

OPOLE

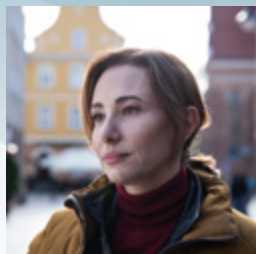
nr 6 czerwiec 2020 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka

Aleksandra Popławska
o roli w serialu „Szadź”

wywiad s. 4-6

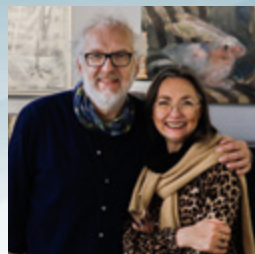




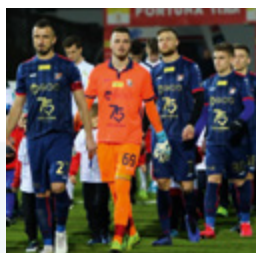
Pani komisarz z Opola
strona 4-6



Robert Cichy - wywiad
strona 8-10



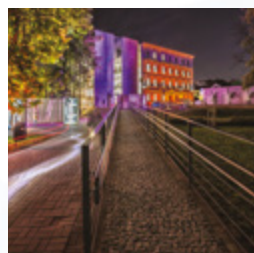
Historia pewnej miłości
strona 11-13



Odra wraca, by wygrywać
strona 16-17



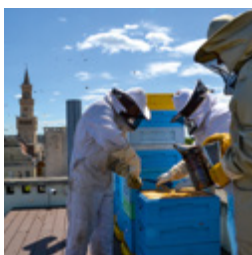
Stres tak, strach nie
strona 18-19



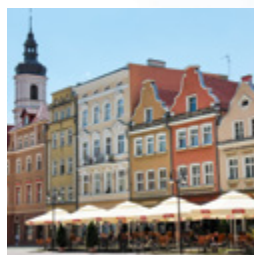
Mamy z czego być dumni
strona 24-25



#Opole Is Ready
strona 26-27



Pasieka w centrum miasta
strona 34-36



Akcja „Pierwsza kawa”
strona 41-43



PRZEBÓJOWE
OPOLE

OPOLE i kropka

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

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

redaktor naczelny: Łukasz Śmierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Katarzyna Herwy, Piotr Jankowski, Alicja Kosakowska, Katarzyna Oborska-Marciniak, Anna Parkitna, Daria Strak, Aleksandra Śmierzyńska
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: Aleksandra Popławska. Fot.TVN/ Zuza Krajewska Warsaw Creatives



Nowe miejsca z Kropką

Przybyły kolejne miejsca w mieście, w których dostępny jest nasz magazyn. Oprócz długiej listy jednostek miejskich oraz lokali gastronomicznych Kropkę znajdziecie w specjalnych ekspozytorach, które stanęły w: Solaris Center na placu Kopernika, Karolinie przy ul. Wrocławskiej, Auchan przy ul. Sosnowskiego, Centrum Handlowym Turawa Park, Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul. Minorytów, ogrodzie zoologicznym oraz amfiteatrze. Magazyn jest dostępny również w budynkach Urzędu Miasta Opola przy placu Wolności oraz w Ratuszu.



Pomóżmy Betanii

Wspólna akcja Zarządu Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie i Dyrekcji Centrum Opieki Paliatywnej „Betania” w Opolu ma pobudzić opolan do hojności poprzez podarowanie przysłówiowej złotówki na rzecz hospicjum. Na profilu Betanii będzie można złożyć życzenia pacjentom, zaśpiewać i włączyć się w wirtualną kwesję. – *Pandemia nie pozwala pozyskać środków w zbiórkach publicznych, czy w zaplanowanej wiosennej kampanii społecznej „Pola Nadziei 2020”.* Na dodatek pojawiły się koszty związane z zakupem większej ilości środków ochrony osobistej dla pracowników – tłumaczy Barbara Chyłka ze Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie. Przypomnijmy, że stałą opieką objętych jest 17 pacjentów w hospicjum stacjonarnym i 40 w domowym. Są to osoby dorosłe w każdym wieku, które oprócz chorób nowotworowych, posiadają orzeczenia o niepełnosprawności i potrzebują specjalistycznej opieki paliatywnej.



Wystarczy sześć uściśnień dłoni

Krzysztof Jarota – aktor opolskiego Teatru Lalki i Aktora wyobraźnię ma nieograniczoną. Chce zrealizować pierwszy na świecie spektakl lalkowy (bez słów) w technice 360°. Z pomocą przychodzi formuła 6 uścisków dłoni, według której jesteśmy w stanie dotrzeć do każdego człowieka na świecie „wykorzystując” raptem 6 osób po drodze. Dla przykładu do Quentina Tarantino docieramy po 4 uściskach dłoni. Pasja i narzędzia już są, brakuje „tylko” pieniędzy. Dlatego uruchomiona została zbiórka na portalu zrzutka.pl

Na start potrzebne jest 37 tys. zł. Za wpłaty w określonej wysokości przewidziano atrakcyjne nagrody. Oprócz prestiżu projekt ma walory edukacyjne, ale niewątpliwie byłby także znakomitą promocją Opola na całym świecie.



Fot. TVN

Pani komisarz z Opola

Aleksandra Poptawska w serialu „Szadź”, którego akcja toczy się w naszym mieście, ściga patologicznego mordercę, walczy z alkoholizmem i próbuje odzyskać córkę. Nam opowiada o swoich początkach oraz o rolach, które lubi grać.

- „Oszczędna, wyrazista aktorka tworzy wokół swej postaci intensywną aurę, która nie pozwala spuścić z niej oka”. To fragment recenzji Pani gry aktorskiej sprzed 18 lat.

- Nie przywiązuję wagi do recenzji, ani dobrych ani złych. Podobnie z nagrodami. Miłe słowa zawsze cieszą, a złe czasami zabolą. Najważniejsze jednak w moim zawodzie, także w życiu, to nie kierować się opiniami innych ludzi, bo one nie zawsze bywają sprawiedliwe. Robię swoje, oglądam, słucham osób dla mnie ważnych i uczę się na błędach. Kieruję się intuicją i sercem.

- Który moment w karierze był dla Pani przełomowy? Występ w Sztukmistrzu z Lublina jeszcze na studiach, u Agnieszki Glińskiej w Teatrze Polskim we Wrocławiu, a może współpraca z wybitnym Grzegorzem Jarzyną. Chyba, że coś zupełnie innego? Proszę opowiedzieć o swoich początkach.

- Moją drogę zawodową porównałabym do powiedzenia „kropla draży skałę”. Nie było

przełomowych momentów, nie było nagłego olśnienia i zachwytów. Nie zrobiłam we wczesnej młodości błyskotliwej kariery. To raczej droga pokonywania swoich lęków, oswajania wad czy słabości. Robiłam dwa kroki do przodu i jeden w tył. Podczas gdy niektórzy zdobywali szczyty, ja powoli wspinałam się pod górę. Na początku paraliżował mnie wstyd. Jestem osobą introvertyczną, więc sporo czasu zajęło mi oswajanie dużej ilości ludzi wokół mnie, żeby prawdziwie wypowiedzieć zdanie. Lata całe zajęło mi dojście do punktu, w którym mogę wydobyć czyste emocje, te, o które mi chodzi w granej postaci. I nie przeszkadza mi, że obok mnie stoi oświetlacz, operator kamery, że jest cała ekipa, ktoś gada, ktoś jest nieskupiony. Oczywiście czasem, gdy mam gorsze dni, proszę o ciszę i skupienie, bo taka uwaga i koncentracja mi pomaga. Początki były bardzo trudne, nie nadawałam się na aktorkę charakterologicznie. Nie byłam przebojowa, a nieśmiałość i wstyd nie pomagały.

Coś jednak pociągało mnie w tym zawodzie. Literatura, sztuka czy teatr zawierały w sobie magię i tajemnice. Dzięki temu nie pamiętałam o problemach dnia codziennego. Lubię ten zawód i moment, w którym jestem. Dużo dało mi spotkanie z każdym reżyserem. Jeśli chodzi o teatr najważniejszy był i pozostaje Grzegorz Jarzyna. Zaprosił mnie do zespołu teatru Rozmaitości, gdy byłam na trzecim roku szkoły teatralnej. Po latach znowu tam wróciłam. W repertuarze są dwa spektakle w reżyserii Grzegorza.

Obydwa kocham - „*Miedzy Nami Dobrze Jest*” i „*Inni Ludzie*” na podstawie tekstów Doroty Masłowskiej. Jeśli zaś chodzi o serial i film to lubię swoje bohaterki, bo zazwyczaj z czymś się muszą zmierzyć, mają trudne wyzwania. Życie nauczyło mnie pokory i empatii i tym również obdarzam postaci, które gram. Czasami uda mi się dotknąć tego, o co mi chodzi w budowaniu postaci.

- W serialu „Szadź” gra Pani skomplikowaną rolę policjantki, która bierze na siebie trudne śledztwo, a jednocześnie prywatnie jest mocno pogubiona. Alkoholiczka, bez przyjaciół, z córką, za którą tęskni i o którą musi zawalczyć. Trudno to zagrać?

- Trudno, aczkolwiek lubię takie wyzwania. Ta postać w jakimś sensie jest mi bliska, bo zмага się z życiem. Choroba alkoholowa to ciężka sprawa. Cierpią na nią osoby, których byśmy o to nie podejrzewali. Bardzo podziwiam ludzi przyznających się przed sobą, że są alkoholikami i postanowili zawalczyć o siebie i swoich bliskich. Wiem, że trudno im żyć w społeczeństwie, w którym przy każdym możliwym spotkaniu proponuje się alkohol. Słynne straszenie: „ze mną się nie napijesz?” już niejednego zgubiło. Namawiam ludzi do delikatności i wyczucia w tej sprawie. Budowanie relacji i przyjaźni na alkoholu nie jest dobre. Widzimy to na przykładzie Agnieszki Polkowskiej. Dopiero będąc „czystą” i pracując nad sobą jest w stanie zawalczyć o córkę i zdobyć jej zaufanie.

- My wiemy kto zabił, a pani komisarz nie. Na czym polega aktorska trudność przy takiej konstrukcji scenariusza?

- W takim układzie na czym innym skupia się widz. Nie próbuje rozwikłać kto zabił, ale wnikliwie obserwuje poczynania Agnieszki Polkowskiej, kiedy ona wpadnie na trop Piotra. Oczywiście najważniejsza zagadka - dlaczego Piotr Wolnicki zabija i to w tak wyrafinowany, perfidny sposób? Jaką przeszłość ma za sobą, że jest tak złym człowiekiem?

- Maciej Stuhr bardzo chciał zagrać kogoś na wskroś złego. Pani też ma takie marzenia? To są plany ambitnych aktorów?

- Moje marzenia zawodowe to dostawać różne wyzwania. Inne od dotychczasowych i się rozwijać. Granie takiej postaci jak Agnieszka to wyzwanie. Jest to złożona i niejednoznaczna



Fot. TVN



Fot. TVN

osoba. Popeliła dużo błędów, ale jest na dobrej drodze. Ostatecznie to przecież empatyczna policjantka, kochająca matka, kobieta, która chce być kochana.

- W jaką stronę chciałaby, aby podążała Pani kariera? Mam na myśli rodzaj ról i skomplikowanie postaci.

- Lubię postaci mające coś do powiedzenia o świecie i ich historia niesie jakieś przesłanie lub widz może się z nią utożsamić. Na chorobę alkoholową cierpi wielu ludzi. W *Szadzi* otrzymują sygnały, że postawa Agnieszki daje im nadzieję, że mogą się podnieść i zawalczyć o swoje życie. I że warto się postarać. Chciałabym kiedyś zagrać postać cierpiącą na depresję. Żeby przybliżyć widzom jak trudna to choroba, jak paraliżująca i groźna, bo często prowadzi do śmierci. Jest podstępna, bo może być długo ukryta. Ludzie chorzy na depresję często się uśmiechają, a cierpią w środku. To bardzo bolesna choroba duszy. Byłoby to dla mnie zawodowe i ludzkie wyzwanie.

- W jednym z wywiadów wspominała Pani o filmach kostiumowych, science fiction? Skąd takie marzenia?

- To inna strona tego zawodu. Rodzaj zabawy. Lubię science fiction, bo przenosi nas w świat fantazji i odrywa od dorosłych problemów. Za-

grać w takiej produkcji jak „Gra o Tron” i walczyć z potworami na green screenie to byłaby fajna zabawa. Zawsze chciałam polecieć na grzbiecie psa z filmu „Niekończąca się opowieść”.

- Jak rola komisarz Agnieszki Polkowskiej trafiła właśnie do Pani?

- Byłam na castingu. Jak większość aktorów chodzę na castingi. Patryk Vega zaproponował mi rolę Siekiery w „Kobietach Mafii” nawet mnie nie znając, ale taka sytuacja zdarzyła mi się raz.

- Dobrze się pracowało w Opolu? Co zapamiętała Pani z naszego miasta?

- Serdeczność ludzi i miłe przyjęcie. Dużo osób było ciekawych naszego projektu. Mówili, że będą oglądać film. Mam nadzieję, że serial podoba się mieszkańcom. Opole pięknie się fotografuje. Lubię scenę kręconą z drona, kiedy Agnieszka biegnie ulicami i przez most, która otwiera czwarty odcinek. Wtedy widać piękno naszego miasta. Dostaję sygnały, że widzowie polubili mnie w roli Agnieszki. Mam nadzieję, że powstaną kolejne sezony serialu *Szadz*i i jeszcze nie raz się spotkamy w Opolu. Pozdrawiam serdecznie wszystkich mieszkańców.

Rozmawiał **Dariusz Król**





Fot. Ł. Grad

Jamniki Solarisa już w Opolu

Dziesięć nowych autobusów dla MKK przyjechało do Opolu. Dostarczyła je firma Solaris Bus & Coach. Umowa opiewa na ponad 12 mln zł. To ostatnia partia z 61 nowych autobusów, ale pierwsza marki Solaris. Ciekawe, czy przypadną Wam do gustu.

Klimatyzacja, kamery i USB

Są to całkowicie niskopodłogowe, dwunastometrowe pojazdy. Aby dodatkowo ułatwić zajęcie miejsc osobom podróżującym na wózkach inwalidzkich lub z wózkami dziecięcymi, w drugich drzwiach znajduje się rozkładana rampa, a kierowca dodatkowo ma możliwość skorzystania z „przykleku” opuszczającego prawą stronę autobusu aż o 7 centymetrów.

Producent wyposażał autobusy m.in. w wydajny układ klimatyzacji oraz gniazda USB, dzięki którym można naładować swoje urządzenia mobilne. W zamówionych Urbino 12 nie brakuje rozbudowanego systemu informacji pasażerskiej oraz cyfrowego monitoringu wizyjnego. W jego skład wchodzi także kamery przestrzeni pasażerskiej. Wszystkie autobusy są przygotowane pod montaż automatów biletowych.

– Zakup tych autobusów to kolejny etap rewolucji w MKK. Wprowadzamy coraz więcej nowoczesnych rozwiązań, które zdecydowanie poprawią jakość życia w mieście – mówił jeszcze podczas podpisywania umowy prezydent Opolu, **Arkadiusz Wiśniewski**.

Pierwsza dostawa 28 sztuk autobusów miała miejsce w maju 2018 r., a druga – 23 sztuk w maju ubiegłego roku.

Bezpieczeństwo najważniejsze

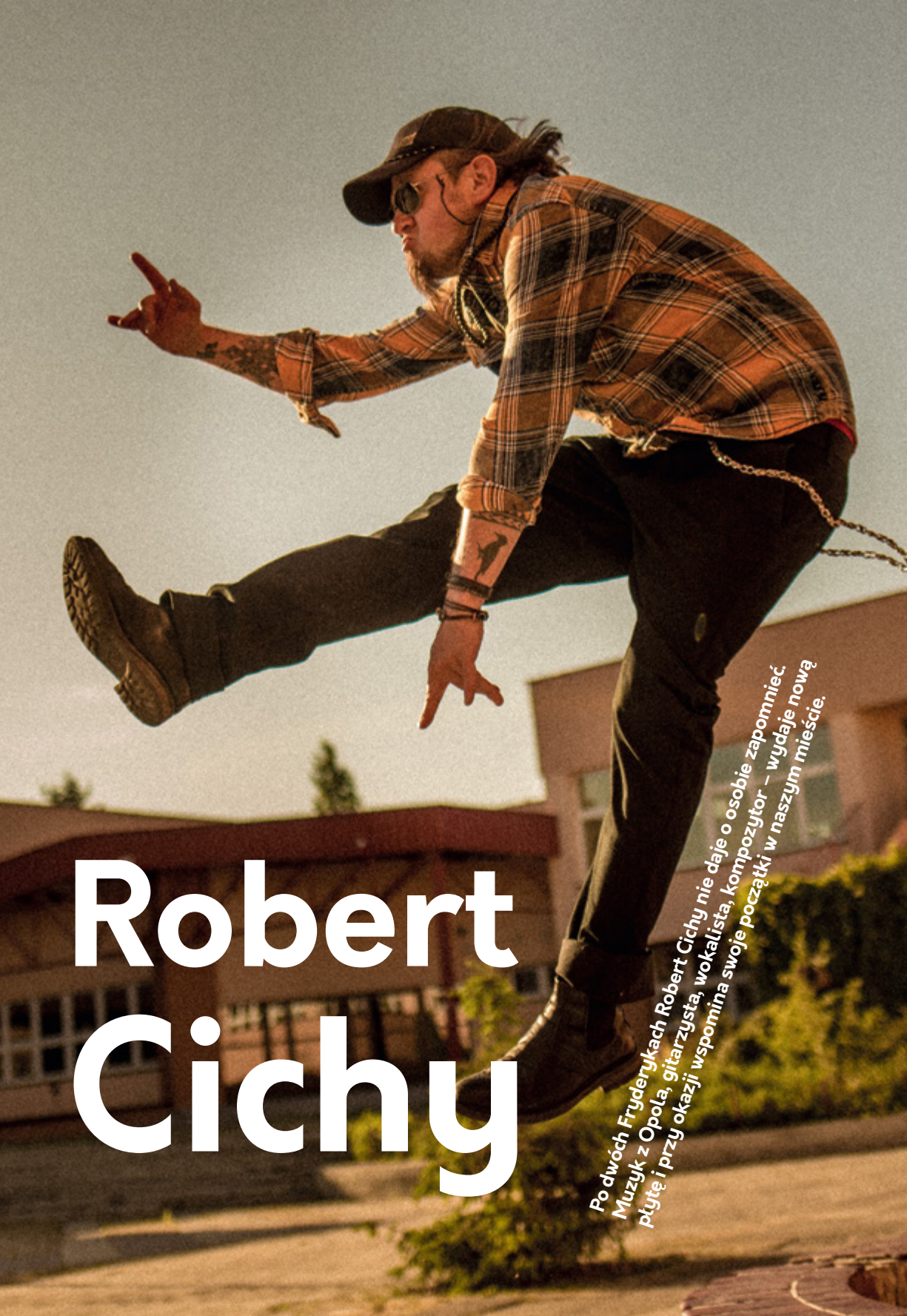
Producent z Bolechowa dużą wagę przykładają do kwestii bezpieczeństwa produkowanych autobusów. Dostarczone Solarisy posiadają m.in. system przeciwpożarowy z wizualną i dźwiękową sygnalizacją w kabinie kierowcy. Całość zewnętrznego oraz wewnętrznego oświetlenia wykonana jest w technologii LED. Jeśli chodzi o miejsce pracy kierowców przewoźnik zdecydował się na przeszkloną kabinę typu zamkniętego wyposażoną m. in. w lodówkę.

Jednostka napędowa wyposażona jest w tzw. funkcję „zimnego startu”, ułatwiającą rozruch przy temperaturach sięgających -20 stopni Celsjusza.

– Nasze pojazdy spełniają najwyższe rygory norm ekologicznych. Mają również wiele nowoczesnych udogodnień – tłumaczy **Petros Spinaris**, wiceprezes zarządu ds. sprzedaży i after sales firmy Solaris Bus & Coach.

Zakup nowych autobusów to element większego projektu realizowanego przez miasto, w ramach którego zmodernizowano zajezdnię MKK przy ul. Kępskiej oraz rozbudowano system obsługi pasażerów (m.in. automaty biletowe, tablice dynamicznej informacji na przystankach).

(dk)

A man with a beard and sunglasses, wearing a plaid shirt and a cap, is captured in a dynamic, mid-air pose. He is wearing a plaid shirt, dark pants, and a cap. He has tattoos on his arms and is making hand gestures. The background shows a building and some greenery under a clear sky.

Robert Cichy

Po dwóch Fryderykach Robert Cichy nie daje o sobie zapomnieć. Muzyk z Opola, gitarzysta, wokalista, kompozytor – wydaje nową płytę i przy okazji wspomina swoje początki w naszym mieście.

Dokładnie rok temu rozmawialiśmy o Twoich planach na drugi album i jest! Premiera już 26 czerwca i to chyba nie przypadek?

Cały tamten rok pracowałem nad albumem i zakończyłem go w marcu. Planowałem premierę na maj, ale z powodu pandemii mój wydawca, Agora, zaproponował czerwiec i podał propozycję konkretnej daty - 26 czerwca. Tak się składa, że to dzień moich 40. urodzin, więc traktuję to jako dobry znak. Chyba lepszego prezentu nie mogłem sobie wymarzyć, tym bardziej, że w tamtym roku po Fryderykach, pytany o dalsze plany wydawnicze, wiele razy odpowiadałem, że drugi autorski album chciałbym wydać przed czterdziestką.

Czy praca nad „Dirty Sun” różniła się od pracy nad pierwszym albumem? Czym różnią się one od siebie?

Jeśli chodzi o nagrywanie i produkcję muzyczną, to odbywało się to podobnie jak przy poprzedniej płycie. Większość instrumentów oraz wokale nagrałem sam w swoim studiu NANA MUSIC. Następnie wraz z Epromem pracowaliśmy nad

miksem, a finalnie on robił analogowy mastering. Jeśli chodzi o różnice strictly muzyczne, to na płycie „Dirty sun” będzie bardziej melodyjnie. Utwory mają formy piosenek, a zdecydowana większość zaśpiewana jest w języku polskim. Pojawiają się również goście. Jestem bardzo zadowolony z duetów, jakie powstały na ten album, bo będą to aż cztery kolaboracje.

Czterdziestka to taki czas podsumowań, rewizji tego, czego się dokonało w życiu. Przypuszczam, że są takie miejsca w Opolu, które wiążą się z twoją drogą do kariery. Zabierzesz nas w podróż sentymentalną?

Moje pierwsze wspomnienia to na pewno dom na ZWM’ie, gdzie było zawsze dużo muzyki, instrumentów i mnóstwo gości z muzycznego świata. Następnie Radio Opole, w którym pracował mój Tata. Przesiadywałem tam godzinami, miałem tam mnóstwo „cioć” i „wujków”. Cały budynek był dla mnie jak statek kosmiczny – od groma urządzeń, guzików, kabli i lampeczek. Do tego oglądanie sesji „live”, które były dla małego dzieciaka bardzo ekscytujące.



A czasy szkolne? Tam się pewnie wszystko zaczęło...

Szkoła Podstawowa nr 5 im. Karola Musioła. To było miejsce, gdzie oprócz kilku boisk, auli, dużej sali gimnastycznej i basenu, była również sala prób ze sprzętem muzycznym. Tam stawiałem pierwsze kroki gitarowe. Zaraz obok salki było radio „Węzeł”. W całej szkole rozmieszczone były

głośniki i mogłem puszczać różne utwory. Uczniowie podawali mi karteczki z dedykacjami oraz ze swoją ulubioną piosenką. Organizowaliśmy też koncerty na auli czy sali gimnastycznej. Kiedyś, podczas sportowej imprezy organizowanej z okazji dnia dziecka, zaprosili nasz zespół, by ubarwić muzycznie ten dzień. Zespół nazywał się „Golgota” i grał kawałki zespołu Piersi czy Sex Pistolsów. Młodsze roczniki nie za bardzo zrozumiały nasz przekaz (śmiej). Natomiast moim

pierwszym oficjalnym koncertem, gdzie wystąpiłem jako gitarzysta, był koncert w „Musiolówce”, która w latach 90-tych funkcjonowała jako klubokawiarnia ze sceną. Miałem około 12 lat, zagrałem swój pierwszy koncert, za który otrzymałem puchar... lodowy.

Istotnym miejscem był również MCK na ZWM'ie, gdzie próbowałem również jako perkusista i MDK na Strzelców Bytomskich. Tam odbywały się pierwsze „poważne” próby. Jeździliśmy już wtedy na przeglądy zespołów muzycznych po

wielu opolskich miasteczkach. No i oczywiście Opolski Amfiteatr. Marzyłem, żeby tam w końcu wystąpić. To zawsze miało wymiar czegoś wielkiego, estradowego i legendarnego. Mogę powiedzieć, że w sumie urodziłem się na festiwalu w Opolu. Mój Tata grał na festiwalu, kiedy ktoś z Radia Opole telefonicznie dostał informację, że „Jankowi urodził się syn”. Przekazano szczęśliwego

newsa dalej do dyrygenta, więc po cichu postanowili mu zrobić niespodziankę. Kiedy wszyscy już byli na scenie, zespół nagle wstał i zagrał „Sto lat”! Wiele lat później, na scenie Amfiteatru grałem u boku czołowych polskich artystów i ze swoimi zespołami (m.in. Chilli).

Teraz przyszła pora na spójnienie naprzód. Jakie plany życiowe ma Robert Cichy? O czym marzy, co mu po głowie chodzi?

Co do dalszych planów, to już chyba nikt z nas nie ma wątpliwo-

ści, że marzy o końcu pandemii i wyjściu na scenę. Mam jeszcze parę pomysłów i projektów w planie, ale na razie skupię się na promowaniu nowego krążka. 3 czerwca pojawi się pierwszy singiel i teledysk do utworu „Piach i wiatr”, wtedy rusza też przedsprzedaż albumu. Jestem ciekawy przyjęcia tego materiału, a potem chciałbym móc pograć go na żywo. Mam nadzieję, że to się niebawem uda, również w Opolu.

Rozmawiała **Aleksandra Śmierzyńska**
Fot. **Sławomir Mielnik**





Historia pewnej miłości

Ta opowieść zaczyna się 44 lata temu w 1976 roku. To historia pewnej nieprawdopodobnej miłości z Opołem w tle, która kazała na siebie czekać tak długo, że nigdy nie wydawała się realna. 24 października Roman i Beata wezmą ślub. Ich historia zatoczy koło...

Pół roku, jak pół wieku

Oboje są z Kędzierzyna- Koźla, ale poznali się dopiero w Opolu, gdy Beata dostała się do pierwszej klasy Liceum Sztuk Plastycznych. Roman był rok wyżej w tej samej szkole. Razem dojeżdżali. Codziennie prawie godzinę w jedną stronę. Kiedyś koleżanka powiedziała mu, że podoba się Beacie. Parą byli krótko.

- Może z pół roku, ale w czasach młodości to jak pół wieku – wspomina Beata. – Polubiliśmy się wtedy, zakochaliśmy się. Łączyła nas również miłość do sztuki. Kto pierwszy był w pociągu, zajmował miejsce drugiemu – dodaje Roman.

Plastycznika w naszym mieście jednak nie skończył. Na przeszkodzie stanęły dwóje z matematyki i fizyki. Wrócił więc do LO w Kędzierzynie- Koźlu i kontakt z Beatą się urwał.

- Tak było, ale już wtedy wiedziałem, że źle się stało. Miałem jednak 17 lat i naprawdę byłem wstydlivy. Beata do dzisiaj się z tego śmieje. Chyba czekałem,

aż ona weźmie sprawy w swoje ręce. I przyszło mi trochę poczekać... – przypomina sobie ten moment życia.

Beata też nie skończyła szkoły w Opolu, choć powód był zupełnie inny. Rodzice zdecydowali, że wyjeżdżają na stałe do Niemiec. *– To był bilet w jedną stronę. Mieliśmy trzy miesiące na ogarnięcie wszystkich spraw – tłumaczy. On wiedział, że ona wyjeżdża. Chciał się jeszcze spotkać. Rozmowa się jednak nie kleiła. – Beata wyjechała, a ja nadal czułem, że to jeszcze nie koniec naszej historii – wtrąca.*

Spóźnił się na dworzec...

Gdy Romek po nieudanej próbie startu na studia we Wrocławiu robił studium reklamy i handlu w Katowicach, Beata zdała maturę w Kassel i rozpoczęła studia z projektowania ubioru w Berlinie. *– Liceum w Opolu przygotowało mnie tak świetnie, że nie miałam problemu, aby się*

dostać na uczelnię - mówi dzisiaj. W 1981 roku przyjechała na tydzień do Kędzierzyna-Koźła, Roman o tym dowiedział się od koleżanek. Spotkali się, ale nie było raczej o czym rozmawiać. Był już żonaty, spotkanie trwało raptem kilka minut, bo spóźnił się na dworzec...

- Do 1987 roku nie mieliśmy ze sobą żadnego kontaktu. Postanowiłem wtedy wyjechać na stałe do Niemiec, ale to nie było takie proste - zaznacza. Wykupił wycieczkę do Jugosławii, dostał paszport, a ponieważ teściowie byli w Niemczech, udało się też z wizą. - Wracając z byłej Jugosławii wysiadłem w Pradze i wsiadłem do pociągu do Moguncji, gdzie mieszkał mój szkolny przyjaciel - opowiada. Na pochodzenie zostać nie miał szans, więc wysłano go do teściów, żeby załatwiać dokumenty przez miasto. Nie chciał tam jechać, ale nie miał innego wyjścia. I wtedy znowu jej poszukał. W listopadowy wieczór poszedł do budki telefonicznej nad Jeziorem Bodeńskim. W książce telefonicznej znalazł nazwisko Bonk i imię Beata. Z Berlina. Wszystko się zgadzało. - No prawie, bo w słuchawce usłyszałem od niej, że jest w ciąży i krótko przed wesełem. I znowu nie wyszło - komentuje krótko tamto zdarzenie.

18 lat przerwy

- Następnym razem zadzwonił do mnie... 18 lat później. W 2005 roku - policzyła Beata.

W tym czasie oboje wpadli w prawdziwy wir pracy. Roman w Moguncji otworzył i prowadził galerię. Założył też szkołę malarstwa. Beata już nie mieszkała w Berlinie, z którego wyjechała rok przed zburzeniem muru. Do Ingolstadt.

2005 rok to jednak już były inne czasy. Powszechny stał się Internet. Można było zajrzeć do kogoś bez wychodzenia z domu. - Znalazłem jej zdjęcie, nawet je sobie wydrukowałem i wsadziłem do szuflady. I postanowiłem zadzwonić, bo przez te wszystkie lata cały czas o niej myślałem i byłem przekonany, że kiedyś się spotkamy - mówi. Zapytał przez słuchawkę czy z kimś jest. Potwierdziła, więc rozmowa zeszała na... samochody.

- Romana raczej wykreśliłam, bo przez te lata to naprawdę były tylko epizody. Na tym niczego nie



można budować. Kobiety myślą bardziej racjonalnie. Najpierw spóźnił się w Kędzierzynie choć wiedział, że jestem od tygodnia w mieście. A gdy zadzwonił w 1987 roku byłem „zamołotana” w moje sprawy i problemy. Traktowałam go jak dobrego przyjaciela z przeszłości, który też przyjechał do Niemiec. No i fajnie, tylko ja jestem w Berlinie, a on gdzieś nad jeziorem Bodeńskim - wspomina.

Ale Internet rzeczywiście coś zmienił. „Wygugłała” Romana. Zapewnia, że tylko z ciekawości. - To nie był ten sam chłopak, którego pamiętałam z lat siedemdziesiątych. Zmienił się fizycznie. Na zdjęciach, szczególnie jednym, wydawał mi się... arogancki - mówi.

- Bo rzeczywiście na jednym sprawiałem takie wrażenie. W dodatku wtedy ważyłem 112 kilogramów, nie dbałem o siebie - odbija piłeczkę Roman.

Jeszcze raz popatrzył na swoje nieładne zdjęcie i postanowił coś z sobą zrobić. Zapisał się na fitness, przestał pić alkohol, zrzucił 10 kilogramów i wreszcie mógł zmienić fotkę na ładniejszą.

Spotkajmy się we Frankfurcie

Przez te naście lat Beatę też kilka razy korciło: „A może zadzwonię? Ale po co? Nie było wspólnych tematów, rozmawia tylko o samochodach...”. Zadzwonił więc on. 5 lutego ubiegłego roku. Była na zajęciach w szkole mody, gdzie wykładała jako decent. Telefon odebrała asystentka. Wykręcił więc w środę. Podniosła słuchawkę i wszystko się zaczęło. - Spotkajmy się we

Frankfurcie – zaproponowała, bo akurat tam wybierała się na targi. Roman początkowo się wahał biorąc wzgląd na sytuację, w której się znajdował, więc rozmowa się skończyła. Nie trwało trzy minuty i oddzwonił. – *Spotkajmy się* – oznajmił. Na jej pytanie jak się poznają wskazał na swoje zdjęcie ze strony. Sprawdziła od razu. – *O, jest super* – powiedziała, a on prawie natychmiast zapytał: „wyjdiesz za mnie”. Bez wahania powiedziała „tak”.

Roman w domu musiał wymyślić historię, że jedzie z obrazami do klienta. – *Nie układało nam się z żoną. Byliśmy razem, ale oddzielnie...* - tłumaczy się dzisiaj.

Spotkali się jak zaplanowali. Usiedli w kawiarence, a on zaczął snuć swoje plany. Że odejdzie od żony, że za 3,4 lata zostawi galerię i wraca do Polski. Wtedy myślał o Pucku, gdzie będzie mógł malować swoje ukochane morze.

- *Wysłuchałam go i zapytałam, po co czekać jeszcze 4 lata, dlaczego nie robi tego teraz?* Zostało mu to w głowie, ale trzeba było wracać. Powiedział do zobaczenia, odważył się ją pocałować i odszedł. – *Nawet się nie odwrócił. Był i zniknął* – śmieje się Beata.

- *Wsiadam do samochodu, deszcz leje niemiłosiernie, a mnie bombardują myśli, że naprawdę ją kocham. A w radiu pociął Love song Gipsy King. Odbierałem to jak znak tylko dla mnie* – wraca do tamtej chwili. Jeszcze się zatrzymał na parkingu, zadzwonił do niej znowu, żeby powiedzieć „kocham cię”.

Powrót Opola, w którym wszystko się zaczęło

Potem historia potoczyła się już szybko. Kolejny dzień, kolejna rozmowa, data kolejnego spotkania mimo potwornej gorączki Romana, powrót do domu i trudna rozmowa z żoną. – *Odchodzę* – powiedziałem. - *To był bardzo trudny czas, ale ja naprawdę się cieszyłem jakkolwiek to dzisiaj zostanie odebrane* – zapewnia.

Nigdy, nawet przez chwilę, przez te wszystkie lata nie myślała, że wróci do Polski, ale od

pewnego czasu rzeczywiście szukała jakiejś zmiany dla siebie. - *Potrzebowałam tygodnia, abysobie w głowie poukładać, że rzucam wszystko w Niemczech i mentalnie oraz fizycznie wracam do korzeni. I doszłam sama z sobą do punktu, że jak nawet z Romanem nie wyjdzie, to sama i tak to zrobię* – mówi.

Gdy odpadła przeprowadzka do Pucka na moment pojawił się Szczecin. Bo blisko do Niemiec, ale uznali, że to jednak nie ten klimat. Opole! Oczywiście. Tutaj się poznaliśmy, stąd blisko do rodziny. Miasto, w którym wszystko się zaczęło. W dodatku na Rynku stało puste miejsce po dawnej galerii. Idealnie skrojone właśnie dla nich. To było kilka miesięcy temu. 28 stycznia tego roku wyjechali z Niemiec. Galeria na Rynku już tętni życiem. Wspaniale połączyli w niej swoją miłość do siebie z miłością do sztuki. A widoki



na morze z Pucka zastąpili przepięknym mieszkaniem z widokiem na opolską Kamionkę. 24 października wezmą ślub. Historia pewnej trudnej miłości z wieloma zakrętami zatoczy wtedy pełne koło. Potrzeba było do tego 44 lat.

Galeria Sztuki na opolskim rynku Beaty Bonk - projektantki mody i Romana Schmeltera - artysty malarza jest już otwarta.

Historii wysłuchał **Dariusz Król**
Zdjęcia: **Łukasz Grad**



Fot. S. Dubiel

Wyjątki wyjątkowego festiwalu

Podczas jednego z koncertów Adam Nowak, lider zespołu Raz, Dwa, Trzy, powiedział: „Musi być odstępstwo od reguły, żeby reguła mogła zaistnieć”. To błyskotliwe spostrzeżenie znajduje swoje potwierdzenie w historii Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu.

Regułą tego szczytującego się przeszło pięcioma dekadami tradycji wydarzenia muzycznego jest jego stałe miejsce realizacji i stały czas. Od 1963 roku Amfiteatr Tysiąclecia w Opolu w jeden czerwcowy weekend staje się prawdziwą świątynią polskiej sztuki estradowej, na którą, dzięki transmisji publicznej telewizji, zwrócone są oczy kolejnych pokoleń ogólnopolskiej publiczności. Aby jednak wspomniana reguła mogła zaistnieć, przekorny bieg historii przyniósł organizatorom i admiratorom „Opola” kilka odstępstw.

Opola '82 nie było

Pierwszym z nich był rok 1982. To czas, w którym polska sztuka i kultura borykała się z konsekwencjami wprowadzonego przez Wojskową Radę Ocalenia Narodowego stanu wojennego

13 grudnia 1981 roku. Pokłosiem tych wydarzeń była decyzja Komitetu Organizacyjnego Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu oraz oficjalny komunikat wydany w tej sprawie, a rozpoczynający się od słów: „Nie będzie w tym roku opolskiego festiwalu piosenki”. Początkowo, organizatorzy zapowiadali przełożenie XX KFPP w Opolu na ostatnie dni sierpnia 1982 roku, jednak dwudziestą odsłonę przeniesiono ostatecznie na kolejny rok. Komunikat Komitetu Organizacyjnego informował o dwóch podstawowych przyczynach podjętej decyzji. Pierwszą była „niemożność zapewnienia większości koncertów poziomu artystycznego godnego jubileuszu”, zaś drugi istotny powód to: „nieobecność w kraju dużej grupy znanych wykonawców”. Tym samym, pomimo zapowiedzi i mocno zaawansowanych przygotowań, jak

przypominał Prasowy Biuletyn Informacyjny z 1983 roku: „Opola 82” nie było.

Nie w czerwcu, i nie w amfiteatrze

Drugie odstępstwo od opolskiej festiwalowej tradycji przyniosło dopiero kolejne tysiąclecie. Owszem, 47. KFPP w Opolu odbył się, ale nie w czerwcu, i nie w amfiteatrze. Koncerty festiwalowe zostały zrealizowane na terenie kampusu Politechniki Opolskiej w dniach od 10 do 12 września 2010 roku. Przyczyną tej zmiany był generalny remont amfiteatru, który zakończył się w maju następnego

roku. Nie pozostało to bez znaczenia dla artystów, dla których synonimem stolicy polskiej piosenki jest opolski amfiteatr. Wspominał o tym

Artur Gadowski, który wówczas aż trzykrotnie wychodził na scenę po kolejne festiwalowe laury. Zdaniem lidera zespołu IRA: „*[Miejsce] miało znaczenie. Zarówno mnie, jak i innym artystom, opolski festiwal kojarzy się z jednym miejscem...*”. Ostatecznie jednak, nietradycyjna lokalizacja festiwalu nie zdołała przyćmić radości z otrzymanych wyróżnień: *- Ten festiwal był dla nas bardzo fajny. Pomimo, iż nie odbył się w tym miejscu co zawsze, nagrody się posypały. To było niezwykle! – zapewniał Artur Gadowski.* Trudno nie wierzyć w tę euforię. IRA otrzymała wówczas trzy SuperJedynki w kategoriach: płyta rock, zespół oraz SuperJedynka Superjedynek.

Konflikt z happy endem

Siedem lat później festiwal przeniesiono na jesień, choć przez pewien czas wydawało się, że KFPP nie odbędzie się w ogóle. W wyniku konfliktu między artystami, a głównym organizatorem – TVP, prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski podjął decyzję o odwołaniu imprezy, jednak na skutek nego-

cjacji i porozumienia władz Opola z publicznym nadawcą, KFPP zorganizowano we wrześniu. Tym sposobem obchodzące swoje 800-lecie Miasto Opole gościło znakomitych polskich artystów na 54. Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki w dniach od 15 do 17 września 2017 roku. Na przekór wszelkim trudnościom, które były związane z organizacją festiwalu, polska piosenka stała się jego najważniejszą bohaterką.

Wirus zmienił datę

Dyktowana biegiem historii reguła wyjątków opolskich festiwali nie oszczędziła i tegorocznego 57. KFPP. Zakaz imprez masowych wprowadzony w Polsce w związku ze stanem epidemii koronawirusa, zmusił organizatorów do zmiany czerwcowej daty festiwalu. 15 kwietnia zdecydowano o przeniesieniu terminu wydarzenia na pierwszy weekend września. Mamy nadzieję, że i w tym roku wybrzmi sygnał festiwalowy skomponowany przez Bogusława Klimczuka. A sygnał ten, to znak żywej wciąż tradycji.

Sylvia Gawłowska
Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu



1982 - scenografia, która nigdy nie powstała



Fot. D. Strąk

Odra wraca, by wygrywać

Czwartek 4 czerwca to zdecydowanie data, której wyczekują wszyscy opolscy kibice piłki nożnej. Właśnie w tym dniu rozgrywki Fortuna 1 Ligi wznowi Odra Opole, która ostatni mecz rozegrała 6 marca, pokonując przy Oleskiej GKS Bełchatów.

Treningi podczas kwarantanny

W związku z pandemią koronawirusa zamknięte zostały obiekty sportowe oraz wstrzymano wszelkie treningi. Niektóre ligi szybko zdecydowały o zakończeniu sezonu. Inaczej było w rozgrywkach prowadzonych przez Polski Związek Piłki Nożnej, gdzie podjęcie takiej decyzji odwlekano bardzo długo. Dzięki temu piłkarze Odry będą mieli okazję dokończyć sezon 2019/20 i wywalczyć utrzymanie na boisku.

Miniony okres nie był łatwy dla klubów sportowych, które zmagaly się często z problemami finansowymi. Niezwykle ważne było porozumienie klubu z piłkarzami, jak i wszystkimi działaczami w sprawie obniżki pensji.

– *To pozwoliło utrzymać nam płynność finansową. Ta sytuacja dała nam dużo większy komfort w codziennej pracy* – mówił prezes klubu, **Tomasz Lisiński**.

Podczas kwarantanny piłkarze nie spotykali

się ze sobą na treningach, tylko zmuszeni byli trenować w domach, bądź lasach.

– *Przez blisko sześć tygodni kwarantanny zawodnicy trenowali indywidualnie, nie marnowali czasu. Trener przygotowania fizycznego Grzegorz Maroński dobrze to wszystko opracował* – mówił trener opolskiej drużyny, **Dietmar Brehmer**.

Piłkarze powrócili do treningów w większych grupach od 4 maja. Trzy dni później przeszli testy na koronawirusa, które na szczęście dały wynik negatywny. Dzięki temu PZPN pozwolił Odrze trenować w grupach 14-osobowych, a chwilę później już całą drużyną.

Dwa „oczka” do utrzymania

Zdecydowanie najważniejszą informacją dla opolskiego klubu było rozgrywanie wszystkich zaległych kolejek. Podopieczni trenera Brehmera zajmują bowiem pozycję spadkową do II ligi, tracąc do miejsca zapewniającego utrzymanie zaledwie dwa punkty.

Przed piłkarzami niezwykle intensywny okres, bowiem do 25 lipca muszą rozegrać 12 spotkań. - *Czasu na przygotowanie nie było za wiele, ale nie narzekamy. Najważniejsze, że możemy wrócić do gry* – przyznaje szkoleniowiec.

Niezwykle ważne dla Odry będzie wykorzystanie atutu własnego boiska.

Przy Oleskiej opolscy piłkarze rozegrali jak dotąd 11 spotkań w tym sezonie, tracąc w nich zaledwie sześć bramek - będąc najlepiej broniącym zespołem na swoim obiekcie w lidze.

Problem podczas spotkań domowych leży jednak po drugiej stronie boiska, bowiem brakuje skuteczności. Wielkie nadzieje w przełamaniu tej niemocy pokładane są w **Arkadiuszu Piechu**, który w przeszłości wybierany był najlepszym piłkarzem najwyższego szczebla rozgrywek.

Wielki powrót

Nieplanowana przerwa w rozgrywkach może wbrew pozorom okazać się dobra dla opolskiej drużyny. Więcej czasu na odzyskanie pełnej sprawności otrzymał **Rafał Niziołek**, który chwilę przed startem trwających rozgrywek doznał po-

ważnej kontuzji. Przez to pomocnik nie wybiegł jesienią ani razu na boisko.

Teraz, jak sam przyznaje, czuje się w pełni gotowy do gry. Jest to niezwykle ważna wiadomość dla zespołu, bowiem przed rokiem pomocnik był ostoją środka pola Odry.

- *Od momentu, gdy zaczęliśmy znów normalnie trenować, jestem gotowy w stu procentach. Tylko od trenera zależy teraz czy uzna, że to już ten moment, w którym będę w stanie pomóc drużynie* – przyznaje **Niziołek**.

To niezwykle ważna wiadomość, bowiem pomocnik jest jednym z najbardziej doświadczonych piłkarzy opolskiego zespołu. Zanim trafił do Odry, 31-latek

reprezentował barwy MKS-u Kluczbork, w którym zdobył swoje pierwsze doświadczenie na pierwszoligowych boiskach. Po przejściu do Opola, z marszu stał się jednym z najważniejszych zawodników środka pola

Wszystkie mecze będą transmitowane

Kibiców niebiesko-czerwonych na pewno niezwykle smuci fakt, że mecze na stadionie przy ul. Oleskiej rozgrywane będą bez udziału publiczności. Pocieszać może jednak wiadomość, że wszystkie mecze Fortuna 1 Ligi będą transmitowane na kanałach sportowych Polsatu, bądź w IPLA.tv.

Z pierwszych pięciu spotkań, w których Odra zmierzy się kolejno z Radomiakiem Radom, GKS-em Jastrzębie, Wartą Poznań, Sandecją Nowy Sącz i Chrobrym Głogów cztery transmitowane będą w Polsacie Sport. Jedynie domowy mecz z Jastrzębia zobaczymy tylko w Internecie

Autor: **Piotr Jankowski**



Fot. A. Klimek



Fot. D. Strąk

Stres tak, strach nie

Tomasz Gatnikiewicz, ratownik medyczny z OCRM podczas pandemii najczęściej znajduje się na pierwszej linii frontu. Rozmawiamy o poczuciu odpowiedzialności za siebie i innych.

- Teraz każdy rymuje dla medyków. Zarymuję więc i ja: panie i panowie, nasi bohaterowie, jak wy to robicie, że się nie boicie ?

- Mówię za siebie i może trochę za kolegów, którzy jak ja pracują na linii frontu – w karetkach i na SOR-ach - to nie tak, że nie ma adrenaliny, ale to nie jest strach przed wyjazdem, przed pacjentem. Nie można mylić strachu z poczuciem świadomości. Wiedząc, że jedziemy do pacjenta COVIDowego, albo w kwarantannie, mamy podniesiony poziom stresu, ale się nie boimy.

- To może źle. Słyszałam opinie i to opinie specjalistów, że koronawirusa nie boi się tylko głupiec.

- A czy wyobraża sobie Pani strażaka, który boi się ognia? Ogień może być destrukcyjny i śmiertelnie niebezpieczny. Strażak nie może się go bać, bo jadąc do pożaru spanikuje i nie da rady. Nikomu nie pomoże. Tak samo jest z wirusem. Znamy zagrożenie, ale się go nie boimy. Nie mogę się bać dotknąć pacjenta, nawet zakażonego, nie mogę się bać porozmawiać, wejść do domu.

- Tak było od początku pandemii?

- Na początku nie wiedzieliśmy co to za wirus. Jak się roznosi. Jak możemy się zarazić. Czy możemy pozarażać innych, nie wiedzieliśmy jak się chronić. Musieliśmy się szybko doszkolić z zakresu ochrony osobistej. Potrzebowaliśmy tygodnia, może dwóch, aby zdobyć wiedzę. Doposażyliśmy się w środki ochrony osobistej i pozbyliśmy się strachu.

- A jak teraz wyglądają wasze procedury sanitarne?

- Oczywiście nie ma nigdy 100% pewności. Procedury dają nam wysoki poziom bezpieczeństwa. Przed każdym wyjazdem jesteśmy dezynfekowani. Teraz robimy wywiad epidemiologiczny i jeśli mamy podejrzenie, że jedziemy do COVIDowca, ubieramy się w specjalne kombinezony. Nawet gdy wywiad jest ujemny, to też traktujemy pacjenta jak dodatniego, tylko nie wkładamy kombinezonów. Jadąc do wypadku mam ubrane podwójne rękawiczki, maskę, gogle albo przyłbicę. Po każdym wyjeździe dezynfekujemy karetkę – bez względu na to, czy to pacjent COVIDowy, czy nie.

- Jak wracacie do domu, do rodzin – to też się dezynfekujecie.

- Myjemy się i zmieniamy ubranie. Wcześniej styczność z każdym pacjentem kaszlącym i z dusznościami oznaczała, że musimy się poddać kwarantannie. Były takie sytuacje, że dostawało się adres i tak jak człowiek stał, bez ubrań, szczoteczki do zębów, jechał na dwutygodniową izolację. Na początku nie byliśmy na to przygotowani. Było kilku kolegów, których rzeczywistość w ten sposób zaskoczyła. Podjeżdżali tylko pod dom, żona wyrzucała torbę przez płot i tyle.

- Teraz do pracy jeżdżicie spakowani?

- Już nie. Zabezpieczamy się inaczej. Każdy ma zapasowe ubrania. Jesteśmy tak zabezpieczeni w środki ochrony osobistej, mamy takie procedury, że nie musimy odbywać kwarantanny po kontakcie z pacjentem COVIDowym.

- Jak reagują pacjenci, kiedy przyjeżdżacie w tych kosmicznych kombinezonach?

- W tych pomarańczowych ubrankach? Teraz już nie jest źle, ale początki były dramatyczne. Oni się jednak nie bali nas, bali się swoich sąsiadów. Jak przyjeżdżaliśmy, sąsiedzi widzieli do kogo wchodzimy. Byli przekonani, że ten dom jest miejscem zarazy. Osoby na kwarantannie były totalnie wycinane ze swego środowiska.

- To szokujące, że współcześnie dochodzi do takich sytuacji.

- Jest grupa ludzi, która odreagowuje nie w tę stronę. Dla ludzi w kwarantannie najgorszą formą agresji jest... bierność. Sąsiad prosi o pomoc, o zakupy i odbija się od ściany. Słyszy, że nie, bo jest zakażony, że roznosi zarazę i najlepiej, gdyby się wyprowadził. Pojawiały się też rady typu – spal wszystkie ubrania i kup nowe. Odrzucani byli nawet ludzie, którzy sami nie byli w kwarantannie, ale mieli z takimi osobami kontakt. Znam taką sytuację, że zachorowała mama pracownika jednego z niewielkich zakładów pod Opolem. Firma została poddana kwarantannie. Chłopakowi

nikt nie współczuł, że ma chorą mamę. Zetknął się z agresją, wytykano mu, że roznosi zarazę. Ostatecznie okazało się, że jest zdrowy.

- Z tym też mierzą się medycy, stąd Wasza akcja „Murem za medykem”?

- Tak. Lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni byli obiektem ataków. Mierzyli się z hejtem, agresją. Na szczęście nie w Opolu. Zdarzały się nawet sąsiedzkie nakazy wyprowadzki, bo ludzie nie chcieli mieć medyków za sąsiadów. Chcieliśmy głośno

powiedzieć, że my pomagamy, nie zarażamy. Nie trzeba się nas bać. Zależało nam na pokazaniu solidarności służb. Informujemy ludzi, że nie tylko medycy pracują w takich warunkach, ale każdy, kto teraz pracuje z ludźmi wie co robi, trzyma reżim sanitarny i nie zakaża.

Rozmawiała:
Katarzyna Oborska-
Marciniak



Dr Tomasz Grzyb – psycholog społeczny:

Pandemia wyzwała w ludziach skrajne reakcje. Niektóre są dobre, gdy szyjemy im масечки, fundujemy lekarzom i ratownikom obiady, a na forach i w mediach podkreślamy z nimi solidarność. Ale są też reakcje stygmatyzujące ludzi pracujących w służbie zdrowia. Nie traćmy z oczu proporcji. Oczywiście negatywne reakcje są widoczne i bardzo nas boją. Pamiętajmy, że oprócz tego są jednak miliony ludzi, którzy tak nie myślą. Nie bądźmy więc fałszywie przekonani, że złe zachowania są normą. Bo nie są, nie będą i trochę też nasza w tym rola, żeby nigdy nie były.



Fot. Hanna Horiuszyna

Ty też możesz pomóc

Okres epidemii pokazał, jak wielu ludzi jest samotnych lub potrzebuje wsparcia innych. To również czas cichych bohaterów, którzy z potrzeby serca ruszyli z pomocą. A jak jest w Opolu?

Nieocenione jednostki

Od pierwszych dni walki z wirusem Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie i Centrum Seniora stanęły na wysokości zadania i dzięki wsparciu wielu wolontariuszy ciągle udzielają pomocy osobom potrzebującym. Okazało się, że to ludzie w różnym wieku, o bardzo zróżnicowanym doświadczeniu i zajmujący się na co dzień zupełnie innymi aktywnościami. Łączy ich jedno: chęć niesienia pomocy potrzebującym.

- *Najbardziej cieszysz pomoc ze strony młodych ludzi* – opowiada **Małgorzata Kozak**, wicedyrektor MOPR. – *A jest ich wielu, choćby **Damian Niestony**, uczeń Zespołu Szkół Ekonomicznych, który sam zgłosił się do nas, stworzył grupę wolontariuszy ze swojej szkoły i koordynował ich działania. Razem z nimi robił zakupy osobom potrzebującym, roznosił maseczki seniorom i rozklejał plakaty informacyjne.*

Jest też 20-letni **Dawid Nieznalski**, który po-

mimo swojej niepełnosprawności (Dawid jest głuchoniemy), włączył się w miejskie działania. Na co dzień sprawdza się jako harcerz „Nieprzetartego Szlaku” KH ZHP, ma także szerokie zainteresowania sportowe, lubi prace w ogrodzie oraz majsterkowanie. W Opolu mieszka od 2000 roku i chce pozostać w nim na stałe, bo tu otrzymał ogromną ilość pozytywnej energii i dobra, które teraz oddaje innym.

- *Gdy nastał czas pandemii, zaangażowałem się w akcję pakowania maseczek w Centrum Seniora i rozwożenia ich po całym mieście. Mnie wspominam ten czas, bo spotkałem wielu wspaniałych ludzi, choćby kierowcę autobusu, którego zatrzymałem i który pomógł mi dotrzeć do poszukiwanych seniorów* – opowiada Dawid. – *Pomaganie to rodzaj miłości i dzielenie się nią z innymi. Dzięki temu staję się odpowiedzialny za swoje życie.*

Wolontariusze zdają sobie sprawę z tego, że każdorazowe wyjście seniora z domu wiąże się z ryzykiem dla ich zdrowia i życia. Alicja

Wiśniewska stale współpracuje z MOPR i od kilku tygodni codziennie pakowała i rozwoziła maseczki. Wspólną pracą wielu ludzi dostarczyli ich ponad 34 tysiące.

- Udało mi się nawiązać współpracę z członkami Rad Dzielnic i stale współpracujemy, wspieramy się w działaniach i wymieniamy dobrymi praktykami – wyjaśnia Alicja. – Staram się też pozyskiwać wolontariuszy i aktywizować innych do działania. W ostatnim czasie, przez domofon, okno czy telefon, otrzymałam wiele ciepłych słów, które motywują do działania.

Niestety nie zawsze jest łatwo i przyjemnie. Wolontariusze na co dzień spotykają się z wieloma przykrymi komentarzami, brakiem szacunku. Ochotników jest garstka, a potrzeb bardzo dużo. Starają się dotrzeć do wszystkich potrzebujących możliwie szybko, jednak nie zawsze jest to możliwe. A niektórzy ludzie nie są niestety cierpliwi i wyrozumiali i swoje złe nastroje wyładowują na wolontariuszach.

Wiek nie jest granicą

- W Wielki Piątek i Wielką Sobotę, mimo ograniczeń w sklepach, udało mi się zrobić zakupy i rozwieźć z życzeniami świątecznymi do wcześniej wytypowanych osób. Ich radość i łzy szczęścia na zawsze pozostaną w mojej pamięci

– wyjawia **Danuta Sokołowska**, wieloletnia wolontariuszka. Sprawuje opiekę nad osobami chorymi na nowotwór oraz starszymi mieszkańcami Opola, mimo tego, że sama jest w wieku emerytalnym. Obecnie pani Danuta jest Komendantem „Nieprzetartego Szlaku” KH ZHP i opiekunką Dawida. W trakcie pandemii nie mogła pozostać beczynna, szczególnie że trzeba było podejmować szybkie decyzje, bo każdy dzień się liczył. Chorzy oczekiwali żywności, środków czystości, dezynfekcyjnych, maseczek i rękawic. A oprócz tego życie toczyło się swoim rytmem:

- Chorej Pani Helence zepsuł się telewizor i domofon, więc do pomocy zgłosił się Pan Roman. Potem

OPOLE

MOPR OPOLE

Danuta
(66 lat)
rozwodzi zakupy
dla seniorów

**TY TEŻ
MOŻESZ POMÓC!**

Zadzwoń lub napisz

77 455 63 90 (91,92) ✉ oik@mopr.opole.pl

Więcej pozytywnych przykładów www.opole.pl

zabrakło węgla i trzeba było znaleźć ludzi, aby go dowieźć i wnieść. Matce dwójki dzieci, zwolnionej z pracy, udało się znaleźć nową pracę – wylicza pani Danuta.

Wolontariusze zdają sobie sprawę z tego, że każdorazowe wyjście seniora z domu wiąże się z wysokim ryzykiem dla ich zdrowia i życia

Według niej taka pomoc to wspaniały przykład i przekaz do ludzi młodych, których sama stara się angażować do współpracy.

- Wymagajcie od siebie, choćby inni od was nie wymagali, mówiliśw. Jan Paweł II. Więc wymagam od siebie – podsumowuje.

Pani Danuta i kilkoro innych wolontariuszy wzięło udział w miejskiej kampanii społecznej „Ty też możesz pomóc”. Jej celem jest zwrócenie uwagi na to, że każdy może stać się wolontariuszem i pomóc bardziej potrzebującym.

Aleksandra Śmierzyńska



Publiczność na próbach przed festiwalem
fot. J.Stemplewski

Z archiwum kronik miejskich

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

W czerwcu 1952 Prezydium zażądało od wojska, by czotgi jeździły polnymi drogami „gdyż niszczą asfaltowe jezdnie”. Od czerwca 1957 w kraju (więc i w Opolu) zaczęły działać Komisje do walki ze spekulacją.

2 czerwca 1951 r. powołano Pełnomocnika do zwalczania stonki ziemniaczanej. W 1955 r. kronikarz informował, że „w powiecie opolskim stonka pojawia się masowo”, więc rok później powołano „nadzwyczajną komisję do walki ze stonką ziemniaczaną”.

3 czerwca 1970 r. dwóm studentom opolskiej WSI, „przedstawicielom Demokratycznej Republiki Wietnamu”, przekazano ponad 2 tys. ubrań dziecięcych, zabawek i przyborów szkolnych. Wszystko to z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka.

6 czerwca 1956 r. wydano zakaz jazdy samochodami, motocyklami i rowerami po wyspie Bolko. Odtąd pojazdy musiały zatrzymywać się przed mostem.

7 czerwca 1950 r. odbyła się podniosła sesja Miejskiej Rady Narodowej z okazji powstania województwa opolskiego; obecny był zastępca Szefa Kancelarii Rady Państwa, minister inż. Zygfryd Sznek.

14 czerwca 1983 r. z zapalem przygotowywano się do wizyty papieża Jana Pawła II w Polsce: „na Górze Św. Anny wielu mieszkańców udekorowało swe okna wizerunkami papieża, obrazami Matki Boskiej (...) Udekorowano także wiele okien wystawowych”.

16–23 czerwca 1957 r odbyły się pierwsze „Dni Opola”, a ich uroczystą inaugurację obwieszczono „uruchomieniem wszystkich syren alarmowych na terenie miasta”.

19 czerwca 1970 r. w auli WSP w Opolu miało miejsce niecodzienne wydarzenie: wręczano bowiem... „Order Uśmiechu”. Wanda Chotomska wywoływała laureatów, trzykrotnym dotknięciem czerwonej róży pasowała na kawalera Orderu, powtarzając słowa: „Bądź zawsze pogodny i innym nieś pogodę”, wręczając odznaczenie.

21 czerwca 1945 r. otwarto pierwszą po wojnie wypożyczalnię książek, a następnego dnia pierwszy radiowęzeł (kilkanaście głośników na terenie miasta).

21 czerwca 1983 r. przez Opole w drodze na Górę Św. Anny przejechało wiele samochodów udekorowanych „flagami kościelnymi i wizerunkami papieża Jana Pawła II oraz Matki Boskiej”. Wreszcie „w godzinach wieczornych (...) przejechał – w asyście milicji – samochód Jana Pawła II”.

24 czerwca 1983 r. kronikarz ubolewał, że chociaż na opolskim targowisku pojawiło się wiele warzyw i owoców, to „ceny dosyć wysokie: truskawki można kupić po 90 i 100 zł (...), wiśnie po 150 zł”.

29 czerwca 1983 r. kronikarz irytował się, że w wyniku remontu linii produkcyjnej Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej „sprzedaje się śmietanę wyłącznie w litrowych butelkach w cenie 105 zł, [co jest] bardzo dziwne, aby w dobie kryzysu zmuszać ludzi do kupowania jednorazowo po litrze śmietany”.

30 czerwca 1983 r. w Opolu było „wyjątkowo gwarno”, ponieważ rozpoczynał się XX Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki. I kronikarz, i opolanie bardzo się cieszyli, że „po dwuletniej przerwie znowu w Opolu królować będzie polska piosenka”. Niestety, festiwalowego jubileuszu nie dożył jego Ojciec – Karol Musioł zmarł 3 miesiące wcześniej, 21 marca 1983 r., w pierwszy dzień wiosny.

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



Fot. P. Szpala



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 kolejnych numerach „Kropki” przypominamy największe sukcesy jakie odniosło Opole w ostatnich trzech dekadach.

Rewitalizacja centrum i ożywienie Rynku

W ramach przebudowy centrum Opola odmieniona została ulica Krakowska oraz plac Wolności. Wyremontowano również Mały Rynek, place: Kopernika, św. Sebastiana oraz Jana Pawła II. Pięknie prezentuje się również Zamek Górny wraz z pobliskim Wzgórzem Uniwersyteckim. W wyremontowanych miejscach pojawiły się nowe sklepy, restauracje i puby. Instytucje kultury oraz liczne w Opolu organizacje pozarządowe zyskały nową przestrzeń do realizacji koncertów, spektakli, jarmarków czy imprez targowych.

Rynek w Opolu żyje różnego rodzaju imprezami od wczesnej wiosny do późnej jesieni.



Fot. P. Szpala



Dzielnice Opola

Opole jest przykładem miasta, w którym społeczeństwo obywatelskie rozwija się bardzo dynamicznie, a mieszkańcy zyskują możliwość decydowania o sposobie wydawania środków finansowych z budżetu. Pierwsze rady dzielnic powstały w Opolu już w 2009 roku. Ich kształt wciąż ewoluuje, a obecnie mamy ich 13. Dzielnice Opola mają swój własny budżet na zadania inwestycyjne i integrację mieszkańców. Radni dzielnicowi są blisko problemów z jakimi borykają się lokalne społeczności. Dzięki temu łatwiej jest je rozwiązywać i decydować o priorytetowych dla mieszkańców inwestycjach.

Budżet obywatelski

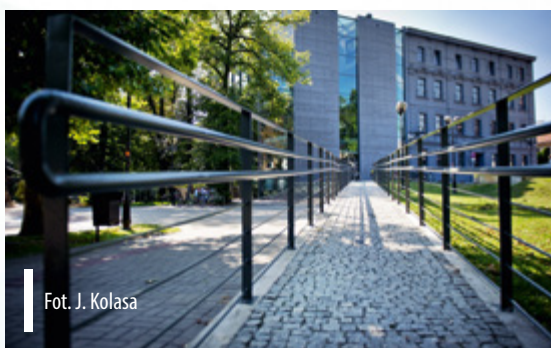
Ważną rolę odgrywa w mieście budżet obywatelski, którego pierwsza edycja została zorganizowana w 2014 roku. Co roku do podziału na zadania ogólnomiejskie oraz dzielnicowe jest pula kilku milionów złotych. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców, którzy licznie zgłaszają projekty, a następnie biorą udział w głosowaniu udało się zrealizować takie zadania jak: oświetlenie parku na osiedlu Armii Krajowej, modernizacja boiska piłkarskiego w Kolonii Gośławickiej czy wyspy lęgowe dla ptaków na Kamionce Bolko. W Opolu powstały również siłownie na świeżym powietrzu, ścieżki rowerowe oraz ławeczki solarne. Siłą budżetu obywatelskiego jest kreatywność mieszkańców, którym nie brakuje pomysłów i chęci do ich realizacji.

Obywatelskie Opole

Mocną stroną rozwoju obywatelskiego Opola są organizacje pozarządowe. W naszym mieście działa ich ponad 800! Realizują wiele ważnych zadań między innymi w obszarze pomocy społecznej, kultury, sportu czy profilaktyki zdrowotnej. Są zaufanym i kreatywnym partnerem w wielu miejskich inicjatywach. Nie tylko skutecznie aplikują o środki finansowe z budżetu miasta, ale z sukcesami pozyskują finansowanie ze środków ministerialnych czy międzynarodowych. Działalność organizacji pozarządowych sprawia, że Opole jest miastem różnorodnym i ciekawym.

Miejska Biblioteka Publiczna wygrała plebiscyt!

Biblioteka miejska została uznana za największy sukces w 30-letniej historii samorządności Opola. Tak zagłosowało ponad 40 proc. osób biorących udział w plebiscycie Gazety Wyborczej „Super Miasta”. Czytelnicy mogli głosować na wydarzenie, które było krokiem milowym w 30-letniej historii samorządności Opola. Wśród nich znalazły się m.in. obrona województwa opolskiego, powstanie uniwersytetu i politechniki, otwarcie



Muzeum Polskiej Piosenki czy powiększenie Opola. Wygrało miejsce, które łączy wszystkich opolan, przestrzeń spotkań i kulturalnej wymiany myśli. Sam budynek zdobył wiele nagród architektonicznych, ale biblioteka to nie tylko mury, to również ludzie i ich kreatywność.

Łukasz Śmierciak





#Opole Is Ready

Kolejne etapy „odmrażania” życia w czasie pandemii wzbudzają w nas pozytywne emocje. Każda otwierana kawiarnia czy instytucja to powolny powrót do normalności, za którą tęsknimy. Opole przyłączyło się do wspólnej akcji promocyjnej największych polskich miast, aby zachęcić Polaków do odwiedzania naszego miasta w wolnym czasie.

Opole poczeka

Zamknięte restauracje, muzea i kina, brak turystów i mieszkańców korzystających z ich usług to rzeczywistość, z którą od kilku miesięcy borykało się każde polskie miasto. W reakcji na tę sytuację kilkanaście dużych miast, w tym Opole, połączyło siły we wspólnej akcji #citywillwait. Każdego dnia w mediach społecznościowych można było oglądać zdjęcia i filmy z charakterystyczną kolorową ramką i hashtagiem. Przypominały mieszkańcom i turystom o najciekawszych miejscach i atrakcjach, które będzie można odwiedzać po liberalizacji restrykcji związanych z pandemią koronawirusa.

Jesteśmy gotowi

Pierwszymi instytucjami, które otworzyły się w naszym mieście było Muzeum Wsi Opolskiej,

potem Muzeum Śląska Opolskiego, Miejska Biblioteka Publiczna i w końcu Ogród Zoologiczny. Każda z nich ma obostrzenia i obowiązki sanitarne, które należy zachować podczas odwiedzin. Biblioteka przyjmuje i wydaje książki w jednym punkcie i nie wpuszcza jeszcze opolan do swojej gościnnej przestrzeni. Nie przeszkodziło jej to jednak w uzyskaniu tytułu największego sukcesu 30-lecia samorządności w Opolu! ZOO zaprasza na spacer bez możliwości zwiedzania zamkniętych pawilonów. Na to trzeba jeszcze poczekać. Na takie zalecenia czekały również Miejska Informacja Turystyczna, Wieża Piastowska i Zamek Górny, które otworzyły się 1 czerwca. Zniesione restrykcje objęły również restauratorów. Obecnie można korzystać z ogródków letnich w odpowiedniej odległości od siebie. Aby wesprzeć mocno poturbowaną gastronomię w Opolu, przygotowaliśmy dla czytelników

naszego magazynu specjalny kupon, dzięki któremu otrzymacie przy złożeniu zamówienia „pierwszą kawę” za darmo, w restauracjach i kawiarniach, które prezentujemy na stronach 41-43. Zmieniające się przepisy dają również możliwość organizacji letniego kina w plenerze. Dzięki temu mogliśmy uczestniczyć w pierwszym takim seansie w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym, gdzie powstało kino samochodowe.

Na co jeszcze czekamy?

Oczywiście na normalność i turystów. Tegoroczne wakacje zapowiadają przemieszczanie się Pola-

ków głównie po naszym kraju, dlatego szykujemy wspólnie z innymi miastami oferty, które zachęcą potencjalnych turystów do odwiedzenia również Opola. Trzymamy także kciuki za naszą perelkę turystyczną – Muzeum Polskiej Piosenki, które ze względu na sanitarne obostrzenia nie może się jeszcze otworzyć. Miejmy nadzieję, że już niedługo kabina nagrań w muzeum znów ożywi się dźwiękami waszych piosenek.

Aleksandra Śmierzńska



Lubię wracać tam...

Zapytaliśmy opolan i nie tylko, za czym najbardziej tęsknią w czasie izolacji. W ankiecie oddano łącznie ponad 750 głosów, a spośród prawie trzydziestu propozycji od początku prym wiodły koncerty w Amfiteatrze. Nas to nie dziwi, bo przecież mieszkamy w Stolicy Polskiej Piosenki! W ankiecie wzięli również udział kibice Odry Opole, którzy chcieliby oglądać swoją drużynę na boisku. Brakuje Wam także jogi na tarasie NCPP i spędzania czasu w ogródkach letnich na Rynku i Małym Rynku. Mamy nadzieję, że tęsknota szybko zamieni się w radość obcowania z kulturą i ulubionymi miejscami w naszym mieście. Opole czeka na was.



LUBIĘ
WRACAĆ
TAM...



Fot. W. Chojnacki

Pierwsze takie kino

Za nami premierowy w Opolu seans filmowy w kinie samochodowym. Przy komplecie 250 aut oglądaliśmy na parkingu Centrum Wystawienniczo-Kongresowego oskarowy „Green Book”.

Bilety się rozeszły

Choć pogoda nie dopisała, to pomysł się spodobał. Bilety w komplecie „rozeszły” się w przedsprzedaży, a do kina ustawiła się kolejka samochodów, które przyjechały nie tylko z Opoli, ale wielu odległych miejscowości regionu i nie tylko. Niebezpiecznie, na szczęście na krótko, zrobiło się tylko raz, gdy z powodu silnego wiatru dmuchany ekran się przewrócił. Organizatorzy szybko opanowali jednak sytuację i projekcja została dokończona.

- Na pogodę nie mamy wpływu, ale odbiór był bardzo dobry. Nauczni doświadczeniem następnym razem udostępnimy więcej bram wjazdowych, aby jeszcze płynniej można było dostać się na parking. Do był pokaz pilotażowy, z którego wyciągnęliśmy wnioski, aby przygotować cały cykl na wysokim poziomie organizacyjnym – powiedział **Sebastian Paroń**, wiceprezes Zakładu Komunalnego, który to wydarzenie zorganizował.

Zupełnie inaczej niż w tradycyjnym kinie

Kino pod Gwiazdami zainaugurowała produkcja amerykańskiego reżysera Petera Farelly'ego „Green Book”. To dzieło wyróżnione Oscarami dla najlepszego filmu, za scenariusz oryginalny i dla najlepszego aktora drugoplanowego za rok 2018. W rolach głównych występują: Viggo Mortensen, Mahershala Ali (Oscar) i Linda Cardellini. - Było bardzo uroczo. Moim zdaniem to świetny pomysł. Gdyby to zależało ode mnie, wybierałabym repertuar w postaci uznanych już filmów, niekoniecznie absolutnych nowości. Green Book świetnie się w to wpisał. Siedzisz w samochodzie, słyszysz muzykę lat 30. ubiegłego wieku, jest zupełnie inaczej niż w tradycyjnym kinie i jeśli jesteś pozytywnie nastawiony deszcz wcale nie przeszkadza. Wcześniej już widziałam ten film i chętnie obejrzałam go jeszcze raz, w zupełnie innych niż dotychczas okolicznościach – powiedziała

nam uczennica opolskiego liceum Majka, która zapowiedziała, że z pewnością jeszcze nie raz wspólnie z przyjaciółmi skorzysta z takiej oferty.

Będą następne projekcje

Z uwagi na wciąż panującą pandemię koronawirusa obowiązywały zasady bezpieczeństwa.

Zachowana była wymagana odległość między pojazdami, przejście do toalety w maseczkach i obowiązkowa dezynfekcja rąk, a wszystkim wjeżdżającym na parking mierzono temperaturę. Dźwięk filmu emitowany był bezpośrednio do samochodów na falach radiowych. Idea kina samochodowego w Opolu będzie kontynuowana. Póki co seanse mają się odbywać raz w tygodniu, w sobotę o godz. 21.00. Niewykluczone, że oferta zostanie poszerzona o inne dni tygodnia. Plan zakłada projekcje do końca wakacji.

Kino samochodowe to pomysł sięgający lat 30. XX wieku, ale Amerykanie pokochali ten rodzaj

rozrywki w latach 50. i 60. Jedno z największych kin mieściło się w stanie Nowy Jork: miało 2,5 tysiąca miejsc dla samochodów, własną restaurację i plac zabaw dla dzieci, a to wszystko na powierzchni ponad 11 hektarów. Zaletą kin samochodowych od zawsze był komfort widzów – każdy siedział w swoim samochodzie

i mógł przyjechać z całą rodziną. Co więcej, film można było swobodnie komentować, nie obawiając się, że osoba siedząca w samochodzie obok zwróci uwagę. Dochód z pierwszego kina samochodowego przekazany będzie na rzecz Laury Biel – małej mieszkanki Opoli, której rodzice zbierają pieniądze na operację serca córki.

Więcej informacji, w tym planowane filmy:
www.kinosamochodowe.cwkoopole.pl

Rozmawiał **Dariusz Król**



Fot. W. Chojnacki



Fot. by Freepik

Fabryka CZŁOWIEK

Cykl poświęcony zdrowiu i ludzkiemu organizmowi, o którym opowiada ekspert, dr Janusz Stasiak – gastroenterolog, internista. W tym odcinku rozmawiamy o roli płuc i układu oddechowego.

- **Panie doktorze, problematyka jaką mamy do omówienia jest szczególnie aktualna w dobie epidemii koronawirusa, a także walki z zanieczyszczeniem powietrza.**

- Bardzo aktualna tematyka. Od pierwszego odcinka naszego cyklu przekonujemy czytelników, że człowiek to bardzo skomplikowane, powiązane działy jednej wielkiej i pięknej fabryki. Płuca są takim obszarem, który odpowiada za zdobywanie tlenu. To jest ich podstawowe zadanie. Dorosły, zdrowy człowiek o wadze 70 kilogramów wdycha jednorazowo nawet 3,5 litra powietrza, który trafia do 300 milionów pęcherzyków płucnych. One muszą sprytnie złapać tlen z powietrza, wtransportować go do małych naczyń włosowatych, które ten pęcherzyk płucny oplatają, a następnie trafia on do krwi i płynie w kierunku serca.

- **Próbuję sobie wyobrazić pracę jako elastyczny pojemnik, w którym znajdują się te miliony baloników. I do tego nagle wprowadzamy kilka litrów powietrza. Jak to się dzieje, że nie dochodzi do rozerwania tej delikatnej konstrukcji?**

- To cudowna maszyna, miech kowalski o sprawności niebotycznej, bo takiej maszyny w przyrodzie właściwie nie ma. A mechanizm jest bardzo prosty. Mięśnie rozciągają klatkę piersiową, a do tego ujemne ciśnienie wewnątrz płuc (niższe od atmosferycznego) sprawia, że łatwo rozciągamy klatkę piersiową, a następnie automatycznie się ona zapada. Ten automatyzm sprawia, że oszczędzamy mnóstwo energii przy każdym wydechu, nie musimy pompować w tę i z powrotem.

- **Ale z tym naszym powietrzem płynie też smog i inne zagrożenia...**

- Świństwa, które wdychamy w postaci dużych zawieszonych cząstek gdzieś muszą być wychwycone – są to wyspecjalizowane komórki, zwane makrofagami. Służą za nasze śmieciarki, które przy pomocy różnych receptorów muszą rozłożyć te wszystkie śmieci na czynniki pierwsze i wrzucić do krwi już jako substancje przeobrażone. To bardzo skomplikowane urządzenie biologiczne, niesamowita taśma produkcyjna, bo ona z prędkością 20 oddechów na minutę, gdy pracujemy, a w nocy gdy śpimy 7 do 12 oddechów, czyści nam to powietrze, dostarcza nam tlenu i chroni nas przed wrogami, których jest cała masa. Bo to nie tylko śmieci, które spalamy w piecach, ale także bakterie, które świetnie się rozwijają w efekcie ciepłarnianym. No i niestety wirusy, które przenoszą się również drogą kropelkową. Ogólnie to ciężko mamy w tych płucach...

- Stosując terminologię militarną możemy powiedzieć, że trzysta milionów żołnierzy czeka na nieograniczoną liczbę wrogów i zazwyczaj wygrywa.

- Na szczęście dla nas. W tych trzystu milionach pęcherzyków płucnych dzieją się niesamowite rzeczy. Docierają tam różne zanieczyszczenia. Zielone ludziki wchodzą po cichu, a tam czekają już nasze kochane makrofagi, które sortują te pyły i bakterie. Uruchamiają enzymy, które je rozkładają, czyli enzymy hydrolityczne, białkowe, które muszą to wszystko wyczyścić i spuścić do krwi, żeby nie zaśmiecały płuc. 30-40% układu immunologicznego mieści się w płucach. Tam też mieszczą się komórki tuczne, które uwalniają substancje hormonalne. Tam jest cały czas ogromny ruch. Na taśmę wpadają porozkładane na części pierwsze bakterie i wirusy, osobno DNA i otoczki bakteryjne.

- Jednym słowem recykling lepszy niż w naszym zakładzie przetwarzania odpadów, do tego połączony z oczyszczalnią.

- Płuca są odpowiedzialne także za krwioobieg. Jeśli za szybko oddychamy, np. ze strachu, wytwarzamy mnóstwo enzymów stresu, które muszą być gdzieś rozłożone. Płuca mówią „nic się nie bój, wszystko jest ok. Tlen ci dostarczamy, równowaga gazowa w porządku, wysycenie tlenem krwi - pulsoksymetria bardzo dobra, nie



bój się! Rozłożymy ci tę histaminę, serotoninę, te hormony stresu". Mamy tu dodatkową funkcję wspomagania układu krążenia. Dlatego dzięki płucom mamy mniejsze ciśnienie obwodowe, bardziej logiczną pracę układu krążenia. Kolejny raz możemy się przekonać, że w tej fabryce wszystko jest ogromną, wspólną linią produkcyjną. Niesamowity człowiek-maszyna!

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.

CZAS NA ZMIANY

Fot. by Unsplash



Jadwiga Kander – certyfikowany coach, trener rozwoju osobistego. W tym miesiącu mobilizuje nas do snucia ambitnych planów i życia w zgodzie z samym sobą.

Jak żyć najlepiej?

Czy zadajesz sobie takie pytanie? Ja tak! Codziennie planuję swoją przyszłość, snuję marzenia i działam. Całe moje doświadczenie i przeszłość są najlepszym dowodem na to, że bycie aktywnym to jedyna recepta. Milion składa się z groszy, a życie z poszczególnych dni, godzin, z minut. Jaki będziesz mieć poranek, taki cały dzień. Jaki dzień, taki tydzień, miesiąc - takie całe życie. Zatem rób wszystko najlepiej, jak potrafisz, nie mniej, nie więcej tylko najlepiej jak możesz!

Pandemia wpłynęła znacząco na zmianę codziennego życia, na nasze relacje, zdrowie, na gospodarkę. Świat wstrzymał oddech i zwolnił. Obawa, nieufność i lęk wdarły się wszędzie. Co teraz będzie? - pytają się ludzie wzajemnie. Można popłynąć z nurtem narzekania, pozwolić, by strach zdominował nasze życie. Można przeczekać,



przetrwać. Można żyć na pół gwizdka. Można też żyć inaczej, pięknie, spokojnie, radośnie. Co zatem zrobić, aby kreować dobre chwile?

Nie wierz we wszystko

Każdego dnia media zalewają nas ogromem informacji. Tragedie, katastrofy, bankructwa, zamachy - redakcje ścigają się nagłówkami, rywalizują o słupki oglądalności. Nic tak jak strach nie przyciąga przed ekrany telewizorów i komputerów zestresowanych ludzi. Bądź tak często, jak to możliwe offline. Wyłącz TV.

Jedz, módl się i kochaj

Rada Elizabeth Gilbert wciąż jest aktualna, a może teraz bardziej, niż kiedykolwiek. Spędzaj czas z tymi, którzy są ważni dla Ciebie, dbaj o rozwój duchowy, jedz smacznie i zdrowo. Medytuj. Nic nie trwa wiecznie. Pandemia minie, utracone relacje trudno odbudować.

Zadbaj o ciało

Buduj odporność, uprawiaj sport. Ciało jest naszą świątynią. Nie ma odporności psychicznej i fizycznej bez mocnego ciała. Nie musisz od razu biegać długich dystansów, zacznij od spaceru. Zrób cokolwiek dla siebie dzisiaj. Nie odkładaj na jutro. Relaksuj się. Sprawdź czy potrafisz teraz ziewać. Zestresowany człowiek nie może.



Wysypiaj się

Zadbaj o sen. Chodź wcześniej spać, tak aby organizm mógł porządnie wypocząć. Daj sobie szansę na pełną regenerację. Uzupełnisz zapas energii, poprawisz pamięć i wstaniesz w lepszym nastroju.

Stwórz wokół siebie strefę wolną od narzekania

To, czemu dajesz uwagę, rośnie. Szukaj pozytywów. Prowadź rozmowy z entuzjazmem, przyłapuj ludzi na dobrych rzeczach. Siebie też. Śmiej się często.

Nie bierz wszystkiego co słyszysz, do siebie

W trudnym czasie ludzie różnie radzą sobie z emocjami. Strach sprawia, że często wypowiadają się krytycznie, zachowują arogancko - wszystko, co ludzie myślą, mówią i robią jest ich sprawą, nie Twoją.

Zajmij się sobą

Działanie jest najlepszą formą aktywności, podnoszenia poziomu energii, uwalniania stresu. Daje poczucie mocy. Wiele osób strach paraliżuje, chcą przeczekać. DZISIAJ jest najlepszym czasem, TERAZ jest najlepszym momentem. Koncentruj się na możliwościach, które życie daje. Każdego dnia jest „nowe rozdanie”. Nie zniechęcaj się po nieudanej próbie, zaczynaj od nowa. Walt Disney, późniejszy zdobywca 26 Oskarów, ubiegając się o pracę w redakcji lokalnej gazety usłyszał, że jest mało kreatywny. Postrzeganie świata przez innych może Cię ściągnąć w dół. Nie ufaj w tym zakresie innym, zaufaj sobie.

Bądź nieskazitelny w słowach

Twoje słowa mają moc, możesz nimi stworzyć niebo lub piekło na ziemi. Słowo może uratować komuś życie, może dać nadzieję, może też wywołać strach. Zastanów się czy to, co mówisz jest prawdą? Czy jest miłe dla osoby słuchającej? Czy jest potrzebne? Jeśli choć raz padła odpowiedź NIE - zrezygnuj.

Zawrzyj umowę ze sobą

Promuj prawdę, sprawiedliwość, piękno. Nic tak nie ułatwia zasypiania, jak szlachetna postawa w trakcie dnia.

Wszystko co robisz teraz rób najlepiej

Jak potrafisz, nie czekaj na nagrodę. To trudne, ale możliwe, to daje satysfakcję, będziesz zadowolony z siebie, wolny od oceny innych. Dając za każdym razem z siebie wszystko - poczujesz, że: jesteś oddany rodzinie, jesteś dobrym przyjacielem, ojcem, mężem, siostrą, jesteś wydajny, jesteś dobrym szefem. Satysfakcja, że robisz rzeczy na maksymalnym poziomie własnych możliwości zaowocuje radością i zadowoleniem z życia.

Życie składa się z sekund, w czasach pandemii też może być piękne.

Jadwiga Kander





Pasieka w centrum miasta

Świat pszczół zaskakuje i zachwyca. O ich życiu rozmawiamy z pomysłodawcą i założycielem pierwszej miejskiej pasieki, Tomaszem Wojtalą – Prezesem Spółdzielni Odnowa w Opolu oraz pszczelarzami i opiekunami wędrownej pasieki – Mirostawem Wątkiem i Ziemowitem Przybytkiem.

- Pierwsza miejska pasieka w Opolu pojawiła się niespełna rok temu na dachu spółki Odnowy. Skąd pomysł na umieszczenie uli w tym miejscu, w samym centrum miasta?

- Pomysł zrodził się z obserwacji świata, z tego co dzieje się za granicą, jakie panują trendy. Chcemy być jako firma dobrze postrzegani, chcemy pokazać trochę nowoczesności i podejścia proekologicznego. Działaliśmy zgodnie z myślą Corporate Social Responsibility, czyli społeczną odpowiedzialnością biznesu. To, że profil działalności naszej instytucji ma nieco inny charakter nie znaczy, że nie możemy zrobić w mieście czegoś fajnego. Skoro pasieki znajdują się w Tokio czy Nowym Jorku, to pomyśleliśmy czemu nie stworzyć takiej w Opolu. Trafiliśmy na świetnych fachowców pszczelarzy, którzy wspierają nas

w tym projekcie i to stanowi nasz klucz do sukcesu. Oczywiście sprawdziliśmy lokalizację pod względem roślinności, która jest niezbędna dla owadów. Sam pomysł nie wystarczy, trzeba go jeszcze zaplanować i konsekwentnie realizować.

- Obecność pszczół w mieście przynosi same zalety. Co zyskujemy dzięki ich pracy?

- Najważniejszą zaletą pszczół jest fakt, że zapyla ona zdecydowaną większość, bo aż 80% wszystkich roślin jakie istnieją na całym świecie. Sam Albert Einstein powiedział, że jeśli zginie ostatnia pszczoła na świecie to zginie człowiek. Pozostanie wtedy scenariusz latania dronami i sztucznego zapylania roślin, ale w tym kierunku nie chcielibyśmy iść. Kolejnym atutem są wszystkie produkty, jakie daje nam pszczoła z miodem w roli głównej. Spożywanie produk-



tów pszczelich m.in. miodu i pyłku pszczelego, czyli kolejnej witaminowej bomby przez całe życie, zastępuje nam pracę 11 lekarzy różnych specjalizacji.

- Skąd się bierze w takim razie fenomen miodu?

- To jest słodka tajemnica tych owadów. Pszczoła, pobierając nektar kwiatowy i lecąc do ula, dodaje coś od siebie. Są to enzymy, które do dzisiaj są niezbadane i tak naprawdę nie wiemy, co to dokładnie jest. A to właśnie dzięki nim, ten złoty nektar ma zdrowotne właściwości. Miód wzmacnia organizm, uodparnia nas na choroby, jest również substancją silnie antybakteryjną. Jedynym warunkiem, aby nie utracić tych właściwości jest nieprzegrzanie go do temperatury powyżej 38 stopni.

- A jak wygląda praca pszczół od strony technologicznej. Jak ten miód powstaje?

- Plaster wosku to magazyn, do którego pszczoła upycha zbierany nektar kwiatowy. Ponieważ jest on bogaty w wodę (90%), nasz owad musi go odparować do zawartości maksymalnie 20% wody w miodzie. Następnie pszczoła zabezpiecza miód, żeby nie sfermentował, zasklepiając

go woskiem. Wosk jest zbierany przez pszczelarza, a woskowe ramki wkładane do maszyny tzw. miodarki. Ale pszczoły to bystre owady. Po kilku dniach zabierania jej miodu orientują się, że latanie jest bezsensu. Zaczynają więc przynosić go coraz mniej, ale za to częściej. W stosunku do pszczoły trzeba być uczciwym i nie można jej zabrać wszystkiego, bo rodzina pszczela osłabnie i przestanie go zbierać.

- Ile aktualnie rodzin pszczelich zamieszkuje miejską pasiekę? Jak funkcjonuje ta pracowita społeczność?

- Pasiekę zamieszkuje aktualnie 4 rodziny, czyli od 50 do 80 tysięcy owadów. Dobraliśmy bardzo łagodną rasę o nazwie Buckfast. Pszczoły mają swoją strukturę i hierarchię społeczną. Można je porównać do bardzo sprawnie funkcjonującej korporacji. Jedna pszczoła jest bezradna, wszystko opiera się na pracy zespołowej. Najważniejszą funkcję pełni Królowa Matka, ale paradoksalnie ona tak do końca w ulu nie rządzi. Jeśli jest coś z nią nie tak, np. gdy składa za mało jaj, to na zasadzie tzw. cichej wymiany powstaje nowa matka, a stara jest spychana na koniec hierarchii i umiera śmiercią głodową. Cała społeczność decyduje o tym, który owad jaką będzie pełnił funkcję. One cały czas wszystko przeliczają i przekwalifikują

**Pokochaj pszczoły,
zajmij się nimi, daj
im wszystko czego
potrzebują, a one się
Tobie odwdzięczą**



się. Mogą pełnić rolę czyszcielek komórek, potem awansują do funkcji zbieraczki miodu lub woszczarki, która wypaca wosk. Na koniec życia pełnią rolę strażniczek, które chronią swój dom.

- Na ile powiedzenie „pracowity jak pszczoła” ma potwierdzenie w naturze?

- W 100%! Pszczoła jest cały czas w pracy. Praktycznie w ogóle nie śpi. Dlatego te owady żyją krótko i intensywnie do 35 dni. Najcięższą pracę wykonują zimą, ponieważ muszą utrzymywać temperaturę w ulu ruchem swojego ciała. Oczywiście zdarzają się wyjątki w postaci Mai i Gucia, czyli leniuszków, które wylatują z ula i cały dzień nic nie robią (śmiej). Do wyprodukowania kilograma miodu potrzebnych jest 400 pszczół, które wykonają 60.000 kilometrów lotów pracy, co jest porównywane do okrążenia równika półtorej raza.

- Czy można podglądać miejskie pszczoły w czasie ich pracy?

- Na parterze budynku przy ul. Koraszewskiego jest telewizor i trzy kamery skierowane na ule. Widok pracujących pszczół działa bardzo kojąco. Ponadto na stronie www.pasiekaodnowa.pl kamery rejestrują życie pszczół 24h na dobę.

Zachęcamy do oglądania online i poznawania życia tych fascynujących owadów.

- Chcielibyśmy, żeby takich inicjatyw w mieście było jak najwięcej, szczególnie, że powstają łąki kwietne, które zapewnią owadom pokarm. Jakie wskazówki ma Pan dla innych, którzy chcieliby iść za Waszym dobrym przykładem?

- Na pewno trzeba to zrobić z głową i przemyśleć zagadnienie. My służymy radą i polecamy Panów pszczelarzy - opiekunów wędrownej pasieki. Najlepiej, żeby kolejna pasieka znajdowała się w odległości co najmniej dwóch kilometrów od naszej. Moja rada jest taka, żeby nie myśleć o zakładaniu pasieki w kontekście zarabiania pieniędzy. Usłyszałem kiedyś znakomitą wskazówkę od doświadczonej pszczelarki: „*pokochaj pszczoły, zajmij się nimi, daj im wszystko czego potrzebują, a one się Tobie odwdzięczą*”. Trzeba mieć serce do tej pracy i poświęcić jej trochę czasu.

Rozmawiała **Katarzyna Herwy**

Zdjęcia: **Anna Parkitna**





Fot. A. Parkitna

Moda na łąki kwietne

W tym roku w Opolu zostały zasiane dwie nowe łąki kwietne: na terenie Parku Edukacyjno-Sensorycznego na Malince oraz zieleni miejskiej przy ul. Wrocławskiej (za starym cmentarzem).

Na terenie przy ul. Głogowskiej powstanie kolejna. Dodatkowo planuje się stworzenie trzech mobilnych łąk kwietnych na Rynku, Pl. Kopernika i Pl. Jana Pawła II. W razie konieczności wykorzystania placu np. do organizowania imprez, łąki będą przenoszone.

Niebawem powstaną także liczne kwietniki i „ogrody słoneczne” obsiane słonecznikiem ozdobnym. Kiedy zakwitną, będzie można je podziwiać m.in. na terenie Parku Miejskiego na os. Armii Krajowej, Placu Wolności, Parku Zaodrze, Placu Mickiewicza, na skwerze przy ul. Teligi, przy ul. Kamiennej, a także na terenie zieleni przy ul. Oświęcimskiej i terenie rekreacyjno-wypoczynkowym przy ul. Dambonia.

Dlaczego łąki kwietne?

Przede wszystkim sprawnie magazynują wodę, dzięki czemu nie wymagają podlewania. Nie potrzebują nawożenia ani stosowania środków ochrony roślin. Pielęgnacja łąki jest mniej kosztowna i znacznie bardziej przyjazna dla środowi-

ska. Dużo skuteczniej wychwytuje pyły tworzące smog niż trawniki. Na jednej łące można spotkać nawet kilkaset gatunków roślin i zwierząt, w tym wiele owadów zapylających. Tworząc dla nich przestrzeń do życia, rozmnażania się i schronienia dbamy o bioróżnorodność naszego miasta.

Apel do zarządców

Mając na uwadze trudną sytuację hydrologiczną w kraju, trwającą i prognozowaną na ten rok rekordową suszę, konieczne jest podjęcie działań mających na celu jej zapobieganie. W obecnej sytuacji Urząd Miasta Opola zwraca się z prośbą do zarządców nieruchomości i spółdzielni mieszkaniowych o zmianę zasad koszenia trawników. Zaleca się w szczególności ograniczenie częstotliwości koszenia, a w miesiącach suchych (czerwiec-sierpień) praktycznie jego zaprzestanie. W ten sposób będzie się zwiększał areał łąk naturalnych w jakie zmieniają się niekoszone trawniki.

LUK





Cento – stolica baroku i karnawału

Kilka tygodni temu na facebookowym fanpage'u Opola ukazało się wideo trzech włoskich muzyków z pełną otuchy piosenką, w której przewijały się polskie słowa: „zostań w domu” i „kochamy Cię, Opole”. W maju minął rok odkąd John Strada & Acoustic Twins zagrali w naszym mieście koncert podczas Dni Opola.

Muzycy pochodzą z Cento i choć współpraca Opola z tym włoskim miastem rozpoczęła się niedawno, zdążyliśmy już wspólnie aplikować o środki na projekt angażujący naszych najmłodszych mieszkańców oraz seniorów do Programu EU „Europa dla Obywateli” oraz nawiązać współpracę w dziedzinie kultury.

Mała Bolonia

Cento, położone w regionie Emilia-Romagna zaledwie 25 km od Bolonii, często nazywane jest „małą Bolonią”. To z pewnością zasługa arkad na Piazza del Guercino i charakterystycznej pomarańczowo-czerwonej kolorystyki renesansowych i barokowych kamieniczek. Liczące 35

tysięcy mieszkańców miasto zachwyca nie tylko urokliwą architekturą, średniowiecznym zamkiem pochodzącym z 1378 r., ale także świetną kuchnią ze słynnymi tortellini w rozmaitych wersjach smakowych na czele.

To także ważny ośrodek kulturalny. Stamtąd pochodził znany włoski tenor Giuseppe Borgatti, który na początku XX wieku zasłynął z wykonań muzyki Richarda Wagnera. Zbudowany w połowie XIX w. miejski teatr noszący jego imię bogatym wnętrzem przypomina mediolańską La Scalę. Latem spektakle operowe często odbywają się także w plenerze.

W Cento urodził się również Giovanni Francesco Barbieri, malarz, rysownik, twórca fresków – jeden z najbardziej znanych artystów wło-

skiego baroku. Na twórczość Guercino, zwanego tak z powodu wady wzroku (Il Guercino – wł. zezowaty), miały wpływ dzieła Caravaggia, Tycjana oraz tzw. szkoły bolońskiej. Dzieła artysty znajdują się w wielu ważnych muzeach w Europie i w Stanach Zjednoczonych. Ich bogatą kolekcją może pochwalić się także jego rodzinne Cento. Obrazy można oglądać w miejscowych kościołach oraz w muzeum Pinacoteca il Guercino. W lutym tego roku miasto wspólnie z Pinakoteką Narodową w Bolonii zorganizowało wielką wystawę dzieł artysty „Emozione Barocca. Il Guercino in Cento”, którą obecnie można zobaczyć także online. Kilka lat temu duża prezentacja prac malarza gościła w Muzeum Narodowym w Warszawie.

Karnawałowe centrum

Cento to niekwestionowana, zaraz po Wenecji, stolica słynnego włoskiego karnawału. Ma on tam wielowiekową historię, co udowadniają m.in. freski Guercino z 1615 r. przedstawiające sceny z karnawałowych uroczystości w mieście. Współcześnie widowiskowe parady odbywają się w Cento niemal nieprzerwanie od 1947 r. Przez pięć karnawałowych niedziel bawią się na nich tysiące mieszkańców i turystów podziwiając barwne, animowane platformy z postaciami z bajek, legend, historii i filmów. Bajecznie kolorowym widowiskom towarzyszą koncerty włoskich artystów oraz odwiedziny gwiazd światowej sławy, np. Dustina Hoffmanna, Diego Maradony czy Luca Montagne. W 1993 r. karnawał w Cento został pierwszym na świecie partnerskim wydarzeniem słynnego święta

w Rio de Janeiro. Dzięki Cento włoska delegacja od 1994 r. prezentuje się na legendarnym brazylijskim Sambodromie, a brazylijskich akcentów nie brakuje także i w Cento. Tancerze i bębniarze ze słynnej szkoły samby Bejia Flor co roku rozgrzewają mieszkańców podczas każdej parady.

Dolina motoryzacji

Miasto leży w słynnej włoskiej „dolinie motoryzacji”. Nieopodal powstają superszybkie Ferrari, Ducati, Maserati i Lamborghini. Na przykład w odległej zaledwie 20 minut jazdy samochodem miejscowości

Sant’Agata znajduje się słynna fabryka Lamborghini i muzeum tej kultowej marki.

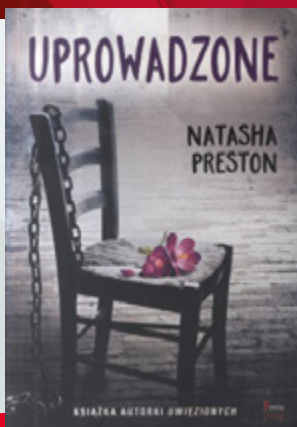
W 2012 r. Cento ucierpiało podczas trzęsienia ziemi. Zniszczeniu uległ miejski teatr, kościoły, liczne zabytkowe budynki. Dzięki determinacji lokalnych władz, mieszkańców oraz pomocy włoskiego rządu podniosło się szybko ze zniszczeń i ponownie tętni życiem. Włoski klimat nie opuszcza Cento ani na chwilę i jest najlepszym zaproszeniem do odwiedzenia tego wyjątkowego miasta.

Magdalena Matyjaszek



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).



KSIĄŻKA

Tytuł: „Uprowadzone”;

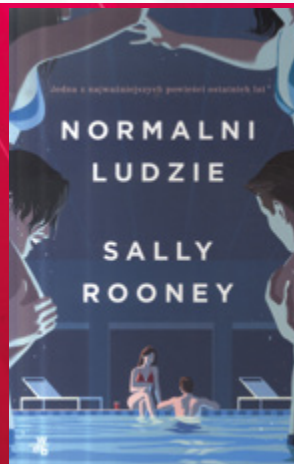
Autor: **Natasha Preston**

Po raz kolejny Natasha Preston raczy nas mrozącym krew w żyłach thrillerem. Rozpoczynają się wakacje, a w małym miasteczku znikają nastolatki. Policja zajęta innymi sprawami nie przejmując się tym faktem uważając, że młodzi chcą przeżyć przygodę uciekając z domu. Jednak kto zna twórczość autorki ten wie, że kryje się za tym coś mrocznego i przerażającego. Porwani trafiają do tajemniczego domu w samym środku lasu. W budynku jest wiele drzwi, które jednak nie prowadzą do wolności, a jedynie do kolejnego nowego cierpienia.

KSIĄŻKA

Tytuł: „Normalni ludzie”; **Autor:** Sally Rooney

Irlandzka pisarka pokazuje, że życie wielu młodych ludzi rozgrywa się daleko od nich samych, stale poza własną strefą komfortu. Czytamy o ludziach realizujących ambicje i plany innych wobec siebie, którzy o sobie zapominają. To w końcu rzecz o cichej, domowej przemocy, która jej ofiary naznacza stygmatem ciągłej troski i nieszczęścia, okaleczając trwale w relacjach z innymi. Powieść o potrzebie społecznej akceptacji, która ma swoją cenę oraz o tym, że nie wszyscy dowiadują się na czas, jakiego życia są częścią.



GRA

Tytuł: „Lisek urwisek”



Lisek Urwisek wściubił nos do cudzej chatki i ukradł pachnące ciasto. A to łobuz! Czy skradnie również Wasze serca? To prawdopodobne, gdyż gra „Lisek urwisek” to wspaniała propozycja na rodzinne spędzenie czasu. W tej zabawie nie ma rywalizacji. Wszyscy wcielamy się w rolę detektywów, którzy ustalą okoliczności zaginięcia pachnącego smakołyku. Wspaniały sposób na naukę współpracy! Gra posiada piękne elementy, które spodobać się najmłodszym. Dorośli docenią fakt, że w tej zabawie nie ma konkurencji, więc nie będzie także rozpacz przy przegranych, a tylko satysfakcja ze wspólnie osiągniętego celu. Polecamy rodzinną kooperację z Liskiem Urwiskiem!

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.



Akcja „Pierwsza kawa”

Wspieramy opolskich restauratorów w trudnym dla nich okresie i zachęcamy do bezpiecznego spędzania czasu w towarzystwie rodziny i przyjaciół. Przyjdź z naszym magazynem do jednego z lokali z poniższej listy na darmową kawę. Zamów coś z karty, a kawę dostaniesz gratis w zamian za kupon umieszczony poniżej. Akcja trwa do 30 czerwca.

BIESIADA OPOLSKA

- ul. Książąt Opolskich 2
- tel. 882 482 057
- Kuchnia nie tylko regionalna, przygotowana z miłością i pasją do gotowania.
- www.facebook.com/biesiadaopolska

BOOK A COFFEE

- ul. Ojca Józefa Czapłaka 2
- tel. 77 441 03 45
- Kawiarnia z niezapomnianym klimatem, przepyszными deserami i uśmiechniętymi baristami.
- www.facebook.com/book.acoffee



Kupon

HERBACIARNIA JASMINUM

- ul. Piastowska 19
- tel. 888 616 919
- Przepyszne desery oraz wybór z 120 rodzajów herbat daje niezapomniane wrażenia z wizyty.
- www.facebook.com/jasminumopole

HOTEL DESILVA

- ul. Powolnego 20
- tel. 77 540 70 00
- Kuchnia śródziemnomorska, specjały kuchni śląskiej oraz dania oparte na produktach sezonowych.
- www.facebook.com/DeSilvaPremiumOpole

KASYNO POLICYJNE BISTRO & PUB

- ul. Korfantego 4
- tel. 77 403 22 47
- Codziennie przepyszne, zdrowe i domowe obiady w największym ogródku w mieście.
- www.facebook.com/KasynoPolicyjne

KAWIARNIA POD ARKADAMI

- Rynek 26
- tel. 602 311 827
- Gorący tost, podplomyk, przepyszny deser czy ciasto przy dobrej kawie i nie tylko.
- www.facebook.com/kawiarnia.pod.arkadami

KUCHENKA OPOLSKA

- ul. Piłsudskiego 15 – 17A
- tel. 77 544 61 31
- Smakowite, niezapomniane pierogi oraz różne ciekawe dania, których nie znajdziesz w innym miejscu.
- www.facebook.com/pierogiopolskie

MANIFEST STREET FOOD

- Mały Rynek 11
- tel. 77 544 30 34
- Zapiekanki inne niż wszystkie, nietypowe połączenie smaków, pyszne sosy i świeżo wypiekane bułki.
- www.facebook.com/ManifestStreetFood

MELON PUB

- ul. Mały Rynek 17
- tel. 505 089 298
- Smaczny bufet ze sporym wyborem dań, każdy znajdzie coś dla siebie.
- www.facebook.com/melon.pub

MINISTERSTWO ŚLEDZIA I WÓDKI

- Rynek 32
- tel. 730 631 234
- Obiady domowe
- www.facebook.com/ministerstwo.opole

OPOLSKI MŁYN

- ul. Grota Roweckiego 17
- tel. 77 544 61 71
- Pierogi jak u babci, obiady domowe jak u mamy, świeże sałatki i naleśniki nie tylko na deser.
- www.facebook.com/pierogiopolskie

PUB BIAŁY DZIK

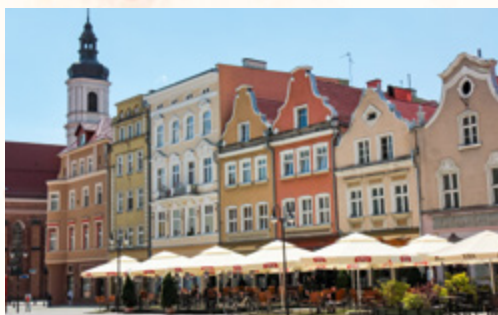
- Rynek 8
- tel. 785 681 080
- Wyjątkowy pub w samym centrum opolskiego Rynku z klimatycznym ogródkiem oferujący wyśmienite dania z restauracji Mąka i Wół.
- www.facebook.com/BialyDzikOpole

Pierwsza kawa

Kupon ważny do 30 czerwca 2020 r.

OPOLE

i kropka



PUB MASKA – LABORATORIUM

- Rynek 4
- tel. 508 491 760
- Dania nietypowe i zaskakujące w pięknej odsłonie - kuchnia polska, europejska i śród-kowoeuropejska.
- www.facebook.com/pub.maskalaboratorium

RESTAURACJA RADIOWA

- ul. Strzelców Bytomskich 8
- tel. 77 401 31 50
- Potrawy nowoczesnej kuchni polskiej w nietypowej odsłonie, które można zjeść w najpiękniejszym ogródku letnim w mieście przy szumie fontanny.
- www.facebook.com/RestauracjaRadiowa

SAN EKOBAR

- ul. Kościuszki 31
- tel. 692 206 222
- Pyszne śniadania, dania serwowane na rozgrzanym kamieniu, makarony z autorskimi sosami oraz naturalne lody – warto spróbować.
- www.facebook.com/SanEkobarOpole



TRATTORIA – ANTICA

- ul. Św. Wojciecha 7
- tel. 516 516 512
- Prawdziwa, tradycyjna włoska kuchnia, obiad pełen niezapomnianych smaków, a po nim deser z aromatycznym włoskim espresso.
- www.facebook.com/Trattoria-Antica

TULSI

- ul. Kołłątaja 10
- tel. 535 187 759
- Dania kuchni indyjskiej przygotowywane z pasją z naturalnych składników, świeże, pełne smaków i przypraw.
- www.facebook.com/tulsiopole



WINTYDŹ

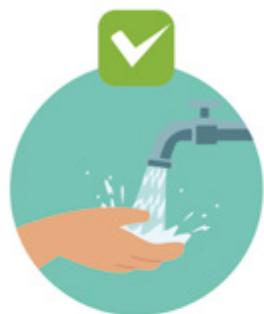
- ul. Szpitalna 17A
- tel. 514 515 123
- Jedyne w swoim rodzaju milkshake, mrożone kawy czy herbaty oraz oryginalne słodkości.
- www.facebook.com/chcebycwintydz

ZDROWA KROWA

- Rynek 15A
- tel. 699 810 539
- Zdrowe burgery wołowe i nie tylko przygotowywane z najwyższej jakości produktów.
- www.zdrowakrowa.com



UWAŻAJ NA SIEBIE!



MYJ CZĘSTO RĘCE



ZAKRYWAJ NOS I USTA



DEZYNFEKUJ DOTYKANE
POWIERZCHNIE



ZACHOWAJ DYSTANS



ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO



PAMIĘTAJ
O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ: 800 190 590

AKTUALNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KORONAWIRUSA: WWW.GOV.PL/KORONAWIRUS