

# OPOLE

nr 5 maj 2020 r.  
Egzemplarz bezpłatny

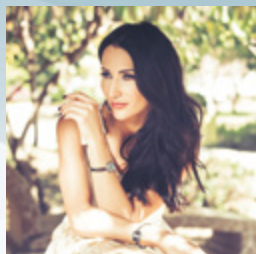
*i kropka*

## Justyna Steczkowska

Dziewczyna szamana

wywiad s. 4-6





**Dziewczyna szamana**  
strona 4-6



**Tarcza antykryzysowa**  
strona 7



**Bieżnia już zamontowana**  
strona 8-9



**Z czerwonego dywanu  
do Opola**  
strona 10-12



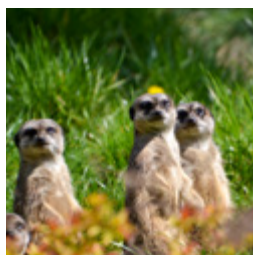
**Przyjechał i już został**  
strona 14-15



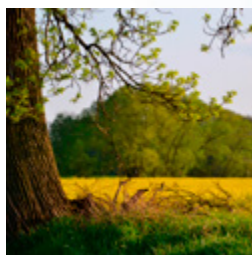
**Mamy z czego być dumni**  
strona 16-17



**Z archiwum kronik  
miejskich**  
strona 20-21



**Opolskie Zoo**  
strona 22-23



**Przyroda Opola  
potrafi zachwycić**  
strona 30-31



PRZEBÓJOWE  
**OPOLE**

## OPOLE kropka

Wydawca: Wydział Promocji Urzędu Miasta Opola, ul. Koraszewskiego 7-9, 45-011 Opole

Tel./info do kalendarium: 77 541 75 01, e-mail: bp@um.opole.pl

redaktor naczelny: Łukasz Smierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Katarzyna Herwy, Piotr Jankowski, Alicja Kosakowska, Katarzyna Oborska-Marciniak, Anna Parkitna, Daria Strak, Aleksandra Smierzynska  
projekt graficzny/skład: Mariusz Kula, Katarzyna Muszyńska  
nakład: 4 000 egz.

Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.  
Na okładce: Justyna Steczkowska. Fot. Michał Pańszczyk



## Zmiany w obsłudze klientów urzędu

Miasto Opole stopniowo rozszerza możliwość osobistej wizyty w urzędzie i jednostkach podległych. Klienci, którzy chcą załatwić swoje sprawy są proszeni o uprzednie umówienie wizyty przez telefon. Tam, gdzie jest to możliwe w dalszym ciągu zachęcamy do zdalnego załatwiania spraw oraz uiszczania opłat na rzecz miasta przelewami. Szczegółowe informacje o wprowadzanych rozwiązaniach oraz dane kontaktowe są dostępne na stronie internetowej miasta: [www.opole.pl](http://www.opole.pl)



## „Szadź” na Player.pl

Siedmioodcinkowy thriller z wątkiem kryminalnym, którego akcja dzieje się w Opolu wchodzi w pierwszej kolejności na platformę internetową. Historię seryjnego mordercy (w tej roli Maciej Stuhr) oraz podążającej jego tropem komisarz policji (Aleksandra Popławska) będzie można śledzić od 30 kwietnia. Zdjęcia do serialu kręcono w listopadzie w Opolu oraz w Warszawie. Teraz będzie można obejrzeć nasze miasto w filmowej odświeżce, więc szukajcie znanych i lubianych plenerów.



## Największy plac zabaw w Opolu

Otwarte zostały oferty w przetargu na wykonanie placu zabaw w Parku 800-lecia. Jest szansa, że będzie dostępny dla dzieci już jesienią tego roku. A atrakcji będzie tam mnóstwo! Podniebna deskorolka umożliwi szybowanie w powietrzu, a 7 wielokolorowych kul to z kolei urządzenie przeznaczone do wspinaczki dla dzieci i młodzieży. Nie zabraknie oczywiście zjeżdżalni. Jedna z nich zamontowana zostanie na specjalnej skarpie. Mostek umożliwi przedostanie się pomiędzy górkami. Niemalą atrakcją będzie tunel do pełzania. Znajdziemy także huśtawki, trampoliny umożliwiające grę w klasy, kilka karuzeli, duże linarium, piaskownice i zjazd linowy „Tyrolka”. Ofert jest 9, najtańsza na ok. 1,5 mln zł, a kosztorys zakładał 1,9 mln zł. Będzie to największy plac zabaw w Opolu.



Fot. Michał Pańszczyk

# Dziewczyna szamana

Justyna Steczkowska w Opolu wystąpiła przynajmniej kilkanaście razy. Na wrześniowym, przełożonym Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki, planowany jest jej specjalny recital z okazji 25-lecia pracy artystycznej.

## - Co Pani robi w czasie domowej kwarantanny?

Podobnie jak wiele kobiet jestem trochę nauczycielem, trochę panią od sprzątanía, trochę pielęgniarką, bo moja niepełnosprawna mamusia mieszka z nami, trochę kucharką, ale minimalnie, bo w tym wyręczają mnie nasi synowie i mąż, którzy świetnie gotują. Na samym końcu jestem trochę artystą (śmiej).

## - Dobrze sobie Pani radzi w tych narzuconych nowych okolicznościach?

Jesteśmy w tej szczęśliwej sytuacji, że mieszkamy na wsi i mamy ogród. Jestem pełna podziwu i szacunku do ludzi, którzy wytrwali w narzuconej nam kwarantannie mając do dyspozycji tylko balkon. Większa część społeczeństwa ma o wiele trudniej, więc cieszy mnie fakt, że zniesiono już przymus siedzenia w domu 24 h na dobę, a lu-

dzie mogą pójść na spacer do lasu czy parku, co dla zachowania zdrowia psychicznego jest nam w tym czasie potrzebne jak powietrze.

## - Czy jest Pani w stanie w ogóle pracować?

Staram się oczywiście. Piszę razem z Michaeliem Hairulinem wielkie oratorium na orkiestrę symfoniczną, chór i solistów, choć wiem, że na pewno nie uda mi się wystawić go w tym roku. Poza tym czytam moim fanom książki o rozwoju samoświadomości, śpiewam piosenki i rozmawiam z nimi na Instagramie, dzięki czemu wszystkim nam jakoś łatwiej jest znieść ten trudny czas.

## - Lubi Pani wspominać początki swojej kariery?

Lubię wspominać miłe rodzinne chwile, oglądam stare zdjęcia, a teraz podczas kwarantanny obejrzeliśmy film, w którym nasz najstarszy syn był

jeszcze niemowlakiem. Było w tym dużo radości i wzruszeń. W pracy zawodowej jestem cały czas rozpędzona, a w tym roku obchodzę 25-lecie swojej muzycznej drogi. Dlatego, jeśli chodzi o wspomnianie, to przyjdzie jeszcze na to czas. Ważniejsze jest teraz dla mnie podziękowanie wszystkim fanom, producentom, menadżerom, muzykom. Wszystkim tym, którzy razem ze mną płynęli na tej muzycznej fali pomagając mi osiągać sukcesy. Mam w sobie dużo wdzięczności za ten niezwykły czas razem.

**- A który moment rozpędził Pani karierę? Sukces na Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu w 1994 roku, czy może zwycięstwo w „Szansie na sukces”?**

Przede wszystkim Opole. Jak ktoś wygrał wtedy opolski festiwal, to świat muzyczny otwierał szeroko swoje drzwi. Nie musiałam się martwić o to, czy ktoś wyda moją płytę, bo wszystkie wytwórnie zaproponowały mi podpisanie kontraktu.

**- Jechała Pani do Opola podbić muzyczny świat?**

Jechałam po prostu zaśpiewać (śmiech). Miałam głowę pełną marzeń, jak każdy kto jedzie na festiwal, ale wygrana była dla mnie olbrzymim szokiem i nieopisanym szczęściem.

**- Chyba od początku było wiadomo, kim Pani zostanie jak dorośnie.**

Od dziecka byłam otoczona muzyką, dlatego też nie miałam planu B (śmiech). Nawet jak pracowałam w sklepie, czy malowałam guziki, w sercu zawsze miałam muzykę i wiedziałam, że to tylko przejściowe zajęcia. Muzyka to nie jest tylko moja praca. To zdecydowanie więcej... możliwość wyrażania samej siebie.

**- A naczynia Zeptera, wygrane 26 lat temu w Opolu, ma Pani jeszcze?**

Wie Pan co, nie pamiętam (śmiech). Jeśli je wtedy

dostałam, to na pewno zawiozłam je mamie. Pamiętam za to stypendium. Cztery tysiące złotych wypłacane przez 10 miesięcy po 400 zł. Te pieniądze pozwoliły mi przetrwać w Warszawie. Wyprowadziłam się z Gdańska, wynajęłam jakieś skromne lokum w stolicy. Zaczęłam pracować i rozmawiać z wytwórnią o tym, co chciałabym przekazać publiczności i jaka muzyka mi w duszy gra, a oni zaproponowali, żeby moje kompozycje wziął na warsztat Grzegorz Ciechowski i wyprodukował moją płytę.

**- Wygrała Pani festiwal i nie miała pieniędzy?**

No, a skąd? (śmiech). Przecież, żeby mieć pieniądze trzeba pracować. Zanim „Dziewczyna Szamana” odniosła sukces i ruszyłam w trasę koncertową, minęły prawie dwa lata. Przez ten czas musiałam sobie jakoś radzić i radziłam sobie. Było skromnie, ale bardzo szczęśliwie. Pracowałam nad płytą z Grzegorzem Ciechow-skim, który był przecież wtedy jedynym takim

producentem w Polsce, który miał bardziej świadome podejście do muzyki. Byłam zachwycona, że chce wyprodukować moje kompozycje, a do tego jeszcze napisać teksty. Czego mógłby więcej chcieć początkujący artysta? Na tym etapie życia pieniądze nie miały dla mnie żadnego znaczenia.

**- A ja myślałam, że wszystko wywróciło się do góry nogami.**

W pewnym sensie tak. Ludzie składali mi gratulacje i to było niesamowite. Mało nie oszalałam ze szczęścia, kiedy Irena Santor - dama polskiej piosenki, wręczała mi osobiście nagrodę. To były cudowne chwile, ale po każdym sukcesie musisz wrócić do rzeczywistości. Trzeba nagrać płytę, myśleć, tworzyć, zdobywać publiczność każdego dnia. Pracować na swój sukces i go pielęgnować. To wszystko było dopiero przede mną.

**- A pamięta Pani, co powiedziała wtedy Irena Santor?**

Jedno z najpiękniejszych zdań, jakie o sobie usłyszałam: „Nie zgubmy tej perły”. Nigdy tego nie zapomnę. Raz jeszcze dziękuję Pani Ireno, nasza Damo Polskiej Piosenki.

**- I co, udało się?**

Uważam, że nie zgubiłam ani siebie, ani swojej publiczności, a oni nie zgubili mnie i razem cieszymy się sobą już ćwierć wieku.

**- A co z Pani jubileuszem?**

Fani rozumieją co się dzieje. Koncerty z maja i czerwca już przenieśliśmy na przyszły rok. Cały czas mam nadzieję, że te zaplanowane na późną jesień uda się zagrać i ruszę w wielką trasę koncertową, którą przygotowałam dla nich.

**- A ja mam nadzieję, że zobaczymy Justynę na opolskim festiwalu, który został przeniesiony na wrzesień.**

Też mam taką nadzieję. Mam zagrać swój recital. Przygotowaliśmy już medley najlepszych utworów i zaczęła się praca nad aranżami. Byłam już wstępnie umówiona na próby z tancerzami, a Alla Scura z L'Ame de Femme zaprojektowała dla mnie przepiękne stroje. I wtedy zaczęła się historia z wirusem. A skoro nie mogliśmy się spotykać, to próby zostały odwołane, ze strojami też musieliśmy się wstrzymać, bo fabryki szyją teraz głównie maseczki.

**- Wyobraża sobie Pani festiwal bez publiczności?**

Nie wyobrażam sobie. Festiwal bez opolan, to jak dom bez dachu. Opolanie zawsze dają dużo dobrej energii występującym artystom.

**- Udało się Pani poznać Stolicę Polskiej Piosenki, czy były to tylko „koncerty i do domu”?**

W ciągu 25 lat występowałam w Opolu co najmniej kilkanaście razy. W tym czasie miasto zmie-

niło się nie do poznania. Cudownie odmieniony rynek, obowiązkowe odwiedzin w naleśnikarni, konieczne spotkanie z przyjaciółmi z Itaki, słynna Starka, w której artyści lubią przesiadywać do późnych godzin i wyjątkowe muzeum. Poza tym w Opolu mam swoją gwiazdę, więc jak mogłabym nie kochać tego miasta! Och, przez tę rozmowę z Panem poczułam jeszcze większą tęsknotę za opolskim festiwalem.

**- To na koniec zapytam jeszcze o tę słynną dziewczynę szamana, bo od tej płyty z tytułem ruszyła Pani w świat. To zdaje się miał być zupełnie inny tytuł...**

Tak, to prawda. Pierwszy tekst do mojej piosenki opowiadał o tatuażu i taki też miał tytuł. To był bardzo dobry tekst. A tu nagle, kiedy już prawie kończymy nagrywać płytę, Edyta Bartosiewicz wypuszcza piosenkę pod tytułem „Tatuaż” i to bardzo dobrą piosenkę. Grzegorz Ciechowski się załamał. Zastanawiał się, jak to możliwe, że w tym samym czasie wpadł na ten sam pomysł co Edyta. Nie wiedział co robić. Piosenka była już gotowa i oboje chcieli-

śmy, żeby była pierwszym singlem, a tu nagle nie mamy tekstu. Następnego dnia przysłałam do studia ubrana w czarną pelerynę i kapelusz i zaczęłam opowiadać mu o książkach, które ostatnio przeczytałam, w których opisywane były m.in. szamańskie podróże w czasie i mnóstwo różnych ciekawych historii. I nagle eureka. Grzegorz krzyknął: „Dziewczyna Szamana”, przecież to oczywiste (śmiech). I tak powstała Dziewczyna Szamana.



Fot. Michał Górecki

śmy, żeby była pierwszym singlem, a tu nagle nie mamy tekstu. Następnego dnia przysłałam do studia ubrana w czarną pelerynę i kapelusz i zaczęłam opowiadać mu o książkach, które ostatnio przeczytałam, w których opisywane były m.in. szamańskie podróże w czasie i mnóstwo różnych ciekawych historii. I nagle eureka. Grzegorz krzyknął: „Dziewczyna Szamana”, przecież to oczywiste (śmiech). I tak powstała Dziewczyna Szamana.

Rozmawiał **Dariusz Król**



Fot. by Freepik

#### W PRZYPADKU PYTAŃ, PROSIMY DZWONIĆ:

- dla najemców: 774435742
- dla dzierżawców: 774511875
- w sprawach podatków i opłat lokalnych: 774511976
- w sprawach pozostałych należności Urzędu Miasta Opola: 774511966
- a jeżeli należność dotyczy jednostek miejskich – informacji udzielają poszczególne jednostki.

# Tarcza antykryzysowa

Pogarszający się stan gospodarki w związku z epidemią stał się powodem do szybkich i zdecydowanych działań władz miasta skierowanych do przedsiębiorców. Tak powstała Opolska Tarcza Antykryzysowa, dzięki której opolski biznes może ratować się w tej trudnej sytuacji.

## Kto może otrzymać pomoc?

Każdy przedsiębiorca z terenu naszego miasta, którego działalność została dotknięta ograniczeniami związanymi ze stanem epidemii lub ponosi negatywne skutki epidemii. Również ci, których płynność finansowa uległa pogorszeniu w związku z COVID-19.

## Ulgi dla przedsiębiorców

Wyróżniliśmy cztery rodzaje pomocy:

- ulgi w opłatach za najem, dzierżawę i użytkowanie, które przypadają w okresie stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii. Tu możecie liczyć na odroczenie terminu płatności, rozłożenie na raty, umorzenie lub odstąpienie od dochodzenia należności. Każda sytuacja będzie rozpatrywana indywidualnie.
- ulgi w podatkach lokalnych - tu należy wykazać ważny interes podatnika lub interes publiczny.
- zwolnienie z czynszu za najem w przypadku, gdy działalność nie mogła być wykonywana w lokalu z uwagi na ograniczenia związane z epidemią.
- ulgi w innych należnościach cywilnoprawnych, gdy wykazany zostanie ważny interes podatnika lub interes publiczny.

## Jak skorzystać z ulg?

Wniosek złożź na przygotowanym przez nas formularzu, który ułatwi przedstawienie sytuacji ekonomicznej. Uzasadnij i szczegółowo opisz jak epidemia wpłynęła na funkcjonowanie i sytuację ekonomiczną twoją lub podmiotu, który reprezentujesz. Dołącz dokumenty i dowody na poparcie wniosku. Przedłóż te, które mogą pomóc w jednoznacznej ocenie sytuacji, w jakiej znalazł się podmiot. Wymagane dokumenty znajdziesz się podmiot. Wymagane dokumenty znajdziesz we wniosku. Formularz z załącznikami jest dostępny na stronie internetowej Miasta Opola [www.opole.pl](http://www.opole.pl). Z uwagi na epidemię i w celu skrócenia obiegu korespondencji proponujemy korzystać z form elektronicznych poprzez e-mail: [wsparcie@um.opole.pl](mailto:wsparcie@um.opole.pl) lub za pośrednictwem ePUAP. Pamiętaj, że opisywane ulgi mają charakter indywidualny i nie są automatyczne. Mogą być przyznawane na uzasadniony wniosek, po indywidualnej ocenie sytuacji wnioskodawcy. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o starannym opisie sytuacji wnioskodawcy we wniosku oraz odpowiednim udokumentowaniu tego stanu. Mamy nadzieję, że dzięki naszemu wsparciu będziecie mogli przejść przez tę trudną sytuację z jak najmniejszymi stratami.

Aleksandra Śmierzyńska



[www.facebook.com/MiastoOpole](https://www.facebook.com/MiastoOpole)



Fot. Witold Chojnacki

# Bieżnia już zamontowana

Cieplak stale rośnie. Jest już zamontowana pierwsza w Polsce i druga na świecie tego typu bieżnia podwieszana pod dachem. Wykonawczo był to prawdopodobnie najtrudniejszy fragment całej inwestycji.

- Wszystkie prace konstrukcyjne zostały już zakończone, mam na myśli m.in. montaż stropów, wszelkie roboty malarskie i wykonanie niektórych sieci zewnętrznych – potwierdza kierownik kontraktu **Klaudia Wiącek**. – Zakończył się także montaż konstrukcji stalowej podwieszanej bieżni lekkoatletycznej, zrobionej na wzór amerykański – zaznacza.

Aktualnie trwają roboty tynkarskie oraz te związane z instalacjami elektrycznymi oraz teletechnicznymi. Rozpoczął się również montaż elewacji



Fot. Witold Chojnacki

oraz szklanych fasad budynku. Niebawem rozpocznie się także układanie warstw posadzkowych.

*- Jesteśmy na ukończeniu prac związanych z poszyciem dachu. Na zewnątrz trwa podbudowa pod boisko Orlika oraz prace związane z sieciami, na przykład pod odwodnienie pumtracku – dodaje Klaudia Wiącek.*

Przypomnijmy, że wielofunkcyjna i bardzo nowoczesna hala pomieści pełnowymiarowe boisko do sportów halowych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna) i niewielką trybunę. Innowacją będzie umieszczona na poziomie drugim podwieszana bieżnia lekkoatletyczna. Wewnątrz stanie także ścianka wspinaczkowa o wysokości 15 metrów oraz znajdą się sale do squasha i sportów walki wraz z zapleczem sanitarno-sportowym.

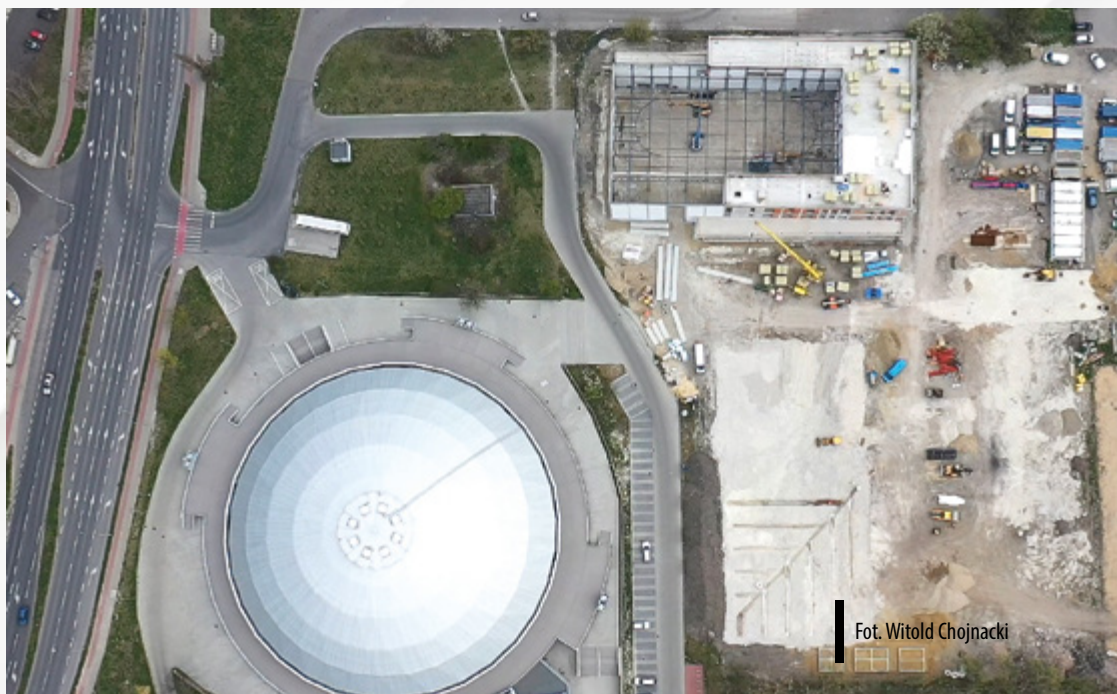
Zagospodarowany zostanie także teren przylegający do hali od strony sklepu Lidl aż do budynku Liceum Ogólnokształcącego nr 9. Będą na nim dwa boiska: Orlik ze sztuczną nawierzchnią z trybunami oraz otwarte - betonowe.



Znajdziemy tam także strefę do wyczynowej jazdy na rolkach i rowerach (tzw. pumtrack), siłownię zewnętrzne oraz kreatywny plac zabaw. Jedno z boisk zimą zamieniać się będzie w lodowisko. Centrum połączone zostanie ścieżką rowerową z terenami rekreacyjnymi na osiedlach Malinka i Armii Krajowej.

Obiekt ma być gotowy do końca 2021 roku.

**Dariusz Król**





Fot. Next Film materiały prasowe

# Z czerwonego dywanu do Opola

Po kinowym sukcesie „365 dni” przyszedł czas na zwolnienie i odetchnięcie od pracy na planie. Z Barbarą Białowąs, opolanką i reżyserką porozmawialiśmy o jej działalności zawodowej, uczuciach do Opola i planach na przyszłość.

**W obecnej sytuacji mamy trochę czasu na spojrzenie wstecz. Zamieszanie związane z filmem „365 dni” już trochę ucichło, film z kin przeniosł się do Netflix’a. Jak Pani patrzy z perspektywy czasu na tę produkcję?**

Prawdę powiedziawszy jeszcze wciąż emocje są żywe. Plan skończył się w październiku 2019 roku, więc bardzo niedawno. Wszystko w tej produkcji toczyło się bardzo dynamicznie. Wydaje mi się, że niemalże „wczoraj” wróciłam z planu zdjęciowego z Włoch, rajskiej krainy, a teraz oglądanie tych dramatycznych doniesień z Italii powoduje, że nie mam spokojnego dystansu. Z jednej strony film jest skończony, ale z drugiej film to ludzie, ekipa, relacje między nami, a bardzo duża grupa naszych współpracowników to Włosi, jak również główny aktor Michele Morrone, który jest teraz zamknięty w swoim mieszkaniu w Rzymie. To było niezwykle doświadczenie zawodowe, trudna międzynarodowa produkcja, skomplikowana logistyka i realizacja. Pod wzglę-

dem warsztatu reżyserskiego był to dla mnie duży progres, gdyż mogłam reżyserować sceny, jakich wcześniej nie miałam okazji kręcić, np. na otwartym morzu.

**Czym jeszcze różniła się praca na planie „365 dni” od poprzednich Pani projektów filmowych?**

„365 dni” to moje pierwsze zderzenie z tzw. kinem komercyjnym – producenckim. Wcześniej realizowałam kino autorskie. Jednak sama praca na planie nie różniła się tak bardzo prócz tego, że film współreżyserowałam z Tomaszem Mandesem, więc to było coś nowego. Na szczęście dogadywaliśmy się dobrze, chociaż czasami punkty widzenia: kobiece i męskie na różne sceny był mocno rozbieżny. Sprzeczki były, ale konstruktywne.

**„Landryneczka”, „Polska – Rosja”, „Nowe spojrzenie”, „30 minut” czy wreszcie „Big love”: który z filmów jest dla Pani najważniejszy?**

Trudne pytanie, bo z każdym filmem wiążą się

osobiste wspomnienia, różne sytuacje nie tylko zawodowe, ale też prywatne. Jednak gdzieś w głębi duszy myślę, że debiut pełnometrażowy jest jak pierwsze dziecko, wiąże się z tym największe emocje, oczekiwania. I nawet jeśli inni widzą w tym dziecku wiele wad, kocha się je pierwszą, naiwną miłością i jest najbliższe sercu. Tak chyba jest w moim przypadku z „Big Love”, zawsze pozostanie moim pierworodnym dzieckiem, które mimo niedoskonałości jest ważnym przeżyciem zawodowym i prywatnym.

**Potrafi Pani wzbudzać kontrowersje swoimi filmami. Tak też było w przypadku wspomnianego debiutu długometrażowego „Big Love”. Co wywołało w widzach tak dużą falę zainteresowania?**

Często bywa tak, że energia, która jest zawarta w filmie w jakiś przewrotny sposób wraca do autora. A tematem „Big Love” była toksyczna relacja damsko-męska, która doprowadza do tragedii. Chciałam pokazać, jak blisko siebie leży miłość i nienawiść, jak krucha jest granica między tymi emocjami, jeśli w grę wchodzi uzależnienie od siebie dwóch osób. Działa tu ten

sam mechanizm jak u alkoholika czy narkomana, jest złe „z”, ale „bez” jest jeszcze gorzej. Okazało się, że widzowie podzielili się na dwa skrajne obozy: tych którzy pokochali film wielką miłością i tych którzy znienawidzili go totalnie. Zachowali się dokładnie tak jak bohaterowie filmu, żadnych pośrednich i letnich emocji, wszystko czarne albo białe, dlatego mówię o powracającej energii z filmu.

Poza tym film unaoczniał mi skalę toksycznych, wyniszczających związków, gdyż wiele osób do mnie pisało, jak bliska jest im ta historia. Do tej pory dostaję takie wiadomości. Nie można zapominać, że śmierć samobójcza lub morderstwa z miłości to czołówka statystyk kryminalnych. Toksyczna miłość to temat mocny i dotyczy wielu ludzi, większej ilości, niż zda-

jemy sobie z tego sprawę. Stąd myślę, wynikiły kontrowersje, bo w temacie miłości i związków każdy czuje się ekspertem.

**Jest Pani rodowitą opolanką. Jak często spędza tu Pani czas?**

Generalnie po wielu latach mieszkania na Śląsku, a potem w Warszawie, ostatecznie Opole wybrałam na ten moment na swoje miejsce

**“Chciałam pokazać, jak blisko siebie leży miłość i nienawiść, jak krucha jest granica między tymi emocjami, jeśli w grę wchodzi uzależnienie od siebie dwóch osób.”**



Fot. Na planie filmowym we Włoszech, autor zdj. Jaromir Kalina

na ziemi. Od kiedy mam dzieci zrozumiałam, że to super wygodne miejsce dla rodzin, tutaj są moje korzenie. Wiele lat stąd uciekałam, nie doceniałam tego miasta, narzekałam, bo miałam bardziej wielkomiejskie potrzeby i ambicje. Jednak Opole w międzyczasie niesamowicie się rozwinęło, a ja sama wyhamowałam z pędem życia, więc odkryłam je po wielu latach na nowo. Jestem w tym miejscu zakochana. Natomiast jest też druga strona medalu, bo nie ma co ukrywać, że branża filmowa nie jest tutaj bardzo rozwinięta, dlatego pracuję w stolicy. To się wiąże z ciągłymi podróżami Opole – Warszawa. Jednak jest Pendolino, podróż szybka i komfortowa. Staram się godzić obowiązki zawodowe w stolicy z życiem rodzinnym w Opolu. Prowadzę też zajęcia ze studentami z Uniwersytetu Opolskiego, gdzie mogę na bieżąco dzielić się z nimi moimi doświadczeniami zawodowymi.

### **Pani ulubione miejsca w Opolu?**

Wszędzie się dobrze czuję, z pewnością okolice Kośnego, Grunwaldzkiej i Orłąt Lwowskich są mi bardzo bliskie, bo tu mieszkam, ale lubię też wszelkie opolskie i podopolskie akweny i tereny zielone, jak Turawa czy Suchy Bór. Mamy tutaj bardzo dużo jezior wokoło, co jest wielką zaletą naszego regionu.

### **Jak Pani spędza ten czas zamknięcia i izolacji?**

Spędzam, podobnie jak większość Polaków, w domu z rodziną: z dwójką małych dzieci i partnerem. Przestrzegam zaleceń rządu i reżimu sanitarnego. Jednak pracuję wieczorami, bo jak się okazuje brak działalności placówek wychowawczo-oświatowych mocno odczuwają rodzice małych dzieci. Zatem zajmuję się głównie domem i śmieję się, że prosto ze ścianki na „czerwonym dywanie” wylądowałam w roli

„perfect housewife”. W trakcie realizacji filmu „365 dni” przez cały 2019 rok, spędziłam bardzo mało czasu z rodziną, więc teraz nadrabiam z nawiązką. Ważne jest nasze narodowe zdrowie, trzeba być cierpliwym i czekać. Jednak wszystko mija, nic nie trwa wiecznie, ani dobre ani złe chwile. Epidemia kiedyś też minie.

### **A jakie plany na przyszłość ma Barbara Białowas?**

Scenariuszy i pomysłów mam sporo. Kilka jest takich, które od lat próbuję zrealizować, ale ze względu na to, że to projekty skomplikowane realizacyjnie i niekoniecznie komercyjne, to ich



Fot. Zdjęcie z archiwum prywatnego, ja wraz z Anną Marią Sieklucią oraz z Michele Morrone

realizacja i finansowanie trwa długo. Jeden z nich dzieje się też w Opolu. Moim ogromnym marzeniem jest realizacja filmu w Opolu. Ogólnie chciałabym zrobić coś bardziej arthouse'owego w ramach tzw. płodozmianu. Ostatni film to mainstream, który osiągnął zamierzony sukces frekwencyjny, teraz czas na coś bardziej niszowego. Jednak jak będzie wyglądać branża filmowa po pandemii, nikt nie wie, są wersje totalnie optymistyczne i te okrutnie pesymistyczne. Wszystkie produkcje są teraz wstrzymane

i przełożone na nie wiadomo kiedy. Teraz są ważniejsze sprawy. Aczkolwiek cieszę się, że w tym trudnym czasie nasze filmy dają chwilę odetchnienia wielu osobom, odskocznię od codzienności i przeniesienie się w inny odległy świat. Dostaję sygnały od wielu osób w izolacji społecznej z całego świata, które piszą, że wieczór z filmem „365 dni” na Netflixie dał im chwilę relaksu i rozrywki i chociaż przez ten czas nie musieli myśleć o koronawirusie. To miłe wiadomości, każdego dnia jest ich kilka. To w czasach pandemii nadaje sens mojej pracy.

Rozmawiała **Aleksandra Śmierzńska**

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

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



### KSIAŻKA

**Tytuł:** „Czas porzucenia”;

**Autor:** Elena Ferrante

To opowieść porzuconej żony, pisarki, która raczkującą karierę, aspirację i ambicję, poświęciła dla budowania rodzinnego miru. Ferrante znakomicie portretuje dezintegrację kobiecej psychiki, postępującą po odejściu ukochanego. To książka o tym, że czasami przekracza się granicę, za którą słowa już nie ranią i choćbyśmy nie wiadomo do czego się uciekali, to bywają chwile, że nie sposób zapomnieć o sobie, własnej udręce. Czasami pozostaje tylko trwać na straży bólu i trzymać pieczę nad tłumem wyzutych ze znaczenia słów.

### KSIAŻKA

**Tytuł:** „The Resolutions”; **Autor:** Mia Garcia

Grupka młodych ludzi postanawia razem przywitać nowy rok. Są to przyjaciele, którzy wiedzą o sobie wszystko, znają swoje dobre i złe strony, razem cieszą się z sukcesów i razem przeżywają porażki. Ze względu na zbliżający się koniec szkoły średniej chcą jeszcze bardziej wzmocnić swoją przyjaźń, nim każdy z nich wyjedzie na studia. Dlatego w sylwestrową noc wymyślają dla siebie nawzajem wyzwania, które mają pomóc im w pokonaniu swoich słabości i jeszcze lepiej przygotować na start w dorosłość. Czy wystarczy im odwagi by podjąć wyzwanie przyjaciela?



### GRA

**Tytuł:** „Great Western Trail”

Planszówka ta, to niepowtarzalna okazja, żeby przenieść się w czasy znane z tzw. spaghetti westerns Sergio Leone. Dzikie Zachód, druga połowa XIX w. Gorączka złota, napływ emigrantów i rozwój kolei daje wiele nowych możliwości rzutkiem i sprytnym kowbojom. Możecie zatem wcielić się w rolę ranczerów, którzy wytrwale pędzą swoje stada z Teksasu do Kansas City, by tam sprzedać je za garść dolarów więcej. Strategiczne rozgrywki, przemyślana fabuła i duże poczucie sprawczości jakie daje każda runda to wielkie atuty „Great Western Trail”. Preria, niebezpieczeństwa, Indianie, kowboje i dobre interesy – wszystko to mieści się w pudełku z Dobrym, Złym i Brzydkim na okładce.

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.



# Przyjechał i już został

**Wojciech Tyc w latach 70. ubiegłego wieku siał postrach na piłkarskich boiskach w Polsce. Był napastnikiem, który pomógł zmienić wizerunek opolskiej drużyny z małego zespołu na taki, z którym liczyć musiały się największe tuzy.**

**- Pochodzi Pan z Milówki, z której raczej nie słyszeliśmy o żadnym innym piłkarzu.**

- Nie było innego, który wypłynąłby na głębsze wody. Ale w latach 60. i 70. takim ośrodkiem sportowym był Żywiec. Głównie z tego względu, że właśnie tam były szkoły średnie. Kilku chłopaków otarło się o ekstraklasę.

**- Skąd u Pana pomysł na sport?**

- Wszystko zawdzięczam rodzicom. Tato z rówieśnikami jeszcze przed wojną założył Amatorskie Towarzystwo Sportowe „Podhalanka” Milówka. W tych czasach nikt się nie nudził. Latem przeważała piłka nożna, a zimą narciarstwo. Od początku największą sympatią darzyłem futbol,

choć miałem nawet okazję sprawdzić się na skoczni narciarskiej w Szczyrku!

**- Bardzo ważna w Pana życiu była także edukacja. Jest Pan inżynierem.**

- Byłem dobrym uczniem. Wyznaję zasadę, że młody człowiek, który wychodzi z domu i chce mieć otwarte drzwi do świata, musi mieć prawo jazdy, znać język obcy i obsługę komputera. Bez tego jest niezwykle trudno. Z naszej okolicy wielu dzieciaków chciało pójść do liceum, ale jedyne w powiecie mieściło się w Żywcu. Były trudne egzaminy, ale udało mi się tam dostać. Wtedy zacząłem poważniej traktować piłkę nożną, a po wygraniu turnieju o Puchar Prezesa

LZS-ów powiatu żywieckiego, pytała o mnie nawet Wisła Kraków. Ostatecznie trafiłem do Oświęcimia, co i tak było spełnieniem marzeń.

**- Zanim trafił Pan do Odry, były takie kluby jak LZS Milówka, Unia Oświęcim czy AKS Niwka.**

- Boisko w Milówce położone było nad Sołą w potocznej gwarze zwanej „Kamieńcem”. Więcej tam było kamieni, niż trawy (śmiech). Będąc piłkarzem Unii Oświęcim skończyłem liceum i strzelałem bramki na trzecim szczeblu rozgrywkowym, gdzie zostałem zauważony przez trenerów z Niwki. Tam zagrałem tylko pół roku, ale dzięki sparingowi w Opolu miałem okazję pokazać się władzom Odry i tak trafiłem do Opoli.

**- Pierwsze dwa lata w Opolu były niezwykle trudne dla klubu.**

- W premierowym sezonie utrzymaliśmy się dzięki wygranej w barażach z Hutnikiem Nowa Huta. W drugim sezonie wielu zawodników złapało kontuzje i nie obroniliśmy się przed spadkiem. W II lidze też graliśmy słabo. Wszystko zmieniło się, gdy objął nas Józef Zwierzyna. Wygraliśmy rundę wiosenną i ostatecznie zajęliśmy trzecie miejsce. Rok później z trenerem Piechniczkiem awansowaliśmy do ekstraklasy, a ja zostałem królem strzelców.

**- Strzelał Pan dla Odry niezwykle ważne bramki. Czy to z Legią w historycznym meczu w Warszawie, czy w finale Pucharu Ligi, kiedy zdobyliście najcenniejsze trofeum w historii klubu.**

- W domowych meczach tylko raz przegrałem z Legią. Podczas słynnego pojedynku przy Łazienkowskiej nie tylko strzeliłem bramkę, ale popisałem się asystą. Gdy zdobywaliśmy Puchar Ligi, to zostałem królem strzelców turnieju, zdobywając dwie bramki w zwycięskim finale. Jako środkowy napastnik rozdawałem wiele ostatnich podań, co kiedyś nie było tak notowane jak dziś.

**- W 1981 roku wyjechał Pan do Francji.**

- Pozwolenie dostałem już wcześniej, ale nie interesowała mnie gra w Australii i USA. Chciałem zostać w Europie, niedaleko rodziny. I tak dograłem jeszcze rok w Opolu, po czym pojawiła się szansa na wyjazd do FC Valenciennes z francuskiej ekstraklasy.

**- Jak wyglądają dzisiejsze kontakty legendarnych piłkarzy Odry?**

- Z Francji wróciłem do Opoli po pięciu latach. W mieście do dziś mieszka nasz kierownik



Fot. zdjęcie z archiwum Odry opole

Mariusz Łańcucki, Wiesław Korek czy Antoni Kot. Mam też dobry kontakt z Joachimem Szczepankiem, który wyjechał do USA, Józkiem Młynarczykiem, Bogdanem Harańczykiem, Józkiem Klose czy Krystianem Koźniewskim. To przyjemne wspominać dawne czasy.

**- Syn również grał w niebiesko-czerwonej koszulce. I podobnie jak Pan został królem strzelców ligi.**

- Szkoda tylko, że Tadeusz trafił na trudny okres w historii klubu. W Odrze grał, gdy ta rywalizowała w trzeciej lidze. Można tylko żałować, że nie trafił do Opoli w momencie takim jak obecny. Klub jest świetnie zarządzany i wspierany przez miasto oraz lokalnych sponsorów.

Rozmawiał **Piotr Jankowski**



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. Powstało szereg inwestycji miejskich, dużych i mniejszych projektów, które w sposób zdecydowany odmieniły oblicze naszego miasta. Zmieniliśmy się również my, jego mieszkańcy. Przypominamy największe sukcesy jakie odniosło Opole w ostatnich trzech dekadach.

## Otwarcie Muzeum Polskiej Piosenki

Nowoczesna i w pełni multimedialna wystawa stała Muzeum Polskiej Piosenki została oficjalnie otwarta w sierpniu 2016 roku. Ekspozycja mu-



zeum znajdująca się w legendarnym Amfiteatrze Tysiąclecia przedstawia w zarysie historię polskiej piosenki od lat 20. ubiegłego wieku do czasów współczesnych. Miłośnicy słynnych opolskich festiwali znajdą tu szczegółowe informacje na temat każdej edycji tej imprezy oraz wiele prawdziwych rekwizytów i kostiumów gwiazd, które można wirtualnie przymierzyć. Hitem są też budki do nagrywania piosenek, w których każdy może zarejestrować swój ulubiony utwór i wysłać go mailem na pamiątkę. A dla bardziej zaawansowanych otwarto profesjonalne studio nagrań. Muzeum Polskiej Piosenki to także centrum kulturalne, w którym odbywają się spotkania z artystami, koncerty, lekcje muzealne oraz zajęcia edukacyjne dla najmłodszych.

## Rewitalizacja Amfiteatru Tysiąclecia

Legendarny opolski Amfiteatr Tysiąclecia, w którym od 1963 roku odbywa się Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej (KFPP) został gruntownie przebudowany w 2011 roku. Ta wyjątkowa scena wykreowała dziesiątki artystów i setki przebojów. To na niej, w rytm najbardziej znanych polskich piosenek, rokrocznie od ponad pół wieku, z przrptupem zaczyna się lato. Zarządcą muzycznej wizytówki Opola jest Narodowe Centrum Polskiej Piosenki (NCPP) - miejsce, w którym koncerty odbywają się przez cały rok. W Sali Kameralnej wyposażonej w najnowocześniejsze środki techniczne, których nie powstydziliby się największe



sale koncertowe i kluby muzyczne na świecie, organizowane są koncerty najważniejszych polskich zespołów i wykonawców. Tym samym, przez cały rok Narodowe Centrum Polskiej Piosenki tętni życiem w rytm największych przebojów polskiej sceny muzycznej.

## Odbudowa Opola po powodzi

Gdy Opole zalała wielka woda w 1997 roku, mieszkańcy wykazali się ogromną solidarnością, wspierając się nawzajem. Popowodziowe zniszczenia usuwano przez wiele lat, budynki osuszono i wyremontowano. Dzięki determinacji władz Opola oraz województwa udało się na dużą skalę i w krótkim czasie przeprowadzić z powodzeniem wiele inwestycji przeciwpowodziowych, w tym budowę nowego kanału Ulgi. Pięknie odbudowano również opolskie ZOO, które stało się największą atrakcją turystyczną miasta przyciągającą rocznie ponad 270 tysięcy



ludzi. O katastrofalnych chwilach z 1997 roku przypomina dziś pomnikowa, zamyślona Dama Pasieczna, która w jednej dłoni trzyma ażurową, elegancką parasolkę, a w drugiej – gałązkę oliwną – symbol braterstwa mieszkańców w obliczu klęski powodzi.

## Rewitalizacja Młynówki i Bulwarów Nadodrzańskich

Dzięki wykorzystaniu środków unijnych Opole przebudowało miejskie nadbrzeża Odry i kanału Młynówka. W mieście powstał nadrzeczny bulwar, którym można dojść i dojechać do przebudowanego kąpieliska Bolko. Pięknie został również zaaranżowany Staw Zamkowy. Podświetlona fontanna przyciąga mieszkańców i turystów podziwiających widowisko, ale także umożliwia organizację spektakli typu „światło i dźwięk”. Obok stawu wiedzie trasa turystyczna z Rynku do amfiteatru, Bulwaru Karola Musioła i nad



Odrę. Dzięki tym inwestycjom Opole i przede wszystkim mieszkańcy odzyskali rzekę. Spędzanie czasu nad Odrą stało się popularne wśród osób w każdym wieku.

**Łukasz Śmierciak**





# Wiosna, ach to ty!

Wiosnę widać już w pełni. Również na ogródkach działkowych, gdzie opolanie spędzają czas w czasie epidemii. O historii opolskich ogrodów i o tym, co się teraz sadi, opowie Bartłomiej Kozera, prezes Okręgu Opolskiego Polskiego Związku Działkowców.

## Wiosenna radość

Niezależnie od tego, jaka była zima, gorąco witamy wiosnę. Najpiękniej się ją nazywa w językach słowiańskich: słowo *wiesna* pochodzi od *wesołości*. Skąd ta radość? Odpowiedź jest prosta: to radość z przeżycia zimy. Już w tej najprostszej odpowiedzi jest trop, którym chcę pójść. Radość przeżycia zawiera w sobie dwoistość: uznanie dla siebie i uznanie dla świata. Tego nie ma żadna inna pora roku. W lecie i jesienią radujemy się bowiem światem, natomiast

w zimie - sobą. Wiosenna radość jest podwójna, bo kojarzy się z początkiem, z narodzeniem czy odrodzeniem się życia.

## Trochę historii

Historia działek ogrodowych zaczyna się w XVIII wieku w Anglii. Ale to nie Anglicy przodują dzisiaj w Europie w liczbie działek. Na czele są Francuzi, którzy mają ich 1,4 mln, potem Niemcy, którzy mają o 300 tysięcy działek mniej. Polska jest też potęgą - mamy ich ponad 900 tysięcy.

Skąd takie zainteresowanie ogródkiem? Ludzi w miastach ciągnie do natury, a taki kawałek ziemi to jedyna z nielicznych możliwości, aby pobyć na łonie przyrody.

W Opolu jest 14 ogrodów działkowych, a to daje 5258 działek. Największy to Rodzinny Ogród Działkowy „Odra” (przy pl. Różyckiego), a najmniejszy to ROD „Aster”. Najstarszym ogrodem jest ROD „Działkowiec Opolski” – powstał w 1927 r., a najmłodszy ROD „Pod Kominem” z 1998 r.

## Wiosna warzywna

Obecnie obowiązuje hasło „Zostań w domu”, ale jak to zrobić, gdy słońce zaczyna przygrzewać? Posiadacze działek ruszyli więc powitać wiosnę. Już dawno została wysiana rzodkiewka, sałata, pietruszka i koper. Teraz przygotowuje się glebę pod pomidory, paprykę, ogórki, fasolę i kabaczki. Ale to dopiero sadzimy po zimnej Zosce, czyli po 15 maja.

Rok 2020 jest rokiem zdrowej żywności. Działkowcy kierują się zasadą: *wiem, co jem* i korzystają z własnego warzywnika. Warzywa bowiem, obok owoców, znalazły się u podstaw piramidy zdrowego odżywiania. Powinny być obecne w codziennym jadłospisie, a szczerze mówiąc w każdym posiłku. Warzywa to produkty niskokaloryczne, zmniejszają więc łaknienie i służą odchudzaniu. Dawno minęły czasy, gdy

jedliśmy po to, aby mieć siłę. Dziś jemy po to, aby być zdrowym. W uprawie działkowej eliminuje się chemię, która jest warunkiem żywności tworzonej przez rolników. Kto zaznał smaku pomidora zerwanego z krzaka, wygrzanego w letnim słońcu, ten nigdy już nie porzuci działki. Zdecydowana większość (80%) działkowców z Opoli uprawia warzywa. Niewielka część chce na działce tylko rekreacji – grillowania na trawniku. Upowszechniło się pojęcie *hortiterapii* – leczenia ogrodem. Zaprawdę uzdrawiający jest ten ruch na świeżym powietrzu, ta radość i duma z siebie, gdy coś urośnie.

## Wiosna kwiatowa

W maju działki są najpiękniejsze ze względu na kwiaty i ptaki. Narcyzy jeszcze kwitną, otwierają się tulipany. Dawniej mówiło się „tulipant”. Kwiat ten przybył do nas z Iraku, a nazwa pochodzi od turbanu. Łada moment pokażą się irysy, zwane kosaćcami, istni dygnitarze na działce i róże, najbardziej wprawione w zapachu i pięknie. Polskie działki należą do najpiękniejszych szczególnie przez różnorodność i barwność. Jeśli w czasie spaceru pochwalą Państwo jakiegoś działkowca za uprawy, będzie w siódmym niebie.

Autor: **Bartłomiej Kozera**  
Zdjęcia : **Halina Kozera.**





# 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 maj z lat 1945–1983.

**1 maja 1945 r.** kronika informowała, że „po raz pierwszy odbyła się w Opolu uroczystość pierwszomajowa, z nabożeństwem (sic!), przemówieniami, pochodem, przyjęciem u starosty”. 1 maja 1970 kronikarz wyliczał, że pochód pierwszomajowy w tym roku trwał „3 godziny i 12 minut”, zaś w 1983 r. „pochód był skromny, jednak barwny i pogodny”.

**3 maja 1970 r.** Karol Musiot został laureatem nagrody Polskiego Radia i Telewizji za popularyzację Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki.

**4 maja 1970 r.** odbył się Festiwal Powiatów w Opolu: poznawano Strzelce Opolskie. Gości przywitał „korowód (...) i orkiestra, którą kierował autentyczny miotlarz”. Przy dźwiękach hejnału w niebo wzbilo się 10 000 gołębi, a oglądających rozbawiła do łez „defilada jadących na rowerach czarownic”.

**6 maja 1983 r.** kronikarz krzywił się, że „chłodnia składowa zawałona jest mrożonkami (...), a w sklepach szafy chłodnicze są puste” [na czym traci] i klient i państwo”. Cóż, i miasto i kraj boleśnie odczuwało trudy stanu wojennego...

**7 maja 1973 r.** opolski Kiermasz Książki, mimo złej pogody, „oblegaty tłumy opolan robiących tradycyjne majowe zakupy do swoich domowych bibliotek”. Dzisiaj podobne tłumy przychodzą na czerwcowy Festiwal Książki, kiedy autografy rozdaje Remigiusz Mróz.

**8 maja 1970 r.** obchodzono 25-lecie Szkoły Podstawowej nr 1 w Opolu – pierwszej uruchomionej po wojnie podstawówki w Opolu.

**9 maja 1970 r.** w 75. rocznicę zakończenia II wojny światowej, w strugach ulewnego deszczu, niemniej jednak uroczystie, odsłonięto pomnik **Bojownikom o Polskość Śląska Opolskiego**.

**15 maja 1970 r.** zmieniono nazwę ulicy od Ks. Opolskich przez rondo i dalej do Czarnowąs na ul. Budowlanych „w uznaniu zasług opolskich budowlanych dla rozwoju województwa opolskiego i Opola w okresie 25-lecia PRL”.

**18 maja 1946 r.** oddano do użytku „basen kąpielowy przy Placu Harcerzy (za Miejskim Stadionem Sportowym)”. Jednakże tego dnia w 1983 r. kronikarz utyskiwał, że „w Opolu nie ma się gdzie kąpać: w Odrze nie, w kanałach nie, w wyrobiskach też nie można, [a] jedyny basen kąpielowy jest w remoncie (...) Kto tak planuje, że nie można otworzyć basenu akurat na rozpoczęcie się sezonu kąpielowego?”.

**20 maja 1983 r.** władze miasta rozważyły „zaprzestanie budowy betonowych lub asfaltowych boisk szkolnych na rzecz boisk trawiastych”.

**22 maja 1952 r.** rozpoczął działalność Miejski Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy. Jak konstatawał kronikarz: „Alkoholizm przybiera takie rozmiary, że można już mówić o pilnym problemie społecznym”.

**23 maja 1952 r.** opolskiemu PKS-owi wydzielono część placu przy ul. Ozimskiej z przeznaczeniem na dworzec autobusowy.

**24 maja 1970 r.** podczas koncertu w Państwowej Szkole Muzycznej, inaugurującego Dzień Działacza Kultury, szkole przekazano nowe organy, wręczono też odznaczenia „Zasłużony dla miasta Opola”.

**25 maja 1970 r.** kronikarz cieszył się, że „sprawnie przebiega realizacja tzw. pierwszego etapu budowy osiedla przy ul. Chabrów” i obiecująco jawią się perspektywy „projektowanej na lata późniejsze wielkiej dzielnicy mieszkaniowej Opole-Wschód”.

**30 maja 1951 r.** wprowadzono „do odwołania” podatki: „miejski, od zbytku mieszkaniowego, od posiadania psów oraz od polowania i rybołówstwa”.

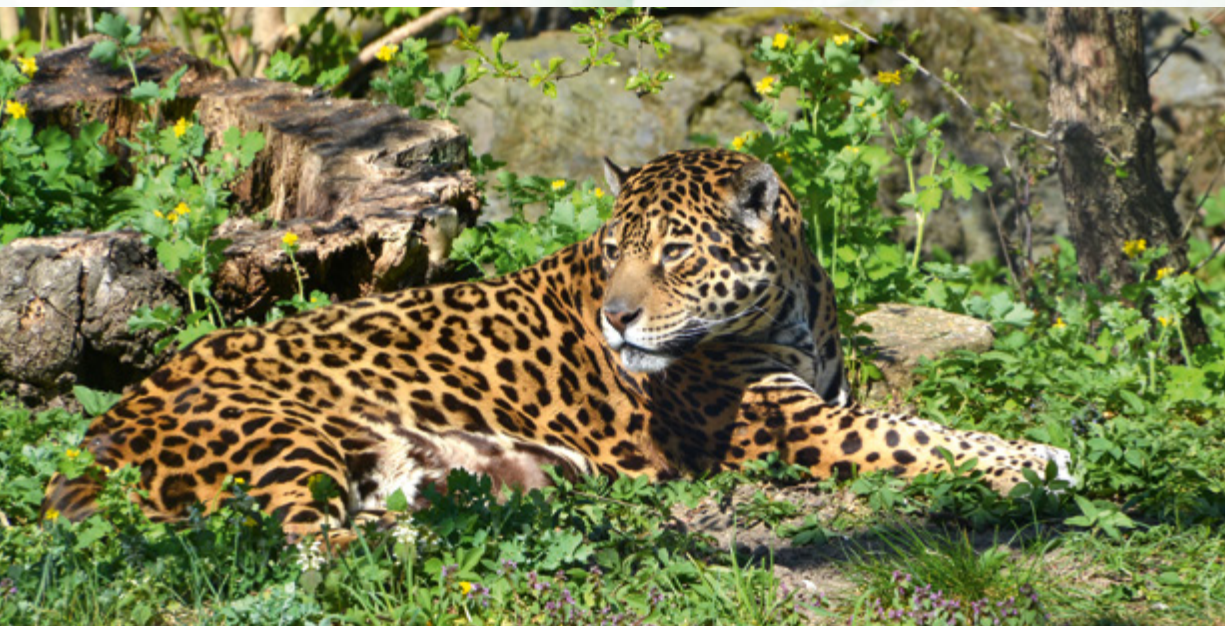
Spisano w oparciu o kroniki Miasta Opola z lat 1945–1969 z archiwaliów w zespole „Prezydium Miejskiej Rady Narodowej w Opolu” Archiwum Państwowego w Opolu.

**Beata Śliwińska**, Archiwum Państwowe w Opolu



## OPOLSKIE ZOO

to jeden z najpiękniejszych zakątków Opola. I jedno z najczęściej odwiedzanych przez mieszkańców miejsc w mieście. Tęsknimy za tą magiczną częścią Wyspy Bolko, pełną wspaniałych zwierząt. Z niecierpliwością



**Jaguary** to fascynujące drapieżniki, których obecność zawsze nobilituje ogród zoologiczny.



**Kangur rudy** to duży ssak roślinożerny, największy z torbaczy.

wyczekujemy, że niebawem znowu tam wrócimy. Póki co odwiedziliśmy z aparatem mieszkańców naszego zoo.

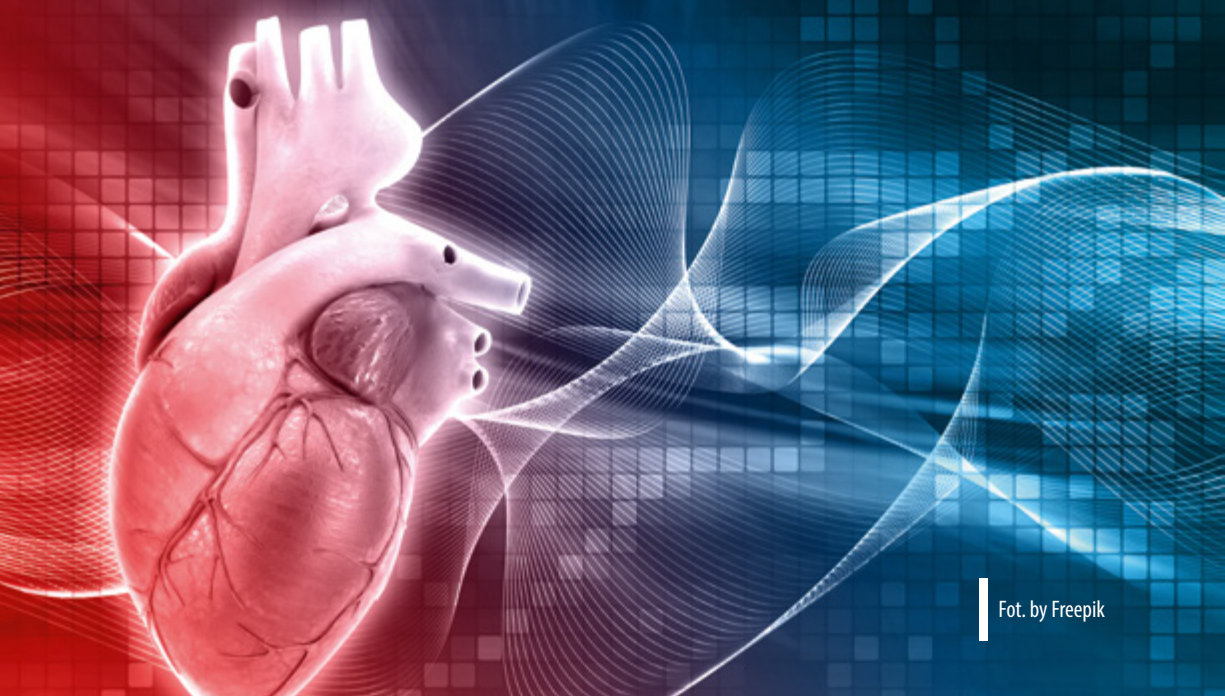
Fot. **Anna Parkitna**



Sympatyczny wygląd **surykatek** nie powinien mylić - to drapieżniki, których ofiarą może paść nawet wąż czy skorpion konsumowany w całości.



Dorosłe **uchatki kalifornijskie** osiągają 2,5 metra długości. Przeciętna waga to ok. 300 kilogramów. W środowisku naturalnym oprócz Kalifornii występują też na Wyspach Galapagos oraz na południowych wybrzeżach Japonii.



Fot. by Freepik

# Fabryka CZŁOWIEK

Cykl poświęcony zdrowiu i ludzkiemu organizmowi, o którym opowiada ekspert, dr Janusz Stasiak – gastroenterolog, internista.

**- Panie doktorze, dzisiaj porozmawiamy o tematach sercowych...**

- Porozmawiamy o uczuciach, które mieszczą się podobno w sercu, chociaż cały układ krążenia to nie tylko nasza cudowna pompa-serce, ale również olbrzymia ilość naczyń tętniczo-żylnych, które kilometrami biegną po całym układzie naszego ciała.

**- Czy ktoś zmierzył, jak długie są te naczynia krwionośne?**

- Tego w metrach się nie liczy, to się liczy w kilometrach! I do tego naczyń włosowatych podobno nie da się tak dokładnie policzyć, ale jeden człowiek ma ich około 1500 km, więc to jest niezły odcinek.

**- Odległość jak z Opola do Rzymu, mniej więcej.**

- Tak. Ten układ porównałbym do potężnego motoru, czyli tego, który napędza wszystkie inne maszyny w fabryce. I w przypadku tego

układu jest on nie do zastąpienia. Jak już mówiliśmy w poprzednich odcinkach naszego cyklu, w naszym organizmie zawsze są rezerwy, zawsze układ zastępczy. Nawet mózg ma swój serwer zapasowy.

**- A serce?**

- Serce to jedna tylko pompa, która ma nam napędzać cały bardzo skomplikowany układ człowieka-fabryki przez wiele lat. I tu mój lęk zawsze przez całe życie. Wszyscy boimy się, jak nam to serce stanie. Dlatego musimy powiedzieć dlaczego serce zostało stworzone tylko jako układ pojedynczy. Mamy dwie nerki, mamy wątrobę, ale mamy zapasowe jeszcze instalacje detoksykacyjne w innych narządach, bo i nerki mogą przejąć te funkcje, i przewód pokarmowy, i śledziona. A tu serce jest samotne, ale pracuje zupełnie niesamowicie. Bo wyobraźcie sobie, że na jedną dobę, przy sercu sportowca, które ude-

rza ok. 50 razy na minutę, to daje 52 tys. uderzeń. A gdy mężczy nas jakaś infekcja, to serce bije około 100-110 uderzeń na minutę, co daje 158 tysięcy uderzeń na dobę, czyli przeszło trzy razy więcej.

**- To jest nieustanna, bardzo ciężka praca.**

- Tak! Ono musi przepompować od 4 do 6 litrów krwi na minutę. To jest niesamowite urządzenie, a my je tak degradujemy jako pracownicy tego układu. Sami swoją pompkę dosyć szybko niszczymy w tej naszej cywilizacji. Dlatego powinniśmy sobie uświadomić, że dowodzi nami tylko pojedynczy, drobny narząd, taka piąstka, która wszystko w życiu załatwia, całą energię, to nasza elektrownia atomowa i jednocześnie przepompownia, oczyszczalnia ścieków. Wszystko naraz w tym jednym drobnym, ale genialnym narządkiem jest kluczowe.

**- Czyli wszystko byłoby dobrze, gdyby nie to, że z postępowaniem cywilizacji psujemy sobie życie.**

- To używki zlikwidowały nam bezpieczeństwo układu krążenia, bo tak naprawdę ktoś, kto funkcjonował w XVII, XVIII wieku, i odżywiał się zgodnie z naturą, nie zapadał tak często na choroby serca. Naukowcy i lekarze od 150 lat poszukiwali odpowiedzi na pytanie, co tak degraduje nasz układ krążenia. Po latach różnych dywagacji i stawiania hipotez uwierzyli, że winny jest cholesterol, i że jak zaczniemy z nim walczyć już będziemy mieli czysty układ krążenia, nie będziemy mieli blaszek miażdżycowych. A jak ograniczymy ilość tłuszczów, to będziemy idealnie zdrowi.

**- To było błędne myślenie?**

- Powoli te dywagacje naukowe odchodzą do lamusa. Cholesterol jako wyłączny czynnik przy rozwoju miażdżycy odpada, bo jest raptem na 10-11 miejscu wśród wielu czynników. Na pierwszym

miejscu są papierosy, na drugim cukrzyca i na trzecim stres. Cholesterol to jest jeden ze składników, wcale nie najważniejszy i nie najbardziej obciążający nasze zdrowie.

**- No więc po co ta cała batalia z cholesterolem?**

- Ja w ogóle nie lecę cholesterolu, lecę problemy ogólnonarządowe, czyli to co w człowieku jest nie tak w całości. Cholesterol przecież to 98%

błony komórkowej. Gdybyśmy tak wypuścili cały cholesterol z ustroju,

to byśmy się rozpadli, więc ja o walce z cholesterolem nie mówię. Mówię o tym, że człowiek pierwotny przez co najmniej 8 godzin w ciągu dnia się ruszał, a my siedzimy za biurkiem.

**- Zmieniliśmy radykalnie swoje zachowanie i przyzwyczajenia.**

- W profilaktyce chorób serca chodzi o ruch, chodzi także o to proste odżywianie się. Tylko co się wtedy stanie z tymi wszystkimi pięknymi produktami na półkach? Z olbrzymią ilością przetworzonej żywności, którą na co dzień spożywamy? Co zrobią koncerny ze swoimi produktami?

**- Panie doktorze, to mamy jeść trawę i korzonki?**

- No tak, nie za bardzo ten świat współczesny da się przekonać do prostych, zwykłych teorii. Człowiek jednak chyba powoli rozumie to, że miążdżca, to ten czynnik, który zatyka nam naczynia, który powoduje, że serce coraz gorzej pracuje. Powinniśmy wrócić do prostego odżywiania, bo ono gwarantuje nam przede wszystkim świetny stan układu naczyniowego i super pracę serca. Pamiętajmy także, że wszystkie nasze nadwagi i otyłości powodują wzmożoną pracę serca i to nie znaczy, że przybywa nam np. 15% wagi ciała i proporcjonalnie 15% obciążenia serca. To jest znacznie więcej, niekiedy nawet do 30% obciążenia. Tak naprawdę człowiek pierwotny sprzed



Fot. by Freepik



stu tysięcy lat miał ok. 150 cm wzrostu i ważył ok. 35-42 kg. Tłuszcz odkładany na ciężki stan, najczęściej na zimę, to było zaledwie 10% ciała, a reszta to były mięśnie i tkanka łączna z kośćmi.

**- Czy możemy jednak powiedzieć coś o lepszych stronach układu sercowo-naczyniowego współcześnie?**

- W dzisiejszych czasach do jego naprawy zaczynamy używać łagodniejszych metod niż kiedyś. Wielkie metody operacyjne są zastępowane przez profilaktykę – proste odżywianie, ruch w jak największej ilości. Zaczynamy używać prostych środków w leczeniu ciężkich schorzeń mięśnia sercowego wynikających z jego ciężkiej pracy. Pojawiły się nowe metody – takie jak komórki macierzyste, które do uszkodzonego mięśnia sercowego pierwszy wszczepił syn prof. Zbigniewa Religi – Grzegorz. Taka kontynuacja młodego doktora Religi była jednym z zamysłów ojca, że musi istnieć metoda na to, żeby samoodnawiać ten mięsień sercowy, aby tę pompę jakoś remontować i umacniać. I być może na horyzoncie, tak jak z tkanką nerwową, pojawi się kiedyś możliwość odnawiania mięśnia sercowego

przy pomocy komórek macierzystych. I tu powoli pojawia się światło w tunelu.

**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. z archiwum CAS

# Ty też możesz pomóc

Czas epidemii pokazał, jak wielu ludzi jest samotnych lub potrzebuje wsparcia innych. To również czas cichych bohaterów, którzy z potrzeby serca ruszyli z pomocą. Otwieramy serię artykułów o tym, że każdy z nas może przyjąć z pomocą drugiemu człowiekowi, a bardzo często niewielki gest jest bezcenny.

## Na ratunek seniorom

Już w pierwszych dniach epidemii było wiadomo, że najbardziej potrzebującą grupą społeczną będą seniorzy. MOPR i Centrum Aktywizacji Społecznej (CAS) stały się głównymi punktami, w których zbierali się wolontariusze gotowi do pomocy.

**Mirosław Śliwiński**, nauczyciel w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Opolu: - Grupa ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego Województwa Opolskiego postanowiła wesprzeć CAS w Opolu i wzięła udział w akcji **#Maska dla Seniora**, która polegała na roznoszeniu po Opolu zaadresowanych kopert z масeczkami ochronnymi seniorom, którzy boją się wychodzić z domu w obawie przed koronawirusem. Rozdawaliśmy również środki ochrony osobistej zakupione za prywatne pieniądze. Oprócz

mnie, do grupy ochotników należą: Magdalena Galus, Jadwiga Śliwińska, Marek Mateja, Karol Pałka i Andrzej Duda. Ratownicy WOPR od lat promują też Honorowe Krwiodawstwo regularnie oddając krew - wyjaśnia Mirosław. - W obecnej sytuacji każdy dawca jest na wagę złota. A pomaganie daje nam radość, poczucie dumy i satysfakcji z tego, że możemy czuć się potrzebni. Wierzymy, że DOBRO WRACA a POMOC MA MOC.



Fot. restauracja REGIUS

## Codzienna pomoc

**Piotr Koziol** zainicjował z radnymi Dzielnicy Stare Miasto oraz 23 wolontariuszami akcję Pomocy Sąsiedzkiej.

- Koordynuję działania związane z dystrybucją maseczek dla potrzebujących, dostarczaniem płynu dezynfekującego do sklepów, zakupionego z budżetu Rady. Razem pomagamy seniorom i potrzebującym robić zakupy, wyrzucamy śmieci czy wyprowadzamy psa. Docieramy do potrzebujących przez rozwieszone plakaty, media oraz rozmowy sąsiedzkie - opowiada. - Jednego razu pewna Pani zadzwoniła z bardzo nieśmiałą prośbą, czy moglibyśmy zrobić większe zakupy. Wysły tego dwie wielkie siatki. Przy przekazaniu zakupów okazało się, że ma z mężem 60 rocznicę ślubu, więc będą mieli pyszności do świętowania. Pani wydusiła te słowa przez łzy. Takie chwile uskrzydłają.

Piotr prowadzi również akcję pn. **Zamień korony na talenty** i codziennie publikuje wyzwania dla młodzieży. W czasie pandemii nie można również zapomnieć o najmłodszych.

- Tygodniowo docieramy do ponad 50 tys. osób! Uruchomiliśmy w tym czasie wyjątkową Szkołę - Talentownię. Edukujemy zdalnie w sposób inspirujący, pomagamy uwalniać talenty dzieciom i młodzieży. Młodzi w tej sytuacji często mają stany

depresyjne. My mamy na to antidotum! Współpracujemy w tym zakresie z opolskimi szkołami. Po zajęciach młodzi mówią z zachwytem: „teraz już wiem co chcę w życiu robić”, „rewelacyjna atmosfera jest na zajęciach”. Daje to wiele radości i satysfakcji. W Polsce aż 71% osób pracujących nie lubi swojej pracy! Aż 91% piętnastolatków w Opolu uważa, że nie ma żadnych talentów. To przerażające! Pomagam uwalniać talenty, bo uważam, że ważne jest w życiu, aby robić to co się kocha.

## Na pomoc przedsiębiorcom

**Marzena Sedlaczek** jest pomysłodawczynią i założycielką grupy na FB: **Opolski biznes -wspieram**. Tak chciała pomóc ludziom prowadzącym w naszym mieście i regionie firmy, a którzy ze względu na obecną sytuację znaleźli się w trudnym położeniu.

- Zależało mi na tym, żeby w jednym miejscu spotkali się ludzie prowadzący działalność i ludzie, którzy z usług czy towarów wyprodukowanych przez tych pierwszych skorzystali. Żeby najwyraźniej w świecie dowiedzieli się o sobie. Powstała przestrzeń do działania. Warto z takiego zasobu skorzystać.

Pomysł od razu się przyjął i obecnie z pomocą Marii Honki-Biły wspólnie administrują stroną.

Fot. z archiwum CAS





Fot. Brykające Garnki

- Otrzymałam wiele informacji zwrotnych, że mieszkańcom ten pomysł się spodobał. Lubię, gdy działanie przynosi efekty, a te już są widoczne. Bardzo mnie to cieszy, ponieważ zrozumieliśmy, że musimy dbać o siebie nawzajem, bo to jest z korzyścią dla wszystkich.

## Dobro powraca

Choć sami potrzebują pomocy, przedsiębiorcy również jej udzielają. **Idalia Wojciechowska** z restauracji REGIUS wraz z wolontariuszami z MOPR: Roksaną Turek, Patrykiem Piotrowiczem, Marcinem Kliś i Michałem Wojciechowskim, rozwozi paczki z żywnością i dostarcza je pod adresy wskazane przez jednostkę.

- Paczki rozwozimy swoimi samochodami, a oprócz tego wynosimy śmieci, kupujemy lekarstwa, pomagamy też w obejściu gospodarstw. W ostatnim czasie wsparliśmy również rodzinę spalonego domu, dostarczając im drobne artykuły: obuwie, środki higieny osobistej, chemię oraz fundując paczkę żywnościową na święta - wyjaśnia Idalia.

Właściciel firmy BRYKAJĄCE GARNKI, **Paweł Dziembek** zorganizował zrzutkę n—a „**Obiady dla Służb i seniorów w Opolu**”. Dzięki wpłatom dzisiaj wożą ok. 100 dwudaniowych obiadów do kilku placówek: SOR Kup, Pogotowie Dobrzeń,

SOR Opole Witosza, Pogotowie na ul. Mickiewicza w Opolu, WSSE Opole LABORATORIUM, Izba przyjęć na ul. Wodociągowej, Ortopedia na ul. Katowickiej, Onkologia Chirurgia na ul. Katowickiej.

- Od początku akcji tj. od 17.03 do końca kwietnia wydaliśmy 2723 obiadów dwudaniowych, w tym ok 2023 litrów zupy. Zawieźliśmy również 846 butelki wody, 55 litrów soków, 63 kg owoców i 12 tac z ciastami - podsumowuje Paweł. - Nie potrafimy leczyć, ale potrafimy gotować, więc naszym gotowaniem chcemy dodać sił tym, którzy potrafią leczyć.

- Jesteśmy dumni z naszych wolontariuszy - przyznaje **Małgorzata Kozak**, wicedyrektor MOPR. - Bez wahania ruszyli na pomoc i ciągle są z nami, pomimo trudów tej pracy. Każde pomocne ręce są na wagę złota, dlatego jeśli chcesz pomóc, a nie wiesz jak to zrobić, zachęcamy do kontaktu z nami pod numerem telefonu: 77 4556390 wew. 2.

A ty znasz kogoś, kto bezinteresownie pomaga w czasie epidemii w Opolu? Zgłoś taką osobę na adres: bp@um.opole.pl z dopiskiem: „Ty też możesz pomóc”, a my o niej chętnie napiszemy. Dzięki ich historiom możemy zainspirować innych, którzy nie wiedzą jak i gdzie pomóc.

**Aleksandra Śmierzyńska**



Fot. Anna Parkitna

# Przyroda Opola potrafi zachwycić

Zbadał przyrodę w odległym Tadżykistanie, jednak jako miejsce do życia wybrał Opole. Rozmawiamy o florze naszego miasta ze znanym naukowcem – przyrodnikiem z Uniwersytetu Opolskiego, profesorem Arkadiuszem Nowakiem.

**Panie profesorze, na co dzień żyjemy w biegu i nie zwracamy uwagi na przyrodę, która nas otacza. Dlaczego warto się rozejrzeć, i zobaczyć co dzieje się wokół nas?**

- Każda przestrzeń, która jest zielona, jest nam potrzebna, a w związku z tym cenna. Jako ludzie potrzebujemy kontaktu z naturą. To dążenie jest ewolucyjnie najbardziej pierwotne. Zaczyna nam doskwierać, kiedy siedzimy zamknięci w mieszkaniach przez dłuższy czas. Przyroda w mieście to przede wszystkim kolory, zapachy... Czasem też jest to po prostu relaks.

**- Czujemy się dobrze na łonie przyrody.**

- Ja jak „wchodzę w przyrodę” to jestem w raju (śmiech). Ale myślę, że wszystkim ludziom jest w przyrodzie dobrze. Dzieci wchodzą na drzewa, bo mają taką potrzebę, bo czują się tu bezpiecznie. Podobają się nam parki, które wyglądają jak sawanna na wzór rajskiego Eden. Natomiast jako przyrodnik nie chciałbym, żeby sadzono u nas piękne, ale obce gatunki, jak peonie czy ostnice. Im więcej gatunków rodzimych będzie na naszych trawnikach czy klombach i przydrożach, tym więcej będzie

zapyłaczy i motyli oraz więcej zdrowej, różnorodnej przyrody wokół nas.

### **- Opole jest nazywane kwitnącym miastem...**

- Bardzo mi się podoba wizerunek Opola jako miasta kwiatów. Warto wspomnieć o motywie opolskiej niezapominajki, który przez lata funkcjonował i wyjątkowo pasował do naszego miasta i regionu. Ten symbol przypominał o różnorodności kulturowej Opola, podobnie jak w przyrodzie dużej różnorodności gatunków niezapominajek (m.in.: leśna, łąkowa, polna czy górska). Niezapominajka brzmi też we wszystkich językach tak samo - nie zapomnij o mnie. W Opolu, w samym mieście występuje ok. 1200 gatunków



#### **Arkadiusz Nowak**

Wybitny botanik, profesor belweder-ski z dyscypliny nauk biologicznych na Uniwersytecie Opolskim, twórca 16 rezerwatów przyrody w regionie oraz systemu Natura 2000. Prywatnie Zdobywca Korony Europy.

kwiatów. Rozumiem, że ludzie pragną odmiany i egzotyki. Ale pielęgnujmy kwiaty rodzime, aby było ich jak najwięcej na naszych skwerach.

### **- Jest Pan zwolennikiem nowych nasadzeń drzew w mieście?**

- Generalnie tak, ale zawsze przypominam, że drzewa w mieście mogą być niebezpieczne, szczególnie te przydrożne i przy budynkach. Moim zdaniem miasto powinno mieć starannie przemyślany plan, gdzie sadzić nowe drzewa. Natomiast, co innego parki i łąki zamiast trawników. Tu jestem w 100% za. Co ciekawe najpiękniejsze płaty łąk w regionie mamy w samym mieście Opolu. Jeden obszar znajduje się w Nowej Wsi Królewskiej za kościołem, gdzie na terenach mokrych zlokalizowane są co najmniej trzy stanowiska unikatowych storczyków, m.in.: kukułki majowej, kukułki krwistej, listery jajowa-

tej. A druga piękna kompozycja to tak zwana łąka świeża ulokowana wzdłuż Kanału Wińskiego na Wyspie Bolko z gatunkami takimi jak turzycza wczesna oraz pięknymi jesiennymi zimowitami.

### **- Jak zatem korzystać z uroków naszej Wyspy Bolko bez nadmiernej ingerencji w jej naturalne środowisko?**

- Trzeba przyciągać ludzi, zachęcać do wychodzenia na łono natury, żeby oswojili się z tą przyrodą, żeby nie stali się szarymi mieszczuchami, szczególnie teraz w dobie pandemii.

Największą część parku na wyspie Bolko, z pięknym krajobrazem i polanami, powinno zostawić się dla mieszkańców. Natomiast niektóre fragmenty, te które są najcenniejsze na wyspie, powinny być wyłączone z powszechnego użytku. Szczególnie tam, gdzie występują gatunki rzadkie lub chronione, takie jak smardzówka, żywokost bulwiasty, czy ostatnie na Opolszczyźnie stanowisko trędownika omszonego. Wszystko musi mieć swoje miejsce, koloryt i sens.

Rozmawiała **Katarzyna Herwy**



Fot. Anna Parkitna



GWARDIA - SILKEBORG

# Czekamy na emocje

Kibice żyjący z tygodnia na tydzień wynikami swoich drużyn, statystykami czy analizami tabel mają z powodu epidemii koronawirusa poważny „odpoczynek”. Być może jednak na przełomie maja i czerwca coś się w temacie zmieni.

PZPN podjął decyzję o wznowieniu rozgrywek trzech najwyższych lig (ekstraklasa, I liga oraz II liga). Mają ruszyć od 30 maja do 6 czerwca. To oznaczałoby, że gracze Odry dokończą zmagania.

## Dużo niewiadomych

W sytuacji, kiedy nie ma imprez sportowych każda informacja o wznowieniu aktywności jest pozytywna. Pozostaje pytanie, czy oczekiwania PZPN oraz kibiców nie są jednak na wyrost. Cały czas w kraju panuje epidemia. Wprowadzono określoną procedurę mającą umożliwić powrót piłkarzom do wspólnych treningów, a potem do rozgrywania spotkań. Rozegrane mają zostać wszystkie zaległe kolejki, a tych do zakończenia sezonu zostało 12. Według przyjętego planu

zmagania mają potrwać co najmniej do połowy lipca. Powrót do gry jest dobrą informacją dla opolskiego zespołu. Zajmuje on bowiem w tabeli I ligi 16. miejsce, które oznacza spadek do II ligi. Dokończenie rozgrywek to szansa dla Odry na wyjście ze strefy spadkowej. Strata nie jest duża (2 punkty). W przypadku powrotu jest też gorsza informacja dla fanów, bo mecze odbywałyby się bez publiczności.

## Inaczej jest w grach halowych

O ile w futbolu sezon został przerwany na długo przed jego zakończeniem, to inaczej było w piłce ręcznej, siatkówce i koszykówce. W tych dyscyplinach również mamy w mieście drużyny występujące w ligach centralnych. Szczypiornistom Gwardii do rozegrania zostały

dwa mecze w fazie zasadniczej PGNiG Superligi, a potem przynajmniej dwa w play offach. Krajowy związek piłki ręcznej podjął jednak decyzję o zakończeniu sezonu i klasyfikacji



drużyn na podstawie miejsc zajmowanych po 24. serii spotkań. Tym samym gwardziści zajęli 5. lokatę w kraju.

Zakończono zmagania w ligach siatkówki i koszykówki. Siatkarki Uni zajęły po fazie zasadniczej 2. miejsce w I lidze i w play offach zamierzały walczyć o awans do krajowej elity. Miały na to spore szanse, bo prezentowały wysoką formę przed wybuchem epidemii. Faza play off została odwołana. Teoretycznie opolanki mogą się jeszcze znaleźć w krajowej elicie. Dwa najlepsze zespoły (mistrz I ligi – Joker Świecie oraz Uni)



mogą zgłosić swój akces do grona najlepszych. Muszą jednak przejść audyt wskazujący czy finansowo oraz organizacyjnie stać klub na to. W I lidze koszykarzy, w której mieliśmy AZS Politechnikę Opole nie odbyły się trzy ostatnie kolejki. Opolanie będący beniaminkiem tej klasy

zajęli ostatecznie 13. pozycję i mają prawo w niej występować w przyszłym sezonie.

W sportach halowych zmagania ligowe zaczynały się we wrześniu lub październiku. Miejmy nadzieję, że w tym roku będzie podobnie i na jesień będziemy mogli się pasjonować występami naszych drużyn w nowym sezonie.

## Żużlowcy czekają

Reprezentanci Kolejarza byli pierwszymi, którzy w tym roku wyjechali na trening w naszym kraju. 8 marca przy słonecznej pogodzie ćwiczyli na stadionie przy ul. Wschodniej. Epidemia koronawirusa sprawiła, że musieli z powrotem schować



motocykle. Sezon miał ruszyć na początku kwietnia. Scenariusze co do rozgrywek II ligi, w której jest nasz Kolejarz są różne. Działacze klubów z tego szczebla liczą, że być może w sierpniu czy wrześniu możliwy będzie wyjazd na tor.

W żużlu jest jednak jeden istotny element – czy mecze będą mogli oglądać kibice. Nie ma co ukrywać, że rozgrywki przy pustych trybunach to potężny koszt dla klubów, a dochód z biletów to pokaźna pozycja w ich budżetach. Rozgrywanie meczów bez kibiców jest mocno wątpliwe.

**Piotr Jankowski**  
fot: **Mariusz Matkowski**



# CZAS NA ZMIANY

Fot. by Unsplash



**Jadwiga Kander – certyfikowany coach i trener rozwoju osobistego o tym, że warto zwolnić i cieszyć się tym co tu i teraz.**

## Święto na co dzień

Utknęłam na Bali, zupełnie nie planując lotu na Wschód. Nikt nie przewidywał takiego biegu spraw. Kto mógł się spodziewać, że Świat się zatrzyma...

Codziennie rano budzimy się, wykonując rutynowe czynności. Nasz świat kręci się wokół pracy i domu. Zabiegani, zapracowani, zestresowani wpadamy w tryb autopilota.

W poczekalni życia czekamy na lepsze czasy, na Święta, na spłatę kredytu, na urlop. Czekamy, że kiedyś będzie lepiej. Kiedyś, nie teraz. Teraz jest nieatrakcyjne. Codziennosc przybrała kolor szary, wszystko, co jest w zasięgu ręki, jest proste, nie cieszy. Czekamy na szczęście, które

kojarzymy z wielkimi rzeczami, zapominamy, że życie jest cudem, wyjątkowym darem, że każdy dzień jest „świętem”, że warto zwolnić, zatrzymać się. Tymczasem przez pośpiech, przez pewność jutra - dzisiaj stało się zwykłe, powszednie. Nawet niedziela z ciastem na



stole, z domowym obiadem spowszedniała. Nie rozmawiamy już prawie ze sobą lub zadajemy zdawkowe pytania. Tracimy zainteresowanie bliskimi, brakuje nam cierpliwości. Social media kradną nam czas. Przyjemności odkładamy na później. Rozmowy, miłe gesty, spacer, jak również piękny serwis obiadowy są zarezerwowane na Święta. Chociaż

i podczas Świąt brakuje tematów do rozmów. Marzymy o prostych rzeczach, o wypoczynku, książce, o dobrym filmie. Brakuje nam też snu. Obiecujemy sobie poprawę, już jutro nadrobimy zaległości, jutro zadzwonimy do przyjaciół, jutro spotkamy się z rodzicami, jutro zadbamy o siebie, jutro... Nikt z nas nie zakłada, że jutra może nie być...

Powoli pakuję walizkę, od kilku lat mieszkam pomiędzy Tajlandią a Polską, nadchodzi czas powrotu do Europy. Z utęsknieniem czekam na spotkanie z dziećmi. Telefon wyrwa mnie ze snu w środku nocy - twój lot jest odwołany, Europa się zamyka. Moja wiza niebawem

straci ważność, muszę pilnie opuścić Tajlandię. Zabieram najpotrzebniejsze rzeczy, w drodze na lotnisko kupuję bilet, Indonezja przyjmuje jeszcze turystów. Lecę na Bali, zamiast się zbliżyć, oddalam się od domu.

Kilka dni spędzę na poszukiwaniu sposobu powrotu do Polski, na snuciu planów i marzeń. Podobno nadzieja umiera ostatnia. Jestem w potrzasku, z dala od rodziny, bez pracy, zostałam uwięziona w raju, dochodzi w końcu do mojej świadomości. W hotelowym łóżku przeleżę kilka dni, nie dzwonię do dzieci, nie chcę pokazać smutku, który zagościł w moim sercu. Na skutek wychłodzenia pokoju przeziębiam się. Uporczywy kaszel towarzyszy mi w dzień i w nocy, chyba złapałam wirusa - martwię się. Ze stresu nie mogę spać, jest mi zimno, wyłączam więc klimatyzację. Złana potem, w dusznym pokoju opadam z sił. *Nikt tutaj mnie nie zna, nikt nie zapuka do drzwi, nikt nie przyjdzie z pomocą, właściwie nikomu nie dałam adresu, a niby komu miałabym go dać?* - w myślach prowadzę monolog kreując czarny scenariusz.

Stop! Nie mogę pozwolić, aby negatywne myśli przejęły kontrolę nad moim życiem. Jestem świadoma. Stop! Mogę odebrać sobie radość lub mogę cieszyć się życiem. Decyzja jest w moich rękach, właściwe to w mojej głowie. Nikt nie może mnie uszczęśliwić, nikt też nie może mnie zepchnąć w rozpacz. Sama o wszystkim decyduję, pomimo wielu ograniczeń koncentruję się na możliwościach, a tych mam więcej. Biorę prysznic, robię lekki makijaż, wychodzę z pokoju. Zakładam maseczkę, spaceruję ulicami Ubud, podziwiam przyrodę, uśmiewam się do nieznajomych ludzi. Wracam do życia. Robię skrupulatny plan pod nazwą „Święto”. Planuję mój sen, bo wiem, jak ważny jest wypoczynek. Ośiem godzin snu obowiązkowo i to przed północą. Kąpiel jest rytuałem. Ciepła woda odpręża mnie i uspokaja. Na zaparowanym lustrze rysuję palcem serce dla niego. Owinięta w ręcznik siadam i medytuję. Czyste ciało, spokojny umysł. Siła i moc wstępują we mnie ponownie.

Kupuję kilka sukienek, kolczyki, wyrzucam stare klapki. Nie szkoda mi też moich perfum zarezerwowanych na specjalne okazje, dzisiaj przecież jest święto! Każdy posiłek urasta do rangi uczty, nie ważne, że jajecznicą jest na każde śniadanie. Doceniam, że je mam. Celebрую każdy kęs, bez telefonu, świadomie doświadczam smaków. Zapalam kadzidelka, siadam na tarasie, głęboko oddycham. Czytam książki, uczę się języka francuskiego. To jest właśnie piękne! Mam czas na to, na co wcześniej nie miałam. Eliminuję pesymistów, nie czytam negatywnych wieści,



unikam słów związanych z aktualną sytuacją. Słowa mają moc, wibracje. Dzwonię do bliskich, przyglądam się im uważnie, cieszę się z każdej rozmowy, kocham Cię - powtarzam synowi, kocham Cię powtarzam córkom, kocham Cię mówię do wnuków. Kocham Cię mówię do zięcia, kocham Cię mówię do synowej, kocham Cię mówię do Niego. Kocham cię słyszę codziennie, dziesiątki razy jak echo powtarzane jest to piękne słowo. Płacemy, śmiejemy się, żartujemy. Wspominamy śmieszne sytuacje, włączamy muzykę i tańczymy, każdy u siebie, na własnym kawałku podłogi. Jesteśmy tak blisko, bo mamy czas dla siebie, bo miłość jest uwagą, bo „dzisiaj” jest Świętem.

Jadwiga Kander



# 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

**Wrzowski, Sławice, Bierkowice, Półwieś, Żerkowice, Chmielowice, Szczepanowice, Winów, Zakrzów**

- nr telefonu 77 457 54 90 lub 77 457 54 93

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

**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

**Szpital Jednoimienny, Zakaźny:**

**Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu**

ul. 24 Kwietnia 5

47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel: 77 406 24 00



# 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**



Fot. by Freepik

# 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:

## **ANA CAFE**

- [www.facebook.com/ANACAFEp1](https://www.facebook.com/ANACAFEp1)
- Plac Kopernika 13
- nr telefonu: 602 139 500
- kuchnia: kanapki, sałatki, jogurty, napoje - śniadanie i lunch
- godziny otwarcia: pn - nd 09:00-17:00
- dowóz w godzinach: 08:00-14:00

## **Bar 7:00 rano**

- [www.facebook.com/Bar700Rano](https://www.facebook.com/Bar700Rano)
- ul. Kołłątaja 11
- nr telefonu: 570 607 012
- kuchnia: domowe obiady, dania z woka, śniadania, napoje
- godziny otwarcia: pn - pt 08:00 - 16:00

## **Bar Chaberek**

- [www.bar-opole-uquyu.firmet.pl](https://www.bar-opole-uquyu.firmet.pl)
- ul. Chabrów 31 (wejście od str. Banku)
- nr telefonu: 77 458 13 54, 502 663 110
- kuchnia: polska, domowe obiady
- godziny otwarcia: pn - pt 11.30 - 18.00, sob 11.00 - 16.00

## **Bar Gastrofaza**

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

## **Bar Kubaś**

- [www.faceKubaśbook.com/Bar](https://www.faceKubaśbook.com/Bar)
- ul. 1 Maja 19, wejście od strony ul. Reymonta
- nr telefonu: 77 402 20 10
- kuchnia: regionalna
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 16:00

## **Bar Kubaś na Malince**

- [www.facebook.com/Bar-Kubaś-na-Malince](https://www.facebook.com/Bar-Kubaś-na-Malince)
- ul. Piotrkowska 2a
- nr telefonu: 77 453 84 68
- kuchnia: regionalna
- godziny otwarcia: pn - pt 09:00 - 16:00, sob 09:00 - 14:00

### **Bar Pierożek**

- [www.barpierozek.com](http://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

### **Bar RIS - beer&food**

- [www.facebook.com/rispub](http://www.facebook.com/rispub)
- ul. Rynek 7
- nr. telefonu: 517 873 123
- kuchnia: Burgery, kanapki, ciabatte, sałatki, curry, dania wegetariańskie
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 20:00

### **Bar Sznycelek**

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

### **Bar Western Tortilla**

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

### **Brykające Garnki**

- [www.facebook.com/BrykajaceGarnki](http://www.facebook.com/BrykajaceGarnki)
- ul. Opolska 4
- nr telefonu: 518 613 469
- kuchnia: domowa, obiady abonamentowe
- godziny otwarcia: pn - nd 07:00 - 17:00

### **Centrum Rozrywki KUBATURA**

- [www.facebook.com/CentrumRozrywkiKUBATURA](http://www.facebook.com/CentrumRozrywkiKUBATURA)
- ul. Oleska 102
- nr telefonu: 603 224 000
- kuchnia: zupy, dania główne, makarony, pizza, burgery
- godziny otwarcia: wt - czw 12:00 - 20:00, pt 12:00 - 21:00, sob 13:00 - 21:00, nd 12:00 - 19:00

### **Fika Comfort Food**

- [www.fika.opole.pl](http://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](http://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](http://www.facebook.com/Inna-Bajka-Opole)
- ul. Józefa Hallera 6
- nr telefonu: 531 886 069
- kuchnia: burgery
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 21:00

### **Inspiracje**

- [www.facebook.com/inspiracjeopole](http://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

### **Jedzonko na telefon**

- [www.jedzonkonatelefon.pl](http://www.jedzonkonatelefon.pl)
- ul. Katowicka 68
- nr telefonu: 609 990 169
- kuchnia: polska, obiady domowe, zupy, dania z makaronu, pierogi, naleśniki
- godziny otwarcia: pn.-pt. 09:00 - 16:30

### **Karczma Bida**

- [www.karczmaBida.com](http://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](http://www.facebook.com/KasynoPolicyjne)

- ul. Korfantego 4
- nr telefonu: 77 403 22 47
- kuchnia: 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](http://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](http://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](http://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](http://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

### **Laba**

- [www.facebook.com/labawawyspie](http://www.facebook.com/labawawyspie)
- ul. Spacerowa 16
- nr telefonu: 786 298 128
- kuchnia: słodkości, wytrawne przekąski, wege
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 18:00

### **Maestro PIZZA & Panini**

- [www.facebook.com/Maestro-PIZZA](http://www.facebook.com/Maestro-PIZZA)

- ul. Walerego Wróblewskiego 57
- nr telefonu: 535 888 000
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - pt 12:00 - 21:45, sob - nd 13:00 - 21:45

### **Manekin Opole**

- [www.facebook.com/ManekinOpole](http://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](http://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

### **Marco Polo**

- [www.facebook.com/Marco-Polo-Opole](http://www.facebook.com/Marco-Polo-Opole)
- ul. Halicka 1
- nr telefonu: 574 652 555
- kuchnia: dania obiadowe, wege, zapiekanki
- godziny otwarcia: pn - czw 13:00 - 22:00, pt 13:00 - 23:00, sob 11:00 - 23:00, nd 11:00 - 22:00

### **Niebo w Gębie**

- [www.niebowgebieopole.pl](http://www.niebowgebieopole.pl)
- ul strzelecka 80a
- nr telefonu: 501 528 715
- kuchnia: ślaska ,polska
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 -16:00

### **Olivka Pizza&Kebab**

- [www.pizza-olivka.pl](http://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](http://www.facebook.com/Origami.Opole)

- ul. Reymonta 23
- nr telefonu: 791 190 324
- kuchnia: japońska
- godziny otwarcia: 12:00 - 21:00

### **Pierogarnia Makagigi**

- [www.jedzonkonatelefon.pl/web.n4?go=15](http://www.jedzonkonatelefon.pl/web.n4?go=15)
- ul. Grota Roweckiego 16 oraz pl. Piłsudskiego 10
- nr telefonu: 609 990 169
- Kuchnia: pierogi, naleśniki, obiady domowe i abonamentowe
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 16:00

### **Pierogi Opolskie**

- [www.facebook.com/pierogiopolski](https://www.facebook.com/pierogiopolski)
- ul. Piłsudskiego 15-17A lok 2-3
- nr telefonu: 77 544 61 31

- godziny otwarcia: pn - czw 11:00 - 22:00, pt - sob 11:00 - 24:00, nd 13:00 - 22:00

### **Pizzeria „Dlaczego Nie?”**

- [www.dlaczegoniedostawa.pl](http://www.dlaczegoniedostawa.pl)
- ul. Jana Bytnara Rudego 8
- nr telefonu: 77 442 16 16, 508 140 188
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 11:00 - 23:00

### **Pizzeria Giuseppe**

- [www.pizzeriagiuseppe.pl](http://www.pizzeriagiuseppe.pl)
- ul. Sosnkowskiego 40-42
- nr telefonu: 511 206 273
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: 12:00 - 00:00



Fot. by Freepik

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

### **Pizzeria Alibaba**

- [www.facebook.com/Pizzeria-AliBaba-Opole](https://www.facebook.com/Pizzeria-AliBaba-Opole)
- ul. Wiejska 151
- nr. telefonu: 77 547 26 54
- kuchnia: pizza, makarony, naleśniki, sałatki, pizza calzone

### **Pizzeria Oregano**

- [www.pizzeriaoregano.opole.pl](http://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 Presto**

- [www.pizzeriapresto.opole.pl](http://www.pizzeriapresto.opole.pl)
- ul. Lelewela 4
- nr telefonu: 77 474 46 06
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 22:00

### **Pizzeria Promyk**

- [www.promyk.opole.pl](http://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](http://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

### **Pub Ostrówek**

- [www.facebook.com/Ostrowek](http://www.facebook.com/Ostrowek)
- ul. Ostrówek 1
- nr. telefonu: 664 727 097

- godziny otwarcia: pn 11:00 - 17:00, wt - pt 08:00 - 16:00, sob 10:00 - 14:00

### **Punkt Bar Mini Kubuś przy Cukierni Płyś**

- [www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś](http://www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś)
- ul. Krakowska 33c
- nr telefonu: 77 454 28 50
- kuchnia: wyroby garmazeryjne
- godziny otwarcia: pn - pt 09:00 - 17:00

### **Quchnia**

- [www.quchnia.com](http://www.quchnia.com)
- ul. Oleska 14
- nr telefonu: 77 441 30 00, 519 195 199
- kuchnia: polska
- godziny otwarcia: pn - nd 11:00-17:00



- kuchnia: dania na lunch, pizza, sałatki
- godziny otwarcia: wt - czw 13:00 - 22:00, ot - sob 13:00 - 24:00, nd 13:00 - 21:00

### **Punkt Bar Mini Kubuś w Galerii Opolanin**

- [www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś](http://www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś)
- Plac Teatralny 13
- nr telefonu: 77 423 24 50
- kuchnia: wyroby garmazeryjne
- godziny otwarcia: pn 13:00 - 17:00, wt - pt 08:30 - 16:30, sob 10:00 - 14:00

### **Punkt Bar Mini Kubuś za Odrą w Pawilonie Carrefour**

- [www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś](http://www.facebook.com/Bar-Mini-Kubuś)
- ul. Niemodlińska 21
- nr telefonu: 77 423 42 44
- kuchnia: wyroby garmazeryjne

### **Restauracja Rzymskie Wakacje**

- [www.rzymskiewakacje.opole.pl](http://www.rzymskiewakacje.opole.pl)
- ul. Piastowska 16
- nr telefonu: 77 441 42 42
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - nd 15:00 - 22:00

### **Rewolwer**

- [www.facebook.com/rewolweropole](http://www.facebook.com/rewolweropole)
- ul. Krakowska 39/1A
- nr telefonu: 77 441 83 33
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - czw 12:00 - 21:00, pt - sob 12:00 - 23:00, nd 12:00 - 21:00

### **San Ekobar**

- [www.facebook.com/SanEkobarOpole](http://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](http://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](http://www.smakbar.pl)
- ul. Franciszkańska 1
- nr telefonu: 77 453 87 40
- kuchnia: pierogi, gołąbki, krostki, naleśniki, zupy, dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 16:00, sob 10:00 - 16:00

### **Smooth the Fruit**

- [www.facebook.com/SMOOTHTHEFRUIT](http://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](http://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](http://www.facebook.com/tulsiopole)
- ul. Kołłątaja 10
- nr telefonu: 535 187 759
- kuchnia: indyjska
- godziny otwarcia: 12:00 - 17:00

### **Wegeneracja**

- [www.facebook.com/wegeneracja](http://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

### **W Kurnik'u Chicken Bar**

- [www.facebook.com/kurnik.fastfood.opole](http://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

### **Zajazd U Dziadka**

- [www.facebook.com/ZajazduDziadka](http://www.facebook.com/ZajazduDziadka)
- ul. Strzelecka 55
- nr telefonu: 77 454 72 22
- kuchnia: polska
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 20:00

### **Zapiekanka z pieca**

- [www.facebook.com/zapiekankazpieca](http://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](http://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](http://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

#OPOLEWILLWAIT



WWW.OPOLE.PL