

maj  
2020 r.

Samorządowy Informator Miasta i Gminy Kąty Wrocławskie

# KĄTEM OKA

egzemplarz bezpłatny

[www.katywroclawskie.pl](http://www.katywroclawskie.pl)

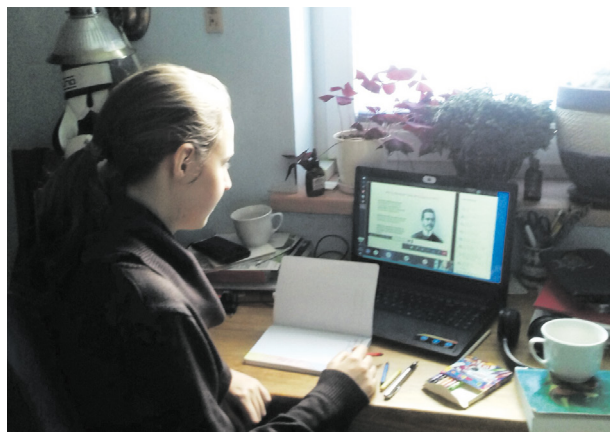


**Maseczka dla seniora.  
Dziękujemy!**

• str. 4-5



**Inwestycje  
gminne** • str. 2



**Epidemia.  
Nie dajemy się** • str. 5



**Rozrywka  
na weekend** • str. 8

# Dzień Strażaka

Co roku 4 maja w dzień Świętego Floriana, swoje święto obchodzą strażacy. Święto jest okazją do wyrażenia wdzięczności strażakom (zawodowym i ochotnikom) za ich niebezpieczną i ciężką pracę, ratującą zdrowie i życie ludzi.

Na terenie Gminy Kąty Wrocławskie działają 4 jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej: OSP Gniechowice, OSP Małkowice, OSP Smolec i OSP Zachowice. Wielokrotnie na dźwięk syreny alarmowej niezależnie od pory dnia i sytuacji, pozostawiają swoje domowe obowiązki, często pracą zawodową i ruszają z pomocą innym ludziom. Umieszczone obok zdjęcia przedstawiają jedynie ułamek ich ciężkiej pracy. Wszystkim Strażakom - zawodowcom i ochotnikom, życzymy dużo siły i wytrwałości, dobrego zdrowia i wyrozumiałości bliskich. Satysfakcji z pracy i służby społeczeństwu. Abyście nigdy nie ulegali wypadkom. Dziękujemy!



# Realizowane inwestycje



## Nakładki asfaltowe: Sadków, Bogdaszowice, Zachowice

W ramach modernizacji dróg gminnych są prowadzone prace przy nakładkach asfaltowych w Bogdaszowicach na ulicy Fiołkowej, w Sadkowie na Sadowej oraz w Zachowicach na Wilczej i Żurawiej. Prace wykonuje firma Eurovia Polska S.A. z siedzibą w Kobierzycach.



## Świetlica w Nowej Wsi Wrocławskiej

Trwają prace na budowie świetlicy wiejskiej w Nowej Wsi Wrocławskiej. Wartość umowy wynosi blisko półtora miliona złotych. Wykonawcą prac jest firma TURPIS sp. z o.o. s.k. z Wrocławia. Planowany termin zakończenia robót budowlanych to koniec września 2020 r.



## Budowa ulicy Granitowej w Smolcu

Berger Bau Polska sp. z o.o. kontynuuje budowę ul. Granitowej w Smolcu. Trwają prace związane z układaniem podbudowy asfaltobetonowej na drodze. Pace mają się zakończyć do końca maja 2020 r.



GMINA KĄTY WROCŁAWSKIE  
INFORMUJE

**TWOJE**  
**lokalne infolinie**



specjalny telefon w związku z epidemią COVID 19  
• **71 39 05 177**



jeśli jesteś Seniorem, znasz Seniora, który potrzebuje pomocy z zakupami  
ZADZWOŃ  
• **71 33 47 233**



skorzystaj z pomocy psychologa - zapewniamy anonimowość  
ZADZWOŃ CZEKAMY  
• **71 39 05 178**



jeżeli wróciłeś do kraju po 15.03, masz decyzję SANEPIDU o kwarantannie, jesteś osobą z pozytywnym wynikiem,  
ZADZWOŃ POMOŻEMY  
• **71 39 07 156**

# #Zostań w domu #nie marnuj czasu

Pod takim hasłem Burmistrz Łukasz Zbroszczyk ogłosił konkurs na logo gminy Kąty Wrocławskie.

Celem konkursu jest przygotowanie grafiki, która pokaże walory społeczne, przyrodnicze i kulturowe naszej gminy – piękną Dolinę Bystrzycy, ciekawe zabytki, aktywność i energię

mieszkańców. Na konkurs wpłynęło blisko 200 prac. Komisja konkursowa wybrała cztery najciekawsze, które umieszczamy poniżej. 5 maja prace te zostaną opublikowane na

gminnym profilu na Facebooku. Wtedy także rozpocznie się głosowanie mieszkańców na najciekawszy projekt. Zapraszamy do śledzenia naszego profilu na FB i głosowania.

1



2



3



4



Na logo można także głosować mailowo. Na adres: [redakcja@katywroclawskie.pl](mailto:redakcja@katywroclawskie.pl) prosimy wysłać mejle ze wskazaniem najciekawszego logo.

## Zrób makietę – Mój jest ten kąt – Gmina Kąty Wrocławskie

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu wraz z Gminą zapraszają do udziału w konkursie na papierową makietę najciekawszych miejsc w naszej okolicy.

Marzyliśmy o odpoczynku, o wolnym, ot, o takim zwyczajnym nicnierobieniu. A tu proszę, przyszedł taki czas, kiedy tęsknimy za naszymi przyjaciółmi, za znajomymi, niektórzy już nawet tęsknią za miejscem pracy. Tęsknimy za naszymi miejscami, za naszymi kątami – uliczkami, skwerkami, placami, za leśnymi traktami. Jak dobrze je pamiętamy? Miasta, miejscowości, wsie – odwiedźmy je tym razem nieco inaczej – rodzinnie, nie wychodząc z domu. Niech w ruch pójdą nożyczki, kleje, tekturki, patyczki, pudełeczka – ZRÓB-CIE MAKIETĘ! Wyobraźnia nie zna granic, a czasu teraz sporo. Czekamy na zdjęcia Waszych prac!

Jak wyglądają Wasze Kąty?

Zdjęcia prac prosimy przysyłać na adres: [programowy@gokiskwr.pl](mailto:programowy@gokiskwr.pl) do końca maja.

Regulamin konkursu na stronie internetowej [gokiskwr.pl](http://gokiskwr.pl)



#zostań w domu



# Maseczka dla d

„Zaopiekujmy się seniorami” Burmistrz Łukasz Zbrozczyk poprosił mieszkańców gminy, którzy potrafią szyć i mają maszyny do szycia o szycie masek ochronnych dla osób w wieku senioralnym. Charytatywna akcja „Maseczka dla Seniora” spotkała się z dużym odzewem. Do szycia zgłosiło się ponad 60 osób!

Pracownicy urzędu zorganizowali niezbędne materiały do stworzenia prostej, wielorazowej maseczki ochronnej. Materiały do maseczek przycięły lokalne firmy: Devono z Gniechowic i Wuzetmot z Kątów Wrocławskich. Podziękowania należą się Sławomirowi Hryniewiczowi, radnemu Powiatu Wrocławskiego, który przekazał swoją dietę Towarzystwu Przyjaciół Smolca. Zarząd Towarzystwa z otrzymanych środków

zakupił gumę pasmanteryjną i nici, które wykorzystano w szyciu maseczek dla seniorów.

Gminę zamieszkuje około 4500 osób w wieku senioralnym. Plan akcji był prosty - zaopatrzyć seniorów w maski ochronne. W dystrybucję maseczek do najstarszych mieszkańców gminy, zaangażowali się sołtysi, przedstawiciele rad sołectkich i rad osiedli, strażacy oraz radni. Akcja jest tym bar-

dziej cenna, że od 16 kwietnia br. wprowadzono nakaz zasłaniania ust i nosa w miejscach publicznych.

Serdecznie dziękujemy każdej osobie, która odpowiedziała na apel burmistrza. Podziękowania kierujemy do sponsorów, osób, które przygotowały wykroje materiału, wszystkim szyjącym oraz kolportującym maseczki wśród najstarszych mieszkańców.



Mieszkanca Kozłowa przy pracy



Burmistrz Łukasz Zbrozczyk przekazuje maseczki seniorkom z Zybiszowa



Gotowe maseczki dla seniorów



Pracownicy urzędu w czasie rozwożenia materiałów



Katarzyna Sebzda-Sztul przekazuje maseczki seniorom w Gniechowicach



Burmistrz dziękuje p. Renacie Lubinieckiej za udział w akcji

# la Seniora



Komplety materiałów do szycia maseczek



Tomasz Giniewski przekazuje maseczkę



Pracownik urzędu przywiózł od wolontariuszy uszyte maski

## Nie dajemy się!

Mimo wielu ograniczeń, wynikających ze stanu epidemii, mieszkańcy gminy zachowują spokój i przystosowują się do życia w zmienionych warunkach.

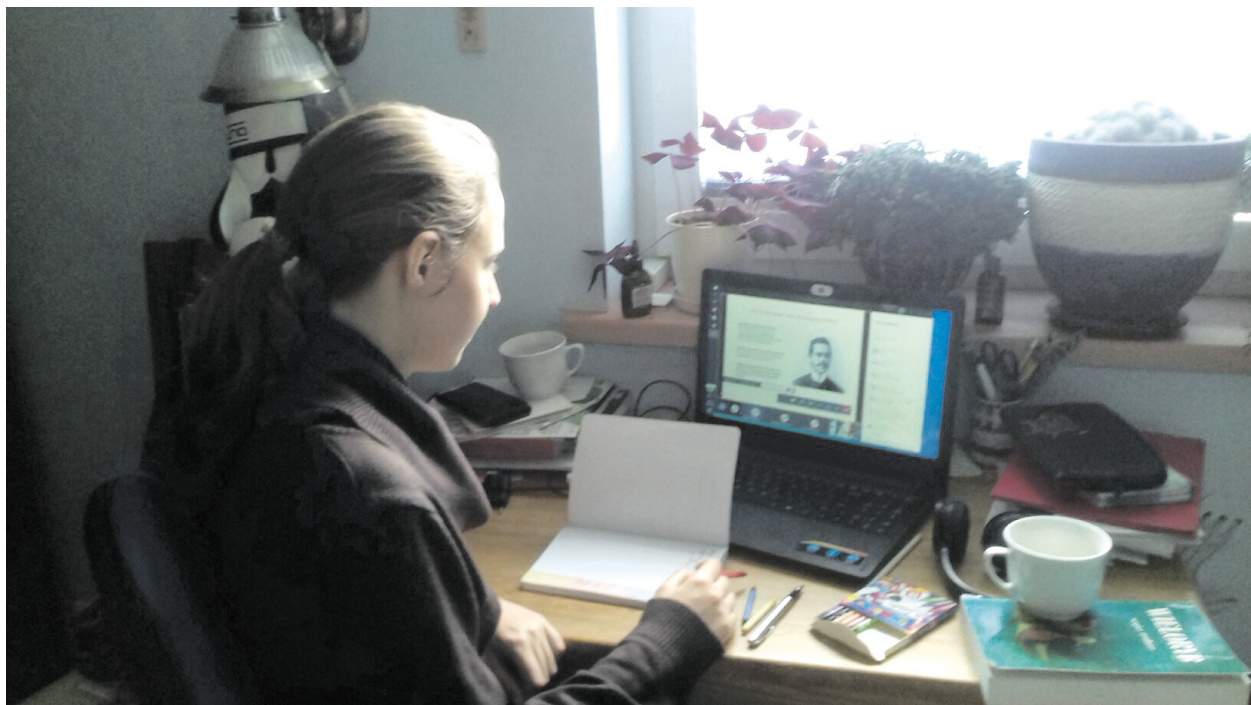
Wielu przedsiębiorców – głównie sklepów i restauracji prowadzi sprzedaż on-line. Szkoły prowadzą naukę zdalną. Parafie w Kątach Wrocławskich oraz w Smolcu prowadzą transmisje nabożeństw. Warto zaglądać na profil GOKiS, gdzie można znaleźć propozycje ciekawych aktywności dla dzieci i całych rodzin.



Sebastian Kotlarz prowadzi on-line „Spotkania z historią”



Jacek Konopko podczas spotkania kręgu biblijnego, działającego przy parafii narodzenia NMP w Smolcu. Obecnie oczywiście on-line.



Uczniowie i studenci z terenu gminy podjęli naukę zdalną



Agnieszka Obudzińska w „zwykłym” czasie prowadzi zumbę w Gniechowicach. Obecnie zajęcia prowadzi poprzez transmisje na FB.

# Pomoc psychologiczna

Obecna sytuacja związana z zagrożeniem koronawirusem SARS-CoV-2 jest dodatkowym obciążeniem dla zdrowia psychicznego.

W tych trudnych czasach, gdy bezpośredni dostęp do specjalistów jest ograniczony, Gmina Kąty Wrocławskie zorganizowała bezpłatne telefoniczne wsparcie psychologiczne. Z pomocy mogą skorzystać wszyscy, którzy przeżywają silny lęk, obniżenie nastroju lub kryzys emocjonalny. Dyżury psychologa pod numerem telefonu 71 390 51 78: poniedziałek: 11-16; wtorek: 10-16; środa: 11-17; czwartek i piątek: 10-18.

ROZMOWA Z

## Katarzyna Kuźmą,

psychologiem i psychoterapeutą, wspierającą mieszkańców gminy w czasie epidemii koronawirusa

### Z jakimi problemami spotykają się ludzie w czasie epidemii koronawirusa?

Przede wszystkim z lękiem, który może być doświadczany na różne sposoby. Ponadto m. in. z utratą pracy, samotnością, a także konfliktami rodzinnymi czy nawet przemocą domową oraz trudnościami wychowawczymi. W dużej mierze są to problemy, które dotyczą nas na co dzień, nie tylko w tym trudnym okresie epidemii, jednak obecnie mogą być one bardziej nasilone i często też trudniej sobie z nimi poradzić.

### Czego boją się najczęściej?

Najczęściej lęk jest związany z tym realnym zagrożeniem, z którym mamy do czynienia, czyli zakażeniem wirusem. To z kolei pociąga za sobą obawę przed wyjściem do pracy, sklepu czy innej przestrzeni publicznej, bo pamiętajmy, że nie każdy może pozwolić sobie na całkowitą izolację. Patrząc jednak też nieco szerzej obawiamy się tego, co będzie „po” – czy ta codzienność sprzed pandemii, rzeczywistość, którą znaliśmy powróci, czy może coś się zmieni i jak się zmieni. Z tej perspektywy na pewno dochodzi jeszcze lęk o pracę – czy będę miał/a do czego wracać, kiedy to wszystko minie. Obawiamy się również jaki wpływ obecna sytuacja będzie miała na nasze relacje społeczne. Lęk wzmagany jest dodatkowo niepewnością co do tego ile to jeszcze potrwa.

### Co zrobić, by lęk nami nie zawładnął?

Przede wszystkim warto dać sobie przyzwolenie, by ten lęk przeżywać. Często nie chcemy go do siebie dopuścić, a przecież to nie jest tak, że jeśli go nie dopuścimy to on zniknie – w naturze nic nie ginie.

Ponadto zachować umiar w poszukiwaniu informacji na temat pandemii, to znaczy być na bieżąco, ale nie poświęcać całego dnia na śledzenie wszelkich dostępnych nowinek z tym związanych.

Warto także zaplanować sobie czas – w perspektywie dnia czy tygodnia. Na tyle, na ile jest to możliwe w warunkach domowych ułożyć sobie plan jak najbardziej zbliżony do naszego zwyczajowego rozkładu dnia, tak aby ta nasza obecna



FOT. ANDRZEJ STROK

codzienność była podobna do tej, którą znamy sprzed izolacji społecznej. Da nam to pewne poczucie bezpieczeństwa. No i rozmawiać z innymi, również na temat swoich obaw. A jeśli nie mamy kogoś bliskiego, z kim możemy porozmawiać albo ten lęk jest na tyle silny, że taka rozmowa nie wystarczy warto poszukać profesjonalnej pomocy – w naszej gminie działa telefon, pod którym dyżurują psycholodzy.

### W czasie, kiedy wszyscy powinniśmy siedzieć w domach, jak nigdy odczuwamy frustrację i samotność.

To prawda i myślę, że, podobnie jak z lękiem, warto po prostu uznać, że możemy przeżywać trudne emocje. Zresztą frustracja i samotność w dużej mierze są tu nierozdzielne, bo ta pierwsza dotyczy najczęściej tego, że przez wprowadzenie stanu epidemii zostaliśmy pozbawieni pewnej wolności, a co za tym idzie możliwości bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi, więc czujemy się samotni. Mamy natomiast takie szczęście w nieszczęściu, że żyjemy w czasach z dużym dostępem do wysokich technologii. Możemy zatem mieć pewną namiastkę tej naszej wcześniejszej codzienności i zadbać o utrzymanie relacji. Korzystajmy z tego, bo to niezwykle ważne, żeby te relacje, szczególnie w tym trudnym czasie, pielęgnować, żeby nie tylko się usłyszeć, ale też zobaczyć. Czasem nawet po prostu pobyc z tym drugim człowiekiem, nawet jeśli tylko wirtualnie. Zresztą minione święta Wielkiej Nocy po części przeniosły się w ten świat wirtualny i spora część rodzin spędzała je właśnie w taki sposób – osobno, a jednak razem. To pięknie i świetnie pokazuje, jak my jako ludzie potrafimy się adaptować do nowych warunków.

### Dla rodziców i dzieci to też jest nowa sytuacja. Zajęcia szkolne on-line to duże wyzwanie dla całej rodziny.

Zdecydowanie. Często jest to również wyzwanie logistyczne, w przypadku chociażby braku czy niewystarczającej ilości sprzętu do pracy bądź nauki zdalnej w domu. Pamiętajmy, że rzeczywistość dzieci także uległa zmianie i warto mieć w sobie gotowość do takiej uważności na to, co one przeżywają w tej trudnej sytuacji. Rozmawiajmy z nimi o tym, co czują, ale też co my odczuwamy. Co ważne, tak jak my możemy czuć się samotni, tak i naszym dzieciom tych relacji może brakować, bo dla nich te kontakty rówieśnicze są szczególnie ważne, zatem im też pozwólmy na ten dodatkowy czas przed komputerem czy telefonem, żeby i oni mogli zadbać o swoje więzi społeczne.

### Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?

Myślę, że kluczową kwestią jest zrozumienie – tego co ja sam/a przeżywam, ale również tego, co przeżywają domownicy. I taka otwartość na to, że mogą oni tę trudną sytuację przeżywać inaczej niż ja. Kiedy np. pojawia się krytyka to zamiast odpowiadać atakiem starajmy się zatrzymać i zastanowić co za tą krytyką się kryje, bo być może wcale nie chodzi o to, że ta druga osoba się nas „czepia”, ale w taki sposób okazuje np. swój lęk i szuka naszej uwagi. Dlatego ważne jest, aby rozmawiać z domownikami o tym, co się z nimi dzieje, jak przeżywają tę sytuację, jakie emocje się w nich pojawiają. Ten czas, może nie tylko rodzić konflikty, ale jeśli go dobrze wykorzystamy, może nas zbliżać.

### Jak żyć razem w odosobnieniu i utrzymać zdrowie psychiczne?

Spędzać czas razem, organizować go sobie na różne, ciekawe sposoby, ale pamiętać też, że każdy z nas potrzebuje czasu dla siebie. Tak my, dorośli, jak i dzieci. I dać do tego przestrzeń. Zadbać o siebie, o swój własny dobrostan, żeby móc też zadbać o bliskich. I jak już wcześniej wspominałam, podtrzymywać również te nasze relacje zewnętrzne, czyli utrzymywać kontakt też z bliskimi, z przyjaciółmi spoza naszego gospodarstwa domowego, żeby „wyjść” też poza to, co się dzieje w domu.

### Czy jest prosty sposób, by poprawić kondycję psychiczną?

Poza tym, o czym już wcześniej wspominałam, czyli daniem sobie przyzwolenia na przeżywanie różnych emocji i przyglądaniu się temu, co się dzieje ze mną oraz zadbanie o relacje warto też zatroszczyć się o siebie w takim wymiarze fizycznym. Między innymi powinniśmy zadbać o sen, zdrowo się odżywiać czy być aktywni fizycznie, nawet w domowym zaciszu. Zdrowie psychiczne jest bowiem nierozdzielnie związane z naszym zdrowiem fizycznym. Ponadto oprócz wypełniania obowiązków znaleźć również czas i przestrzeń na to, co sprawia nam przyjemność. Ważne jest, by w tym rozkładzie dnia zaplanować czas również na odpoczynek.

rozmawiała Weronika Szwał

## Zostań w domu #Żyj dobrze

Drogą przetrwania w dobrej formie jest podjęcie działań i skupienie się na rzeczach, na które mamy wpływ bez względu na sytuację.

### ■ Ustal sobie realny cel

Czy na pewno dasz radę w obecnej sytuacji poprawiać formę, czy wystarczy jej podtrzymanie? Ile czasu możesz codziennie przeznaczyć na poniższe nawyki? Wybierz 2-3 takie, które będą dla Ciebie najważniejsze i będziesz pracować z nimi bez względu na okoliczności. Pamiętaj, że tylko silne pragnienie realizacji tych kroków pozwoli Ci na zaangażowanie się w nie.

### ■ Coś za coś

Co jesteś gotów poświęcić, by zrealizować te kroki? Tylko Ty masz wpływ (nie rząd, szef czy rodzina) na to, czy wyłączysz telewizor i wykasujesz grę z telefonu. Najlepiej zrób to TERAZ!

### ■ Znajdź sobie zajęcie

Czy zauważyłeś, że brak konkretnego zajęcia sprawia regulowanie Twoich nawyków i postawy? Jeśli znalazłeś się w takim położeniu, to kolejnym krokiem jest ustalenie przynajmniej jednego ważnego dla Ciebie zadania, które zajmie Ci głowę i ręce. To pomoże Ci wypracować rutynę potrzebną do podtrzymania innych nawyków.

### ■ Wysypiaj się

Brak energii, nerwowość i nadmierne posilanie się może być spowodowane niewyspaniem. Jeśli to jest jeden z nawyków, z którym chcesz teraz pracować, to pamiętaj, że najlepszy dla Ciebie sen to ok. 7,5 godziny, przespane w tym nocnym przedziale doby, czyli 23:00 a 5:00.

### ■ Dbaj o nawodnienie

Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do utrzymania organizmu w zdrowiu i dobrej kondycji. Nawyk codziennego picia WODY (nie słodkich napojów) pozwoli Ci odczuwać więcej energii i chęci do podejmowania działań. Pozwoli Twoim organom funkcjonować prawidłowo oraz zadbać o przemiany metaboliczne wpływające również na Twoją sylwetkę.

### ■ Wybieraj zdrowe posiłki

Zużywanie i przyjmowanie konkretnych ilości kalorii ma bezpośredni wpływ na przyrost, utrzymanie bądź utratę tkanki tłuszczowej. Jakość tego, co jesz ma bezpośrednio przełożenie na Twoje zdrowie i funkcjonowanie układu hormonalnego. Ogranicz do minimum węglowodany proste i tłuste potrawy. Zadбай o 5 porcji warzyw oraz o gęstość odżywczo Twoich posiłków.

### ■ Zachowaj minimalną aktywność ruchową

Od wieków naukowcy i lekarze zauważają spadek naszej dziennej aktywności. W dobie „kwarantanny” ta ilość aktywności jest jeszcze mniejsza. Jeśli do tej pory nie byłeś typem sportowca, to nie ludź się, że będziesz ćwiczyć codziennie po 30-60 minut. Załóż sobie niezbędne minimum. Rób przy każdej możliwej okazji 10 przysiadów lub pajacyków. Zapytaj znajomych, jak ćwiczą w domu. Wykorzystaj ćwiczenia ze str. 8.



FOT. ANDRZEJ STROK

Zastanów się, jaki najmniejszy krok przybliży cię do tego, aby w czasie obecnej „izolacji” utrzymać formę i zrobić go. Dzięki wdrożeniu tych działań poczujesz się lepiej, zwiększy się Twoje zaufanie do siebie i swoich możliwości. Z każdym dniem i każdym podjętym skutecznie działaniem Twoja wiara w powodzenie będzie się zwiększać. Reszta dotyczy Twojego zdrowia i formy zadaje się sama. Trzymam kciuki za Twoją wytrwałość! Powodzenia!

Ewa Pewniak,

trener odżywiania, na co dzień zajmuje się przekazywaniem wiedzy z dziedziny odżywiania, odchudzania i suplementacji

# Kulinaryny talent ze Smolca

Talent kulinarny młodego mieszkańca Smolca Wiktora Przysiężnego mieliśmy możliwość podziwiać za pośrednictwem telewizji TVN i programu Master Chef Junior. Młodego kucharza zapytaliśmy, skąd jego pasja do gotowania i co lubi najbardziej gotować.

ROZMOWA Z

**Wiktorem Przysiężnym,**

uczestnikiem programu Master Chef Junior

**Skąd zainteresowanie gotowaniem? Od kiedy gotujesz?**

Moja przygoda z gotowaniem zaczęła się ok. 6 lat temu. Wtedy moje zainteresowanie kuchnią było zabawą z mamą w gotowanie prawdziwych potraw. Później próbowałem swoich sił samodzielnie pod jej baczny okiem.

**Kto Cię uczył gotowania? Mama, babcia....**

Teraz gotuję już sam, ale jeszcze 2 lata temu zawsze towarzyszyła mi mama i też babcia Zosia, która robi najlepsze pierogi na świecie - a ja kocham jeść pierogi.

**Jak to się stało, że trafiłeś do MasterChefa? Trudno było się dostać do programu? Jak myślisz dlaczego akurat Tobie udało się pokonać konkurentów i zdobyć miejsce w programie?**

Na casting wybrałem się po raz drugi. Ten pierwszy (rok temu) nie skończył się zakwalifikowaniem do programu. Musiałem bardzo długo prosić mamę o pozwolenie na drugi udział w castingu - nie chciała abym się rozczarował kolejny raz, w końcu dała się namówić.

Dzisiaj mogę powiedzieć, że nie było trudno dostać się do finałowej 36 uczestników. Pojechałem na casting gdzie zaprezentowałem swoją ulubioną sałatkę z kuskusa z polędwiczką wieprzową i udało się.

Myślę, że o moim udziale w programie zdecydowały smaczne danie i moja determinacja. Ja bardzo tego chciałem, marzyłem o udziale w MasterChef Junior. Do tego przygotowałem się na to wydarzenie solidnie, nawet w wakacje wybrałem się na obóz kulinarny, żeby rozwijać swoje umiejętności.

**Co było najtrudniejsze w programie?**

Zdecydowanie przygotowanie ośmiornicy, której nigdy wcześniej nie robiłem.

**Co było najciekawsze, najbardziej fascynujące?**

Najbardziej fascynujące było spotkanie z Wojciechem Modestem Amaro i konkurencja odtworzenia jego dania. Mnie udało się tę konkurencję wygrać i to jest moja wielka wygrana w tym programie.

**Jakie to było danie?**



FOT. MATERIAŁY PRODUKCYJNE PROGRAMU

Potrawa Amaro była zachwycająca, nowoczesna i bardzo trudna, a był to tatar z troci z dressingiem z rokitnika i sufletem dyniowym.

**Co jest potrzebne, jakie cechy charakteru, by osiągnąć kolejne kroki w programie, w tym by wygrać?**

Odwaga - nie bać się ryzykować podczas gotowania z nowymi smakami, śmiałość i dobry humor i oczywiście umiejętność gotowania.

**Nie udało dojść do finału...**

Bardzo byłem smutny i rozczarowany po tym, jak odpadłem w konkurencji na zrobienie fast fooda, to przykre jak się przegrywa konkurencję, ale nie poddaję się i będę nadal rozwijał swoje pasje kulinarne. A za 3 lata zobaczycie mnie znowu w MasterChefie - ale już dla dorosłych.

**Kulinarne marzenie?**

Moje marzenie... gotować z Mistrzem i ja spełnię to marzenie, jak tylko skończy się epidemia - bo wygrałem w programie gotowanie w Atelier Amaro i samym Mistrzem, czekam na ten dzień bardzo niecierpliwie.

**Co ugotować, gdy jesteśmy strasznie głodni, a w lodówce tylko jajka i mleko + np. mąka. Skazani jesteśmy na nudne naleśniki?**

Ja wolę pancakes bardziej niż naleśniki. Zdecydowanie jednak użyłbym jajek do zrobienia omleta z szynką i żółtym serem. Proste i szybkie, ale smaczne i zdrowe.

**Dlaczego gotowanie jest ważne? Gdy gotuje się na co dzień to nudne i monotonne zajęcie. I niewdzięczne - momentalnie znika efekt naszej długiej pracy. Jak się przekonać do gotowania.**

Gotowanie to coś więcej niż tylko jedzenie, dla mnie to czas spędzony z mamą, uśmiechy zadowolonej rodziny gdy zjadają moje dania. To miłe jak nas chwala. Gotować można za każdym razem inaczej, coś zmieniając - żeby było ciekawie i zawsze smacznie.

Jeszcze nie poczułem się znudzony gotowaniem i mam nadzieję, że tak się jeszcze długo nie stanie.

Rozmawiała Ilona Migacz

## Wyjrzymy przez okno

W wyniku szalejącej pandemii, tegoroczna wiosna zastała nas w domach. Skupieni na próbach odnalezienia się w nowej sytuacji nie zauważamy nawet, że za naszymi oknami świat przyrody nie zatrzymał się, a wręcz odwrotnie - pędzi z niespotykaną do niedawna prędkością.

Jest wiosna czyli czas, w którym wszyscy się śpieszą: rośliny runa leśnego śpieszą się, aby zdążyć zakwitnąć zanim na drzewach rozwiną się liście zabierając dostęp do drogiego światła, ptaki śpieszą się, aby znaleźć dogodne miejsce na gniazdo, w których będą mogły złożyć jajka i wykarmić pisklęta, płazy śpieszą się z wiosenną migracją do zbiorników wodnych, gdzie spotkają partnerów do rozrodu, złożą skrzek i na świat przyjdzie ich kolejne pokolenie. W tym szczególnym czasie, zachęcam aby na przekór wszystkiemu nie śpieszyć się i wykorzystać czas, który dostaliśmy od losu na najbezpieczniejszą formę podglądania przyrody, czyli obserwacji z własnego okna. Jest to jedna z lepszych metod obserwacji, ponieważ zwierzęta często nie zdają sobie sprawy z naszej obecności, nie płoszą się, zachowują się naturalnie pozwalając podglądać swoje zwyczaje. Warunek jest tylko taki, że podczas obserwacji staramy się pozostać nie zauważeni, nie wykonujemy gwałtownych ruchów, nie zachowujemy się głośno. Jeśli ponadto posiadamy w domu lornetkę czy lunetę, udane „łowy” mamy zapewnione. A kogo zobaczymy przez nasze okno?

Największe szanse mamy na zobaczenie gatunków nazywanych synantropijnymi, czyli takich, które przystosowały się



FOT. ANDRZEJ SIOBKA

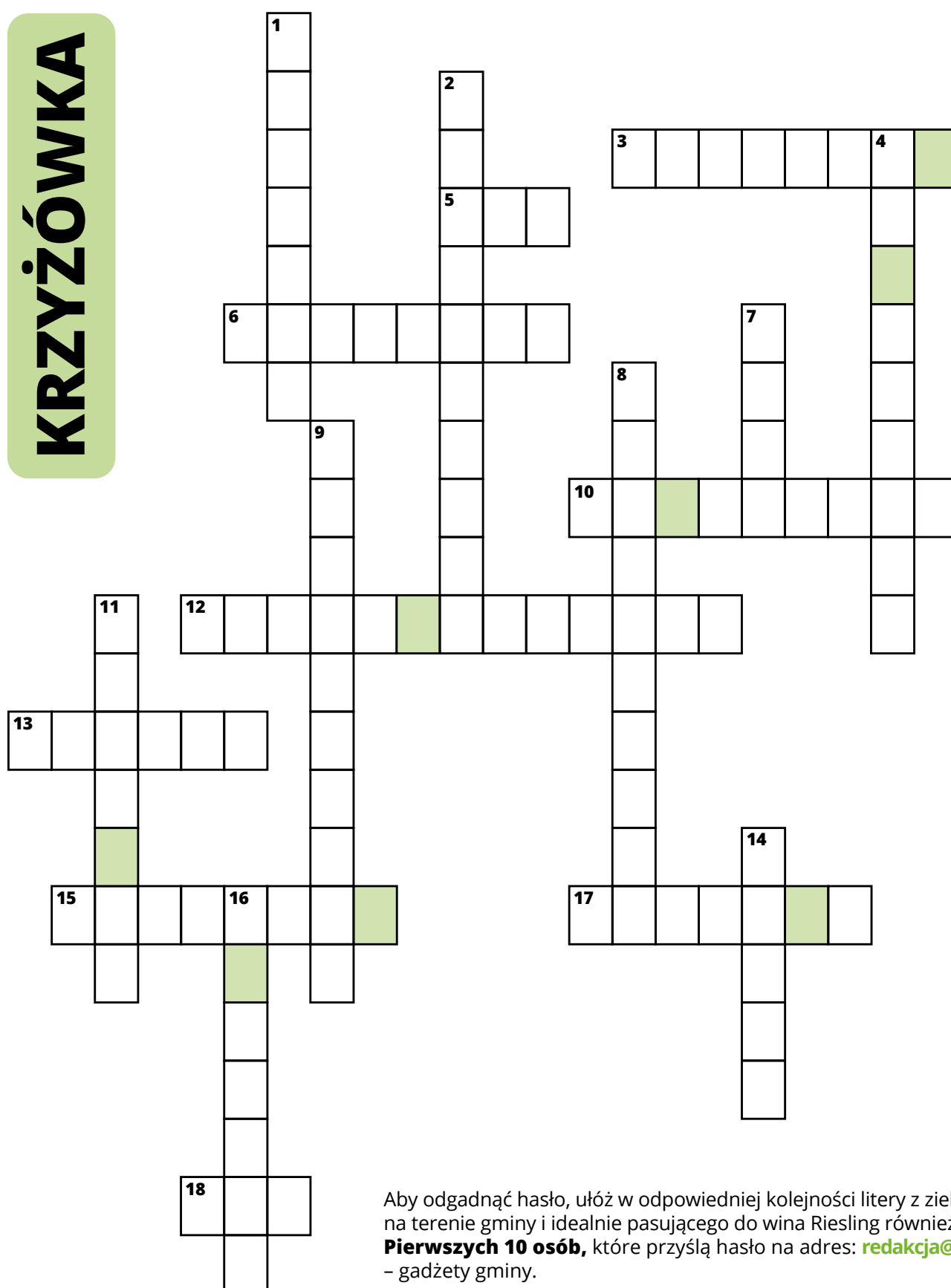
do życia w środowisku przekształconym przez człowieka, żyją w otoczeniu budynków i innych miejsc wykorzystywanych przez ludzi. Jednym z najlepszych przykładów będzie znany wszystkim wróbel *Passer domesticus*, który przybył do nas wraz z rozwojem rolnictwa z południowo-zachodniej Azji. Obecnie szeroko rozpowszechniony na całym świecie, silnie związany z człowiekiem, jest trzecim (po skowronku i ziębie) najliczniejszym ptakiem Polski. Według szacunków ornitologów, populacja wróbla w Polsce liczy około 5,7-6,9 mln par, ale niestety wykazuje tendencję spadkową. Aby zahamować tę niekorzystną tendencję i ochronić wróbla, w krajowym prawodawstwie ochrony środowiska posiada on status gatunku pod ochroną ścisłą. W praktyce oznacza to, że zabronione jest m.in. niszczenie gniazd wróbla, które często znajdują się w szczelinach naszych domów. Poza wróblem, przez nasze „okno na świat” z pewnością mamy szansę zobaczyć inne chronione gatunki ptaków, takie jak jaskółki oknówki *Delichon urbicum*, które zakładają gniazda dosłownie przy naszych oknach, czy przylatujące do nas w maju (z zimowisk w Afryce) podobne do jaskółek jerzyki *Apus apus*. Jerzyki w przeciwieństwie do oknówek są jednolicie ubarwione, posiadają

charakterystyczne długie, wąskie i sierpowato wygięte skrzydła. Jaskółki od jerzyków można odróżnić przede wszystkim po sposobie lotu, który w przypadku jerzyków jest bardziej dynamiczny, pełen nagłych zwrotów. Jerzyki praktycznie całe swoje życie spędzają w powietrzu. W powietrzu żerują, śpią, piją, zbierają materiał na gniazdo. Lądują przede wszystkim w okresie lęgowym, aby zbudować gniazdo i wyprowadzić lęgi. Jerzyki pierwotnie zakładały gniazda w szczelinach skalnych. Wraz z rozwojem miast zaczęły wykorzystywać szczeliny, otwory, stropodachy w budynkach mieszkalnych. Obecnie stanowią charakterystyczny i jak najbardziej pożądany element fauny miast. Jerzyki posiadają wielu zwolenników, aktywnie dbających o zapewnienie im jak najlepszych warunków życia, poprzez montaż budek lęgowych na budynkach czy budowę specjalnych „wież dla jerzyków”. Wynika to z faktu, że jerzyki są idealną bronią biologiczną przeciw komarom. Oszacowano, że w okresie karmienia młodych jerzyk jest w stanie upolować nawet 20 tys. owadów w ciągu doby. Kiedy dzień przechodzi w noc, w przyrodzie następuje zmiana warty. Miejsce jerzyków w walce przeciwko owadom przejmują nietoperze. Przez nasze okno mamy szansę zobaczyć przede wszystkim gatunki, które polują na dużych otwartych przestrzeniach. Typowym przedstawicielem jest borowiec wielki *Nyctalus noctula*. Borowiec należy do największych polskich gatunków, choć przymiotek wielki w przypadku zwierzęcia o masie ciała około 40 gramów, można uznać za lekko nietrafiony. Niemniej jednak w porównaniu do najmniejszego polskiego gatunku nietoperzy - karlika drobnego *Pipistrellus pygmaeus* (ok. 5 gramów) jest on rzeczywiście wielki. Borowiec z racji swej wielkości, wybiera większe owady np. chrabąszcza majowego. Karliki natomiast są miłośnikami drobnych przekąsek i komary stanowią ważną część ich diety. Łącznie w Polsce występuje 26 gatunków nietoperzy, wszystkie znajdują się pod ochroną gatunkową. Spoglądajmy częściej przez nasze okna. Przy odrobinie cierpliwości zobaczymy przez nie wiele cudów.

**Radosław Urban,**

przyrodnik, biolog. Pracuje jako specjalista ds. nadzoru przyrodniczego w pracowni przyrodniczej LOXIA w Kątach Wrocławskich.

## KRZYŻÓWKA



Aby odgadnąć hasło, ułóż w odpowiedniej kolejności litery z zielonych pól. Hasło to nazwa warzywa, uprawianego na terenie gminy i idealnie pasującego do wina Riesling również wyrabianego na terenie gminy.

**Pierwszych 10 osób**, które przysłały hasło na adres: [redakcja@katywoclawskie.pl](mailto:redakcja@katywoclawskie.pl) otrzymają nagrody – gadżety gminy.

**POZIOMO:**

3. chłodzi nas na rynku w Kątach Wrocławskich w upalne dni
5. zwierzę, które patronuje nocnemu maratonowi z przygodami, organizowanemu corocznie w Kątach Wrocławskich
6. zwierzę, nazwa gminnej pływalni
10. rzeka przepływająca przez Kąty Wrocławskie
12. sołectwo, które słynie ze szparagów
13. miejscowość na terenie gminy, w której znajdują się ruiny zamku nawodnego
15. używana podczas epidemii
17. wielkanocny lub bożonarodzeniowy
18. zwierzę, którego wizerunek jest w herbie gminy

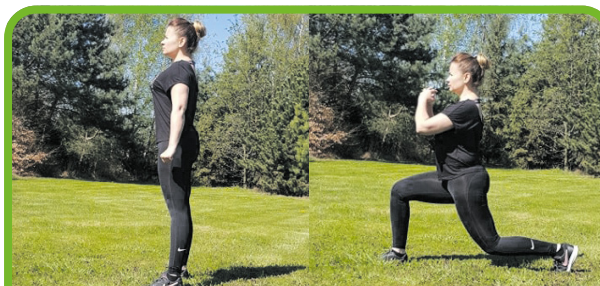
**PIONOWO:**

1. patron SP1 w Kątach Wrocławskich
2. park, w którym jest wiele sprawności
4. św. Jan, patron chroniący przed suszą i powodzią
7. gryzoń, ślady jego żerowania znajdziemy na brzegach Bystrzycy
8. ulica, przy której znajduje się Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Kątach Wrocławskich
9. dyscyplina sportu, gra zespołowa w której gra 5 zawodników w jednej drużynie
11. święty, patron strażaków
14. imię żeńskie, nazwa lodziarni w Kątach Wrocławskich
16. stanowisko tej rośliny znajduje się w parku w Pietrzykowicach, pisaliśmy o tym w poprzednim numerze Kątem Oka

## Fitness w ogródku

**ĆWICZENIE 1****Angażuje uda i pośladki.**

Ustaw stopy równoległe na szerokość bioder, zejź do przysiadu i wróć do góry z prostą nogą w bok napinając pośladki. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

**ĆWICZENIE 2****Również angażuje uda i pośladki.**

Ustaw stopy równoległe na szerokość bioder, zrób wykrok w tył kierując tylne kolano ku dołowi, powróć nogą na miejsce i napnij pośladki. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

**ĆWICZENIE 3****Angażuje mięśnie brzucha.**

Przejdź do leżenia tyłem, podłóż dłonie pod głowę i zatrzymaj uniesioną tuż nad podłogą. Obie nogi ugięte w kolanach podnieś i obie jednocześnie postaw całą powierzchnię stopy na podłodze. Jeśli czujesz dyskomfort przy tym ćwiczeniu ćwicz z głową na podłodze i rękoma wzdłuż ciała.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy 16-20 razy, najlepiej w trzech seriach. Pamiętaj, że zawsze rozpoczynasz ćwiczenia od rozgrzania mięśni i kończysz je rozciąganiem.

**Monika Lech,**

mgr Akademii Wychowania Fizycznego. Instruktor wielu form fitness prowadzi zajęcia z zumbi oraz usprawniające kręgosłup w GOKiS w Kątach Wrocławskich, w czasie pandemii zaprasza na nieodpłatne zajęcia on-line, szczegóły na profilu na FB Monika Lech (zumba) oraz Zumba w koronie.