

OPOLE

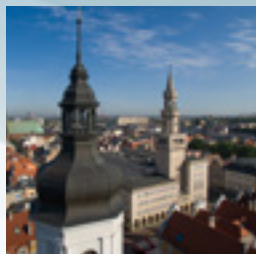
nr 4 kwiecień 2020 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka

Barbara
Kurdej-Szatan
dziewczyna z naszego miasta

wywiad s. 4-6





Miasto w czasie epidemii
strona 8-9



Mamy z czego być dumni
strona 12-13



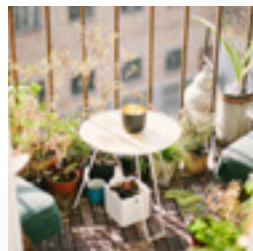
**Opole to piękne
wspomnienia**
strona 14-17



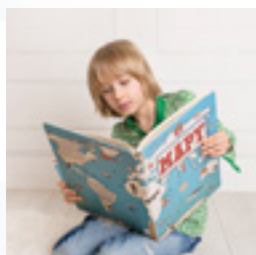
Nie bójmy się bać
strona 20-21



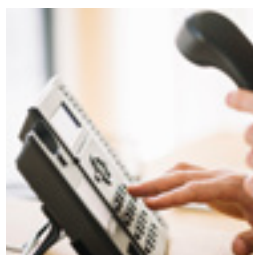
**Z archiwum kronik
miejskich**
strona 22-23



Czas balkonów i tarasów
strona 28-29



Edukacja rodzinna
strona 32-33



**Koronawirus-najważniejsze
telefony**
strona 36-37



**Zjedz bezpiecznie
z dowozem do domu**
strona 38-42



Grajmy po polsku!

Muzeum Polskiej Piosenki zainicjowało akcję „Grajmy po polsku”, skierowaną do publicznych i prywatnych nadawców – radiowych, telewizyjnych i internetowych. W ostatnich tygodniach odwołano setki koncertów, występów i wydarzeń kulturalnych, które dla wielu artystów są jedynym źródłem utrzymania. Pomysłodawcy apelu mają nadzieję, że to proste rozwiązanie pozwoli, choć w niewielkim stopniu, zrehabilitować poniesione w ostatnich tygodniach straty, natomiast rodakom przebywającym teraz licznie w domach, przypomni przepiękne piosenki polskich twórców, wszystkich pokoleń i wszystkich gatunków muzycznych.



Tylko Odra jest niespokojna

Z uwagi na rozprzestrzeniającego się koronawirusa przerwano wszystkie rozgrywki sportowe. Oto jak wygląda sytuacja w grach zespołowych naszych drużyn. Siatkarki Uni Opole w sezonie 2019/20 zajęły drugie miejsce w I lidze. O prawo gry na poziomie ekstraklasowym ubiegać się mogą Joker Świecie (najlepsza ekipa I ligi) oraz opolski zespół, który zajął 2. pozycję. Kluby zostaną poddane audytowi pod kątem gry w najwyższej w kraju lidze. Pierwszeństwo ma zespół ze Świecia. Koszykarze Weegree AZS Politechnika Opole pozostaną na zapleczu elity. PZKosz zdecydował, że nie spadnie żaden z zespołów. Szczypiorniści Gwardii zajęli 5. lokatę. Do rozegrania pełnej rundy zasadniczej zabrakło tylko dwóch kolejek, po których gwardziści mieli w fazie play off powalczyć o medale. PZPN poinformował, że mecze I i II ligi zostały odwołane do 26 kwietnia włącznie. Póki co Odra jest na miejscu spadkowym do II ligi, ale ostateczne decyzje co dalej jeszcze nie zapadły.



Miasto wspiera opolską służbę zdrowia

Prezydent Opola wspomógł sprzętem ochronnym Opolskie Centrum Onkologii oraz Opolskie Centrum Ratownictwa Medycznego. Żeby zapewnić ciągłość prowadzonych zabiegów, Miasto przekazało łącznie 3500 maseczek, białki z alkoholem izopropylowym 99% oraz rękawiczki nitrylowe. Dla potrzeb Szpitala Wojewódzkiego zakupiono wcześniej 4500 maseczek, 24 sztuki płynu do dezynfekcji rąk, 8 opakowań po 100 sztuk rękawic nitrylowych, 15 sztuk 5-litrowych białek alkoholu izopropylowego 99% oraz 20 sztuk ubrań ochronnych.



Zachłanna na sztukę

Ponad setka opolskich przedszkolaków bawiła się i śpiewała z pochodzącą z Opola gwiazdą. Spotkanie odbyło się w ramach Małej Akademii Piosenki w Muzeum Polskiej Piosenki. Barbara Kurdej-Szatan znalazła także czas dla naszego magazynu.

- Często proszona jest pani o poprowadzenie warsztatów dla dzieci?

- Bardzo często. Telefony dzwonią z całej Polski, ale brakuje mi czasu. Zwykle całymi dniami jestem na planach zdjęciowych, sama też mam córeczkę.

- Ale do Opola Barbara Kurdej-Szatan przyjechała.

- Przecież to moje rodzinne miasto, od lat znamy się Jarkiem Wasikiem, dyrektorem. W Opolu się uczyłam, tutaj wychowałam. Muszę moje rodzinne strony traktować wyjątkowo.

- Ale wpada pani do Opola zwykle w biegu...

- Niestety, to prawda. Od kilku lat przyjeżdżam do Opola na próby chóru, na koncerty,

festiwale. Zawsze w ramach wykonywanej pracy. Cały czas brakuje mi czasu, aby przyjechać na kilka dni, aby zwyczajnie po Opolu pochodzić znanymi sobie uliczkami, odwiedzić znajome i ulubione miejsca, w których spędzałam kiedyś czas. Marzę o dłuższym spotkaniu z przyjaciółmi. Mam ich tutaj wielu, niektórych nawet od przedszkola.

- Gdzie się pani wychowała?

- Na opolskim ZWM-ie, dzisiejszym AK. I chociaż później mieszkałam przy ulicy Wrocławskiej, to i tak jeździłam na swoje osiedle, bo tam mieszkali dziadkowie. Nocowałam u nich niemal w każdy weekend i całe dni wolne od szkoły spotykałam się ze swoją osiedlową paczką.

- Pod którym trzepakiem przesiadywaliście?

- Przy ulicy Hubala 17a. Ten trzepak dalej stoi. Niedawno, jak byłam w Tańcu z Gwiazdami, to każdy z nas miał pokazać miejsce skąd pochodzi, więc przyjechalśmy pod mój trzepak i pod blok. I pomyśleć, że zwykły trzepak może przywołać takie emocje i wzruszenia! Inna sprawa, że nawet w tej sytuacji pojawiałam się w moim Opolu na moment i znowu z powodu pracy. Planuję po- być dłużej, jak zrobi się ciepło i wszyscy upora- my się z wszędobylskim wirusem.

- To wróćmy do opolskich warsztatów z dziećmi. Nie bała się pani tej najbardziej wymagającej widowni?

- Skąd! Dzieci są faj- ne. Lubię z nimi rozmawiać, lubię ich słuchać. Jestem ciekawa dzieci. Mam ośmioletnią cór- kę, czyli w podobnym wieku jak maluszki na opolskich warsztatach. Uwielbiam patrzeć jak one rozumieją świat. To fascynujące i często zaskakujące, a więc tym bardziej ciekawe.

- Czym dzieci panią zaskakują?

- Swoim rozumowaniem, tym jak widzą świat. Poprzez różne doświadczenia dorośli inaczej

go postrzegają. Dla dzieci jest on jeszcze czystą kartą, którą sami sobie malują. Są beztroskie i cudownie jest przypomnieć sobie czasy, gdy też żyliśmy bezproblemowo. Tęsknię za tą beztroską.

- Pamięta pani, jak przesiadywała w am- fiteatrze w okresie festiwalu, a zwłaszcza prób? A nawet grała na scenie z Chórem Opole Gospel Choir? Chciałaby pani wrócić do czasów małej Basi?

- Oczywiście, że pa- miętam. Przesiadywa- łam na ławeczkach amfi- teatru, kiedy jeszcze nie miały oparcia. Od dziecka nigdy zbyt nie wy- biegam w przyszłość. Oczywiście marzyłam sobie o byciu gwiazdą, ale tego nie planowa- łam. Wszystko działa się jakoś z dnia na dzień. Czy chciałabym wrócić do małej Basi? Cieszę się z tego co mam teraz i nie jestem pewna, czy chciałabym wrócić do tamtych czasów. Przecież przeżyłam tyle fantastycznych momentów i przygód, że nie chciałabym nigdy ich stracić.

- Skończyła pani Szkołę Muzyczną I stop- nia w klasie wiolonczeli, jest pani aktorką, piosenkarką, konferansjerką. Dużo tego.

“Niemał w każdy week- end nocowałam u dziad- ków na osiedlu AK i całe dni wolne od szkoły spo- tykałam się ze swoją osiedlową paczką. Nasz trzepak stoi do dzisiaj.”



Fot. Sławomir Mielnik



- Łączę wiele pasji. Konferansjerka przyszła do mnie trochę przypadkiem. W prowadzeniach różnych wydarzeń wykorzystuję to, czego nauczyłam się w szkole teatralnej i na początku podeszłam do tego trochę jak do roli „pani prowadzącej”. Z czasem uczyłam się jednak spontaniczności i polubiłam tę adrenalinę, więc przychodziło mi to łatwiej i naturalniej.

- Ale główną pasją jest chyba jednak aktorstwo?

- Aktorstwo i śpiew, które łączę w musicalach. Kocham w nich występować. Obecnie gram „Chicago” w krakowskim Teatrze Variete. Wcześniej pokazywaliśmy tam „Legalną blondynkę”, a w Teatrze Muzycznym Roma „Deszczową piosenkę”. Jeszcze wcześniej w Teatrze Nowym w Poznaniu „Sen nocy letniej” z muzyką Leszka Możdżera i reż. Wojtka Kościelniaka. Uwielbiam tę formę teatru, bo w niej się spełniam najbardziej. Teraz w Chicago oprócz śpiewu i aktorstwa jest jeszcze taniec, a to wymaga wielkiej wszechstronności. Staram się, żeby każdą z tych aktywności wykonywać bardzo

dobrze. Nie jest to łatwe, ale po to mamy próby.

- Rodzice zrobili z pani artystkę?

- Sama nie zapisałam się na żadne zajęcia. To oni odpowiadają za rozwój dzieci. Cieszę się, że tak nami pokierowali. Mama często powtarza, że od najwcześniejszych lat wykazywałyśmy się z siostrą Kasią świetnym słuchem muzycznym. Od piątego roku życia byliśmy w ognisku muzycznym i chodziłyśmy tam bardzo chętnie. Rodzice mieli do nas pełne zaufanie. Musiałyśmy tylko zawsze trzymać się granicy czasowej. Mogłyśmy się bawić jako nastolatki nawet do północy, ale pod warunkiem, że ktoś potem nas odprowadził. A my starałyśmy się rodziców nie zawieść i myślę, że nam się udało.

- W pewnym momencie na coś konkretnego się pani zdecyduje? Wygra jakaś jedna artystyczna dziedzina?

- Mam nadzieję, że nie, bo jestem bardzo zachłanna na sztukę.

Rozmawiał **Dariusz Król**



Fot. Punkt widzenia, widok wystawy



Galeria Sztuki
Współczesnej

Inny punkt widzenia

Wszystkie opolskie instytucje kultury zostały zmuszone do zamknięcia swoich siedzib, jednak życie w nich nie zamarło, a wręcz przeciwnie. Większość działań naturalnie przeniosła się do Internetu. Tak też dzieje się w Galerii Sztuki Współczesnej, która miała zaplanowaną na marzec-kwiecień wystawę „Punkt Widzenia” autorstwa Łukasza Prus-Niewiadomskiego.

*- Obecnie na profilu Facebook galerii można obejrzeć krótki filmik, na którym razem z autorem opowiadamy o samej wystawie - zapowiada jej kurator, **Łukasz Kropiowski**. - Z racji panującej epidemii nie jesteśmy w stanie zaprosić zwiedzających do galerii, dlatego pracujemy nad realizacją wirtualnego spaceru po wystawie (360°) oraz filmu, na którym razem z autorem będziemy oprowadzać widzów po ekspozycji.*

Łukasz Prus-Niewiadomski (ur. 1985 w Oranie w Algierii) to artysta intermedialny badający możliwości ludzkiego ciała oraz wpływ naturalnego i kulturowego otoczenia na nasze zachowanie. Tworzy cykle fotograficzne, performensy, a także wideoinstalacje. Absolwent PWSFTviT w Łodzi, obecnie doktorant na tej uczelni. Mieszka i pracuje w Warszawie. Jego wystawa „Punkt widzenia” opiera się na dwóch swoistych heterotopiach: szacownej instytucji muzeum oraz pokoju dziecka z jego baśniową estetyką. Zarówno muzeum, jak i ob-

szar zabawy z dzieckiem to teren znajdujący się w jakimś stopniu poza tym, co z reguły uznawane jest za „normalny” sposób postrzegania i działania – tryb podporządkowany utylitarnym zadaniom oraz czynnościami życiowym. Miejsca te wyrzucają poza funkcjonalny szablon, zmuszając do uważnego obserwowania, kreatywności oraz nielinearnego myślenia i interpretowania. Można powiedzieć, że są to przestrzenie zmieniające środek ciężkości patrzenia na świat, czyli tytułowy punkt widzenia, który rozumiany jest tu zresztą bardzo szeroko. Nie tylko jako przyjęta perspektywa czy zajmowane stanowisko przy rozpatrywaniu danej kwestii, ale także jako stan warunkujący naszą percepcję, zdolność myślenia i koncentracji, oddziałujący zarówno na emocje, jak i wypowiedane sądy oraz wyznawane wartości. Więcej informacji o wystawie na stronie internetowej GSW: **www.galeriaopole.pl**

(as)





Miasto w czasie epidemii

Miasto Opole podejmuje szereg działań, aby przeciwdziałać negatywnym skutkom epidemii koronawirusa i ułatwić mieszkańcom funkcjonowanie w tym trudnym czasie. Prezentujemy najważniejsze z tych rozwiązań.

Zmiany w organizacji pracy Urzędu Miasta

W trosce o zdrowie klientów i pracowników wprowadzone zostały ograniczenia kontaktów w ramach urzędu. W celu załatwienia spraw prosimy o kontakt telefoniczny, mailowy oraz za pośrednictwem platformy EPUAP, PEUP. Szczegółowe informacje oraz instrukcje znajdują się na stronie internetowej miasta: www.opole.pl. Najważniejsze zasady obsługi klientów:

- a) Urzędnicy pracują w podstawowym okresie pracy (7:30-15:30).
- b) Przyjmowanie klientów zostaje zawieszone do odwołania za wyjątkiem Urzędu Stanu Cywilnego, który w bezpośredniej obsłudze rejestruje wyłącznie zgony.
- c) Pozostali klienci obsługiwani są z wykorzystaniem elektronicznych środków komunikacji.

Rodzice nie zapłacą za przedszkola

Rodzice dzieci, które objęte są opieką żłobkową i przedszkolną w Opolu, nie będą płacić za czas, gdy placówki były zamknięte ze względu na sytuację sanitarno-epidemiologiczną w kraju. Opłata naliczona będzie „wyłącznie” za czas faktycznego pobytu dziecka w przedszkolu oraz żłobku.

Bez czynszów

Miasto postanowiło pomóc także przedsiębiorcom, którzy swoją działalność prowadzą w miejskich lokalach. Nie zapłacą oni czynszów w okresie epidemii. Przedsiębiorcy będą mogli się także starać o obniżenie lub umorzenie podatku od nieruchomości. Przedsiębiorcy muszą w tej sprawie złożyć wnioski do Urzędu Miasta. Każdy będzie rozpatrywany indywidualnie.

Wsparcie seniorów

Miasto Opole uruchomiło pakiet działań wspierających osoby powyżej 70. roku życia, samotne i niepełnosprawne, które w czasie zagrożenia koronawirusem nie powinny wychodzić z domu. Uruchomiono całodobowe numery telefonów pod którymi można zgłaszać wszystkie potrzeby, również konieczność dostarczenia zakupów. Telefony zamieszczamy w specjalnym informatorze na stronach 36-37 naszego magazynu. W naszym mieście jest 19 071 osób powyżej 70 lat.

Całodobowy dyżur psychologa

W Opolu uruchomiono dyżur psychologa, do którego mieszkańcy mogą zgłaszać się przez całą dobę dzwoniąc pod numer 604 830 767. W godzinach od 8:00 do 20:00 w Ośrodku Interwencji

Kryzysowych czynny jest także numer telefonu stacjonarnego: 77 4556390/1-2. Mieszkańcy o dowolnej porze mogą zadzwonić i porozmawiać ze specjalistą. Pod opieką psychologiczną znajdują także osoby, które zostały objęte kwarantanną.

Pakiet ulg dla przedsiębiorców

Zwolnienie z czynszu miejskiego i dzierżawy, a także umorzenie podatku od nieruchomości na wniosek, to rozwiązania, które mają pomóc przetrwać opolskim przedsiębiorcom trudny czas. Z powodu wprowadzonego przez rząd stanu epidemii wiele restauracji i sklepów musiało zawiesić działalność. Tryb wprowadzenia tych rozwiązań poddany jest analizie prawnej. Jeśli konieczna będzie zgoda radnych prawdopodobnie zwolniona zostanie w tej sprawie sesja nadzwyczajna. Miasto monitoruje także sytuację w Powiatowym Urzędzie Pracy.

Strefa parkowania bez opłat

Od 18 marca do odwołania zawieszona jest strefa płatnego parkowania w Opolu. Ma to usprawnić poruszanie się mieszkańców w mieście oraz poprawić bezpieczeństwo – pozwoli uniknąć dotykania parkomatów i przenoszenia koronawirusa.

Zmiany w komunikacji autobusowej

Autobusy komunikacji miejskiej kursują według rozkładu jazdy obowiązującego w dni wolne od zajęć szkolnych, a kursy linii nocnych N5 i N13 zostały zawieszone. Środkami publicznego transportu zbiorowego można podróżować w tym samym czasie nie więcej osób, niż wynosi połowa miejsc siedzących w autobusie. Jednocześnie autobusy codziennie przechodzą zaostrzone procedury czyszczenia i odkażania (szczególnie powierzchni poręczy i uchwytów oraz biletomatów i kasowników).

Zwolnienie z kar za niezarejestrowanie pojazdu

Prezydent Opola podjął decyzję o odstąpieniu od karania osób, które nie spełnią w terminie 30 dni obowiązku rejestracji pojazdu sprowadzonego z kraju UE lub niezgłoszenia nabycia/zbycia zarejestrowanego samochodu w kraju. W opinii prezy-

denta sytuacja epidemii powinna być traktowana jako siła wyższa w rozumieniu przepisów Kodeksu Postępowania Administracyjnego. Powyższe obowiązują do odwołania.

Przychodnie zalecają korzystanie z teleporad

Opolskie przychodnie proszą swoich pacjentów, którzy nie mają pilnej potrzeby bezpośredniego korzystania z usług przychodni o wstrzymanie się w najbliższym czasie z przychodem. Postanowiono, że porady lekarskie, które nie wymagają kontaktu bezpośredniego z pacjentem (czyli np. wypisanie recept na stale przyjmowane leki) będą udzielana drogą telefoniczną. Numery telefonów do przychodni znajdują się na stronie 37 naszego magazynu.

Ograniczenie w funkcjonowaniu jednostek miejskich

Kierując się bezpieczeństwem mieszkańców Opola w związku z sytuacją sanitarno-epidemiologiczną została ograniczona działalność jednostek kulturalnych i sportowych miasta. Prezydent Opola polecił dyrektorom jednostek odwołanie wydarzeń kulturalnych i sportowych oraz ograniczenie działalności do niezbędnego minimum.

Kampania informacyjna „Zostań w domu”

Miasto Opole przygotowało kampanię informacyjną na miejskich nośnikach reklamy wielkoformatowej. Celem tej kampanii jest zwrócenie uwagi na zagrożenie związane z koronawirusem. Komunikaty są adresowane w sposób szczególnie do ludzi starszych, którzy w największym stopniu są narażeni na negatywne skutki pandemii, ale także do uczniów opolskich szkół, którzy dla własnego bezpieczeństwa, ale także troski o pozostałych mieszkańców miasta, powinni w tym okresie pozostać w swoich domach. Kampania jest realizowana w formie plakatów na 19 nośnikach reklamy w całym Opolu.

LUK



Skomplikowany świat wirusów

W czasie pandemii najlepiej pytać fachowców. O skomplikowanym świecie wirusów rozmawiamy z dr. Krzysztofem Burdynowskim, mikrobiologiem, kierownikiem Zakładu Mikrobiologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu.

- Jak to się stało, że musimy się zmagać z nowym wirusem? To norma, czy jesteśmy świadkami czegoś wyjątkowego, epokowego, jak tworzenie się gatunku czy formowanie kontynentu?

- Choć wszystko z czym mamy ostatnio do czynienia wydaje się temu przeczyć, to jesteśmy świadkami raczej standardowej sytuacji. Dość często pojawiają się nowe wirusy. One funkcjonują z nami od dawna, były na Ziemi zapewne jeszcze przed człowiekiem, czy od zawsze? Trudno powiedzieć, jest kilka teorii ich pochodzenia, ale pewne jest, że często mają zdolność szybkiego mutowania i przystosowywania się do nowych warunków. Tak działa ewolucja - kto się nie zaadaptuje do nowych warunków, ten ginie. Wirusy chcą przetrwać w czasie i przestrzeni, a w mutowaniu są dobre.

- Można powiedzieć, że są specjalistami od przekraczania granic, nie tylko tych, które ustalił człowiek.

- Są zwykle przywiązane do gospodarzy. Istnieją takie, które związane są n.p. z owcami, inne z bydłem, jeszcze inne z roślinami. Są też takie, które atakują wyłącznie ludzi, jak np. ospa. Wyeliminowanie z populacji człowieka wirusa ospy oznacza

całkowite wyeliminowanie tej choroby. Zdarzają się jednak mutacje, które pozwalają wirusowi zmienić gospodarza i przenieść się z gatunku na gatunek, czasem ze zwierząt na ludzi.

- Nowego wirusa „zawdzięczamy” nietoperzowi?

- Różne są doniesienia, że to były nietoperze, łuskowce, węże. Czasem wirus nabywa umiejętność przejścia na człowieka, ale nie nabywa umiejętności transmisji w populacji ludzkiej. A czasami nabywa tych umiejętności. Mieliliśmy przecież nie tak dawno do czynienia z innymi koronawirusami - SARS i MERS, które rozprzestrzeniły się dokładnie w taki sam sposób, „przeskakując” ze zwierząt na człowieka. Podobnie było z ptasią grypą. To był wirus, który funkcjonował wśród ptaków, a w pewnym momencie przeniósł się na człowieka. Zjawisko transmisji wirusów grypy między różnymi gatunkami jest nierzadkie. Obserwujemy to zwłaszcza w Azji. Kiedy taki wirus „nauczy się” zarażać człowieka, nagle stykamy się z nowym niebezpieczeństwem. Z czymś, czego nie zna nasz układ odpornościowy. Tak było ze słynną epidemią grypy „hiszpanki” przed 100 laty,

także i teraz mamy taki kłopot. Nowy koronawirus zdobył umiejętność przenoszenia się z człowieka na człowieka i zaczął żyć między nami, a właściwie nie żyć, tylko raczej funkcjonować.

- Co dokładnie ma Pan na myśli?

- Wirusy nie spełniają wszystkich kryteriów żywych organizmów. Nie mają metabolizmu, mogą się rozmnażać wyłącznie w oparciu o komórki swoich gospodarzy, mogą to być nawet bakterie. Istnieją wirusy, które zarażają bakterie. Nazywamy je bakteriofagami, a niektóre z nich stosowane są nawet w terapii zakażeń bakteryjnych. Z żywymi organizmami wirusy łączy fakt, że posiadają materiał genetyczny. Ten materiał może się zmieniać, mutować i to jest dla nas kłopot.

- Wirusy są groźniejsze niż bakterie? Na bakterie mamy przecież antybiotyki, a w stosunku do wielu wirusów jesteśmy praktycznie bezbronni.

- Mieliliśmy antybiotyki, bo w przypadku niektórych bakterii trzeba już używać czasu przeszłego. Wirusy są mniejsze niż bakterie i bardziej wszechubylne, łatwiej się rozprzestrzeniają, trudno jednak jednoznacznie odpowiedzieć co jest niebezpieczniejsze. Jedno i drugie niesie zagrożenia. Najskuteczniejszą bronią w walce z wirusami są szczepionki.

- Na HIV do dziś nie ma szczepionki. Czy taki scenariusz możliwy jest też w odniesieniu do tego wirusa?

- HIV jest wirusem bardzo zmiennym. Z tego względu trudno wyprodukować szczepionkę, która powodowałaby wytworzenie przeciwciał unieczynnających każdy wariant wirusa. Jak jest z tym koronawirusem do końca - nie wiem, ale wygląda na to, że jest zdecydowanie lepiej. Trwają prace nad szczepionką i zdaje się, wchodzi w fazę prób klinicznych.

- Wygląda na to, że na tym etapie nasza broń to czyste ręce. Jak często je myć, dezynfekować otoczenie, by być bezpiecznym?

- Powiem to, co mówię moim pracownikom, studentom, praktykantom. Lepiej umyć raz za dużo niż raz za mało. Myjemy ręce za każdym razem, kiedy dotknęliśmy powierzchni, która mogła być

dotykana przez innych. Pamiętajmy, że ten sławny koronawirus przenosi się przez drogi oddechowe i błony śluzowe. Dotykamy różnych przedmiotów, tą samą ręką dotykamy też twarzy, bo nas np. nos zaswędzi, albo przetrzemy oko, wtedy też może dojść do zakażenia.

- Czy możemy się zakażać zjadając wirusa, czy w tej chwili do łask powinny wrócić domowe ciepłe obiady?

- Co prawda nie ma wiarygodnych informacji na temat przenoszenia się zakażenia drogą pokarmową. Ten wirus jednak ginie w temperaturze 60 stopni, więc gotowanie całkowicie go zabija, nawet takie porządne podgrzanie. Zatem można chleb, zwłaszcza ten niepaczkowany, przepuścić przez toster, jeść gotowane zupy, posiłki na ciepło. Są na pewno bezpieczniejsze.

- Na gotowanie teraz mamy więcej czasu niż zwykle, bo poddani jesteśmy narodowej kwarantannie.

- To jest jedyna droga, aby przerwać propagację wirusa w społeczeństwie. Musimy postawić fizyczne bariery. Dobrze, że pojawiły się szklane ścianki np. w sklepach, dobrze, że nie spotkamy się ze znajomymi, że zostajemy w domach, a w kolejkach w sklepach trzymamy dystans. To ważne i sensowe. Tylko tak na etapie, gdy nie mamy szczepionki, możemy ograniczać rozpowszechnianie się wirusa. Jestem zbudowany tym, co widzę na ulicach. To, że z takim zrozumieniem podchodzimy jako społeczeństwo do barier, niedogodności. Im bardziej odpowiedzialnie do nich podchodzimy, tym mniejsze żniwo zbierze ten wirus.

- Pytanie tylko, jak długo to będzie trwało i czy wirus zniknie tak nagle jak się pojawił, czy trzeba będzie nauczyć się żyć z COVID-19?

- Pewnie to drugie. Zagadką jest tylko, czy będzie on tak rzadki jak dzisiaj SARS i MERS, czy tak częsty jak wirus grypy. Teraz jeszcze tego nie wiemy. Mielimy też nadzieję, że naturalny kontakt z wirusem i, oby jak najszybciej wprowadzone, szczepienia spowodują, że nie będzie on już tak niebezpieczny.

Rozmawiała **Katarzyna Oborska-Marciniak**





LAT SAMORZĄDNOŚCI
O P O L A

Mamy z czego być dumni

Mija trzydzieści lat od pierwszych wyborów samorządowych w Polsce, które były zarazem pierwszymi w pełni demokratycznymi wyborami po 1989 roku. Przez ten czas Opole pozytywnie się zmieniło. Zmieniliśmy się również my, jego mieszkańcy. W najbliższych wydaniach „Kropki” przypomnimy o sukcesach, jakie odniosło miasto w ostatnich trzech dekadach.

Obrona Województwa Opolskiego

To z pewnością wydarzenie przełomowe w historii ostatnich dekad. Wspólny wysiłek mieszkańców Opola oraz wszystkich mieszkańców naszego regionu. Dzięki zaangażowaniu bardzo wielu osób, samorządowców, społeczników oraz zwykłych ludzi zrzeszonych w Opolskim Komitecie Obrony Opolszczyzny (OKOP) uda-

ło się wywalczyć integralność województwa opolskiego. Symbolem oporu stał się utworzony 7 czerwca 1998 roku przez kilkadziesiąt tysięcy osób „łańcuch nadziei” wzdłuż najważniejszej drogi krajowej przecinającej region. Opole wykorzystało swoją szansę jako stolica regionu. Dzięki licznym inwestycjom realizowanym przy wsparciu środków unijnych miasto zostało zmodernizowane i wypiękniło. Zyskały rów-

niez opolskie uczelnie oraz instytucje kultury, a w strefie ekonomicznej pojawili się liczni inwestorzy.

Pełna strefa ekonomiczna

Inwestorzy w Opolskiej Strefie Ekonomicznej przy. ul. Północnej pojawiali się stopniowo począwszy od 2012 roku. Pierwszą firmą, która



Fot. Jarosław Małkowski

zdecydowała się na ulokowanie swojej fabryki w naszej strefie był producent automatyki przemysłowej IFM Ecolink. Za nią poszły kolejne inwestycje i dziś teren będący częścią Wałbrzyskiej Strefy Ekonomicznej dosłownie pęka w szwach. Swoje fabryki mają tu m.in. chińskie Hongbo - producent oświetlenia ledowego; duńska firma Skamol - producent systemów ociepleń i termoizolacji dla przemysłu i budownictwa oraz kilka znanych firm branży motoryzacyjnej, m.in.: producent quadów Polaris oraz koncern IAC, produkujący wyposażenie samochodów marki Volvo.

Powstanie Uniwersytetu Opolskiego i rozwój szkolnictwa wyższego

Powstanie Uniwersytetu Opolskiego w 1994 roku było olbrzymim sukcesem opolskich elit politycznych i intelektualnych. Młody uniwersytet w krótkim czasie, w imponujący sposób zmienił oblicze Opola, wznosząc rewelacyjne obiekty dydaktyczne, laboratoria, pracownie, biblioteki specjalistyczne oraz nowe akademiki. Dynamicznie rozwinęła się również Politechnika Opolska, która cieszy się ponad 50-letnią historią. Obecność zaplecza w postaci dobrej

politechniki jest przez inwestorów wymieniana jako jeden z ważniejszych czynników wpływających na decyzję o ulokowaniu na Opolszczyźnie swoich zakładów. Na mapie naszego miasta pojawiły się i rozwinęły swoje skrzydła również pozostałe uczelnie, takie jak: Państwowa Wyższa Szkoła Medyczna, Wyższa Szkoła Bankowa oraz Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji. Dzisiejsze Opole to miasto akademickie, a co czwarty jego mieszkaniec w roku akademickim to student.

Rewitalizacja Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu

Miejska Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II w Opolu to ponad sześćdziesięcioletnia tradycja, z czternastoma placówkami, a od 10 lat z nowoczesną główną siedzibą, nagrodzoną w wielu ogólnopolskich konkursach architektonicznych. Biblioteka szybko zdobyła serca opolan jako przestrzeń służąca nie tylko wypożyczaniu książek, ale również miejsce spotkań, rozmów o literaturze i sztuce oraz edukacji. W każdym tygodniu biblioteka proponuje szereg wydarzeń



Fot. Paweł Szpala

kulturalnych: spotkania autorskie, promocje książek, wystawy, koncerty, pokazy filmów, warsztaty, happeningi literackie i konwersacje językowe. Zabytkowy budynek biblioteki przy ul. Minorytów stał się nową wizytówką architektoniczną miasta, która została nagrodzona m.in. Architektonicznym OSKAREM przyznany przez Stowarzyszenie Architektów Polskich za najlepszy obiekt architektoniczny wzniesiony ze środków publicznych w roku 2010.

Łukasz Śmierciak





Fot. Mariusz Matkowski

Opole to piękne wspomnienia

Antoni Piechniczek to jedna z tych osób, której nikomu w naszym mieście nie trzeba przedstawiać. Życzymy zatem miłej lektury.

- Pana przodkowie zakładali Ruch Chorzów, a za płotem mieszkał jeden z reprezentantów Polski. Piłka była panu pisana...

- Chorzów Batory, skąd pochodzę, był specyficzny. Rodziło się tam wielu uzdolnionych piłkarzy. Gerard Wodarz, Teodor Peterek, Gerard Cieślík, Jerzy Wyrobek, Jurek Wyrobek. Co ulica, to reprezentant.

- Po raz pierwszy spotkał pan Odrę na swojej drodze w młodym wieku. W ekstraklasie debiutował pan właśnie przeciwko zespołowi z Opola.

- Przegraliśmy 0-3 przy Łazienkowskiej... Ale o Odrze wiedziałem już o wiele wcześniej, bowiem w barwach MKS-u Ruchu Chorzów

rywalizowałem z nią w półfinale mistrzostw Polski juniorów. To była wtedy bardzo mocna drużyna. W Opolu był remis, ale w rewanżowym triumfowaliśmy 1-0 po mojej bramce. Spotkanie w Stolicy Polskiej Piosenki rozgrywaliśmy przy Oleskiej, a idąc pieszo z dworca mieliśmy okazję zobaczyć i poznać całe miasto.

- Trenerem został pan mając 31 lat, w swoim drugim sezonie ocierając się o awans do ekstraklasy z BKS-em Bielsko Biała. Jak to się stało, że jako 33-latek został pan szkoleniowcem Odry?

W Radiu Opole pracował Stasiu Puzyna, mój kolega ze studiów. Często chodziłem na jego mecze w lidze akademickiej. To on podpowie-

dział działaczom, że w Bielsku jest taki młody chłopak. Jeszcze jak prowadziłem BKS, to wiceprezes Odry Feliks Gruchała przyjechał do mnie do domu i mieliśmy okazję porozmawiać o moim potencjalnym przejściu do Opola. Jak przyjeżdżał, to musiał jednak zatrzymać się parę ulic wcześniej, żeby nikt nie odkrył, że przyjechał do mnie. No i żeby miał czym wrócić (śmiech). Pewnego dnia, w przerwie po niedzielnym meczu, miałem okazję wybrać się do Opola z żoną, gdzie z działaczami ustaliliśmy, że po sezonie przyjdę do Odry.

- Przyjechał Pan z żoną, nie zabierając ze sobą „sztabu”?

Żona przyjechała ze mną jako młoda, pełna ambicji nauczycielka. Uczyła w liceum numer 2.

Jedyny problem, jaki się nam narodził, to mieszkanie. Byłem z żoną i dziećmi, chciałem mieć więc trzypokojowe mieszkanie, z czym był duży problem. Ostatecznie się wszystko udało. Zastąpiłem Engelberta Jarka, który jest chyba największą legendą klubu. Zadanie nie

było łatwe, ale od razu udało nam się awansować. Znaleźliśmy z drużyną wspólny język. Bardzo lubiłem tych chłopców, którzy byli „i do tańca i do różańca”. Mieli też swoje za uszami, ale potrafilimy się ze sobą dogadać.

- Działacze jasno zakomunikowali, że musi być awans do ekstraklasy?

Powiedzieli, że mają swoje aspiracje. Odra grała już wcześniej w ekstraklasie, był to bardzo doświadczony zespół z takimi piłkarzami jak Bogdan Masztaler, Zbigniew Kwaśniewski i inni. Ponadto miałem okazję współpracować z panem Mariańskim, który koordynował młodzieżowe zespoły. Opolszczyzna od zawsze słynęła z dobrej pracy z młodzieżą. Pierwszym lepszym przykładem jest chociażby Roman

Wójcicki. W świat poszło naprawdę wielu piłkarzy, którzy czy to z Odry, czy z Opolszczyzną byli bardzo mocno związani. Z Małej Panwi Ozimek ściągnęliśmy Adamca, Borzęckiego, Bolcka. Byliśmy reprezentacją Opolszczyzny, a mi przychodziło tylko to wszystko poukładać. Było to o tyle łatwe zadanie, że piłkarze utożsamiali się z Odry, a gra w tym klubie była wielkim wyróżnieniem.

- Nadal jest możliwe budowanie zespołu na regionalnych piłkarzach?

Pamiętam jak kilka lat temu Odrze udało się awansować do pierwszej ligi, ale jak popatrzy-

łem na skład, to okazało się, że ten zespół to legia cudzoziemska. Gdy klub był w dołku finansowym, piłkarze przedstawiali grać. A manager mówił wprost – Ty tylko przeżyj te dwa miesiące, skończy się sezon, a ja znajdę Ci lepszy klub. Tak nigdy nie zbudujemy drużyny. Jeśli mówimy o moim spotkaniu z zespołem, to ja widzę swoją rolę jako trenera tak, że piłkarz musi wykorzystać grę u mnie jako swój etap pośredni. Ale musi

tak podnieść swoją klasę, żeby sprzedać go nie za 300 tysięcy, a za 3 miliony Euro. Jak Odra będzie miała szkółkę, z której co roku wyjdzie jeden piłkarz na poziomie ekstraklasowym, a później międzynarodowym w młodzieżowej reprezentacji Polski, to wszyscy będą chcieli tutaj przychodzić grać i trenować.

- Do dziś po Opolu krążą legendy o pana spacerach z żoną po mieście...

To robiło w zespole i atmosferę i wrażenie. Kibice bardzo to lubili, wiedzieli, że żyję z zespołem. Nie było tak, że zrobiłem robotę i nic więcej mnie nie obchodziło. To miało bardzo pozytywne skutki, a piłkarze wiedzieli, że muszą się kontrolować, bo nagle może ktoś zapukać w okno (śmiech).

“Czułem się obywatelem miasta, wszędzie miałem otwarte drzwi. To właśnie w Opolu nauczyłem się zbierać grzyby. Żona też była zachwycona, miała świetną pracę, była lubiana przez młodzież.”

- W 2019 roku na gali PZPN wybierano najlepszą jedenastkę stulecia polskiej piłki. Miał pan w tym swój udział, w końcu znalazł się w niej Józef Młynarczyk.

Józek to piłkarz z którym zdecydowanie najdłużej pracowałem. Zaczęło się od Bielska, przez Opole, aż do reprezentacji. Józek nie łapał kontuzji, jak wybiegał na boisko, to zawsze grał do końca. Mogłem na niego liczyć, podobnie

powiadać. Mówiłem na niego, że nie jest ferrari, tylko traktorem (śmiech). Był naprawdę nie do zajechania, miałem do niego słabość i wiąza się z nim fajne anegdoty.

- Proszę przytoczyć choć jedną z nich.

Podczas pierwszych w Opolu mistrzostw Polski w boksie na widowni zasiadła czwórka z Odry – właśnie Kwaśniewski, Tyc, Masztaler i jeden z kierowników Jan Barglik. Po finałach poszli do jednej z restauracji na obiad i wysłali Jasia, żeby kupił papierosy. Problem był taki, że czekali 5, 10, 15 minut i jego nadal nie było. W końcu przyszedł podenerwowany, a chłopcy zapytali co się stało. Okazało się, że jeden z bokserów rzucił wszystkie papierosy z lady, a Barglik zwrócił mu uwagę. W odpowiedzi go uderzył. „Kwaśny” poszedł do gościa sugerując, że powinien przeprosić Jasia. Mistrz Polski wyśmiał Zbyszka, więc ten zaprosił go na dwór. Zamknęli się we dwójkę w bramie wjazd-



jak inni trenerzy. Ze skromnego chłopaka, który przyszedł do nas do Bielska z Nowej Soli, wyrósł wielki bramkarz.

- W Odrze bardzo doceniał pan Zbigniewa Kwaśniewskiego. Sugerował pan Gmochowi, że pomocnik Odry byłby gotowy zastąpić samego Deynę.

Jacek był moim dobrym przyjacielem, dlatego mogłem sobie pozwolić na takie sugestie. Mówiłem mu, że Kazik nie jest wieczny, może mieć kryzys, albo odpukać – złapać kontuzję. Wtedy w kadrze przydałby się właśnie gracz pokroju Kwaśniewskiego. Gmoch wołał jednak wziąć piłkarza młodszego pokolenia i zdecydował się na Wójcickiego. Nie tylko w mojej, ale i w kibiców ocenie „Kwaśny” był numerem jeden Odry Opole. Swoim dryblingiem i podaniami tworzył sytuacje bramkowe innym. Świetnie korzystali z tego inżynier Wojciech Tyc czy Alfred Bolcek. Zbyszek był niesamowity. Miał tętno 52 uderzenia na minutę w stanie spoczynku, także wiele więcej nie muszę do-

dowej i trójka moich chłopców czekała co się stanie. Po chwili otwiera się brama i wychodzi „Kwaśny” z uśmiechem na twarzy i mówi „zbierajcie tamtego mistrza” (śmiech). O Zbyszku wiedziałem niemalże wszystko. Jego żona była przedszkolanką, do której chodziła moja najmłodsza córka. Jak czegoś potrzebowałem, to po prostu szedłem do pani Wandzi.

- Gdy wywalczył pan awans z Odrą do ekstraklasy, na starcie przyszło się zmierzyć z... Legią.

Był taki zwyczaj, że jak przeciwnik do nas przyjeżdżał, to dzień przed meczem trenował na naszym boisku, żeby przygotować się na mecz z włączonymi jupiterami. My przed meczami domowymi jechaliśmy do Turawy na zgrupowanie. Stwierdziłem, że warto byłoby zobaczyć Legię na rozruchu, podpatrzeć ich zagrywki. Pojechałem więc do Opola i czekałem. 30 minut, godzinę, półtorej, a ich nie ma! Powiedziałem kierownikowi stadionu, żeby gasił światła, bo nie przyjadą. W dniu meczu

spotkałem się z Andrzejem Strejlauem, trenerem Legii i podpytałem czemu nie przyjechali. Co usłyszałem? „Antek, Legia to europejski zespół, my przy świetle gramy co tydzień”. Przegrali z nami 1-4 (śmiech).

- To nie było jedyne wielkie zwycięstwo z tym zespołem.

Największe przy Łazienkowskiej, gdzie po pierwszej połowie przegrywaliśmy 0-2 i strzeliliśmy w drugiej połowie pięć bramek wielkiej Legii! Do dziś ani w pierwszej, ani w drugiej połowie Legia nie straciła pięciu bramek w 45 minut w lidze. Warszawianie przegrali drugą połowę w... przerwie. Wymusiłem od chłopaków, żeby więcej biegali i zaczęli myśleć. Alfred Bolcek zagrał wtedy kapitalny mecz, ustrzelił hat-tricka. Po tym meczu zrobił się prawdziwy szum wokół Odry. Przestano o nas mówić jako o przypadkowej drużynie. Zaczęto mówić o mnie, jako trenerze młodego pokolenia, który potrafi znaleźć wspólny język z piłkarzami. Wspominano też, że trenujemy bardzo mocno. W końcu we wtorki i czwartki mieliśmy podwójne treningi. We wtorki jeździliśmy do lasu do Turawy biegać. Kiedyś przyszedłem do szatni i powiedziałem chłopakom, że przed nami trudny mecz w Zabrze, więc pojedziemy do lasu pobiegać. Udało mi się ich zmobilizować, ale stwierdziłem, że posłucham co mają do powiedzenia na ten temat beze mnie. Nastawiłem ucho, a jeden z chłopaków mówi, „kur... znowu te choinki!” (śmiech). A później po największych zwycięstwach mówiłem im, że gdyby nie te choinki, to nie udałoby się wygrać (śmiech).

- Jak się podobało panu i pana małżonce życie w Opolu?

Rewelacja. Czułem się obywatelem miasta, wszędzie miałem otwarte drzwi. Gdy był festiwal, to dostawałem wejściówki dla vipów. W mieście nie było korków, mogłem je przejechać w 15 minut. Mieliśmy świetną bazę treningową, boisko w Grudziarach, lasy w Turawie. To właśnie w Opolu dzięki Feliksowi Gruchale nauczyłem się zbierać grzyby. Żona też była zachwycona, miała świetną pracę, była lubiana przez młodzież.

- Do tej pięknej historii brakuje chyba tylko mistrzostwa...

Niewątpliwie... Jak zaczęliśmy przegrywać wiosną, to pojawiły się naciski ze strony działaczy i ludzi z zewnątrz. Mówili, że jednego powinienem odsunąć od zespołu, wprowadzić tamtego. Po czterech latach zacząłem czuć, że coś się wypaliło. W zespole nie było już takiej więzi jak kiedyś. Może piłkarze czuli się zmęczeni psychicznie, może za mocno trenowaliśmy? Wydaje mi się, że gdybym miał swoją dzisiejszą mądrość w 1978 roku, to nieco inaczej bym to poukładał. Trzeba było usiąść z chłopakami pokroju Kwaśniewskiego, Młynarczyka czy Tyca i porozmawiać. Zasugerować, że jak zdobędziemy mistrzostwo, to gramy w Pucharze Mistrzów, a jak tam zakończy się nasza przygoda, to w zimowym okienku załatwimy dobre kluby zachodnie. I tak moglibyśmy dodatkowo zmotywować zawodnika.



Fot. Mariusz Matkowski

- Co porabia pan dzisiaj?

Nadal jeżdżę na kursy, dostaję propozycje wygłoszenia wykładu na konferencjach trenerskich. Gdy się rano obudzę, pójde sobie na spacer, pogadam z choinkami, tylko chłopaków z Odry mi tu brakuje. Pobiegaliby sobie jak sarenki (śmiech)!

Rozmawiał **Piotr Jankowski**



Skuterem po mieście

Mieszkańcy Opola oraz turyści mogą już korzystać z nowej usługi – skuterów elektrycznych na minuty od Hop.City.

Ciche i ekologiczne

Skutery elektryczne, zgodnie z terminologią o ruchu drogowym są tzw. motorowerem. Aby go wypożyczyć wystarczy dowód osobisty dla osób urodzonych przed 19 stycznia 1995 r. (dla młodszych – wymagane jest prawo jazdy minimum AM – na motorower). Rezerwacja i wynajem pojazdów pozwalają w szybki i łatwy sposób dojechać do pracy, zwiedzić miasto czy dotrzeć na spotkanie z przyjaciółmi. W ramach bezpłatnej aplikacji użytkownicy Hop.City mogą sprawdzać dostępne pojazdy, ich zasięg, mają też możliwość kontaktowania się z biurem obsługi klienta, korzystać z kodów rabatowych oraz doładowywać konto na kolejne przejazdy. Skutery elektryczne są ciche, nie emitują spalin i poruszają się po drogach, a nie po chodniku, więc nie wchodzą w kolizję z pieszymi. Na jednej baterii mogą przejechać do 50 kilometrów. Użytkownik ma możliwość wyboru między

dwoma trybami jazdy: ECO (do 25 km/h) oraz SPORT (do 45 km/h).

Za kilka złotych od Ratusza do Karolinki

Skutery można wypożyczać na terenie centrum i przylegających osiedli (Zaodrże, Nadodrże, Stare Miasto, Śródmieście, Osiedla AK, Chabrów,



Malinka, parking CH Karolinka, Parking CH Tesco/Agata Meble, kampus Politechniki Opolskiej przy Prószkowskiej, parking przy NCPP przy ul. Barlickiego). Jeśli usługa przypadnie mieszkań-

zblizona jest do nowoczesnych form pojazdów. Będziemy obserwować potrzeby mieszkańców Opola i jeżeli zauważymy potencjał na rozszerzenie naszych działań, to zapewne będziemy chcieli się tutaj rozwijać i oferować mieszkańcom jeszcze więcej pojazdów oraz dodatkowych rozwiązań, nad którymi obecnie pracujemy – mówi **Patrycja Ogrodnik**, Brand Manager Hop.City.



Promocje i kody rabatowe

Pojazdy posiadają duży kufer, a cała bryła jest bardzo nowoczesna. Światła LED zapewnią dużą widoczność na drodze, a komputer oraz całe oprogramowanie skutera zostało zaprojektowane w całości na potrzeby Hop.City. Tryb parkingowy

com Opola do gustu, w przyszłości zostanie rozszerzona liczba pojazdów oraz obszar. Na przykładzie 10-kilometrowej trasy średni koszt jazdy samochodem to 15 zł, hulajnogą 22 zł, a skuterem tylko 7,50 zł. Szacunkowy koszt przejazdu spod Urzędu Miasta Opole do CH Karolinka to ok. 6,50 zł (wraz z opłatą startową 2 zł).

Będziemy rozwijać ofertę

– Opole jest jednym z ważniejszych miast, gdzie oferujemy naszą usługę w tym roku. Na start udostępniliśmy 40 nowoczesnych, elektrycznych skuterów. Na podstawie obserwacji ich użytkowania w innych miastach wiemy, że są uważane za niezwykle stabilne, łatwe w prowadzeniu, a stylistyka

zapobiega przypadkowemu uruchomieniu skutera podczas jego przestawiania. Każdy skuter wyposażony jest w pojemny kufer, w którym dostępne są zawsze 2 kaski. Dodatkowo w każdym kufrze dostępne są czepki jednorazowego użytku oraz ręczniki papierowe.

– Użytkownicy w Opolu w ramach korzystania z naszej aplikacji mogą liczyć na dodatkowe promocje oraz kody rabatowe. Na start proponowaliśmy 15 minut gratis, aby każdy mógł przetestować jazdę na skuterze. Kod promocyjny jest umieszczony na zawieszce dopiętej do skutera – dodaje Patrycja Ogrodnik.

Dariusz Król
Fot. **Łukasz Grad**

WYPOŻYCZENIE SKUTERA:

- Po uruchomieniu pojazdu z aplikacji Hop.City powinien włączyć się wyświetlacz i zaświecić przycisk na kufrze.
- Przyciskiem otwieramy kufer i wyjmujemy kask.
- Pojazd ma blokadę parkingową – aby ruszyć trzeba najpierw przycisnąć hamulec (lub nacisnąć przycisk „P”) i dopiero ruszyć manetką.
- Przy oddaniu pojazdu w aplikacji, skuter wydaje sygnał dźwiękowy.
- Aby wynająć skuter, wystarczy pobrać aplikację Hop.City i dokonać krótkiej rejestracji.
- Cena za wynajem skutera to 0,49 zł za minutę jazdy oraz 2 zł opłaty na start. Za każdym razem użytkownik dostaje 2 minuty gratis.



Nie bójmy się bać

Pandemia koronawirusa wywołała poczucie lęku u ludzi na całym świecie. O tym, jak sobie radzić z poczuciem zagrożenia rozmawiamy z psychologiem-terapeutą, Mirą Olszewską.

Dlaczego sytuacja, z którą się obecnie zmagamy jest dla nas tak stresująca i obciążająca psychicznie?

Dochodzi bowiem do sytuacji, w której potencjalnie tracimy poczucie kontroli, wpływu na otaczającą nas rzeczywistość. A jako ludzie bardzo potrzebujemy takiego poczucia, że jesteśmy w stanie okiełznać zagrożenie, z jakim się w danej chwili zmagamy.

Pragniemy kontrolować otaczający świat.

Tak, czasem nawet mam wrażenie, że nadmiernie. W takiej sytuacji jak obecnie, nie potrafimy zapanować nad epidemią wirusa, na którego nie ma szczepionki. Nie ma też lekarstwa na chorobę, którą wywołuje. To bardzo niekomfortowa sytuacja. W dodatku

ludzie na ulicy, w pracy oraz pozostałe osoby, z którymi mamy kontakt na co dzień, mogą być nosicielami wirusa, bez wyraźnych symptomów chorobowych.

To wzmacnia nasze poczucie lęku i niepewności.

Dlatego mówi się o tym, że jest to kryzys, bo dotknięta nim osoba bardzo często nie zna żadnego sposobu poradzenia sobie z tą trudną sytuacją. Zdarza się, że odbiera to ludziom zdolność działania i uniemożliwia funkcjonowanie w życiu prywatnym i zawodowym.

Jak zatem możemy sobie poradzić z tą trudną psychologicznie sytuacją?

Przede wszystkim, śledząc doniesienia medialne na temat rozwoju epidemii, powinniśmy mieć

jedno sprawdzone źródło informacji. Obserwuję, że Internet, ale również pozostałe media elektroniczne, dosłownie zalała fala różnego rodzaju spekulacji i komentarzy. Słuchajmy ekspertów, lekarzy, epidemiologów, na przykład z WHO, a niekoniecznie polityków, którzy niejednokrotnie interpretują i relacjonują fakty zgodnie z własnymi interesem. Jeszcze ważniejsze jest to, żebyśmy nie spędzali całego dnia przed telewizorem czy komputerem.

Dlaczego jest to ważne?

Jeżeli nie mamy, jak już to powiedzieliśmy, wystarczającej kontroli nad tym, co dzieje się z wirusem, to skupmy się na tym, co możemy kontrolować. Sytuacja, w której się znajdujemy związana z koniecznością izolacji, dystansu w kontaktach społecznych, może sprzyjać nauce rozpoznawania i nazywania naszych emocji. Jak je nazwiemy, damy sobie prawo do przeżywania, to jest duża szansa, że nad nimi zapanujemy i odczujemy ulgę.



Mamy się przyznać przed sobą, że się boimy?

A co w tym złego? Obserwacja tego, że przeżywam lęk, jestem zestresowany tą sytuacją i przyzwolenie sobie na przeżywanie takich emocji, jest pierwszym krokiem do poradzenia sobie z negatywnymi emocjami. Boję się, ale w tej sytuacji jaka jest, mam prawo się bać.

Zapanowanie nad lękiem, zanim on zapanuje nad nami?

Tak, dając sobie zgodę na przeżywanie, zyskujemy poczucie kontroli nad sobą i własnymi emocjami w tej trudnej sytuacji. Wymaga to swego rodzaju skupienia i uważności, ale sytuacja ograniczenia kontaktów między ludźmi może temu sprzyjać. To też daje możliwość do zastanowienia, co tak naprawdę jest dla mnie ważne? Skąd czerpię siłę do życia?

Identyfikujemy swoje zasoby.

Tak, dla mnie osobiście bardzo ważne są kontakty z innymi ludźmi, szczególnie bliskimi. W obec-

nej sytuacji dużo czasu spędzam „na telefonie” rozmawiając z moimi dziećmi i przyjaciółmi. Dzwoniąc, wykazując troskę o nich, dostrzegam, że nawet w tak prosty, powierzchowny sposób jesteśmy w stanie sobie pomóc i podnieść się wzajemnie na duchu. Ktoś zwyczajnie cieszy się, że jest na świecie bliska osoba, która o nim pamięta, której na nas zależy. Mamy poczucie, że jesteśmy dla kogoś ważni i nie jesteśmy sami, że możemy sobie pomagać.

Co jeszcze może nam pomóc?

Dużo czasu z powodu epidemii spędzamy teraz w domach. Moim zdaniem ważne jest to, żeby opracować sobie plan dnia. Ułożyć to, co będziemy robić. Chodzi zarówno o załatwienie spraw zawodowych, które z konieczności również realizujemy w formie telefonicznej i przy udziale komputera. Ale ważne jest również danie sobie czasu na odpoczynek. Obejrzenie ulubionego serialu, poczytanie zaległych książek, w tym takich, do których przymierzaliśmy się od dłuższego czasu.

Znajdźmy również czas na aktywność fizyczną. Wstańmy od komputera, wyprostujmy nasze plecy. W takich drobnych, rutynowych działaniach leży nasze poczucie sprawczości. Jest to też okazja do lepszego poznania naszych dzieci i partnerów.

Czuję, że wchodzimy na trudny grunt relacji rodzinnych.

Niektórzy psychologowie porównują to do zakotwiczenia łodzi w zatoce w trakcie burzy. Nie jest to tak, że kotwica pozwoli nam kontrolować pogodę. Ale może utrzymać tę łódź bezpiecznie do czasu, aż się wypogodzi. Kryzys sprzyja ujawnianiu również pozytywnych postaw i wartości, takich jak szacunek do drugiego człowieka, miłość, przyjaźń, troska o bliskich nam ludzi. To bywa dla nas kłopotliwe, ale w tym trudnym czasie nie bójmy się mówić naszym bliskim, że chcemy się o nich troszczyć i że są dla nas ważni.

Rozmawiał: **Łukasz Śmierciak**





Fot. T. Kowalski - Teatr im. Jana Kochanowskiego

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 kwiecień z lat 1945–1969.

5 kwietnia 1955 r. mieszkańcy Osiedla Gostawickiego wnieśli skargę na „wywóz śmieci przez żołnierzy polskich i radzieckich na teren ćwiczeń za torami kolejowymi, co powoduje zanieczyszczenie powietrza na całym osiedlu”

7 kwietnia 1967 r. po raz pierwszy obchodzono Dzień Pracownika Służby Zdrowia. Jak z dumą obwieszczał kronikarz: święto „z miejsca osiągnięto wysoką rangę w oczach społeczeństwa (...), jak Dzień Kobiet czy Dzień Nauczyciela”, bo przecież „cenimy swoje zdrowie, więc cenimy również tych, którzy o nie dbają”

8 kwietnia 1967 r. Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich zorganizowało w Opolu 2-dniową sesję Klubu Publicystyki Wojskowej i Klubu Publicystyki Oświatowo-Wychowawczej. Nie były to li tylko odczyty i referaty, bowiem „zwiedzano rejon zakwaterowania i obiekty kulturalne”

9 kwietnia 1968 r. kolejne święto służby zdrowia w Opolu. Z dumą podkreślano spadek śmiertelności niemowląt w województwie (II miejsce w kraju!) oraz „szybkie i skuteczne opanowanie szerzącej się w kraju epidemii choroby Heinego-Medina”

10 kwietnia 1967 r. delegacja marynarzy statku „S/S Opole” dziękowała za gościnne przyjęcie w naszym mieście (podczas gdy statek był w Szczecińskiej Stoczni Remontowej). Żegnani życzeniami „metra wody pod kilem”, marynarze obiecali „kupić za Kotem Podbiegunowym Finlandii autentycznego renifera do naszego zoo”

12 kwietnia 1966 r. w kronice wyczytujemy informację o tym, że „w ostatnich pięciu latach zanotowano w Opolu 250 pożarów”, z czego 24% wybuchło w piwnicach i na strychach, „gdzie mimo zakazów lokatorzy gromadzą materiały łatwopalne”. Kronikarz ze smutkiem dodawał, że „należałoby też wspomnieć o tych lekkomyślnych lokatorach, którzy zamiast na śmietnik wynoszą popiół na strych” (sic!)

13 kwietnia 1945 r. otwarcie hotelu „Bristol” przy ul. Ozimskiej 1 i „Polonia” przy ul. Ozimskiej 7

15 kwietnia 1967 r. trwały ostatnie prace w pomieszczeniach przeznaczonych dla opolskiej filii „Żerania”. Jednostka zatrudniała 800 pracowników, a z jej taśm zjeżdżały pobłyskujące lakierem modele „Warszawy” i „Syrenki”

20 kwietnia 1965 r. Towarzystwo Przyjaciół Opola i Rozgłośnia Polskiego Radia ogłosiły konkurs na „podniesienie estetycznego wyglądu Opola”, czyli... projekty neonów i okien wystawowych

20 kwietnia 1966 r. uroczyste świętowanie Dnia Transportowca i Drogowca w nowej zajezdni PKS – opolski oddział został najlepszym w kraju (spośród 140 oddziałów!). Pół wieku później w Opolu powstaje nowe centrum przesiadkowe i dworzec

23 kwietnia 1965 r. na plenum MK FJN w Opolu potwierdzono, że „jeszcze w tym roku zostanie oddana do użytku hala widowiskowa przy ul. Oleskiej” oraz że „rozpocznie się też budowę teatru”

23 kwietnia 1967 r. na stadionie „Gwardii” żołnierze X Sudeckiej Dywizji Pancernej ustawili... pięknie odnowiony czołg. Z pewnością sprzyjał budowaniu pokojowego nastawienia kibiców przeciwnych drużyn

28 kwietnia 1969 r. podsumowano Tydzień Kultury na Jezdni, jaki zorganizowało MO w Opolu: nie było to tylko rozdawanie ulotek, ale także konkursy sprawnej jazdy, turniej o puchar prezesa opolskiego oddziału PZMot, konkurs manewrowania samochodem ciężarowym i zawody o tytuł „Tygrysa parkowania”

30 kwietnia 1951 r. zmiana nazw ulic w celu „popularyzowania nazwisk bohaterów klasy robotniczej”. I tak m.in. przemianowano ulicę Paderewskiego na Świerczewskiego, księcia Jana Dobrego na Dzierżyńskiego, a gen. Le Ronda na Róży Luksemburg

Spisano w oparciu o kroniki Miasta Opola z lat 1945–1969 z archiwaliów w zespole „Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w Opolu” Archiwum Państwowego w Opolu.

Beata Śliwińska, Archiwum Państwowe w Opolu



Fabryka CZŁOWIEK

Cykl poświęcony zdrowiu i ludzkiemu organizmowi, o którym opowiada ekspert, dr Janusz Stasiak – gastroenterolog, internista. W tym odcinku rozmawiamy o kierowniczej roli mózgu w naszym organizmie i o tym, że nie jest to jedyny ośrodek zarządzania.

- Panie doktorze, zapytam trochę przewrotnie. Czy mózg jest nam niezbędny do życia, czy też jest więcej „serwerów”, które mogą pełnić funkcje kierownicze w naszym ciele?

- Do niedawna neurologi byli pewni swego, ale jest kilka faktów, które ostatnio rzuciły nieco inne światło na temat działania naszego układu nerwowego. Chodzi o dzieci, które urodziły się z bezmózgowiem. Niektóre z nich wykazują zdumiewające umiejętności, np. w zakresie rozwiązywania zadań matematycznych. Chodzą, poruszają się genialnie, płynnie, czyli tak jakby inne obszary naszego ciała przejęły funkcje mózgu.

- Zdumiewające, bo burzy nasze dotychczasowe myślenie.

- Tak, wydaje się to niesłychane. Pamiętajmy, że mózg to jest oczywiście ośrodkowy układ nerwowy razem z rdzeniem kręgowym i z pośrednimi etapami, czyli pniem mózgu, mózdzkiem. I to jest potężna centrala zawieszona w płynie - ponad 90% wody, tam nic prawie nie ma! Mnóstwo jonów, woda, czyli specyficzna galaretką. Jeśli ktoś tak naprawdę widział mózg w różnych sytuacjach, na żywo, z otwartej czaszki, to zdaje sobie sprawę, że mówimy o narzędziu arcydelikatnym o strukturze galaretkowo-wodnej.

- I ta osobiwa struktura zarządza złożonymi procesami w naszym ciele.

- I to jeszcze jak zarządza! Niekiedy zarządzanie kojarzymy z biurkiem szefa, z potężną postacią,

ktoła w eleganckim garniturze krzyczy i wydaje rozkazy. Tymczasem mózg wysyła tylko delikatne miliwoltowe bodźce, których słucha serce, układ oddechowy, układ immunologiczny, cały układ dokrewny i układ wydalania. To niesamowicie delikatne bodźce, tylko elektryczne, miliwoltowe. Jeśli Pan Bóg stworzył nas doskonale, a przyjmujemy, że skonstruował najdoskonalszy ustrój, to na pewno stworzył nam jakiś zapas. I tak teraz się sądzi, czyli że mózg z rdzeniem kręgowym, z rdzeniem przedłużonym z mózdzkiem, to ta pierwotna instytucja zarządzania, która zarządza na bieżąco. Ale jest też serwer zapasowy, który gromadzi wszystkie dane, jednocześnie kontroluje je. Jest to prawdopodobnie

tkanka nerwowa rozrzucona po brzuchu i klatce piersiowej, te wszystkie sploty, które wychodzą i komórki, które są w rdzeniu kręgowym.

- Gdy pan doktor opowiadał o tych równoległych ośrodkach decyzyjnych, to pomyślałem: jeżeli coś jest na głowie, coś jest w środku, to może też i poniżej tego środka ciała? I od razu przyszedł mi do głowy schemat znany z rysunków starożytnej medycyny chińskiej.

- Stara medycyna chińska posegmentowała człowieka bardzo rozsądnie. Neurologzy zaczynają korzystać z niej coraz odważniej. Do niedawna właściwie inaczej myśłano o strukturze peryferyjnej naszego układu nerwowego. Tutaj okazuje się, że te segmenty mają swoje uzasadnienie i swoje umiejscowienie w centralach zarządzania. I to jest prawda, bo bodźcowanie od dołu w punktach, w których nasze segmenty mają dolne receptory - te peryferyjne, stymuluje

niektóre narządy wewnątrz jamy brzusznej, wewnątrz klatki piersiowej, serce, ale także stymuluje mózg. Można to wywołać na przykład pozytywnie naciskając pewne punkty na stopie, wokół kolan, wokół kręgosłupa. Niektóre punkty akupresurowe dają nam rozluźnienie, niektóre napięcie. Jesteśmy tak skonstruowani, że jesteśmy posegmentowani i od tego

też modelu zaczęło się w tej chwili „robokopowanie”, czyli

li odtwarzanie człowieka w formie maszyny, stąd zresztą powstał nasz cykl „Człowiek fabryka”. Jesteśmy doskonałą maszyną biologiczną.

- Z drugiej strony, byle serwer ma mnóstwo zabezpieczeń, a jednak sprytni hakerzy potrafią się do niego włamać. Tymczasem człowiek, mam wrażenie, jest pod tym względem słabiutko zabezpieczony.

- Nie jesteśmy zabezpieczeni przede wszystkim dlatego, że notujemy wszystkie bodźce. A one, niezależnie czy są potrzebne czy nie, mogą narobić nam takiego mętliku w naszych strukturach zarządzania, że to przekracza nasze granice adaptacji.

- Czyli tak jak wirusy w sieci.

- To jest właśnie ta sama sytuacja. I tak tłumaczymy to pacjentom z objawami zaburzeń nerwicowych, które rozkładają się w postaci bólów brzucha, kołatań serca, pocenia się. „Co się dzieje ze mną panie doktorze, skoro wszyscy mi tłumaczą, że jestem zdrowa?”. Ja zawsze wtedy tłumaczę: jeśli przyjęła pani miliony bodźców, których pani nie kontrolowała, zostały one gdzieś zanotowane i teraz one przechodzą przez całą sieć. W dzisiejszych czasach notujemy miliony bodźców, które nam przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu.





Cywilizacja spowodowała, że człowiek jakby do swojej własnej cywilizacji nie pasuje.

- Nadmiar bodźców i szum informacyjny.

- Tak. I on powoduje, że nasz mózg, nasza centrala zapasowa wysiada. Dlatego coś dziwnego się dzieje, jeśli weźmiemy populację współczesne, żyjące dostatnio a nawet bardzo bogate. Weźmy pod uwagę Norwegię, gdzie jest największa ilość samobójstw, niesamowita ilość nerwicy lękowych, obsesyjnych, depresyjnych. Gdzie mają przecież zabezpieczenie materialne, o co my wszyscy walczymy. Za to taki biedny Wietnamczyk, który w porównaniu do Norwegi ma tysiąc razy mniej pieniędzy na miesiąc, jest na drugim miejscu pod względem poczucia szczęścia, radości ze swej jakości życia. Czyli współczesna cywilizacja, ta najbardziej rozwinięta technologicznie i cyfrowo, nie zrewolucjonizowała naszego ośrodkowego układu nerwowego.

- Robimy taki skok w przepaść i lecimy bez kontroli?

- Ja czasem mam wątpliwości, czy my gdziekolwiek dobrze zdążamy. Ze swojej strony, gorąco wszystkich zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu. Mamy piękne lasy wokół Opola. Spacerujemy, biegajmy. Zostawmy ten nasz mózg

na świeżym powietrzu, żeby pooddychał. Może wtedy będziemy do obecnej rzeczywistości bardziej przystosowani. Dzięki tlenowi... Ale o tym porozmawiamy w kolejnym odcinku naszej serii.

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.



Fot. by Unsplash

Książka dobra na wszystko

Obejrzelście już wszystkie serie na Netflixie? Internet też już nie ma przed wami tajemnic? Pora sięgnąć po lek dobry na wszystko, czyli to co w naszym ojczystym języku nazywamy KSIĄŻKĄ.

Co czytać? Odpowiedź jest prosta: wszystko! To jest ten moment, kiedy trzeba się przeprosić z tymi wszystkimi książkami, które zalegają wam na półkach i czekają od dawna na swoją kolej. To jest ich czas! Dobra herbata, wygodny fotel lub kanapa, może nawet ogródek czy balkon i można się przenieść do innej rzeczywistości. Dla czytelników z naszego miasta biblioteka ma ciekawą propozycję: IBUK. Jeśli go nie znacie, to zachęcamy do odwiedzenia strony: www.mbp.opole.pl. To internetowy serwis - czytelnia, w której znajdziecie przeogromny zasób książek: od literatury pięknej, faktu czy lektur szkolnych po wydawnictwa specjalistyczne, poradniki czy słowniki. Dostęp do serwisu jest bezpłatny. W obecnej chwili wystarczy wysłać e-mail pod adres: czytelnia@mbp.opole.pl podając swój numer karty bibliotecznej oraz imię i nazwisko. Po otrzymaniu kodu PIN można zarejestrować się na stronie: www.libra.ibuk.pl i non stop korzystać z bogatego źródła. Specjalnie zaprojektowany Czytnik serwisu IBUK Libra umożliwia robienie notatek, dodawanie zakładek, przeszukiwanie tekstu pod kątem żądanej frazy, tagowanie fragmentów i wiele innych. Jeśli zaś wyczerpicie to źródło, warto zajrzeć na stronę: <https://www.legalnakultura.pl/pl/legalne-zrodla/ksiazki>, gdzie możecie dowolnie wybierać serwisy oferujące dostęp

do ebooków i audiobooków, czy to bezpłatnie, czy za opłatą.

Jeśli w swoich zasobach domowych nie macie gier planszowych, albo znudziły wam się te, które macie, nic straconego. Czasami do wspólnej zabawy wystarczy kartka papieru i długopis. W takich sytuacjach warto sięgnąć do przeszłości. Czy kojarzycie takie słowa jak: „pudło” czy „trafiony za-topiony”? Chyba każdy z nas grał kiedyś w „Statki”. Wystarczą dwa kwadraty o boku 5 cm i zabawa przednia. Nie potrzebne strzelanki i wirtualne bieganie po lasach i opuszczonych magazynach. To idealna gra strategiczna dla dwojga. A jeśli jest was więcej, warto sięgnąć po kolejną kartkę, podzielić ją na kilka kolumn i w każdej powpisywać następujące słowa: państwa, miasta, rośliny, zwierzęta, przedmioty, imiona... i tak dalej, ile starczy wam miejsca. Może po tylu latach wasz zasób słów powiększył się znacznie, a może właśnie odwrotnie... Sprawdźcie!

Dla tych szczęśliwców, którzy mają gdzieś w szufladzie schowane talie kart przypominamy, że są jeszcze tego typu atrakcje. Najważniejsze, abyśmy nie izolowali się przed komputerami, i zamiast patrzeć w kolorowy ekran, patrzyli w oczy drugiej osoby. Tam można wiele zobaczyć.

Aleksandra Śmierzynska



MAGDALENA POPRAWKA

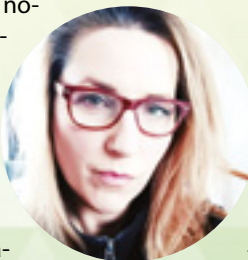
założycielka pracowni MagicGardens. Absolwentka Uniwersytetu Opolskiego i Politechniki Wrocławskiej, czyli przyrodnik i architekt krajobrazu w jednym. Z zamiłowania do gliny od kilkunastu lat również ceramik. Tworzenie i kontakt z ludźmi to jej żywioł, a korzystanie z własnej wyobraźni i kreatywności uważa za dar, który posiadają wszyscy, ale jej udaje się wykorzystywać go na co dzień w swojej pracowni.

Czas balkonów i tarasów

Każdy marzy o kawałku zielonej przestrzeni, kiedy nadchodzi wiosna i lato. Myśl o rozłożeniu leżaka w towarzystwie pachnącego jaśminu lub okazałego orzecha przyprowadza nas o błogi nastrój i rozleniwienie. A co jeśli mieszkamy w mieście, w bloku i nie możemy skorzystać z tradycyjnego ogrodu?

Nasz własny raj

Oazę szczęśliwości może stać się nasz własny balkon lub taras. W ostatnich latach przeżywają one prawdziwy bum. Zwłaszcza w nowym budownictwie, gdzie developerzy prześcigają się w pomysłach, jak uatrakcyjnić nasze mieszkania i tym samym podwyższyć standard życia każdego z nas. W blokach i w starym budownictwie również goszczą balkony i tarasy, o których bardzo często wypowiadamy się z pewną niechęcią. Często uważamy, że na takiej małej powierzchni ciężko jest coś zrobić. Nic bardziej mylnego! Na każdym



balkonie możemy stworzyć swój własny raj, a pielęgnowanie go z pewnością przyniesie nam dużo satysfakcji.

Najnowsze trendy

Przed wszystkim wystrój balkonu co roku można zmieniać i ozdabiać kwiatami w zależności od nastroju. Nie muszą to być tylko i wyłącznie bratki czy pelargonie i surfinie. Możemy stworzyć mały ogród sezonowy. Dzwonki, werbeny, lobelie, cynie, nico o pięknych mięsistych liściach, odporna rudbeckia czy kocimiętka. Bylin dostępnych na rynku jest bardzo dużo, więc można

komponować, zestawiać i bawić się kolorami. Istnieją jednak pewne trendy, podobnie jak w aranżacji mieszkań albo w modzie.

Nowoczesne budynki idealnie komponują się z dekoracjami typu: proste jednobarwne donice, używane materiały wykończeniowe to szkło i metal, również drewno. Meble są najczęściej proste. Aranżacja takich tarasów jest zazwyczaj monochromatyczna. Rośliny są uzupełnieniem i mają za zadanie „ocieplić” całą powierzchnię. Tu sprawdzą się na pewno wszelkich gatunków trawy i rośliny o prostym pokroju i różnych odcieniach zieleni lub rośliny, które swoim kolorem, strukturą liści i ciekawym pokrojem urozmaicą czystość barw otoczenia i nadadzą mu swój niepowtarzalny charakter. Dominuje geometryzacja. Kolejnym, od lat stosowanym stylem jest tzw. styl wiejski, szczególnie doceniany przez ludzi lubiących naturę. Wiklinowe kosze, ceramiczne garnki i donice, różnobarwne obrusy, niezliczona ilość przeróżnych gatunków bylin, krzewów i drzew. Hortensje, czyściec, róża pnąca, dziewanna, dzwonek karpacki, komosa, lawenda, wrzośy i wrzośce. Można by wymieniać i wymieniać. Zasada jest jedna: wszystko, co natura nam darowała, może znaleźć się na naszym balkonie. Można także hodować warzywa, m.in. pomidory czy paprykę lub nasze ulubione przyprawy np.: bazylię, tymianek, szalwię.

Nowe życie starych rzeczy

Do wystroju balkonów i tarasów można wykorzystać dosłownie wszystko. To, jak zaaranżujemy nasz „skrawek raju” zależy tylko od nas. Kolorowe zasłony mogą oddzielić nas od ciekawskich sąsiadów, lampiony i świeczniki rozświetlą przestrzeń, poduchy i kawałki skór na posadzce pozwolą nam wylegiwać się na tarasie w letnie wieczory. Zapachy odpowiednio dobranych roślin ukoją nasze zmysły po ciężkim dniu pracy, a przerobiony własnoręcznie stary fotel, który zagości na balkonie, przyniesie satysfakcję z własnej pracy. Korzystajmy ze wszystkiego, co mamy w domu. Nie ma nic przyjemniejszego, niż przemalowanie starej donicy i nadanie jej „nowego życia”. Pomyślmy, co możemy przerobić, np.: ze starego obrusa uszyjemy pokrowiec na poduszki, a ze słoików po ogórkach zrobimy

lampiony i ozdobne wazony na kwiaty przyniesione ze spaceru. Taki eklektyzm jest bardzo ciekawym rozwiązaniem. Liczy się pomysłowość, chęci i dobra zabawa. Pamiętajmy jednak, że te nasze dodatkowe 4 czy 10m² musi komponować się z naszym mieszkaniem. Zielone tarasy stają się w dzisiejszych czasach letnim pokojem na wolnym powietrzu. Są przedłużeniem naszych mieszkań. Druga zasada to znalezienie odpowiednich miejsc i przypisanie im funkcji. Oczywiście trudno mówić o szukaniu miejsca na powierzchni 4m², ale w takich przypadkach zastosujemy zasadę prostych i funkcjonalnych sprzętów i mebli, np.: rozkładany mały stolik przymocowany do balustrady, który można złożyć, a wolną przestrzeń wykorzystać na przykład do wysuszenia prania. Prawdziwym hitem w zagospodarowaniu zielonych przestrzeni stały



się tzw. zielone dachy i ogrody na dachach, które powoli zastępują niektórym z nas obecne balkony i tarasy. Nie mniej jednak korzystajmy z tego co mamy, aby w pełni wykorzystać przestrzeń wokół nas i cieszyć się letnim, popołudniowym relaksem na własnym „zielonym M4”

Magdalena Poprawka



Fot. by Freepik

Pomyśl, zanim kupisz i wykorzystasz, zanim wyrzucisz

Segregacja śmieci to dzisiaj temat ważny w wielu domach. A czy wiemy, jak to robić poprawnie? O to zapytaliśmy Iwonę Kowalczyk, naczelniczkę Wydziału Gospodarki Odpadami Komunalnymi w opolskim Ratuszu.

- Wokół nas pełza groźny wirus. Szczególnie więc ważne wydaje się teraz pytanie, jak właściwie i bezpiecznie segregować odpady?

- Segregacja śmieci nie jest trudna, ale rzeczywiście mieszkańcy często mają kłopot z tzw. odpadami problemowymi. Wtedy warto odwiedzić naszą stronę internetową www.smieciopolis.opole.pl lub ściągnąć na telefon bezpłatną aplikację „Opole segreguje”. Znajdziemy tam

wyszukiwarkę odpadów pokazującą, jak je właściwie segregować.

- Wyrzucanie odpadów bio w workach foliowych ma sens?

- Nie powinniśmy wyrzucać bioodpadów w workach foliowych z uwagi na fakt, że odpady z pojemnika brązowego wykorzystywane są do produkcji kompostu. Powstaje on w wyniku fermentacji tlenowej, a więc niezbędny jest dostęp

powietrza, wody i odpowiednia temperatura. Worki ograniczają dostęp powietrza, w związku z czym bioodpady należy wyrzucać bez worków, w tym bez worków biodegradowalnych.

- Opolanie nauczyli się już segregować papier?

- Niebieskie pojemnik i worki na papier zostały wprowadzone na terenie miasta raptem od stycznia tego roku. Przed mieszkańcami duże wyzwanie. Monitoring ilości odebranych od stycznia odpadów wskazuje jednak, że z miesiąca na miesiąc przybywa zebranego papieru w stosunku do ilości odpadów zebranych w pozostałych pojemnikach. Może więc należałoby odpowiedzieć, że szybko się uczymy.

- Powinniśmy myć pojemniki na przykład po jogurtach czy słoiki po dżemie zanim wrzucimy je do odpowiedniego pojemnika?

- Nie ma takiej potrzeby. Oczywiście nie mówimy tu o pełnej zawartości produktów w opakowaniach, ale o pozostałościach na ściankach. Odpady trafiają do recyclerów oraz huty szkła, gdzie poddane zostają obróbce w wysokich temperaturach.

- A co z resztkami mięsa po obiedzie, torebkami po herbacie, filtrami po kawie czy skorupkami po jajkach?

- Tego rodzaju odpady należy wrzucić do różnych pojemników. Mięsne resztki z obiadu czy inne ugotowane, np. ziemniaki – do pojemnika czarnego na odpady zmieszane. Torebki po herbacie, filtry po kawie wykonane z materiałów naturalnych i skorupki z jajek do pojemnika brązowego na odpady BIO.

- Jak skutecznie uczyć dzieci segregacji odpadów, bo przecież czym skorupka za młodu nasiąknie...

- Do dzieci najłatwiej dotrzeć przez zabawę, wymyślanie zagadek, quizów i konkursów. Dobre efekty daje prowadzenie zajęć recyklingowych, pokazów i prezentacji. Dzieci są bardzo

kreatywne i chłonne wiedzy i wielokrotnie bardziej zdyscyplinowane od dorosłych. Dlatego warto prowadzić edukację ekologiczną wśród najmłodszych.

- Pytanie z gatunku niemal codziennych: zgniatać butelki PET przed wrzuceniem do pojemnika?

- Wszystkie odpady opakowaniowe typu butelki PET, puszki, tetrapaki i kartony przed wyrzuceniem do pojemników należy zgniatać. Pozwoli nam to zaoszczędzić miejsce w pojemniku.

- Razem z nami mieszkają też zwierzęta. Do którego pojemnika wyrzucać np. żwirek kota lub trociny świnki morskiej?

- Zdecydowanie do czarnego pojemnika.

- Co jeszcze na co dzień możemy zrobić dla środowiska? Używać bardziej ekologicznych materiałów, np. zastąpić rurki plastikowe papierowymi?

- Segregacja to konieczność. Ale powinniśmy być już krok dalej, czyli zmierzać w kierunku ZERO WASTE. To kampanie prowadzone przez organizacje i stowarzyszenia na całym świecie. Ich głównym założeniem jest dążenie do poprawy stanu środowiska przez ograniczenie wytwarzania odpadów. Tak naprawdę nie musimy należeć do żadnej organizacji, ale zacząć od najprostszych zasad typu: nie kupować naczyń jednorazowych, reklamówek foliowych, nie wyrzucać przedmiotów, które są jeszcze sprawne, ale oddać je osobom potrzebującym. „Pomyśl zanim kupisz i wykorzystaj zanim wyrzucisz” - takie hasło jest też tematem przewodnim edukacji ekologicznej prowadzonej w zakresie gospodarki odpadami komunalnymi w naszym mieście w tym roku.

Rozmawiała **Katarzyna Herwy**





LIDIA PIECHOTA

mama Zachariasza, dziennikarka, influencerka, prowadzi blog Extremama oraz grupę Dziecięcy Krąg, gdzie dzieli się swoją radością z życia w zgodzie ze sobą (i swoją rodziną). Jej syn Zac uczy się w trybie edukacji domowej.

www.lidiapiechota.pl

Edukacja rodzinna

Nie ma co się silić na perfekcyjne wizje. Zanim dojdziemy do tego, że w domu z rodziną nie musi być idealnie, domowy wulkan emocji wybuchnie przynajmniej kilka razy, pokona nas migrena, poczujemy się źli na cały Wszechświat, który zmusza nas do bycia w zamknięciu z tą „bandą”, z którą do tej pory nie spędzaliśmy za dużo czasu na niewielkiej przestrzeni. A potem będzie już coraz przyjemniej.

Szczerość, bliskość, odpuszczanie

Jeśli zaczniemy udawać, że nic się nie zmieniło, zapętlimy się w swoich kłamstwach. Dzieci wyczuwają „ściemę” na kilometr. Rozmowy o emocjach, przyznanie się do strachu, wspólne planowanie i wyrozumiałość wspaniale oczyszczają atmosferę. To czas na zagadnienia, które do tej pory w polskich szkołach i domach poruszało się zbyt rzadko. To czas na nadrobienie zaległości z bliskości. Skoro od dawna prawie wszyscy mówiliśmy „nie mam czasu”, „chciałbym, ale kiedy?” w kontekście zabawy z dzieckiem, poczytania mu książki lub choćby rozmowy o dorastaniu, to teraz jest chwila, gdy czas mamy. Na liście spraw do zrobienia powinny się znaleźć rzeczy

ważne dla wszystkich członków rodziny. Tak, przytulanie z tatą bez telefonu w ręku, także!

Edukacja domowa

Mój syn Zachariasz nie chodzi do szkoły. Uczymy się w trybie edukacji domowej. Tak nam dyktuje styl życia, jaki od lat prowadzę jako dziennikarka, podróżniczka, influencerka. Tata Zachariasza mieszka w Finlandii i chcąc, żeby Zac miał zawsze możliwość spotkania się z nim, zdecydowałam, że ED daje nam właśnie tę potrzebną swobodę i wolność wyboru. Szczegóły omawiam z wychowawczynią klasy, do której zapisany jest mój syn. Padły tu kluczowe słowa - wolność i swoboda. Dopusuję odpowiedzialność (za proces kształ-

cenia dziecka), dorzucam cierpliwość, pasję do nauczania i fascynację rozwojem małego człowieka. Te cechy i okoliczności przydają się każdemu rodzicowi, którego dziecko uczy się właśnie w ED. Czy mieliście wybór? Czy podję-

liście decyzję o tym, że macie czas i ochotę tłumaczyć dziecku świat, de facto towarzysząc mu w jego autonomicznych doświadczeniach? Pewnie, że nie! Dostaliście zestaw zadań, polecenia do wykonania, programy komputerowe do ściągnięcia i szkoła weszła Wam do domu. To nie jest edukacja domowa. To tzw. zdalna nauka wymuszona. Nie ma w tym wolności i swobody. Tu pojawia się nasza – rodziców, niezwykle ważna rola – czas się moi Kochani, choć trochę „odszkolnić”.

Cóż to znaczy? Spokojnie, nie nawołuję do hejtowania szkół i nauczycieli. Wręcz przeciwnie. Domyślam się, że dla nich to też nowa i trudna sytuacja. Spotkajmy się zatem gdzieś pośrodku.

Dzieci & nauka w domu

Mamy czasy gotowych rozwiązań, dlatego podrzucam tu kilka przykładów tego, co my robimy w domu, w lesie za płotem, w ogrodzie.

- wspólne gotowanie - odmierzanie, mieszanie, liczenie, wybieranie, dopasowywanie to tylko pierwsze co przychodzi mi do głowy, gdy myślę o tym, czego uczą się dzieciaki przygotowując z rodzicami posiłki. Wartość dodana to oczywiście praktyczna umiejętność. Znam z autopsji radość dzieci zadowolonych z siebie, gdy pochłaniają własnoręcznie ukręcone muffiny.

- obowiązki domowe - wcale nie chodzi o to, żeby zlecić dziecku zmywanie naczyń po całej rodzinie czy patrzeć z założonymi rękami, gdy smyk uczy się odkurzać. Czynności, które często wykonujemy w pośpiechu, lubię robić

opowiadając dzieciom o ekologii i ekonomii. To czas na wspólne uważne segregowanie śmieci czy dbałość o oszczędzanie prądu i wody

- uważność - bywa zaniedbywana, a niewiele trzeba, żeby szybko zobaczyć postęp. Nawet sie-

dząc w domu, możemy skupić się na mnogości odczuć. To czas na rozmowę o tym, gdzie i jak czujemy własne ciało, a nawet emocje, które mogą się umiejscawiać np. w brzuchu. Uważność można ćwiczyć spacerując po ogrodzie lub wychylając się przez okno np. rejestrując podmuch wiatru na policzku...

- gry planszowe, książki, zagadki, łamigłówki - to opcje oczywiste. A czy równie oczywiste jest to, że bawiąc się w ten sposób z dziećmi, nie mamy przy sobie telefonu, na który spoglądamy co

kilka chwil? Polecam z całych sił.

Nowy porządek

Moim zdaniem to szansa dla rodzin na poznanie się od nowej strony, na zwrócenie uwagi na sprawy, które do tej pory nie miały znaczenia. To czas kreatywności i wykazywania się empatią, bo każdy z nas inaczej reaguje na to, czym żyje dziś świat. Mnie najbardziej podoba się fakt, że jesteśmy za siebie wzajemnie odpowiedzialni. To doskonały temat do rozmowy z dziećmi. Jedna z filozofii afrykańskich Ubuntu oznacza „Jestem, bo Ty jesteś”, zwraca uwagę na człowieczeństwo wobec innych. Podoba mi się to. To czas powrotu do korzeni i do dbałości w pierwszej linii o najmniejsze państwo świata, jakim jest rodzina.

Lidia Piechota
fot: **Anna Olczak**

***Ubuntu** - inspiracja Klaudia Pingot SpecBabka, coach, psycholog i mentor

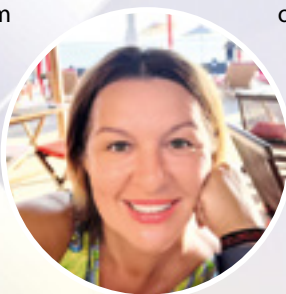


CZAS NA ZMIANY

Fot. by Freepik

Jadwiga Kander – certyfikowany coach, trener rozwoju osobistego specjalnie dla was pisze o kwarantannie. To szansa czy jednak zagrożenie?

Czy można być uwięzionym we własnym domu, mieście, kraju? Jedyne miejsce niewoli to nasz umysł. To tu następuje kreacja świata, powstaje piekło lub niebo, biblijny raj jest również stanem, a nie określoną destynacją. To w naszej głowie wszystko ma swój początek, powstają myśli, które pociągają za sobą emocje, te zaś dają impuls ciału. Możesz być zniewolony przez strach żyjąc w wolnym świecie, wszędzie zobaczysz wtedy zagrożenia, brak perspektyw, utracisz wewnętrzny imperatyw działania. Ten negatywny filtr będzie nakładką na Twoją soczewkę, a wrażliwe ucho precyzyjnie selekcjonować będzie napływające sygnały. Narządy wzroku i słuchu rozpoczną efektywną współpracę, dając zielone światło, najwyższy priorytet informacjom z negatywnym ładunkiem. Zaczynasz wierzyć w to, co sam stworzyłeś. Biblijna wędrówka Izraelitów była wyłącznie mistyczna, a tułaczka przez Synaj zajęła wiele lat. 40 - tyle wynosiła bowiem symboliczna długość życia ówczesnych ludzi. Dlaczego



Mожesz prowadzić swój lud okrężną drogą? To logiczne, jedno pokolenie musiało odejść, bowiem urodzeni w niewoli, nawet na wolności byliby posiadaczami umysłu niewolnika. Ich wzór myślenia, nawyki, przekonania i ograniczenia, zamknięte w klatkach społecznych przesądów umysły nie byłyby w stanie doświadczyć wolności w każdym wymiarze, od społecznej, przez ekonomiczną do wolnościowego myślenia o samostanowieniu.

Ty jesteś wolny, masz wybór. Możesz decydować, którą z potężnych energii wybierzesz. Strachu czy działania? Samo rozmyślanie zawsze kierować Cię będzie w stronę lęku. Tym samym spirala niepokoju rozkręci się. Ale możesz też przejść do działania, bowiem ono daje energię, a energia przynosi zmiany. Działaj!

Co możesz robić?

Odpowiedzi na to pytanie jest nieskończenie wiele. Zajmij się sobą! Przeglądnij swój kom-

puter, każdy z nas ma wiele pobranych książek czy filmów do przeczytania czy obejrzenia na „kiedyś”. To „kiedyś” właśnie nadeszło. Zorganizuj seans filmowy, a może rozpocznij szkolenie online, na które brakowało Ci wcześniej czasu? Podnoś swoje kwalifikacje zawodowe oraz interpersonalne. Przed paroma laty studiowałam z doświadczonym menedżerem zarządzającym potężną firmą na Opolszczyźnie. W trakcie case study opowiadał, że w chwilach spowolnienia gospodarczego czy wręcz kryzysu, podczas gdy konkurenci obcinali koszty lub zamykali komórki szkoleniowe, on przekierowywał budżet, rozbudowywał dział szkoleń. W trudnych czasach eksperci są na wagę złota - podkreślał, a kiedy następował rozkwit, jego pracownicy byli w najwyższej formie, aby zaważczyć o rynek. Do dzisiaj firma jest uznawana za wiodącą w swojej branży w Europie. Pracownicy są przecież krwioobiegiem każdej jednostki, to oni decydują o jej sile, bez względu na kulturę organizacyjną czy rodzaj działalności. Od Stowarzyszeń, przez Urzędy, po Spółki czy Koncerny.

Buduj swoją wewnętrzną moc

Koncentruj się na możliwościach, napisz własną listę marzeń, niech nic i nikt Cię nie ogranicza,

“Wyzwolenie człowieka zaczyna się od wewnątrz”.

ks. Józef Tischner

bądź wolny. Pomyśl czego dotychczas nie zrobiłeś? Zapisz się na kurs o inwestowaniu, będziesz potrzebował pieniędzy na swoje marzenia, uzyskasz szansę wspierania innych, bowiem skutecznie pomaga się z obfitości. Możesz też nauczyć się medytować. O benefi-

tach medytacji mówiłam i pisałam wcześniej. Bez względu na religię i światopogląd uspokajaj swój umysł. Modlitwa jest medytacją, taniec jest medytacją, uważność jest medytacją, rysowanie jest medytacją,

czytanie jest medytacją... każde skupienie uwagi na szczególe, zatrzymanie pędzącego umysłu jest medytacją. Nie zostawaj w przeszłości, bo będziesz odczuwał smutek i żal, nie wybiegaj w przyszłość, bo lęk może Cię dopaść. Bądź obecny teraz, w 100% teraz. Nie przeczekuj kwarantanny, żyj teraz!

Bądź wolny, niech się stanie.

Jadwiga Kander

p.s.

Jeśli odczuwasz niepokój lub chcesz nauczyć się medytacji, która poprawi komfort Twojego życia zajrzyj na mój funpage na FB **Jadwiga Kander Nauczyciel**.



Koronawirus – najważniejsze telefony

• **Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu**
nr telefonu: 512 082 606

• **Infolinia NFZ**
nr telefonu: 800 190 590

• **Oddział Chorób Zakaźnych Szpitala Wojewódzkiego**
nr telefonu: 77 44 33 043 / 044

• **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
nr telefonu: 77 455 63 90 do 2, wew. 2

• **Całodobowy dyżur psychologa w Ośrodku Interwencji Kryzysowej**
nr telefonu: 604 830 767

• **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu**

- osoby objęte kwarantanną domową:

nr telefonu: 517 607 990, 517 608 179

- zgłaszanie potrzeb dla osób starszych 70+ i osób niepełnosprawnych w poszczególnych dzielnicach miasta Opola:

w godzinach **od 8.00 do 15.00 należy zgłaszać potrzeby:**

Armii Krajowej (ZWM)

- nr telefonu 77 402 70 16, lub 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

Brzeziny, Świerkle, Borki, Czarnowąsy, Krzanowice, Wróblin

- nr telefonu 532 316 605 i 532 316 606

w godzinach od 15.00 do 8.00 należy zgłaszać potrzeby pod nr telefonu:

- 504 900 158

dla dzielnic wskazanych wyżej w punktach 1-4

- 504 900 147

dla dzielnic wskazanych wyżej w punktach 5-8

• **Miejskie Centrum Świadczeń**

nr telefonu: 77 44 35 703, 706, 707, 708



Poradnie/gabinety podstawowej opieki zdrowotnej (POZ):



Fot. by Freepik

- **116 Szpital Wojskowy z Przychodnią SP ZOZ**

ul. Wróblewskiego 46

Telefon: 261 625 825

ul. Domańskiego 68

Telefon: 261 625 825

- **LUX MED Sp. z o.o. - Centrum Medyczne Medycyna Rodzinna**

ul. Fieldorfa 2

Telefon: 77 549 24 00

- **NZOZ „Polimed”**

ul. Armii Krajowej 7

Telefon: 77 451 20 65

- **NZOZ „VITA”**

ul. Bassego 9a

Telefon: 77 456 37 74

- **Optima Medycyna SA**

ul. Dambonia 171

Telefon: 77 887 21 21

- **Przychodnia BIOMED**

ul. Jagielonów 86

Telefon: 77 454 39 45

- **NZOZ „ZWM-Malinka”**

ul. Szarych Szeregów 72

Telefon: 77 455 97 65, 77 455 97 99

- **Przychodnia NZOZ „ZWM-Malinka”**

ul. Sieradzka 3

Telefon: 77 455 92 10

- **Przychodnia Rehabilitacyjna Spółki „Odnowa” Sp. z o.o.**

ul. Koraszewskiego 8-16

Telefon: 77 456 64 79

- **PZU Zdrowie**

Pl. Piłsudskiego 5

Telefon: 77 444 49 99

ul. Mickiewicza 1

Telefon: 77 442 70 10

- **SP ZOZ „Centrum”**

ul. Kościuszki 2

Telefon: 77 402 03 08, 77 402 03 17

ul. Katowicka 91-93

Telefon: 789 409 796

- **SP ZOZ MSWiA**

ul. Krakowska 44

Telefon: 77 401 11 70

- **SP ZOZ „Śródmieście”**

ul. Waryńskiego 30

Telefon: 77 441 20 71

- **SP ZOZ „Zaodrze”**

ul. Licealna 18

Telefon: 77 474 46 92

- **ZOZ Zdrowie**

ul. Oświęcimska 92A

Telefon: 77 456 27 17

ul. Popiełuszki 18

Telefon: 77 456 27 17

- **Numer alarmowy 112**



Zjedz bezpiecznie z dowozem do 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
- ul. Kołłątaja 11
- nr telefonu: 570 607 012
- kuchnia: śniadania, obiady
- godziny otwarcia: pn - pt 08:00 - 16:00

Bar Gastrofaza

- www.bargastrofaza.pl
- ul. 1 Maja
- nr telefonu: 797 470 057
- kuchnia: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - wt 12:30 - 17:45, pt - sob 12:30 - 17:45

Bar Pierożek

- www.barpierozek.com
- ul. Kołłątaja 6/2
- nr telefonu: 77 453 66 65
- kuchnia: pierogi, dania dnia
- godziny otwarcia: pn.- pt 10:00 - 18:00, sob 10:00 - 15:30

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

HAMBURG Slow Food

- www.facebook.com/hamburg.opole
- ul. Kołłątaja 16a
- nr telefonu: 570 281 570
- kuchnia: hamburgery
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 20:00, sob - nd 12:00 - 20:00

Inna Bajka

- www.facebook.com/Inna-Bajka-Opole-664274530708840
- ul. Józefa Hallera 6
- nr telefonu: 531 886 069
- kuchnia: burgery
- godziny otwarcia: 12:00 - 21:00

Inspiracje

www.facebook.com/inspiracjeopole

- ul. Kępska 8
- nr telefonu: 603 780 000, 77 557 39 35
- kuchnia: europejska, amerykańska, pizza
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 19:00
- dowóz, odbiór własny

Karczma Bida

- www.karczmaBida.com
- ul. Wrocławska 355
- nr telefonu: 666 305 406, 77 402 81 00
- kuchnia: śniadania, polska, włoska, wegetariańska
- godziny otwarcia: całodobowo

Kasyno Policyjne

- www.facebook.com/KasynoPolicyjne
- ul. Korfantego 4
- nr telefonu: 77 403 22 47
- kuchni: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - czw: 08:00 - 17:00, pt - nd 11:00 - 17:00

Kawiarnia Pod Arkadami

- www.facebook.com/kawiarnia.pod.arkadami
- ul Rynek 26
- nr telefonu: 602 311 827
- jaka kuchnia: ciasta
- godziny otwarcia: pn - nd od 12.00 - do wy-czerpania

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

Klub Zebra Opole

- www.zebra.opole.pl
- ul. Chabrów 31
- nr telefonu: 77 458 12 34
- kuchnia: amerykańska, polska
- godziny otwarcia: nd - czw 12:00 - 00:00, pt - sob 12:00 - 02:00

Kofeina 2.0

- www.facebook.com/Kofeina2.0
- Plac Teatralny 12
- nr telefonu: 698 981 804
- kuchnia: zestawy lunchowe, burgery, kawa
- godziny otwarcia: pn - pt 13:00 - 18:00, sob 10:00 - 00:00, nd 12:00 - 22:00

Maestro PIZZA & Panini

- www.facebook.com/Maestro-PIZZA-Panini
- 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



Fot. by Freepik

Fot. by Pixabay



Manekin Opole

- www.facebook.com/ManekinOpole
- Plac Wolności 7-8
- nr telefonu: 77 402 16 59
- kuchnia: naleśniki, zupy, sałatki
- godziny otwarcia: 12:00 - 20:00

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

Olivka Pizza&Kebab

- www.pizza-olivka.pl
- ul. Jerzego i Ryszarda Kowalczyków 40a; ul. Niemodlińska 23/27
- nr telefonu: 77 455 50 05, 535 353 029; 535 353 459
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 11:00 - 22:00; 14:00 - 22:00

Origami

- www.facebook.com/Origami.Opole
- ul. Reymonta 23
- nr telefonu: 791 190 324
- kuchnia: japońska
- godziny otwarcia: 12:00 - 21:00

Pierogi Opolskie

- www.facebook.com/pierogiopolskie

- ul. Piłsudskiego 15-17A lok 2-3
- nr telefonu: 77 544 61 31
- kuchnia: pierogi
- godziny otwarcia: pn 11:00 - 18:00, wt - czw 10:00 - 18:00, pt 11:00 - 18:00, sob - nd 12:00 - 18:00

Pizzadilla & Kura Street Food

- www.facebook.com/kuraopole
- ul. Rynek 21/1a
- nr telefonu: 796 607 601
- kuchnia: amerykańska
- godziny otwarcia: 10:00 - 22:00

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: 11:00 - 23:00

Pizzeria Giuseppe

- www.pizzeriagiuseppe.pl
- ul. Sosnkowskiego 40-42
- nr telefonu: 511 206 273
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 12:00 - 00:00

Pizzeria Oregano

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

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

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 11:00 - 22:00, pt 11:00 - 00:00, sob 12:00 - 00:00, nd 12:00 - 22:00

Quchnia

- www.quchnia.com
- Ul. Oleska 14
- nr telefonu: 77 441 30 00, 519 195 199
- kuchnia: polska
- godziny otwarcia: 11:00-17:00

Restauracja Rzymskie Wakacje

- www.rzymskiewakacje.opole.pl
- ul. Piastowska 16
- nr telefonu: 77 441 42 42
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 15:00 - 22:00

San Ekobar

- www.facebook.com/SanEkobarOpole
- ul. Tadeusza Kościuszki 31
- nr telefonu: 692 206 222
- kuchnia: śniadania, obiady, makarony, burgery
- godziny otwarcia: pn - sob 09:00 - 18:00

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

Smak Bar Zaulek 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 - 16:00, sob 10:00 - 16:00

Smooth the Fruit

- www.facebook.com/SMOOTHTHEFRUIT
- ul. Jesionowa 15/3
- nr telefonu: 607 472 299
- kuchnia: soki, koktajle
- godziny otwarcia: pn - nd 11:00 - 18:00

Sushi sMaki

- www.facebook.com/SushisMaki-275418226318295
- ul. Ozimska 28
- nr telefonu: 669 938 174
- kuchnia: japońska
- godziny otwarcia: pn - nd 16:00 - 22:00

Tulsi

- www.facebook.com/tulsiopole
- ul. Kołłątaja 10



Fot. by Pixabay



- nr telefonu: 535 187 759
- kuchnia: indyjska
- godziny otwarcia: 12:00 - 17:00

Wegeneracja

- www.facebook.com/wegeneracja
- ul. Młyńska 1
- nr telefonu: 724 234 244
- kuchnia: wegetariańska, wegańska, bezglutenowa
- godziny otwarcia: nd - pn 12:00 - 19:00, wt - czw 11:00 - 21:00, pt 11:00 - 23:00, sob 12:00 - 21:00

Western Tortilla

- www.facebook.com/WesternTortillaOpole
- ul. Rynek 21/1A, ul. Ozimska 48
- nr telefonu: 533 307 305; 533 122 845
- kuchnia: teksańska (burgery, tortilla, taco, zesty)
- godziny otwarcia: 11:00 - 23:00

W Kurnik'u Chicken Bar

- www.facebook.com/kurnik.fastfood.opole
- Plac Kopernika 9b
- nr telefonu: 794 640 519
- kuchnia: kurczak, burgery, tortille
- godziny otwarcia: pn - śr 12:00 - 19:00, czw 12:00 - 20:00, pt 12:00 - 19:00, sob 12:00 - 20:00, nd 12:00 - 19:00

Zapiekanka z pieca

- www.facebook.com/zapiekankazpieca
- ul. Targowa 9
- nr telefonu: 695 051 040
- kuchnia: zapiekanki, hamburgery, tortille, frytki
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 17:00

Zdrowa Krowa

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

Zdrowo pod sufitem

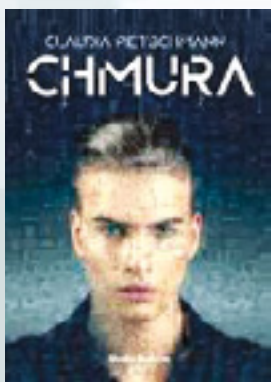
- www.zdrowopodsufitem.pl
- ul. Grota Roweckiego 13A
- nr telefonu: 690 179 238
- kuchnia: dania obiadowe, zdrowa żywność
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 18:00

Akualizowana baza lokali znajduje się na stronie UM Opola:

www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/baza-lokali-z-jedzeniem-na-wynos

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).



KSIAŻKA

Tytuł: „Chmura”;

Autor: Claudia Pietschmann

Po stracie młodszego dziecka Emmy postanawiają, że za wszelką cenę muszą ją chronić. W tym celu przeprowadzają się do nowego domu, naspikowanego nowymi technologiami. Jako współczesna rodzina korzysta również ze wszystkich możliwych udogodnień, jak np. drzwi otwierane za pomocą chipów lub aplikacji w telefonie, ekspres robiący kawę o wybranej godzinie, czy lodówka, która pilnuje terminów ważności produktów w niej się znajdujących. Żyją w przekonaniu, że mają wszystko pod kontrolą, ale czy na pewno? Umyka im jeden pewien szczegół... Emma to nastolatka, która korzysta z różnych portali społecznościowych, a w sieci również może czyhać na nią niebezpieczeństwo.

KSIAŻKA

Tytuł: „Zranić marionetkę”; **Autor:** Katarzyna Grochola

Katarzyna Grochola napisała bardzo przyzwoity kryminał, który można potraktować jako świetną rozrywkę, choć mocno osadzony jest w zagadnieniach społecznych, eksplorując temat molestowania seksualnego. Intryga jest poprowadzona rzetelnie, niuansy z wolna budują nastrój całości, a bohaterowie przekonujący. Czyta się to wszystko jednym tchem, a obyczajowy sznyt i wyczucie, to dodatkowe plusy dla książki. Rzecz o śladzie, który zostawia w nas to, co straszne. O tym, że każdy niesie swoją tajemnicę, mocno skrywaną przed światłem. O tym, że straszą zwykle Ci, którzy sami się boją, a w innych nie lubimy tego, czego nie akceptujemy w sobie.



GRA

Tytuł: „Na skrzydłach”



Jedna jaskółka wiosny nie czyni... a co powiecie na prawdziwy ptasi raj? Gra planszowa „Na skrzydłach” już na pierwszy rzut oka zwraca uwagę wysoką estetyką wykonania i dopracowaniem poszczególnych elementów. W kartoniku czeka na Was wieża na kości w kształcie ptasiego karmnika oraz karty ozdobione przepięknymi grafikami. Zaopiekuj się rezerwatem przyrody, wypatruj ptaków, które mogą osiedlić się w Twoim parku, zabezpiecz gniazda i zapewnij pożywienie. Lekcja przyrody i ekologii w formie zabawy? Dlaczego nie! Mali i dorośli wielbiele „Ptasiego radia” nie będą zawiedzeni sięgając po grę która jest rzetelnym zwiastunem cieplejszych dni.

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.



ZOSTAWIAM W OPOŁU

- ♥ SPRAWDŹ LISTĘ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO
- ♥ SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH DYŻURÓW KSIĘGOWYCH I ROZLICZ PIT

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE: WWW.OPOLE.PL

