

KRONIKARZ

4/2012 www.proszkow.pl kwiecień 2012

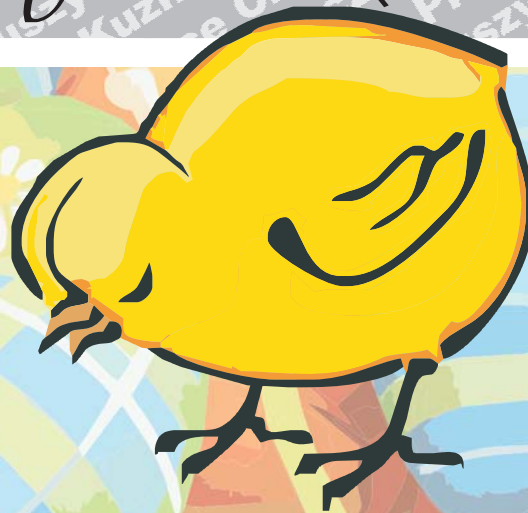


gminy Proszków

Niech Wielkanoc ogarnie Was swoją szczególną atmosferą i nowymi szczęśliwymi przeżyciami, umacniając Waszą wiarę, podnosząc na duchu i napełniając Wasze serca radością

życzą:

**Burmistrz Proszkowa – Róża Malik
Przewodnicząca Rady Miejskiej – Klaudia Lakwa
Radni
Pracownicy UM w Proszkowie**



Po trwających od kilku lat remontach dachu i elewacji zewnętrznej świątyni, nadszedł czas na odświeżenie jej wnętrza. Prowadzone są liczne prace konserwatorskie. W przyszłym roku, gdy cała parafia będzie uroczyście obchodzić 90 lat istnienia nowego kościoła (jego poświęcenie miało miejsce 7 października 1923 roku), wszystkie

remonty zostaną już zakończone. Zmiany w wyglądzie kościoła widać już dzisiaj. Wielkie wrażenie sprawia sufit, na którym przed laty namalowano symbole religijne. Został on oczyszczony...chlebem. To technika konserwatorska, wykorzystująca miększy chleba – najprawdopodobniej jedyna skuteczna w przypadku drewnianego sufitu w chrząszczyckim

Chrząszczyce REMONT KOŚCIOŁA

W Kościele pw. Matki Boskiej Szkaplerznej w Chrząszczycach trwają prace: malowane jest wnętrze kościoła, odnawiane są ołtarze, restaurowany jest malowany drewniany sufit.

kościół. Chleba w parafii nie zabrakło, wszak tutaj właśnie działa jedna z popularniejszych w regionie piekarni. Do czyszczenia wykorzystywany był wypiek jednodniowy, który jeszcze się nie kruszył, a już nie ciągnął.

- *Bywało tak, że w jednym czasie sufit czyściło kilka osób. Centymetr po centymetrze. Trwało to kilka tygodni* – opowiada ks. dr hab. Krystian Ziąja, proboszcz parafii.

Po wyczyszczeniu uzupełniono ubytki i położono obramowania. Reszta pozostała bez zmian, więc wierni mogą podziwiać oryginalny

wzór i kolorystykę sufitu. W ramach remontu zadbano również o odnowienie ołtarzy i figur. W ołtarzu głównym przywrócono pierwotne kolory postaci św. Piotra i św. Pawła. Części figur jeszcze nie ma – wciąż trwają przy nich prace konserwatorskie, które prowadzi pracownia Doroty i Romana Kaszubowskich. Malowaniem świątyni zajmuje się firma Franciszka Langosza z Chrzowic.

Dagmara Duchnowska

Proszków W JĘZYKU GOETHEGO

Wieczór poezji niemieckiej prezentowanej przez uczniów dwóch proszkowskich placówek: Publicznej Szkoły Podstawowej i Publicznego Gimnazjum był okazją nie tylko do przypomnienia klasycznych i współczesnych utworów, ale również do międzypokoleniowego spotkania mieszkańców gminy. Autorką i główną organizatorką wydarzenia w nowej siedzibie DFK była Urszula Lellek.

Na zdjęciu: Patrycja Kaleta recytuje „Erlkönig” J.W. von Goethe



Dokończenie na stronie 6

PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ MA RODZAJ ŻEŃSKI

Fundacja „Ambasada Przedsiębiorczości Kobiet” wspólnie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Opolskiego zorganizowały 21 marca br. w Prószkowie konferencję pod hasłem „Teraz Kobiety Opolszczyzny. Jak skutecznie szukać pracy - kariera i biznes z pasją”.

Przedstawicielki Fundacji prezentowały zakres swojej działalności i możliwości oraz szanse, jakie daje kobietom włączenie się w nurt współczesnej przedsiębiorczości. Organizatorzy przedstawili m.in. przykłady udanej współpracy nauki i biznesu, czy realizowanych projektów na obszarach wiejskich. Andrzej Tokarski, prezes Europejskiej Grupy Doradczej, a jednocześnie założyciel nowego portalu internetowego www.poprostopraca.pl - Partner Portalu Przedsiębiorczych Kobiet zapoznał uczestniczki spotkania z nowym portalem www.poprostopraca.pl. Agnieszka Przybysz z Coaching Institute opowiadała, jak zaprogramować się na sukces. Zapraszamy na stronę fundacji: www.ambas.pl

Dag

- Czy na obszarach wiejskich, czyli po prostu: na wsi, kobiety mają takie same szanse na rozwój własnych karier, jak w mieście?

- Teoretycznie – tak, chociaż nie jest to tak częste, jak w mieście, ale i tutaj zachodzą coraz większe zmiany. Kobiety chcą się realizować zawodowo, być niezależne, dysponować własnymi pieniędzmi i mówią o tym głośno, a kiedyś..., w każdym z tych obszarów podążały krok za mężem.

- Jak to wygląda w gminie Prószków? Czy kobiety często prowadzą własne przedsięwzięcia biznesowe?

- Na naszym terenie dużo kobiet wykształciło się w znakomitej szkole ogrodniczej i naprawdę spora liczba absolwentek z powodzeniem działa do teraz w tej branży, otwierają i prowadzą gospodarstwa ogrodnicze, chociaż dzisiaj to nie jest tak dochodowy interes, jak w latach 80., gdzie bywało, że szklarnie pomidorów utrzymywały całą rodzinę. Konkurencja, przede wszystkim z Holandii, utrudnia teraz działanie, trzeba mieć dużo samozaparcia i odporności, by utrzymać się na rynku.

- Często podejmowany jest temat nierównego traktowania na rynku pracy kobiet i mężczyzn. Jak Pani myśli, jakie są najpoważniejsze powody tej sytuacji?

- Nie do końca jest to nierówne traktowanie, to czasami wynika z różnic płci: mężczyzna jeszcze

KOBIETA PRACUJĄCA

– z Burmistrz Prószkowa, Różą Malik rozmawia Dagmara Duchnowska

dobrze nie wszedł na rynek pracy, a od razu jest ukierunkowany na awans, duże pieniądze, parcie do przodu, a co się czasami z tym wiąże - nie zważanie na szczegóły, bagatelizowanie niektórych spraw. Zauważyłam natomiast, że kobiety są dużo bardziej wytrwałe, rzetelne i odpowiedzialne, jednak, aby podjąć się jakiegoś zadania, muszą się czuć w danym zakresie, temacie pewnie. Czują ciężar odpowiedzialności podejmowanych decyzji - tego zostały nauczone, bo przecież w tradycyjnej śląskiej rodzinie, musiały zajmować się tak wieloma sprawami, musiały je pogodzić, znaleźć czas na wszystko. Kobiety nie podejmują pochopnie decyzji.

- To musi mieć jakieś dobre strony...

- I ma. Więcej kobiet, niż mężczyzn pracuje w urzędach, gdzie liczy się skrupulatność, odpowiedzialność, rzetelność. Cechuje je rozważa – to dlatego nawet kwestie awansu, które dla mężczyzn mogłyby zostać rozstrzygnięte w kilka sekund, kobieta rozważa dłużej. Zastanawia się, czy zna obszar, którym ma się zająć, jak to wpłynie na jej życie pozazawodowe, na dom, na dzieci, czy poradzi sobie z problemami, które awans będzie generował. To są sprawy, które przemysli, zanim powie – tak.

- Dziękuję za rozmowę.

UWAGA - ZBIÓRKA WIELKOGABARYTÓW

Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszaniowej Sp. z o.o. w Prószkowie zawiadamia, że w dniach 12.04.2012 – 28.04.2012 będzie nieodpłatnie odbierał odpady wielkogabarytowe, elektroodpady i opony.

Prosimy o wystawienie odpadów w dniu wywozu przed posesję przed godz. 7:00

Harmonogram odbioru dla poszczególnych miejscowości:

Miejscowość	Termin odbioru
PRÓSZKÓW - Akacjowa, Daszyńskiego, Kopernika, Kościuszki, Lipowa, Młyńska, Ogrodowa, Pomologia, Korfantego, Osiedle, Powstańców, Sportowa, Szkolna, Zamkowa	12. 04 – czwartek
PRÓSZKÓW - Krasickiego, Opolska, Partyzancka, Polna, Słoneczna, Stawowa, Stara Kuźnia, Szpitalna, Wiosenna, Zawadzkiego, Zielona	13. 04 – piątek
PRZYSIECZ	17. 04 – wtorek
LIGOTA PRÓSZKOWSKA, JAŚKOWICE, DZIKÓW	18. 04 – środa
ŻLINICE	19. 04 – czwartek
WINÓW	21. 04 – sobota
ZIMNICE MAŁE, ZIMNICE WIELKIE	14. 04 – sobota
ZŁOTNIKI, NOWA KUŹNIA, PRÓSZKÓW - OBORA	24. 04 – wtorek
BOGUSZYCE, CHRZOWICE, FOLWARK	25. 04 – środa
GÓRKI, CHRZĄSZCZYCE	28. 04 – sobota

INFORMACJI UDZIELA DZIAŁ TECHNICZNY TEL. 077 464 80 73 WEW. 12 LUB 13

UWAGA!

ODBIERAMY CAŁE OPONY SAMOCHODÓW OSOBOWYCH I CIĘŻAROWYCH o wymiarach max. SZER. 45 CM; max. WYS. 125 CM

NIE ODBIERAMY:

OPON POCIĘTYCH, PO WYSTRZAŁACH I WIĘKSZYCH OD PODANYCH WYŻEJ WYMIARÓW, CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH, GRUZU, PAPY, AZBESTU!

KULTURALNY KWIECIEŃ

20 kwietnia, godz. 10:00

Sala Kameralna Ośrodka Kultury i Sportu w Prószkowie

Konkurs recytatorski

"Młodzież recytuje poezję" - "Jugend tragt Gedichte vor"

(eliminacje gminne)

25 kwietnia, r. godz. 10:00

Ośrodek Kultury i Sportu

Gminny festiwal piosenki przedszkolnej

PRACE NA CMENTARZU

Gminie Prószków z końcem grudnia 2011 roku został przekazany przez Parafię Ewangelicko-Augsburską cmentarz ewangelicki, znajdujący się pomiędzy ulicami Kościuszki i Daszyńskiego w Prószkowie wraz z inwentarzem, który się na nim znajduje. Pierwszym zadaniem gminy po nabyciu tej nieruchomości jest uporządkowanie terenu i oznakowanie go odpowiednio tak, aby umożliwić zwiedzanie zabytku mieszkańcom i przyjeźdźcom.

Prosimy osoby, które pielęgnują groby na terenie tego cmentarza, aby zgłosiły się do 30 kwietnia 2012 r. do Urzędu Miejskiego w Prószkowie w celu ustalenia zakresu i terminów przewidzianych prac oraz dalszej pielęgnacji grobów.

POKÓJ W SERCACH

- z ks. dr hab. Krystianem Ziają, proboszczem parafii Chrząszczyce rozmawia Dagmara Duchnowska

- **Nadchodzi czas Świąt Wielkiej Nocy. Nad czym powinniśmy się zastanawiać?**

- Od tych świąt wszystko się zaczyna. One są początkiem, jeśli chodzi o naszą chrześcijańską wiarę. Są punktem kulminacyjnym całego roku kościelnego. Do tych świąt przygotowujemy się przez Wielki Post – symboliczne czterdzieści dni. Jest to czas przeżywania, oczyszczania, zwrócenia się ku swojemu wnętrzu. Liczba 40 nawiązuje do Starego i Nowego Testamentu. Jeśli popatrzymy na karty Pisma Świętego widzimy, jak często pojawia się ta właśnie liczba. Zapowiada ona między innymi czas pokuty, niewoli, głodu i klęski. Święta Wielkanocne to nie tylko Niedziela Zmartwychwstania, ale całe Triduum Paschalne, które rozpoczyna się uroczystą Mszą Wieczery Pańskiej, sprawowaną w Wielki Czwartek w godzinach wieczornych. Warto się zastanowić nad sposobem przeżywania świąt w rodzinie.

- **Co ksiądz ma na myśli?**

- Ludzie cieszą się przygotowaniem do świąt i dokonuje się w nich wewnętrzna przemiana duchowa, bo wielu z nas mądrze przeżywa czas Wielkiego Postu. Przygotowujemy się także, uczestnicząc w rekolekcjach parafialnych, które u nas kończą się w Niedzielę Palmową. To ważne przede wszystkim dlatego, że rekolekcje dają poczucie przynależności do wspólnoty. Przemianie naszego ducha towarzyszą także przeżycia zewnętrzne.

- **Na czym one polegają?**

Przeżycia natury zewnętrznej, to kultywowanie zwyczajów wielkanocnych, do których należy coraz częściej spotykane w naszym regionie, uroczyste spożywanie śniadania wielkanocnego. Ludzie w Wielką Sobotę święcą pokarmy, którymi dzielą się podczas śniadania. Na stole pojawia się częściej żurek i mazurek. Śniadanie zwykle przeciąga się do obiadu, a w ten sposób łączy i sprzyja integracji rodzin. To jest nawiązanie do pierwotnego sensu agape, czyli braterskich uczt pierwszych

chrześcijan. W naszym środowisku różnorodne zwyczaje i tradycje przenikają się, tworząc swoiste bogactwo kulturowe.

- **Czy zmęczeni życiem w trudnych przecież okolicznościach wcięż są tak samo chętni uczestniczyć w życiu wspólnoty?**

- Będzie to moja siedemnasta Wielkanoc w tej parafii i przez ostatnie szesnaście lat nie zauważyłem spadku liczby wiernych, uczestniczących w liturgii Triduum Paschalnego. Nie zmniejsza się też liczba przystępujących do sakramentów. Godnym zauważenia jest np. fakt, że obok licznie zebranych kobiet, w Wielki Piątek jest w kościele również kilkuset mężczyzn.

- **Wobec tego jak najlepiej przygotować się do Świąt Wielkanocnych?**

- Regulują to w pewnym stopniu przykazania kościelne, które mówią, że należy przyjąć komunię świętą w okresie wielkanocnym (czyli od Środy Popielcowej do



niedzieli Trójcy Świętej) i przynajmniej raz w roku przystąpić do spowiedzi. Nie znaczy, że mamy się do tego jednego razu ograniczać. Wspomniane przykazania dają nam świadomość poczucia przynależności do wspólnoty kościoła. Spotykając Jezusa Zmartwychwstałego musimy mieć czyste serca - i to nie tylko na Wielkanoc, bo przecież każda niedziela to pamiątka Zmartwychwstania Chrystusa, czyli takie „małe Zmartwychwstanie”. To dla nas i za nas Jezus cierpiał, umarł i zmartwychwstał. Nie zapominajmy o tym.

- **Dziękuję za rozmowę.**

Nowa Kuźnia SOŁTYS DAMIAN KALETA

Sołtysiem Nowej Kuźni został Damian Kaleta. Ma 28 lat, ukończył Technikum Technologii Drewna w Opolu, a obecnie prowadzi gospodarstwo rolne. Żonaty, ma trójkę dzieci, w tym bliźniaki. Planuje wysprzątanie, uporządkowanie i odnowienie boiska, remont i uzupełnienie ogrodzenia placu zabaw, organizację tradycyjnych sołeckich imprez: Festynu Majowego i Nocy Świętojańskiej.

Nik



Nowa Kuźnia WIOSENNE PORZĄDKI



Jak co rok, tak i teraz mieszkańcy sołectwa chętnie uczestniczyli w wiosennym porządkowaniu placu przy świetlicy wiejskiej. W ruch poszły grabie, ale też piły i siekiery, mężczyźni zajęli się bowiem rąbaniem zgromadzonego drewna. Jak przyznaje Kornelia Dudek (na zdjęciu z Urszulą Adolf), takie prace zazwyczaj zaczynali nieco później, jednak szybkie przyjście ciepłej wiosny zachęciło kilkunastu nowokuźniczian do takiej aktywności.

Dag

Prószków WYSTAWA POROŻY

Prezentacje poroży strzelonych w ostatnim sezonie łowieckim byków jelenia szlachetnego połączone z oceną i wyceną medalową trofeów odbyły się w stolicy gminy 10 marca. Odnotowano rekordowe poroże Opolszczyzny – byka odstrzelił myśliwy Andrzej Waściński z Koła Łowieckiego „Żubr”.

Każdego roku, po zakończeniu sezonu łowieckiego następuje wycena pozyskanych trofeów jeleni, danieli, sarny. Każdy z myśliwych musi przedstawić do oszacowania zgodnie z kryteriami dla danego gatunku swoje zdobycze. Pierwszą ocenę połączoną z otwartą wystawą współorganizowali: Nadleśnictwo Prószków oraz Polski Związek Łowiecki i była to pierwsza – chociaż, jak zapowiada nadleśniczy Nadleśnictwa Prószków, Lech Olczyk – nie ostatnia taka forma oceny poroży strzelonych byków na Opolszczyźnie. Oglądający mieli nie tylko okazję zobaczyć efektowne wieńce, ale również podziwiać oryginalną aranżację sali widowiskowej Ośrodka Kultury i Sportu, która tego dnia za sprawą przede wszystkim prószkowskiego

nadleśniczego zmieniała się nie do poznania – nawet poczęstunek był serwowany w bufecie stylizowanym na leśny pałanek.

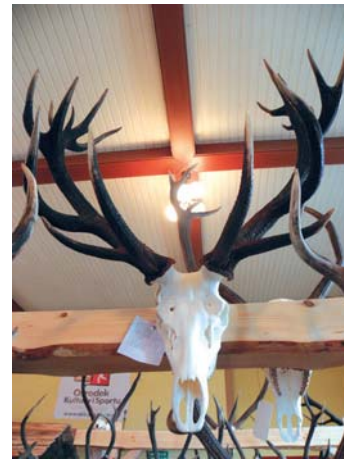
Zorganizowanie – po raz pierwszy w województwie, a być może i w Polsce – oceny trofeów i wyceny medalowej z otwartą wystawą z pewnością wpłynie na zmianę postrzegania myśliwych.

- *Musimy pamiętać, że myśliwy nie wchodzi do lasu i nie strzela do jakiej tylko chce zwierzyny. Zgodnie z zasadami i przepisami sezon łowiecki ma tylko służyć selekcji osobniczej i populacyjnej* – tłumaczy nadleśniczy Lech Olczyk i dodaje: - Obecnie w Borach Niemodlińskich mamy do czynienia z przegęszczeniem jelenia, a regulacja poprzez praktykę łowiecką w pozytywny sposób wpływa nie tylko na sam las, a także w znaczący

sposób na zmniejszenie tzw. leśnych szkód.

Myśliwy-selekcjoner, który nie tylko musi się wykazać określonymi umiejętnościami i wiedzą, ale także przejść trzyletni staż, ocenia zwierzę – jego wiek, stan – po sylwetce, według określonych kryteriów, po odstrzale natomiast konfrontuje tę ocenę porównując ze stanem żuchwy i zębów zwierzęcia.

Jak zdradził nam jeden z myśliwych, dokładne wypreparowanie czaszki, wraz z żuchwą nie służy temu, aby trofeum lepiej się prezentowało, ale przede wszystkim po to, by na ocenie prawidłowość odstrzału mogła zweryfikować komisja, tak, jak w marcu miało to miejsce w Prószkowie. Trofeum pozyskane zgodnie z odstrzałem otrzymuje tzw. „punkty zielone”.



Myśliwy, który odstrzelił niewłaściwego jelenia, danieli, czy sarnę ponosi określone i bardzo surowe skutki, nawet, jeśli odstrzał był jedynie skutkiem przypadku. Otrzymuje tzw. „punkty czerwone” i zostaje upomniany, zawieszony na określony regulaminie czas, lub nawet – w przypadku błędów ewidentnych i karygodnych - na zawsze wykluczony z łowieckiej braci.

Dagmara Duchnowska



Rudolf Zmarzły z nieodłącznym aparatem na szyi i Edeltrauda Gambka – pomysłodawczyni i organizatorka konkursu. Z lewej Jerzy Wilhelm, który jeszcze nie wie, że zajął pierwsze miejsce.

Przysiecz ZIMA W OBIEKTYWIE

Rozstrzygnięto konkurs fotograficzny „Przysiecz w obiektywie”. Spośród nadesłanych kompozycji wybrano trzy zasługujące na najwyższe wyróżnienia, chociaż żaden z fotografów uwieczniających Przysiecz zimą nie wyszedł z pustymi rękami.

zabrakło sołtysa Piotra Gritnera wręczającego nagrodę jednemu z wyróżnionych. Najważniejszymi postaciami niedzielnego popołudnia byli jednak fotograficy i oceniające ich dorobek grono profesjonalistów: Irena Jędrzak, Rudolf Zmarzły oraz Roman Hlawacz.

- *Nie ukrywam, że w swojej ocenie byliśmy subiektywni, ale takie było nasze zadanie, dostrzec to, co czasami bywa nieuchwytnie, niepowtarzalne. Nie ma dwóch takich samych ujęć, nie ma dwóch dokładnie takich samych rzeczy i chociaż wydaje nam się, że niektóre rzeczy są stałe, to takie nie są. Nawet dwie krople wody różnią się, dlatego proszę o wyrozumiałość* – mówił Rudolf Zmarzły podczas rozdania nagród.

Wybór zdjęć odbywał się w sposób uniemożliwiający poznanie nazwisk autorów, na czas oceny stali się jedynie „numerami” – bezstronni członkowie komisji nie wiedzieli,

komu przysiężają kolejne miejsca, dowiadywali się tego dopiero po odczytaniu wyróżnionego numeru. Pierwsze miejsce zajął Jerzy Wilhelm z Przysieczy, którego nocne ujęcia miejscowego kościoła najbardziej urzekły jurorów, a także z gromadzonych licznie mieszkanców. Laureat przysięż, że pierwszy raz wziął udział w konkursie fotograficznym, namówiony przez córkę Martę, która zajęła...III miejsce! Interesujące przyrodnicze fotografie makro, zasługujące zdaniem jury na miejsce drugie, przygotowała Monika Chudala. Nagrody i upominki otrzymali także wyróżnieni fotograficy. Spotkanie uświetnił występ zespołu "Przysieczanek" oraz mini koncert Simony Wieczorek. Zdjęcia, a także eksponaty prezentowane w izbie podziwiano smakując pyszny chleb z domowym smalcem i słodkie wypieki.

Dagmara Duchnowska

Organizatorzy dziękują sponsorom – fundatorom nagród:

**Ośrodek Kultury i Sportu w Prószkowie
COVEBO Opole
ARNBUD Górki
JARBUD Opole
Instalatorstwo Kochanek Prószków
Cukiernictwo Pela Łącznik
Stolarstwo Przywara Przysiecz
Sołtys i Rada Sołecka Przysieczy
Zespół Przysieczanki**

Celem konkursu była przede wszystkim promocja sołectwa i jego najbardziej urokliwych zakątków, kulturowanych zwyczajów, czy form dziedzictwa historii. Dziewięciu fotografów przesłało na konkurs swoje kompozycje (zgodnie z regulaminem na jedną składało się pięć zdjęć), wszystkie wyekspozowano 25 marca br. podczas uroczystego przyznania nagród w "Chałupce przed Blychym".

Sala regionalnej izby była pełna – przybyli nie tylko autorzy prac, ale także ich przyjaciele, rodzina, samorząd reprezentowała Burmistrz Prószkowa, Róża Malik, radny Krzysztof Janikula, nie

Czwórka mieszkańców gminy: Justyna Staniów, Monika Zdera, Natalia Żurek i Marcel Szylar należą do obsypanej tytułami i medalami formacji tanecznej „Pech” z Opola. Grupa z Mistrzostw Polski Street Dance Show i Disco Dance, które odbyły się w Tarnowie Podgórnym przywiozła w sumie aż 17 medali. Marcel Szylar jako solista zdobył złoto. Justyna jest drugą wicemistrzynią.

Są bardzo młodzi, mają zaledwie po kilkanaście lat, Justyna i Marcel po 14, Natalia – 16, a Monika – 18. Gdy zaczęli zmagać się z własnymi ograniczeniami, by poświęcić się swojej pasji – tańcu – byli kilkuletnimi dziećmi. Dzisiaj wygrywają z najlepszymi i – jak przyznają – nie zamieniliby ciężkich zajęć na tradycyjnie pojmowany czas wolny.

Natalia i Marcel w samym „Pechu” są już ponad siedem lat, wcześniej przez dwa lata tańczyli w pochodnej tej formacji, jak została utworzona w Prószkowie, w zespole „Bit”. Gdy ten przestał działać w Prószkowie przenieśli się do Opola. Ci sami instruktorzy, ta sama filozofia tańca, a jednak było ciężko.

- *Najtrudniejsze było to, że nikogo nie znaleźliśmy, byliśmy razem tylko we dwójkę, Monika, jako starsza poszła od razu do wyższej grupy, a Natalię poznaliśmy dopiero tam – wspomina Justyna Staniów.*

Trudnym momentem był też pierwszy wyjazd na zgrupowanie. Mieli po siedem lat i tylko raz na

tydzień mogli skontaktować się z rodzicami. Marcel przyznaje, że czasami bywały takie momenty, że chcieli zrezygnować, zwłaszcza gdy z tzw. „szkółki” przeszli do „Pecha 1”.

- *Nie dawaliśmy na początku rady, bardzo trudne było utrzymanie tempa – opowiada chłopiec.*

Życie tancerza wydaje się



efektowne i migotliwe, ale za tą wizją stoją dziesiątki zajęć z akrobatyki, tańca, tańca klasycznego.

- *Dziewięć godzin w tygodniu, licząc tylko godziny zajęć w Opolu, przed mistrzostwami dochodzą wszystkie weekendy. I dodatkowe zajęcia z innymi instruktorami wybranych rodzajów tańca, jak hip hop, jazz, czy dance – mówi Monika Zdera, z dorosłej grupy „Pech 2”. Jeszcze jakiś czas temu myślała, że taniec*

TO NIE SZCZĘŚCIE! TO PECH!

będzie jej życiem zawodowym, teraz jednak widzi, że trudno się odnaleźć na takim rynku pracy. Nie zachęca również fakt, że zawodowe tancerki na emeryturę przechodzą już w wieku 40 lat, bo ciało zaczyna stawiać opór. Ból to nieodłączny

bardzo dobrych uczniów.

- *Nie opuszczamy się w nauce, nawet mamy lepsze oceny niż ci, którzy nie mają żadnych dodatkowych zajęć – mówi chłopiec.*

Z dystansem podchodzą zarówno do swoich sukcesów, jak i porażek. W tych ostatnich doszukują się przede wszystkim informacji, co poprawić, gdzie był błąd, nad czym jeszcze popracować. Marcel ma łatwiej, w zespole jest niewielu chłopców, łatwiej stać się solistą, ale wcale nie łatwiej wygrać. Przed nimi wyzwania, ale i wielkie możliwości. Razem z grupą Justyna wyjeżdża do USA, by tam przez pięć dni ćwiczyć w jednej ze słynniejszych szkół tańca nowoczesnego „Broadway Dance Center”. Kolejne pięć dni spędzi na zwiedzaniu tej części Ameryki.

Niespecjalnie się chwali swoimi umiejętnościami w szkole, na dyskoteki chodzą rzadko i raczej za tym nie przepadają. Na scenie są prawdziwymi profesjonalistami, cokolwiek by się wydarzyło, muszą dotrzeć do końca. Nawet, gdy skręca nogę w kostce nie mogą pokazać, że jest coś nie tak.

- *Tancerz zawsze musi się uśmiechać, a wtedy zwłaszcza – mówi Justyna.*

Dagmara Duchnowska

JEST W ORKIESTRACH DĘTYCH JAKAŚ SIŁA

Muzycy z Gminnej Orkiestry Dętej w połowie kwietnia wezmą udział w wyjątkowym koncercie, który będzie promował edycję płyty z oryginalną muzyką nie istniejącej już Garnizonowej Orkiestry Dętej w Opolu. Uchroniła przed zapomnieniem i zorganizowała wydanie nagrań Małgorzata Jura, mieszkankom naszej gminy znana przede wszystkim, jako rehabilitantka z gabinetu Caritas Diecezji Opolskiej w Przysieczy.

Wydanie płyty Małgorzata Jura poświęciła swojemu ojcu, dyrygentowi tej orkiestry, ujęła to nawet w tytule wydania. Major Jan Jura od wielu lat choruje na Parkinsona, na wsparcie osób cierpiących na tę właśnie chorobę wpłynęła i muzyka wojskowej

orkiestry.

- *To był przypadek: jeden z muzyków, Jacek Frank przyniósł kiedyś płytę ze starymi nagraniami orkiestry – wspomina Małgorzata Jura, pomysłodawczyni i dobry duch ukazania się wspomnieniowej płyty. – Wpadłam wtedy na pomysł, że gdyby udało się odnaleźć nagrania, przygotować je do edycji i wydać, to byłaby wspaniała rzecz.*

Praca nad płytą okazała się dużym wyzwaniem technicznym, logistycznym i finansowym, jednak inicjatorka wydarzenia zdobyła nawet pomoc marszałka województwa oraz Związku Żołnierzy WP i Stowarzyszenia 10 Sudeckiej Dywizji Zmechanizowanej. W projekt włożyła nie tylko własne serce, ale i nie mała pieniądze. Jak twierdzi,

było warto.

Oryginalną muzykę z lat 1993 i 1995 udało się odnaleźć w fonotece Radia Opole, a dzięki zaangażowaniu realizatora Andrzeja Czubińskiego nadać jej idealne brzmienie. Szesnaście kompozycji, w tym trzy nagrane z wokalem Ewy Frank mają swoją premierę na początku miesiąca. 15 kwietnia, o godzinie 17.00 w kościele pw. Św. Józefa w Opolu, parafia Szczebanowicem, z okazji Światowego Dnia Osób z Chorobą Parkinsona razem z Ozimską Orkiestrą Dętą zagrają i nasi muzycy.

- *Byłem zastępcą majora Jury w tamtych latach – mówi Andrzej Bojarski, kapelmistrz prószkowskiej Gminnej Orkiestry Dętej. – Graliśmy, można powiedzieć, wszędzie, również na festiwalach. I zazwyczaj wygrywaaliśmy. Małgosia zasługuje na pochwałę za*



wydanie tej płyty, nawet nie pomyślałem, że takie przedsięwzięcie byłoby możliwe. Co rok w kasynie wojskowym spotykamy się, dawni muzycy z orkiestry, w tym roku, w lutym mogłem im przynieść dobrą wiadomość o powstaniu płyty. Moi koledzy byli wzruszeni. Nie zabraknie ich na naszym koncercie.

Grafika i fotografie:
Joanna Przywara
www.assa.opole.pl

Dag

Prószków W JĘZYKU GOETHEGO

Dokończenie ze strony 1

Koncepcja wydarzenia miała charakter, który skłaniał do integrowania się: prezentacje uczniów przeplatane były wspólnym wykonywaniem niemieckich pieśni i odczytywaniem przez wybitnego gościa – Ingeborg Odelga (jeden z jej utworów publikujemy niżej) – własnych wierszy. Członkowie prószkowskiego DFK zadbali o pyszne przekąski, a każdy z wy-

stępujących otrzymał czekoladę. *- Mam nadzieję, że spędziliśmy czas miło i że warto być razem z przyjaciółmi. Życie młodych ludzi nie powinno ograniczać się jedynie do komputera i telewizora – mówiła Urszula Lellek, deklarując przygotowanie następnym podobnych spotkań. Impreza została zorganizowana przy wsparciu Konsulatu Republiki Federalnej Niemiec w Opolu oraz TSKN na Śląsku Opolskim.*

Dagmara Duchnowska



Uczniów przygotowywały nauczycielki języka niemieckiego: Aurelia Skowrońska-Gózdź (gimnazjalistów), Bernadetta Sonsała (uczniów szkoły podstawowej) oraz Patrycja Dobranowska (pracowała z Pauliną Klosa).

Wystąpili:

Gimnazjaliści: Patrycja Kaleta (III A) oraz z klasy I A: Simona Lellek Sandra Dziuk, Magdalena Fronia

Uczniowie szkoły podstawowej: Paulina Klosa (VA), z klasy VB: Patrycja Smykała, Maksymilian Kaleta, Simona Wieczorek oraz trzecioklasiści: Marysia Szylar, Kinga Gaworek, Martyna Rożek, Weronika Cebula, Paulina Walecko, Kewin Wencel.

Boguszyce WSZYSTKO DLA PAŃ

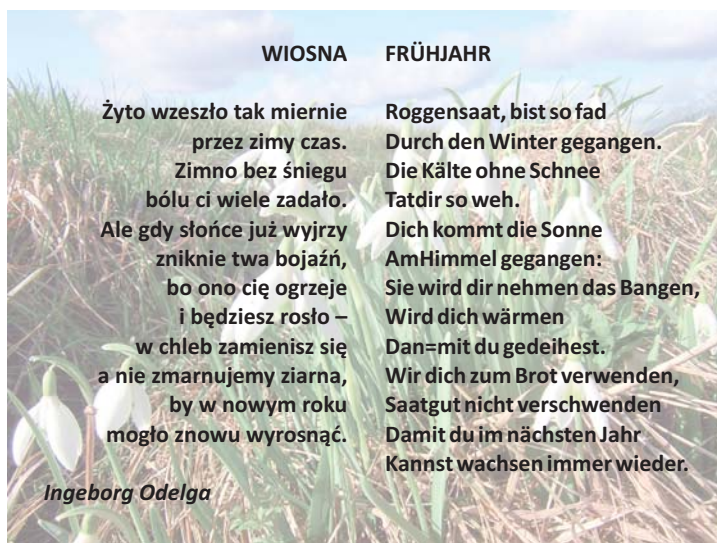
Już trzeci raz odbyło się nietypowe święto kobiet – mieszanek Boguszyce, Żłnic i Chrzowic. W zorganizowanie tego dnia angażują się panowie, a ich wyobrażenia i poczucie humoru gwarantują zabawę lepszą niż przy najpopularniejszym kabarecie.

Impreza organizowana jest na przemian, raz w Żłnicach, raz w Boguszycach, a wszystko wzięło się od pomysłu wspólnych spotkań z okazji dnia kobiet, organizowanych przez KGW w Żłnicach. *- Wcześniej każda wioska organizowała oddzielnie to święto, trzeci raz robimy je wspólnie i to chyba jest dobry pomysł – mówi radny Paweł Piechaczek, który prowadził imprezę i dodaje: Mamy doświadczenie w organizacji takich przedsięwzięć, co rok przygotowujemy parafialne dożynki i wykorzystujemy podobne pomysły.*

W tym roku Dzień Kobiet świętowano w restauracji „Antek” w Żłnicach, która zadbała o poczęstunek gości, do stołów natomiast podawali...Szkoci! Panowie bez problemów ubrali w ten dzień klasyczne szkockie ubrania, a więc i tradycyjne kilty (szkockie spódniczki dla mężczyzn) i serwowali dania, jak zawodowi kelnerzy. Najwięcej jednak działa

się na scenie, która na czas imprezy stała się swoistym odbiornikiem telewizyjnym, w którym zobaczyć można było popisy artystyczne panów. Należy też odnotować, że i kelnerzy, i występujący byli na sali jedynymi przedstawicielami płci powszechnie używanej za brzydką. Scena zdominowana została przez artystów, którzy do występów przygotowywali się bardzo energicznie.

- Jak powstał już pomysł wykorzystania sceny, jako „telewizora” i pokazania w nim zabawnych scenek kabaretowych, czy występów piosenkarzy zorganizowaliśmy zebranie, podczas którego każdy mógł zaproponować, w czym chętnie wzięłby udział. Był to playback show, gdzie najważniejszy był wygląd i ruch, ale były też występy na żywo – mówi radny Piechaczek. Byli więc między innymi: trzej tenorzy, Jożin z Bażyn, Hela i Marian, znane postacie odgrywane przez kabaret „Koń Polski”, rozmowa



WIOSNA

Żyto wzeszło tak miernie
przez zimy czas.
Zimno bez śniegu
ból ci wiele zadało.
Ale gdy słońce już wyrzy
zniknie twa bojaźń,
bo ono cię ogrzeje
i będziesz rosło –
w chleb zamienisz się
a nie zmarnujemy ziarna,
by w nowym roku
mogło znowu wyrosnąć.

Ingeborg Odelga

FRÜHJAHR

Roggensaat, bist so fad
Durch den Winter gegangen.
Die Kälte ohne Schnee
Tatdir so weh.
Dich kommt die Sonne
AmHimmel gegangen:
Sie wird dir nehmen das Bangen,
Wird dich wärmen
Dan=mit du gedeihest.
Wir dich zum Brot verwenden,
Saatgut nicht verschwenden
Damit du im nächsten Jahr
Kannst wachsen immer wieder.

Warszawiaka ze Ślązakiem. Pomysłów nie brakowało – również i na tworzenie scenografii. Gdy okazało się, że dobrze w jednej ze scen wyglądałaby pralka automatyczna, jeden z współtwórców imprezy po prostu ją przywiózł. Zabawa, jaką zafundowano paniom z Boguszyce i Żłnic była naprawdę wspaniałą, najprawdopodobniej lepszą, niż gdyby na scenie stanęli prawdziwi wykonawcy prezentowanych utworów. Jak przyznaje radny, ludzie najchętniej śmieją się sami z siebie i teraz też oczekiwali z niecierpliwością, kogo na scenie zobaczą. Atmosferę podgrzewały opowieści, w jaki sposób mężczyźni do występów się szykują – ktoś zapuścił brodę, ktoś nieco przytył,

któs przeberze się za kobietę, ktoś wypożyczył stroje w teatrze, a ktoś inny sam je uszył. Rzeczywistość jednak przeszła najśmielsze oczekiwania.

- Sukces nie jest dziełem jednej osoby, radnego, sołtysa – to praca wszystkich, całej społeczności, która musi być aktywna, skora do współpracy i zabawy. Jak nasza – podsumowuje Paweł Piechaczek. Rozdano tego dnia 140 kwiatów – otrzymała je każda z obecnych pań. To wystarczający dowód na to, że takie imprezy są społeczności potrzebne.

Dagmara Duchnowska

Zespół Szkół im. ks. Karola Brommera razem z 1500 innymi placówkami z całej Polski, w których uczy się blisko 0,5 mln dzieci, bierze udział w akcji „Warto być dobrym” organizowanej przez Stowarzyszenie „Przyjazna Szkoła” pod patronatem Ministra Edukacji Narodowej i UNESCO. To największa, interdyscyplinarna kampania edukacyjna w Polsce kreująca w dzieciach dobre postawy, ucząca poszanowania dla innych ludzi, a także premiująca zachowania prospołeczne i wolontariat. Głównym elementem akcji jest konkurs skierowany do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, który każda szkoła prowadzi samodzielnie na podstawie tych samych zasad i z tą samą nagrodą główną – rowerem górskim marki KROSS. Do udziału w akcji dobrowolnie zgłosiło się 24 uczniów zimnickiej placówki, w tym dwie osoby z gimnazjum (lista uczestników niżej). Każdy z uczestników spełnia dobre uczynki w trzech wyznaczonych przez organizatorów kategoriach: pomoc drugiemu człowiekowi, zaangażowanie w środowisko klasy, szkoły, społeczność lokalną oraz działania globalne na rzecz praw człowieka i ochrony środowiska.

-Každy z wychowawców otrzymał materiały z informacją o akcji i scenariuszami lekcji, które te kategorie przybliżają uczniom. Uczniowie, którzy zgłosili się do uczestniczenia w akcji prowadzą specjalne dzienniczki, w których odnotowują, jaki rodzaj pracy wykonali, komu pomogli. Zbierają

też tam potwierdzenia – mówi polonistka Jolanta Drwięga, koordynator akcji „Warto być dobrym” w Zespole Szkół w Zimnicach.

W czerwcu dzieci pod okiem wychowawcy będą wybierały w każdej klasie ucznia (uczniów), który okazał się najlepszy, a wśród najlepszych z całej szkoły zostanie rozlosowany rower, który jest tylko motywacją. Zaangażowani w akcję uczniowie przyznają, że nie robią tego dla nagrody, tylko dla innych i własnej satysfakcji. Chcą pokazać, że można wspierać innych, pomagać im, nawet jeśli się jest jeszcze uczniem pierwszych klas.

-Dobro nie jest na pokaz – deklaruje Katarzyna Macioszek z klasy V.

Lista dobrych uczynków jest naprawdę długa: sprzątnięcie z akrystii, przystanku autobusowego, placu przed salą wiejską, porządkowanie własnych podwórek, pomoc w nauce słabszym, opieka nad młodszymi, dbanie o środowisko. Najważniejszym, jak przyznaje piątoklasistka Joanna Pudełko, wyzwaniem jest dla nich obszar trzeci zadań związany z działaniami globalnymi.

Akcję, którą wymyśliło Stowarzyszenie „Przyjazna Szkoła”, po raz pierwszy realizowano w kilkudziesięciu śląskich szkołach w 2003 roku. W tym roku stowarzyszenie opracowało nową formułę projektu i po raz pierwszy realizuje ją w takiej skali w szkołach w całej Polsce. Każda placówka dostaje w paczce rower, multimedialny pakiet edukacyjny „Akademia Umysłu 2” do szkolnej

WARTO BYĆ DOBRYM

Jak pomagać innym, jak dbać o świat i jak czerpać radość i satysfakcję ze społecznej działalności pokazuje uczniom z Zespołu Szkół w Zimnicach Wielkich ogólnopolska akcja „Warto być dobrym”, w której w tym roku po raz pierwszy placówka bierze udział.



biblioteki oraz baner akcji do powieszenia wraz z rowerem na szkolnym korytarzu.

-Dobrze się stało, że nasza szkoła w tym roku przystąpiła do akcji „Warto być dobrym”. Programem zostali objęci uczniowie zarówno szkoły podstawowej, jak i gimnazjum. Myślę, że takie przedsięwzięcia jak to uwrażliwiają młode pokolenie, które chce być pomocne nie tylko w stosunku do najbliższych, ale wychodzi z inicjatywą na rzecz swojej klasy, szkoły i lokalnego środowiska – mówi Krzysztof Cebula, dyrektor Zespołu Szkół im. ks. Karola Brommera w Zimnicach Wielkich.

Udział w projekcie nie jest wydarzeniem akcyjnym w tej

szkole. Uczniowie już od kilkunastu lat organizują co rok zbiórkę darów dla Domu Dziecka w Kłodzku, w ramach szkolnego „Caritasu” opiekują się grobami żołnierzy na lokalnym cmentarzu, niosą pomoc samotnym i starszym ludziom. W styczniu zorganizowali koncert charytatywny, by wspomóc leczenie ich chorego kolegi – podczas tego wydarzenia razem z kolegami zaśpiewała Marta Ogrodnik, również uczestniczka akcji „Warto być dobrym”.

*Dagmara Duchnowska
mgr Jolanta Drwięga,
szkolny koordynator akcji
„Warto być dobrym”*

WARTO BYĆ DOBRYM... ...AKCJA DLA RODZICÓW I SPONSORÓW

Szkołę mogą też w ramach akcji wspierać dorośli – wykupując cegielkę, lub przekazując na swoją placówkę 1% odpis z podatku.

Kolorowy baner umieszczony w Zespole Szkół w Zimnicach Wielkich oprócz logo patronów i sponsorów głównych posiada 52 miejsca na naklejki, które może wykupić każda firma lub osoba prywatna, przykładając jednocześnie rękę do czynienia dobra. Jedna naklejka to koszt 100 zł, każdy może wykupić od 1 do 1500 takich cegielek, jednak tylko jedną na szkołę.

Cała akcja jest koordynowana przez infolinię, gdzie konsultanci pod numerem 801 999 333 informują o wszelkich szczegółach. 10 najlepszych szkół mających najwyższy współczynnik dzieci,

które wywiązały się z deklarowanych zadań do wszystkich uczniów, otrzyma po 10 000 zł na cel pożyteczny dla całej społeczności lokalnej (cel określą dzieci).

W rocznym zeznaniu podatkowym można również przekazać 1% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego. Wystarczy wpisać w części odpowiedzialnej za wnioskowanie o przekazanie 1% numer KRS: 0000031762, a w informacjach uzupełniających wskazać cel szczegółowy, czyli podać nazwę: Zespół Szkół im. ks. Karola Brommera w Zimnicach Wielkich.

Dodatkowe informacje, strona internetowa Stowarzyszenia „Przyjazna Szkoła”: www.ps.org.pl

WSZYSTKO O ŻŁOBKACH

Zakończył się pierwszy etap prac nad stroną internetową zawierającą informacje na temat form opieki nad dziećmi w wieku do 3 lat, prowadzonych przez Ministra Pracy i Polityki Społecznej. Strona www.zlobki.mpips.gov.pl jest kierowana do rodziców małych dzieci, którzy chcieliby skorzystać z usług żłobków i klubów dziecięcych oraz do podmiotów, które chciałyby rozpocząć działalność gospodarczą w tych formach. Na stronie znajdują się również informacje dla osób, które chciałyby zawodowo zajmować się opieką nad małymi dziećmi.

DZIEWCZĘTA NIE TYLKO KIBICUJĄ

LZS Polonia Prószków zaprasza serdecznie wszystkie chętne dziewczyny na zajęcia z piłki nożnej.

Wszelkie informacje na ten temat uzyskać można pod nr. tel. 600 153 853



Udział w zajęciach piłki nożnej może wziąć każda z pań, nie ma ograniczeń wiekowych, więc – jak zakładają organizatorzy – grupa najprawdopodobniej będzie reprezentowała różne roczniki. Zaplanowano podział kandydatek na piłkarki i dostosowanie treningów do określonego wieku.

- *Wszystko okaże się na pierwszym spotkaniu, mogą brać udział zarówno czterolatki, jak i dziewczęta po dwudziestym roku życia. Myślę, że jednak największe zainteresowanie będzie wśród młodzieży gimnazjalnej – mówi Sandra Zylla,*

zawodniczka z uprawnieniami trenerskimi, która poprowadzi zajęcia. Pomysłodawcy utworzenia kobiecej drużyny piłki nożnej nie ukrywają, że w planach jest utworzenie zespołu, który będzie brał udział w regularnych rozgrywkach.

- *Zobaczymy za pół roku, może rok, jak będzie kształtował się skład – zapowiada trenerka.*

Na początku zaplanowano zajęcia dwa razy w tygodniu. Zapraszamy.

Dag

TURNIEJ PIŁKARSKI

Inicjatorem zorganizowania rozgrywek dla najmłodszych piłkarzy był Mariusz Suchecki, trener trampkarzy i juniorów Orła Żłinice, który współpracował w przygotowaniach z trenerem drużyny Skra Częstochowa. 17 marca br. odbyły się zmagania młodych piłkarzy, gospodarzem turnieju został Prószków. Turniej rozegrany został w dwóch kategoriach wiekowych rocznik '99 i młodszy oraz 2001 i młodszy. Spotkania rozgrywano według zasady „każdy z każdym”.



W turnieju uczestniczyły drużyny:

Grupa I

Rocznik 1999 i młodszy: LZS Polonia Prószków, Skra Częstochowa i ULKS Orzeł Żłinice.

Grupa II

Rocznik 2001 i młodszy: OKiS - LZS Polonia Prószków, Skra Częstochowa i ULKS Orzeł Żłinice.

Wyniki Grupy I

- Skra - Polonia - 2:2
- Skra - Orzeł - 1:1
- Polonia - Orzeł - 1:1

Wyniki Grupy II

- Skra - OKiS - 3:0
- Skra - Orzeł - 6:1
- Orzeł - OKiS - 1:6

Specjalne podziękowanie dla Pana Arkadiusza Rawza z firmy BASSAU w Prószkowie, który ufundował wodę oraz pizzę dla członków wszystkich drużyn.

IV LIGA OPOLSKA

Wyniki 19 Kolejki

Stal Brzeg - Pogoń Prudnik	3:0
Sparta Paczków - Skalnik Gracze	0:0
Czarni Otmuchów - Polonia Głubczyce	0:2
Silesius Kotórz Mały - LZS Ligota Turawska	0:1
Olimpia Lewin Brzeski - Śląsk Łubniani	3:1
Polonia Nysa - Piast Strzelce Opolskie	3:0
Orzeł Żłinice - Orzeł Dzierżysław	1:1
Swornica Czarnowąs - OKS Olesno	5:0

TABELA WYNIKÓW

Lp. Klub	Punkty	Gole	Gole stracone
1. Swornica Czarnowąs	51	64	18
2. Polonia Głubczyce	38	46	18
3. Skalnik Gracze	33	30	20
4. Pogoń Prudnik	31	37	24
5. Orzeł Żłinice	29	36	23
6. Śląsk Łubniani	29	39	40
7. OKS Olesno	29	44	44
8. Sparta Paczków	28	38	41
9. Orzeł Dzierżysław	24	20	34
10. Piast Strzelce Opolskie	23	31	39
11. LZS Ligota Turawska	22	36	42
12. Czarni Otmuchów	20	29	41
13. Polonia Nysa	20	25	39
14. Stal Brzeg	17	22	32
15. Olimpia Lewin Brzeski	16	31	48
16. Silesius Kotórz Mały	9	22	46

KRONIKARZ

gminy Prószków

Wydawca:

Dagmara Duchnowska

e-mail: gazeta.kronikarz@wp.pl,
tel.: 77 437 13 35

Na zlecenie
Urzędu Miejskiego
w Prószkowie

46-060 Prószków,
ul. Opolska 17,
e-mail: ug@proszkow.pl

Druk:

Drukarnia Sady, Krapkowice

Zdjęcia:

Kajetan Syguła

Skład i opracowanie graficzne:
opole4x4.pl

Zakątek Zdrowia

RUSZ SIĘ NA WIOSNĘ!

Coraz więcej osób zaczyna doceniać zbawienny wpływ aktywności ruchowej na stan naszego zdrowia. Jest ona jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania wielu chorobom.

Korzyści wynikające z aktywności ruchowej:

- mniejsze ryzyko powstania otyłości i nadwagi
- mniejsza podatność na choroby serca, nadciśnienie
- ochrona przed osteoporozą
- wzmocnienie mięśni
- mniejsze ryzyko zachorowania na raka
- poprawa samopoczucia, zwalczanie stresu

Niski poziom aktywności ruchowej jest jednym z czynników zwiększającym umieralność, a także zapadanie na różnego rodzaju schorzenia. Na szczęście z każdym rokiem świadomość zdrowotna ludzi rośnie i coraz częściej można zaobserwować, także na terenie naszej gminy osoby, które regularnie poświęcają się aktywności fizycznej. Często mimo niesprzyjającej aury ruszają w kilkudziesięciminutowy marsz, razem ze swoimi kijkami. Jest to tzw. nordic walking, który zyskuje sobie u nas coraz więcej sympatyków. Według specjalistów zalecana jest aktywność fizyczna przez większą część dni tygodnia. Dobrze sprawdza się tutaj szybki, energiczny, 30-minutowy marsz

przy pomocy wyżej wspomnianych „kijków”. Oczywiście inne formy aktywności są równie mile widziane np.: jazda na rowerze, bieganie, gimnastyka ruchowa, a także basen. Ważne jest jednak stopniowe rozpoczynanie wysiłku fizycznego, gdyż zbyt intensywny wysiłek lub forsowanie się mogą nam przynieść więcej szkody niż pożytku. Równie ważna jest systematyczność i cierpliwość, bowiem spodziewanie się, że po tygodniu biegania uda nam się zmieścić w spodnie o dwa rozmiary mniejsze, może skończyć się niemiłą niespodzianką.

Joanna Piechaczek