzo wiele wierzeń nie mających żadnego logicznego wytłumaczenia, jak np. obyczaj, że nie można rąbać drewna, bo będzie bolała głowa albo ząb. Dziewczęta szukały odpowiedzi, czy znajdą kawalera w przyszłym roku. Ciekawe jest to, że na Śląsku dzielenie się opłatkiem nie było tak powszechne jak współcześnie. W okresie międzywojennym ten zwyczaj praktycznie zanikał. Opłatek pojawiał się w zależności od tego, jaką wagę nadawał mu ksiądz w danej parafii.

**- Nie samymi obyczajami człowiek żyje. Trzeba było przygotować potrawy, które także miały swoją symbolikę, szczególnie że w naszym wielokulturowym regionie łączą się kulinaria ze wschodu z tymi śląskimi.**

- Jeśli chodzi o wigilijne potrawy to rodzimi Ślązacy z przesiedleńcami ze Wschodu byli bardziej podobni niż nam się wydaje. Tak naprawdę różnił się sam sposób przygotowania dań, bo składniki, z których były wykonane były te same. Na obu stołach znajdowały się: mak, ziarno, suszone owoce i ryby. Mimo, że w niektórych domach pieczono piernik, a w innych przygotowywano kresową kutię, wspólnym mianownikiem był miód. Dodawano mu magiczną symbolikę związaną z wierzeniem, że pszczoły latając bardzo blisko nieba, prawie dotykają Boga i znoszą ten boski element na ziemię. Mak i ziarna również miały znaczenie. W kuchni śląskiej z ziaren konopi przygotowywano zupę siemieniutkę, do której dodawano kaszę tatarską. Ziarna symbolizowały obfitość. Ponieważ jest ich nieskończenie wiele, miały zaczarować bogactwo zbiorów na polach oraz dostatek. Ryba - symbol chrześcijaństwa pojawiała się na stołach w zależności od zamożności domostwa i dostępu do rzeki czy jeziora. Na Śląsku, od momentu rozwinięcia się kolei, bardzo popularne stały się śledzie. Z biegiem czasu coraz łatwiej można było zdobyć karpia. Ale przyznać trzeba, że jego popularność po wojnie jest nieporównywalnie większa, niż w czasach naszych praprababek.

**- Z kolacją wigilijną związana jest też liczba potraw. Na ogół pojawia się dwanaście dań, których należy spróbować.**

- Liczba 12 utarła się ostatnio i jest jedną z najbardziej popularnych. Rok ma 12 miesięcy, było 12 apostołów, a kopa to wielokrotność tuzina. Dwunastkowe liczenie jest stare jak świat. Natomiast w obrzędowości przyjmowano różne

ilości. W chłopskiej kulturze nie każdy mógł sobie pozwolić na zrobienie tylu dań. Przyjmowano różne liczby 4 lub 7 i nie nadawano im takiego obowiązkowego wymiaru jak wspomnianej dwunastce. Natomiast w bogatych polskich ziemiańskich domach, gdzie żyło się dostatnio, to zrobienie dwunastu dań nie stanowiło żadnego problemu. Stoły ugięły się pod półmiskami ze szczupakami, łososiami czy pstrągami i liczono je jako jedną rybną potrawę. Ważnym zwyczajem przy kolacji świątecznej był brak możliwości wstania od stołu w trakcie jej trwania, bo to przynosiło pecha. Dlatego gospodyni musiała się dobrze przygotować, żeby o niczym nie zapomnieć. W tradycji kresowej miejscem, w którym obchodzono święta lub ważne uroczystości był pokój stołowy. W śląskich domach wigilię jadło się w kuchni, a w pokoju za zamkniętymi drzwiami stała choinka z prezentami, do której podchodziło się po skończonej kolacji. Na stole wigilijnym często można było znaleźć nieoczywiste artefakty, jak gwoździe przypominające o męce pańskiej czy pieniądze, które miały zapewnić dostatek.

**- Czy do dzieci przychodził św. Mikołaj?**

- Na Śląsku Święty Mikołaj przychodził 6 grudnia i wyglądał inaczej niż dzisiaj, bo była to postać przebrana w strój biskupa, często oschła i rozliczająca dzieci za ich ucyunki. Pocięchy otrzymywały praktyczne podarunki, takie jak czapka czy skarpetki, a w zamożniejszych domach lalkę czy klocki. Na prezent trzeba było zasłużyć wykazując się dobrymi ocenami lub sprawowaniem. Była to okazja do zdyscyplinowania niegrzecznych osóbek, które otrzymywały różgę lub węgiel. W dniu wigilii przychodziło Dzieciątko.

**- Czy jest jakaś piękna tradycja, która zniknęła, ale Pani zdaniem warto byłoby, żeby powróciła?**

- A wie Pani, że pierwszy raz słyszę takie pytanie (zaduma). Święta stały się bardzo powierzchowne. Nie mam tu na myśli oczywiście powrotu do wróżenia pogody z gwiazd na niebie. Zdarza się, że spotkania świąteczne bywają dla ludzi stresujące. Kiedyś te więzi rodzinne były silniejsze, spotkanie częste i bliskość między ludźmi wyraźniejsza. Może warto zamiast o drogich prezentach pomyśleć o życzliwości przy wigilijnym stole.

Rozmawiała Katarzyna Herwy

Zdjęcie: Archiwum Muzeum Wsi Opolskiej

# Przepisy na wigilię od naszych prababć

Po ten przepis na dania z wieczerzy wigilijnej sięgnęliśmy do 1923 roku. W magazynie dla Pań pt. „Gazetka dla kobiet. Z Bogiem dla Ojczyzny” w numerze 6 znalazły się praktyczne porady jak przygotować świąteczną kolację. Oto oryginalny tekst ze wskazówkami.

## Wieczerza wigilijna

W żadnym kraju wieczerza wigilijna nie jest obchodzona tak uroczysto jak u nas. Różne zwyczaje z małymi zmianami powtarzają się w całej Polsce. Byłoby dla nas bardzo ciekawe, gdyby czytelniczki Gazetki nadesłały nam opis wieczerzy wigilijnej w swojej okolicy i zwyczaj starodawnych, które z tym dniem są związane. Podajemy obecnie przepis na potrawy zwykle wtedy podawane. Pierwszy przepis wigilijny skromny — drugi wystawniejszy.

### Pierniki

Do 1 szklanki zagotowanego miodu, gdy kipi, wsypać 1/2 funta cukru. Po dwurazowym zagotowaniu odstawić, a gdy trochę wystygnie, wlać w to 2 kg. potażu rozpuszczonego w pół szklance piwa. Dodać łyżkę świeżego masła, skórkę z cytryny otartą na tarku, na koniec noża pieprzu angielskiego, tyleż przesianego cynamonu i gwoździków. Ubić 4 całe jaja na pianę, wsypać kwartę mąki, drobno usiekanej skórki pomarańczowej, trochę orzechów włoskich również, drobno usiekanych, wymieszać wszystko razem, wylać na blachę, wysmarowaną masłem i piec przez 1 1/4 godziny. Wyjąć z pieca, gdy ciasto nie przylega do zagłębionego w nim patyczka.

### Barszcz żytni

Zakwaszony w glinianym garnku — mąka zalana przegotowaną letnią wodą — dodać do kwaszenia trochę czosnku lub cebuli. Musi stać w cieple parę dni. Do użycia precedzić przez gęste sito do gotującej wody. — Dodać parę grzybków — podaje się na wigilię czysty do chleba.

### Zupa grzybowa

Gotuje się smak z jarzyn (trochę marchwi i pietruszki) do tego wrzuca się dobrą garść suszonych grzybów. Osobno gotuje się łazanki na wodzie. Ciasto twarde zagniecone jak na makaron, przeschnięte, cienko wałkowane, krajane w drobne paski, na samym wydaniu wrzuca się ugotowane łazanki, aby nie rozmokły w zupie.

### Zupa rybna

Na smaku z jarzyn gotuje się drobne rybki, płotki, dodać trochę korzeni, pieprzu, angielskiego ziela, odcedzić — jarzynki drobno pokrajać. Dać łazanki albo lane kluski.

### Ryba gotowana

Oczyszczone ryby kraje się w dzwonka lub jeżeli można, w całości wstawia w gotujący się na długiej blaszce lub brytwance smak z jarzyn (marchew, pietruszka, seler, cebula krajana w paski) trochę korzeni. Gotuje się krótko, bo łatwo się przegotuje i rozleci. Można podać prosto z wody polewając roztopionym i zrumienionym masłem i siekanymi jajami na twardo gotowanymi, do tego świeże kartofle. Albo z jarzynami osobno robi się zasmażkę z pół łyżki masła i łyżki mąki — rozprowadza się smakiem z ryby, dodając do tego drobno krajane jarzyny. Sosem tym polać ryby.

### Ryba smażona

Ryby oczyszczone kraje się w dzwonka, soli, tarza w mące pszennej — macza w rozbitym całym jajku, posypuje tartą bułką i smaży na rozpalonym i zrumienionym maśle. Do tego podać kapustę z grzybami.

### Paluszki z makiem

Ciasto zagniecone jak na makaron, robi się podługne wałeczki pokrajane nożem. Po ugotowaniu podaje się z makiem. Mak gotuje się, odcedza, przepuszcza przez maszynkę lub od razu uciera z cukrem wałkiem w donicy, dodaje się zapachu cynamonu lub wanilii.



*Magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia oraz nowego 2021 roku  
niech będzie dla wszystkich kumulacją dobrych wiadomości.  
A w obliczu szalejącej na świecie pandemii, jak nigdy dotąd pragniemy i potrzebujemy normalności,  
kontaktów międzyludzkich, zdrowia i miłości.*

*Przy wspólnym stole i przystrojonej choince życzymy wszystkim naszym mieszkańcom,  
ich rodzinom, przyjaciółom i znajomym, aby magia świątecznych dni tchnęła  
nas do bycia wobec siebie lepszymi, bardziej życzliwymi i ufnymi.  
Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!*

Przewodniczący Rady Miasta Opola

*Lukasz Sowada*  
Łukasz Sowada

Prezydent Miasta Opola

*Arkadiusz Wiśniewski*  
Arkadiusz Wiśniewski



Fot. by Pixabay

Fot. by Pixabay

# Informator dla seniora

Czas pandemii jest dla wszystkich trudnym okresem, a dla osób starszych i samotnych tym bardziej, dlatego zebraliśmy poniżej najważniejsze numery telefonów, pod które można zadzwonić w sytuacjach trudnych, wymagających interwencji albo po prostu, żeby się wygadać.

## • Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu

ul. Armii Krajowej 36, 45-071 Opole  
tel: Centrala 077 400 59 50  
tel. Sekretariat 077 400 59 51  
Fax 077 400 59 52  
email: sekretariat@mopr.opole.pl

## • Centrum Informacyjno - Edukacyjne „Senior w Opolu”

tel. 77 44 123 70

**DDP Malinka** tel. 77 459 81 03

**DDP Magda Maria** tel. 77 453 63 28

**DDP Nad Odrą** tel. 77 400 82 06

**DDP Złota Jesień** tel. 77 400 80 60

## • Telefon do Pogadania dla Seniorów, Centrum Edukacyjno— Informacyjne „Senior w Opolu”

Czynny poniedziałek – piątek 15.00—17.00  
tel. 77 44 123 70

## • Porada telefoniczna „Złota Rączka”. Telefon za pośrednictwem pracownika Centrum Senior w Opolu

tel. 77 44 123 70

## • Ośrodek Interwencji Kryzysowej (również pomoc psychologa od poniedziałku do piątku)

Czynny od 8:00 do 20:00  
tel: 77 455 63 90 do 92

W zależności od tego, w której dzielnicy mieszkasz, masz do dyspozycji numer, pod który można zgłaszać wszystkie potrzeby, również konieczność dostarczenia zakupów.

• **Armii Krajowej (ZWM)** - nr telefonu 77 402 7016, 77 402 70 17,

• **Chabry** - nr telefonu 77 456 91 67,

• **Zaodrze** - nr telefonu 77 457 54 90 lub 77 457 54 93,

• **Malinka** - nr telefonu 77 459 81 04

• **Śródmieście, Stare Miasto, Nadodrze** - nr telefonu 77 400 59 72 lub 77 400 59 75, 77 400 59 78

• **Grotowice, Groszowice, Nowa Wieś Królewska, Malina, Grudzice, Kolonia Goślawicka** - nr telefonu 77 453 51 19 lub 77 454 47 50 w. 24, 26

• **Wrzoski, Sławice, Bierkowice, Półwieś, Żerkowice, Chmielowice, Szczepanowice, Winów, Zakrzów** - nr telefonu 77 457 54 90 lub 77 457 54 93

• **Brzezie, Świerkle, Borki, Czarnowasy, Krzanowice, Wróblin** - nr telefonu 532 316 605 i 532 316 606

# Zjedz bezpiecznie w domu!

Prezentujemy bazę lokali gastronomicznych, które w związku z epidemią koronawirusa sprzedają dania na wynos z odbiorem osobistym lub dowozem do domu

## Bar 7:00 rano

- [www.facebook.com/Bar700Rano](https://www.facebook.com/Bar700Rano)  
- ul. Kołłątaja 11  
- nr telefonu: 570 607 012  
- kuchnia: domowe obiady, dania z woka, śniadania, napoje  
- godziny otwarcia: pn - pt 07:00 - 17:00  
- dowóz, odbiór własny



## Bar Gastrofaza

- [www.bargastrofaza.pl](https://www.bargastrofaza.pl)  
- ul. 1 Maja 20/1  
- nr telefonu: 797 470 057  
- kuchnia: dania obiadowe  
- godziny otwarcia: pn - pt 12:30 - 17:45, sob 12:30 - 14:45

## Bar Orientalny VU

- [barorientalny.opole.pl/menu](https://barorientalny.opole.pl/menu)  
- ul. Kwiatkowskiego 3  
- nr telefonu: 660 774 880  
- kuchnia: orientalna  
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 20:00, sob 12:00 - 18:00  
- odbiór osobisty

## Bar Pierozek

- [www.barpierozek.com](https://www.barpierozek.com)  
- ul. Kołłątaja 6/2  
- nr telefonu: 77 453 66 65  
- kuchnia: pierogi, dania dnia  
- godziny otwarcia: pn.- pt 10:00 - 19:00, sob 10:00 - 15:30  
- dowóz, odbiór własny



## Bar Sznycelek

- [www.sznycelek.opole.pl](https://www.sznycelek.opole.pl)  
- ul. Górna 12d  
- nr telefonu: 793 101 100  
- kuchnia: polska (domowe obiady)  
- godziny otwarcia: pn - pt 12:00 - 18:00, sob 12:00 - 16:00  
- dowóz



## Bar Western Tortilla

- [www.facebook.com/WesternTortillaOpole](https://www.facebook.com/WesternTortillaOpole)  
- ul. Rynek 21/1A  
- nr telefonu: 533 307 305, 533 122 845  
- kuchnia: teksańska (burgery, tortilla, taco, zestawy)  
- godziny otwarcia: 10:00 - 22:00  
- dowóz, odbiór własny

### Bezcukrowa Café

- www.facebook.com/bezcukrowacafe
- ul. Koraszewskiego 5
- nr telefonu: 668 752 973
- kuchnia: ciasta, słodczyce, kanapki, kawa
- godziny otwarcia: pn - nd 7:00 - 19:00
- odbiór własny



### Brykające Garnki

- www.facebook.com/BrykajaceGarnki
- ul. Opolska 4
- nr telefonu: 518 613 649
- kuchnia: domowa, obiady abonamentowe
- godziny otwarcia: pn - nd 07:00 - 17:00
- dowóz godzina 11:00 - 16:00



### Fika Comfort Food

- www.fika.opole.pl
- ul. Reymonta 23
- nr telefonu: 579 069 565, 509 185 658
- kuchnia: śniadania, lunch
- godziny otwarcia: 10:00 - do wyczerpania
- dowóz, odbiór własny



### HAMBURG Slow Food

- www.facebook.com/hamburg.opole
- ul. Kołłątaja 16a
- nr telefonu: 570 281 570
- kuchnia: hamburgery
- godziny otwarcia: pn - nd 11:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

### Inspiracje

- www.facebook.com/inspiracjeopole
- ul. Kępska 8
- nr telefonu: 603 780 000, 77 557 39 35
- kuchnia: europejska, amerykańska, pizza
- godziny otwarcia: pn - czw 12:00 - 19:00, pt 12:00 - 20:00, sob 13:00 - 20:00, nd 12:00 - 19:00
- odbiór własny



### Kasyno Policyjne

- www.facebook.com/KasynoPolicyjne
- ul. Korfantego 4
- nr telefonu: 77 403 22 47
- kuchnia: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt od 8:00 - 19:00, sb - nd 11:00 - 19:00
- odbiór osobisty



### Kleopatra - Kebab & Chapati

- www.kleopatra.opole.pl
- ul. Osmańczyka 11/1b
- nr telefonu: 570 057 935
- kuchnia: fast-food, kebab, tunezyjska
- godziny otwarcia: pn - czw 10:00 - 22:00, pt 10:00 - 23:00, sob 12:00 - 23:00, nd 12:00 - 22:00
- dowóz, zamówienia (przez www.pyszne.pl)

### Laba

- www.facebook.com/labawawypie
- ul. Spacerowa 16
- nr telefonu: 786 298 128
- kuchnia: słodkości, wytrawne przekąski, wege
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 18:00
- odbiór własny



### Maestro PIZZA & Panini

- www.facebook.com/Maestro-PIZZA
- ul. Walerego Wróblewskiego 57
- nr telefonu: 535 888 000
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - pt 12:00 - 21:45, sob - nd 13:00 - 21:45
- dowóz, odbiór własny

### Manekin Opole

- www.facebook.com/ManekinOpole
- Plac Wolności 7-8
- nr telefonu: 77 402 16 59
- kuchnia: naleśniki, zupy, sałatki
- godziny otwarcia: 10:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

### Manifest Street Food

- www.manifestsf.pl
- Mały Rynek 11
- nr telefonu: 77 544 30 34
- kuchnia: zapiekanki, frytki, sałatki, zupy
- godziny otwarcia: pn - czw 11:00 - 23:00, pt 11:00 - 02:00, sob 13:00 - 02:00, nd 13:00 - 23:00
- dowóz

### Marco Polo

- www.facebook.com/Marco-Polo-Opole
- ul. Halicka 1
- nr telefonu: 574 652 555
- kuchnia: dania obiadowe, wege, zapiekanki
- godziny otwarcia: pn - nd 10:30 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

### Mąka i Wół

- www.facebook.com/MakaiWol
- ul. Szpitalna 13
- tel. 663 761 623
- kuchnia: autorska, europejska, włoska
- godziny otwarcia: nd - czw 12:00 - 22:00, pt - sob 12:00 - 24:00
- dowóz, odbiór własny



### Ministerstwo Śledzia i Wódki

- www.facebook.com/ministerstwo.opole
- ul. Rynek 32
- nr telefonu: 730 631 234
- kuchnia: śniadania, obiady
- godziny otwarcia: pn - czw 14:00 - 21:00, pt - sob 14:00 - 23:00, nd 12:00 - 21:00
- dowóz, odbiór własny

### Naleśnikarnia Polanka

- www.polanka.opole.pl
- ul. Partyzancka 8a
- nr telefonu: 600 475 244, 77 474 47 02
- kuchnia: naleśniki, makarony, tagliatelle, sałatki
- godziny otwarcia: pn - nd 11:00 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

### Niebo w Gębie

- www.niebowgiebieopole.pl
- ul. Strzelecka 80a
- nr telefonu: 501 528 715
- kuchnia: ślaska, polska
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 21:00
- dowóz

### Pastaio

- www.facebook.coś/Pastaio Opole
- ul. Ozimska 2/1
- nr telefonu: 502 904 311
- kuchnia: włoska, pasta bar
- godziny otwarcia: pn - czw 12:00 - 19:00, pt 12:00 - 20:00, sob 13:00 - 20:00
- odbiór własny



### Pierogarnia Makagigi

- www.jedzonkonatelefon.pl/web.n4?go=15
- ul. Grota Roweckiego 16 oraz pl. Piłsudskiego 10
- nr telefonu: 609 990 169
- Kuchnia: pierogi, naleśniki, obiady domowe i abonamentowe
- godziny otwarcia: pn - pt 10:30 - 18:00, sob 10:30 - 16:00
- dowóz, odbiór własny

### Pierogi Opolskie

- www.facebook.com/pierogiopolskie
- ul. Piłsudskiego 15-17A lok 2-3
- nr telefonu: 77 544 61 31
- kuchnia: pierogi
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 18:00, sob - nd 12:00 - 18:00
- dowóz

### Pizzadilla & Kura Street Food

- www.facebook.com/kuraopole
- ul. Rynek 21/1a
- nr telefonu: 796 607 601
- kuchnia: amerykańska
- godziny otwarcia: pn - czw 11:00 - 21:00, pt - nd 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

### Pizzeria Alibaba

- www.facebook.com/Pizzeria-Alibaba-Opole
- ul. Wiejska 151
- nr. telefonu: 77 547 26 54
- kuchnia: pizza, makarony, naleśniki, sałatki
- godziny otwarcia: pn - nd 08:00 - 23:00
- dowóz

### Pizzeria „Dlaczego Nie?”

- www.dlaczegoniedostawa.pl
- ul. Jana Bytnara Rudego 8
- nr telefonu: 77 442 16 16 lub 508 140 188
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 10:30 - 23:30
- dowóz, zamówienia on-line

### Pizzeria Giuseppe

- www.okniepizzeriagiuseppe.pl
- ul. Sosnkowskiego 40-42
- nr telefonu: 511 206 273
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 12:00 - 23:00
- dowóz, odbiór własny

### Pizzeria Oregano

- www.pizzeriaoregano.opole.pl
- ul. Sosnkowskiego 4a - 19
- nr telefonu: 77 403 03 70
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - czw 12:00 - 22:45, pt - nd 12:00 - 23:45
- dowóz, odbiór własny

### Pizzeria Presto

- www.pizzeriapresto.opole.pl
- ul. Lelewela 4
- nr telefonu: 77 474 46 06
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

### Pizzeria Promyk

- www.promyk.opole.pl
- ul. Chełmska 2
- nr telefonu: 77 455 18 12
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - nd 10:30 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

### PRLowska.pl

- www.facebook.com/PRLowska
- ul. Bronisława Koraszewskiego 14
- nr telefonu: 77 546 77 10, 501 188 274
- kuchnia: polska z okresu PRL
- godziny otwarcia: pn - czw 12:00 - 22:00, pt - sob 12:00 - 00:00, nd 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

### Prosto z Woka

- www.prostozwoka.pl
- ul. 1 Maja 26
- nr telefonu: 501 333 177
- kuchnia: dania z Woka, zupy, salatk
- godziny otwarcia po - czw 12:00 - 20:00, pt 12:00-21:00
- odbiór własny, dowóz

### Quchnia

- www.quchnia.com
- ul. Oleska 14
- nr telefonu: 77 441 30 00, 519 195 199
- kuchnia: polska
- godziny otwarcia: pn - sob 08:00 - 20:00, nd 11:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

### Racek Placek

- www.facebook.com/racekplacekopole
- ul. Osmańczyka 1
- nr telefonu: 793 161 724
- kuchnia: racuchy, placki ziemniaczane, dania obiadowe, zupy, naleśniki oraz pierogi
- godziny otwarcia: wt - nd 12:00 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

### Restauracja Radiowa

- www.radiowa.opole.pl/
- ul. Strzelców Bytomskich 8
- nr telefonu: 731 380 743
- kuchnia: polska, domowe obiady, burgery
- godziny otwarcia: pn - nd 13:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

### San Ekobar

- www.facebook.com/SanEkobarOpole
- ul. Tadeusza Kościuszki 31
- nr telefonu: 692 206 222
- kuchnia: śniadania, obiady, makarony, burgery
- godziny otwarcia: pn - czw 08:00 - 20:00, sob 11:00 - 21:00, nd 11:00 - 19:00
- odbiór własny

### Seii Sushi

- www.seiisushi.pl
- ul. Kowalska 2
- nr telefonu: 662 681 010
- kuchnia: japońska
- godziny otwarcia: wt - czw 12:00 - 21:00, pt - sob 12:00 - 22:00, nd 12:00 - 21:00
- dowóz, odbiór osobisty

### Smak Bar Zaułek Franciszkański

- www.smakbar.pl
- ul. Franciszkańska 1
- nr telefonu: 77 453 87 40
- kuchnia: pierogi, gołąbki, krokiety, naleśniki, zupy, dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 17:00, sob 10:00 - 16:00
- odbiór własny

### Smakus

- www.facebook.com/smakus.opole
- ul. Dambonia 169
- nr telefonu: 536 550 213
- kuchnia: domowe obiady
- godziny otwarcia: pon - pt 11:00 - 17:00
- dowóz, odbiór własny

### Smażalnia naleśników „Grabówka”

- www.grabowkanalesniki.pl
- ul. Mozarta 2
- nr telefonu: 77 454 17 96
- kuchnia: naleśniki francuskie „crepes”
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 20:00, nd 11:00 - 19:00
- dowóz

### Stodola Kebap Solaris

- www.stodolakebap.com
- CH Solaris, Plac Kopernika 16
- nr telefonu: 664545596
- kuchnia: szybkie jedzenie z mięsem kebab
- godziny otwarcia: pn - nd 9:00 - 21:00
- dowóz, odbiór własny

### Sushi sMaki

- www.facebook.com/SushisMaki
- ul. Ozimska 28
- nr telefonu: 669 938 174
- kuchnia: japońska
- godziny otwarcia: pn - nd 13:00 - 22:00
- dowóz

### Sushi Royal Opole

- www.sushi.pl
- Galeria Solaris Center, Plac Kopernika 16
- nr telefonu: 698 958 818
- kuchnia: świeże sushi
- godziny otwarcia: 9:00 - 21:00
- dowóz, odbiór osobisty

### Tulsi

- www.facebook.com/tulsiopole
- ul. Kołłątaja 10
- nr telefonu: 535 187 759
- kuchnia: indyjska
- godziny otwarcia: 12:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

### VegeQuchnia

- www.vegequchnia.com
- ul. Kośnego 5
- nr telefonu: 77 557 10 30
- kuchnia: wegetariańska, wegańska oraz bezglutenowa
- godziny otwarcia: pon - pt 9:00 - 17:30, sob 10:00 - 16:30
- dowóz

### Wegeneracja

- www.facebook.com/wegeneracja
- ul. Młyńska 1
- nr telefonu: 724 234 244
- kuchnia: wegetariańska, wegańska, bezglutenowa
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 17:00, sob - nd 12:00 - 17:00
- dowóz, odbiór osobisty

### W Kurnik'u Chicken Bar

- www.facebook.com/wkurnikuchickenbar
- ul. Plac Kopernika 9b
- nr telefonu: 794 640 519
- kuchnia: burgery, tortille, sałatki z kurczakiem
- godziny otwarcia: pn - czw 11:00 - 19:00, pt - sb 11:00 - 20:00, nd 12:00 - 19:00
- dowóz, odbiór własny

### Zapiekanka z pieca

- www.facebook.com/zapiekankazpieca
- ul. Targowa 9
- nr telefonu: 695 051 040
- kuchnia: zapiekanki, hamburgery, tortille, frytki
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 17:00
- dowóz, odbiór własny

### Zdrowa Krowa

- www.facebook.com/zdrowakrowaopole
- Rynek 15A
- nr telefonu: 699 810 539
- kuchnia: wegetariańska, wegańska oraz burgery z naturalnych składników, steki
- godziny otwarcia: 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

### Zdrowo pod sufitem

- www.zdrowopodsufitem.pl
- ul. Grota Roweckiego 13A
- nr telefonu: 690 179 238
- kuchnia: dania obiadowe, zdrowa żywność
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

### Zebra

- www.zebra.opole.pl
- ul. Chabrów 31
- nr telefonu: 77 45 81 234
- kuchnia: kuchnia amerykańska, burgery, pizza, dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 12:00 - 23:00
- dowóz, odbiór własny

- oferta świąteczna

# *Zostań Świętym Mikołajem Oddaj krew!*

**6 grudnia - Rynek w Opolu**

**13 i 20 grudnia - Skwer przed Zamkiem Górnym**

**godz. 12.00 - 17.00**

Przyjdź i podziel się  
najcenniejszym darem,  
jaki posiadasz!

**#oddajkrew**

Więcej informacji na stronie:  
[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

ORGANIZATORZY:

