

3

2023

marzec

NR 3/350/2023

# u nas



cena 3,00 zł (w tym 5% VAT)



**PSZCZELARZE ZIMĄ O PSZCZOŁACH** str. 11



**MUZYKA W SERCU CZŁOWIEKA  
POZWALA PIĘKNIE ŻYĆ-**

**Rozmowa z Urszulą Wachtarczyk** str. 8-9



**„GAMBIT” Z KOLEJNYMI SUKCESAMI** str. 10



**DZIEŃ SOŁTYSA**

**Opiekunom i Gospodarzom Wsi**

*życzymy dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności,  
sukcesów w działalności sołeckiej, a także  
jak najlepszej współpracy z mieszkańcami  
i pracownikami naszej gminy.*

*Jednocześnie składamy serdeczne podziękowania  
za trud i wysiłek w sprawowaniu tak zaszczytnej  
i odpowiedzialnej funkcji.*

Redakcja

Świat bez kobiet byłby jak ogród bez kwiatów

Pierre de Brantome

**Z okazji Dnia Kobiet – wszystkim Paniom  
składamy najserdeczniejsze życzenia:  
zdrowia, pomyślności, spełnienia marzeń  
i samych pięknych chwil w życiu.**

**Wszystkiego, co najpiękniejsze,  
pozytywnego spoglądania w przyszłość  
oraz realizacji wszystkich zamierzeń  
– tych prywatnych i zawodowych–**

Daniel Jakubczyk - wójt Gminy Gorzyce

Daniel Kurasz - z-ca wójta Gminy Gorzyce

Piotr Wawrzyczny - przewodniczący Rady Gminy Gorzyce





## Słowo redaktora naczelnego

Szanowni Czytelnicy!

W tym numerze miesięcznika „U Nas” pierwsze słowa kieruję do naszych wspnianych Pań, które 8 marca- jak co roku obchodzą swoje święto. Życzę wszystkim kobietom wytrwałości w dążeniu do realizacji marzeń, zdrowia, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i zawodowym.

W marcowym numerze polecam wywiad redaktora Andrzeja Nowaka z Urszulą Wachtarczyk pt. „Muzyka w życiu człowieka pozwala pięknie żyć” oraz rubryki redaktor Anny Piotrowskiej o nastolatkach, zdrowiu i kuchni.

Gratulujemy redaktor Annie Piotrowskiej wydania kolejnej publikacji „Zanim odejdę”, która opowiada o życiu nastolatki, później młodej kobiety, z ojcem alkoholikiem.

Polecam również artykuł „Pszczelarze zimą o pszczołach” oraz „Każdy ma swój Everest”. Nie zabraknie też przekazów z innych ciekawych wydarzeń z życia mieszkańców gminy oraz osiągnięć naszych szachistów.

Dziękuję i życzę dobrej lektury.  
Redaktor Naczelna



## W numerze:

<b>WIEŚCI Z URZĘDU GMINY</b>	str. 3-4
<b>WYDARZENIA KULTURALNE</b>	
• Dzień Kobiet w Gminie Gorzyce 2023	str. 5-7
<b>SPOŁECZEŃSTWO</b>	
• „Zanim odejdę”. Przedstawiamy kolejną książkę Anny Piotrowskiej - wieloletniej redaktorki gazety „U Nas”	str. 7
• Muzyka w życiu człowieka pozwala pięknie żyć. Rozmowa z Urszulą Wachtarczyk	str. 8-9
• „Gambit” z kolejnymi sukcesami	str. 10
• Wspomnienie - Czesław Wieczorek	str. 10
• Pszczelarze zimą o pszczołach	str. 11
• Świat nastolatków - Majestatyczne, mruczące pupile	str. 12
<b>ZDROWIE I DIETETYKA</b>	
• Ziółka Ani - Cytrynowe ziele. O melisie słów kilka	str. 12
<b>CO SEYCHAĆ U NASZYCH SĄSIADÓW</b>	
• Każdy ma swój Everest	str. 13
<b>KĄCIK KULINARNY</b>	
• Malowanie jajek	str. 14
<b>RUBRYKA SATYRYKA</b>	
• Mini Rubryka Satyryka - Czesław Czaika	str. 14
<b>INFORMATOR GCKG</b>	str. 15-16



# KWIATY dla Kultury



Masz w domu kwiaty, które nie mieszczą się w Twoich pomieszczeniach, albo nie słuchają Cię, kiedy do nich mówisz?

Oddaj je do przytułków florystycznych w naszych domach kultury.

My się bardzo ucieszymy, bo lubimy wyzwania...

Bluszcz, skrzydłokwiat, kaktus, paproć  
Wszystkie kwiaty przyjmujemy chętnie!!!  
Jeśli trzeba będzie - przyjedziemy.

**KONTAKT:**  
OK Gorzyce  
tel. 32 451 16 87  
OK. Czyżowice  
tel. 32 451 32 88  
OK. Olza  
tel. 32 451 11 12



## Czekanie na wiosnę

*Zawitaj wiosenko, zawitaj!  
Zakwitaj jabłonko, zakwitaj!  
Zaśpiewaj skowronku, zaśpiewaj!  
Ogrzewaj słoneczko, ogrzewaj!*

*Szarość przykryj płaszczem jasnym,  
zalej kraj złocistym blaskiem,  
oddal od nas porę chłodną,  
obudź ze snu ziemię płodną,  
by siewca mógł wyjść w pole  
i garść ziarna rzucić w swoją rolę.*

*Ziemia - matka trud ten wynagrodzi  
i plonem bogatym obrodzi.*

*Anna Zychma*

## Oddziel to, co można segregować i odzyskać



## Domowy recykling odpadów i zasada 5R

Większość odpadów wytwarzanych w gospodarstwach domowych można poddać recyklingowi. Dzięki temu chronimy środowisko, przyczyniamy się do ograniczenia zużycia surowców naturalnych oraz zmniejszenia ilości odpadów. Recykling zaczyna się w naszym domu, kiedy pozbywamy się odpadów. Odpady to cenne surowce i to my decydujemy o tym, czy dany odpad będzie wykorzystany ponownie, czy nie. Warto pomyśleć także o zmniejszeniu ilości odpadów, na przykład w myśl zasady 5R.

### Czym jest zasada 5R?

Jej nazwa pochodzi od 5 angielskich słów zaczynających się na literę R (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot), które pozwalają wypracować, a następnie utrwalić nawyki pozwalające na ograniczenie powstawania odpadów. Co oznaczają poszczególne hasła?

**Refuse (odmawiaj)** – to odrzucenie użytkowania przedmiotów, które są problematyczne zarówno przy późniejszym ich przetworzeniu, jak i przy ponownym użyciu. Przykładem są jednorazowe opakowania czy torby, które można zastąpić wielorazowymi.

**Reduce (unikaj, ogranicz)** – to ograniczenie użytkowania niepotrzebnych i nadmiarowych produktów oraz zachęta do tego, aby w sposób świadomy podchodzić do codziennych wyborów. Na przykład poprzez robienie zakupów z listą produktów czy korzystanie z urządzeń w pełnym zakresie (korzystanie z pralki przy pełnym załadunku).

**Reuse (użyj ponownie)** – to ponowne wykorzystanie produktów już posiadanych. Na przykład wielokrotne napełnianie plastikowej butelki na wodę czy oddanie nieużywanej odzieży potrzebującym.

**Recycle (utylizuj, oddaj do odzysku)** – przypomina o prawidłowej segregacji odpadów, by móc je później ponownie przetworzyć.

**Rot (kompostuj)** – to przetwarzanie na naturalny nawóz tych odpadów, które podlegają naturalnemu procesowi rozkładu.

### Recykling zaczyna się w domu

Zbieranie osobno papieru, szkła, tworzyw sztucznych wraz z metalem, odpadów biodegradowalnych oraz zużytego oleju i tłuszczu jadalnego pozwala uzyskać pełnowartościowe surowce do ponownego przetworzenia.

### Na czym polega recykling zużytego oleju jadalnego?

Polega na zebraniu oleju, który pozostał po przygotowaniu posiłków, na przykład do plastikowej butelki oraz umieszczeniu jej w specjalnym pojemniku do segregacji zużytego oleju. Olej zostanie dokładnie oczyszczony, przetworzony i ponownie wykorzystany w przemyśle motoryzacyjnym, jako składnik biopaliwa.

Na terenie naszej gminy znajdują się specjalne pojemniki do segregacji zużytego oleju jadalnego. Można je znaleźć na mapie: [www.segregujolej.pl/mapa](http://www.segregujolej.pl/mapa). Na stronie [www.segregujolej.pl](http://www.segregujolej.pl) znajdują się wszystkie potrzebne informacje, które pomogą w prosty sposób pozbywać się kolejnego odpadu w gospodarstwach domowych.

## KOLEJNE INWESTYCJE GMINNE

Od początku 2023 r., dzięki sprzyjającym warunkom atmosferycznym, kontynuowana jest **modernizacja ul. Raciborskiej w Belszycy i Rogowie**, na odcinku prawie 2 km. Zadanie jest współfinansowane przez gminę Gorzycze.

Gmina Gorzycze pozyskała środki zewnętrzne oraz wyłoniła wykonawców kolejnych inwestycji drogowych i kanalizacyjnych. Już niebawem ruszy:

- Budowa kanalizacji deszczowej wraz z odtworzeniem nawierzchni jezdni dróg gminnych **ul. Polnej, Wiejskiej i Parkowej w Czyżowicach**. Zakres rzeczowy zadania obejmuje m.in.: roboty rozbiórkowe, budowę kanalizacji deszczowej, odtworzenie nawierzchni jezdni z mieszanki mineralno-asfaltowej, obramowanie krawężnikiem betonowym najazdowym wyniesionym o 4 cm ponad konstrukcję jezdni i remont poboczy. Wykonana zostanie również kanalizacja sanitarna. Spośród sześciu złożonych ofert najkorzystniejszą przedstawiło Przedsiębiorstwo Robót Drogowych Sp. z o.o. z Raciborza.

- Przebudowa **ul. Mickiewicza w Gorzycach**. Zakres inwestycji obejmuje m.in.: przebudowę jezdni poprzez wykonanie nowej konstrukcji drogi, wykonanie poboczy, przebudowę i budowę nowych zjazdów indywidualnych, budowę kanalizacji deszczowej (w tym betonowych studni i studzienek), remont rowu odwadniającego, wykonanie przepustu, muru oporowego i schodów terenowych oraz przebudowę sieci niskiego napięcia i ogrodzeń. W zakończonym przetargu 11 firm złożyło oferty, najkorzystniejszą - MARBUD Zakład Usług Budowlanych Mariusza Ogrodowskiego z Rybnika.

W związku z pozyskanymi środkami zewnętrznymi rozpisany został również przetarg na wykonanie odwodnienia wraz z odtworzeniem nawierzchni asfaltowej na **ul. Zwycięstwa w Turzy Śl.** Zakres robót obejmuje m.in. przebudowę odwodnienia – rowu, przebudowę przepustów, budowę kanalizacji deszczowej na odcinku 432 m oraz budowę studni kanalizacyjnych. Zainteresowani wykonawcy mogą składać oferty do 16.03.2023 r., godz. 10.00.

Gmina wyłoniła również wykonawcę projektu **termomodernizacji**



budynku Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Rogowie. Została nią pracownia Mateusza Glenca z Bełku. O pozostałych inwestycjach przewidzianych do realizacji w 2023 r. będziemy informowali na bieżąco. Trwają mocno zaawansowane prace projektowe m.in. dla termomodernizacji **Zespołów Szkolno-Przedszkolnych w Gorzycach, Gorzyczkach i Turzy Śl.** Jak podkreśla wójt gminy Daniel Jakubczyk zadania termomodernizacyjne są na najbliższy okres priorytetowe, również z uwagi na pozyskane przez gminę kolejne środki zewnętrzne (szczegóły już niebawem) i możliwość dalszego aplikowania o dofinansowania.

W ramach zadań realizowanych przez Międzygminny Związek Wodociągów i Kanalizacji (i PWiK), a współfinansowanych przez gminę, trwają procedury mające na celu wyłonienie wykonawcy budowy **kanalizacji sanitarnej w Gorzycach i Osinach wzdłuż ul. Raciborskiej.** Pierwszy przetarg został w styczniu unieważniony, ponieważ najkorzystniejsza oferta przekraczała znacząco kwotę przeznaczoną na realizację zadania, dlatego pozyskane dofinansowanie nie ulegnie zwiększeniu, - zmodyfikowany został jego zakres. O szczegółach będziemy na bieżąco informować.



Turza Śląska, ul. Zwycięstwa



Rogów-Belsznica, trwa modernizacja ul. Raciborskiej



Czyżowice, ul. Polna będzie modernizowana



Gorzycy-Kolonia Fryderyk, ul. Mickiewicza będzie modernizowana

## 12 ZEBRAŃ ZA NAMI

Tradycyjnie, w pierwszym kwartale roku, odbyły się zebrania wiejskie we wszystkich sołectwach naszej gminy. Zebrania wiejskie są organami stanowiącymi sołectwa, zgodnie ze statutami. Stanowią też bardzo dobrą okazję do spotkań z mieszkańcami, rozmów, merytorycznej dyskusji i wsłuchania się w głosy lokalnych społeczności. Dlatego wójt gminy Daniel Jakubczyk uczestniczył we wszystkich zebraniach, kolejno w: Turzy Śl. i Czyżowicach (1.02.), Olzie i Odrze (6.02.), Belsznicy i Gorzyczkach (20.02.), Bluszczowie i Rogowie (21.02.), Kolonii Fryderyk i Gorzycach (28.02) oraz Uchylsku i Osinach (1.03.). Zebrania zwołali sołtysi, wzięli w nich udział również radni gminy i część radnych powiatu.



Zebranie sprawozdawcze OSP Olza

Przedstawiciele naszego samorządu na czele z wójtem uczestniczyli również w zebraniach sprawozdawczych naszych jednostek OSP w: Gorzycach i Belsznicy (4.02., zastępca wójta), Bluszczowie i Rogowie (5.02., wójt), Olzie i Czyżowicach (11.02., wójt), Uchylsku (18.02., zastępca wójta) i Turzy Śl. (18.02, wójt). W dniu 11.03. odbędzie się ostatnie z zebrań w OSP Gorzyczki. W czasie tych zebrań władze gminy podziękowali członkom OSP za wysiłek minionych miesięcy, a zarządom jednostek za bardzo dobrą współpracę.



## DZIEŃ KOBIET W GMINIE GORZYCE 2023

### Klub „Senior”

Fot.: M. Gawenda



Belszniczanki podczas występu

2 marca 2023 r. Panie -członkinie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów SENIOR w Gorzycach świętowały jak co roku Dzień Kobiet w domu przyjeść ANNA w Gorzyczkach. Śpiewem i skeczami

uroczystość uświetnił zespół *Belszniczanki* pod kierunkiem Pani prof. Izabeli Zieleckiej-Panek. Dziękujemy za miłe spotkanie.

Uczestniczki



Uczestnicy spotkania

### Czyżowice

Fot.: M. Albin



Uczestnicy spotkania

W dniu 7 marca 2023 r. roku odbyły się w Ośrodku Kultury w Czyżowicach uroczyste obchody „Dnia Kobiet”, które organizowane są corocznie przez Koło Gospodyń Wiejskich w Czyżowicach. Na uroczystość przybył wójt gminy Gorzyce pan Daniel Jakubczyka, radne gminy Gorzyce: pani Izabela Borecka, pani Magdalena Sieńko, sołtys pani Małgorzata Król, przedstawicielka ARiMR pani Katarzyna Klusek oraz media- przedstawicielka redakcji miesięcznika gminy Gorzyce U Nas pani Marta Albin.



Występ zespołu „Vladislavia”

Przewodnicząca KGW Czyżowice pani Anita Syrek na wstępie wypowiedziała znamienne słowa amerykańskiej pisarki Reginy Brett, która tak opisuje kobiecość:

*“O mojej kobiecości świadczy moje serce i moja dusza. Nie potrzeba piersi, żeby być kobietą, matką, żoną, siostrą, córką, siostrzenicą, ciotką, babką, matką chrzestną, pisarką, przyjaciółką, kochanką. Ale żeby pełnić te*

*role, trzeba żyć”.*

Żyjmy więc pełnią naszej osobowości i celebруем każdą chwilę w codziennym życiu. Bo życie przemija, a piękne chwile są ulotne; wypełniamy je najlepiej, jak potrafimy i nie czekamy na cud. To my- kobiety jesteśmy cudem.....Wójt gminy Gorzyce oraz przedstawicielka ARiMR na ręce przewodniczącej KGW Czyżowice złożyli kwiaty z życzeniami z okazji Dnia Kobiet: zdrowia, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym, spełnienia marzeń, a także ciekawych inicjatyw w działalności społecznej. Tegoroczne obchody Dnia Kobiet uświetnił występ Zespołu Pieśni i Tańca „Vladislavia”, który specjalizuje się w tańcu ludowym z różnych terenów Polski i świata. Zespół ten wielokrotnie reprezentował Polskę na wielu międzynarodowych festiwalach. Nie zabrakło



Zaproszeni na uroczysty wieczór goście



Występ zespołu „Czyżówianki” przy akompaniamencie Henryka Sosny



też występu naszych „Czyżowianek”, które pięknymi aranżacjami znanych i lubianych piosenek: „Jak się masz kochanie”, „Niech tańczą nasze serca”, „Za każdy uśmiech twój”, „Nad Brazylią”, „Grecki kraj”, „Kobietki”, bawiły publiczność. W przerwach występów mieliśmy okazję posłuchać śląskiej godki w monologu w wykonaniu uczniów okolicznych szkół Sławomira Musioł i Wojciecha Kłosek. Na uroczystości nie zabrakło konkursów z nagrodami i smacznej kolacji oraz śląskiego kołocza z serem. Ponadto Koło zaprezentowało krótki film o działalności KGW Czyżowice i zaprosiło panie do współpracy. Na zakończenie wszystkie zgromadzone panie otrzymały pięknego tulipana od konferansjera pana Arkadiusza Stabli, który był drugim prowadzącym uroczystość.

Redakcja



Występ zespołu „Vladislavia”

## Gorzycy

9 marca 2023 r. w Ośrodku Kultury w Gorzycach odbył się Dzień Kobiet podczas którego wystąpił Adam Snopek - Niezwykłe charyzmatyczny, ekspresyjny, posiadający nieskończone pokłady energii pianista i showman. Czynny muzyk sesyjny, koncertuje w Polsce i za granicami kraju ze swoim programem “Od Bacha do AC/DC czyli o muzyce na wesoło” muzycznego show z aktywnym udziałem publiczności przy największych przebojach muzyki rozrywkowej i klasycznej, z którym koncertuje na największych scenach muzycznych i kabaretowych. Był to niezapomniany, pełen humoru i dobrej muzyki wieczór. Dziękujemy gorzyckim radnym - Urszuli Wachtarczyk i Krzysztofowi Palocowi oraz państwu Iwonie i Adamowi Sedlaczkom Pizzeria Kaman za wsparcie organizacyjne tego wydarzenia

Organizatorzy



Adam Snopek przy fortepianie

Fot.: M. Albin



Uczestniczki spotkania w Ośrodku Kultury w Gorzycach



Wspólna zabawa z Adamem Snopkiem

## Olza

10 marca 2023 r. w Ośrodku Kultury w Olzie został zorganizowany dla pań wieczór w ramach obchodów Dnia Kobiet -uroda, smak, relax oraz zdrowie to tematy piątkowego spotkania w Ośrodku Kultury w Olzie . Jak zawsze sala pełna. Panie nie zawiodły. Wszystko dopięte na ostatni guzik. Na panie oprócz dobrej zabawy czekał poczęstunek. Nasze kubki smakowe zaspokoila Pani Sylwia Hiltawska „Nie za słodkie”, która upiekła pyszne ciasto. Pracownicy Ośrodka Kultury w Olzie przygotowali gulasz, swojski chlebek z masłem czosnkowym, ślimaczki z ciasta francuskiego oraz drożdżowe rogaliki z musem jabłkowym. Oprócz lampki wina, która rozpoczęła długi, wspaniały wieczór pełen relaksu, wspomnień, żartów i dobrej zabawy panie otrzymały kwiaty sponsorowane Centrum Ogrodnicze I&L z Olzy. Każda z pań miała możliwość skorzystać z konsultacji specjalistów w dziedzinie urody, mody oraz porad domowych.

Panie otrzymały bony, vouchery, glukometry, upominki – niespodzianki



Przygotowano poczęstunek dla przybyłych gości

Fot.: M. Hojka



od naszych sponsorów: Kosmetologia Estetyczna Agnieszka Ślęczek, Salon Kosmetyczny Urodajnia, Agnieszka Bobrzik Kosmetologia Estetyczna, MK&Beauty, Art Laser Cut Hanna Fonfara, Aramet Mieszalnia farb i lakierów, Justyna Mentel stylizacja rzęs, Aneta Matusiak-Duda Doradca ds. pielęgnacji skóry i wizażu Mary Kay, Szum Beauty&Academy, Magda Cichy



Przygotowano wiele atrakcji dla pań



Wspólny toast



Każda z pań otrzymała upominek od organizatorów



Zespół „Ale to już było”

- rękodzieło, Szkoła Rodzenia Olza, Fotografia Piotra Lot, Anna Fojcik – odzież oraz firmie Arbone.

Specjalnie dla pań muzyczną ucztę przygotował zespół ATB z Ośrodka Kultury w Olzie. Kobiety tego wieczoru mogły znaleźć czas tylko dla siebie, zrelaksować się. W życiu codziennym zapominamy jak ważny jest czas dla siebie.

M. Hojka, OK Olza

## Odra

Również w świetlicy w Odrze nie zapomnieliśmy o dziewczynkach i przygotowaliśmy dla nich miłe niespodzianki z okazji Dnia Kobiet. Instruktor świetlicy planując ten wyjątkowy dla dziewczynek dzień, zwrócił szczególną uwagę, aby uczestniczki spotkania w tym dniu czuły się wyjątkowo. Zabawy organizowane dostarczyły wszystkim wiele radości. Tego dnia na świetlicy oprócz kolorowego wystroju sali słychać było muzykę, przy której odbywały się zabawy i pąsy. W tym dniu nie zabrakło fotobudki, kąci SPA, gdzie dziewczynki mogły zrobić sobie kąpiel dłoni czy stóp w waniencie z hydromasażem z dodatkiem pachnących olejków. Pani Marzena z Panią Bożenką zadbała o piękne makijaże. Małe kobietki mogły dobierać sobie do swoich pięknych strojów dodatki (okulary, kapelusze kolorowe wianki do włosów, biżuterię czy torebki). W tym uroczystym dniu w świetlicy oprócz przygotowanego poczęstunku dzieci mogły same przygotować sałatkę owocową, która wszystkim bardzo smakowała. Panie wprowadziły uroczysty nastrój, czytając przygotowane na tę okoliczność wiersze, śpiewając piosenki. Na zakończenie każda dziewczynka otrzymała certyfikat SUPER DZIEWCZYNY oraz odznakę. Dzień Kobiet w naszej świetlicy upłynął w bardzo miłej atmosferze.

M. Hojka, Świetlica Wiejska w Odrze

# SPOŁECZEŃSTWO



## ZANIM ODEJDĘ

Prezentujemy kolejną książkę Anny Piotrowskiej - wieloletniej redaktorki gazety „U Nas”

Ania od wielu lat współpracuje z naszą gazetą. Na jej łamach możemy poznać problemy, które opisuje w stałych rubrykach: *Świat nastolatków* – porusza problemy, z którymi borykają się młodzi ludzie w dzisiejszych czasach; tematy, o których czasem nie mają odwagi rozmawiać. Ania przybliży czytelnikom problemy, na które czasem nie zwracamy uwagi lub zauważamy je już zbyt późno. Kolejnymi rubrykami Ani są: *Zielone remedium Ani i Ziółka Ani*. To tutaj poznajemy tajniki kuchni, ciekawe przepisy lub walory warzyw, owoców – które są źródłem minerałów i witamin niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, utrzymania dobrej kondycji fizycznej i powstrzymania procesów starzenia się naszych komórek. Zapraszamy do czytania rubryk Ani – warto, pisze tam bardzo ciekawe rzeczy.

Anna Piotrowska jest autorką książki *Bo we mnie jest lęk – moje zmagania z nerwicą*, w której przedstawia swoją walkę z chorobą.

Dzisiaj chcielibyśmy zachęcić Państwa do zapoznania się z jej najnowszą publikacją – *“Zanim odejdę”* (książka wydana przez GAJUS Agencję Wydawniczą. Książkę można nabyć: [taniaksiazka.pl](http://taniaksiazka.pl) oraz [lubimyczytac.pl](http://lubimyczytac.pl)) – to oparta na faktach historia kobiety uzależnionej od alkoholu. Dziewczyna w wieku licealnym po śmierci matki pozostaje z niewydolnym społecznie i emocjonalnie ojcem alkoholikiem, który wciąga ją w swój sposób radzenia sobie z życiem – wódką. Alkohol szybko przejmuje kontrolę nad bohaterką, której los nie szczędzi kolejnych traum. To bardzo przejmująca i trudna historia kobiety, która bez wsparcia ze strony rodziny nie miała możliwości dojrzeć społecznie i emocjonalnie i prowadzić normalne życie. Pokazuje, jak czynniki społeczne i rodzinne determinują i wpływają na nasze życie.

Redakcja





## MUZYKA W ŻYCIU CZŁOWIEKA POZWALA PIĘKNIE ŻYĆ

Rozmowa z Urszulą Wachtarczyk

Fot.: arch. GCKG



Urszula Wachtarczyk całe swoje życie poświęciła muzyce

W przestrzeni 30-letniej historii gazety „U Nas” pokazujemy czytelnikom naszego miesięcznika ludzi z wielką pasją twórczą, którzy swoim życiem, sposobem działania i osiągnięciami przyczyniają się do promocji gminy Gorzyce. W tym numerze chcę zaprezentować w wywiadzie Urszulę Wachtarczyk, pracownika Gminnego Centrum Kultury w Gorzycach. Jest ona profesjonalnym muzykiem, pracuje jako instruktor muzyki. Będąc instrumentalistką, wokalistką i aranżerem, wraz z prowadzonymi przez nią zespołami przyczynia się do rozwoju kultury muzycznej w gminie. W życiu prywatnym wraz z ojcem Antonim Makoszem, mężem Jackiem Wachtarczykiem i dziećmi tworzą „Wielką” muzyczną rodzinę z Gorzyc. Ula - bo tak nazywają ją mieszkańcy gminy, znana jest z tego, że tam gdzie występuje, z zespołem lub solo, w sercach słuchaczy koncertów i uczestników zabawy rodzi uczucie radości i chęci śpiewania. Dobór repertuarów utworów - opartych na górnośląskiej tradycji śpiewu i śląskich obyczajów - a także i ich aranżacja budzą poczucie tożsamości kolejnych pokoleń mieszkańców z krainą, w której przyszło im żyć.

**Redaktor Andrzej Nowak:** Urszulko, kiedy rozpoczęła się Twoja edukacja muzyczna? Jak wyglądały początki Twojej muzycznej przygody?

**Urszula Wachtarczyk:** Już jako maluch kochałam grać i śpiewać. Poważną edukację rozpocząłam będąc uczniem Szkoły Muzycznej I stopnia im. Wojciecha Kilara w Wodzisławiu Śląskim w klasie fortepianu u prof. Marii Pytlik. Po ukończeniu Szkoły Muzycznej rozpocząłam

dalszą naukę w Liceum Muzycznym im. Stanisława Moniuszki w Bielsku Białej. Na tym poziomie kształcenia, oprócz fortepianu, były też lekcje wokalistyki.

**A. N.:** Czy tradycja muzykowania rodzinnego miała jakiś wpływ na Twój dalszy rozwój muzyczny?

**U. W.:** Myślę, że w ogóle pasję muzyczną wyniosłam w genach z rodziny... Muzyka jest tym co kocham robić. To moja życiowa pasja.

**A. N.:** Ula Wachtarczyk kojarzy się nam z akordeonem na piersi. Gry na tym instrumencie uczyłaś się w ramach zajęć szkolnych?

**U. W.:** Nauka gry na akordeonie nie była w programie mojego kierunku edukacji w szkołach muzycznych. Gry na tym pięknym instrumencie początkowo uczył mnie mój tata, to po nim złapałam tego bakcyła. Przez lata starałam się doskonalić grę na tym instrumencie.

**A. N.:** Czy jako młoda adepta muzyki pianistycznej i wokalistyki miałaś swojego mistrza, który był twoim wzorcem?

**U. W.:** Zachwycalam się wspaniałym pianistą Krystianem Zimermanem, zwycięzcą Konkursu Chopinowskiego. Moją mistrzynią wokalistyki była Tina Turner. Pasjonowałam się też znanymi zespołami lat 80-tych i 90-tych ubiegłego wieku, a szczególnie lubiłam zespół AC/DC.

**A. N.:** Znam Cię jako muzyka i wykonawcę uniwersalnego. Czy kiedyś myślałaś o rozdzieleniu tych telnatów - albo być tylko instrumentalistką, albo tylko wokalistką?

**U. W.:** Nie. Nigdy o tym nie myślałam. Lubię sama sobie akompaniować przy śpiewie...

**A. N.:** Od kiedy jesteś pracownikiem Gminnego Centrum Kultury w Gorzycach? Jakie były początki Twojej pracy zawodowej. Miałaś już wtedy jakąś własną wizję realizacji swoich zamierzeń zawodowych?

**U. W.:** W gminnej kulturze pracuję od 2002 roku. Rozpoczęłam od założenia zespołu dziecięcego

„Małolaty”, a po ojcu przejęłam prowadzenie zespołu śpiewaczego „Gorzyczanki”. Równocześnie jak lepiej poznałam środowisko twórcze w naszej gminie, odkryłam ogromny potencjał możliwości, jaki w nich tkwił.

**A. N.:** Dzięki Twojej pełnej poświęcenia pracy zawodowej jako instruktor muzyczny i aranżer, powstały kolejne zespoły śpiewacze. Skąd bierzesz siły i natchnienie artystyczne, aby tu wszystko ogarnąć?

**U. W.:** Prowadzę zespoły śpiewacze działające przy Ośrodkach Kultury w Gorzycach i Olzie. Jest tego trochę (...). Staram się to wszystko ogarnąć, choć przyznam bywają też „ciężkie” dni, jak to w życiu.

**A. N.:** „Twoje” zespoły odnoszą wiele sukcesów na różnych scenach, w wielu konkursach. Czy możesz wymienić parę tych najcenniejszych osiągnięć, które przysporzyły Ci wiele satysfakcji z tego, co robisz?

**U. W.:** Trudno tu wymienić „ekstra” jakiś zespół. Każdy z nich posiada jakąś „perełkę” w swoich osiągnięciach. Jednak w pamięci utkwił mi sukces „Śpiewającej Rodzinki”. Zespół ten w konkursie Kolęd i Pastoralek w Będzinie zdobył nagrodę GRAND PRIX

**A. N.:** Oglądając występy zespołów, które prowadzisz, widać Twój ogromny wkład pracy



Rodzina Wachtarczyków (Urszula z mężem Jackiem, synem Mateuszem i córkami: Natalią, Klaudią i Martą)





Urszula podczas występu na jubileuszu gazety „U Nas”

*i serca w to, co robisz. Proszę powiedzieć coś o odczuciach po koncertowych po oklaskach, aplauzie widzów.*

**U. W.:** Przede wszystkim nie wpadam w euforię. W domu powtarzam sobie „Nie możesz spocząć na laurach, nie zachwycaj się, rób dalej swoje...”.

**A. N.:** W naszej rozmowie nie można pominąć faktu Twojej służby w samorządzie gminy Gorzyce. Jesteś radną. Jak oceniasz stan kultury - szeroko rozumianej - w gminie?

**U. W.:** Tak, jestem radną już trzecią kadencję. Pracuję w Komisji Oświaty, Kultury i Sportu. Uważam, że mieszkańcy gminy generują ogromny potencjał możliwości. Wiele się dzieje na niwie kultury w naszej gminie. Ubolewam jednak, że nie jesteśmy doceniani przez władze naszej gminy, adekwatnie do osiągnięć gminnej kultury. Przecież osiągnięcia



Ula - odtwórczyni roli ciotki w „Rodzinie Gorzyckich”

naszej kultury stanowią dobrą promocję gminy w regionie. Cieszy to, że jesteśmy doceniani przez mieszkańców gminy i poza nią.

**A. N.:** Od pewnego czasu można podziwiać Twój talent sceniczny. Jesteś współautorką scenariuszy. Wraz z Izą Graniecny napisaliście scenariusze do trzech części „Rodziny Gorzyckich”. Co u Ciebie stanowi inspirację do tego rodzaju twórczości.

**U. W.:** Inspiracją do napisania scenariuszy jest codzienne życie rodziny na Górnym Śląsku jej tradycje, obyczaje. Wielki wkład w to wszystko wnoszą także Dariusz Niebudek – aktor i reżyser przedstawić „Rodzina Gorzyckich”

**A. N.:** Urszulo, jesteś też organistką w gorzyckim kościele. Grasz muzykę sakralną i liturgiczną. Wiadomo, że towarzyszy temu specyficzna atmosfera miejsca i liturgia. Jako organistka przeżywasz jakieś wyjątkowe stany duchowe?

**U. W.:** Przyznam, że grać na organach w kościele było moim wielkim marzeniem. Organy pozwalają na „wiele”. Lubię harmonizowanie dźwięków i melodii. Wykonując muzykę liturgiczną odczuwam z tego ogromne zadowolenie, taki wewnętrzny spokój. Uważam, że gra na organach pozwala sobie głębiej wyrażać...

**A. N.:** Jesteś też żoną i matką. Wraz z mężem Jackiem, synem i córkami tworzyście wielką muzyczną rodzinę. Czy w czasie waszych spotkań rodzinnych, muzyka i tematy związane z tą profesją są często poruszane w waszych rozmowach?

**U. W.:** Tak się złożyło, że nasze dzieci poszły się kształcić w kierunku muzycznym. Także mąż Jacek jest muzykiem. Jakże by mogło być inaczej. W czasie naszych rodzinnych spotkań mówi się o muzyce, czyli „fedrujemy”. Młodzi lubią jazzować. Tylko najmłodsza gra na skrzypcach i interesuje ją twórczość architektoniczna.

Jednak jedno nas bardzo łączy, to stwierdzenie, że muzyka pozwala człowiekowi pięknie żyć i być dobrym człowiekiem.

**A. N.:** Czy z tych rozmów coś wynika?

**U. W.:** Tak. To wzajemna inspiracja – bo muzyka jest niewyczerpalna. Muzyka pozwala na ciągły rozwój swojego warsztatu.

**Red.:** Ula – jeżesź dziolcha stónd, jak się to u nos godo. Odważnie posługujesz się w pracy, na scenie piękną śląską mową, akcentując górnośląski obyczaj. Aranżujesz większość repertuaru zespołów, którymi kierujesz. Stajesz się tym samym niezwykle cenną skarbnicą naszej regionalnej kultury. Czy myślisz o tym, aby ten cenny dorobek zarchiwizować dla potomnych?

**U. W.:** Myślę, że jest to dobra myśl i propozycja. Postaram się coś zrobić w tym kierunku.

**A. N.:** Kończąc tę naszą długą rozmowę zapytam – Na ile w Twoim życiu zostały spełnione muzyczne marzenia. Co chciałabyś jeszcze zrealizować na niwie kultury muzykowania, aby móc sobie powiedzieć – „w tej kwestii się spełniłam”?

**U. W.:** Przede mną jest jeszcze wiele żmudnej pracy. Odnoszę lekką satysfakcję z tego co udało mi się zrealizować z moich cichych marzeń. Czuję jedynie pewien niedosyt, że nie mam wyższego wykształcenia – ale to osobny temat (...) Chciałabym w swoim życiu napisać, opracować musical o ziemi na której się urodziłam i przyszło mi żyć. Marzyć można zawsze, bez marzeń trudno żyć.

**A. N.:** Serdecznie dziękuję za rozmowę w imieniu czytelników i moim.

Rozmawiał  
Andrzej Nowak



Na scenie z Heleną Łatką, lokalną artystką ludową



## „GAMBIT” Z KOLEJNYMI SUKCESAMI

Fot.: arch. K.sz GAMBIT



Uczestnicy turnieju szachowego

5 marca 2023 r. w Świerklanach odbył się klasyfikacyjny turniej o IV i V kategorię w szachach. W zawodach wzięło udział 54 szachistów z kilkunastu śląskich klubów.

Klub szachowy GAMBIT Gorzyce w tym turnieju reprezentowali:

- **Hanna Moźdzeń** - V kategoria szachowa,
- **Kamil Tyma** - który ostatecznie uplasował się na 10 miejscu w klasyfikacji generalnej,
- **Rafał Rybarz** - 4 z 5 punktów i zajął 1 miejsce w klasyfikacji do lat 8,
- **Ireneusz Grudzień** - był to dla niego udany debiut, który pozwolił zdobyć mu pierwsze punkty turniejowe.

Organizatorem zawodów byli Młodzi Mistrzowie Szachów ze Świerklan.

Za tydzień walczymy w Rybniku na „małej” Olimpiadzie Szachowej.

Podczas gdy młodzi szachiści walczyli w swoich rozgrywkach, ich trener **Szymon Kołodziej** zajął 15. miejsce w Mistrzostwach Śląska w Szachach Błyskawicznych 2023 OPEN, gromadząc 7 z 11. punktów. W zawodach, w których startował trener Szymon, wzięło udział 76. zawodników.

*Gratulujemy wszystkim biorącym udział w zawodach*  
Redakcja



Hanna Moźdzeń, Kamil Tyma, Rafał Rybarz, Ireneusz Grudzień

## WSPOMNIENIE - CZESŁAW WIECZOREK



Czesław Wieczorek

Fot.: arch. rodzinne

W styczniu tego roku minęła druga rocznica śmierci Czesława Wieczorka, kochanego męża, ojca i dziadka. Odejście bliskiej osoby jest trudne, zawsze przychodzi nie w porę. Pojawia się, zabiera i odchodzi, zostawiając w zamian nie dający się wyrazić ból. Ból, który ukoić mogą dobre wspomnienia – bo ludzi dobrych nigdy się nie zapomina. Czasem są to wspomnienia skrywane głęboko w sercu, a może przede wszystkim – te, z którymi możemy podzielić się z rodziną, przyjaciółmi znajomymi. Wspomnienia to cenny dar, przedłużający pamięć o tych, których już między nami nie ma. Nie ma w tym nic złego, że pamiętamy. Co więcej, one właśnie są po to, bo człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim... zwłaszcza dobra pamięć. Kim był, gdzie żył, co robił, dzięki czemu został zapamiętany i dlaczego powinienam o nim napisać wspomnienie? Opieram się na faktach, zawsze życzliwych i przychylnych mu osób. Dla nas – całej rodziny był człowiekiem bardzo dobrym i kochającym. Miał zasady, bardzo ważne, a to: Bóg, rodzina, działalność społeczna na rzecz mieszkańców Czyżowic. W swoim życiu pracował w państwowych zakładach na kierowniczych stanowiskach do czasu otwarcia własnego zakładu. Nigdy nie związał się z żadną opcją polityczną, jednak w czasie stanu wojennego, ryzykując internowanie, rozwoził prasę konspiracyjną. Angażując się w działalność społeczną na rzecz Czyżowic oraz środowiska rzemieślniczego, poświęcał na to swój czas oraz często wspomagał organizacje społeczne finansowo, mając na uwadze pomoc człowiekowi. Cieszył się powszechnym uznaniem mieszkańców Czyżowic jako człowiek spokojny, życzliwy i wrażliwy na ludzkie problemy. W dowód zaufania zostało powierzonych mu wiele funkcji społecznych, a to kilka z nich: przewodniczący Komitetu Rodzicielskiego w SP w Czyżowicach, przewodniczący Komitetu Rodzicielskiego w Technikum Górniczym w Wodzisławiu Śl., przewodniczący Rady Nadzorczej Rzemiosła w Wodzisławiu Śl., przez kilka kadencji, członek Rady Nadzorczej w Banku Spółdzielczym w Gorzycach – kilka kadencji, vice prezes Klubu Sportowego w Czyżowicach. Był także: dobroczyńcą budowy nowego kościoła w Czyżowicach, sponsorem budowy Domu Kultury w Czyżowicach. Jest posiadaczem bardzo licznych dyplomów, pucharów, odznak, medali zawodowych i społecznych. Nadto: w 2016 r. został odznaczony przez Prezydenta Andrzeja Dudę medalem za angażowanie się w sprawy spółdzielczości i rzemiosła, otrzymał podziękowanie za szczególne zasługi dla rozwoju Banku Spółdzielczego w Gorzycach, pośmiertnie w 2021 r. został uhonorowany medalem z okazji 100. lecia LKS w Czyżowicach. Wspomnienie to napisałam od serca, ale także na prośbę wielu jego przyjaciół i znajomych, bo: żył cicho, pracował cicho i umierał cicho. Dziękuję krewnym, sąsiadom za duchowe wsparcie w czasie jego choroby oraz udzielanej nam pomocy w jego opiece. Nie ma go już wśród nas, lecz jest pamięć i wspomnienia – a one nigdy nie umierają. Podobno wspomnienia są zawsze bez wad...Ale ja ciągle słyszę od mieszkańców Czyżowic i znajomych życzliwe słowa, pełne szacunku i wdzięczności na jego temat. Dla niego były ważne czynią także takie wartości, jak godność i szacunek dla drugiego człowieka, czym kierował się przez całe swoje życie. Chociaż umarł, jednak w naszych sercach na zawsze pozostanie żywy. Boże, otwórz mu Bramę Nieba.

*Proszę o modlitwę i pamięć*  
Żona z rodziną,  
12.02.2023 r.



## PSZCZELARZE ZIMĄ O PSZCZOŁACH

Fot.: arch. Kóło Pszczelarzy



Uczestnicy zimowego szkolenia o pszczołach

Zarząd Kóło Pszczelarzy w Gorzycach przy współudziale Śląskiego Związku Pszczelarzy w Katowicach był organizatorem 20- godzinnego Kursu Podstawowego dla pszczelarzy w dniach 20 - 22 stycznia oraz 3 - 4 lutego 2022 r. Kurs odbywał się w GCK w Gorzycach, a wykładowcami byli wybitni znawcy tematyki pszczelarskiej. Dr n. wet. Maria Zoń w niezwykle interesujący sposób przedstawiła tematy: „Choroby pszczoł, objawy i zapobieganie”. Kolejnego dnia wykładowcą był dr inż. Wiesław Londzin, który poruszył temat: „Gospodarka pasieczna i fizjologia pszczoły miodnej” oraz „Ekonomia i marketing w pszczelarstwie.” Rzeczowo i bardzo konkretnie zajęcia poprowadził także prezes ŚZP w Katowicach Zbigniew Binko, który mówił na temat: „Praktyczne aspekty w hodowli pszczoł. Całoroczna gospodarka pasieczna oraz wychów matek pszczelich”. W szkoleniu uczestniczyło 90 osób w tym 10 kobiet. Uczestnikami byli pszczelarze z naszego Kóło oraz osoby związane z Kółami w Żorach, Czernicy, Rogowie, Krzyżanowicach, Pszowie, Godowie. Kurs podstawowy skierowany był przede wszystkim do osób zaczynających swoją przygodę z tymi pożytecznymi owadami. Nie brakowało jednak i takich pszczelarzy, którzy zajmują się pszczelarstwem już kilka czy kilkanaście lat. Uczestnicy byli zadowoleni z możliwości uczestniczenia w spotkaniach, które wносиły wiele nowych treści. Wszyscy wykładowcy zgodnie podkreślali, że tylko dobrze odżywiona rodzina pszczoła, czyli taka, której nie brakuje nektaru i pyłku w okresie całego roku jest w stanie poradzić sobie z zagrożeniami, jakimi są choroby pszczoł. Chodzi tutaj nie tylko o nagłaśnianą często w mediach warrozę, ale też nozemozę, choroby grzybicze i wirusowe. Poruszane tematy przedstawiane były w sposób dogłębny i dotyczyły szeroko rozumianego pszczelarstwa. Szkolenie zakończyło się wręczeniem uczestnikom certyfikatów ukończenia kursu podstawowego.

W prawidłowej gospodarce pasiecznej niezwykle istotne jest, aby zapewnić pszczołom dobrą bazę pożytkową. Tak jak człowiek do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje pełnowartościowego pożywienia, witamin i minerałów, tak i pszczołom trzeba zapewnić dobre jakościowo pożywienie. Ilość roślin miododajnych niestety ulega zmniejszeniu, wskutek ciągle utrzymującej się tendencji do zakładania ogrodów nieprzyjaznych dla pszczoł – częste koszenie trawników i ścinanie kwiatów popularnie nazywanych chwastami, a które mają ogromne znaczenie dla tych pożytecznych owadów. Nie bez znaczenia jest też przekształcanie działek rolniczych na budowlane z coraz to ciśniejszą zabudową domów jednorodzinnych, gdzie nie ma już miejsca na drzewa owocowe, krzewy i drzewa miododajne. Wycinane są akacje i lipy, a mało kto sadi nowe. Warto już teraz zastanowić się i zaplanować wiosenne prace w ogrodzie w taki sposób,

by przyczynić się do zwiększenia bioróżnorodności roślin miododajnych. Zimowe miesiące zawsze są dla pszczelarzy okazją do szkoleń, spotkań tematycznych i porządków w pracowniach pszczelarskich tak, by przystępując wiosną do prac pasiecznych, być w pełni przygotowanym. Zimą pszczelarze nie zapominają o swoich podopiecznych. Doglądają uli, reagują w sytuacjach niekorzystnej pogody. Warto abyśmy wszyscy zastanowili się i przemyśleli, jakie nowe rośliny tej wiosny możemy zasadzić, by poprawić kondycję zdrowotną pszczoł, które potrzebne są bardzo nam wszystkim. Nasadzenia, które robią pszczelarze, nie wystarczą. Potrzeba zaangażowania nas wszystkich. Zresztą świat pełen kwiatów wokół nas jest taki piękny!

*Alfred Świtła  
Grażyna Klon*



Uczestnicy szkolenia pszczelarskiego

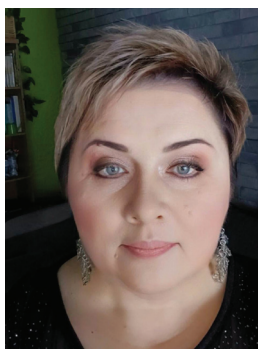


Prelekcja dotycząca pszczoł



Uczestnicy szkolenia




**ŚWIAT NASTOLATKÓW**

ANNA PIOTROWSKA

**MAJESTATYCZNE,  
MRUCZĄCE PUPILE**


Droży moi  
Nastolatku, dzisiaj  
piszę z całkiem innej  
beczki. Nie będzie  
o problemach, smutkach....

Chciałabym z Wami pogadać o kotach....

Tak, o kotach, bo koty to zwierzęta, które potrafią zdziałać cuda.

Odkąd w moim domu pojawiła się kotka Sisi, nie przypuszczałabym nawet, że potrafi tak bardzo zmienić człowieka. Koty wyzwalały w naszym organizmie serotoninę, czyli hormon szczęścia, a więc mogą pomóc w walce z depresją oraz lękiem separacyjnym. Ich „leniwa gracia” sprawia, że czujemy się spokojni, zrelaksowani i szczęśliwi. Koty poprawiają umiejętności komunikacyjne u dzieci z zaburzeniami rozwojowymi, zaburzeniami mowy bądź zamkniętymi w sobie.

Bardzo spodobało mi się powiedzenie, które jakiś czas temu przeczytałam:

Bądź jak kot!

Coś w tym jest. Kiedy wracam zmordowana z rannej zmiany i widzę moją Sisi, która postanowiła uciąć sobie drzemkę, robię to samo.... Udowodniono bowiem, że koty, które drzemią w ciągu dnia, mogą być dla nas świetnym przykładem.

Wystarczy uciąć sobie dwudziestominutową drzemkę, by poprawić sobie nastrój, stać się bardziej spostrzegawczym. A drzemka wspólnie z kociakiem jest naprawdę przyjemna. Zwłaszcza jego mruczenie może zdziałać cuda. Miarowe wibracje o niskiej częstotliwości obniżają stres i ciśnienie krwi, dzięki czemu mruczenie kota ma pozytywne znaczenie w profilaktyce schorzeń układu krążenia. Mruczenie kota oznacza, że jest on zadowolony i to uczucie przenosi na nas. Mruczący kotek sygnalizuje również, że ma ochotę na zabawę lub na przekąskę. Mruczenie jest więc dla kotów także swoistym sposobem komunikowania się.

Bardzo ważną zaletą z posiadania kota jest to, że futrzany pupil to inteligentny towarzysz, który wesprze kocią łapką, wyczuje nasz ból, rozpacz.

Koci behawioryści uważają, że koty w bardzo osobliwy sposób wyrażają swoją miłość, albo co najmniej swoje zadowolenie. Mowa o tak zwanym ugniataniu nas łapkami.

W ten sposób kot pokazuje, że lubi dane miejsce lub osobę. Udeptywanie przez koty zdarza się tylko wtedy, gdy naprawdę potrafią nam zaufać, więc nie lekceważmy ich osobliwego wyznania.

**ZDROWIE I DIETETYKA**

**ZIÓŁKA ANI**

ANNA PIOTROWSKA

**CYTRYNOWE ZIELE  
O MELISIE SŁÓW KILKA...**


Rozbudowana łydga pokryta małymi włoskami, listki o kształcie serca, które uwalniają intensywny cytrynowy aromat.

**Mowa oczywiście o melisie....**

Sięgamy po nią zazwyczaj w stanach zmęczenia, zdenerwowania czy też stresu. To ziele jest niezbędne dla zdrowia psychicznego, ale też fizycznego. Melisa jest cennym źródłem kwasów polifenolowych, flawonoidów, soli mineralnych, garbników. To niezwykle ziele pomoże nam także przy dolegliwościach trawiennych. Wykazuje bowiem właściwości rozkurczające. Doskonale sprawdzi się też w bezsenności i bólach miesiączkowych. Pomaga niwelować zmęczenie i wycisza napięcie nerwowe. Jest bogatym źródłem antyoksydantów, które nie tylko pozytywnie wpływają na kondycję

cery, ale są kluczowe dla profilaktyki wielu chorób. Jej działanie oczyszczające docenią osoby borykające się z trądzikiem, stanami zapalnymi skóry, z opryszczką. Zawarty w roślinie kwas rozmarynowy, który ma działanie przeciwzapalne, doskonale sprawdzi się do wyciszania infekcji skórnych, a nawet stanów zapalnych jamy ustnej. Melisę wykorzystuje się również w suplementach wspierających procesy odchudzania oraz utrzymania odpowiedniej masy ciała.

**Ciekawostka!**

Badania donoszą, iż regularne picie naparu z melisy przez osoby chorujące na Alzheimera, ma pozytywny wpływ na poprawienie funkcji poznawczych (rozpoznawanie, zapamiętywanie), zmniejsza również objawy demencji starczej.

**Melisowo-owsiany orzeźwiający peeling do ciała**

Potrzebujesz: olej słonecznikowy, 1 szklankę liści melisy, 3 łyżeczki otartej skórki cytrynowej, 1 szklankę płatków owsianych. Ostрым nożem potnij liście melisy na drobne kawałeczki (lecz nie szatku) i umieść je w słoiku. Dodaj otartą skórkę z cytryny, wszystko zalej olejem i pozostaw na 1 godzinę, następnie dodaj płatki owsiane i wymieszaj. Pozostaw na 1 tydzień w szczelnym pojemniku, aby płatki przeszły zapachem melisy.

*Zachęcam do jej smakowania !*

*Źródło przepisu: <https://zielomyzagonek.pl/co-zrobic-z-melisa-uroda-ziola/>*



## KAŻDY MA SWÓJ EVEREST

Fot.: arch. N. B.



Uczestnicy projektu

Zdobycie 30. szczytów Beskidu Śląskiego – to cel, jaki postawiło sobie sześcioro uczniów Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 23 im. ks. prof. J. Tischnera w Jastrzębiu-Zdroju wraz z nauczycielami. Z inicjatywą wyszli nauczyciele – miłośnicy górskich wędrówek. Uznali, że piękno gór powinno być dostępne dla każdego i postanowili podzielić się swoją pasją z uczniami. W ten sposób zrodził się pomysł, aby dla sześciorga uczniów z różnymi niepełnosprawnościami, w tym ucznia z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, zorganizować Projekt pod nazwą „Każdy ma swój Everest” – Zdobywamy Koronę Gór Beskidu Śląskiego. Pomimo iż bardzo wiele mówi się na temat integracji, niepełnosprawności, dostosowaniu terenu do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, uważamy, że nadal jest tego mało. Jesteśmy przekonani, że wszystkich gór i szlaków nie dostosujemy do potrzeb osób z niepełnosprawnością, ale wiele jest w zasięgu ich możliwości, oczywiście z pomocą drugiego człowieka.

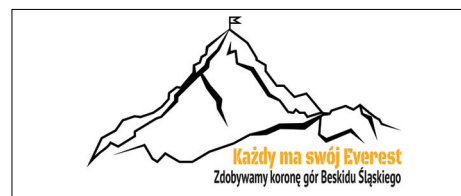
Podstawowym celem naszego projektu jest zdobycie 30. szczytów Beskidu Śląskiego. Takie działania mają umożliwić osobom ze szczególnymi potrzebami pokonywanie barier oraz wspierać ich rodziny w problemach życia codziennego, a także propagować aktywny wypoczynek. Zdajemy sobie sprawę, że rodzice naszych uczniów na co dzień spotykają się z wieloma problemami dnia codziennego. I często nie mają możliwości zorganizowania swoim dzieciom czynnego wypoczynku. Bardzo często borykają się z problemami finansowymi,

co jest spowodowane wydatkami związanymi z rehabilitacją, kosztownymi konsultacjami lekarskimi, itp. Projekt ma również na celu wdrożenie elementów turystyki jako elementu terapii. Uczniowie podczas wycieczek uczą się samodzielności, planowania i przygotowania do wycieczki oraz współpracy pomiędzy sobą i innymi uczestnikami, zgłaszania potrzeb oraz okazywania emocji i panowania nad nimi w warunkach dla nich trudnych.

Górskie wycieczki zaplanowano na okres dwóch lat. Pierwsze wyprawy już za uczestnikami Projektu. Zdobyliśmy Równicę (8846 m n.p.m.), Trzy Kopce Wiślańskie (810 m n.p.m.) oraz Kozią Górę (683 m n.p.m.). Nasze górskie zmagania można śledzić na portalu społecznościowym Facebook pod nazwą „Każdy ma swój Everest”.

Wyprawy odbywają się w różnych porach roku. Jesienna wycieczka pozwoliła uczniom poczuć wiatr we włosach, słuchać szelestu liści oraz zmierzyć się z dość trudnymi podejściami, gdzie wysiłek fizyczny był znaczny. Natomiast podczas zimowej wyprawy na Kozią Górę 17 grudnia 2022 r. powrót zaplanowany został w godzinach nocnych, do zejścia potrzebowaliśmy czołówek oraz latarek. Dla uczestników było to ogromne przeżycie. Poruszanie się w ciemności w świetle latarki stanowi nie małe wyzwanie dla koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wyostreza zmysł słuchu. Największą atrakcją okazał się zjazd na czymkolwiek z góry na pazurki. Pomimo mroźnego wieczoru nikt nie zmarł, a wszyscy uczestnicy wrócili zadowoleni do ciepłych domów. Kolejna wyprawa już w planach.

Kolejnym celem Projektu jest integracja ze środowiskiem lokalnym. Projekt „Każdy ma swój Everest” jest otwarty, więc biorą w nim również czynny udział rodziny naszych uczniów oraz inni nauczyciele ze swoimi rodzinami. Projekt został oficjalnie zarejestrowany w Klubie Zdobywców Koron Gór Rzeczypospolitej Polskiej, gdzie każdy uczestnik otrzymał stosowną książeczkę w celu nabrania rangi ważności oraz motywacji do zdobycia kolejnego szczytu.



Po trzech wycieczkach, które odbyły się w roku 2022, zaważyliśmy, że pomiędzy nauczycielami a uczniami powstaje większa więź emocjonalna, powstają pozytywne relacje pomiędzy rodzicami a nauczycielami, rodzice obdarzają nas coraz większym zaufaniem. My, jako ludzie, stajemy się bardziej otwarci na potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami. Podczas naszych wypraw spotykamy wielu wspaniałych ludzi pytających, czy mogą do nas dołączyć podczas kolejnych wycieczek, którzy z serdecznością trzymają za nas kciuki oraz życzą nam wszystkiego dobrego i powodzenia w zdobywaniu kolejnych szczytów.

Aby zapewnić bezpieczeństwo podczas górskich wędrówek, nawiązaliśmy kontakt z naczelnikiem Beskidzkiego GOPR, który na bieżąco jest informowany o naszych planach. Każda wycieczka jest analizowana przez nauczycieli, którzy zajęli się organizacją tego wyzwania. Trasy wycieczek są sprawdzane pod względem stopnia bezpieczeństwa, trudności oraz warunków panujących na trasie.

Projekt wymaga zaangażowania finansowego, w tym zakupu odpowiedniego ubioru, pokrycia kosztów transportu oraz noclegów. W związku z powyższym nawiązujemy współpracę z instytucjami, przedsiębiorcami działającymi na terenie naszego województwa. Aby realizować założone cele oraz, by uczniowie z różnymi niepełnosprawnościami mogli brać udział w wycieczkach, konieczne jest wsparcie finansowe. Część kosztów pokrywają rodzice uczniów, natomiast potrzeby są bardzo duże.

Każdy, kto chciałby wesprzeć inicjatywę, może dorzucić swoją cegiełkę i dokonać wpłaty na konto Stowarzyszenia Projekt Dziesiątka z dopiskiem „Każdy ma swój Everest”. 30 1050 1605 1000 0090 7301 0200

Mirosława Mira-Chrobok  
Natalia Bobak



Uczestnicy projektu podczas jednego z wyjazdów



Uczestnicy projektu podczas jednego z wyjazdów





## MAŁOWANIE JAJEK

Malowanie pisanek to jedna z tradycji wielkanocnych i ulubiona zabawa dzieci, które z pełnym zaangażowaniem tworzą swoje małe dzieła. Wielkanocne jajka można ozdabiać na różne sposoby: malować je farbami, rysować na nich kształty pisakami, naklejać na nie naklejki, a także obklejać je muliną lub kolorową posypką.

Równie ciekawym sposobem jest farbowanie jajek na różne kolory. Takie kolorowe pisanki można stworzyć z wykorzystaniem naturalnych barwników. Nie musisz kupować specjalnych produktów do farbowania – z powodzeniem możesz użyć składników, które znajdziesz w swojej kuchni.

Znajdziesz tutaj podpowiedź, jak to zrobić krok po kroku. Do wyboru masz aż 5 różnych kolorów, które stworzysz z naturalnych składników. Wypróbuj ten sposób, zaangażuj do pomocy dzieci i razem stworzcie kolorowe pisanki. Im dłużej jajka będą moczone w naturalnym barwniku, tym ich kolor będzie intensywniejszy. Aby uzyskać jak najintensywniejsze kolory, wybieraj jajka o białej skorupce. Aby podkreślić kolor po zakończeniu farbowania i osuszeniu jajek, nasmaruj je oliwą.

**Kolor niebieski:** czerwona kapusta – ½ szt., ocet – 2 łyżki, woda – 700 ml.

Kapustę poszatkuj i włóż do garnka wodą i octem, a następnie zagotuj. Całość gotuj przez 30 minut. Wywar przecedź do słoika (naczynia) i wystudź. Do naturalnego barwnika włóż pożądaną liczbę jajek i zostaw na minimum 5 godzin. Jajka wyjmij i osusz za pomocą papierowego ręcznika.

**Kolor żółty:** klącza kurkumy – 2-3 szt., ocet – 1 łyżka, wrzątek – 500 ml.

Włóż rękawiczki, ponieważ kurkuma mocno barwi dłonie. Zetrzyj kurkumę na tarce o drobnych oczkach i zalej ją wrzątkiem. Dodaj ocet i wymieszaj, a następnie odstaw do wystudzenia. Do naturalnego barwnika włóż pożądaną liczbę jajek i zostaw na minimum 5 godzin. Jajka wyjmij i osusz za pomocą papierowego ręcznika.

**Kolor zielony:** żółte jajka namoczone w barwniku z kurkumy, barwnik niebieski, czyli wywar z kapusty.

Jajka, które moczyły się w żółtym barwniku (w kurkumie), przełóż do naturalnego barwnika w kolorze niebieskim (z kapusty). Pozostaw na minimum 4 godziny. Wyjmij jajka i osusz je za pomocą papierowego ręcznika.

**Kolor brązowy:** lupiny z 3-4 cebul, woda – 500 ml

Lupiny cebuli zalej wodą i zagotuj. Całość gotuj około 30 minut na średnim ogniu. Barwnik wystudź i odcedź płyn do słoika. Włóż do niego pożądaną liczbę jajek i zostaw na minimum 5 godzin. Wyjmij jajka i osusz je za pomocą papierowego ręcznika.

**Kolor czerwony:** burak – 1 szt., ocet – 2 łyżki, woda – 600 ml

Buraka pokrój w talarki i włóż do garnka z wodą i octem, a następnie zagotuj. Całość gotuj 30 minut. Gotowy wywar przecedź do słoika (naczynia) i wystudź. Do naturalnego barwnika włóż pożądaną liczbę jajek i zostaw na minimum 5 godzin. Jajka wyjmij i osusz za pomocą papierowego ręcznika.



## mini RUBRYKA SATYRYKA



*Czesław Czaika*

### Zwierzęce marzenia

1.

*Marzy basior, by wadera  
choć przez chwilę  
przestała nań gderać  
i nie patrzyła wilkiem.*

2.

*Szaraków to najbardziej nęci,  
a zwłaszcza marzą o tym,  
by zajęczyce miały chęci  
nie tylko wtedy gdy parkoty*

3.

*Marzą o tym pliszki cały dzień,  
choć jest to ich łabędzi śpiew,  
by mogły chwalić swój ogonek  
wysoko w koronach drzew*

4.

*Marzy stroskana pszczołka – bidula,  
by truteń nie bzykał po innych ulach*

5.

*Marzy o tym młoda kotka,  
choć jest w powijakach,  
by ją mogło szczęście spotkać  
tak, by wyrósł na kociaka*







# Wenecja, Werona, Jezioro Garda

**28.04-03.05.2023 r.**

**cena: 1800 zł**

**wyjazd spod Ośrodka Kultury w Czyżowicach o godz. 20:00**

## Zwiedzanie m.in.

Wenecji (Placu św. Marka, Bazyliki Św. Marka, Pałacu Dożów oraz Mostu Westchnień), Werony (rzymskiego amfiteatru, Piazza dei Signori, wieżę Torre dei Lamberti, Palazzi Scaligeri i Arche Scaligere oraz dziedziniec domu Julii), Malcesine, położonego we wschodniej części Jeziora Garda (wjazd kolejką linową na szczyt Monte Baldo)

## Cena zawiera:

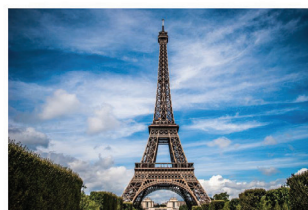
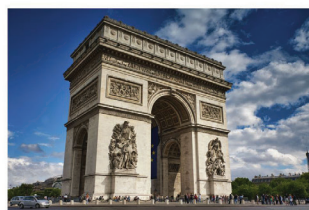
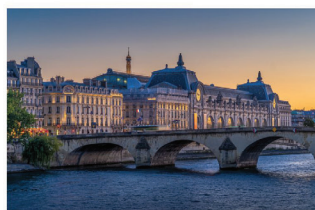
przejazd autokarem klasy turystycznej, 3 noclegi, 3 śniadania, 3 obiadokolacje, opiekę pilota, ubezpieczenie KL, podatek VAT

## Cena nie zawiera:

biletów wstępu do zwiedzanych obiektów i lokalnych przewodników, opłat administracyjnych (około 70 €)

Zaliczka 200 zł do 15.03.2023 r. (wpłata jest gwarancją miejsca). Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność wpłat.

Kontakt: Ośrodek Kultury w Czyżowicach, e-mail: okc.gck@gorzyce.pl, tel.: 32 45 13 288



# PARYZ, REIMS

**7-13.09.2023 r.**

**cena: 2195 zł**

**wyjazd spod Ośrodka Kultury w Czyżowicach o godz. 20:00**

## Zwiedzanie m.in.

Reims: Katedrę Koronacyjną Królów Francji, Paryża: Cmentarza Pere Lachaise, Montmartre, Bazylikę Sacre Coeur, Placu Pigalle, Moulin Rouge, wieczorny rejs po Sekwanie, Wersalu - kompleksu pałacowego, Ogrodów Tuileres, Ratusza, Hotelu De Ville, Łuku Triumfalnego, La Defense, Pola Elizejskie, Wieżę Eiffla, Pałacu Inwalidów, katedrę Notre Damme

## Cena zawiera:

komfortowy autokar, opieka pilota, ubezpieczenie KL i NNW, 4 noclegi we Francji, hotel pokoje 2, 3 osobowe, 4 śniadania, 4 obiadokolacje opłata na Fundusz Gwarancyjny i Fundusz Pomocowy

## Cena nie zawiera:

biletów wstępu oraz przewodnika licencjonowanego po Luwrze, biletów na metro, opłat wjazdowych, parkingów, zestawów słuchawkowych (około 180 €)

Zaliczka 500 zł do 30.06.2023 r. (wpłata jest gwarancją miejsca). Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność wpłat.

Kontakt: Ośrodek Kultury w Czyżowicach, e-mail: okc.gck@gorzyce.pl, tel.: 32 45 13 288





# OBÓZ LETNI NAD MORZEM ŁEBA 2023

**TERMIN:**  
3.08.2023 - 11.08.2023

**KOSZT: 2100 ZŁ**

**WIEK UCZESTNIKÓW:**  
8-15 LAT

**OFERUJEMY:**

Przejazd pociągiem, pobyt w Ośrodku kolonijno-wczasowym „Słoneczko” w Łebie, wyżywienie 3 x dziennie+ podwieczorek, zakwaterowanie w pokojach 5, 4 oraz 3 osobowych

**ATRAKCJE:**

Wycieczka Skansen Kluki, Wycieczka Sea Park Sarbsko i latarnia Stilo, neptunia, gry i zabawy sportowe, korzystanie z infrastruktury ośrodka; cymbergaje, trampoliny, boiska, siłownia plenerowa, mini park linowy, dyskoteki, nocne pochody

**Platność:** zadatek: 500 zł - I rata do 15.05.2023 - II rata do 30.06.2023

Zapisy w Ośrodku Kultury w Czyżowicach tel: 32 451 32 88

ŚWIETLICA WIEJSKA W BIELSZNYCY  
ORAZ SOŁTYS I RADA SOŁECKA BIELSZNYCY  
ZAPRASZAJĄ NA IMPREZĘ RODZINną

# HAZOK NA STAWACH

**2 KWIEŚNIA / GODZ. 15:30**

**BOISKO W BIELSZNYCY**

Zapraszamy do Bieleszncy na rodzinną, plenerową zabawę „SZUKANIE WIELKANOCNEGO ZAJĄCZKA”  
Zabawa polega na wykonaniu zadań specjalnych, rozwikłaniu tajemnicy i znalezieniu ukrytych gniazd, kóre doprowadzą do zajaczka oraz NIESPODZIANEK - paczek wielkanocnych dla dzieci.

Ponadto oferujemy: KAWIARENKĘ „Pod złotym kurczakiem” - z ciastem i ciepłymi napojami, FOTO ŚCIANKĘ oraz „KUPĘ radości” i wiele innych atrakcji

Koszt paczki 30 zł. Zapisy u pani MONIKI JOKEŁ do dnia 22.03.2023. Informacje pod nr tel. 665 481 612

Kery zgódnie kaj hazok  
skrył gęszynki do Iebków?

To je Hazok

OŚRODEK KULTURY W OLSZIE ZAPRASZA NA

# POLSKO-CZESKI JARMARK WIELKANOCNY

**1.04.2023  
godz. 13:00**

**Park Sołecki w Olsie**

W programie:

- Otwarcie stoisk z rękodziełem i wyrobami świątecznymi
- Wiosenne figle z zajacem (możliwość zakupu paczek koszt 30,00 zł)
- HOOP EGG - wyścig z jajkiem na tyżce
- bogaty bufet gastronomiczny
- występy artystyczne

Wystąpi gość specjalny  
**ZESPÓŁ WILLIAM** (acoustic cover band CZ.)

W ramach jarmarku będzie można zwiedzić wystawę prac bogumińskiego malarza - plasyka Martina Cihlařa w Ośrodku Kultury w Olsie

Bogumińskie stowarzyszenie kulturalne Město Bohů przygotuje dla Państwa ulubione czeskie przekąski

Zapisy stoisk sprzedażowych (koszt 30,00 zł) oraz zamówienia na paczki dla dzieci (30,00 zł) przyjmowane są do 24.03.2023 pod nr tel. 32 45 11 12

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH Z BIELSZNYCY ORAZ OŚRODEK KULTURY W CZYŻOWICACH  
SERDECZNIE ZAPRASZAJĄ NA

# XVIII PRZEGLĄD PALM

*Wielkanocnych*

**02/04/2023**

w Kościele pw. NSPJ w Rogowie

10:45 - ZBIÓRKA DELEGACJI Z PALMAMI  
NA PLACU KOŚCIOŁA OBOK GROTY

11:00 - MSA ŚWIĘTA W KOŚCIELE  
PW. NSPJ W ROGOWIE