

Z prac Rady Miejskiej:

## Strefa i fundusz

Włączenie części terenów gminnych do Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej oraz zgoda na wyodrębnienie w budżecie gminy pieniędzy na utworzenie funduszu sołectkiego - to niektóre z decyzji, jakie podjęli rajcowie 26 marca na sesji Rady Miejskiej w Ozimku. Ponadto między innymi pozytywnie ocenili realizację zadań inwestycyjnych w zakresie budowy dróg, chodników i oświetlenia w 2011. Burmistrz Marek Korniak złożył też cykliczne sprawozdanie ze swojej działalności w ostatnim kwartale.



Zgoda na włączenie gminnych terenów do KSSE (pohutniczych i nie tylko) to dobra informacja dla potencjalnych inwestorów, bowiem w strefie mogą oni liczyć choćby na niższe podatki. „Taka decyzja jest wyciekowana przez inwestorów” - podkreślił M. Korniak.

Sprawa funduszu sołectkiego wzbudziła wiele kontrowersji. Sotysi zgłaszali zastrzeżenia co do samej

jego konstrukcji (odgórny algorytm do obliczania funduszu premiuje mniejsze miejscowości kosztem większych), jak również zgłaszali obawy, czy potem mogą liczyć na większe inwestycje finansowane z budżetu gminy. Ale zdecydowana większość wątpliwości została rozwiana. Wśród spraw organizacyjnych zwracano uwagę na rosnący problem dzikich wysypisk śmieci.

wit

## Medal za „Białego Orlika”

Honorowy Medal Polskiego Klubu Infrastruktury Sportowej otrzymali Miasto i Gmina Ozimek oraz burmistrz Marek Korniak. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane jest m.in. za inwencję i konsekwencję w budowie i rozbudowie obiektów sportowych. W pilotażowym programie „Biały Orlik” na instalację lodowiska na boisku wielofunkcyjnym wydano w Ozimku 501 065, 89 zł, natomiast dotacja centralna wyniosła 227 000 zł.



## „NON OMNIS MORIAR - NIE WSZYSTEK UMREĘ”

Horacy

14 marca 2012 r odszedł nagle, za szybko... Wojtek Siudeja - nasz kolega i współpracownik, instruktor sekcji fotograficznej „Fotokomórka”, wieloletni aktor, scenograf teatru „Fieter”.

Trudno nam się pogodzić ze świadomością, że jak zwykle nie przebiegnie korytarzami Domu Kultury, nie spotkamy Go już na wernisażu wystawy, nie zobaczymy na premierze przedstawienia, nie porozmawiamy o nowej wyprawie rowerowej... Pozostanie jednak na zawsze w naszej pamięci jako niezwykle zdolny, kreatywny młody człowiek - pełen pasji twórczej, a przy tym bardzo otwarty na świat i ludzi. Dał nam z siebie tak wiele jako człowiek i artysta, pozostawiając w naszych myślach niezatarty ślad swojej obecności, charakteru i dokonań artystycznych.

Rodzicom, Rodzinie oraz wszystkim bliskim Wojtka składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrektor, Koleżanki i Koledzy z Domu Kultury w Ozimku

## Most nominowany

Cztery zabytki z Opolszczyzny zostały nominowane w konkursie Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Zabytek Zadbany”. Konkurs jest organizowany w czterech kategoriach, nominowane są w nim obiekty utrzymywane w sposób wzorcowy i w zgodzie z przepisami ustawy o ochronie zabytków. Są wśród nich mała młotownia w zespole obiektów zabytkowych huty żelaza w Zagwizdzu w gminie Murów i most wiszący na rzece Mała Panew w Ozimku (oba obiekty w kategorii architektura przemysłowa i dziedzictwo techniki).

„Zabytek Zadbany” jest corocznym konkursem ogłaszanym przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od 2011 roku podmiotem realizującym procedurę konkursową jest Narodowy Instytut Dziedzictwa. Konkurs skierowany jest do właścicieli, posia-

daczy i zarządców obiektów wpisanych do rejestru zabytków. Jego celem jest promocja opieki nad zabytkami i upowszechnianie najlepszych wzorów właściwego utrzymania i zagospodarowania obiektów.

wit



## Wystarczy wejść w Internet i kliknąć Głosujcie na „Trójkę”!

Projekt „Witamina jemy, więc zdrowo żyjemy” okazał się najlepszą pracą w województwie opolskim. Został zakwalifikowany do półfinału ogólnopolskiego konkursu organizowanego w ramach projektu edukacyjnego „5 porcji owoców, warzyw lub soku”.

Przygotowali go samodzielnie uczniowie klasy III „a”. Dzieci promowały zdrowe odżywianie, zachęcały do jedzenia owoców i warzyw najlepiej pięć razy dziennie. Występ skierowany był do młodszych kolegów i ich rodziców.

O przejściu do finału konkur-

su zadecydują internauci wybierając w głosowaniu pięć najlepszych prac. Głosować można na stronie: <http://pjesokprzezcalkyrok.pl/praca/17>. Bardzo liczymy na Państwa głosy!

Anna Maciocha

## XVII Wojewódzki Przegląd Zespołów Tanecznych

# Kolorowe pląsy

W dniach 13 – 14 kwietnia w ozimskich Domu Kultury odbyła się już 17. edycja WPZT. Uczestniczył o w sumie około 1200 tancerzy w kategoriach dzieci i młodzieży.



W piątkowym konkursie „Promocje” rywalizowało 29 choreografii zaprezentowanych przez 27 zespołów w różnych kategoriach. W sobotę natomiast w 39 choreografiach zaprezentowały się 34 zespoły. Oceniała ich komisja konkursowa, która w I dniu pracowała w składzie: **Katarzyna Mikołajek** (tancerka zawodowa), **Joanna Mokwa** (tancerka Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”), **Jacek Szczepankiewicz** (choreograf), a w drugim dniu: Katarzyna Mikołajek, Jacek Szczepankiewicz i **Artur Ciecior** (tancerz).

Ozimskie zespoły wywalczyły:

„Zafira” – wyróżnienie dla miniaturowej tanecznej w kategorii młodzieżowej;

Mini Gamma – II miejsce w disco - dance w kategorii młodzieżowej;

„Whats Up Breakers” – II miej-

sce w kategorii break dance w kategorii młodzieżowej starszej.

Jan Niesłony  
(Fotoreportaż w kolenach „WO”).



## W Dekanacie Ozimek

# Wizytacje kanoniczne

W dniach 20-27 marca w Dekanacie Ozimek odbyły się wizytacje kanoniczne, prowadzone przez ks. biskupa Pawła Stobrawę. We wtorek 20 marca wizytacja rozpoczęła się w kościele parafialnym p.w. M.B. Różańcowej w Schodni.

Do południa odbyły się spotkania z Radą Parafialną, służbą liturgiczną oraz nabożeństwo z sakramentem namaszczenia chorych. O godzinie 17.00 na uroczystej mszy świętej proboszcz parafii w Schodni ks. dziekan **Jan Bejnar** przywitał ks. bpa **Pawła Stobrawę**, a delegacja Rady Parafialnej w składzie **Julita Widera** i **Józef Golla**

kaplicy szpitalnej. Następnie odbyły się kilka spotkań w salce katechetycznej: z Różami Różańcowymi, Margaretkami, Odnową w Duchu Świętym, Kręgiem Biblijnym, L.S.O., Mariankami, Scholą i z młodzieżą gimnazjalną z klas pierwszych. Uroczysta msza święta została odprawiona o godzinie 17.00. Przed kościołem ks. bpa Paw-



przybliżyła biskupowi działalność parafii, wręczając wiązkę kwiatów. Następnie odprawiono uroczystą, koncelebrowaną mszę świętą.

Przez cały tydzień wizytacje kanoniczne odbywały się we wszystkich parafiach należących do dekanatu w Ozimku.

Ostatnia wizyta odbyła się w kościele parafialnym w Ozimku p.w. św. Jana Chrzyciela w dniu 27 marca. Rozpoczęła się w godzinach przedpołudniowych w klasztorze u sióstr w Domu Opieki nabożeństwem z namaszczeniem chorych. Po wizytacji w kancelarii parafialnej, po południu odbyło się nabożeństwo dla chorych w

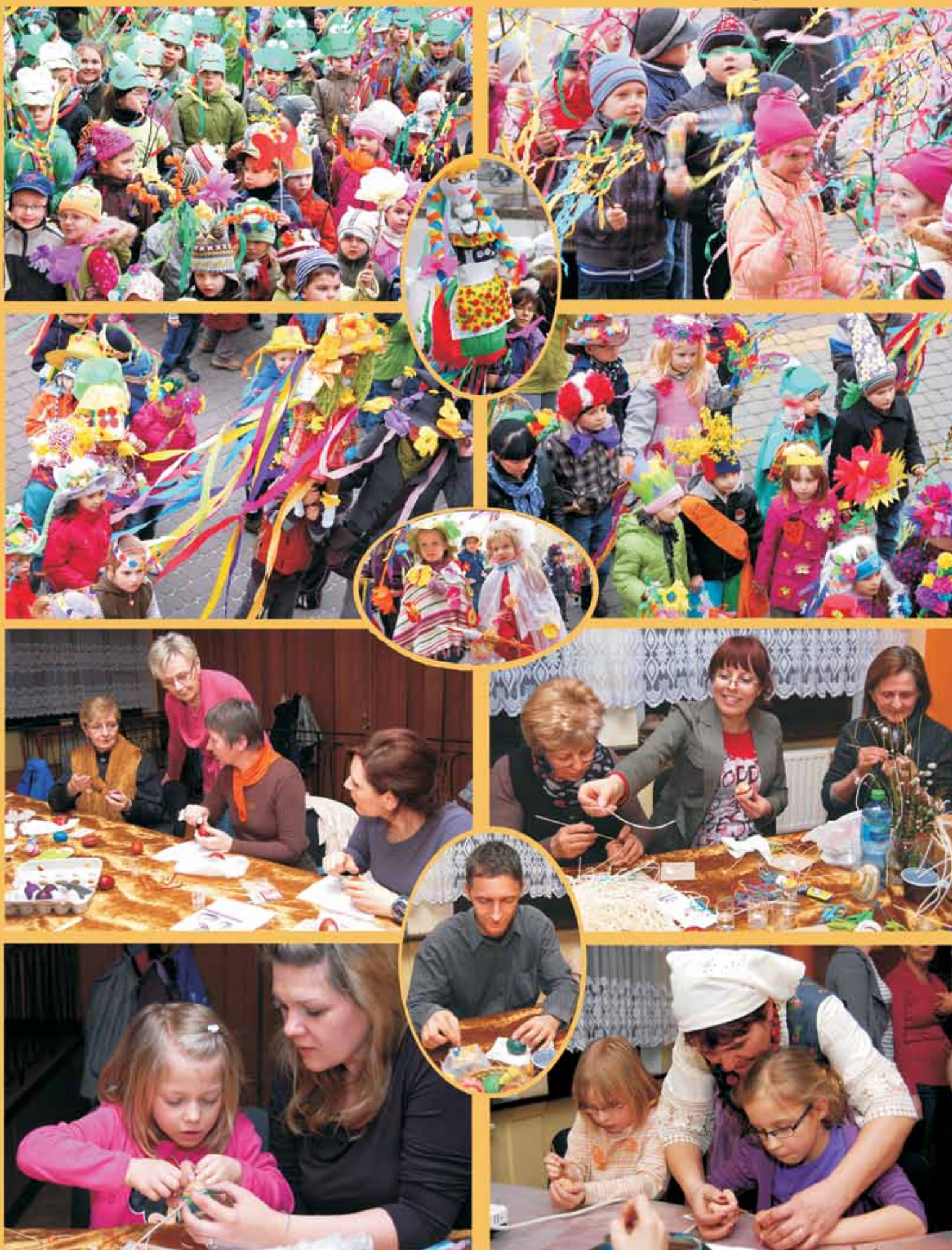
ła Stobrawę przywitał proboszcz ks. **Marian Demarczyk**, ks. dziekan **Jan Bejnar** oraz delegacja Rady Parafialnej w składzie: **Zbigniew Stonoga**, który w obszerny sposób przybliżył biskupowi parafię w Ozimku oraz **Grażyna Maciak**, która wręczyła biskupowi wiązkę kwiatów. Mszę świętą ks. bp Paweł Stobrawa odprawił w koncelebrze z dziekanem ks. Janem Bejnarem, proboszczem ks. Marianem Demarczykiem i ks. **Marianem Krawczykiem**. Po odprawionej mszy św. odbyło się ostatnie spotkanie z Radą Parafialną.

Jan Niesłony



# Wiosenno - świąteczne zwiastuny.

foto: RB





## W 7. rocznicę śmierci Jana Pawła II Zaśpiewali „Barkę”

2 kwietnia o godzinie 20.00 w kościele parafialnym w Ozimku odbyło się nabożeństwo w 7. rocznicę śmierci błogosławionego Ojca Świętego Jana Pawła II, połączone z Apellem Jasnogórskim. Nabożeństwo odprawił ks. Przemysław Seń. Uczestniczyła w nim również grupa młodzieży, która śpiewem uświetniła tę uroczystość.



W tym modlitewnym spotkaniu przejawiał się wielki żal, ale zarazem i radość, że od 1 maja 2011 r. Ojciec Święty Jan Paweł II jest już błogosławionym i został wyniesiony na ołtarze w naszych świątyniach. Mamy

możliwość do niego się modlić i odczuwać jego szczególną bliskość. Po zakończeniu Apelu Jasnogórskiego, odśpiewano ulubioną pieśń Ojca Świętego „Barkę”.

(nies)

## Dekanalna droga krzyżowa

W Niedzielę Palmową 1 kwietnia o godzinie 18.00 sprzed kościoła parafialnego w Ozimku wyruszyła druga już dekanalna droga krzyżowa, która wiodła ulicami naszego miasta. Zorganizowała ją już młodzież z poszczególnych parafii dekanatu Ozimek.



Do pierwszej stacji krzyż nosiły siostry zakonne, następnie lektorzy z Ozimka, a do kolejnych stacji – młodzież z poszczególnych parafii. Dwie ostatnie należały do matek i ojców. **Drogę krzyżową prowadzili: ks. prałat Marcin Ogiolda, ks. Tomasz Struzik, ks. Przemysław Seń oraz grupa młodzieży prowadząca śpiew**

**i rozważania. Koordynatorem prze-marszu był lektor Adam Wróbel.** Trasę zabezpieczała ozimska policja oraz strażacy OSP z Antoniowa. Mimo niesprzyjającej pogody, w uroczystości uczestniczyło bardzo dużo wier-nych z Ozimka oraz całego dekanatu.

(nies)

## Obchody Świąt Wielkanocnych Wielki Tydzień

Obchody Wielkiego Tygodnia rozpoczęły się już w Niedzielę Palmową 1 kwietnia, kiedy to zaproszono wiernych na przeżycie Triduum Paschalnego.

Święte Triduum Paschalne Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Pańskiego rozpoczyna się liturgią eucharystyczną **Wieczery Pańskiej** wieczorem w **Wielki Czwartek**. Jest to pamiątka ostatniej wieczerzy, święto ustanowienia Eucharystii i kapłaństwa. Po odprawionej mszy świętej w kościele parafialnym w Ozimku, pani **Graży-**

kapłanów przed kościół, gdzie następuje poświęcenie ognia i Paschału.

Mszę świętą podczas wigilii paschalnej i rezurekcyjnej w pierwszy dzień Świąt Wielkanocnych odprawił proboszcz ks. **Marian Demarczyk** w koncelebrze z ks. **Tomaszem Struzikiem** i ks. **Przemysławem Seniem**. W niedzielę wcz-



na **Maciak** wręczyła kwiaty ks. proboszczowi **Marianowi Demarczykowi**.

W **Wielki Piątek** święte Triduum obejmuje: liturgię **Męki Pańskiej**, a po liturgii adorację przy **Bożym Grobie**. Jest to dzień zadumy i czuwania. **Wielka Sobota**, to całodzienna adoracja przy **Bożym Grobie**, święcenie pokarmów wielkanocnych, a wieczorem została odprawiona liturgia Wigilii Paschalnej. Liturgia ta składa się z uroczystej procesji służby liturgicznej i

synym rankiem odbyła się procesja rezurekcyjna, ogłaszając całemu światu Zmartwychwstanie Chrystusa. W **Wielki Piątek** i **Wielką Sobotę** przy grobie została wystawiona tradycyjna warta honorowa strażaków z OSP Antoniów, którzy uczestniczyli również w poświęceniu ognia i Paschału, jak też w uroczystościach rezurekcyjnych. Po wszystkich mszach w pierwszy dzień świąt kwestowali przed kościołem na potrzeby swojej jednostki.

J. Niesłony



Gmina realizuje różne projekty

## Na co pozyskujemy unijne pieniądze

Realizacja projektów finansowanych ze źródeł unii europejskiej oraz z programów rządowych przyczynia się do wsparcia gminy w zakresie dążenia do zwiększenia kompetencji mieszkańców gminy oraz podniesienie poziomu ich życia.



W chwili obecnej realizowane są dwa projekty z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowane przez Europejski Fundusz Społeczny w ramach Priorytetu IX - Rozwój kompetencji i wykształcenia w regionach, Działanie 9.1 – Wyrównywanie szans edukacyjnych i zapewnienie wysokiej jakości usług edukacyjnych świadczonych w systemie oświaty, Poddziałanie 9.1.2 - Wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów z grup o utrudnionym dostępie do edukacji oraz zmniejszanie różnic w jakości usług edukacyjnych, tj.:

1) „Wiedzą zdobędę świat” –

Wsparcie skierowane jest do najmłodszych mieszkańców gminy tj. dzieci w wieku szkolnym, które uczestniczą w szeregu specjalistycznych zajęć ukierunkowanych po pierwsze na wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów wykazujących trudności w nauczaniu, a po drugie na uczniów zdolnych, którzy poprzez udział w projekcie podniosą dodatkowo swoje umiejętności.

w Szkole Podstawowej w Antonowie dla 44 uczniów klas IV-VI, 2) „Indywidualizacja szans na lepszy start” – w 8 szkołach podstawowych na terenie gminy dla 248 uczniów klas I-III.

Korzyści płynące z realiza-

cji tych projektów są ogromne i można je podzielić na dwa rodzaje: zwiększenie umiejętności edukacyjnych uczniów oraz doposażenie baz dydaktycznych szkół. W zakresie pierwszym wsparcie skierowane jest do najmłodszych mieszkańców gminy tj. dzieci w wieku szkolnym, które uczestniczą w szeregu specjalistycznych zajęć ukierunkowanych po pierwsze na wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów wykazujących trudności w nauczaniu, a po drugie na uczniów zdolnych, którzy poprzez udział w projekcie podniosą dodatkowo swoje umiejętności. Realizacja projektu przyczyni się zatem do zwiększenia udziału uczniów w edukacji szkolnej, przez co w przyszłości będą umiały odnaleźć się na kolejnych etapach edukacyjnych, a w konsekwencji na rynku pracy. **Wachlarz dodatkowych zajęć jest następujący:**

- 570 h dla uczniów ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu, w tym także zagrożonych ryzykiem dysleksji,

- 360 h dla uczniów z trudnościami w zdobywaniu umiejętności matematycznych,

- 270 h logopedycznych dla uczniów z zaburzeniami rozwoju mowy,

- 90 h socjoterapeutycznych i psychoedukacyjnych dla uczniów z zaburzeniami komunikacji społecznej,

- 290 h z gimnastyki korekcyjnej dla uczniów z wadami postawy,

- 165 h rozwijających zainteresowania uczniów uzdolnionych

ze szczególnym uwzględnieniem nauk matematyczno-przyrodniczych,

- 110 h dodatkowych zajęć dydaktyczno – wyrównawczych oraz specjalistycznych,

- 108 h zajęć pedagogiczno – psychologicznych,

- 249 h zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych ( m.in. Ośrodek kreatywności fizycznej „Mistrzowie Unihokeja”, polisensoryczne zajęcia w zakresie przyrody i ekologii-zajęcia plenerowe i stacjonarne, bilingwalne warsztaty z j. angielskiego i j. niemieckiego-rozwijające umiejętności językowe oraz poszerzające wiedzę z zakresu przyrody geografii i kultury wybranych krajów europejskich z wykorzystaniem technologii informacyjnej, informatyczno-regionalne warsztaty fotografii cyfrowej ,

**Wszystkie szkoły podstawowe w gminie zostaną wyposażone w materiały i pomoce dydaktyczne, który wspomogą pracę nauczycieli i ucznia.** Pełnią one ważną rolę w rozwoju wyobraźni, myślenia, spostrzegania, wpływają na lepsze i szybsze opanowanie wiadomości i umiejętności. **Dodatkowo szkoły zostaną także wyposażone w sprzęt ICT w postaci laptopów (wszystkie szkoły), tablic interaktywnych (SP Antoniów oraz GZS SP 3), kamery (SP 2 w Ozimku), mikroskopów.**

Gimnastyka korekcyjna.

W zakresie drugim **wszystkie szkoły podstawowe w gminie zostaną wyposażone w materiały i pomoce dydaktyczne, który wspomogą pracę nauczycieli i ucznia.** Pełnią one ważną rolę w rozwoju wyobraźni, myślenia, spostrzegania, wpływają na lepsze i szybsze opanowanie wiadomości i umiejętności. **Dodatkowo szkoły zostaną także wyposażone w sprzęt ICT w postaci laptopów (wszystkie szkoły), tablic interaktywnych (SP Antoniów oraz GZS SP 3), kamery (SP 2 w Ozimku), mikroskopów.**

Ogólna wartość dofinansowania obu projektów wynosi 314 518,56zł, z tego 176 393,56 zł została przeznaczona na w/w zakupy doposażające bazy dydaktyczne szkół.

Na rok 2012r. Gmina Ozimek pozyskała również środki finansowe pochodzące z innych źródeł niż z UE, a mianowicie:

- z budżetu Województwa

W ramach realizacji projektu z Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej odbędzie się występ artystyczny zespołów z Heinsberga i Polski. Celem projektu jest umożliwienie mieszkańcom obu miast na udział w partnerstwie, jego podtrzymanie i kontynuację. Grupy reprezentujące obie strony będą miały sposobność na poznanie kultury, zaprezentowanie swoich umiejętności, nawiązanie przyjaźni i wymianę doświadczeń.

Opolskiego na przebudowę drogi dojazdowej do gruntów rolnych, w miejscowości Grodziec (z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych)

- z Fundacji Współpracy Polsko – Niemieckiej.

Realizacja pierwszego projektu pozwoli na **przebudowę 502,16 mb drogi**, dzięki czemu poprawiona zostanie komunikacja rolników pomiędzy polami uprawnymi a gospodarstwami, zwiększy się atrakcyjność terenów i przepustowość drogi. **Kwota dofinansowania wynosi 50 216,00 zł.**

W ramach realizacji projektu z Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej zostanie otwarta wystawa pn. „**Przyjaźń łączy pokolenia**”, odbędzie się **spotkania młodzieży miast partnerskich, będzie miała miejsce konferencja podsumowująca XX-lecie partnerstwa, odbędzie się występy artystyczne zespołów z Heinsberga i Polski.** Celem projektu jest umożliwienie mieszkańcom obu miast na udział w partnerstwie, jego podtrzymanie i kontynuację. Grupy reprezentujące obie strony będą miały sposobność na poznanie kultury, zaprezentowanie swoich umiejętności, nawiązanie przyjaźni i wymianę doświadczeń.

**Kwota dofinansowania projektu wynosi 13 750,00 zł.**

Referat Zamówień Publicznych,  
Środków Pomocowych  
i Promocji Gminy  
UGiM w Ozimku



„Zdrowy styl życia inwestycją w przyszłość” (1)

# Co jeść aby długo żyć?

Szukanie odpowiedzi na pytania z tym związane było podstawowym elementem konferencji zorganizowanej przez opolskie instytucje: Wojewódzką Stację Sanitarno - Epidemiologiczną, Agencję Rynku Rolnego Oddział Terenowy oraz Urząd Marszałkowski.



A dramat rzeczywiście zaczyna się zarysowywać. Odsetek młodzieży otyłej – rośnie. Coraz więcej czasu przed telewizorem czy komputerem, a coraz mniej na rowerze czy w hali sportowej albo na basenie – odbija się na kondycji fizycznej nie tylko młodzieży. Rośnie zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi, w tym nowotworami. I co my na to?

**Dzisiaj pojęcie „zdrowej żywności” należy zredefiniować, gdyż nie może być tak, że tylko część produktów jest w ten sposób nazywana. Wychodziłoby bowiem na to, że reszta jest szkodliwa... Stąd znaczenie choćby kultywowania kuchni tradycyjnej, opartej na produktach naturalnych.**

Oczywiście odpowiedzi na pytania zadane na wstępie musimy udzielić sobie indywidualnie, ale przyznać trzeba, że państwowe instytucje starają się przynajmniej o korektę świadomości żywieniowej wśród najmłodszych – stąd programy „Szklanka mleka” czy „Owoce w szkole”.

Na wiele pytań, które często zadajemy sobie, ale się do nich nie przyznajemy – podczas konferencji odpowiadali wybitni specjaliści. I tylko od nas zależy, czy przy układaniu codziennego menu, opracowywaniu metod poprawy kondycji, weźmiemy je pod uwagę.

## Za łatwo, więc za dużo

Według badań, których wyniki przedstawił **profesor dr hab. Jan**

## Gawęcki z Uniwersytetu Przy-



**rodniczego w Poznaniu** – jemy zbyt wiele. Prelegent przedstawił 3 drogowskazy, jakimi powinniśmy się kierować. Pierwszy to wskazówki antropologiczne. 7 milionów lat temu w początkach rozwoju człowieka byliśmy zdecydowanymi roślinożercami. Stąd adekwatny do tego pożywienia kształt czaszki (budowa żuchwy etc.). I wówczas zaspokajanie naszych potrzeb energetycznych było rzeczywiście trudne. Zwłaszcza, że pracownik całymi dniami przemierzał okolice (po drzewach głównie) w poszukiwaniu jakiejś żywności.

Potem nastąpił długi okres zdominowany przez *homo erectusa* (człowieka wyprostowanego), który po zejściu z drzewa zmienił swój sposób odżywiania. Naukow-

cy spierają się, czy ówczesny człowiek przygrzewał już pożywienie choćby w gorących źródłach.

Idźmy dalej – 100 tysięcy lat temu *neandertalczyk* organizował już polowania. I wówczas jego menu wzbogaciło się o mięso. Z dziczyzny, niskotłuszczowe i niskokaloryczne, ale jednak mięso. Natomiast około 10 tysięcy lat temu nastąpiła kolejna, ogromna zmiana w sposobie żywienia - początek upraw zbożowych spowodował, że podstawą menu zaczęły być zboża. Poza tym zaczęła się upowszechniać hodowla zwierząt.

A potem to już wszystko poszło bardzo szybko zgodnie z postępem cywilizacyjnym. I tak 20-10 lat temu pojawiła się żywność nowej generacji. I narodził się wielki problem.

**Otóż potrzeba około 500 pokoleń, by doszło do takich zmian genetycznych w organizmie ludzkim, by zaakceptował on rewolucję żywieniową.** Według naukowców jesteśmy obecnie przygotowani do spożywania tego, co mogliśmy sobie zawinszować 10 tysięcy lat temu. Zresztą świadczy o tym choćby budowa naszego organizmu (głównie układu trawiennego).

## Racjonalne menu

Konstatacja jest więc taka: współczesny człowiek musi prowadzić bardzo aktywny tryb życia i korzystać choćby z zaleceń wszystkich religii (post), gdyż dzisiaj ma dostęp do różnych produktów spożywczych, które mu nie są do niczego potrzebne. No, chyba że do tycia... Nie polegajmy więc przy jedzeniu na instynkcie, opierajmy się na racjonalnym wyborze pożywienia.

## Racjonalne żywienie nato-



**miast to takie, które opiera się na badaniach naukowych. A one uwzględniają wiek, płeć, stopień aktywności fizycznej, stan fizjologiczny organizmu. Jeszcze 30-20 lat temu głównym zadaniem norm żywieniowych było zapobieganie niedożywieniu. Dzisiaj trzeba na nowo je sformułować – jako najwyższe spożycie dopuszczalne.** Trzeba też sporo uwagi poświęcić (i uwzględnić w żywieniu) problemy z chorobami dieto-zależnymi (nowotwory, cukrzyca, choroby układu krążenia, osteoporoza).

Powinniśmy też – co zdarza się nam niestety bardzo rzadko – skrupulatnie szukać wszelkich informacji o produktach żywieniowych, jakie producenci zamieszczają na opakowaniach. Zwłaszcza dotyczące współczynnika GDA, mówiącego o zaspokojeniu danym produktem dziennego zapotrzebowania na różne składniki żywieniowe.

Witold Żurawicki

Poziom wiedzy żywieniowej oceniany uniwersalnym testem „GAROTA”

Grupa respondentów	Wiedza podstawowa	Wiedza praktyczna
Uczniowie szkół podstawowych	12%	7%
Uczniowie szkół gimnazjalnych	22%	17%
Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych	31%	22%
Studenci	51%	32%

Nowy sezon KTG „Kozica”

## Wrócili w góry

Po zimowej przerwie Klub Turystyki Górskiej „Kozica”, działający przy Oddziale Zakładowym PTTK w Hucie Małapanew, rozpoczął sezon turystyczny 2012 roku. Odbyły się już dwie wycieczki turystyczno-krajoznawcze, które jak zwykle cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Inauguracja sezonu nastąpiła 25 lutego zimowym wyjazdem w Beskid Żywiecki (Rysianka), a 31 marca pojechaliśmy w Góry Kamienne (Andrzejówka – Waligóra).

W tegorocznym rajdzie inauguracyjnym wzięło udział 52 turystów. Beskid Żywiecki, to rozległe pasmo górskie leżące w Beskidach Zachodnich. W jego skład wchodzi trzy rozległe grupy górskie: Wielkiej Raczy, Piłska i Babiej Góry. Najwyższym szczytem Beskidu Żywieckiego, a zarazem całych Beskidów, jest Babia Góra (1725 m). Hala Rysianka leży na południowym stoku Lipowskiej i należy do najpiękniejszych widokowo hal w Beskidzie Żywieckim. Lipowska (1324 m) jest wybitnym szczytem w grupie Piłska i wraz z Romanką (1366 m) tworzy rozległy węzeł górski. Z hali Rysianki rozciąga się wspaniały widok na masyw Piłska, Babią Górę oraz misterną ko-

ronę Tatr. Panorama obejmuje również Niżne Tatry, samotną sylwetkę Wielkiego Chocza i grupę Małej Fatry (Słowacja).

W piękny słoneczny poranek, przy niewielkim mrozie, przez Miokołów, Tychy, Bielsko-Białą i Żywiec dojeżdżamy do Zlatnej. Końcówka drogi jest zaśnieżona i oblodzona, ale w miarę przejezdna. Szlak jest wyratrakowany, bo pokrywa śnieżna sięga 2 metrów. W bezgranicznej bieli, przy wypełnionym błękitem niebie, powolutku zmierzamy do naszego zaplanowanego celu. Podejście jest niezbyt uciążliwe, ale dosyć długie. Wchodzimy na halę pokrytą grubą warstwą zbitego śniegu. Widoki są fantastyczne,



Schronisko na Rysiance w zimowej szacie.

a w oddali dostrzegamy majestatycznie położone schronisko na Rysiance. Po dotarciu zatrzymujemy się tutaj na zasłużony odpoczynek, posiłek i gorącą herbatę. Schronisko na Rysiance (1320 m) powstało w 1937 r. i cieszy się dużą popularnością wśród turystów zarówno w lecie, jak też w zimie. Po wypoczynku, tym samym szlakiem schodzimy do autokaru, gdyż planowana trasa powrotna była kompletnie zasypała i nieprzejezdna. W Zlatnej następuje również inauguracja grilla i jak zawsze – wszyscy bardzo chętnie korzystamy z tego tradycyjnego poczęstunku. Bardzo zadowoleni i usatysfakcjonowani zimowym zdobyciem Rysianki, w godzinach wieczornych szczęśliwie wracamy do Ozimka.

Pierwszą wiosenną imprezą zorganizowaną przez KTG „Kozica” był wyjazd w mało znany rejon Sudetów Środkowych – w Góry Kamienne, połączony z wejściem na najwyż-

szy szczyt tych gór Waligórę (936 m), zaliczaną do Korony Sudetów, jak i Korony Gór Polski. W imprezie wzięło udział 45 osób. Góry Kamienne zbudowane są w przewadze ze skał wulkanicznych (głównie trachitów i trachybazaltów) o znacznych różnicach względnych wysokości i w dużej mierze zalesione. Są krajobrazowo bardzo atrakcyjne, choć wciąż jeszcze mało znane. Niezwykle malownicze, wyróżniają się stromością zboczy, krótkimi acz głębokimi suchymi dolinkami. U stóp Waligóry na rozległej hali, tuż poniżej Przełęczy Trzech Dolin, stoi popularne schronisko „Andrzejówka” zbudowane w latach 1932-33, będące głównym ośrodkiem turystyki pieszej i narciarskiej. W lutym 1936 r. przez dwa tygodnie gościła tu królowa holenderska Willhelmina z córką – królową Julianną.

W dniu wyjazdu było chłodno i pochmurno z tendencją do opa-



Nasi turyści na szczycie Waligóry.

## Plan imprez KTG „Kozica na 2012 rok

**21.04.2012 r.** – Jura Krakowsko-Częstochowska (Morsko – Okiennik – Ogródzieniec) – wycieczka turystyczno-krajoznawcza

**04-05.05.2012 r.** – Morawski Kras – Wiedeń – wycieczka turystyczno-krajoznawcza z bazą w Lechovicach (Czechy)

**26.05.2012 r.** – Uroki Skalnego Miasta (Skalne Miasto, Teplice – Czechy) – wycieczka turystyczno-krajoznawcza

**07-10.06.2012 r.** – Główny Szlak Beskidzki PTTK (Beskid Żywiecki Schr. PTTK) – rajd górski plecakowy

**16.06.2012 r.** – Powitanie lata w Jeseníkach (Czerwonohorskie Sedlo, Kepník, Serak – Czechy) – wycieczka górską

**04-08.07.2012 r.** – XLVII Rajd Górski Hutników (Beskid Niski – Dukla) – rajd górski

**21.07.2012 r.** – Korona Gór Polski (Rudawy Janowickie – Skalnik) – wycieczka górską

**04.08.2012 r.** Na polsko-czeskim pograniczu – Masyw Śnieżnika (Śnieżnik, Stare Mesto – Czechy) – wycieczka górską

**15-19.08.2012 r.** – Letni Rajd Górski (Beskid Sądecki – Piwniczna, Sucha Dolina) – rajd górski

**22-26.08.2012 r.** – Góry Europy (Dolomity – Włochy) – wyprawa górską

**01.09.2012 r.** – Pożegnanie wakacji (Babia Góra – Markowe Szczawiny) – wycieczka górską

**12-16.09.2012 r.** – Tatrzańska jesień (Tatry Wysokie i Zachodnie – Poronin) – rajd górski

**29.09.2012 r.** – Poznajemy polskie góry (Góry Sowie – Przełęcz Srebrna, Kalenica, Zygmunówka) – wycieczka górską

**13.10.2012 r.** – Beskidzka jesień (Beskid Śląski – Brenna, Klimczok) – wycieczka górską

**27.10.2012 r.** – Kozica kończy sezon (Góry Opawskie – Pokrzywna, Złate Hory) – wycieczka górską

**29.11.-02.12.2012 r.** – Rajd andrzejkowy (Pieniny – Schronisko PTTK „Orlica”) – rajd górski plecakowy

**30.12.2012.-01.01.2013 r.** – Sylwester z Kozicą (Karkonosze – Karpacz) – impreza turystyczno-rozrywkowa





## Ptaki polskie i opolskie (10)

## Bielaczek

Z nastaniem wiosny wiele ptaków zaczyna łączyć się w pary. Przedzono jest to różnego rodzaju zalotami. Samce poszczególnych gatunków próbują oczarować przyszłe partnerki śpiewem, tańcami i ubarwieniem.



Do serca samiczek można też trafić przez żołądek. „Panowie” rybitw składają przed swoimi wybrankami smakowite rybki. Przyjęcie podarku oznacza zaakceptowanie adoratora. Jest głębszy sens tego typu zachowań. Przed podjęciem ostatecznej decyzji samiczki uważnie obserwują starających się. Im lepszy taniec, śpiew czy ubarwienie - tym samiec zdrowszy i sprawniejszy fizycznie. Im okazalszy kąsek tym wytrawniejszy myśliwy.

Jest to bardzo istotne. U błotniaków np. przez pierwsze dwa tygodnie po wylęgu piskląt samiec będzie jedynym dostawcą pożywienia, od jego więc umiejętności łowieckich zależeć będzie przetrwanie i kondycja potomstwa. U gatunków, które się łączą w pary na stałe, zaloty służą umacnianiu związku.

Poczynania ptaków oraz ich kolorowe upierzenie od zamierzonych czasów wykorzystywane były przez człowieka w obrzędach i życiu codziennym. Taniec „moonwalk” - po mistrzowsku wykonywany przez króla pop-u Michaela Jacksona - to nic innego jak godowe zachowanie południowo-amerykańskiego ptaka z rodziny goryzków, naśladowanie zaś głosów ptaków i innych zwierząt było początkiem ludzkiej mowy. Tokowania i trele ustają po przejściu do drugiego etapu rozrodczego - zakładania gniazd. Powoli zaczynają też zniknąć u ptaków godowe barwy, co najwcześniej zauważalne jest u kaczek.

Bielaczki to najmniejsze europejskie tracze. Swoje gody rozpoczynają one w lutym i marcu w trakcie wiosennych przelotów, a nierzadko jeszcze w styczniu na zimowiskach. Gnieźdzą się w dziuplach (najlepiej dzięcioła czarnego), budkach lęgowych, czasami między korzeniami i kamieniami. W miejscach tych konkurują z gągołami, które jeszcze wcześniej rozpoczynają toki. Z tego powodu w gnieździe często zdarzają się jaja obydwu gatunków.

Bielaczki wyprowadzają w roku jeden lęg. W kwietniu i maju samica składa 6-9 jaj i sama je wysiaduje. Na drugi dzień po wykluciu piskląta wyskakują z wysoko umiejscowionych gniazd, wykonując przy tym zabawne fikołki. Aż do uzyskania samodzielności, pozostaną pod opieką matki. Ptaki te posiadają ostre, ząbkowane krawędzie dziobów. Ułatwia im to łapanie śliskich ryb, które zimą i wczesną wiosną stanowią ich główny pokarm. W pozostałym okresie w ich menu przeważają duże owady wodne, żaby i rośliny, a jako dodatek skorupiaki oraz robaki.

Tereny lęgowe bielaczek rozciągają się w strefie tajgi od Płw. Skandynawskiego przez Syberię po Kamczatkę. Izolowane enklawy gniazdowe stwierdzono również na południu Białorusi oraz w centralnej Norwegii. Europejska populacja lęgowa tego gatunku jest niewielka. W Skandynawii (głównie Finlandii) gniazduje do 2 tys. par, w Europejskiej części Rosji 7-15 tys. par a na Białorusi 40 - 50

par. W Polsce bielaczki można spotkać jedynie na przelotach albo zimowiskach. W Europie Północnej, Zachodniej i Środkowej przebywa wtedy ok. 40 tys. osobników, z czego największa ilość na obrzeżach naszego Bałtyku (u ujścia Odry nawet 10 - 30 tys.).

Na śródlądziu (w tym Opolszczyźnie) można na nie natrafić na rzekach i niewielkich nawet zbiornikach wodnych. Ich stadka nie przekraczają jednak kilku lub kilkunastu osobników - im zima mroźniejsza, tym więcej. Ptaki te zimują również nad Morzem Czarnym i Kaspijskim oraz niekiedy w Afryce Północnej, populacje syberyjskie natomiast we wschodnich Chinach, Japonii i na Płw. Koreańskim.

Łacińska nazwa bielaczka *Mergus albellus* oznacza białego nurkującego ptaka. Kolor biały tyczy się jednak jedynie samca. Istnieje u tego gatunku wyraźny dymorfizm płciowy i samica jest od niego znacznie ciemniejsza. Jak przystało na przedstawicieli kaczek morskich, bielaczki są doskonale przystosowane do przebywania w lodowatej wodzie oraz do zdobywania pokarmu na dużych głębokościach. Umożliwia im to ich specyficzne upierzenie, konstrukcja arterii krwionośnych znajdujących się w nogach, która zapobiega wychłodzeniu się organizmu zimą i przegrzaniu w lecie oraz układ oddechowy, który nie dopuszcza do wytwarzania się w płucach i mózgu niebezpiecznych pęcherzyków azotu.

W Europie gatunek ten zagrożony jest wyginięciem. W Polsce objęto go ochroną ścisłą. Do głównych jego zagrożeń u nas należy stosowanie stawnych sieci rybackich, w których ginie tysiące ptaków, zanieczyszczenie wód substancjami ropopochodnymi oraz duże farmy wiatrowe umiejscowione na płytkich terenach wodnych. Z trzech gatunków traczy występujących w Polsce, do lęgów przystępuje u nas nurogęś i - możliwe - że gdzieś jeszcze szlachar. Na Malej Panwi, od Zawadzkiego do Zbiornika Turawskiego, mimo iż powstał tam mający coraz więcej zwolenników szlak kajakowy, populacja lęgowa nurogęsi wzrosła z 1 pary w 2006 roku do 5 par w 2011 roku. Doskonały to przykład połączenia przyjemnego z pożytecznym. Nic nie stoi zatem na przeszkodzie, aby ten piękny ptak stał się jednym z symboli Doliny Malej Panwi.

dów, ale w dobrych nastrojach wyjeżdżamy z Ozimka przez Opole autostradą do Wrocławia, a następnie zatrzymujemy się w Świdnicy, by zwiedzić najcenniejszy tutejszy zabytek - Świątynię Pokoju. Świdnica, to miasto powiatowe nad Bystrzycą, do 1945 r. Sweidnitz. Głównymi zabytkami Świdnicy są: Katedra św. Wacława I Stanisława budowana w latach 1330 - 1525 w stylu gotycki i barokowym, z jedną z najwyższych wież kościelnych o wysokości 103 m oraz Świątynia Pokoju. Jest to kościół wyznania ewangelicko-augsburskiego, wybudowany w latach 1656-1658 z drewna modrzewiowego w stylu barokowym. Cennymi okazami są: ołtarz główny, ambona oraz organy z 1608 r. Na uwagę zasługuje wiele cennych malowideł, m.in. M. Willmana. Wnętrze kościoła wypełnione jest ławkami, łozami i balkonami. Świątynia może pomieścić 7,5 tys wiernych. W 2002 r. została wpisana na listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. Po zwiedzeniu tego bezcennego zabytku oraz miasta, przez Zagórze Śląskie dojeżdżamy do Rybnicy Dolnej i bezpośrednio wchodzimy na szlak naszej wędrowki. Pogoda jest kiepska - pochmurna i wietrzna. Początek trasy jest dość uciążliwy - ostrym podejściem w terenie zalesionym. Mamy całkiem niezłą widoczność na pobliskie Góry Sowie. Szlak prowadzi przez ruiny XIII-wiecznego zamku obronnego Rogowiec - na nim punkt widokowy. Pogoda zaczyna się pogarszać, a z ciężkich chmur pada najpierw deszcz z gradem, a następnie mokry śnieg. Widzimy już jednak schronisko „Andrzejówka”, do którego bezpiecznie docieramy na odpoczynek i posiłek. Po krótkiej przerwie udajemy się na najwyższy szczyt Waligórze, który jakby wisi nad schroniskiem. Wejście jest bardzo ostre i prowadzi oblodzonym żlebem. Są niebezpieczne momenty i trzeba uważać, ale spokojnie i bez problemów osiągamy szczyt. Po sesji zdjęciowej, tym samym szlakiem schodzimy do schroniska. W gęsto padającym śniegu rozgrzewamy się przy grillu ustawionym przy autokarze pod schroniskiem. Mimo trudnych warunków, jesteśmy w pełni usatysfakcjonowani z przebytej trasy i zdobycia kolejnego szczytu do Korony Gór Polski.

Uczestnikom obydwu wycieczek dziękuję za miłą i sympatyczną atmosferę oraz wzajemne wsparcie i mobilizację na górskich szlakach, a naszymu kierowcy Krzysio wi za bezpieczną jazdę. Zapraszam do udziału w kolejnych wycieczkach i rajdach KTG „Kozica”, których program przedstawiamy poniżej.

Józef Koziol

Jerzy Stasiak



## Zdrowie Jubilatów !

foto: RB



Siedzą od lewej:

- **Bigas Cecylia** z Grodzca - jubileusz 80 lat
- **Maciuch Janina** z Ozimka - jubileusz 85 lat
- **Horysiak Aniela** z Ozimka - jubileusz 85 lat
- **Gottwald Edward** z Grodzca - jubileusz 80 lat
- **Pańczyk Alojzy** z Antoniowa - jubileusz 85 lat
- **Joszko Maria** z Krasiejowa - jubileusz 85 lat
- **Józefczak Stefania** z Grodzca - jubileusz 80 lat
- **Kwaśna Antonina** z Dylak - jubileusz 80 lat
- **Turowski Stanisław** z Ozimka - jubileusz 80 lat

Stoją od lewej:

- Zastępca Burmistrza - **Zbigniew Kowalczyk**
- rodziny jubilatów i osoby towarzyszące
- Kierownik USC w Ozimku - **Ewa Bronder**



## Miasto Ozimek na swoje 50-lecie. Kościoły.

Foto: R. Bałgan

