

OPOLE

nr 4 kwiecień 2021 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka



Wielkie koty wróciły

Zoobacz na własne oczy

s. 22-23





Powrót dzikich kotów
strona 4-6



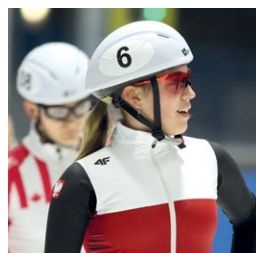
Niezwykły dar dla Muzeum
strona 7



Wraca moda na kwiaty
strona 8-9



Biblioteka z wielomilionową widownią
strona 10-12



Z marzeniami do Pekinu
strona 16-17



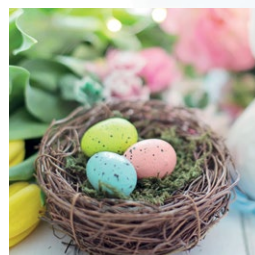
Unikatowe kierunki studiów czekają na studentów
strona 20-21



Made in Opole
strona 24-25



Moc oddechu i rozciągania
strona 28-29



Dawne zwyczaje wielkanocne
strona 36-37

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, Alicja Sajewicz, Daria Strak, Aleksandra Śmierzyńska
projekt graficzny/skład: Katarzyna Muszyńska
nakład: 6 000 egz.

Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.

Na okładce: Fot. Sergii Mironenko



Ruszyły prace związane z Inteligentnym Systemem Transportowym

Na początek montaż ok. 3 tysięcy czujników, dzięki którym będziemy wiedzieć, gdzie są wolne miejsca parkingowe. Pierwsze są instalowane na parkingach na wyspie Bolko, przy parku 800-lecia oraz na małym parkingu za jazem. Kolejne pojawią się m.in. w strefie płatnego parkowania. Informację o dostępności i lokalizacji wolnych miejsc będzie można sprawdzić na tablicach informacyjnych i na specjalnym portalu. Dzięki systemowi kamer i czujników montowanych na skrzyżowaniach lepiej monitorowane będą potoki samochodów, co pozwoli niwelować zatory w godzinach szczytu. ITS to też ułatwienia dla autobusów MKK, karetek, policji i straży pożarnej, które będą uprzywilejowane na ulicach. System będzie gotowy w ostatnim kwartale tego roku.



Odra uRzeka! Opole z nagrodą krajobrazową

Opole znalazło się wśród wyróżnionych w konkursie Polska Nagroda Krajobrazowa „Krajobrazowe Inspiracje V”. Stolica województwa została doceniona za rewitalizację nabrzeży Młynówki oraz Parku Nadodrzańskiego. Przebudowa terenów nad Odrą miała miejsce po powodzi, kiedy to podjęto wiele prac zabezpieczających tereny zabudowane przed ponownym kataklizmem. Bardzo ważna dla miasta była koncepcja zamknięcia Młynówki, co miało przełożenie na zmianę charakteru zagospodarowania nabrzeży i nadanie im charakteru rekreacyjnego.



Narodowy Spis Powszechny

Główny Urząd Statystyczny przypomina o obowiązku udziału w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021. Aby wziąć udział w spisie należy wypełnić formularz dostępny na stronie internetowej urzędu: www.spis.gov.pl. Jeżeli nie możesz tego zrobić we własnym zakresie, zadzwoń na infolinię: 22 279 99 99 i spisuj się przez telefon albo odwiedź najbliższy urząd gminy. Na czas trwania spisu Urząd Miasta Opola przygotował specjalne miejsca, gdzie można wypełnić formularz. Narodowy Spis Powszechny potrwa do 30 czerwca 2021 roku.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej miasta: www.opole.pl oraz na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/MiastoOpole



Fot. Miłosz Bogdanowicz

Powrót dzikich kotów

Do Opoła, po długiej nieobecności, powróciły lwy oraz tygrys. O tym, czy to ważne dla naszego Ogrodu Zoologicznego wydarzenie rozmawiamy z dyrektorem, Lesławem Sobierajem.

- W końcu opolskie zoo doczekało się chwili, kiedy znów może cieszyć się z ekspozycji lwów i tygrysów. Jak długo trzeba było na nie czekać?

- Minęło blisko 25 lat odkąd ostatni raz hodowaliśmy te charyzmatyczne zwierzęta. Lwy i tygrysy to największe drapieżne koty świata, ale nie najgroźniejsze drapieżniki w środowisku. Za takiego bowiem uznawany jest człowiek. To ludzie doprowadzili do wymarcia znacznej ilości gatunków dzikich zwierząt. Szacuje się, że w ciągu ostatnich 10 lat zniknęło z naszej planety ponad 60% gatunków. Liczby są oszałamiające, ale pokazują też, jak ważna jest nasza misja i ochrona gatunków w ogrodach zoologicznych.

- No właśnie, 25 lat... Dużo wody w Odrze upłynęło od tego czasu, gdy opolanie mogli oglądać te zwierzęta.

- Nawiązuje pan do powodzi z 1997 roku, która całkowicie zniszczyła zoo. Niestety, w jej następstwie zginęły też nasze duże koty. To czas, który nawet dziś trudno się wspomina. Proces odbudowy i powrotu do hodowli wielu gatunków wcześniej u nas występujących cały czas trwa i wymaga sporo cierpliwości oraz środków finansowych.

- Ale jednak udaje się z dużym powodzeniem przez ten proces przejść. W końcu zoo jest największą atrakcją turystyczną Opolszczyzny. Przed pandemią, każdego roku odwiedzało je około 300 tysięcy osób.

- Przypuszczam, że jest to skutek ciągłych starań o uatrakcyjnianie ekspozycji. Dzisiaj na przykład cieszymy się z zakończenia kolejnego etapu, jakim jest powstanie nowoczesnych pomieszczeń i wybiegów dla dużych kotów. Dzięki życzliwości pana prezydenta Arkadiusza Wiśniewskiego,

zarządu miasta i rady miasta, mogliśmy za kwotę 9,5 miliona złotych zrealizować tę inwestycję.

- Co zatem udało się wybudować?

- Dzisiejsze standardy w ogrodach są zupełnie inne od tych, które były 20-30 lat temu. Nie chodzi tylko o pokazywanie zwierząt publiczności. Chodzi o stworzenie obiektów hodowlanych, które zapewnią zwierzętom dobrostan oraz umożliwią rozwijanie hodowli gatunków zagrożonych. Nasz obiekt to 2,5 tysiąca metrów kwadratowych wybiegów dla tygrysów oraz ponad tysiąc metrów kwadratowych dla lwów. Mamy także tak zwane przedwybiegi, boksy i wewnętrzne wybiegi ekspozycyjne.

- Jakie to ma znaczenie dla naszego zoo i zwierząt?

- Kolosalne, ponieważ tak przygotowany obiekt pozwala na umieszczenie naszego zoo wśród placówek europejskich dopuszczonych do rozmnażania tych ginących zwierząt. Sprowadzone do nas osobniki są istotne z punktu widzenia ich hodowli w warunkach ex-situ, poza miejscem naturalnego występowania, ze względu na ich unikalne geny. Bierzymy już udział w 65 europejskich programach hodowli gatunków ginących. Lwy angolskie i tygrysy syberyjskie to kolejne - 66. i 67. - z nich.

Należy pamiętać też o tym, że aby stać się uczestnikiem takiego programu, trzeba spełniać szereg warunków. Począwszy od zapewnienia odpowiedniej obsługi i opieki weterynaryjnej, poprzez odpowiednie żywienie, zapewnienie minimów powierzchniowych po tzw. enrichment- czyli wzbogacenie środowiskowe. Z tym ostatnim związane jest naturalne urządzenie wybiegów, o co też się postaramy. To wybiegi o trawiastym, bądź piaszczystym

podłożu, gęsto obsadzone drzewami i krzewami, z dostępem do cieków wodnych. Nie mogło na nich zabraknąć pagórków i półek, albowiem koty uwielbiają obserwować teren z podwyższenia. Bardzo istotnym elementem są również kwestie związane z bezpieczną obsługą i zabezpieczeniami przed tym, by zwierzęta nie wyszły sobie „na spacer”.

- Czy nasze zoo ma już doświadczenie w hodowli lwów i tygrysów?

- Wręcz można mówić o tradycji! Lwy pojawiły się w Opolu jeszcze przed II wojną światową i powróciły tutaj w latach 50., wielokrotnie się rozmnażając. Ostatnie lwy to Ryksa i Zulus, które nie zostawiły po sobie potomstwa. Podobnie bez przychówków kończyły się hodowle tygrysów. Nasze zoo zaczynało

w latach 60. od prób hodowli tygrysów sumatryjskich, w latach 70. bengalskich, a ostatnie - w latach 90. - były u nas tygrysy syberyjskie pochodzące z poznańskiego zoo.

- Czy sprowadzenie nowych mieszkańców było problemem?

- Niestety okres, w którym chcieliśmy je sprowadzić do Opoła przypadł na trudny dla wszystkich czas pandemii. Rozmowy z koordynatorami trwały długo, a nam zależało, żeby sprowadzone

„Lwy i tygrysy to największe drapieżne koty świata, ale nie najgroźniejsze drapieżniki w środowisku. Za takiego bowiem uznawany jest człowiek.”





zwierzęta nie musiały pokonywać dużej odległości i granic kolejnych państw. Udało nam się takie cenne zwierzęta znaleźć w naszym kraju - lwy w Gdańsku, tygrysa w Krakowie. Sam transport odbył się bezproblemowo. Trzeba również mieć na uwadze, że ogród biorący udział w programie hodowli ginących gatunków sam nie decyduje, skąd wziąć zwierzęta. Czyni to koordynator, który monitoruje stopień spokojnienia poszczególnych osobników, potrafi też dobrać osobniki, których rozród jest potrzebny czy ograniczyć rozród ponadnormatywny.

- Jak Atos, Portos i Diego czują się w nowym miejscu?

- Od ich sprowadzenia minął już miesiąc i dalej się aklimatyzują. Widzimy, że ten czas jest potrzebny, aby zdobyć zaufanie zwierząt. Trudno natomiast mówić o zaufaniu ze strony człowieka, bo to przecież dzikie zwierzęta. Nasze procedury przewidują zachowanie dystansu przez obsługę i pracę w zespołach dwuosobowych, co zresztą dotyczy wszystkich zwierząt niebezpiecznych. Zwierzęta natomiast dalej poznają swoje pomieszczenia, krok po kroku są też uczone codziennej rutyny.

- Wróćmy jeszcze do momentu przybycia Atosa, Portosa i Diego do Opolu. Powiedział Pan o wspaniałych pomieszczeniach ekspozycyjnych, wybiegach i zapleczu, ale co z obsługą? W Opolu od lat nie mieliśmy

takich zwierząt. Skąd więc opiekunowie czerpali wiedzę na temat codziennej pracy z tymi dużymi kotami?

- Faktycznie, z lwami i tygrysami nasi opiekunowie zwierząt nie pracowali, ale na co dzień mają do czynienia z równie niebezpiecznymi osobnikami z I grupy zwierząt niebezpiecznych, jak jaguary, pantery śnieżne czy pumy. Wybraliśmy najbardziej doświadczonych w obsłudze tych zwierząt pracowników, którzy odbyli praktyczne szkolenia w ogrodach zoologicznych prowadzących hodowlę tych kotów - w tym ogrodach, z których sprowadziliśmy nasze zwierzęta.

- Czy w Opolu pojawią się małe lwiątko lub tygrysiątka?

- Nie ma na to gwarancji. Tu nie wystarczy sam dobór partnerów. Ważne jest stworzenie im odpowiednich warunków, ale też sam fakt czy zwierzęta przypadną sobie do gustu. To ciągle próby i proces czasami długotrwały. Oczywiście czekamy na decyzję koordynatorów gatunków, bo deklaracje dotyczące przekazania samic do naszego zoo są. Do tego momentu nasze samce mają czas na osiągnięcie dojrzałości.

- Kiedy zobaczymy nowe koty na wybiegu?

- Zapraszamy w połowie kwietnia, gdy obiekt dla lwów i tygrysów zostanie udostępniony dla zwiedzających.

Rozmawiał **Miłosz Bogdanowicz**
Zdjęcia: **Witold Chojnacki**



Niezwykły dar dla Muzeum

Do Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu trafiła niezwykła kolekcja, zgromadzona przez wybitnego dziennikarza i krytyka muzycznego **Ryszarda Wolańskiego**, którego pożegnaliśmy we wrześniu 2020 roku.

700 książek

Wśród wyjątkowych pamiątek o tematyce muzycznej, przekazanej przez syna dziennikarza **Adama Wolańskiego**, można znaleźć ponad 700 książek, m.in. tak ważne wydawnictwa jak: „Festiwal polski” **Jerzego Grygolonusa**, „Obywatel jazz” **Jerzego Radlińskiego** czy monografie polskich artystów m.in.: **Urszuli Dudziak**, **Bogusława Meca**, czy zespołu **T.Love**. **Spadkobierca** podkreślił, że przez wzgląd na wieloletnią współpracę jego ojca z Muzeum Polskiej Piosenki, bardzo zależało mu na tym, by zbiory zostały przekazane właśnie do opolskiej instytucji.

3000 płyt

Na półki Muzeum trafiło ponad 3000 płyt, w tym wiele nigdy niewznawianych albumów lat 90.: „Kolory” **Firebirds**, „Live '98” **TSA** czy fonograficzny debiut grupy **Skawalker**. Dzięki darowiźnie



archiwum powiększyło się także o pamiątki i dokumenty w postaci: folderów festiwalowych z **KFPP** w Opolu, festiwalu w Sopocie, programów i ulotek z imprez krajowych, a także unikatową kolekcję przypinek i identyfikatorów (**Old Jazz Meeting**, **Jazz Jamboree**, **Country Piknik Mrągowo**).

Dziennikarz zgromadził także setki wycinków prasowych, których oryginały trafiły do zbiorów Muzeum Polskiej Piosenki.

Pomysłodawca słynnego Leksykonu Polskiej Muzyki Rozrywkowej

Ryszard Wolański był wybitnym znawcą muzyki, pomysłodawcą i autorem „Leksykonu Polskiej Muzyki Rozrywkowej” zarówno w wersji radiowej, telewizyjnej, multimedialnej oraz książkowej. W jego bogatym dorobku literackim można znaleźć biografie gwiazd dwudziestolecia międzywojennego: „**Eugeniusz Bodo**. Już taki jestem zimny drań”, „Już nie zapomnisz mnie. Opowieść o **Henryku Warsie**” oraz „**Aleksander Żabczyński**. Jak drogie są wspomnienia”. Darczyńca przez wiele lat był związany z Polskim Radiem i Telewizją Polską jako autor radiowych i telewizyjnych reportaży o muzyce jazzowej, m.in. „**Klub Jazzowy Studia Gama**”, „**Vademecum jazzu**”, „**Panorama Jazzu Polskiego**” czy „**Swingowe granie**”. Został uhonorowany Złotym Krzyżem Zasługi i medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

Anita Koszałkowska

Zdjęcia: archiwum Muzeum Polskiej Piosenki

Wraca moda na kwiaty

Kolor w przyrodzie nie tylko cieszy oko, ale jest wręcz niezbędny do zachowania równowagi w przyrodzie. Na szczęście wraca moda na kwiaty. Dlaczego to takie ważne? O tym w rozmowie z prof. dr hab. Arkadiuszem Nowakiem, pracownikiem Uniwersytetu Opolskiego, Dyrektorem PAN Ogrodu Botanicznego – Centrum Zachowania Różnorodności Biologicznej w Powsinie.

- Kąkol, krwawnik czy lepnica – to chwasty, których się pozbywamy? A może kwiaty, w których powinniśmy się zakochać?

- Powinniśmy je pokochać na nowo. Tak jak kochali je nasi przodkowie. Widać to choćby w polskim malarstwie czy literaturze. Kwiaty polne były natchnieniem dla Tuwima czy Orzeszkowej, która w „Nad Niemnem” malowała bajkowe wręcz krajobrazy „całe błękitne od bławatków, żółte od kamioły, różowe od dzięcieliny i smółek”. Niestety dziś takie widoki to rzadkość. Rozwój rolnictwa doprowadził do prawdziwej katastrofy ekologicznej. Zniknęły miedze, które były ostoją bioróżnorodności, praktycznie nie ma łąk, które karmiły dzikie pszczoły i trzmiele. Ogrodów przez wiele lat nie ubarwialiśmy kwiatami, a obsadzaliśmy tujami i cyprysikami.

- Bardzo równymi i trochę nudnymi. Zgoda, w mieście przyda się trochę koloru. Pan mówi jednak o tym, że katastrofą jest znikanie łąk z krajobrazu, dlaczego? W polu i tak nikt kwiatów nie ogląda. Dla większości to zwykłe chwasty.

- Łąki są rezerwuarem bogactwa gatunkowego. Bioróżnorodność jest kluczem dla równowagi w przyrodzie. Jeśli wszystkie łąki będziemy zarywać i zamieniać je w pole kartofli czy na to, co się akurat bardziej opłaca, to doprowadzimy do wyginięcia trzmieli i innych rodzimych zapylaczy. By nasze zasiewy mogły dawać plon, trzeba będzie inwestować we wprowadzanie pszczół do ekosystemów. To drogie i na dłuższą metę też szkodliwe, bo mówimy o jednym gatunku pszczoły. Taka ingerencja to dalsze niszczenie bioróżnorodności. To błędne koło. Nie da się żyć bez równowagi w przyrodzie.

- Niestety, temu procesowi możemy głównie się przyglądać. Bo jaki wpływ mamy na to, co się rolnikom bardziej opłaca? Tu w grę wchodzi wielka polityka i jeszcze większe pieniądze. Ale co każdy z nas może zrobić w kierunku bioróżnorodności? Powinniśmy siać na balkonach w doniczkach łączki kwietne?

- W doniczkach ładnie wyglądają pelargonie i mogą w nich zostać. Łąki w gazonach też są

piękne i mają wartość przede wszystkim edukacyjną. Ważne jest jednak coś innego. Chodzi o to, by zaakceptować polską przyrodę. Tu każdy z nas powinien być patriotą i tradycjonalistą. Mamy 2700 rodzimych gatunków i każdy coś dla siebie wybierze. Nie powinniśmy oczekiwać, że zieleń miejska zawsze będzie przycięta na styl angielskich trawników, a kwiaty okazale kwitnąc będą przez większość roku. Musimy zaakceptować, że w lipcu czy sierpniu skwerek nie wygląda już tak pięknie jak w maju. Rośliny powoli zamierają i taka jest ich natura. W mieście wiele jest miejsc, gdzie rosnąć mogą rodzime, nawet polne czy łąkowe gatunki.

- Przyzna Pan, że miejskie trawniki i rabaty z jednorodnymi bratkami coraz częściej zastępowane są przez różnorodne nasadzenia, a nawet łąki kwietne. Tak jak to się dzieje w Opolu.

- Tak, to prawda. Obserwuję modę na łąki kwietne w miastach. Generalnie to cieszy. Problem jednak w tym, że wysiewane przez samorządy gatunki muszą przede wszystkim być miłe dla oka mieszkańców. Nie ma problemów, jeśli wśród tych obcych gatunków nie znajdzie się taki, który wymknie się spod kontroli i narobi szkody w naszym ekosystemie, a taki problem mamy teraz przykładowo z nawłocią kanadyjską.



- A co z nią nie tak?

- Siali ją intensywnie pszczelarze, bo to gatunek miododajny, który kwitnie do końca października. Problem w tym, że rozrasta się w sposób niekontrolowany. Polską łąkę potrafi zdominować w ponad 90%. Na łące z nawłocią nie ma już miejsca dla naszych rodzimych roślin. A bez rodzimych roślin giną nasze rodzime owady zapylające. Spada bioróżnorodność, a bez niej, jak już ustaliliśmy, nie ma równowagi w przyrodzie. Pół biedy, gdy w lesie zdomowić się pomidor, bo muszę powiedzieć, że w podopolskich lasach mamy już dzikie pomidory. Gorzej, kiedy kierując się modą, wprowadzamy taki gatunek, który wypiera nasze rośliny i niszczy nasz ekosystem. Jak wspomniana już nawłoc czy aster nowobelgijski.

- Kwiecień to czas wysiewów. Jakie nasiona kupować, by nie narozrabiać w ekosystemie?

- Polskie kwiaty tradycyjne. Niezapominajki, które kojarzone są z Opolem i województwem opolskim. Do kupienia są też choćby nasiona kącika, który kiedyś powszechny był na naszych polach, dziś zobaczyć go można tylko w muzeum w Bierkowicach i tylko dlatego, że go tam wysiewamy. Dostępne są nasiona bławatków, krwawnika czy wręcz mieszanek łąkowe oparte o rodzime gatunki (chabry, firletki, groszki, koniczyny, komonice, jaskry, pięciorniki, ostrożeń, wyki, bodziszki, krwawnice, złocienie, kozłki, przytulie i wiele, wiele innych). Wyglądają pięknie, przyjazne są wielu zapylaczom, do tego nie są trudne w uprawie i nadają się na bukiety. Zaakceptować w nich musimy tylko jedno. Druga połowa roku to dla nich czas odpoczynku. Czas, kiedy wyglądają mniej okazale, ale to nie znaczy, że to rośliny byle jakie. Wręcz przeciwnie. Dla naszego ekosystemu są bardziej cenne niż sztucznie wyhodowane i nadal popularne tuje.

Rozmawiała **Katarzyna Oborska-Marciniak**
Zdjęcia: **Hanna Horiuszyna**

W 2019 roku w Opolu założono pierwsze łąki kwietne. W 2020 nasiona traw i kwiatów wyłącznie rodzimych gatunków zostały wysiane na Wyspie Bołko przy parku 800-lecia. Łąka kwietna powstała również m.in. na terenach przy ul. Wrocławskiej. W tym roku sukcesywnie zakładane będą łąki m.in. w okolicach powstającego centrum przesiadkowego Opole Zachodnie. Ogromną popularnością i akceptacją ze strony mieszkańców cieszyły się tzw. mobilne łąki kwietne – gazony, w których zasadzono m.in. zioła i gatunki również polnych kwiatów takich jak krwawnik, rumianek, niezapominajka.



Biblioteka z wielomilionową widownią

Elżbieta Kampa ma przyjemność kierować Miejską Biblioteką Publiczną w Opolu. Od dekady jedną z najładniejszych w Polsce, którą gdy tylko nie grasuje epidemia, odwiedza mnóstwo ludzi. Przez ostatnie 10 lat uzbierało się ponad 2 miliony miłośników dobrej książki, ale nie tylko! Naprawdę było o czym rozmawiać.

- Od dekady Miejska Biblioteka Publiczna jest jedną z najładniejszych w Polsce.

- Tak, to prawda, chociaż w międzyczasie powstało wiele ciekawych architektonicznie bibliotek. W tym wiele nowych gmachów bibliotek naukowych. Mieszkańcy Wrocławia, Sopotu, Rumii, a także Gogolina korzystają z oryginalnych wnętrz, które znalazły swoje miejsce na dworcach. Organizuje się biblioteki w budynkach byłych kin, szkół czy synagog i wiele z nich się remontuje korzystając z dofinansowania Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego i Unii Europejskiej. W 2011 roku byliśmy drugą po bibliotece w Jaworznie, której budynek powstał dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych. W roku otwarcia i kolejnych latach przyjmowaliśmy wycieczki bibliotekarzy z różnych miejscowości, którzy mieli już perspektywę jej organizowania lub marzyli o nowej bibliotece. Zbierali doświadczenia, chcieli się zainspirować, tak jak my odwiedzając wcześniej Miejską Bibliotekę Publiczną w Jaworznie.

- Jesteśmy w czymś naprawdę wyjątkowi w skali kraju?

- Nasz budynek oraz projekt Małgorzaty i Andrzeja Zatwarnickich wyłoniony w konkursie jest wyjątkowy. Wielokrotnie nagradzany. Znakomicie połączył „stare z nowym”, czyli XIX wieczną kamienicę z nowoczesną transparentną architekturą otwartą na otoczenie i przyciągającą do wnętrza. „Otwartość” w architekturze, do tego nasza otwartość na potrzeby użytkowników, to najczęściej podkreślany walor, doceniany w wielu branżowych konkursach.

- Pamięta Pani ten czas, gdy powstawała nowa siedziba?

- Oczywiście, że pamiętam, bo był to okres intensywnej pracy, wzmożonej komunikacji z Wydziałem Kultury, Wydziałami ds. Europejskich i Wydziałem Inwestycji UM Opola oraz oczywiście z architektami. Wszystkim zależało, aby to przedsięwzięcie się udało i tak się stało, za co my, bibliotekarze, jesteśmy wszystkim zaangażowanym w ten proces bardzo wdzięczni. Nie odbyło się bez trudności dotyczących zachowania fasady kamienicy. Bardzo mocno był krytykowany graficzny kolor elewacji. Wiele osób pytało o wybór tekstów na pylonach, dlaczego ten autor, a nie inny.

- Trudno było przenieść wszystkie zbiory?

- Dla nas było to mocno skomplikowane, tym bardziej, że nie można było wziąć wszystkich. Przenieśliśmy zbiory z wypożyczalni na Kośnego, a z pl. Piłsudskiego działy merytoryczne i filię dla dzieci. Zbiory literatury pięknej i popularnonaukowej Filii nr 4 zostały przy pl. Piłsudskiego, a z czasem udało się je przenieść do lokalu na Rondzie. Nowy system wypożyczenia, połączony z systemem ochrony zbiorów, wymagał zaopatrzenia w etykiety każdej książki, komiksu, audiobooka czy płyty. Należało to zrobić w możliwie najkrótszym czasie, co wymagało dużej mobilizacji całego zespołu.

- Co ta wizualna odmiana zmieniła w codziennej pracy biblioteki?

- Nowy budynek i jego wyposażenie, nowe technologie i różnorodność zbiorów i w tamtym czasie nowoczesna mediateka przyciągały wielu mieszkańców Opola i okolic. Nasza przestrzeń pozwoliła rozszerzyć ofertę i proponować więcej spotkań autorskich, warsztatów, koncertów i wystaw, w których mogło uczestniczyć zdecydowanie więcej osób niż przy pl. Piłsudskiego.

- Najcenniejsza rzecz w posiadaniu biblioteki? Zapewne to książka...

- Wśród zbiorów najcenniejsze są rzeczywiście książki, zwłaszcza te zabytkowe oraz unikalne wydania pierwodruków, bądź kolekcje przekazane przez darczyńców, m.in. przez opolskiego historyka i bibliofila Romana Sękowskiego. Zbiory są cenne, ale jeszcze bardziej cenni są ludzie, którzy potrzebują odwiedzić instytucję, a także bibliotekarze, chcący jak najlepiej spełnić wszystkie oczekiwania użytkowników. Najcenniejsza jest wzajemna satysfakcja, obustronna relacja, pełna zrozumienia chęć pomocy i wzajemnej inspiracji.



- Czuje się Pani jedną z 10 najbardziej wpływowych kobiet na Opolszczyźnie? Pojawił się taki ranking, a Pani zajęła w nim 9 miejsce.

- To miłe być tak postrzeganym, bardzo dziękuję wszystkim, którzy oddali swój głos. Znam jednak wiele kobiet, które mają autentyczny, wymierny i zdecydowanie większy wpływ na wiele aspektów naszego społecznego funkcjonowania i zwyczajnie życia, począwszy od wielu anonimowych przedstawicielek służby zdrowia. Ja mam wpływ jedynie na funkcjonowanie biblioteki. Razem ze współpracownikami dążymy do pełnego usatysfakcjonowania czytelników i gości oraz stworzenia przyjaznego i otwartego dla wszystkich miejsca.

- Ile książek tygodniowo Pani czyta? I jakie lubi najbardziej?

- Ich liczba jest różna, bo szybko czyta się tomiki poezji, a zdecydowanie dłużej obszernie powieści. Nie opanowałam sztuki szybkiego czytania. Najchętniej sięgam po książki psychologiczne, biografie, ale także popularnonaukowe. Lubię sięgać po pozycje dla dzieci i młodzieży, a także wszystkie inne, w tym nowości, aby nie umknęły te pozycje, które chcielibyśmy zaproponować naszym czytelnikom.

- Pierwsza przeczytana książka, którą Pani pamięta?

- Pamiętam przede wszystkim czasopisma *Misia*, *Świerszczyka*, kupowane przez mamę i czytane mnie i rodzeństwu w najcieplejszym miejscu w domu, czyli w kuchni. Książek pamiętam kilka, m.in. Hanny Zdzitowieckiej – „Pantofelek pięknej Rodopis”, „Na jagody” – Marii Konopnickiej, „Pinnok” C. Colodiego czy „Małą Księżniczkę” – F. H. Burnett.

- Jaki gatunek czytelniczy króluje w MBP? Kryminał, romanse, klasyka?



- Aktualnie powieści kryminalne, które łączą wątki psychologiczne, obyczajowe i sensacyjne. Na drugim miejscu jest literatura kobieca, a potem klasyka, która często wraca do łask przy okazji jej ekranizacji.

- Pani ulubiona cykliczna impreza w naszej bibliotece?

- Opolska Jesień Literacka, bo wymaga najwięcej przygotowań, ale daje też największą satysfakcję. Spotkania są liczne, budzą emocje i zadowolenie czytelników i autorów. Co roku czekam również na Dni Literatury Dziecięcej. I najbardziej wyczekiwaną przez dzieci Noc Andersena, kiedy mali czytelnicy nocują w bibliotece.

- Najważniejszy dla Pani gość, który przekroczył drzwi biblioteki?

- Każdy jest dla nas ważny i najważniejszy. Zaproszenie niektórych autorów graniczy z cudem. Ponawiamy je wielokrotnie, aż w końcu się udaje i wtedy jest ogromna radość. Moja zastępczyni

- Danuta Łuczak wykonała niezliczoną liczbę telefonów do Wiesława Myślińskiego i jedno spotkanie udało się zrealizować. To było niezwykle i niezapomniane spotkanie.

- Bibliotekę odwiedzają prawdziwe gwiazdy z każdej dziedziny. Przypomnijmy niektóre. I jakieś anegdoty, ciekawostki z tym związane.

- Bibliotekę odwiedza wielu autorów, reprezentantów różnych gatunków literackich od debiutantów po laureatów nagród literackich i mistrzów gatunku. Gościliśmy m.in. mistrzynię i mistrzów literatury dziecięcej. Wandę Chotomską, Bohdanę Butenkę i Józefa Wilkonia. Mieliśmy przyjemność gościć Ewę Lipską, Adama Zagajewskiego, Ryszarda Krynickiego, Juliana Kornhausera, Michała Rusinka, Andrzeja Stasiuka, Szczepana Twardocha, Filipa Springera, Agatę Tuszyńską, Annę Dziewit-Meller, Marcina Mellera i wielu innych. Parokrotnie prezentowaliśmy książki Anny Mieszkowskiej, Kazimierza Orłosa i Wojciecha Bonowicza. Te spotkania z czasem nabrały charakteru spotkań przyjacielskich. Najbardziej liczny spotkaniem dekady w naszej bibliotece było z ks. Adamem Bonieckim – redaktorem Tygodnika Powszechnego i autorem wielu publikacji. Zajęta była sala spotkań, cały hol i schody prowadzące na piętro. Jerzy Stuhr na spotkaniu w czasie Festiwalu Książki oblegany przez publiczność powiedział, że czuje się tak, jak na Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki w opolskim amfiteatrze, który zawsze gromadzi ogromną publiczność. Angelika Kuźniak była zachwycona okazją nocowania w naszym pokoju



gościnnym razem z obrazem Olgi Boznańskiej, wypożyczonym nam przez Muzeum Śląska Opolskiego na spotkanie prezentujące książkę o tej wielkiej artystce. O różnorodności gości niech świadczy fakt, że o swoim życiu rozprawiał u nas nawet mistrz olimpijski w skokach narciarskich Wojciech Fortuna.

- Policzyliście, ile osób przez te 10 lat was odwiedziło?

- W ciągu 10 lat uzbierało się ponad 2 miliony 260 tysięcy osób!

- Covid musiał się odbić na frekwencji w bibliotece, to oczywiste. Trudno będzie odbudować czytelnictwo?

- Istotnie zanotowaliśmy niższą frekwencję, ale jednocześnie dzięki umiejętnemu wykorzystaniu nowych technologii i zaangażowaniu bibliotekarzy, ten trudny czas został przekuty w spektakularny sukces pod względem wzrostu odbiorców spotkań na żywo i online. W wydarzeniach na żywo wzięło udział 20 447 osób, a w spotkaniach online 254 922 uczestników z całej Polski, a nawet świata. Odnotowano logowania z Wielkiej Brytanii, Malezji czy USA! Powrót do odwiedzin i aktywności użytkowników notowanych przed pandemią będzie trudny, ale wierzymy, że chęć korzystania z biblioteki stopniowo nabierze rozpędu. Spotkania online także z nami pozostaną, ale te bezpośrednie będą tym bardziej oczekiwane. I cenniejsze.

Rozmawiał **Dariusz Król**
Zdjęcia: **Hanna Horiuszyna**



Twoje wsparcie jest ważne!

Od wielu już lat Miasto Opole prowadzi Kampanię 1%, w której zachęca opolan do przekazania swojego podatku dochodowego na wybraną Organizację Pożytku Publicznego (OPP) zarejestrowaną w naszym mieście.

Co roku rekord

Jak podaje Ministerstwo Finansów kwoty z 1% podatku PIT rosną z roku na rok. W 2020 roku padł kolejny rekord, bo podatnicy przekazali Organizacjom Pożytku Publicznego aż 907 mln zł. To o ponad 30 mln zł więcej niż rok wcześniej.

Opolanie opolanom

Wspierając lokalne OPP przyczyniamy się do budowania społeczeństwa obywatelskiego w Opolu, ponieważ jeśli zdecydujemy się, aby nasz 1% podatku został w naszym mieście i wesprzemy tym samym działalność opolskich Organizacji Pożytku Publicznego, te pieniądze w pewien sposób wrócą do nas. Będziemy mieć możliwość korzystania z bogatej oferty działań, którą na co dzień oferują nasze lokalne organizacje. Ich gama jest bardzo szeroka poprzez sport, kulturę, ochronę zwierząt, działalność na rzecz seniorów i osób niepełnosprawnych aż do promocji miasta i działań z profilaktyki zdrowia. - *Warto skorzystać z możliwości, jaką raz w roku daje nam państwo i zrobić coś dobrego dla swojego najbliższego otoczenia. W ten sposób pokażemy, że doceniamy ciężką pracę, jaką organizacje pozarządowe wykonują na co dzień* – apeluje Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola.

Uprawnione organizacje

W tym roku w Opolu, są 83 organizacje uprawnione do pozyskania 1% podatku. Na liście znalazło się 50 stowarzyszeń, 28 fundacji, 2 nie posiadające osobowości prawnej instytucje kościelne oraz 3 inne osoby prawne - uczniowskie kluby sportowe. Organizacje na co dzień działają w wielu różnych obszarach m.in. na rzecz osób chorych, osób z niepełnosprawnością, bezdomnych, kultury, sportu, czy zwierząt. Mamy także Ochotnicze Straże Pożarne i Hospicja. Przekazując 1% na rzecz OPP mamy bezpośredni wpływ na to, gdzie wpłyną pieniądze z naszych podatków – zachęca Dorota Piechowicz-Witoń - naczelnik Centrum Dialogu Obywatelskiego. Pamiętajmy także, że 1% dla Organizacji Pożytku Publicznego nie jest dodatkowym podatkiem, darowizną czy ulgą, lecz jest częścią podatku dochodowego, który jesteśmy zobowiązani zapłacić. Rezygnując ze wskazania organizacji pożytku publicznego w naszym zeznaniu podatkowym, nasz 1% trafi do „wspólnego worka”, o którego przeznaczeniu decyduje rząd i sejm.

Aby przekazać swój 1% wystarczy wskazać – w składanym przez siebie zeznaniu podatkowym – nr KRS tej organizacji, której konto chcielibyśmy zasilić. Wykaz opolskich OPP wraz z nr KRS dostępny jest na stronie www.opole.pl.



Ludwigstrasse (obecnie ul. Powstańców Śląskich)
– willowa ulica na Wyspie Pasieka

OPPELN

Ludwigstrasse

Opole na przełomie dziejów

Wspólnie z historykiem, dr. Maciejem Borkowskim zapraszamy do odkrywania historii Opola i jego mieszkańców przed II wojną światową. W tym odcinku - Wyspa Pasieka (Pascheke, Wilhelmsthal), która na przełomie XIX i XX wieku była siedzibą urzędów, świątyn i fabryk. Było to także miejsce letniego wypoczynku i prestiżowa lokalizacja do zamieszkania. I choć przez setki lat znajdowała się tak blisko Opola, była jednak poza miastem.



Hafenstrasse (obecnie ulica Piastowska)
widoczny kanał Młynówka

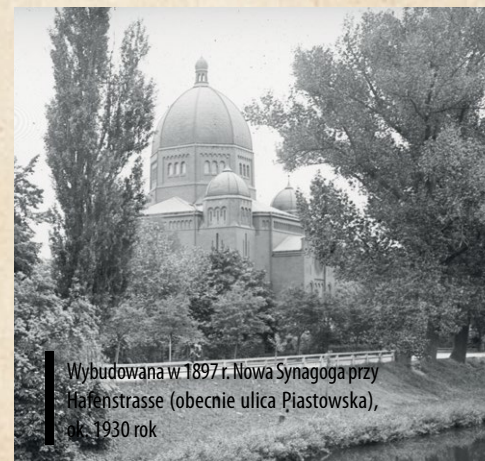
Włączenie w granice miasta

Wiosną 1891 roku rozpoczął się najciekawszy okres w dziejach wyspy. Wtedy właśnie władze Opola oraz władze gminy wiejskiej Wilhelmsthal podjęły decyzję o włączeniu terenu wyspy w administracyjne granice Opola. W tym czasie Pasiekę zamieszkiwało 1089 osób. Opolanie szybko docenili walory tego miejsca. Zaczęto budować tam eleganckie wille i domy jednorodzinne świadczące o prestiżu właścicieli. Najważniejszą ulicą Pasieki była Ludwigstrasse (obecnie ul. Powstańców Śląskich), przy której znajdował się znany opolski browar Johanna Karrascha oraz szkoła rzemiosła i gospodar-

stwa domowego. Z nazwą tej ulicy wiąże się ciekawa historia. Pierwotnie miała nosić nazwę Sackstrasse na cześć doktora Ludwiga Sacka, który zasłużył się przy jej upiększaniu. Niestety jego nazwisko zbyt jednoznacznie kojarzyło się z męską częścią ciała. Ostatecznie władze podjęły decyzję, aby nazwać ulicę imieniem, a nie nazwiskiem szanowanego doktora.

Urzędy, instytucje kulturalne i obiekty przemysłowe

Na wyspie swe siedziby miały różne urzędy i instytucje. Po I wojnie światowej na Turmstrasse (obecnie ul. Niedziałkowskiego) wzniesiono gmach Izby Handlowej, a nad samą Odrą mieścił się urząd budownictwa wodnego. Na Fesselstrasse (obecnie Strzelców Bytomskich) znajdował się gmach, który od lat 30. zajmowała partia nazistowska. Dla wielu opolan był to złowrogi Brunatny Dom. W 1931 roku przy Eichstrasse 1 (obecnie ul. Konsularna) rozpoczął działalność polski konsulat, który istniał do wybuchu II wojny światowej. A na południowym cyplu wyspy znajdował się teren dworca wodnego (Wasserbahnhof). W centrum Pasieki instytucje kulturalne i urzędy sąsiadowały z obiektami przemysłowymi. Naprzeciwko Zamku Piastowskiego, który wówczas był siedzibą władz rejencji, znajdował się ogromny Browar Zamkowy rodziny Friedlaender. Niestety obu tych budowli dziś już nie ma. Zamek, z wyjątkiem wieży, na przełomie lat 20. i 30. XX wieku uległ stopniowej rozbiórce, a ostatnie budynki browaru wysadzono na początku lat 70. XX wieku.



Wybudowana w 1897 r. Nowa Synagoga przy Hafenstrasse (obecnie ulica Piastowska), ok. 1930 rok



OppeIn-Wilhelmsthal.

Ludwigstrasse.

Miejsce wypoczynku

Nie od dziś wiadomo, że Wyspa Pasieka to wspaniałe miejsce do wypoczynku. Dawni mieszkańcy Opola latem najchętniej odwiedzali kąpielisko Am Wäldchen (W lasku), włączone do Opola w maju 1897 roku. Zimą mieszkańcy Wilhelmsthal śpieszyli nad stawek Zamkowy, by do późnych godzin wieczornych jeździć na łyżwach. Mniej aktywni odpoczywali w restauracjach i gospodach, których na wyspie nie brakowało. Najbardziej popularną restauracją była „Eiskeller” („Lodowa Piwnica”) przy obecnej ul. Piastowskiej z eleganckim dwuwieżowym pawilonem i ogrodem sięgającym aż do Turmstrasse (obecnie ul. Niedziałkowskiego). W lokalu tym w październiku 1932 roku – w restauracyjnym ogrodzie przemawiał przywódca NSDAP, a wkrótce kanclerz, Adolf Hitler. Wielką atrakcją wyspy był także piękny ogród zamkowy (Schlossgarten), ulubione miejsce zabaw dzieci. Ulica Hafenstrasse przylegająca do Młynówki była jednym z ulubionych traktów spacerowych opolan.

Opracowała Alicja Kosakowska
Zdjęcia: Muzeum Śląska Opolskiego

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



Z marzeniami do Pekinu

Mimo zaledwie 17 lat Magdalena Zych może pochwalić się startami na mistrzostwach Europy i świata. Miniony sezon był dla niej niezwykle udany, jednak opolanka nie zamierza spoczywać na laurach. Jest gotowa do dalszej ciężkiej pracy.

- Jak czuje się siedemnastolatka, która ma za sobą start na dwóch z trzech najważniejszych łyżwiarskich imprez?

- To naprawdę niesamowite uczucie. Nawet ryzykuję stwierdzenie, że spełnienie marzeń. Od dziecka chciałam pojechać na zawody tak dużej rangi i się udało. Miałam okazję pościgać się z najlepszymi. Ale to nie koniec moich marzeń, tak naprawdę dopiero zaczęłam je spełniać.

- Jadąc na mistrzostwa Europy byłaś rezerwową. Podobnie jak na mistrzostwach świata. W jednej i drugiej imprezie wystartowałaś jednak w finale. Nogi nie zadrżały?

- Jestem wdzięczna całemu sztabowi trener-skiemu za tę szansę. Było troszkę stresu przed biegami, ale szybko się go pozbyłam. W końcu jechałam tam właśnie po to. Wiedziałam, że muszę dać z siebie wszystko i pokazać na co mnie stać.

- Jedyną równie wielką imprezą są Igrzyska Olimpijskie. To twój kolejny cel?

- Zdecydowanie, to następne z marzeń, które planuję spełnić (śmiech). Kolejne Igrzyska odbędą się za rok w Pekinie, a kwalifikacje ruszają już za kilka miesięcy. Muszę ciężko pracować i wierzę, że jestem w stanie osiągnąć taki wynik, aby jeszcze przed „osiemnastką” pojechać na wszystkie trzy największe imprezy w short-tracku.

- Masz 17 lat, a mimo to już bardzo dużo czasu spędzasz w rozjazdach.

- Szczerze mówiąc jestem już do tego przyzwyczajona. To najwyższy poziom w sporcie, więc nie ma innej opcji. Większość roku spędzamy razem z kadrą na obozach. Najważniejsze, że jesteśmy bardzo zgraną grupą i zawsze możemy na sobie polegać. Myślę, że właśnie dlatego nie mam problemu, żeby wyjechać gdzieś na dłużej. Cieszę się jednak z takiego stanu rzeczy, bo wiem, że to, na co pracuję od kilku lat, przynosi efekty.

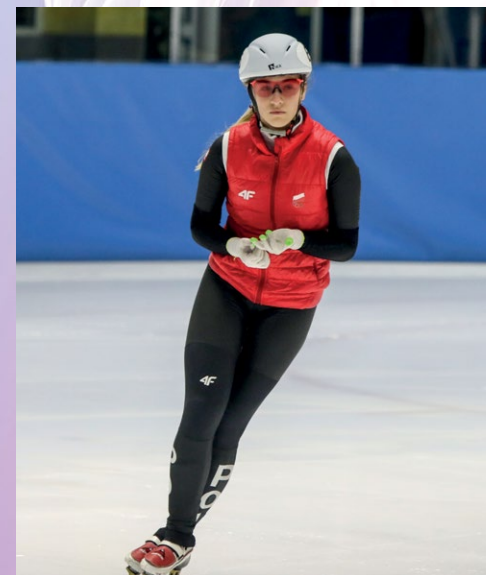
- Podczas przygotowań do najważniejszych imprez poprzedniego sezonu cała kadra trenowała na naszym opolskim Toropolu.

- To świetnie, że mamy taki obiekt w Opolu. Ja też ten czas mogłam choć po części przeznaczyć dla najbliższych. To nie był pierwszy przypadek, kiedy reprezentacja przyjechała tutaj na obóz. Wszyscy jesteśmy zadowoleni z warunków, jakie tutaj panują. Byliśmy też w okresie świątecznym, kiedy całe miasto było pięknie oświetlone. Mogłam więc pokazać kolegom i koleżankom Opole z najpiękniejszej strony.

- Jak udaje ci się łączyć naukę z uprawianiem sportu zawodowego? Bo zdecydowanie nie jest to proste.

- Do liceum nr 9 w Opolu uczęszczam już tak naprawdę piąty rok, bo wiem wcześniej było to gimnazjum. Nauczyciele bardzo mnie wspierają. Tak naprawdę gdyby nie oni, miałabym ogromne problemy, żeby nadrobić cały materiał. Jestem wdzięczna, że wszyscy rozumieją, jak ważną rolę w moim życiu odgrywa sport. Ale też staram się jak najwięcej czasu poświęcać nauce.

- Piękniejszą stroną bycia sportowcem na pewno jest możliwość wyjazdów. Jakie miejsca najbardziej ci się podobały?



- Zdecydowanie takie wyjazdy są świetną możliwością, szczególnie w dzisiejszych czasach. Tegoroczne mistrzostwa świata w Holandii odbyły się na zasadzie „bańki”, każdy z zespołów był odizolowany od otaczającego świata. Mimo to możliwość

podróżowania zawsze jest przyjemną sprawą. Dzięki rywalizowaniu na lodzie, odwiedziłam już 19 miejsc. Najbardziej podobało mi się w Kanadzie oraz w Bostoń i Hercegowinie. Ale moje serce zdecydowanie skradła Chorwacja, którą co roku odwiedzamy z rodzicami podczas wakacji. Bardzo lubię też trenować w Dreźnie, bo oprócz świetnej tafli lodu, miasto też jest piękne.

- Wracając na chwilę do początków twojej sportowej przygody... to nie

short-track był twoją „pierwszą miłością”.

- Troszkę wstyd mi się przyznać, ale zawsze mówiłam, że nie będę jeździć w kółko, bo to bez sensu (śmiech). No i proszę, kółka kręcę już prawie od sześciu lat. Zaczynałam jako łyżwiarka figurowa, już mając cztery lata dałam się namówić koleżance z podwórka na pójście na pierwszy trening. Później dostałam propozycję od trenerów short-tracku. Zapytali, czy nie chciałabym spróbować. Po tym, jak doznałam poważnej kontuzji kolana, stwierdziłam z rodzicami, że może mi się to spodoba. Już na pierwszym treningu pojechałam sztafetę i tak jeżdżę w niej do dziś. Miłość rozkwitła od razu.

- Najbliższy czas spędzisz w domu. Jakie plany na kolejne tygodnie?

- Na razie chcę trochę odpocząć po tym dziwnym sezonie. Już od połowy kwietnia zaczniemy pierwszy obóz, ale jeszcze nie wiemy gdzie. Na pewno nie będziemy zakładać łyżew, tylko popracujemy m.in. na siłowni. Pierwszy obóz na lodzie będzie w Opolu, dlatego mam nadzieję, że sezon 2021/2022 zainauguruję w Opolu, a zakończę na wymarzonych Igrzyskach w Pekinie.

Rozmawiał **Piotr Jankowski**
Zdjęcia: **Andrzej Klimek**



Konkurs Aneks

Galeria Sztuki Współczesnej od 2014 roku organizuje konkurs Aneks, który ma na celu pokazanie najnowszych i najbardziej wartościowych projektów w zakresie sztuk wizualnych, tworzonych przez młodych mieszkańców i mieszkanki Opolszczyzny. Mimo przeciwności pandemicznych zobaczymy laureatów zeszłorocznego konkursu.

W konkursie, ogłaszanym jesienią każdego roku, mogą wziąć udział osoby dorosłe do 35 roku życia. Jury wybiera dwa zwycięskie projekty, których realizacja następuje wiosną następnego roku. Przedmiotem konkursu jest wykonanie koncepcji autorskiej wystawy dedykowanej Gallerii Aneks GSW (Opole, pl. Teatralny 12).

- Chcemy dać szansę młodym artystom i artystkom wystawienia ich sztuki w profesjonalnej galerii. Konkurs ukazuje potencjał miasta - różnorodność sztuki tworzonej przez jego mieszkańców - podkreśla Joanna Filipczyk, dyrektorka GSW.

Galeria Aneks to mała przestrzeń ekspozycyjna zlokalizowana w przejściu, między właściwym budynkiem GSW a Teatrem im. Jana Kochanowskiego. To tam, kuratorzy i kuratorki GSW realizują wystawy ukazujące młodą sztukę z Polski oraz tą lokalną – tworzoną w Opolu.

- Konkurs Aneks pokazuje oryginalność lokalnego, młodego środowiska artystycznego – mówi Agnieszka Dela-Kropiowska, kuratorka GSW. - Artyści i artystki poruszają w swojej sztuce trudne tematy społeczne czy polityczne, ukazują zagadnienia estetyczne lub z pewną dozą ironii komentują zastanę rzeczywistość.

W 2021 roku zobaczymy wystawy dwóch laureatów: Michała Przyszlaka oraz Jana Kowala. Michał Przyszlak do połowy kwietnia prezentuje w Gallerii Aneks działanie, które wpisuje się w nurt VJ'ingu. Ten rodzaj sztuki oscyluje między ambitnymi działaniami ze sfery muzyki a performatywnymi zjawiskami sztuki aktualnej. W VJ'ingu istnieje niezwykła symbioza między światem dźwięku, obrazem a poczuciem momentalności – chwili. Ten „moment” wywołany przez dźwięk niesie ze sobą wielki potencjał – wyzwala energię i chęć reakcji w postaci wizualnego działania twórcy. Wystawę „kompozycja 5/4” w Aneksie będzie można oglądać przez witrynę galerii, w godzinach wieczornych.

W maju zobaczymy drugi nagrodzony projekt autorstwa Jana Kowala. Przygotowuje on wystawę opartą o analizę życia we współczesnej wsi; zmagania młodego artysty z życiem poza wielkimi ośrodkami miejskimi, potencjałem miejsca ale i stereotypami, które niesie wieś. Kowal posługuje się językiem sztuki wideo i performansu.

Opracowała **Aleksandra Śmierzyńska**
Zdjęcia: **Galeria Sztuki Współczesnej**

Wystawa World Press Photo 2020

Laureatką konkursu Gallerii Sztuki Współczesnej na recenzję „Moje zdjęcie roku” została Amelia Oleszko, Zespół Szkół Budowlanych Opole, kl. 2 Ap. Zobaczcie, w jaki sposób opisała jedną z fotografii na wystawie.

Opis rozpocznę od tego, w jakich warunkach obejrzałam wystawę, ponieważ świetnie pokaże to kontekst i specyfikę czasów, w których przyszło nam odbierać sztukę. Był to ostatni dzień przed krajowym „lockdownem”, a co za tym idzie zamknięciem galerii, nie tylko tych handlowych, ale również galerii sztuki.

Tego chłodnego wieczoru w długiej kolejce stali ludzie pragnący wykorzystać ostatni moment na obejrzenie ekspozycji World Press Photo. Po godzinie czekania mi również udało się wejść i zaraz na wstępie zobaczyłam niezwykle zdjęcie.

Była to czarnobiała fotografia pochodząca z RPA, którą wykonał Alon Skuy. Przedstawiała ona młodego czarnoskórego mężczyznę w tanecznej pozie na tle ściany wykonanej z metalowej kratki. Z prawej strony stał dozownik na wodę, co wskazywało, że jest to jakiś budynek użyteczności publicznej. Afrykańczyk miał na sobie sportowe ubranie, a jego włosy były ścięte bardzo krótko. Szybko zauważyłam też, że bohater zdjęcia nie ma połowy jednej nogi. Jednak to, co robił sprawiało, że nie patrzyłam na niego z perspektywy niepełnosprawności. Otóż – utrzymywał swoje ciało ponad ziemią wspierając się wyłącznie na kuli, którą trzymał w dłoni. Wolną rękę i nogi unosił ku górze tworząc w ten sposób figurę podobną do wysoku karate. Sam jednak patrzył w kierunku światła wpadającego do pomieszczenia. Wszystko to robił z taką lekkością i swobodą, jakby był to jego codzienny zwyczaj, niczym nie różniący się od porannego wstania z łóżka. Twarz tego młodego człowieka była spokojna i poważna,

ale malowało się na niej coś jeszcze. Była to twarz człowieka, który jest pewien tego, co robi. Właśnie takie wrażenie biło z fotografii tak zdecydowanie, że i ja je poczułam. Choć może brzmieć to zabawnie, automatycznie napięłam brzuch i wyprostowałam się. Zdjęcie wpłynęło na moje odczucia, a przecież właśnie to powinna robić sztuka.

Potem zaczęłam czytać opis zdjęcia. Dowiedziałam się, że przedstawiony na nim mężczyzna ma na imię Musa. Był on dobrze zapowiadającym się piłkarzem, jednak w wieku 11 lat z powodu choroby nowotworowej amputowano mu nogę. Mimo tego Musa nie zrezygnował z kariery sportowej i dalej ćwiczył. Obecnie jest tancerzem w Vuyani Dance Theatre w Johannesburgu. Historia tego dzielnego człowieka wydała mi się bardzo inspirująca. Im dłużej patrzyłam na zdjęcie, tym więcej odkrywałam zawartych w nim symboli. Metalowa kraciasta ściana i sufit sprawiają, że Musa zdaje



się być w klatce. Inny ciekawy element to fakt, że jedyną rzeczą, która trzyma go przy ziemi jest kula, uważana za symbol niepełnosprawności. Jednak Musa patrzy w stronę światła, czyli koncentruje się na nadziei.

Uważam, że opisana przeze mnie fotografia nie bez powodu zajęła trzecie miejsce w kategorii zdjęć pojedyncze. Można ją różnie interpretować, mimo pozornej prostoty jest bardzo artystyczna. Wywiera dobry wpływ na odbiorcę. Mam nadzieję, że mój opis pozwolił również ludziom, którzy go czytają poczuć chodź trochę tej pozytywnej energii.



Unikatowe kierunki studiów czekają na studentów

Muzykologia oraz Wiedza o teatrze i filmie to dwa prestiżowe kierunki, które kuszą przyszłych studentów do podjęcia studiów na Uniwersytecie Opolskim. Pierwszy z nich działa już 10 lat, drugi natomiast to nowość Katedry Muzykologii. Jego powstaniu sprzyjała działalność w Opolu trzech teatrów i tradycja sięgająca czasów teatru Jerzego Grotowskiego.

Nauka o sztuce

Uniwersytet Opolski jest szóstą uczelnią w Polsce, na której funkcjonuje kierunek *Muzykologia*, zdecydowanie wzbogacający ofertę edukacyjną uczelni. Z uwagi na fakt, że studia muzykologiczne były dotychczas jedynym kierunkiem na Uniwersytecie Opolskim w ramach dyscypliny naukowej *Nauki o sztuce*, powstanie nowego kierunku kształcenia, jakim jest właśnie *Wiedza o teatrze i filmie*, pozwoli na wypracowanie unikatowego na skalę kraju modelu kształcenia oraz zbudowanie silnego ośrodka prowadzącego działalność dydaktyczną w obszarze nauk o sztuce.



Piękno pisane dźwiękiem

Specyfiką wyróżniającą Opolską Muzykologię jest łączenie pasji muzycznych ze zdobywaniem wykształcenia muzykologicznego. Służą temu, funkcjonujące już na etapie studiów I stopnia, przedmioty związane z wykonawstwem muzycznym, kontynuowane również w ramach II stopnia. Profil kierunku przewiduje możliwość wyboru przez studenta dogodnego dla siebie modułu kształcenia w zakresie muzyki popularnej (z fortepianem) lub kościelnej (z organami). Studia licencjackie sprofilowane są ponadto pod kątem dziennikarstwa muzycznego z podstawami studia nagraniowego. W ramach studiów magisterskich istnieje natomiast możliwość uzyskania przygotowania pedagogicznego. W chwili obecnej żadna z uczelni nie prowadzi kierunku o podobnym profilu, umożliwiającym połączenie pogłębiania wiedzy teoretycznej z umiejętnościami praktycznego wykonawstwa muzyki, w oparciu zwłaszcza o niezwykle bogate, śląskie regionalne niematerialne dziedzictwo kulturowe.

Sztuka widzenia

Studia licencjackie I stopnia na kierunku *Wiedza o teatrze i filmie* skomponowane są z zajęć teoretycznych i praktycznych, aby wszechstronnie zapoznać studentów z filmem, teatrem oraz innymi sztukami widowiskowymi. Szeroki wachlarz oferowanych przedmiotów gwarantuje nowoczesny i unikatowy program studiów, w którym nie mogło zabraknąć zajęć poświęconych twórczości związanego z Opolem Jerzego Grotowskiego. Dodatkowe ubogacenie stanowią z kolei dwa moduły kształcenia do wyboru: dziennikarski oraz administracyjno-menedżerski, pozwalające studentom poszerzyć

swoje kompetencje, a także zdobyć praktyczne doświadczenie w wybranym obszarze. Bliska współpraca Katedry z czołowymi instytucjami kultury i sztuki, a także mediami gwarantuje możliwość poznania specyfiki pracy tychże instytucji, a także już w trakcie studiów zdobycie doświadczenia w potencjalnych miejscach pracy. Chodzi o to, by zdobyć nie tylko wiedzę, czyli narzędzia do opisu sztuki teatru i filmu, ale by także umożliwić poznanie materii filmu i teatru od środka. Absolwenci tego kierunku będą przygotowani do pracy m.in.: animatora w instytucjach kultury, dziennikarza, krytyka teatralnego i filmowego, menedżera w instytucjach związanych z kulturą i sztuką, konsultanta i pracownika teatrów, kin, a także pracownika związanego z telewizją i nowymi mediami.



Kadra wykładowców

Kadrę wykładowców obu kierunków zasilają specjaliści z zakresu muzykologii, filmoznawstwa i teatrologii oraz doświadczeni praktycy (m.in.: aktorzy, dziennikarze, realizatorzy nagrań, specjaliści branży menadżerskiej). Prócz szerokiego profilu kształcenia, Katedra Muzykologii UO gwarantuje atrakcyjne wydarzenia, warsztaty i wyjazdy. Unikatową bazę instrumentów oraz wyjątkową atmosferę, umożliwiającą łączenie teorii z praktyką, przyjemnego z pożytecznym oraz pasji i rozwoju talentu ze zdobywaniem wiedzy i doświadczenia.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie: www.muzykologia.uni.opole.pl oraz www.facebook.com/WotifUO

Zdjęcia: Uniwersytet Opolski

WIELKIE KOTY WRÓCIŁY

Do opolskiego ogrodu zoologicznego po wielu latach powróciły wielkie koty! Mowa o dwóch lwach angolskich – braciach Atosie i Portosie oraz o tygrysie syberyjskim o imieniu Diego. Dreszczyku emocji z pewnością przysporzy nowoczesny wybieg, który umożliwia spotkanie z nimi oko w oko. Jego otwarcie nastąpi po świętach wielkanocnych. My zebraliśmy dla Was ciekawostki o tych królewskich kotach.

Tygrysy

- W naturze tygrys syberyjski występuje w górach w **południowo-wschodniej części Rosji**. Niektóre osobniki widywane są również w **Chinach i Korei Północnej**.
- Tygrysy są **samotnikami** prowadzącymi **nocny tryb życia**.
- Podczas jednej nocy tygrys może pokonać dystans do **50 kilometrów**.



- Myślałeś, że wszystkie koty nienawidzą **wody**? Nic bardziej mylnego! Tygrysy lubią chlapać się w wodzie, co więcej nie stanowi ona przeszkody dla udanego polowania. Ba! Woda jest jednym z ich preferowanych terytoriów do tego typu poczynąń...
- Tygrysy mogą zjeść do **30 kilogramów** mięsa w nocy. Nie bez przyczyny są największe w rodzinie wielkich kotów. Potrafią ważyć nawet 330 kilogramów.

- Wzór tygrysiego, **pasiastego futra** nigdy nie powtórzy się w naturze. Jest całkowicie wyjątkowy, jak nasze odciski palców.
- Majestatyczny **wzór** występuje nie tylko na futrze, ale także na skórze tygrysa.



ZOObACZ NA WŁASNE OCZY

Lwy

- W naturze lew angolski (*Panthera leo bleyenberghi*) zamieszkuje południowo-zachodnią Afrykę. Na wolności dożywa około 12-18 lat, w ogrodach zoologicznych nawet 25 lat.
- W Afryce lwy są **największymi** kotami, natomiast w Azji ustępują wielkością tygrysom.
- Tylko samce lwów mogą poszczycić się wspaniałymi **grzywami**. Włosy otaczające ich głowy służą do zastraszania innych samców oraz imponowania samicom. Co ciekawe, lwice preferują **ciemne grzywy**, które są symbolem sprawności i zdolności do walki.



- Lwie **kły** mogą osiągnąć imponującą długość **10 centymetrów**, umożliwiając łamanie wszelkiego rodzaju kości i odrywanie mięsa od ofiar, co jest naprawdę przydatne, gdy pochłaniasz od 10 do 45 kilogramów mięsa dziennie...
- Lwy spędzają większość czasu na polowaniu i spaniu, jednak większą część dnia przeznaczają na **drzemkę**. Nawet do **20 godzin!** Dlaczego? Tyle czasu zajmuje strawienie całego bawoła...



- Lwy są jedynymi przedstawicielami rodziny kotowatych żyjącymi w grupie rodzinnej złożonej z kilku spokrewnionych ze sobą samic, jednego lub kilku samców, które są ze sobą spokrewnione, ale nie są spokrewnione z samicami oraz wspólnych młodych.
- W grupie lwów zazwyczaj wszystkie samice zachodzą w ciążę trwającą 100-114 dni w tym samym czasie i każda z nich rodzi od 1 do 6 młodych.





Made in Opole

Okazuje się, że mimo pandemii są ludzie, którzy potrafią wystartować z rewolucyjnym projektem i wbrew przeciwnościom, rozwijać swój pomysł na biznes. Poznajcie właścicieli firmy Funny Hangers, twórców innowacyjnych wieszaków.

Paweł Rulewski i Jarosław Świątek rozpoczęli swoją działalność w marcu 2020 roku, a więc równocześnie z wybuchem pandemii COVID-19 w Polsce. Wtedy właśnie otrzymali „świadectwo rejestracji wzoru przemysłowego” na innowacyjną budowę nowych wieszaków Funny Hangers.

- *Zaprzagnęliśmy stworzyć coś nowego, oryginalny projekt, który nie tylko będzie ciekawy wizualnie, ale również użyteczny. I tak powstały innowacyjne wieszaki na ubrania dla dzieci i dorosłych – wyjaśnia* **Paweł Rulewski**.

- *Pomysł urodził się sam – przyznaje* **Jarosław Świątek**. - *Jestem ojcem dwójki dzieci. Super chłopaki, ale porządku w pokoju to ostatnia rzecz, na którą mają ochotę. Szczególną trudność mają w utrzymywaniu porządku w garderobie i nie radzą sobie z odwieszaniem ubrań do szafy.*

Potrzeba matką wynalazków

Ktoś mógłby powiedzieć: wieszak to wieszak, co tu może być innowacyjnego? Okazuje się, że może! Dzięki przemyślanej i odpowiednio zaprojektowanej budowie Funny Hangers ich użytkowanie jest niewiarygodnie proste. Wkładanie wieszaków od góry bluzy, koszuli czy swetrów nie powoduje rozciągania kołnierzyków, zdecydowanie ułatwia też zawieszenie spodni. Wieszak ma małą przerwę w górnej części (ramiona wieszaka nie łączą się ze sobą), która w „magiczny” sposób przyspiesza i ułatwia umieszczenie ubrania na wieszaku.

- *Nie spotkaliśmy się z niczym podobnym, dlatego postanowiliśmy opatentować nasz projekt. Tego nie da się opisać słowami, to trzeba zobaczyć na filmie. Z naszymi wieszakami powieszenie zapiętej koszuli na „Funny hangers” zajmuje kilkukrotnie mniej czasu niż na tradycyjnym wieszaku, a co najważniejsze – jest proste nawet dla przedszkolaka!*

ZOO w szafie

W stałej ofercie Funny Hangers posiadają zestawy wieszaków dla dzieci i dorosłych, kolorowe typu SET ZOO, SET WĄS, czy SET FOOTBALL, ale można również kupić wieszaki bezbarwne (bez nadruku). Realizują też indywidualne zamówienia dla drużyn sportowych, marek odzieżowych oraz dla firm z indywidualną grafiką zamawiającego. Jednym z ciekawych projektów, szczególnie dla dzieci, jest zestaw ze zwierzętami, w którym znajdziecie zebra, żyrafę, psa i pelikana. Już sam projekt może zachęcić dzieciaki do porządkowania swoich ubrań w szafie!



na początek producentów i firmy, które pomagają im w produkcji wieszaków, bo nie mają w swoich zasobach odpowiednich maszyn.

- *Wieszaki Funny Hangers to projekt, który nie jest jeszcze bardzo znany, ale będzie marką światową. Traktujemy to bardzo osobiście, bo bierzemy czynny udział w każdym etapie produkcji. Uważamy że nasz wieszak zrewolucjonizuje rynek wieszaków na świecie.*

Zero waste, czyli ekologicznie

Wieszaki są wykonane w całości ze sklejki, a więc są ekologiczne.

- *Od początku powstania naszej firmy towarzyszy nam idea zero waste – przyznaje* **Paweł**. - *Nasze wieszaki są ekologiczne i z wysokiej jakości materiałów. Każdy wieszak przechodzi przez nasze ręce, ponieważ większość prac, jak szlifowanie musimy wykonać ręcznie.*

Panowie są mieszkańcami Opola od urodzenia i tu założyli swoją firmę. Z tego regionu pozyskali



Wieszaki bez granic

- *Obecnie powolutku zdobywamy rynki zachodnie, nasz produkt dostępny jest już u przedstawicieli we Włoszech i Niemczech, niestety czas epidemii spowalnia realizację naszych pomysłów – przyznaje* **Jarosław**.

Z wieszakami docierają do klientów indywidualnych, biznesowych, a nawet drużyn sportowych, którzy zamawiają je na użytek własny, jako prezent dla najbliższych lub klientów oraz do poszerzenia oferty sklepów odzieżowych.

- *Naszym sukcesem było dostanie się do programu „Kto to kupi” w telewizji TTV, ale niestety z powodu pandemii program się nie odbył. Ale i tak uważamy to za duży sukces, bo oznacza to dla nas, że wieszaki się podobają.*

Oprócz tego Funny Hangers wzięli udział w programie „Mentoringu biznesowego” w Opolu organizowanego przez OCRIg. W przerwach pomiędzy „lockdownami” udało im się wziąć udział w targach branżowych z produktami dla dzieci w Gliwicach i w dwóch edycjach targów internetowych.

Wieszaki można kupić na stronie: www.funny-hangers.pl.

Są dwie wielkości: dla dzieci w rozmiarze 17cm x 36cm oraz dla dorosłych 20cm x 44cm.

Aleksandra Śmierzyńska
Zdjęcia: **archiwum prywatne**



Poufne z Grynbergiem

Przed nami 78. rocznica Powstania w Getcie Warszawskim. Wydarzenia wiosny 1943 roku naznaczyły Warszawę, Polskę, świat i miliony ludzi. Z tej okazji zapraszamy 20 kwietnia do Miejskiej Biblioteki Publicznej (spotkanie autorskie online na fb) z Mikołajem Grynbergiem, autorem m.in. książki „Poufne”. Przedsmakiem niech będzie rozmowa z pisarzem.

- Pańskie fotografie stanowią poświadczenie, że to co widzimy naprawdę istniało. Czy tak samo możemy powiedzieć o Pana opowiadaniach?

- Każda fotografia jest autorskim przetworzeniem; sami wybieramy kadr, decydujemy czy widzowie dostaną barwny czy czarno-biały obraz, dobieramy obiektywy etc. Z opowiadaniem jest jeszcze inaczej. Moje powstają wokół jednego zdania, czasami ich początkiem jest wspomnienie po wydarzeniu z przeszłości. Na moich fotografiach i w moich opowiadaniach jest mój świat, do którego zapraszam.

- Fotografuje Pan ludzi i rozmawia z nimi. Człowiek jest bytem, który zajmuje Pana

najbardziej. Często oddaje głos swoim rozmówcom, poznaje różne historie. Czy wśród nich były takie, o których boi się Pan napisać albo nawet pomyśleć?

- Rzeczywiście, mam taki spis. Są tematy, które pozostaną w mojej głowie.

- W jednej z rozmów na temat najnowszej książki powiedział Pan, że powstała ona „z potrzeby dzielenia się”.

- Pisanie jest właśnie jednym ze sposobów dzielenia się. W moim przypadku decyzja o pisaniu jest równoznaczna z decyzją o dzieleniu się historiami, do których mam dostęp.

- „Ocaleni z XX wieku” (2012), „Oskarżam Auschwitz. Opowieści rodzinne” (2014) oraz



„Księga wyjścia” (2018) to książki-rozmowy, w których oddaje Pan głos swoim rozmówcom. W „Poufne” mówi Pan swoim niezwykle oszczędnym językiem, dąży do coraz większej sublimacji opisu i myśli. Niewiele w tej książce słów, ale każde z nich wiele znaczy. Zmierz Pan do precyzji opisu?

- Bardzo nie lubię zbędnych słów, unikam ich jak ognia, zaśmiecają zdania i nic nie wnoszą. Cenię sobie dyscyplinę językową. Uważam, że na tym polega szacunek do Czytelniczek i Czytelników.

- „Poufne” to bardzo osobista historia, spojrzenie z niezwykłą uwagą i czułością na rodzinę z perspektywy dziadka, ojca i syna. W tej opowieści przeszłość powraca w codziennych sytuacjach, zachowaniach jej bohaterów. Kiedy narodził się pomysł napisania tej książki i czym jest dla Pana przeszłość? Dlaczego warto pamiętać?

- Bardzo dużo pytań, a każde na godzinne rozmowy. Książka powstała z tęsknoty za tymi, których już nie ma. Jest próbą oszukania czasu i spędzenia z nimi jeszcze kilku chwil.

- Mimo swojej lapidarności „Poufne” zachwyca bogactwem uczuć, uważnością i zarazem czułością narratora wobec każdego członka rodziny. Powiedział Pan kiedyś, że to książka o miłości. Czy to ona pomaga mierzyć się z tra-

gicznymi doświadczeniami pokolenia, które przeżyło Holocaust? Jak znaleźć równowagę między bolesnymi wspomnieniami i tragediami rodzinnymi, a próbą patrzenia z nadzieją w przyszłość?

- Nie da się patrzeć w przyszłość abstrahując od własnego doświadczenia. Można natomiast podjąć decyzję o tym, czy chce się żyć własnym życiem czy tylko przeszłością. Być może o tym decydować trzeba zmierzyć się z historią. Niestety nie ma gwarancji, że z takiej próby wyjdzie się zwycięsko.

- Pana dziadkowie wraz z synem, pana ojcem, przeżyli warszawskie getto, w jednym z wywiadów powiedział Pan, że to było coś niezwykłego, że cała rodzina przeżyła... Temat Holocaustu, getta, tragedii Żydów był zawsze obecny w Pana życiu, kiedy narodziła się myśl o literackim zmierzeniu się z tą jakże trudną i jednocześnie niesłychanie ważną problematyką?

- Wszystkie moje książki są próbami mierzenia się z tym doświadczeniem, „Poufne” również. Ciekawe, czy kiedykolwiek uda mi się napisać coś, co nie będzie miało żadnego związku z rodzinną historią.

(MM, DŁ)

Zdjęcia: archiwum Miejskiej Biblioteki Publicznej

Mikołaj Grynberg (ur. 1966) – fotograf i pisarz, z wykształcenia psycholog. Jego zdjęcia były prezentowane niemal na całym świecie. Autor albumów *Dużo kobiet* (2009) i *Auschwitz – co ja tu robię?* (2010). Wydał trzy zbiory rozmów: *Ocaleni z XX wieku* (2012), *Oskarżam Auschwitz. Opowieści rodzinne* (2014) i *Księga wyjścia* (2018) oraz dwa tomy prozy: *Rejwach* (2017) i *Poufne* (2020). Od lat zajmuje się problematyką i historią polskich Żydów. W całej swojej twórczości przyjmuje szczególną perspektywę dialogu, koncentrując się na spotkaniu z innymi, otwarciu na ich osobiste przeżycia i historie.



Moc oddechu i rozciągania

Codziennosc związana z życiem w czasach pandemii COVID-19 stawia przed nami nowe wyzwania wynikające np. z przechorowania tej choroby i próby powrotu do normalnego funkcjonowania. Jak wspierać organizm po łagodnym przebiegu koronawirusa poprzez terapię oddechową i proste ćwiczenia fizyczne odpowiedzą eksperci: Przemysław Berezowski – fizjoterapeuta oraz Katarzyna Jędrzejewska – trener personalny.

- **Panie Przemysławie, po łagodnym lub bezobjawowym przechorowaniu koronawirusa nie zawsze możemy odczuwać jego skutki. Niestety ślady w naszych płucach mogą być odczuwalne.**

- Skutki Covid-19 w łagodnym przebiegu choroby nie wymagającym specjalistycznej opieki lekarskiej nie zawsze są znacząco odczuwalne. Mimo to, struktura płuc może się zmieniać i warto to sprawdzić i o nie zadbać. Najlepszą metodą, aby to zweryfikować jest wykonanie testu pauzy kontrolnej. Ta metoda sprawdza jak reagujemy na podnoszące się stężenie dwutlenku węgla.

- **Mało kto z nas wie, że można pracować nad swoim oddechem. Jakie metody mogą być wykorzystywane, żeby lepiej się czuć?**

- Metod jest kilka. W zależności od potrzeb i aktualnego stanu zdrowia wyróżniamy: reedukację oddechu przeponowego, ćwiczenia metodą Butejki, czy ćwiczenia metodą Wima Hofa. Chciałbym skupić się i omówić pierwszą z nich, która jest bardzo prosta i może być wykonana przez każdą osobę samodzielnie. W pozycji siedzącej lub leżącej kładziemy jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą nad pępkiem. Obserwujemy unoszenie i opadanie brzucha, wdychając i wydychając spo-

kojnie powietrze nosem. Oddychając lekko dociskamy dłońmi brzuch i klatkę piersiową. Skupiamy się na sile nacisku dłoni i wykorzystujemy go do stopniowego zmniejszania objętości wdechów. Sukcesywnie zmniejszamy ilość wciąganej do płuc powietrza, za każdym razem spływając lub skracając kolejne wdechy. Robimy to do momentu, w którym czujemy możliwą do powstrzymania chęć otwarcia ust i zaczerpnięcia głębokiego wdechu. Zredukowane do minimum wdechy i spowolnione wydechy sprawiają, że zaniknie też niemal całkowicie ruch brzucha. W materiale filmowym dostępnym w wersji elektronicznej magazynu na stronie www.opole.pl wykonaliśmy instruktaż tej metody połączonej z testem pauzy kontrolnej. Po wykonaniu ćwiczenia na zredukowany oddech przy ostatnim wydechu wytrzymujemy na bezdechu. Jeżeli wynik jest poniżej 30 sekund wskazuje to na konieczność podejmowania terapii oddechowej pod opieką fizjoterapeuty. Po COVID-19 miałem młodych pacjentów, którzy byli w stanie wytrzymać na bezdechu jedynie 3-4 sekundy. Co ważne, jak w każdej dziedzinie, najlepsze efekty przynosi codzienne wykonywanie tego ćwiczenia.

- **Pani Katarzyno, czy będąc aktywnym trenerem wykorzystuje Pani terapię oddechową w swojej pracy na co dzień?**

- Praca nad oddechem w aktywności sportowej to absolutna podstawa. Zarówno osoby zdrowe, jak i te po przebytych COVID-19 muszą temu zagadnieniu poświęcić uwagę, żeby albo wrócić do sprawności albo poprawiać swoją wydolność i wyniki sportowe.

- **Czy osoby aktywne sportowo przed chorobą i nie mające poważnych skutków zdrowotnych po przebytej chorobie mogą wrócić do swojej aktywności sportowej?**

- Na pewno pierwszy trening w plenerze po przebytej chorobie koronawirusa należy traktować bardzo łagodnie, niezależnie na jakim stopniu zaawansowania byliśmy przed chorobą. Jeśli było to bieganie, zaczniemy od spokojnego spaceru. Czas dochodzenia do pełni sił jest bardzo zróżnicowany i indywidualny. Najważniejsze to słuchanie własnego organizmu i nie przeciążanie się. Jeśli nie czujemy się na siłach, żeby wyjść na zewnątrz, mamy złą pogodę lub domową izolację to zaczynamy od rozciągania wszystkich mięśni przykurczonych. Jeśli po dłuższym okresie siedzenia wynikającym także z wykonywania pracy zdalnej w domu chcemy usprawnić nasze ciało, zaczniemy od rozciągania. Ważne, żeby wykonywać ćwiczenia, które Państwu zaprezentuję w pozycjach bezpiecznych – ponieważ wiele osób czuje się po prostu źle.

Propozycje ćwiczeń rozciągających do samodzielnego wykonywania w domu

1. Ukłon japoński: Pozycja wyjściowa: **klęk podparty** – delikatnie ugięte łokcie, szeroko rozstawione palce dłoni, wydłużony kręgosłup, kolana ulokowane pod stawem biodrowym, głowa jest

przedłużeniem kręgosłupa. Wykonując pozycję, pośladki idą do tyłu dotykając pięt. Dla osób, którym kręci się w głowie, aby zachować stabilność, można pod głowę podłożyć zrolowany ręcznik. Robimy **koci grzbiet** wychodząc do góry. **(Fot. 1)**

2. Pies z głową w dół: Pozycja wymaga właściwego ułożenia ciała. Plecy nie mogą być zaokrąglone. W wariacie początkującym kolana mogą być ugięte lub mogą być wyprostowane dla osób bardziej zaawansowanych. Pies z głową w dół poprawia działanie układu nerwowego i minimalizuje ból kręgosłupa. **Łagodne przejścia z pozycji ukłonu japońskiego do psa po 10 razy. Wdech w pozycji w dole, wydech na górze. (Fot. 2a, 2b)**

3. Klęk na jednej nodze: Wysuwamy jedną nogę do przodu, stabilizujemy biodra i, co bardzo ważne, podwijamy miednicę. Idziemy całym ciałem w przód nie pochylając tułowia. W tej pozycji odbywa się rozciąganie przykurczonych mięśni (praca biurowa, jazda samochodem, długotrwałe siedzenie). Z wydechem pogłębiamy pozycję. To samo ćwiczenie wykonujemy zmieniając nogę. Każdą pozycję trzymamy minimum 30 sekund. **(Fot. 3)**

4. Skłony boczne: W tej pozycji podwijamy biodro i miednicę, opieramy stopę o podłogę całą powierzchnią, otwarta klatka piersiowa i wykonujemy skłon. Rękę ustawiamy nad głową i pogłębiamy pozycję. Wykonujemy ruch raz na jedną stronę, raz na drugą. **(Fot. 4)**

5. Krzeselko: Wstajemy od pracy przy biurku. Wykorzystując krzesło z oparciem, stajemy na jednej nodze, drugą opieramy w zgięciu na wysokości kolana. Rękami trzymamy oparcie krzesła, plecy wygięte w literę C. Pozycję trzymamy 30 sekund, następnie zmieniamy nogę. **(Fot. 5)**

Rozmawiała **Katarzyna Herwy**
Zdjęcia: **Witold Chojnacki**



Fot. 1



Fot. 2a



Fot. 2b



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Most Białej Róży
Fot. Oropetorius

Alytus – miasto białej róży

Olita (lit. Alytus), jedno z dwunastu miast partnerskich Opola, leży w południowej części Litwy, w okręgu olickim, którego jest stolicą. To szóste co do wielkości litewskie miasto liczy ok. 70.000 mieszkańców.

Różane miasto

Położone wśród malowniczych lasów i urokliwych wzgórz miasto owija pętla Niemna o długości 16 km. dzieląc je na dwie części. Pierwsza wzmianka o nim pojawiła się w 1377 r. w krzyżackiej kronice Wiganda z Marburga. Uważa się, że nazwa Alytus pochodzi od nazwy rzeczki – Alytupis, która płynęła u podnóża góry zamkowej. Ponad 200 lat później, 15 czerwca 1581 roku, król Stefan Batory nadał Olicie prawa miejskie oraz herb – białą różę na czerwonym tle. Dla uczczenia tego pięknego kwiatu w centrum miasta został założony w 1931 roku Miejski Ogród, słynący właśnie z róż. W samym środku ogrodu ustawiono fontannę



Muzeum Etnografii
Fot. Urząd Miasta Alytus

symbolizującą słońce, a wszystkie prowadzące do niej ścieżki to słoneczne promienie. Alytus to także jedno z najbardziej zielonych miast na Litwie. Ponad 30% jego obszaru stanowią parki, skwery i kwietniki. Na terenie miasta rozciąga się rezerwat botaniczny Vidziris – unikalny zakątek natury z różnorodną florą i fauną.

Warto zobaczyć

Do najciekawszych obiektów w mieście z pewnością należy najwyższy na Litwie most pieszo-rowerowy Białej Róży zbudowany na zachowanych przęsłach dawnego mostu kolejowego. Most, którego wysokość wynosi 38,1 m, a długość – 240 m, wpisano do Litewskiej Księgi Rekordów. Oficjalnie został otwarty 4 czerwca 2016 roku i połączył ścieżki rowerowe po obu stronach nabrzeża dzielącej miasto rzeki Niemna. Obok niego stoi rzeźba „Kwiat jabłoni” autorstwa V. Kančiauskasa posadowiona w 400. rocznicę uzyskania przez Olitę praw miejskich. Warto odwiedzić także Muzeum Etnografii, które zostało założone w 1928 roku. Obecnie w jego zbiorach znajduje się ponad 100 tysięcy eksponatów, będących historycznymi i etnograficznymi pa-



Jezioro Dailidė
Fot. Oropetorius

miatkami ze wszystkich regionów południowej Litwy. Alytus jest również prężnym ośrodkiem litewskiej turystyki sportowej. W mieście co roku organizowane są różne sportowe przedsięwzięcia odbywające się m.in. w Centrum Sportu i Rekreacji. Jest to jedyny na Litwie wielofunkcyjny kompleks sportowy, w którym pod jednym dachem mieści się kompleks hal sportowych oraz basen o długości 50 m posiadający 8 torów i spełniający międzynarodowe standardy. Cały region olicki słynie z bogatego dziedzictwa kulturowego oraz wspaniałych krajobrazów, co potwierdzają obiekty archeologiczne i liczne unikalne zabytki przyrody. Jest tu ponad 70 jezior, a także najstarszy obszar chroniony na Litwie – rezerwat biosfery Žuvintas i Park Narodowy Dzūkii. Przez okręg olicki biegnie szlak pielgrzymkowy św. Jakuba, zaczynający się przy granicy łotewsko-litewskiej i sięgający Polski, gdzie łączy się z Drogą Świętego Jakuba. Niewątpliwie są to wspaniałe tereny do podróżowania i rekreacji.

Partnerstwo z Opolem

Początki współpracy Opola z Alytusem sięgają 1993 roku. Wówczas podpisano „Protokół o nawiązaniu stosunków i współpracy”. Od samego początku jednym z najważniejszych punktów wspólnych działań jest polsko-litewska wymiana dzieci i młodzieży Ochotniczych Hufców Pracy, w ramach której organizowane są m.in. letnie obozy. Młodzież ma nie tylko możliwość poznania miasta partnerskiego, ale także zwiedzenia najpiękniejszych miejsc w regionie. Jest to też okazja do poznania kultury sąsiedzkiego kraju, życia mieszkańców oraz nawiązania przyjaźni.

Współpraca między naszymi miastami rozwija się również aktywnie w dziedzinie kultury. W 2015 roku miasto zorganizowało „Kwitnące sady” – wernisaż wystawy prac dzieci i młodzieży niepełnosprawnej z miast partnerskich Alytusa, w tym z opolskiego Stowarzyszenia Na Rzecz Autyzmu. W 2017 roku natomiast, w ramach projektu Alytus Foto 2017, opolscy fotografowie uczestniczyli w plenerze fotograficznym. Co roku oba miasta uczestniczą w obchodach Dni Miasta oraz w Targach Turystyki. Po Opolu jeździ również autobus noszący nazwę „Alytus”. Decyzją Unii Europejskiej Alytus stanie się Litewską Stolicą Kultury 2022. Zgodnie z ideą programu wybrane państwo przez 12 miesięcy przedstawia swoje dziedzictwo historyczne. Miasta i regiony organizują specjalnie na tę okazję koncerty, festiwale, pokazy, konferencje i inne działania promocyjne. Opole zostało już zaproszone do udziału w tych przedsięwzięciach i jeżeli tylko uda nam się wygrać z pandemią, wówczas będzie to z pewnością wspaniały cykl wydarzeń, z którego skorzystają mieszkańcy obu partnerskich miast.

Andżelina Hetmańczyk-Trychan



Fot. arch. Urząd Miasta Opola



Reprezentacyjna Stegu Arena

Wiosna w Stegu Arenie upłynie nam pod znakiem sportowych emocji na międzynarodowym poziomie. Najpierw 14 kwietnia biało-czerwoni podejmą Rosję w ramach eliminacji do mistrzostw Europy w futsalu, a 29 kwietnia szczypiorniści zagrają ze Słowenią.

Obstrżenia decydują

- *Bardzo cieszymy się, że reprezentacja Polski zawita do naszego miasta – przyznaje wiceprezydent Opola, **Przemysław Zych**. – Mamy piękny obiekt, który powstał właśnie po to, aby odbywały się w nim mecze na najwyższym, międzynarodowym poziomie. Chcielibyśmy oczywiście, żeby taki mecz odbył się przy wypełnionej Stegu Arenie, ale o takich czy innych możliwościach decydują obstrżenia. Liczę jednak, że choć część miejsc będzie udostępniona i mieszkańcy będą mogli cieszyć się występami najlepszych szczypiornistów w kraju – dodaje.*

Wszystko wskazuje na to, że z orzełkiem na piersi w Stegu Arenie wystąpi piłkarz Dremana Futsal Opole Komprachcice – Krzysztof Elsner. Piłkarz otrzymał już powołanie na mecz z Czechami,

który odegra bardzo kluczową rolę w kontekście awansu na najważniejszą imprezę na Starym Kontynencie.

Piłkarz opolskiej drużyny w biało-czerwonej koszulce występuje od 2017 roku i jest jedną z jej podpór. Dreman w rozgrywkach ligowych rozegrał kilka meczów w obiekcie przy ulicy Oleskiej, a na co dzień przygotowuje się właśnie w tej hali do ekstraklasowych występów.

Ktoś z naszych zagra

Swój mecz eliminacyjny do mistrzostw Europy w Stegu Arenie rozegrają także reprezentanci Polski w piłce ręcznej. Kadra prowadzona przez Patryka Rombla podejmie w stolicy naszego regionu Słowenię. Bardzo możliwe, że na opolskim parkiecie zaprezentuje się kilku zawodników Gwardii Opole.

Maciej Zarzycki, Szymon Działakiewicz i Jan Klimków byli bowiem bardzo blisko wyjazdu na styczeniowe mistrzostwa świata, które odbyły się w Egipcie. Mecz eliminacyjny poprzedzi zgrupowanie kadry, które także odbędzie się w stolicy województwa opolskiego. Niejednokrotnie przekonywaliśmy się już, że w Opolu panuje sportowa atmosfera, czego wielokrotnie byliśmy świadkami także w Stegu Arenie. Co ciekawe, reprezentacja Polski w piłce ręcznej po remoncie obiektu – jeszcze nie przegrała.

Coraz dłuższa historia międzynarodowych wydarzeń

To kolejne wielkie wydarzenia sportowe, które zawitają do opolskiej Stegu Areny. Reprezentacja Polski w piłce ręcznej miała okazję już wcześniej gościć w Opolu. W 2019 roku zespół prowadzony przez Piotra Przybeckiego pokonał po rzutach karnych kolejno Japonię i Rumunię. Mecze odbywały się w ramach 4 Nations Cup. Dwa lata wcześniej do Opolu zawitały najlepsze kluby świata w siatkówce, które rywalizowały o klubowe mistrzostwo świata. Kilkanaście miesięcy później reprezentacja Polski w siatkówce w ramach przygotowań do turnieju kwalifikacyjnego do Igrzysk Olimpijskich pokonała Kanadę 3-2.

W 2019 roku z kolei w Stegu Arenie swój mecz zagrała reprezentacja Polski w futsalu, która po zacięłej walce musiała uznać wicemistrzów



świata – Rosji. Biało-czerwoni ulegli wówczas 1-2. – *Muszę przyznać, że hala w Opolu jest jedną z najlepszych, w jakich kiedykolwiek miałem okazję zagrać – nie szczędził zachwytów najlepszy wówczas Polak, Mikołaj Zawistnik.*

Pozostaje nam wierzyć, że spotkania reprezentacyjne będzie mogła zobaczyć choć część kibiców, a reprezentacja Polski zwycięstwa odniesie przy ich głośnym doping. Jeśli tak się nie stanie, to kibice będą mogli obejrzeć te spotkania w telewizji, choć jak podkreślają sportowcy – bardzo chcieliby zagrać mecze przy pełnych trybunach. Tak jak przed laty.

Piotr Jankowski
Zdjęcia: **Marcin Matkowski**





Jak Oppeln stawało się Opolem

Zastanawialiście się, jak to było, kiedy w marcu 1945 roku opustoszałe Oppeln powoli stawało się Opolem? Ta fabularyzowana historia jest podróżą w czasie do hipotetycznych wydarzeń, jakie mogły się wtedy rozegrać pod opolskim ratuszem.

Kiedy kierowca powoli wjechał na rynek, słońce chyliło się ku zachodowi. Niby z Katowic nie taka długa droga, ale wleliśmy się niemiłosiernie. Ciągłe trzeba było stawać. A to patrol, a to wojsko, a to przewrócone słupy wysokiego napięcia. Przez miasto też trzeba było jechać powoli, bo kamienice w ruinach i barykady na ulicach. Po drodze minęliśmy może z dwóch ludzi przemykających między budynkami. Teraz przyczepił się do nas jakiś kundel, wachając i nasłuchując czujnie.

Ciężarówka zatrzymała się z piskiem hamulców na środku placu, między ruinami kamienic a budynkiem ratusza. Tuż obok, o dziwo, ostał się słup ogłoszeniowy. Zapaliłem papierosa i podszedłem obejrzeć afisze. Te, które zostały, były po niemiecku. No cóż, nic z tego nie rozumiałem, więc ruszyłem dalej. Trzeba było patrzeć pod nogi, bo wszędzie wały się cegły, fragmenty murów, papiery i pył. Wokół czuć było swąd spalizny, nawet dym papierosa tego nie zagłuszył. Żadna z kamienic wokół nie ocalała z pożogi. Kikuty frontowych ścian straszyły wypalonymi dziurami okien, przez które widać było szare niebo. W czasach pokoju musiały wyglądać okazale, teraz przytłaczały smutno.

Było nas siedmioro. Wysłali nas jako drugi transport do Opola, które już opustoszało po niemieckich wojskach broniących Festung Oppeln. Pierwsza brygada przyjechała ze dwa tygodnie temu, żeby zrobić porządek na dworcu. Najważniejsze teraz to doprowadzić to połączeń komunikacyjnych, mówili nam. Najpierw pociągi, potem drogi i mosty. Podobno Rosjanie zburzyli mosty nad Odrą, ale tego jeszcze nie widzieliśmy. Dziwne, że ten ratusz stoi taki nienaruszony.

- Dziwne, że ten ratusz tak stoi w całości, co nie? - usłyszałem powtórkę swoich myśli za plecami. To Zbyszek wyładowywał z ciężarówki nasze rzeczy, parę tobołków i najważniejsze - chlebaki pełne jedzenia, bo tutaj nie wiadomo co będzie. Kundel pojawił się natychmiast koło nas, wyczuwając jedzenie. Zbyszek pogonił go kopniakiem i przeklął.

W tym momencie z wnętrza budynku wyszedł jakiś mężczyzna, wysoki, barczysty i mocno zarośnięty.

Miał na sobie wytarte i zabrudzone futro i spokojnym krokiem szedł w naszą stronę. Spojrzenie miał ciężkie i markotne, a wąsa prawie tak długiego jak Piłsudski.

- Aha, nowa dostawa rąk do brudnej roboty! - zamruczał po nosie i podrapał się po brodzie. - Wielu was tu?

- Siedmiu - odparłem występując do przodu i wyciągając rękę na przywitanie. Przedstawiłem się, ale nie zrobiło to na nim wrażenia i nie dowiedzieliśmy się, jak ma na imię. Odwrócił się i ruszył z powrotem do budynku, a my za nim jak cielęta. Nie czułem się pewnie przy tym dryblasie, szczególnie że tak naprawdę nie wiedzieliśmy kim był i czy trafiliśmy w odpowiednie miejsce. Ale ciężarówka już odjechała, więc nie było wyboru. Zgarnęliśmy nasze rzeczy i poszliśmy za nim. Ratusz przytłaczał swoją wielkością, a wewnątrz onieśmiał. Marmurowe posadzki i kolumny, witraże w wielkich oknach - to zupełnie inny świat od tego na zewnątrz.

- Dziś już nie będziemy szli na dworzec, bo wieczór się zbliża, a teraz niebezpiecznie jest chodzić po mieście. Prześpicie się tutaj, bo to jedyne miejsce w okolicy, gdzie można w miarę bezpiecznie spędzić noc. Mam klucze do wszystkich drzwi w tym budynku i broń, jakby komuś się zachciało rabunku. Biegają tu co jakiś czas szabrownicy, ale powoli pojawiają się też mieszkańcy. Nie ma do czego wracać - pokiwał głową i zaczął się wspinać po szerokich schodach.

- A gdzie pierwsza grupa ochotników? - zapytał Zenek.

- Ochotników! - prychnął drągał i zadzwonił pękiem kluczy. - Ochotę to oni mają, ale na pewno nie do roboty! Po kilku dniach zbierania ciał co drugi już szuka, jakby się stąd urwać. Chętkę mają na mieszkania po Niemcach. Bo tam wiele dobra pozostawiali, jak musieli uciekać. Takie życie.

- A szyny jakieś są? - zapytałem.

- Pokradli lub zniszczyli. Trzeba nowe kłaść. Roboty jest kupa, tylko ludzi nie ma. Dopóki nie zjawią się tu jakieś władze, nic nie będzie zrobione. Ino szaber i tyle w temacie.

Staliśmy przed szerokimi drzwiami, a dryblas otworzył je z namaszczeniem i wprowadził nas do środka. Sala była wielka, z trzech stron miała wysokie okna, ale na wytartym parkiecie niczego nie było.

- Tu kiedyś był teatr, potem zrobili salę narad. W pomieszczeniu obok znajdziecie koce, niedaleko jest łazienka, ale wody nie ma. Co nie znaczy, że macie lać, gdzie popadnie.

- My nie ruskie, umiemy korzystać z łazienki - obruszył się Zbyszek i rzucił w kąt swój tobołek.

Brodacz roześmiał się głośno, aż szyby w oknach zadrzały.

- Ja już tyle tu widziałem, i Niemców, i Rosjan, teraz Polaki. Żadna różnica! Ale ratusza pilnuję i nie dam tu narobić bajzlu. Czekam, aż przyjadą ważni panowie z administracji i przejmą ten budynek, żeby znów pełnił swoją funkcję. Tylko tyle.

Wyjrzał przez okno i westchnął.

- Znowu coś się pali, nie ma dnia, żeby się nie paliło. A wody nie ma, i nie ma kim gasić - pokręcił głową i znów podrapał się po brodzie.

- Lata miną, zanim to miasto znów się odrodzi. Ludzie przychodzą i odchodzą, władza się zmienia, ale miasto jest wieczne. Ale zobaczycie... tu jeszcze będzie pięknie.

W jego spojrzeniu było coś takiego, że aż gęsiej skórki dostałem i sięgnąłem nerwowo po papierosa. Oj, coś czuję, że nie łąda wyzwanie nas tu czeka.



Aleksandra Żuberek-Śmierzyńska

Zdjęcia pochodzą z publikacji „OPOLE miasto z różnych perspektyw”

Wydawca: Urząd Miasta Opola.



Fot. Paweł Szpala

Dawne zwyczaje wielkanocne

Niektóre tradycje wielkanocne przetrwały do dziś, a inne zapisały się na kartach historii i właśnie między innymi o nich porozmawiamy z Panią Elżbietą Oficjałską – Kustoszem Muzeum Wsi Opolskiej w Bierkowicach.

- Czas przygotowań do świąt wielkanocnych poprzedzony był postem. Skrupulatnemu wypełnianiu okołopostnych wyrzeczeń przyświecał konkretny cel. Jaki?

- W tradycji i zwyczajach ludowych długi, bo 40-dniowy post przestrzegano bardzo rygorystycznie, aby fizycznie oraz mentalnie przygotować się do przeżywania Świąta Zmartwychwstania Pańskiego. Wykluczone były przede wszystkim mięsa dlatego, że postrzegano je jako źródło dobrobytu i luksusu. Ponadto nie wolno było pić mleka (jedynie dzieci i osoby starsze), jeść słodczy oraz rzeczy kojarzących się ze smakiem i błogością. Jedzenie służyło tylko temu, żeby przeżyć dzień oraz zaspokoić podstawowy głód. Wytyczne płynące z nakazów kościelnych wynikały z umartwiania się obecnego w kulturze katolickiej, które miało służyć wielowymiarowemu oczyszczeniu.

- Niedziela Palmowa tuż przed Wielkanocą, to moment święcenia palemki, która pełniła określoną funkcję.

- Palma była symbolem zieloności rodzącej się na wiosnę. Poświęcenie jej i przyniesienie do gospodarstwa miało zapewnić ochronę, dlatego przybijano ją do wrót i pomieszczeń gospodarczych. W chatach wkładana była za obrazy, aby chronić m.in.: przed piorunami i chorobami. Niedziela Palmowa niezależnie od kontekstu religijnego była związana z oczekiwaniem wiosny, która przyniesie ciepło, więcej światła oraz możliwość uprawiania roli – w kulturach agralnych od jakości i ilości plonów zależał przecież dobrostan większości rodzin.

- Każdy dzień wielkiego tygodnia, począwszy od wielkiej środy, miał swój symboliczny obrządek.

- To prawda. Wielka Środa była dniem, w którym palono żur. Po długim okresie jedzenia samej wody z mąką tęskniono za normalnym pożywieniem. Dlatego w niektórych regionach symbolicznie zakopywano garnek z żurem w ziemi, a na Górnym Śląsku z kolei rozpalano ogniska i w nich palono wyniesione z domu śmieci, odpadki i resztki. W tym celu budowano wielkie konstrukcje

usytuowane najlepiej na wzgórzach, a czynnością tą zajmowali się młodzi chłopcy. Wydarzeniu towarzyszył wesoły nastrój. Obchody Wielkiego Czwartku były ściśle powiązane z liturgią kościoła katolickiego i polegały na obmywaniu stóp. Ta czynność w domach przynależała do dzieci, które symbolicznie obmywały nogi swoim dziadkom – co było wyrazem okazania im czci i szacunku. Wielki Piątek był dniem podniosłym, podczas którego odwiedzano grób Pański w kościołach. Wielka Sobota natomiast była dniem święcenia ognia, ponieważ w wielu kulturach pełnił on funkcję oczyszczającą. Kapłan święcąc go w kościele przekazywał płomień wiernym, którzy zanosili go do swoich chat i wykorzystywali w piecu chlebowym, wierząc że taki ogień ochroni chleb przed zakalcem.

- Do dnia dzisiejszego przetrwał zwyczaj święcenia pokarmów, który początkowo nie był praktykowany w naszym regionie.

- Tak. Na Śląsku Opolskim zwyczaj święcenia pokarmów nie był obecny. Ten obyczaj został przejęty od repatriantów po 1945 roku i bardzo szybko przyjął się ze względu na jednoczący charakter tej tradycji. Różnorodność kulturowa na terenie naszego województwa jest widoczna w zawartości wielkanocnych koszyczków. Na terenie Galicji i Mazowsza obowiązywał wielki kosz, u nas zdecydowanie święconka była mniejsza i miała bardziej symboliczny charakter.

- Kolejnym elementem wielkanocnej tradycji jest malowanie jaj nazywanych kroszonkami. Skąd się wzięła ta nazwa?

- Prawdopodobna nazwa wywodząca się z gwary to krosonki. Nazwa pochodzi od kraszenia, czyli barwienia. Jeśli chodzi o kolorystykę barwionych jaj, to kolory miały swoje znaczenie. Używano najtańszego i najprostszego barwnika, czyli cebuli, która była łatwo dostępna i nadawała piękne odcienie. Do innych należały: ozimina, siano, kora z drzew, pączki kwiatków lub listków czy czerwce (pędraki nadające czerwony kolor). Kolejno dodawano odczyn tworzący środowisko kwaśne lub zasadowe w postaci alunu lub żelaznych, rdzawych elementów, mający za zadanie wzmocnienie danego barwnika. Na Śląsku Opolskim do tej pory mówi się o tym, że najcenniejsze było jajko czarne. Aby uzyskać ten efekt barwiono je w korze drzewa brazylijskiego – bardzo drogiego i trudno dostępnego w tamtych czasach surowca. Oddawano go miejscowej szlachcie, księżom, nauczycielom i innym osobom poważanym społecznie wyrażając tym samym szacunek.

- Jak celebrowano same święta, czyli wielkanocną niedzielę?

- Niedzielę rozpoczynano od rezurekcji bardzo wcześnie rano, po której wszyscy wracali pędem do domu. Odbывał się swego rodzaju wyścig, ponieważ wierzono, że kto szybciej pojawi się w domu, ten szybciej zbierze oczekiwane plony. Podczas uroczystego śniadania wielkanocnego królowało mięso. Wyroby świeżo uwędzone i pachnące podawane były na stołach. Niektóre z tych pokarmów miały wymiar symboliczny, zwłaszcza baba, która musiała być drożdżowa – w związku z procesem fermentacji drożdży – kojarzonym z życiem i wzrastaniem. Przed rozpoczęciem śniadania konsumowano sporą ilość gorzkiego chrzanu na pamiątkę śmierci Chrystusa, aby utożsamić się z jego męką i cierpieniem na krzyżu. Stół wielkanocny nie mógł obywać się bez jaj, które we wszystkich kulturach symbolizują budzące się życie i baranka wykonywanego z ciasta czy marcepanu symbolizującego Jezusa.

- Poniedziałek, poza wspomnianymi przez Panią wizytami, miał jeszcze jeden wesoły zwyczaj, który zachował się do dnia dzisiejszego, czyli polewanie się wodą.

- Śmigus-dyngus to była zabawa młodzieży polegająca na polewaniu się wodą, której przypisywano funkcje oczyszczające. Dodatkowo ten zwyczaj miał pobudzić przyrodę do rodzenia i budzenia się na wiosnę. Złanie dziewczyny wodą było miarą jej powodzenia wśród kawalerów. Chłopcy polewali tylko te wybranki, które im się podobały. Dziewczęta odwiedzając się za ten przejaw sympatii ofiarowywały chłopakom pomalowane jajka (kolor jajka był wiadomością dla chłopca np. zielony symbolizował nadzieję, żółty zazdrość, czerwony miłość) oraz pisały wierszyki np. *Byłam dla Ciebie i jestem szczerą, nie przychodź do mnie bo mam innego kawalera* (śmiech). Kolejnym poniedziałkowym obyczajem, którego już nie ma było smaganie brzożowymi czy wierzbowymi witkami niezamężnych dziewcząt (wchodzących w okres szukania narzeczonego czy męża) po łydkach przez chłopców. Co ciekawe, ten zwyczaj jest obecny w wielu kulturach np. w starożytnym Rzymie, co pokazuje jak wiele obrzędów jest podobnych. Szczególnie widać to w kulturach rolniczych zależnych od przyrody, które chciały ją w ten sposób obłaskawić.

Rozmawiała Katarzyna Herwy



Fot. by Pixabay

Przepisy na wielkanocne baby

Baba ucierana

Weź funt pięknej pszenney mąki, $\frac{3}{4}$ funta świeżego masła, 4 do 5 łyżek dobrych gęstych drożdżów, 15 świeżych jaj, startą żółtą skórkę z jednej cytryny, $\frac{1}{4}$ funta mielonego cukru. Najpierw rozetrzyj masło na śmietanę, wpuść potem jayka i ciągle mieszając wsyp mąkę, następnie dobrze ubij z drożdżami, cytryną resztą maki i cukrem, nie rozrzedzając atoli niczym innym tej masy, gdyby się ciasto zepsuło, włóż do wytartej formy, postaw w cieple, aby urosło, a skoro to nastąpi upiecz.

Baba ucierana innym sposobem

Funt masła utartego na śmietanę umieszaj należycie z 20 jajami, 4 łótami utartych gorzkich migdałów, 8 łótami tłuczonego cukru, jedną muskatelową gałą lub kwiatem, kilką stołowymi łyżkami mleka, dobrą filiżanką gęstych drożdżów i 1 funtem mąki, z której kilka łyżek przyczynić można w miarę potrzeby. Postaw na godzinę w ciepłym miejscu, aby urosło i piecz w dobrze rozpalonym piecu.

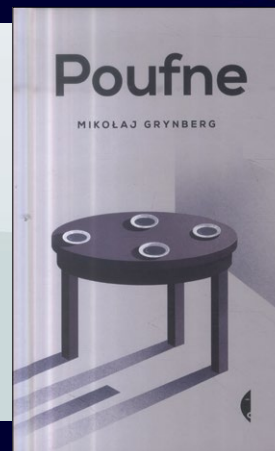
Babka na przędce

Weź $\frac{1}{2}$ funta masła, 5 ćwierci funta mączki, $\frac{1}{4}$ funta cukru, 6 łyżek dobrych gęstych drożdżów, utartą skórkę z jednej cytryny, cokolwiek cynamonu i 7 całych jaj. Masło rozarte na śmietanę umieszaj dobrze przysypaną z wolna mąką, drożdżami i cukrem, włóż masę do wytartej formy i upiecz.

Przepisy pochodzą z książki pt. „Doświadczona gospodyni i kucharka doskonała dla wszystkich stanów. -Edycja 2, podług ósmego wydania niemieckiego na język polski przełożona (data wydania 1837 rok).

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: „Poufne”;

Autor: Mikołaj Gryenberg

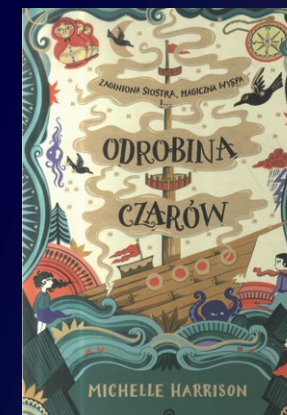
Poufne Mikołaja Gryenberga stanowi zbiór opowieści, które w procesie lektury zająmą się ze sobą, tworząc portret polskiej rodziny żydowskiej doświadczonej wydarzeniami z powojennej Polski. Każda z opisanych przez autora historii dotyczy miłości i czułości – zrodzonych z bólu i udręki. Pisarza interesuje człowiek jako byt, jednostka, która ma swoją tożsamość, historię, ale przede wszystkim rodzinę. Bo właśnie o rodzinę tutaj chodzi najbardziej. Proza lapidarna w treść i słowa, lecz nie w emocje.

KSIĄŻKA

Tytuł: „Odrobina czarów”;

Autor: Michelle Harrison

Odrobina czarów to kontynuacja książki „Szczypta magii”. Zarówno pierwsza jak i druga część pełne są baśniowych motywów, a więź łącząca Betty, Fliss i Charlie jest tak magiczna, że można jej tylko pozazdrościć. Historia trzech siostr Wspaniałych toczy się dalej. Kiedy beztrudnie spędzają czas wydarza się coś, co wywraca ich życie do góry nogami – znowu. Muszą wyruszyć w podróż, która dla siostr jest niebezpieczna i pełna niewiadomych, ale dla nas – czytelników jest to kolejna fascynująca przygoda, której i tym razem możemy być uczestnikami.



GRA PLANSZOWA

Tytuł: „ZAMEK Reiner Knizia”



Świetna kafelkowa propozycja dla fanów lekkich strategii i kafelków! „Zamek” wywołuje większe emocje niż „Carcassonne” – jest skrojony idealnie pod dwóch graczy, a to oznacza maksymalny nacisk na rywalizację. Dwa rody walczą o władzę nad zamkiem. W otoczonym murami mieście dokładamy kafelki przedstawiające drogi, chlewy, domy i tereny zielone, stawiamy na nich nasze meeples i staramy się zdobyć jak najwięcej punktów. Przebieg tury jest prosty: losujemy kafelek, dokładamy, umieszczamy (lub nie) człowieka, punktujemy. Musicie w przemyślny sposób wykorzystywać swoich poddanych. Na koniec gry osoba z największą liczbą punktów przejmuje władzę w zamku, a rywala zakuwa w dyby. Ogólnie jest to gra, przy której z powodzeniem mogą spędzić czas: rodzice oraz dzieci, dzieci i dziadkowie, dzieci i dzieci, a nawet dziadkowie i dziadkowie!

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.

Zjedz bezpiecznie w domu!

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

Bar 7:00 rano

- ul. Kołłątaja 11
- nr telefonu: 570 607 012
- kuchnia: domowe obiady, dania z woka, śniadania, napoje
- godziny otwarcia: pn - pt 07:00 - 17:00
- dowóz, odbiór własny

Bar Chaberek

- ul. Chabrów 31
- nr telefonu: 77 458 13 54 lub 502 663 110
- kuchnia: dania obiadowe, pierogi, zupy
- godziny otwarcia: pn - pt 11:30-18:00, sob 11:00-16:00
- odbiór własny

Bar Gastrofaza

- ul. 1 Maja 20/1
- nr telefonu: 797 470 057
- kuchnia: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 12:30 - 17:45, sob 12:30 - 14:45

Bar Obiadek

- ul. Budowlanych 5
- nr telefonu: 579 909 267
- kuchnia: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 9:00 - 17:00
- na wynos

Bar Orientalny VU

- ul. Kwiatkowskiego 3
- nr telefonu: 660 774 880
- kuchnia: orientalna
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 20:00, sob 12:00 - 18:00
- odbiór osobisty

Bar Pierozek

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

Bar Pierozek

- ul. Niemodlińska 84
- nr telefonu: 77 546 14 00
- kuchnia: pierogi, gołąbki, krokiety
- godziny otwarcia: pn - pt 10:00 - 19:00, sob 10:00 - 16:00
- dowóz, odbiór własny

Bar Sznycelek

- ul. Górna 12d
- nr telefonu: 793 101 100
- kuchnia: polska (domowe obiady)
- godziny otwarcia: pn - pt 12:00 - 18:00, sob 12:00 - 16:00
- dowóz

Bar Western Tortilla

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

Bezcukrowa Café

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

Bistro Mamma Mia

- ul. Janiny Kłopotkiej 1/5
- nr telefonu: 508 095 559
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: pn - nd 13:00 - 21:00
- odbiór własny, dowóz

Brykające Garnki

- ul. Opolska 4
- nr telefonu: 518 613 469
- kuchnia: domowa, obiady abonamentowe
- godziny otwarcia: pn - nd 07:00 - 17:00
- dowóz godzina 11:00 - 16:00

Efez kebab

- ul. Sosnkowskiego 16
- nr telefonu: 77 458 11 80 lub 533 144 686
- kuchnia: szybkie jedzenie z mięsem gyros (kebab)
- godziny otwarcia: pn - sob 10:00 - 21:00
- dowóz, odbiór własny

Fika Comfort Food

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

Food Truck: Smaku Czar

- Pl. Teatralny 13
- nr telefonu: 721 863 572
- kuchnia: dania obiadowe
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

HAMBURG Slow Food

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

Inspiracje

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

Karczma Zagłoba

- ul. Strzelecka 80c
- nr telefonu: 669 009 916 oraz 601 481 609
- kuchnia: polska
- godziny otwarcia: sb - nd 12:00 - 18:00
- odbiór osobisty

Bistro Korfantego 4

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

Kleopatra - Kebab & Chapati

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

Laba

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

Lecę Piecem

- ul. Niemodlińska 21
- nr telefonu: 531 001 322
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: wt - nd 12:00 - 20:00
- dowóz, odbiór własny

Maestro PIZZA & Panini

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

Manekin Opole

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

Manifest Street Food

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

Marco Polo

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

Mąka i Wół

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

Ministerstwo Śledzia i Wódki

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

Naleśnikarnia Polanka

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

Niebo w Gębie

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

Pastaio

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

Pierogarnia Makagigi

- ul. Grota Roweckiego 16 oraz pl. Piłsudskiego 10
- nr telefonu: 609 990 169
- kuchnia: pierogi, naleśniki, obiady domowe
- godziny otwarcia: pn-pt 10:30 - 18:00, sob 10:30 - 16:00
- dowóz, odbiór własny

Pierogi Opolskie

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

Pizzadilla & Kura Street Food

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

Pizzeria Alibaba

- ul. Wiejska 151
- nr. telefonu: 77 547 26 54
- kuchnia: pizza, makarony, naleśniki, sałatki
- godziny otwarcia: pn - nd 8:00 - 23:00
- dowóz

Pizzeria „Dlaczego Nie?”

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

Pizzeria Giuseppe

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

Pizzeria Oregano

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

Pizzeria Presto

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

Pizzeria Promyk

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

Poszło z dymem

- ul. Katowicka 48
- nr telefonu: 510 265 267
- kuchnia: włoska
- godziny otwarcia: wt - nd 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

PRLowska pl

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

Prosto z Woka

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

Quchnia

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

Racek Placek

- ul. Osmańczyka 1
- nr telefonu: 793 161 724
- kuchnia: racuchy, placki ziemniaczane, dania obiadowe
- godziny otwarcia: wt - nd 12:00 - 18:00
- dowóz, odbiór własny

Restauracja Rucola

- Zawada koło Opola, ul. Oleska 45a
- nr telefonu: 77 474 00 47
- kuchnia: włoska, ślaska, domowe obiady, pizza z pieca opalanego drewnem
- godziny otwarcia: pn - nd 12:00 - 19:00
- odbiór własny

San Ekobar

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

Seii Sushi

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

Shanti Opole

- ul. Krakowska 25/1
- nr telefonu:
- kuchnia: indyjska
- godziny otwarcia: pn - pt 11:00 - 20:00, sob 12:00 - 21:00
- dowóz, odbiór osobisty

Smak Bar Zaulek Franciszkański

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

Smakuś

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

Smażalnia naleśników „Grabówka”

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

Stodola Kebap Solaris

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

Sushi sMaki

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

Sushi Royal Opole

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

Tulsi

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

Twoje Smaki

- ul. Sosnkowskiego 16
- nr telefonu: 512 776 608 lub 606 427 819
- kuchnia: zupy i obiady kuchni polskiej
- godziny otwarcia: pon - nd 10:00 - 19:00
- dowóz, odbiór własny

VegeQuchnia

- ul. Kośnego 5
- nr telefonu: 77 557 10 30
- kuchnia: wegetariańska, wegańska oraz bezglutenowa
- godziny otwarcia: pon-pt 9:00-17:30, sob-nd 12:00-16:30
- dowóz

Wegeneracja

- ul. Młyńska 1
- nr telefonu: 724 234 244
- kuchnia: wegetariańska, wegańska, bezglutenowa
- godziny otwarcia: pn-pt 11:00-17:30, sob-nd 12:00 - 17:00
- dowóz, odbiór osobisty

W Kurnik'u Chicken Bar

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

Zapiekanka z pieca

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

Zdrowa Krowa

- Rynek 15A
- nr telefonu: 699 810 539
- kuchnia: wegetariańska, wegańską oraz burgery z naturalnych składników, steki
- godziny otwarcia: 12:00 - 22:00
- dowóz, odbiór własny

Zdrowo pod sufitem

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

CHROŃ SIEBIE I INNYCH



Krok pierwszy

Zachowaj dystans



Krok drugi

Myj i dezynfekuj ręce



Krok trzeci

Zakrywaj nos i usta



Całodobowa infolinia NFZ: 800 190 590

Aktualne informacje dotyczące koronawirusa: www.gov.pl/koronawirus
www.opole.pl