

opolska  
mama  
ma  
moc













opolska  
mama  
ma  
moc









Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

Opole 2017

Kocham

Pomaga

MA wszystko na głowie  
MA zawsze co robić  
MAMA MA MOC



pociesza

Słucha

uśmiecha się



j. angielski  
szkółka

piłka  
nożna

marzaretki  
taniec  
basen











|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Rodzina</b>               | <b>31</b>  |
| <b>Pasja</b>                 | <b>81</b>  |
| <b>Praca</b>                 | <b>137</b> |
| <b>Mówiąc między nami...</b> | <b>191</b> |





*Wrodzie Opolskie Mamy,*

Bardzo dziękuję, że jesteście. Jako Marszałek Województwa Opolskiego jestem z Was dumny. To na Waszych barkach spoczywa odpowiedzialność za wychowanie dzieci. To Wy przygotowujecie je do życia, tym samym kształtujecie przyszłe pokolenie. Jednocześnie znajdujecie czas na swoje pasje i pracę. Wspieracie mężów, partnerów.

Jestem pod ogromnym wrażeniem organizacji życia każdej Kobiety, Mamy. Wy zawsze zdążycie, a jak nie – to znajdziecie dobre rozwiązanie.

Ślę wszystkim opolskim Mamom serdeczne pozdrowienia.

Do zobaczenia już wkrótce...

*Z wyrazami szacunku*

*Andrzej Duda*





# Słowem wstępu

---

*Gdyby nie było kobiet, wszystkie pieniądze na świecie  
nie miałyby żadnego znaczenia.*

Aristoteles Onassis

Wszystko zaczęło się od tego, że jedna z nas zachorowała. Cóż robić w domu, w łóżku, jak na co dzień jest się aktywną kobietą, pracownikiem, mamą? No to wymyśliła...

W naszej pracy spotykamy tyle fantastycznych kobiet, znamy je zawodowo, ich osiągnięcia. Każda z nich to także żona, partnerka i matka. I chętnie podzielią się swoją historią, doświadczeniami, przeżyciami.

Ich historie zainspirowały nas. Mamy nadzieję, że zainspirowują i Ciebie.

*donice*

*Agnieszka, Aneta, Danka  
Justyna, Karolina, Maja*



Magdalena Paszko z mamą Gabrielą i córką Mają



Ewa Niewiadomska z Aniela, Dagmarą i Łucją



Elżbieta Ławrowska-Ulan z córką Agatą



Ewa Kielek-Rataj z Filipem i Nikodemem



Emilia Schutzmeier z Markiem, Danielem, Kamilem, Klaudją i Dominikiem



Joanna Łaba z podopiecznymi Opolskiego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Dzieci z Trisomią 21



## Skąd pomysł

---

*Jakie są opolskie mamy? Jak realizują się zawodowo i prywatnie?*

Oprócz tego, że są kobietami z mocą, którą wykorzystują w życiu codziennym, jakimi są liderkami w swoich małych ojczyznach? Jaka przez to jest nasza wspólnota, jaki może być nasz region? Te pytania stały się pretekstem do przeprowadzenia wiosną 2016 ankiety skierowanej do opolskich mam. Miała ona stanowić materiał do książki, którą zamierzaliśmy stworzyć. Za pośrednictwem kwestionariuszy chcieliśmy się dowiedzieć, co znaczy dla nich bycie mamą, jak radzą sobie z codziennością, nawalem obowiązków, o czym marzą, czy i jakie mają pasje.

Ankieta zamieszczona była na stronie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego [www.dlarodziny.opolskie.pl](http://www.dlarodziny.opolskie.pl), poświęconej m.in. realizacji Programu Specjalnej Strefy Demograficznej w województwie opolskim do 2020 roku *Opolskie dla Rodziny*. Wiele ankiet rozdałyśmy koleżankom, współpracownikom, a one przekazały je dalej. W efekcie odpowiedziało blisko dwieście kobiet. Najmłodsza miała osiemnaście lat, najstarsza była po siedemdziesiątce. Mamy, babcie i prababcie, cudowne kobiety, które zechciały podzielić się z nami swoimi przemyśleniami. Część z nich zobaczyć można na kartach tej książki. Bardzo Wam za to dziękujemy.

Izabela Szałapata z Mają i Patrycją



Grażyna Kosińska-Skwarek z wnukiem Filipem



Sylvia Węgrzynowska z Natalią,  
Dominikiem, Jasiem i Antkiem



Ewa Szkarłat w towarzystwie pań  
z Koła Gospodyń Wiejskich w Raławicach Śląskich



Mariola Blania z synem i dalszą rodziną



Emilia Mosiądz z rodziną



Po jakimś czasie okazało się, że publikacja to za mało. Kobiety tak pięknie o sobie mówiły i było od nich takie ciepło, że zaczęłyśmy uwieczniać je na zdjęciach i tak powstała wystawa oraz kalendarz na 2017 rok. Nasze działania nie ograniczały się już tylko do napisania książki. Całe przedsięwzięcie określiliśmy hasłem z ankiet, od których zaczęłyśmy *Opolska mama ma moc*. To nie tyle hasło, co stwierdzenie poparte twardymi dowodami, jakie zebrałyśmy podczas naszej pracy. Na akcję *Opolska mama ma moc* składa się wiele przedsięwzięć realizowanych w województwie. Szereg wydarzeń zaplanowanych w ramach akcji, w tym słowo pisane, mówione i chwile zatrzymane w kadrze, przedstawiają pełny obraz kobiet naszego regionu, które oprócz wykonywania zwykłych obowiązków, umieją również docenić najmniejsze powody do radości.

W ramach akcji zaczęłyśmy także współpracować z liderkami Lokalnych Grup Działania (LGD). Było to nowe, niezwykle doświadczenie. Ich zaangażowanie pozwoliło na zorganizowane spotkania w Brzegu, Nysie i Mirowszczyźnie. Podczas spotkań panie dzieliły się swoimi doświadczeniami, jak również spostrzeżeniami na temat m.in. roli kobiety w rodzinie, roli matki, pasji łączących pokolenia czy też sukcesów i porażek podczas godzenia macierzyństwa ze sferą zawodową. Powiedzieć, że te spotkania były inspirujące, pełne pozytywnej energii – to za mało. Kobiety

lubią rozmawiać, lubią się spotykać i zawsze wynika z tego coś dobrego. Dzięki poznaniu tych wspaniałych osób mogliśmy wzbogacić naszą książkę o coś, na czym nam bardzo zależało i co dotąd nie było przez nas praktykowane w publikacjach – o osobisty przekaz kobiet. Stąd w książce wywiady, reportaże o ich życiu, prawdziwych sukcesach i problemach. Czytając te historie, można dowiedzieć się, jak sobie radzą, mocując się z codziennością, co daje im siłę i radość, co rozprasza mrok.

Dla nas stały się współautorkami książki *Opolska mama ma moc*, książki napisanej przez kobiety dla kobiet. Oczywiście, nie piszemy na okładce *Panom wstęp wzbroniony*. Wręcz przeciwnie – wszystkich zapraszamy do czytania, do poznawania opolskich mam. Liczymy, że charyzma i energia tych kobiet będą dla wielu inspiracją.

Książka koncentruje się na trzech tematach: rodzina, pasja oraz praca. Do powstania ostatniego rozdziału *Mówiąc między nami...* zainspirowały nas panie, które spotkałyśmy na swojej drodze podczas zbierania materiałów.

Połączenie bardzo różnych tematów w książce pozwala jej zawartość porównać do damskiej torebki. O tym elemencie garderoby krążą legendy, aczkolwiek są tylko dwie prawdy:



- *W damskiej torebce jest wszystko.*
- *Wszystko w damskiej torebce jest potrzebne.*

Staraliśmy się, żeby książka zawierała również informacje praktyczne. Dlatego znajdują się w niej m.in. przykłady miejsc, które warto odwiedzić. Może te wszystkie walory oraz nasze gorące zaproszenie zachęcą do częstego zaglądania do niej.

Opolskie rodziny są sercem naszego regionu. Sercem bijącym mocą pracy i pasji mam. Składamy na Wasze ręce książkę, którą napisałyśmy wspólnie z opolskimi mamami.

Drogie Panie, dziękujemy Wam za poświęcony czas, za przegadane godziny i bardzo się cieszymy, że akcja *Opolska mama ma moc* jest Wasza.

A teraz poznamy się bliżej...







## Co wyszło z naszych ankiet?

---

Akcja *Opolska mama ma moc* stała się okazją do poznania współczesnych kobiet, problemów, z którymi muszą się zmagać, ich radości i trosk, wzlotów, a nawet upadków. Czasami są tak mocno wtopione w codzienność, że zatracają poczucie własnej wyjątkowości, a przecież to one umieją dodawać radości, odejmować zmartwień, mnożyć czas, dzielić się tym, co najważniejsze.

Niejednokrotnie nie uświadamiają sobie, że dla innych mogą być superbohaterkami pokonującymi przeszkody, wydające się na pierwszy rzut oka nie do przejścia. Dopiero rozmowy pomagają im otworzyć się, podzielić swoim wnętrzem, które bardzo często jest tak bogate, jak świątynia króla Salomona. Zajmują się decoupagem, śpiewem, tańcem, organizacją spotkań, szyciem, malowaniem, fotografią, sportem, podróżowaniem, pisaniem do szuflady i nie tylko. Są jak wielobarwne motyle, których wyjątkowość dostrzegą jedynie ci, chcący się zachwycić. Wiele mam jest jednak bardzo skrytych. Wśród innych pań nie czują się wyjątkowo, a otaczająca je proza życia sprawia, że nie widzą w sobie nic unikatowego. Dopiero ankiety pozwalają odkryć ich magiczny świat, odbiegający od codziennej rutyny. Pomagają wydobyć z kobiet to, czego nie byłyby w stanie wyartykułować. Często słowo pisane staje się formą kronikarskich zapisków najważniejszych chwil, odczuć, wspomnień. To rodzaj impulsu, który nagle się pojawia i inspiruje do odpowiedzi.



Iwona Śliczna



Helena Miczka-Luda



Elżbieta Felusiak



Aleksandra Lubczyńska

Żaklina Woroniec z synami Alanem, Konstantym, Jakubem i Florianem



## Partner to żaden wstyd

Najmłodsze kobiety i te najstarsze (powyżej pięćdziesiątego roku życia), które wypełniły ankiety, dzielą prawie dwa pokolenia. Ma to swoje odzwierciedlenie w podejściu do życia, realizacji potrzeb, a nawet wpływa na marzenia. Mottem życiowym osiemnastoletniej mamy jest dążenie z olbrzymią determinacją do celu. Zdaje sobie jednak sprawę, że brakuje jej stanowczości. Wolny czas spędza z dzieckiem i partnerem, co jest bardzo charakterystyczne w wypowiedziach pań do czterdziestego roku życia – wiele z nich żyje w związkach konkubenckich i nie wstydzi się o tym pisać, nie ukrywając tego faktu. Wśród mam powyżej czterdziestego roku życia obrączka na palcu i mąż u boku stanowią dopełnienie i wartość dodaną do związku.

Osiemnastolatka i jej nieco starsze koleżanki lubią spaghetti, makarony w różnych postaciach, czyli potrawy, które kilkadziesiąt lat temu nie były popularne w kuchni polskiej. Starsze osoby stawiają na rosół, roladę, bigos, pierogi czy sarninę z buraczkami.

Oczywiście, ulubionym gadżetem najmłodszej z mam jest telefon komórkowy. Niemal połowa pań pomiędzy dwudziestym a trzydziestym rokiem życia również stawia na telefon. To przedmiot, o którym wspominają panie w każ-



dej grupie wiekowej. Dla młodszych ważna jest również prostownica do włosów, kolekcja maskotek, buty do biegania, laptop, przenośna słuchawka do ucha, szminka, zegarek. Idealnie charakteryzuje to młode pokolenie, które stawia na technikę, urodę i zdrowie.

Zupełnie inne gadzety zachwycają panie, które mają ponad pięćdziesiąt lat. Wybrały przedmioty ułatwiające codzienne funkcjonowanie lub związane są z nimi sentymentalnie. Wśród nich wyliczają m.in. maszynę do szycia, zmywarę, mikser, okulary, biżuterię, torebkę, wieczne pióro, futrzanego świstaczka od wnusia, samochód, rower, tablet, książkę. Około 30% starszych kobiet w ogóle nie uznaje gadżetów, w przeciwieństwie do młodych, które bez wahania wiedziały, co napisać.

## Puder kontra różaniec

Najstarsze panie nie wyobrażają sobie życia bez igły i nitki, różańca, ulubionych filiżanek, porannej kawy, słodczy, czytania, wnuków i dzieci, otaczających ich ludzi, wsparcia rodziny, przyjaciół. Przeważa kontakt z bliską im osobą. Młodsze panie nie mogą się obejść bez telefonów komórkowych, telewizora, komputera, tuszu do rzęs, bez jedzenia, podkładu, pudru, czekolady, kruchych ciastek, pieluszek, wózka dziecięcego. Jedna przyznała się, że niezbędne są

w jej życiu papierosy. Inna – że nie dałaby sobie rady bez pomocy mamy, która zajmuje się jej dziećmi, gdy jest w pracy.

Wraz z wiekiem zmieniają się również życiowe mądrości. Najciekawsze motta wśród młodych pań, wyrażone w ankietach:

- *Przyjaciół trzymaj blisko serca, a wrogów jeszcze bliżej.*
- *Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą.*
- *Każdy dzień jest szansą, aby zobaczyć wszystko w zupełnie innym świetle.*
- *Pokora jest mądrością ciszy.*
- *Znajdź rytm własnego życia, a organizm sam zacznie grać.*
- *Nie poddawaj się.*

Tymczasem panie, które mają dorosłe dzieci i wnuki za swoje przesłania życiowe uznają:

- *Bóg – honor – ojczyzna – rodzina.*
- *Służyć innym.*
- *Pomalutku aż do skutku.*
- *Dobre słowa dla innych.*
- *Pracuj, oszczędzaj.*
- *Można zmienić swoje życie.*
- *Kochaj i czyń, co chcesz.*
- *Szczęśliwą być.*
- *Nie oglądać się wstecz.*

## Wyjechać na koniec świata

Różnica wieku bardzo jest zauważalna w kobiecych marzeniach. Łączy je chęć wyjazdu w dalekie krainy (młodsze dookoła świata, Chin, Peru, a starsze na biegun, do Azji, Japonii), choć niemal wszystkie podróżniczki powyżej sześćdziesiątego roku życia zastrzegają, że umożliwi im to jedynie wygrana w lotto.

Młode mamy marzą o przespanych nocach, kolejnym dziecku, o domu bez kredytu, o śnie, który będzie trwał przynajmniej osiem godzin na dobę, o własnym mieszkaniu, o studiach, o dobrej pracy, wakacjach. Niektóre z pań, mimo młodego wieku marzą, o pełnej rodzinie.

Kobiety po pięćdziesiątym roku życia marzą przede wszystkim o zdrowiu, spokojnej jesieni życia, bezpieczeństwie na świecie, doczekaniu emerytury w spokoju, powołaniu hospicjum w okolicy, długim życiu, o szczęśliwej rodzinie swojego dziecka, jego sukcesie, o spokoju, o tym, aby dzieci nie musiały szukać pracy za granicą i miały lepiej od nich.

Cały czas przepełnia je troska o najbliższych i dlatego też zupełnie inaczej traktują bycie mamą. Kojarzy im się z troską, oddaniem, wydatkami, zmartwieniami, dumą, spełnieniem, oparciem dla dzieci, kochaniem dorosłych dzieci. Dla młodych kobiet doświadczenie macierzyństwa jest zupełnie czymś nowym. Dla nich bycie mamą to codzienne poświęcenie i nauka, bycie budzikiem, kucharką i sprzątaczką na





cały etat, obowiązek przez 24 godziny, 7 dni w tygodniu i 365 dni w roku, ciężka praca, odpowiedzialność, wielozadaniowość.

## Pomocna dłoń przede wszystkim

Różnica wieku i doświadczeń jest również widoczna w tym, co polecają innym mamom. Młode namawiają do odpoczynku, gdy dziecko śpi, kupowaniu słoiczków o nowych smakach, chodzenia do szkoły rodzenia, częstszego doceniania mężów, robienia czegoś dla siebie bez wyrzutów sumienia, posiadania więcej dzieci.

Kobiety po pięćdziesiątce doradzają mamom, aby nie narzucały się dorosłym dzieciom, słuchały rad starszych, były przyjaciółkami dla dorosłych dzieci, podawały innym pomocną dłoń.

Młodsze panie zawsze muszą znaleźć czas na herbatkę i gorącą kąpiel, kawę, zrobienie makijażu, depilację nóg, szkołę, własny rozwój, przyjaciół, zabawę z dziećmi. Starsze zaś w tym czasie stawiają na modlitwę, wnuki, wysłuchanie drugiej osoby, dziecka, na pójście do lekarza, sprzątanie, czytanie.

Mamy powyżej dwudziestego roku życia stres odreagowują bardzo gwałtownie: krzykiem, piskiem, płaczem, obgryzaniem paznokci, paleniem papierosów, spacerem lub biega-

niem, oglądaniem filmu, słuchaniem muzyki, denerwowaniem innych, wyżywaniem się na otoczeniu, bezsennością. Panie po pięćdziesiątce też mają kłopot ze snem. Stres powoduje, że zamykają się w sobie, nie jedzą albo zjadają się słodyczami. Wsparcia szukają w modlitwie lub u przyjaciół i rodziny.

Wszystkie panie, niezależnie od umiejętności radzenia sobie z problemami i realizacją zamierzonych celów, chcą, aby ich rodziny były zdrowe i szczęśliwe. Jedna z opolank marzy o domu w Toskanii, druga o czapce niewidce. Kolejna jest bohaterką w swoim życiu, a jeszcze inna twierdzi, że dom jest dla niej wszystkim, natomiast praca dodatkiem do życia i nie mogłaby obejść się bez męża. Praca dla jednej trzydziestolatki to odskocznia od monotonii dnia codziennego, statek, który podąża wyznaczoną trasą ze zgraną załogą na pokładzie, co sprawia, że chce się do niej wracać. Dla innej – praca to sposób znalezienia pieniędzy lub życiowa konieczność. Czasami te młodsze zazdroszczą innym mamom, np. gosposi, pracy na jedną zmianę, świadczenia 500 plus, mężów, wolnego czasu, spokoju, wyglądu, grzecznych dzieci. Jednak jak zostaną babciami, to wówczas zmieni się ich punkt widzenia i będą zazdrościć innym częstych wizyt wnuków.









# rodzina



Maria Ploch z Szymonem, Emilem i Tolą



# Kobieta dlatego ma tę moc

---

*O znaczeniu więzi rodzinnych opowiada prof. Dorota Simonides, antropolog, senator w latach 1990-2005*

To na barkach kobiet spoczywa dbanie o relacje w rodzinie. Chciałabym, aby moje prawnuki, gdy do mnie przyjeżdżają, nie używały komórek. Podczas wizyt rodzinnych na telefonny komórkowe mam przygotowany piękny koszyk. Musimy ze sobą w rodzinie rozmawiać, żeby te relacje pielęgnować. Młodzi dziś nie chce znać swoich korzeni. Muszą wiedzieć, jak się nazywała ich prababcia z domu, jakie miała życie, skąd pochodził dziadek i czym się zajmował. Dowiaduję się, że młodzi ludzie czasem nie wiedzą, czy i gdzie mają kuzynów. Mówię im wtedy: – Musisz wiedzieć, nawet jak mieszkasz w Niemczech, w Anglii, skąd pochodzisz, gdzie naprawdę jest twój dom. Do kogo się zwrócisz, jak będziesz w potrzebie? Gdzie masz krewnych? Twoje dzieci przecież się kiedyś zapytają o ciotce, kuzynki, zapytają: skąd pochodzę? Melchior Wańkowicz pisał, że jeśli nie znasz nazwiska swojej prababci, to ci ręki nie podam. To jest ta więź międzypokoleniowa. Naród tworzy się z krewniaczych grup, z grup regionalnych, potem dopiero tworzymy wyobrażoną wspólnotę narodową. Nie jesteśmy w stanie poznać całego narodu, ale w lokalnej przestrzeni wiemy, kto jak się nazywa. Dbajmy o te relacje i pielęgnujmy je.

Dla mnie jeszcze bardzo ważny jest stół. Podkreślam jego rolę w mojej książce *Szczęście w garści*. Rano każdy się spieszy, o innej porze je śniadanie. Podobnie z obiadem, dzieci jadły go w szkole czy przedszkolu. Wieczorem był czas dla rodziny, żeby spokojnie usiąść i porozmawiać przy kolacji. I absolutnie nie przy włączonym telewizorze! Zależało mi, żeby nasze dzieci aktywnie uczestniczyły w tych wieczornych rozmowach, żeby słyszały o tym, czym się zajmujemy, jakich ludzi spotykamy, jakie mamy trudności. Takie rozmowy zbliżają rodzinę. Właśnie przy stole opowiadałam dzieciom o swojej pracy, o studentach, jak się zachowywali, jak się ubierali – przemyślałam to, co chciałam im przekazać. Każda matka w ten sposób dzieciom może przekazać podstawy kindersztuby. Wtedy pytały mnie o zdanie i mówiłam, jak się należało w danej sytuacji zachować, odnosić do starszych, ustępować miejsca, przepuścić w drzwiach, kłaniać się itd.

Swoje dzieci uczyłam też nastawienia społecznego, wrażliwości na drugiego człowieka. Nie możesz pokazywać dziecku, że tylko ono jest ważne, jego sprawy i problemy się liczą. Wokół jest mnóstwo ludzi i na każdego trzeba umieć spojrzeć i się uśmiechnąć, nawet jeśli nie mamy na to ochoty.



Izabela Oleksowicz z dziećmi Karoliną, Patrykiem i Kacprem



# Zastępstwo na lepsze dni

*Rozmowa z Izabelą Oleksowicz*

Izabela Oleksowicz ma troję złotowłosych dzieci: dziesięcioletnią Karolinę, dwunastoletniego Patryka i trzynastoletniego Kacpra, męża Krzysia, na którego może liczyć, piękny dom, psa oraz kota. – Był jeszcze koń, ale z czegoś musieliśmy zrezygnować – śmieje się na samo wspomnienie.

Choć urodziła się w Nysie, odziedziczyła po babci Stasi góralskie korzenie. Rodzice przenieśli się na chwilę do Opola, aby ostatecznie zamieszkać w Bierdzanach. Miała wrażenie, że to już koniec świata. Z okien widziała jedynie pola i las. Za wielkim światem nigdy nie goniła. Liczyła się rodzina, która ją otaczała od najmłodszych lat. Chętnie opiekowała się młodszą siostrą i kuzynami. – Babcia była naszą ostoją i wszystkich jednoczyła – wspomina. – W bloku w Bierdzanach zajmowała pierwsze piętro. Wydawało mi się, że każda rodzina mieszka w rodzinnym domu jak my. Na parterze mieszkała ciocia Bożena z dwójką dzieci, siostra mojej mamy, a my na drugim.

## ***Stawia na rozwój i ciągle się doskonali***

Często znajomi mówią, że jest człowiekiem orkiestrą, który co prawda nie gra na instrumentach, ale samorealizuje

się w wielu zawodach. Ukończyła pedagogikę specjalną, jest również nauczycielem wychowania przedszkolnego, języka angielskiego i logopedą. Realizuje się na każdej z tych płaszczyzn, a jednak czasami zastanawia się, czy nie lepiej byłoby zostać prawnikiem. Stawia na rozwój i ciągle się doskonali. Zrobiła studium kosmetyczne, studium z samorządu terytorialnego. Jej priorytetem jest jednak znalezienie czasu, aby razem z córką uzupełnić zeszyt lektur, pójść na mecz syna czy z drugim poczytać książkę przed snem. Kacper od czwartego roku życia chodził trzy razy w tygodniu na treningi piłki nożnej. Nie wyobraża sobie bez tego życia. Kilka lat później zaczął grać na perkusji. Gdy spotkał Kubę Błaszczkowskiego w Opolu, spełniło się jego największe marzenie. Kosmyk swoich włosów, który dotknął piłkarz kazał ściąć i schował do koperty. Karolina wybrała pianino, a Patryk lubi tańczyć.

***Dlaczego jednak nie zdecydowała się pani na prawo, skoro jest to pani niespełnione marzenie?***

Wszyscy mnie straszili, że nie podołam. Nie miałam odwagi. Teraz z perspektywy czasu wydaje mi się, że skoro skończyłam tyle kierunków, to na pewno nie miałabym kłopotów z prawem. Ale może tak właśnie miało być.

***I dlatego zdecydowała się pani podjąć wyzwanie i współpracować z dziećmi niepełnosprawnymi?***

Wybór terapii pedagogicznej ze specjalną pedagogiką był czymś zupełnie naturalnym. Wpływało to z serducha. Zawsze chciałam pomagać dzieciom i nigdy nie miałam kłopotu z trudnymi tematami. Praca z osobami upośledzonymi nie daje współmiernych efektów do włożonego wyjątkowego wysiłku. Z wiekiem nauczyłam się obniżać poprzeczkę, aby siebie nie zamęczyć i żeby za dużo nie wymagać od dzieci. Gdy byłam na ostatnim roku studiów, zaproponowano mi trzymiesięczne zastępstwo w Zagwiździu. Zajął się nauczaniem indywidualnym. Pieniądze starczały jedynie na pokrycie dojazdów, ale mnie zależało na zdobyciu nowych doświadczeń. Nie mam najmniejszych kłopotów w kontaktach z trudnymi przypadkami, dysfunkcjami czy nawet zapachami. Odczuwam wyrazy sympatii od dzieci. Z dziewięćdziesięciu dni zrobiło się dziesięć lat.

***Czyli z Bierdzan jechała pani na studia do Opola, a potem do Zagwiździa?***

Pisałam pracę magisterską, a do tego miałam już kilkumiesięcznego synka Kacperka. Zaraz po obronie zaczęłam pracę w przedszkolu w Łubnianach, nie zapominając o złożeniu papierów na logopedię. Gdy urodziła się moja wymarzona córka, niesamowicie przydatna była instytucja babci. Dzieci chodziły do przedszkola, a po szkole do świetlicy. Inaczej nie



## *Nie myślę do przodu tylko działam*

mogłabym połączyć życia zawodowego z domowym. Studio-  
wałam podyplomowo w piątki,  
soboty i niedziele, więc wtedy  
pomagała mi rodzina. Cały czas

coś czytam i to niekoniecznie rozprawy naukowe. Książka to  
moje oderwanie od rzeczywistości.

*Przywiązuje się pani do pracy, ale ciągle stawia sobie kolejne  
wyzwania. Z czego to wynika?*

Z ciekawości i potrzeby. Tak było, np. ze studium kosme-  
tycznym, które zaczęłam na drugim roku pedagogiki spe-  
cjalnej. Zawsze lubiłam dbać o siebie i do końca nie wie-  
działam, jak mi się ułoży przyszłość. Jedno było pewne – im  
człowiek więcej potrafi, tym więcej ma później możliwości.  
Zawsze mogę otworzyć salon kosmetyczny, gdybym chcia-  
ła zmienić swój dotychczasowy zawód. W rodzinie czasami  
robię paznokcie, makijaż, ale znajomym odmawiam, bo na-  
wet jeśli mam chęci, to moja doba jest za krótka, żeby robić  
wszystko.

Poza tym niedawno zdałam sobie sprawę, że jestem bardzo  
podobna do babci Stasi, po której mam silny gen pomagania  
oraz pęd do zmian. Była nauczycielką historii, ale po wojnie  
nie mogła nauczać tej prawdziwej, więc pracowała w przed-  
szkolu. Z zamiłowania jest krawcową i wszystkich nas ob-

szywała. Na emeryturze udzielała się w Caritasie, a teraz jest członkiem zespołu *Jaźwinki* w Bierdzanach.

***Ma pani dzieci w wieku szkolnym, a przecież rodzina powiększyła się cztery lata temu.***

Faktycznie, Patryk przybył do nas stosunkowo niedawno. Poznałam go w grupie przedszkolnej. W tym czasie był w rodzinie zastępczej. Później okazało się, że dołączył do klasy mojego syna. Podobno trafił z powrotem do domu dziecka. Gdy odwoziłam dzieci do szkoły, to mnie poznał i podszedł się przywitać. Wpadłam na pomysł, żeby dołączył do nas. Miałam namacalną możliwość komuś pomóc. Zawsze chciałam, ale teraz stał przede mną chłopiec, któremu mogłam choć trochę odmienić życie. Wszyscy domownicy po jakimś czasie podzielili mój entuzjazm i stworzyliśmy mu rodzinę zastępczą. Przez chwilę nie pomyślałam o tym, że pojawią się kłopoty, które trzeba będzie na bieżąco rozwiązywać. Nie myślę do przodu tylko działam. Początki były faktycznie trudne, bo trzeba było nadrobić zaległości w nauce, musiał się odnaleźć w nowym domu, przyzwyczaić do rządzących w nim reguł. Lubi bawić się z Karoliną. Razem wyjeżdżają na wakacje do babci w Bierdzanach. Dziś mówi do mnie *mamo* – sam od siebie i prosto z serca.



Maria Rogucka z córką Elżbietą



# Romeo i Julia z Wilamowic Nyskich

*O rodzinie bliższej i dalszej opowiada Maria Rogucka*

Nikt z młodego pokolenia nie jest w stanie powiedzieć, od kiedy jest sołtysem Wilamowic Nyskich. Właściwie wydaje się, że od zawsze. Maria Rogucka zna każdego z 230 mieszkańców wsi. Śmieje się, że oprócz dorosłej córki Elżbiety, ma jeszcze 32 dzieci. Spotyka się z nimi w świetlicy, organizuje imprezy, a w starej piekarni organizuje warsztaty pieczenia chleba, tradycyjnych rogalików czy pierników. Za serce i poświęcony czas dostaje od najmłodszych serduszka, laurki, rysunki.

Urodziła się w Wilamowicach Nyskich, nie w szpitalu, jak większość. Wspólnie z mężem i rodzicami w 1976 roku wybudowała nowy dom, a stary został zaadaptowany na oborę. Razem z nią i mężem mieszka dorosły wnuk, który podtrzymuje tradycje rodzinne, prowadząc gospodarstwo rolne. Kilka zabudowań dalej mieszka siostra Anna z rodziną. Jeszcze dalej Janina, żona zmarłego zbyt wcześnie brata, oraz kuzyn, który tu założył rodzinę. We wsi mieszkają liczni krewni oraz teściowie córki Elżbiety.

Córka wybudowała z mężem dom w Nysie i teraz mają dwa, ale jasnym punktem na jej mapie życia jest rodzinna miejscowość. Od wsi to zaledwie piętnaście kilometrów. – Dzień bez rozmowy czy spotkania z mamą jest dniem straconym – śmieje się seniorka.

*Połączyło ich wielkie  
uczucie, które nie liczyło się  
z kilometrami*

Gdy pani Maria mówi o swojej mamie i tacie, drży jej głos, a do oczu napływają łzy. Ich miłość zawsze była dla niej wzorcem. Taka lekko zmodyfikowana historia Romeo i Julii. Tyle że on miał na imię

Włodzimierz, złote serce i mnóstwo praktycznych zasad, a ona Kazimiera – kobieta, umiejąca ogarnąć wszystko dookoła. Rozdzielił ich zły człowiek oraz wojenna zawierucha. Połączyło wielkie uczucie, które nie liczyło się z kilometrami, a nawet granicami państw. Siedemnastoletni chłopiec długo się nie zastanawiał, co robić, gdy jego pierwsza miłość zniknęła za opłotkami, wysłana na przymusowe roboty do Niemiec. Poprosił o przydział i na własne życzenie wyjechał odnaleźć ją w nieznanym świecie. Nie chciał żyć w niepewności. Dostał pracę w sudeckich lasach jako drwal i przyjeżdżał do Kazi w każdą wolną niedzielę. W lesie zostawił zdrowie: oberwał żołądek, zniszczył kręgosłup, ale uratował serce.

Pani Maria zawsze mogła liczyć na najbliższych. Ojciec nauczył ją dbałości o innych, aby nikomu nie działa się krzywda. Tak też ona wychowała córkę, która przekazała najważniejsze wartości kolejnym pokoleniom. Rodzina jest jak jeden organizm, jego funkcjonowanie uzależnione jest od pozostałych. Od kilku miesięcy najważniejszym jej członkiem została prawnuczka Julia. Niby uczucia są takie same tylko zmienia się opcja – obowiązki zastąpiło rozpieszczanie.

***Maria Rogucka o tym, jak ważna jest rodzina – ta najbliższa i ta dalsza, o miłości przekazywanej z pokolenia na pokolenie:***

Mam starszą o pięć lat siostrę i młodszego brata – odszedł na zawał w wieku 38 lat. Od dziecka wszyscy pomagaliśmy w gospodarstwie. Największym wydarzeniem we wsi był telewizor, którego właścicielami była bogata rodzina pochodzenia niemieckiego. Biegaliśmy do nich na *Robin Hooda*. Ale nic za darmo. Najpierw musieliśmy pozamiatać podwórko, zanim usiedliśmy przed wielkim ekranem. Mój tato postanowił to zmienić. Zarządził obsianie hektara burakami. To ciężka praca, zupełnie inna niż dziś. – Kazia – powiedział do mamy, gdy w Otmuchowie odebrał pieniądze za sprzedane warzywa – idziemy kupić telewizor.

Mama złapała się za głowę, bo to mnóstwo pieniędzy, które potrzebne były na życie. Tato jednak się uparł. Nasze szczęście było dla niego cenniejsze niż hektar buraków. Od tego



czasu wszystkie dzieci ze wsi przybiegały na seanse. Żadne nie musiało odpracowywać tej chwili przyjemności.

Rodzice pochodzili z Kresów Wschodnich z okolic Tarnopola. Mieszkali po sąsiedzku. Nigdy nie przypuszczali, że historia odmieni ich spokojne życie. Zostali rozdzieleni, gdy mama miała zaledwie piętnaście lat, a tata siedemnaście. Dostała nakaz wyjazdu na roboty przymusowe do Niemiec. Pracowała w pobliżu Velkich Kunětic u niemieckiego bauera. Trafiła bardzo dobrze, gdyż po gospodarstwie kręciła się czwórka dzieci, którymi się zajmowała. Dzięki temu nauczyła się wypieków, gotowania i stała się znakomitą gospodynią. Umiała robić najlepsze torty we wsi. Zgodnie z wytycznymi Niemcy nie mogli siadać przy stole z Polakami, ale nie ci, u których była. Przed każdym posiłkiem zamykali drzwi na klucz i jadła razem z nimi. Pod choinką zawsze czekał na nią prezent. Wiele lat po wojnie moja mama próbowała odnaleźć swoich bauerów, ale po zmianie granic wyjechali z Czechosłowacji do Niemiec i słuch po nich zaginął.

Po wojnie dom Marków, bo tak mieli na nazwisko moi rodzice, również został za granicą Polski. Nie mogli wracać do Rosji, więc musieli stworzyć nowy. Osiedlili się piętnaście kilometrów od czechosłowackiej granicy – po stronie polskiej w Wilamowicach Nyskich. Wiele niemieckich gospodarstw opustoszało. Zaczęli je zajmować repatrianci z Kresów Wschodnich.

W czasie wojny cała rodzina od strony taty została wywieziona na Sybir. To był jego osobisty dramat. Nie poddał się. Szukał kontaktów, znajomych, wieści. Pisał do Czerwonego Krzyża, dzięki czemu w 1956 roku sprowadził ich na Opolszczyznę. Miałam siedem lat, gdy przyjechał pociąg pełen krewnych i małych dzieci, którzy podróżowali trzy miesiące. Wysiadło dziewięć osób w opłakanym stanie. Poznałam babcię, dziadka, wujków. Wszyscy zamieszkaliśmy razem. Najmłodszy brat taty po tygodniu zmarł na gruźlicę w wieku zaledwie 23 lat. Zostawił żonę, córkę i syna, którymi zajęli się moi rodzice.

Niewiele wiedzieliśmy o tragedii, która wydarzyła się na Ukrainie. Rodzice jej nie zaznali, gdyż wyjechali wcześniej. Skarbnicą opowieści była babcia Szykułowa – jak ją nazywaliśmy. Biegaliśmy do sąsiadki, a ona opowiadała nam, jak uciekała z domu, noce spędzała na cmentarzu, gdy w jej wiosce dochodziło do okropnych mordów. Każdy dzień gorszy od poprzedniego. Tylko raz mama wróciła w rodzinne strony. Pojechaliśmy w składzie trzypokoleniowym: ona, ja i moja córka. Pokazała nam swój rodzinny dom. Poszliśmy na groby moich dziadków. Gdy się dowiedziała, czego uniknęła, to nie chciała już tam nigdy pojechać. Wiedzialiśmy, że nasz dom jest w Wilamowicach Nyskich i po powrocie łąza kręciła się w oku, że wreszcie jesteśmy już u siebie.



Maria Urbacka z rodziną



# Cztery nogi i miłość

*Reportaż o tym, co najważniejsze w życiu Marii Urbackiej*

**N**ajważniejszy jest stół na środku salonu. Ma rozkładany blat przykryty serwetą. Gdy robi się ciepło, pojawiają się na nim kwiaty z ogródka. Może przy nim usiąść równocześnie kilkanaście osób. W każdą niedzielę mebel ożywa, gdy otaczają go trzy pokolenia. Najmłodsi mają zaledwie kilka miesięcy, a najstarsi ponad sześćdziesiąt lat. – Ten stół to symbol mojej rodziny – tłumaczy Maria Urbacka. – Wszystko, co najważniejsze dzieje się właśnie przy nim. Rozmawiamy, jesteśmy razem i przekazujemy wnukom tradycję wspólnego spędzania czasu.

## ***Bez rosółu nie ma niedzieli***

Czteroletni Piotruś, Pawełek i Marta, 2,5-letnia Paulinka nie mogą doczekać się niedzieli. Dla nich to szczególny dzień – wówczas wszyscy są razem. Panuje wesoły harmider, każdy coś opowiada, śmieje się, jednemu coś upada, a drugi chce coś pokazać. Ponad 2,5-letnie bliźniaki Karol i Klara dokazują. Wtóruije im sześciomiesięczny Wojtuś.

## *Bycie babcią na odległość to strata najważniejszych momentów w życiu wnuków*

Na stole nie może zabraknąć tradycyjnego obiadu. Nie ma frytek, pierogów czy spaghetti. Ten dzień

jest zupełnie inny – musi być zupa dziadziusia, który jest doskonałym kucharzem. Jeśli nie ma rosółu, to znaczy, że nie ma też niedzieli. Na drugie danie: kluski śląskie, modra kapusta i zrazy wołowe. Innym razem zastępują je kotlety schabowe lub kaczka. Te potrawy zawsze będą się maluchom kojarzyć z niedzielnym obiadem u dziadków. Pani Maria ma nadzieję, że kiedyś jej wnuczeta będą tak samo spędzać ten jedyny dzień tygodnia w rodzinnym gronie. – Bycie babcią na odległość to strata najważniejszych momentów w życiu wnuków – mówi. – Gdy jestem wymęczona, to właśnie one dają mi siłę i dodają brakującej energii. Dla nich wszystko jest proste i oczywiste, a świat mało skomplikowany.

### *Życie w rozjazdach*

Aby razem zasiadać przy stole, dwie córki, syn i ich małżonkowie musieli podjąć wiele ważnych decyzji. Całe życie zmieniło się, gdy mąż Urbackiej zaczął mieć kłopoty z kręgosłupem. Nie było alternatywy – lekarz straszył wózkiem inwalidzkim, jeśli nie zrezygnuje z pracy na roli. Gospodarką zajęła się pani Maria, a mąż musiał znaleźć inny sposób na życie. Ruszył do pracy w Niemczech razem z synem Piotrem. To był początek wyjazdów. Urbacka nie przypuszcza-

ła, że za chwilę zostanie sama z psem. Młodsza Teresa po liceum dołączyła do taty i brata. W Niemczech ukończyła szkołę pielęgniarską i zastanawiała się, gdzie jest jej miejsce. Gdy okazało się, że pozostali członkowie rodziny wracają do Polski, decyzja była prosta.

Starsza córka Dominika ukończyła studia w Berlinie, ale zawsze wiedziała, że to tylko epizod w jej życiowym scenariuszu. Maria Urbacka również nie chciała wyjechać i zamieszkać kilkaset kilometrów od domu. W Żłonicach musiałaby zostawić dobre chwile, wspomnienia, marzenia oraz teścia, dla którego była łącznikiem z emigracyjnym światem. Tak ją wychowano, tak też uczyła dzieci – domu i serca nie da się przenieść na obcy grunt.

Jej dzieciństwo skończyło się w dniu śmierci taty. Siedmioletka razem z trzyletnią siostrą nie do końca rozumiały, co się stało. Kilkunastoletni brat razem z mamą musieli poprowadzić gospodarstwo. – Nauczyło to nas pracy i pokory – wspomina. – W życiu nie przypuszczałam, że po tych ciężkich czasach będę miała tak szczęśliwe życie. Bałam się, że znów mogę stracić coś najważniejszego.

Czas wyjazdów i przyjazdów łączyły niezliczone ilości rozmów telefonicznych. Właśnie wtedy córki uświadomiły jej, jak bardzo tęsknią za byciem razem. Wracały wspomnienia,



## *To bezcenne być wśród swoich i móc liczyć na ich wsparcie*

gdy od małego pomagały w gospodarstwie, dopinowały do działań na rzecz innych. Po powrocie wiedzieli, co będą robić: założą

rodzinną firmę budowlaną i będą wspólnie w niej pracować. Syn Piotr miał pewność, że może liczyć na wsparcie mamy i poradę w każdej sprawie. Ona zna się niemal na wszystkim: wie, jak robi się drogę, kopie rów melioracyjny, jak wypełnić papiery na unijny przetarg, gdzie zdobyć potrzebne dokumenty, czym podsypać kostkę brukową.

### *Trzy rodziny – trzy razy więcej kłopotów*

Najbliższa rodzina Marii Urbackiej jest równocześnie najmniej liczną, bo składa się z zaledwie piętnastu osób. Kobieta ma jeszcze dwie – o wiele większe. W 1998 roku otrzymała w prezencie prawie sześćsetosobową grupę „krewnych”, na których czele stoi do dziś. Była akurat w Niemczech na ślubie koleżanki, gdy dowiedziała się, że wybrano ją na sołtysa. Po przyjeździe wszyscy przekonywali, że powinna się zgodzić. Rzuciła się w nowy wir zadań, żeby wykorzystać swoją energię, zapomnieć o pustym domu i dzieciach za granicą. Matkuje ludziom, którzy chętnie biorą udział we wszystkich akcjach. Pukała do kolejnych drzwi, aby namówić ich do działania. Żadne nie zostały zamknięte. Trzeba było zacząć od stworzenia wspólnoty i zbudowania poczucia odpowie-

działności. Tu wszystko działało się jako pierwsze: dołączyli do Programu Odnowy Wsi Województwa Opolskiego, byli jej liderami, pozyskiwali małe granty, szkolenia, dotacje, walczyli o drogę, plac zabaw, oświetlenie miejscowości, stworzenie świetlicy w opustoszałym gospodarstwie. Mazelonki znalezione na strychu zostały wyprane i wyprasowane. Idealne na lokalne imprezy. – Dawniej trafiały do pieca, sprzedawane były do teatru, a teraz nas połączyły – wspomina pani sołtys. – To były nasze korzenie i nasz znak rozpoznawczy.

Pół roku po tym, jak stanęła na czele wsi, zaczęła działać w zarządzie parafialnym. Jej rodzina znów się powiększyła – tym razem o tysiąc osób z parafii w Boguszycach i Żlinicach.

Maria Urbacka przez te wszystkie lata nie chorowała. Nie miała na to czasu. Musiała uczestniczyć w każdym wydarzeniu i pilnować, by wszystko było dopięte na przysłowiowy ostatni guzik. Przeżywa najmniejsze niepowodzenia swoich licznych „krewnych”. Stres towarzyszy jej o wiele dłużej niż osobie, której problem dotyczył. – Więcej ludzi to więcej problemów do załatwienia i więcej nieprzespanych nocy – podsumowuje. – Blisko mnie mieszkają teraz moje dzieci i wnuki. To bezcenne być wśród swoich i móc liczyć na ich wsparcie.



# Adusia o złotym sercu

*O rozłące i jej pokonywaniu opowiada Agnieszka Kacała*

Niektórzy nie wiedzą, kim jest Agnieszka Kacała, ale każdy uśmiecha się, gdy słyszy Adusia. Wtedy wszystko jest oczywiste. Tak nazywają ją przyjaciele, rodzina i znajomi. Mimo licznych komplikacji zdrowotnych, jest w niej więcej życia niż w plutonie wojska: pełna radości, chęci działania oraz pomocy innym. Zawsze była dumna z tego, że jest wodnikiem, dzięki czemu jej imię idealnie pasuje do charakteru oraz znaku zodiaku. Wierzy w medycynę alternatywną, czyta *Nieznany Świat*, a horyzonty ma o wiele szersze niż ciągle rozrastający się wszechświat. Jej atrybutem są książki, piętrzące się w kuchni, bibliotece, sypialni czy na stoliku w salonie.

Gdy zachorowała na raka, nie załamała się, tylko zaczęła pocieszać innych. W szpitalu była symbolem optymizmu i wielkiej wiary. Tak jak w życiu. Wydawać by się mogło, że kolejne fazy choroby jeszcze bardziej ją wzmacniały zamiast pogrążyć w beznadziei. Po usunięciu chorej nerki, lekarze martwili się o sprawność drugiej, ona nie wiedziała,



*Poświęciła się rodzinie,  
ale nigdy nie pozwoliłaby  
tego tak nazwać*

jak to powiedzieć dzieciom. Była wzruszona, gdy okazało się, że córka sąsiadów proponowała jej własną do przeszczepu, gdyby zaszła taka potrzeba. Po prostu z miłości, której zaznała od Adusi.

Czasami pani Agnieszka zaskakuje lekarzy determinacją. Gdy wydawało się, że już nic nie jest w stanie jej uratować, wzięła sprawę w swoje ręce. Pod kolanem zrobiła otwór, umieszczając w nim ziarno ciecioriki. Wierzyła, że zapobiegnie to rozwojowi nowotworu zgodnie z teorią Wchłaniania Naturalnej Infekcji, stworzonej przez doktora fizyki Georga Eliasa Ashkara. Przez pół roku dbała o ranę, czekając aż oczyści się limfa. Wszyscy dookoła załamywali ręce, ale Adusia nie zamierzała dać się pokonać chorobie. Od tego momentu zapomniała o przerzutach. Nie wiadomo, czy pomogła cieciorika, wiara czy determinacja. – Może wszystko po trosze – śmieje się pani Agnieszka. – To podstawy życia, bez których nie warto myśleć o przyszłości.

Poświęciła się rodzinie, ale nigdy nie pozwoliłaby tego tak nazwać. Z zawodu była matką oraz żoną. Wspierała męża lekarza, dbała o dzieci, a później – wnuki i prawnuka. Kłopoty najbliższych sprawiały, że w nocy nie spała, ale poranek

przynosił rozwiązanie – na każdą przeciwność losu umiała znaleźć lekarstwo. Czasami o wiele skuteczniejsze niż to zapisywane na recepcie przez męża.

W czasie świąt jej dom jest pełen bliskich. Zjeżdżają z Niemiec, gdzie wiele lat temu rzuciło ich przeznaczenie. Mimo wieku, Adusia nadal uważa, że musi wszystkiego dopilnować osobiście. Tylko uważni obserwatorzy wiedzą, gdy coś jej dolega. To może być lekki grymas lub gest, jakby chciała odpędzić namolną muchę. Kawa na stole w filiżankach z Tułowic, ciasto domowej roboty i tysiące opowieści zawsze czekają na odwiedzających. Nawet, gdy jest w słabej kondycji fizycznej. Psychiczenie ma ciągle osiemnaście lat i całe życie przed sobą.

***O domu, który jest tam, gdzie serce, opowiada Agnieszka Kacała, zwana Adusią:***

Mam właściwie kilka domów, a raczej miejsc kojarzących mi się z rodziną, ciepłem, wypełnionych wspomnieniami. W Krapkowicach zamieszkaliśmy kilkadziesiąt lat temu. Mój mąż był lekarzem i dostał nakaz pracy. Na Opolszczyznę przyjechaliśmy z Łodzi tylko na chwilę, a zostaliśmy na całe życie. Drugi dom mam w Turawie. Na lotnisku pierwsze kroki stawiał mój prawnuk Jasper, tam uwielbiał jeździć mąż Staszek, a na każde wakacje zjeżdżają wnuki z Niemiec. Co roku są u mnie, zamiast wybrać Teneryfę czy

Jamajkę. Gdy były młodsze, zabieraliśmy je nad polskie morze, na Mazury, w Sudety, aby poznały kraj dziadków. Mimo że są dorośli, nadal każdy urlop spędzają ze mną. To wielki dar. Jesteśmy razem na łonie natury, spacerujemy po lesie, idziemy pływać w pobliskim jeziorze, wieczorem palimy ognisko. Opowiadam im o dawnych czasach, które wydają im się tak odległe, jakbym czytała książkę historyczną. Gdy wszyscy pójść spać, siadam w mojej letniej kuchni, wpatruję się w gwiazdy i zastanawiam, jaki wymiar ma szczęście. Prawnuk Jasperek nie wyobraża sobie ferii czy wakacji bez przyjazdu do Polski. Tu czerpie energię i czuje się bezpiecznie. Świetnie mówi po polsku – zresztą nie miał wyjścia, jeśli chciał się z nami dogadać. Podobnie jak wnuki, które ukończyły niemieckie szkoły.

Moje dzieciństwo było trudne, gdyż przypadło na czas wojny i związane było z ciągłymi wysiedleniami. Urodziłam się w Gostyninie koło Płocka. Pochodzę z rodziny nauczycielskiej, w której każdy miał coś wspólnego z edukacją. Nauczycielką była nawet ciocia Lusja z Łącka, siostra mamy, mieszkająca w pałacu. Przed wojną dziadek był kierownikiem szkoły w Gostyninie, gdzie się urodziłam, tata – w Soczewce pod Płockiem, a mama w Duninowie. Skazana więc byłam na ukończenie liceum pedagogicznego. Niemcy wywieźli dziadka i ojca z całą miejscową inteligencją do obozu koncentracyjnego w Mauthausen. Obaj tam zginęli. Mama

została z trojgiem małych dzieci. Gdy dołączyła do nas Elżbietka, córka Haliny, siostry mamy, moje dzieciństwo definitywnie się skończyło. Wujek Franek został powieszony, zaś ciocia trafiła do więzienia we Wronkach, a potem do obozu koncentracyjnego w Ravensbrück za działalność w Związku Walki Zbrojnej. Ela była z nami od urodzenia. Miałam wówczas sześć lat. Od tej pory zaczęłam być opiekunką młodszego rodzeństwa. Mama miała mnóstwo zajęć na głowie, gdyż musiała zastąpić ojca i zarobić na nasze utrzymanie. Stworzyła jednak bardzo silne więzy, dając całej naszej czwórce mnóstwo ciepła. Ela jako dorosła kobieta przyjechała za mną na Opolszczyznę i zamieszkała w Kotorzu Małym. Opiekowałam się nią do ostatnich godzin życia, gdy odchodziła na nowotwór.

Męża poznałam mając szesnaście lat. Właśnie zaczął studia na Akademii Medycznej w Łodzi, ale wcześniej ukończył liceum pedagogiczne, więc natychmiast spodobał się mojej mamie. To on zainspirował swojego brata i nasze dzieci do edukacji w kierunku medycznym: córka została fizjoterapeutką, a syn lekarzem. Tradycję kontynuuje wnuczka, która również ukończyła medycynę.

Mam nadzieję, że nigdy nie zapomnę, jak ważne są więzi oraz rodzina, niezależnie od miejsca zamieszkania i wykonywanego zawodu.





Klaudia Lakwa z mężem Henrykiem

# Życie jak zmieniająca się widokówka

*Reportaż o korzeniach rodzinnych Klaudii Lakwy*

**D**zieci w Prószkowie nigdy nie było za wiele. W latach sześćdziesiątych XX wieku najczęściej rodziły się w opolskim szpitalu oddalonym o dwanaście kilometrów. Potem chodziły do tego samego kościoła i do państwowej piekarni po ciepłe jeszcze pieczywo. Mijały się na ulicach czy w przyzamkowym parku.

Klaudię Brockel na niedzielne spacery rodzice zabierali do lasu w okolicach Wybłyszczowa. Szli na strzelnicę, zwaną przez miejscowych od zawsze Schießbude. Raz w tygodniu ożywał obraz niczym z przedwojennej widokówki. Dzieciaki piły lemoniadę, a dorośli tańczyli w takt przygrywającej orkiestry. Dziadek trzyletniej Klaudii nigdy nie zapominał zabrać ze sobą fajeczki. Opowiadał wnuczce o czasach, których nie była sobie w stanie wyobrazić, a tym bardziej zrozumieć. Przed oczami przesuwały się jej obrazy niemal czarno-białe: jak był niemieckim sanitariuszem w czasie wojny i został wysłany na front. Gdy wrócił, zastał puste mieszkanie. Nie było nigdzie żony Heleny ani piątki dzieci. Ruszył więc przez Eu-

***Największym problemem  
dla rodowitych prószkowian  
była nauka nowego języka***

ropę w poszukiwaniu najbliższych, którzy w styczniu 1945 roku po wejściu żołnierzy rosyjskich, uciekli do brata Heleny w niemieckim Köthen koło Halle. Po dwóch latach wrócili. Witali ich gołe ściany

i puste pokoje. Ich prywatna piekarnia została upaństwowiona. Dziadek Janz, jako ojciec wielodzietnej rodziny, mógł w niej pracować na stanowisku robotnika. Meble, obrazy, zastawę, a nawet sztuczce „upaństwowili” obrotni sąsiedzi.

Do historii przeszły przedwojenne czasy, gdy dziadkowie Klauddii należeli do bogatszych rodzin prószkowskich. W ośmiopokojowym domu mieli łazienkę, kaflowe piece, a na podwórzu dwa samochody. Jednym rozwożono pieczywo, a osobowy służył do rodzinnych przejażdżek. Obydwa zarekwirowała niemiecka armia. Pozostały jedynie wspomnienia.

***Nowa władza, nowe zwyczaje***

Największym problemem dla rodowitych prószkowian była nauka nowego języka. Babcia Helena rozumiała po polsku, ale nigdy nie udało jej się nauczyć mówić.

– Nudeln, bitte – mówiła w sklepie, a sprzedawczyni ją poprawiała: – Nie ma nudeln, teraz jest makaron.

Gdy jednak pani Helena dostała papiery na wyjazd do Niemiec w ramach łączenia rodzin, schowała je do pieca, który od dawna nie był rozpalany. Dopiero po roku, gdy minęła ich ważność, powiedziała o dokumentach córce Róży. Nie chciała opuścić rodzinnej ziemi, mimo że coraz trudniej było być Ślązakiem. Zmieniła zdanie nagle 13 grudnia 1981 roku, mając osiemdziesiąt lat. Postanowiła zostać w Niemczech, gdzie akurat odwiedzała rodzinę. Stan wojenny kojarzył się jej z ponurą historią, która była jak cień w jej duszy.

### *Wyjazdy i powroty*

W miarę jak Klaudia rosła, życie zaczynało nabierać tempa: coraz częściej w wielu domach brakowało czasu nawet na tradycyjne picie kawy z cykorią. Coraz rzadziej siadano w niedzielę po sumie do rosółu. Schießbude w końcu się rozleciała. Pozostały po niej jedynie szyny, a wiele śląskich rodzin wyjechało za *żelazną kurtynę*, choć dojrzewanie do takich decyzji trwało nieraz bardzo długo.

Norbert, tata Klaudii, nie zachował z dzieciństwa dobrych wspomnień. Jego rodzina przyjechała przed wojną na Śląsk wezwana przez grafa, który chciał rozbudować włości i potrzebował fachowców. Ojciec był inżynierem cieślą, specjalizującym się w wykreślaniu skomplikowanych planów. W podzięcie otrzymał kawałek ziemi. W 1942 roku postawił dom, ale już trzy lata później uciekał przed frontem do Bawarii.



Brockelowie wraz z Norbertem i siedmiorgiem jego rodzeństwa zdecydowali się po 1945 na powrót. W tym samym czasie wracała z Niemiec do Prószkowa Helena Janz z córką Różą, która kiedyś zostanie żoną Norberta. Los dla jego rodziny nie był łaskawy. W 1949 roku zmarła 41-letnia matka, a ojciec rok później. Najstarsze dziecko miało czternaście lat, najmłodsze ledwie zaczynało mówić. Nie mieli nikogo, a nowe państwo nie interesowało się gromadką, która nawet nie rozumiała po polsku.

### *Elita zawsze śpiewa*

Klaudia wielokrotnie musiała mijać się na szkolnych korytarzach z Henrykiem. Starszy o dwa lata chłopak zwrócił jednak na nią uwagę dopiero wtedy, gdy grała na mandolinie w czasie apelu. Na dobre poznali się w kościelnym zespole *Genezarę*, który zainicjował przybyły z Olesna ksiądz Witold Szmigielski. Chciał, żeby młodzież zyskała w życiu coś więcej niż kwalifikacje murarza czy ekspedientki. Członkowie zespołu uważali się za miejscową elitę – wszyscy podchodzili do matury, mieli aspiracje i nadzieję na lepsze życie.

Henryk był pierwszym z grupy, którego kapłan namówił do dalszej edukacji. Podpowiadał seminarium duchowne, ale młody mężczyzna nie czuł powołania, by zawiadować duszami parafian. Po ukończeniu liceum ekonomicznego w Opolu miał przyobiecana pracę w banku. Ksiądz jednak

nie ustępował. Praca nie zając – powtarzał. I młodzieniec poszedł na studia. – Edukacja zadecydowała o tym, że jesteśmy tutaj – mówią Lakwowie. – Blisko 90% członków *Genezaretu* skończyło na maturze i wyemigrowało na Zachód.

W 1987 roku na ślub Klaudii i Henryka przyjechała z Niemiec babcia Helena. Ostatnie dwa lata życia spędziła w dawnym domu, którego nie mogła odtworzyć na Zachodzie.

Klaudia pracuje w prószkowskiej szkole, zarażając najmłodszych opowieściami o tradycji i miejscowych obyczajach. Zbiera widokówki oraz materiały związane z prószkowskimi włościami. Chce ocalić pamięć o dawnych czasach. Pokazuje córce Simonie pocztówki i opowiada o przedwojennym Prószkowie. Nie żałuje, że w czasie studiów nie skorzystała z rad koleżanek i nie została w lagrze.

Jej mąż od wielu lat piastuje urząd starosty opolskiego, któremu podlega około 120 tysięcy mieszkańców powiatu. Są wśród nich rdzenni Ślązacy, przesiedleńcy z Kresów Wschodnich, przybysze z centralnej Polski czy Niemiec.



Krystyna Deko z dziećmi: Anią, Jasiem, Michałem i Tereską

Czas wolny spędzam z dzieckiem.  
Jest to radość dla każdej ze stron.  
Zawsze jest wesoło, ale jak każdy marzę  
czasem o chwili dla siebie.

***Opolska mama 30+***

---





# Park miniatur Olszowa

---

Co łączy Wenecję, Paryż, Kolonię, Kraków i Jerozolimę? Najpiękniejsze zabytki kultu religijnego. Można zobaczyć je w jednym miejscu. Park Miniatur Sakralnych w Olszowej to osiemnaście najbardziej znanych perełek polskiej i światowej architektury sakralnej, odtworzonych z niezwykłą starannością w skali 1:25.

Usytuowany w malowniczym ogrodzie, połączonym z parkiem linowym dla dzieci, stanowi jedną z ciekawszych atrakcji na mapie turystycznej Opolszczyzny. W odrestaurowanych XIX-wiecznych zabudowaniach stadniny koni hrabiego Andreasa Marii von Renarda powstał kompleks gastronomiczno-noclegowy.

## **Park Miniatur Olszowa**

ul. Hodowlana 5, 47-143 Olszowa

tel. 77 463 78 74 , 798 520 842

e-mail: [miniaturyolszowa@gmail.com](mailto:miniaturyolszowa@gmail.com)

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







# Jurapark Krasiejów

Choć historia dinozaurów sięga tysięcy lat, okazuje się, że jej istotny trop wiedzie do Krasiejowa na Opolszczyźnie. W malowniczej scenarii JuraParku, której nie powstydziłby się sam Steven Spielberg, mieści się królestwo dwustu wykonanych ze szczególną starannością i w zgodzie z naukową wiedzą, naturalnej wielkości modeli prehistorycznych stworów, należących do blisko siedemdziesięciu gatunków.

Dzięki przeszklonej podłodze Pawilonu Paleontologicznego – jedynego takiego muzeum na świecie – można bezpośrednio podziwiać największe w Europie skamieniałości triasowych płazów i gadów odkryte na wciąż czynnym stanowisku paleontologicznym.

Na najmłodszych z pewnością niemałe wrażenie zrobi podróż Tunelem Czasu do początków Wszechświata i narodzin Ziemi. W Prehistorycznym Oceanarium mogą zmierzyć się z prawdziwymi władcami zamierzchłych morskich głębin.

JuraPark w Krasiejowie to niebanalny pomysł na rodzinne spędzenie wolnego czasu. Tu, gdzie przeszłość łączy się z teraźniejszością, a nauka z zabawą, nie brak pełnego atrakcji parku rozrywki oraz placów zabaw.

Wszystko to czeka na nieustraszonych odkrywców prehistorycznych gadów.



## JuraPark Krasiejów

ul. 1 Maja 10, 46-040 Krasiejów

tel. 77 465 48 00, 519 346 149

e-mail: [rezerwacja.krasiejow@jurapark.pl](mailto:rezerwacja.krasiejow@jurapark.pl)

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





# Góra św. Anny

Góra św. Anny – niemy świadek starć III Powstania Śląskiego z 1921 roku, stała się symbolem walki ludu śląskiego o powrót Śląska do Macierzy. Pamiątki z tego okresu, podobnie jak z dwóch poprzednich powstań oraz plebiscytu na Górnym Śląsku, gromadzi miejscowe Muzeum Czynu Powstańczego, którego bogate zbiory dokumentują m.in. życiową drogę bojowników o polskość tych ziem.

Ponad krawędzią skalnego amfiteatru wznosi się pomnik Czynu Powstańczego autorstwa Xawerego Dunikowskiego – główne miejsce uroczystości poświęconych pamięci poległych w powstaniach śląskich i jeden z najbardziej znanych obiektów na Śląsku. Usytuowany na szczycie Góry św. Anny franciszkański klasztor i kościół z figurką i relikwiami św. Anny Samotrzeciej od XVIII wieku jest ważnym ośrodkiem pielgrzymowania.

Geopark Krajowy Góra Św. Anny – mieszczący się w całości na terenie parku krajobrazowego – to jedno z trzech tego typu miejsc w Polsce. Główny szlak edukacyjny, idealny do wycieczek pieszych i rowerowych, wiedzie przez punkty o unikatowych walorach geologiczno-przyrodniczych. Bogactwo form rzeźby terenu oraz mnogość gatunków fauny i flory przyciągają uwagę turystów licznie odwiedzających tę okolicę, przyczyniając się do rozwoju geoturystyki w Polsce.

## **Geopark Krajowy Góra Św. Anny**

tel. 77 461 50 74

e-mail: [geopark@geopark-goraswanny.pl](mailto:geopark@geopark-goraswanny.pl)

[www.geopark-goraswanny.pl](http://www.geopark-goraswanny.pl)

## **Muzeum Czynu Powstańczego**

ul. Leśnicka 28, 47-154 Góra Św. Anny

tel. 77 461 54 66

e-mail: [oddzial@muzeum.opole.pl](mailto:oddzial@muzeum.opole.pl)

[www.muzeum.opole.pl](http://www.muzeum.opole.pl)







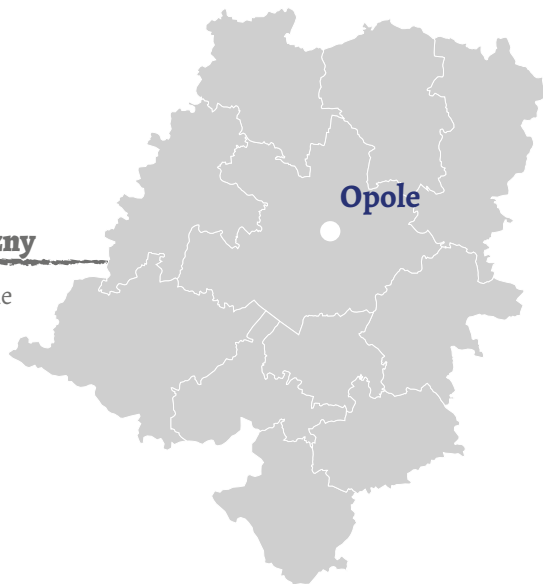
# Opolski ogród zoologiczny

Każdy, kto odwiedzi opolski ogród zoologiczny, będzie go chwalił i polecał znajomym. Jest on zaliczany do najpiękniejszych w Polsce. Ogród jest usytuowany na wyspie Bolko, w otoczeniu pięknej przyrody, na obszarze dużego parku. Zajmuje ponad trzydzieści hektarów. Można tu podziwiać ciekawe zwierzęta. Opolskie ZOO znane jest z hodowli goryli nizinnych (oprócz Opola są tylko w Warszawie) i żyraf. Jest to także jedyne miejsce w Polsce, gdzie spotkać można uchatki kalifornijskie, a nawet zobaczyć ich trening. Nie można przegapić widowiskowych pokazów karmienia zwierząt – pelikanów czy lemurów.

Dzieci z przyjemnością odwiedzają mini ZOO, gdzie mogą głaskać i karmić zwierzęta. Dostępne są restauracje, place zabaw i park linowy. Dla starszych dzieci niezłą atrakcją może być udział w organizowanym cyklicznie nocnym zwiedzaniu ZOO.

## Opolski ogród zoologiczny

ul. Spacerowa 10, 45-094 Opole  
tel. 77 456 42 67, 77 454 28 58  
e-mail: zoo@zoo.opole.pl  
www.zoo.opole.pl







# Pojezierze Nysy Kłodzkiej

Pojezierze Nysy Kłodzkiej, dość nietypowe w tej części Polski, tworzą trzy zaporowe jeziora usytuowane w środkowym biegu Nysy Kłodzkiej: Otmuchowskie, Nyskie i Paczkowskie.

Turyści wypoczywający nad jeziorem Otmuchowskim, w otoczeniu urokliwego łąkowego lasu, z pewnością będą zachwyceni widokiem pasma górskiego, ciągnącego się od Pradziada po Śnieżnik. Tych, którzy czas spędzą nad jeziorem Nyskim, urzeczywiesni panorama pobliskich Gór Opawskich, Jesioników z Pradziadem i Gór Złotych. Do wypoczynku nad wodą zachęca odwiedzających świetnie przygotowana baza noclegowo-gastronomiczna oraz ośrodki rekreacyjno-sportowe.

Amatorzy żeglarstwa, wędkarstwa i sportów wodnych wybiorą te jeziora ze względu na doskonałe warunki i spędzą tu długie godziny, oddając się swoim pasjom.

Ze względu na walory przyrodniczo-krajobrazowe jeziora włączone zostały do Otmuchowsko-Nyskiego Obszaru Krajobrazu Chronionego. To prawdziwy raj dla ornitologów. Tutaj liczne przelotne ptactwo wodne i błotne znalazło swoją ostoję w okresie wiosenno-jesiennym, a obecność wielu rzadkich gatunków ptaków gniazdujących decyduje o wyjątkowości tych miejsc w skali Europy.







# Muzeum Wsi Opolskiej

A gdyby tak uciec od miejskiego zgiełku gdzieś, gdzie czas zdaje się zatrzymać, a ciszę przerywa jedynie radosne brzęczenie owadów? Jest takie miejsce. To wsi *spokojna*, wsi *wesoła*, do której zaprasza Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu.

Blisko pięćdziesiąt zabytkowych drewnianych zabudowań z XVIII-XX wieku wiernie oddających ducha przeszłości dzięki pieczołowicie gromadzonym oryginalnym elementom wyposażenia, dobranym zgodnie z przeznaczeniem. Są więc i śląskie chaty z pięknymi izbami, ale też m.in. szkoła, młyn, kuźnia, karczma, no i kościół. A wszystko to osnute pajęczyną ścieżek, pośród pól obsianych gryką, lnem bądź prosem, malowniczych łąk, zagajników, szemrzących strumyków, owocowych drzew czy ogródków kwiatowych i warzywnych schowanych za żerdziowym lub sztachetowym płotem.

Zwiedzający nie tylko poznają życie na śląskiej wsi przed wiekami, ale uczą się szacunku do tradycji poprzez bezpośredni kontakt z eksponatami. To także ciekawy sposób na rodzinny relaks za miastem z historią w tle. Dla tych, którzy lubią ciekawie spędzać wolny czas organizowane są imprezy plenerowe i warsztaty mające na celu popularyzację kultury ludowej i rzemiosła.

## Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu

ul. Wrocławska 174, 45-835 Opole

tel. 77 457 23 49, 77 474 30 21

e-mail: sekretariat@muzeumwsiopolskiej.pl,

www.muzeumwsiopolskiej.pl







# Rajd Maluchów w Prudniku

Pieszy Rajd Maluchów organizowany jest corocznie na przełomie maja i czerwca przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Sudetów Wschodnich w Prudniku, z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka. Za sprawą długoletniej tradycji stał się plenerową imprezą wielopokoleniową, a nawet ponadregionalną, bo nie brakuje uczestników z województw ościennych czy Republiki Czeskiej.

Niekwestionowanymi bohaterami są tutaj dzieci, które pokonują pięso kilkukilometrową trasę, by na koniec razem ze swoimi rodzicami i opiekunami wziąć udział w festynie pełnym niespodzianek i wspólnie zabawy. Wydarzeniu temu zawsze towarzyszy ogromna radość i rodzinna atmosfera.



**Polskie Towarzystwo  
Turystyczno-Krajoznawcze**

**Oddział Sudetów Wschodnich w Prudniku**

ul. Traugutta 19, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 39 41

e-mail: [biuro@prudnik.pttk.pl](mailto:biuro@prudnik.pttk.pl)

[www.prudnik.pttk.pl](http://www.prudnik.pttk.pl)





# pasja



Agnieszka i Marcin Krasoń z dziećmi Natalią, Karoliną i Jakubem



## Mamo – zakochaj się...

---

*O potrzebie życia z pasją opowiada Aneta Gibek-Wiśniewska – adwokat, mediator, trener rozwoju osobistego, szefowa Fundacji „Harmonia Życia” i autorskiego programu NEO SEA.*

Każda mama zna to uczucie – budzimy się i... poszukujemy energii oraz siły, żeby wstać. Poranek to chwila, kiedy nasz system określa wyzwania, jakie stawia przed nami rodzina i praca. To wtedy pojawia się pytanie, skąd bierze się moc do działania, do bycia uśmiechniętą, zafascynowaną życiem. Jeżeli tym czymś jest nasza pasja, musimy zdać sobie sprawę, co tak naprawdę każda z nas wie, jak ją mamy odnaleźć i – najważniejsze – jak świadomie z niej korzystać.

Często w rozmowie z mamami podaję za przykład telefon komórkowy. Jeśli chcemy z niego korzystać, bateria musi być naładowana. Wtedy mamy połączenie z ludźmi, na których nam zależy. Jeśli o tym zapomnę, moje dziecko mnie zapyta: – Mamo, dlaczego nie mogłam się z tobą połączyć przez cały dzień? Już wiem, że naładowanie wewnętrznych baterii jest równoznaczne z kontaktem z moimi dziećmi. Nasze ciało, umysł potrzebują doładowania, aby mieć łączność z otaczającym światem. Pasja to źródło energii, satysfakcji z bycia sobą i pozostawienia swoich twórczych myśli dla innych.

I tu nasuwa się kolejna analogia do smartfona. Współczesne aparaty ładuje się codziennie, a bywają sytuacje, że trzeba je

podłączyć do gniazdka co kilka godzin, stąd nosimy w torebkach powerbank. Współczesna mama ma tyle zadań zawodowych i rodzinnych, że potrzebuje doładowania kilka razy na dobę, jak ten nowoczesny telefon.

I teraz, jak to zrobić, żeby być cały czas pozytywnie naładowaną? Chcąc zmotywować mamy do poszukiwania pasji, zadaję pytanie dotyczące ich dzieci. Czego chciałyby dla nich? Zawsze dostaje tę samą odpowiedź: – Żeby były szczęśliwe. Wtedy mówię: – Przecież to życie z pasją. Tylko mama musi dać przykład swoim własnym życiem. Przypomnijcie sobie chwile, kiedy się zakochałyście po raz pierwszy i miałyście motyle w brzuchu. Kiedy to uczucie zniknęło? Może wtedy, gdy zakochanie i związana z nim pasja przerodziły się w obowiązki? Czy tamta euforia może powrócić? Jest to możliwe, jeśli pozwolicie sobie uświadomić, że coś uwielbiacie robić i możecie powiedzieć to światu. Możecie go tym zarazić, powiedzieć, jakie to jest fantastyczne, potraficie się zakochać w swoim pomysle, który tyle lat trzymałyście w zamknięciu. Zostawcie poczucie winy, wieczne oceny... Zakochajcie się. Najpiękniejsze jest to, że zakochać się w swoich celach, marzeniach można w każdym wieku, wykonując każdy zawód. Powiedzcie dzieciom o tym, a już kolejnego dnia usłyszycie, w jakich swoich pasjach zakochały się dzieci. Właśnie tam znajdziecie energię.

Z najlepszymi życzeniami spełnienia siebie  
Zakochana mama trójki dzieci



Agnieszka Żyrek z synami Michałem, Kacprem i Przemkiem



# „Trójmatka” zawsze da radę

*Rozmowa z Agnieszką Żyrek*

**W** domu jest jedyną przedstawicielką płci pięknej królującą wśród czterech panów. Ale to ona ma miliony pomysłów, które czekają na swoją kolej, aby zostać zrealizowane. Nie ma czasu na spotkania niewpisane w grafik, bo choćby miało się walić i palić, pewne rzeczy są nie do przełożenia. Wśród nich znajduje się bieganie. Robi to jedynie dla siebie: bez bicia rekordów i wieszania medali na szyi. Trzech synów: trzynastoletni Michał, jedenastoletni Kacper, siedmioletni Przemek oraz głowa rodu stanowią jej osobisty fan club. Marzyła o maratonie, ale zapalenie ścięgna Achillesa skutecznie zweryfikowało jej plany. Nie poddała się i wystartowała w półmaratonie. Na trasie synowie z mężem wymachiwali transparentami i głośnym dopingiem motywowali trójmatkę do zwiększenia tempa. Przebiegła założony dystans. – Moim celem było dobiegnięcie do mety – śmieje się pani Agnieszka. – Nie interesuje mnie czas i pokonywanie kolejnych życiówek.

*Jej przebojowość ma wpływ  
na dzieci, które wiedzą,  
że w życiu można wszystko*

Teraz szykuje się do runmaggedonu – biegu połączonego z pokonywaniem przeszkód. Będzie taplać się w błocie, wskakiwać do zbiornika z wodą, wdrapywać na ścianki, wisieć na linach. Ekstremalna przy-

goda wcale jej nie przeraża. W maju postanowiła sprawdzić się na jednej z tras we Wrocławiu. Jej przebojowość ma wpływ na dzieci, które wiedzą, że w życiu można wszystko, jeśli tego się bardzo pragnie. Też wystartują, ale w swoich kategoriach wiekowych.

Agnieszka Żyrek to bomba energetyczna, przy której nie można siedzieć beczynn timer na krześle. Od dziecka zaskakiwała. Najpierw chciała być prawnikiem, ale ostatecznie wybrała budownictwo na Politechnice Opolskiej, opuszczając rodzinne Świebodzice koło Wałbrzycha. Może trochę zainspirowała się tatą inżynierem i tym, że ludzie zawsze będą się budować. Tomek z tego samego roku studiów nie miał łatwo. Była przecież kumplem 250 facetów z uczelni. Wybrała jednak jego. Ona Adamus – pierwsza na liście studentów, a on Żyrek – ostatni. – Mieliśmy te same problemy – śmieje się. – Zawsze pytali albo od początku alfabetu, albo od końca.

W ich życiu wszystko jest oryginalne – nawet samochód oklejony w motyle z powłóczystymi rzęsami nad reflektorami.

### *Co spowodowało, że zaczęła pani biegać?*

Po urodzeniu pierwszego syna poczułam, że mam na sobie dodatkowe kilogramy i trzeba jakoś się ich pozbyć. Najgorsze było pierwsze sto metrów oraz zadyszka. Kolejne dwieście – szłam, prawie płacząc. Myślałam, że padnę. Próbowалам fitnessu, aerobiku, gimnastyki w wodzie, ale wszystko wiązało się ze stałymi treningami, a ja miałam w domu małeńkie dziecko, które nadawało nieprzewidywalny rytm mojemu życiu. Bieganie wydawało się najłatwiejsze – w każdej wolnej chwili wystarczyło wyjść z domu.

### *Mimo początkowych trudności, jednak pani nie zrezygnowała i biega do dziś.*

Dwa lata później urodziłam drugiego syna i znów przybyło mi kilogramów. Wróciłam więc do biegania i nagle okazało się, że jest łatwiej. Złapałam bakcyła. W 2015 roku przebiegłam 1200 kilometrów, a rok później o 600 więcej.

### *Czy jest teraz pani nałogowcem?*

Faktycznie cztery lata temu poczułam się uzależniona. Zimą mam mniejszą mobilizację, ale gdy nie pokonam określonego dystansu, to czuję się jak oszustka. W lecie przebiegam dziennie 10 kilometrów, choć nie zależy mi na czasie. To moja



*Lubię zmieniać pracę,  
gdyż każde miejsce  
czegoś mnie nauczyło*

odskocznia i relaks, dzięki której mam chwilę tylko dla siebie. Nikt mi nie przeszkadza, nikt ode mnie niczego

nie chce. Znalazłam doskonały sposób na oderwanie od pracy oraz codzienności. Biegacze mają powiedzenie: gdy w czasie biegu nie znajdziesz rozwiązania jakiegoś problemu, to znaczy, że jest nierozwiązywalny. I to prawda.

*Nie jest więc pani pasjonatką rozrywek grupowych?*

Ale oczywiście, że jestem. Gdy zobaczyłam plakat, że zespół taneczny *Pech* robi nabór dla osób powyżej trzydziestego roku życia, to długo się nie zastanawiałam. Najstarsza członkini miała 62 lata. Kiedy biegałam na treningi dwa razy w tygodniu, Michałem i Kacprem zajmował się mąż. Występowałyśmy w różnych sukienkach na zawodach w Wołominie przebrane za Marilyn Monroe z perukami na głowach. Moją „karierę” przerwała po dwóch latach ciąża z Przemkiem, ale zrezygnowałam dopiero, gdy miałam już zbyt pokaźny brzuszek.

*Chłopcy również biegają?*

Przez pięć lat ich pasją był hokej, co miało przełożenie na całą rodzinę. Najmłodszy stanął na łyżwach, gdy miał trzy lata. Wszystkie weekendy spędzaliśmy na lodowisku i meczach wyjazdowych. Teraz za to świetnie szusują na rolkach. Lubią też ścigać się na rowerach. Co roku jeździmy do Mrzeżyna

i Dźwirzyna nad morze, omijając wielkim łukiem przeludnione kurorty. Żeby dzieci nie męczyć zbyt długą podróżą, w połowie trasy robimy przerwę, np. w skansenie w Biskupinie, zwiedzając Toruń, podziemne bunkry Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego czy w Lesznie, latając w tunelu aerodynamicznym.

### *Zawodowo chodzi pani w białym kasku?*

Tak było, gdy pracowałam w Wojewódzkim Inspektoracie Nadzoru Budowlanego w Opolu. Teraz jestem szefem działu technicznego w spółdzielni mieszkaniowej. Wcześniej byłam pracownikiem technicznym na politechnice, gdzie doczekałam najdłuższego stażu pracy, bo pięcioletniego. Był nawet moment, gdy razem z mężem zatrudniliśmy się w tej samej hurtowni materiałów budowlanych. Lubię zmieniać pracę, gdyż każde miejsce czegoś mnie nauczyło, poznałam nowych ludzi, zawsze mogąc coś dać od siebie.

### *Czy ma pani marzenia, które czekają na realizację?*

Nie umiem usiedzieć na miejscu. Chciałabym skoczyć z samolotu na spadochronie. Wiem, że w końcu to zrobię. Zapewne nie będę chciała tego powtórzyć, ale muszę tego dokonać. Znajomy kiedyś mi powiedział: – Najważniejsze, aby mieć cel w życiu. Trzeba wyznaczyć czas i konsekwentnie dążyć do jego realizacji. Tak też robię. Proszę nikomu nie mówić, ale chciałabym również mieć tatuaż.



Ewa Maria Sikorska z mężem



# Chwile w rytmie tanga

*O miłości do tańca opowiada Ewa Maria Sikorska*

**E**wa Maria Sikorska jest jak motyl, który na chwilę musiał stać się człowiekiem. Zachowała jednak jego delikatność. Najważniejsze są barwy życia, które dostrzega nawet wtedy, gdy wszystko wydaje się bure. Zawsze była bardzo zajęta, co nie wykluczało podjęcia kolejnych wyzwań. Grała, malowała, tańczyła, prowadziła drużynę harcerską, uczestniczyła w spektaklach, konkursach, podróżowała. Brała udział w rekonstrukcjach historycznych, m.in. na Festiwalu Słowian i Wikingów zorganizowanym na wyspie Wolin. Śpiewa w diakonii muzycznej we Wspólnocie Odnowy w Duchu Świętym przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Brzegu, wielbiąc Boga.

Zawodowo zajmowała się projektowaniem wnętrz. Zimnym przestrzeniom nadawała koloryt, który zawsze drzemał w jej duszy. Wrodzona intuicja pomagała przystosować je do potrzeb i charakteru klienta, tak, aby czuł się komfortowo w nowych aranżacjach. Gdy urodziły się dzieci, musiała zrezygnować czasowo z pracy, ale nie z wewnętrznego roz-

*Trzeba jednak kochać to,  
co się robi, bo miłość  
zawsze wygrywa*

woju i poszukiwania tego, co najwartościowsze w życiu. Jej siłą napędową był Bóg. Zdawała sobie sprawę, że synowie kiedyś odejdą z domu, ale

nie z jej serca. Próbowала dzielić się z nimi swoim światem, zainspirować do twórczych działań. Chciała, aby wyrosli na wrażliwych i dobrych ludzi. – Trzeba jednak kochać to, co się robi, bo miłość zawsze wygrywa – powtarzała.

W wolnych chwilach pokazywała synom piękno natury: byli w górach, nad morzem, jeziorami. Aktywny wypoczynek budował więzy rodzinne, tworząc niezapomniane wspomnienia.

Kiedyś starsza pani przekazała jej prawdę, która stała się życiowym przesłaniem: – Żeby dzieci były szczęśliwe, szczęśliwa i spełniona musi być ich mama. Nie da się tego przekazać jedynie w teorii. Potrzebna jest codzienna praktyka.

Wierzy w Boga, ludzi i ich dobre intencje, mimo że czasami wystawiona była na poważne życiowe wyzwania. Nie zachwiały jednak jej ufności. Wszędzie, gdzie bywa otoczona jest miłością i dobrymi fluidami. Marzy, aby równocześnie wykonywać 77 rzeczy równocześnie. Dlaczego właśnie tyle? Bo to kumulacja dwóch szczęśliwych cyfr.

***Ewa Maria Sikorska o tangu, które jest mikrokosmosem życia, relacjach międzyludzkich oraz dawaniu drugiemu człowiekowi z siebie tego, co najlepsze:***

Odkryłam tango argentyńskie jako dojrzała kobieta, około 13 lat temu. Swoją wiedzę przekazuję dziś chętnym. Tańcząc, nigdy nie wiem, jaki będzie kolejny krok. Nie są to wcale wyuczone układy, które powtarza się do znudzenia na kolejnych treningach. To rodzaj języka, sposobu porozumiewania, odczytywania i komunikowania z drugim człowiekiem. Męczyzna kreuje taniec, tworząc choreografię, a kobieta odczytuje jego intencje. Idealne dla osób, które oczekują od życia pewnej formy relacji.

Wszystko zaczęło się od filmu fabularnego *Lekcja tanga* w reżyserii Sally Potter. Gdy obejrzeliśmy go z mężem, spojrzeliśmy na siebie i wszystko stało się jasne. Kolejnym krokiem były poszukiwania. Tango znaleźliśmy we Wrocławiu i Warszawie. W ciągu miesiąca pracowałam tydzień w Warszawie, więc wieczorne godziny były poświęcone nauce tańca. Mąż dojeżdżał do mnie w piątki i całe weekendy spędzaliśmy na lekcjach, praktykach i milongach. Taki mały mikrokosmos, w którym można odkrywać swoje wnętrze, dzielić się sobą z innymi, interpretować muzykę najpiękniej jak człowiek potrafi. Tanga nie można tańczyć solo – jego istotą jest odbieranie sygnałów partnera, porozumienie z drugą osobą. Podobnie jak w życiu. Dzięki temu mężczyźni stają się bardziej

*Mężczyzna powinien  
opiekować się kobietą, a ona  
– odkrywać swoje piękno*

kreatywni, a kobiety wrażliwsze, subtelniej odczuwające siebie i świat. Potrzebna jest pokora przydająca się również w codziennych zmaganiach. Mężczyzna powinien opiekować się kobietą, a ona

– odkrywać swoje piękno. Każdy może się nauczyć tańczyć, przy okazji lepiej żyć. Wystarczy, że wykaże się takimi cechami, jak chęć, cierpliwość, konsekwencja, otwarcie na drugiego człowieka.

W niedzielne wieczory spotykamy się w Niezależnym Ośrodku Kultury *Herbaciarnia* w Brzegu, żeby tańczyć to, czego się wcześniej nauczyliśmy. Milonga to rodzaj spotkania towarzyskiego, w którym może wziąć udział każdy, kto przyjdzie do *Herbaciarni*. Spotykamy się, żeby ze sobą pobyć, porozmawiać, potańczyć i wypić wspólnie herbatę. Czasem wyjeżdżamy na wspólne wypady, chodzimy po górach, lepiej się poznajemy, a wieczorami króluje muzyka.

Brzeg stał się wyjątkowym miastem na tanecznej mapie świata. Miłośnicy tanga najczęściej wywodzą się z wielkich metropolii, gdy tymczasem w średnim mieście na Opolszczyźnie tańczy ponad trzydzieści osób.



W 2017 roku po raz dziesiąty organizujemy Festiwal Tanga Argentyńskiego *Magia Tanga*. Przyjeżdża do nas ponad pięćset osób z całego świata. W pierwszy weekend lipca Brzeg staje się stolicą tanga. Na ulicach pojawiają się tłumy uśmiechniętych ludzi zjednoczonych wspólną pasją, mówiących czasami w bardzo egzotycznych językach. Tańczą w ratuszu, na ulicach miasta, w zamku, *Herbaciarni*. Przez trzy dni każdy może przyjść i zanurzyć się w tym wyjątkowym klimacie. Odbywają się warsztaty, pokazy, koncerty, milongi popołudniowe, wieczorne, nocne połączone z wymianą doświadczeń. W ubiegłym roku zabrakło w Brzegu miejsc noclegowych. Goście mieszkali w Oławie oraz ościennych miejscowościach.

Najważniejsze wydarzenie rozpoczyna się od rozłożenia parkietu na dziedzińcu zamku w Brzegu. To znak, że będzie można zatańczyć pod gwiazdami. Towarzyszy temu fantastyczna akustyka. Tancerze zatańczą się w tangu, gdy padają na nich światła z krążganków. Wracają tysiące kilometrów do siebie, zachowując w sercu obraz brzeskiego zamku i roztańczonych z nimi gwiazd na niebie. Cały świat ogląda ich wspomnienia w internecie zatrzymane na zdjęciach, nagraniach czy opisach.

POWIAT BRZESKI



Małgorzata Kulińska

# Emocje zamienione w dźwięki

*Rozmowa z Małgorzatą Kulińską*

**M**ałgorzata Kulińska mieszka w Gierszowicach, jest nauczycielką wychowania przedszkolnego w Brzegu. W wolnym czasie występuje na scenie, czarując swoim operowym głosem. Uważa się za miłośniczkę Bogusława Kaczyńskiego, wybitnego popularyzatora muzyki poważnej, i poety Mariana Hemara. Artystyczną duszę miała od dziecka. Jako trzylatka weszła nagle na stół i powiedziała: – Tato, graj walca.

Nigdy nie zapomni pierwszego koncertu, na który zabrali ją rodzice. Pojechali do pałacu we wsi Krzyżowice, które w ten dzień zdawały się być światową metropolią artystyczną. Przynajmniej dla ośmiolatki. W zabytkowym kompleksie funkcjonowało wówczas technikum rolnicze. Na parkiecie, po którym trzydzieści lat wcześniej stąpali spadkobiercy hrabiego Friedricha zu Eulenburga, stanęła Danuta Rinn. Małgosia poczuła wszystkie emocje wszechświata, które zamieniły się w dźwięki. Odtwarzała tę chwilę w najmniejszych szczegółach, gdy ogarniała ją nostalgia za śpiewaniem i ży-

*Jest najszcześniejszą osobą  
na świecie, dzięki czemu daje  
radość wszystkim dookoła*

ciem, którego tak bardzo pragnęła doświadczyć. W końcu podjęła decyzję. Nie przypuszczała, że będzie występować

w brzeskich komnatach zamkowych, ludzie będą oklaskiwać ją na stojąco, a na portalach społecznościowych zyska rzesze miłośników. Gdy staje na scenie i zaczyna śpiewać, zmienia się nie do poznania. Jaśniej niż gwiazda. Wie, że wygrała swój los na loterii. Jest najszcześniejszą osobą na świecie, dzięki czemu daje radość wszystkim dookoła.

*Dlaczego tak długo zwlekała pani z podjęciem decyzji o śpiewaniu?*

Człowiek rodzi się z pewnymi talentami i albo chce je realizować, albo je porzuca. Wtedy ma poczucie rozczarowania – nawet jeśli nie zdaje sobie do końca sprawy, dlaczego właśnie tak jest. Musiałam pokonać własne słabości, tremę i zacząć walczyć o marzenia. Postanowiłam realizować się na scenie. Już pierwszy występ utwierdził mnie w tym, że to jest moja pasja, moje dalsze życie i tą drogą chcę iść.

*Czy to była dobra decyzja?*

Kiedy jestem na scenie i widzę, ile radości daję ludziom swoim śpiewem, wiem, że urodziłam się właśnie po to. Od nich czerpię także wiele energii. Wykorzystuję ją do dalszej pracy,



do realizacji pomysłów zarówno zawodowych, jak i związanych z rodziną. Taki stan ma wpływ na moje samopoczucie, promieniując na najbliższych. Jeżeli tkwi w nas dobra energia, to możemy dzielić się nią z innymi, jesteśmy otwarci, pełni życzliwości. Dobro i uśmiech wraca. Osoby niespełnione są pełne goryczy, a czasami nawet bólu. Jak się coś kocha, to o wiele łatwiej przychodzi realizacja. Dzięki temu, że postawiłam na swoim, jestem szczęśliwa zarówno, gdy występuję na wielkiej gali, jak i gdy przygotowuję występ przedszkolaków, śpiewam dla seniorów czy kolęduję z najbliższymi.

### *Jak odkryła pani siebie?*

W 2007 roku poszłam na roczny urlop zdrowotny i miałam sporo czasu na przeanalizowanie mojego życia. W 2008 roku ogłoszono Wojewódzki Przegląd Piosenki Kresowej. Skontaktowałam się z organizatorką, wypełniłam wniosek i pojechałam. Zająłam trzecie miejsce, ale nie lokata miała znaczenie, tylko podjęta przeze mnie decyzja. Zrobienie czegoś, co wydawało się niemożliwe. Byłam na właściwej drodze. Chciało mi się krzyczeć z radości. Od tej pory już nic nie było takie samo. Zmieniło się moje spojrzenie, a nawet tembr głosu. Narodziłam się ponownie.

### *Czy ma pani wykształcenie muzyczne?*

Nie mam, ale w rodzinnym domu zawsze była muzyka oraz śpiew. Tata jest instrumentalistą i umie grać właściwie na

*Za każdym razem śmieję się,  
gdy oglądam nagranie  
z pierwszego występu*

wszystkim. Bardzo lubię, gdy bierze w ręce saksofon. Tradycję kontynuuje syn, grając na akordeonie. Chętnie razem muzykujemy.

Moja siostra z Kletna również śpiewa, ale ona ukończyła szkołę muzyczną. Ja natomiast jestem samoukiem, choć potrafię zagrać na pianinie ze słuchu.

*Co roku zdobywa pani większe obycie sceniczne. Czy ma ono wpływ na pozbycie się tremy?*

Za każdym razem śmieję się, gdy oglądam nagranie z pierwszego występu. Nie da się ukryć, że zdobyłam trochę pewności, artystycznego wyczucia, inaczej się zachowuję, ale trema ciągle jest podobna. Umiem jednak z nią się uporać. Działa na mnie mobilizująco. Ma też duże przełożenie na życie. Raczej jest impulsem do działania, a nie blokadą.

*A co na to rodzina i znajomi?*

Uważają, że kiedyś żyłam w dwudziestoleciu międzywojennym. To moje ulubione klimaty, mój repertuar. Nawet stroje z tamtych lat są mi bliskie i bardzo dobrze w nich się czuję. Przechodzę swoistą metamorfozę, jakbym podróżowała w czasie. Pięcioletnia wnuczka jest moją wielką fanką. Czasami włączam wiersze Mariana Hemara i słucham monologów. Działa na mnie kojąco i uspakaja psychikę.

### *Czy da się pogodzić tak wiele: koncerty, pracę zawodową, konkursy i rodzinę?*

Trzeba tylko chcieć. W grudniu miałam pięć koncertów, m.in. w Lewinie Brzeskim, Paczkowie i Dziergowicach. Telefony się urywały, ale zaczęłam odmawiać, bo musiałam przygotować święta. Poza tym lubię udzielać się społecznie, chociaż czasami spotyka mnie ludzka nieżyczliwość. Mój tata razem z synem działa na niwie dekoracyjnej. Mają umiejętności plastyczne, więc się uzupełniamy. W naszym domu zawsze jest pełno ludzi. Przed ostatnimi dożynkami gminnymi właśnie u nas odbywały się próby. W programie artystycznym wziął udział również syn Maciek. Ukończył szkołę muzyczną I stopnia i akompaniuje mi na akordeonie. Do konkursów wciągam również moje przedszkolaki. W każdej grupie można znaleźć przynajmniej dwie perełki, które warto zmotywować do występów. Sama zaczęłam późno, więc może któryś z kilkulatków rozpocznie swój artystyczny żywot o wiele wcześniej niż ja.



Małgorzata Skowrońska z synem Rafałem



# Marzenia prosto ze stajni

*Reportaż o pasji Małgorzaty Skowrońskiej i pokonywaniu  
codziennych przeszkód*

**M**ałgorzata Skowrońska wpadła do lekarza z opuchniętym kolaniem. Dowiedziała się, że tylko operacja może poprawić jej kondycję. – Ale mogę być w szpitalu tylko jeden dzień – zaśmiała się i już jej nie było.

Jest niczym rumak z dzikich stepów. Błysk w oku, rozwiany włos, codzienne zabieganie łączy ze spokojem. Ma swój własny energetyczny gejzer – to konie, które odwiedza zaraz po przebudzeniu.

Wszystkie najważniejsze rzeczy związane z jej życiem działa się w stajni. Jako dzieciak zaglądała do pomieszczeń prześiąkniętych zapachem siana i końskiego potu. Żadne perfumy nie mogły pachnieć piękniej. Wiedziała niemal od początku, że to jej żywioł i przyszłość. Każdy inny zawód by ją unieszczęśliwił. W zeszytach na ostatniej stronie próbowała rysować końskie głowy i nie mogła się doczekać końcowego dzwonka, aby pobiec do stajni.

Została więc członkiem i jeźdźcem prudnickiego Ludowego Klubu Jeździeckiego *Olimp*, a potem pracownikiem w Stad-

## *Nie brakowało im chęci, aby zmaterializować marzenia*

ninie Koni Prudnik. Właśnie w stajni poznała męża Krzysztofa. Snuli plany na przyszłość, wyjeżdżając

razem w teren. Inne pary przechadzały się po prudnickim parku, umawiały na dyskotecę, a oni czyścili zwierzęta, obrzucali sianem, budowali swoje szczęście. Ona skończyła kurs hipoterapii, on został chirurgiem drzew. Wiedzieli jedno – nie tylko chcą być do końca życia razem, ale też mieć klub jeździecki. Gdy Krzysztof spadł z drzewa i złamał kręgosłup, musiał zapomnieć o leczeniu kilkusetletnich dębów. Przez rok leżał w gorsecie na dywanie. Potrzebowali pieniędzy, więc, gdy wyzdrowiał, wyjechał do Niemiec. Jego żona zaczęła realizować życiowy plan. Zaczęła od wydzierżawienia na trzy lata stajni, ale czuła niedosyt. – Nie było tam gdzie spać, konie zostawały na noc, a ja wracałam do mieszkania w bloku na trzecim piętrze – wspomina pani Małgosia.

To był jedynie czas przejściowy. Marzyli nadal, coraz śmielej, bez ograniczeń – o domku na wsi i własnym stadzie koni. W jednej chwili wykryształizował się ich plan na przyszłość. Skowrońska dostała misję – znaleźć szczególne miejsce. Takie, które do nich przemówi.

### *Dom z duszą bez podłóg*

Odrzucała kolejne posesje z odmalowanymi ogrodzeniami, odremontowanymi dachami, ogrzewaniem i kilkoma arami

wokół. Mama pani Małgosi była załamana, gdy zobaczyła po raz pierwszy dom z tak zwaną duszą. Zamiast podłogi było klepisko, ogrzewany był jednym piecem kaflowym, a ubikacja znajdowała się na zewnątrz. Wymagał gruntownego remontu. Otaczały go za to łąki, pola, a ciszę i odgłos kumkających żab zakłócał szum małego potoku. Od czeskiej granicy oddalony był zaledwie o kilkaset metrów. – Najważniejsze, że miał stajnię i ogrodzenie – wyjaśnia z przekonaniem. – Zależało mi, żeby siedmioletni wówczas syn Rafał mógł do mnie przychodzić w kapciach i czuć się bezpiecznie. Mąż zgodził się bez wahania. Nawet nie zobaczył tego, co kupujemy.

Nie brakowało im chęci, aby zmaterializować marzenia, choć remont objął tylko najważniejsze pomieszczenia: stajnię i pokój syna. Dziś pani Małgosia prowadzi hipoterapię z chorymi dziećmi, jest fizjoterapeutką, instruktorką jazdy konnej, zarówno terapeutycznej, rekreacyjnej, jak i sportowej Polskiego Związku Jeździeckiego. Jest także licencjonowanym sędzią PZJ w takich dyscyplinach, jak skoki, ujeżdżanie i wszechstronny konkurs konia wierzchowego oraz właścicielką agroturystyki, która powstała głównie z myślą o dzieciach. Przed jej domem w lecie stoją bryczki, a w zimie – sanie. W czasie wakacji na posesji ze wszystkich stron dobiega śmiech. Dzieci przyjeżdżają na wakacje w siodle. To ich czas – wstęp dla dorosłych zakazany. Wieczorem palą ognisko, pieką kiełbaski i dzielą się wrażeniami. Obowiązkowo czeka je wizyta przy zabytkowej tamie, która zainspirowała Skowrońskich

## *Problemy rozwiązuje bez wahania*

do nazwania ich posiadłości *Stajnią za tamą*.

Pani Małgosia zajmuje się też hodowlą i wie, jak pomóc zwierzętom, bo

nie zawsze weterynarz był w stanie dojechać na czas. Bardzo przeżyła śmierć ukochanej klaczy, której przedłużyła życie o osiem lat. – Jej los został przesądzony, gdy uległa poważnej kontuzji – wyjaśnia. – Do końca swych dni pasła się na zielonych łąkach w Jarnołówku.

### *Jeździec od urodzenia*

Syn Rafał jest najmłodszym jeźdźcem w rodzinie, ponieważ zaczynał karierę już w wieku płodowym. – Startowałam w tym czasie w zawodach – śmieje się miłośniczka koni. – Gdy miał kilka lat, zawsze mi kibicował i czekał, żebym choć na chwilę wsadziła go na wierzchowca.

Skowrońska nigdy nie uważała, że macierzyństwo może ją w czymś ograniczać. Raczej stawiała na rozwój, poznawanie nieznanych jej wcześniej emocji oraz lepszą mobilizację do działania. Po prostu w codziennym życiu pojawiło się dziecko i było to tak naturalne, że nawet nie zastanawiała się, czy coś ulegnie zmianie.

Problemy rozwiązuje bez wahania. Tak było w czasie jednej z zim. Prawie metrowy opad śniegu unieruchomił wszelkie



pojazdy. Siedmioletni Rafał nie rozumiał, dlaczego nie może pójść do szkoły. Decyzja była szybka. Mama osiodłała klacz i syn dotarł na lekcje.

Od początku zdawał sobie sprawę, że rodzice oprócz niego mają o wiele więcej dzieci, często poważnie chorych. Niepełnosprawność innych traktuje jak coś zwyczajnego. Wśród niej przecież wzrastał. – Największym bólem naszego jedynaka było udostępnianie własnego pokoju w razie nagłego przeludnienia – wspomina pani Małgosia. – Musiał walczyć z zazdrością. Nie miał potrzeby posiadania rodzeństwa, bo przekonywał, że wszystkie dzieci wokoło są przecież wspólne, a jego pokój nie pomieści kolejnego brata lub siostry.

Rafał nie wyobraża sobie życia bez zwierząt i dlatego studiuje weterynarię w Lublinie. Wcześniej zrobił kurs instruktora jazdy konnej. Głowę ma pełną marzeń, tak jak kiedyś jego rodzice. Tyle że oni chcieli mieć konie, a on małą klinikę, w której będzie je leczyć.

Czasami Małgorzatę Skowrońską ogarnia smutek, gdy zastanawia się, czy Rafał wróci do domu. Idzie wówczas do stajni. Wdycha charakterystyczne ciepło, emanujące od zwierząt, wsłuchuje się w pochrapywanie i parskanie koni, przytula do nich. – To najlepsza sesja terapeutyczna, jaką mógł wymyślić człowiek – mówi z przekonaniem. – Zawsze działa, choćby brakowało kawałka tęczy, za który można się złapać.



Mirosława Bartczyszyn (z dzieckiem) z Drużyną Wojów Najemnych TUR

# Wojowie muszą zdążyć do krów

*O najbliższych i rodzinnym gospodarstwie opowiada*

*Mirosława Bartczyszyn*

Mirosława Bartczyszyn nie sądziła, że kiedyś będzie miała 150-hektarowe gospodarstwo w Siemysławie i osiemdziesiąt sztuk bydła. Pracę znała od dziecka, gdyż jej rodzice mieli małe obejście, krowę i kilka zwierząt. Po ukończeniu szkoły gastronomicznej pracowała jakiś czas w Opolu. Nie miała pojęcia, że nabyte doświadczenia zawodowe przydadzą się wiele lat później. Gdy 25 lat temu przeniosła się do męża, łatwiej jej było poradzić sobie z nowym życiem i dwudziestoma hektarami. Zawsze pomagali im synowie, ale gdy wyjechali do szkół z internatem, trzeba było radzić sobie samemu. Udzielała się w Kole Gospodyń Wiejskich, a jej mąż Franciszek był prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej oraz prezesem Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Wsi Siemysłów, w którym działali całą rodziną. O miejscowości zrobiło się głośno, gdy zasłynęli z wielu pomysłów, jak choćby zorganizowanie kursu na młodszego ratownika wodnego, kursu florystyki dla pań, szkolenia brukarskiego dla panów. Obowiązków było więc co niemiara. Do tego opieka nad teściami, którzy mają dom tuż obok. Pani Mirosława ni-

*Synowie są szczęśliwi,  
a my jeszcze bardziej*

gdy nie zastanawiała się, czy udźwignie wszystkie obowiązki. Czym było ich

więcej, tym lepiej miała zaplanowany cały dzień.

Synowie rośli, a razem z nimi ich marzenia. Chcieli należeć do bractwa rycerskiego, ale najbliższe działało kilkadziesiąt kilometrów od ich miejscowości. Pomysł przywieźli ze sobą nowi mieszkańcy Siemysłowa, którzy kiedyś należeli do podobnej organizacji we Wrocławiu. Postanowiono więc założyć Drużynę Wojów Najemnych *Tur* przy lokalnym stowarzyszeniu, z którym chłopcy byli przecież związani od najmłodszych lat.

– Jest w niej miejsce również dla mnie, męża i każdego, kto ma ochotę na chwilę zmienić rzeczywistość i przenieść się do wczesnego średniowiecza – śmieje się pani Mirosława.

– Synowie są szczęśliwi, a my jeszcze bardziej, bo nie muszą nigdzie jeździć. Wszystko mają na miejscu.

Kobiety wytwarzają biżuterię, szyją ubrania, tkają, uczą się tańców i zajmują karmieniem swoich walecznych mężczyzn. Każdy realizuje swoje pasje i ma możliwość rozwinięcia talentów. Ograniczają go jedynie własne możliwości. Wśród zbrojnego bractwa bardzo dobrze czuje się najmłodsza członkini, która ma zaledwie trzy latka. Ale to właśnie ona wiedzie prym i sprawia, że sława wojów już dawno przekroczyła granice województwa polskiego.



Rodzina zyskała wspólne hobby, ale priorytety nadal się nie zmieniły – niezależnie od pasji najważniejsze są obowiązki. W trakcie imprez integracyjnych muszą na chwilę ściągnąć historyczne stroje, zawiesić je na kołku i pójść wydoić krowy. Dopiero potem jest czas na taniec belgijski przy płonących świecach. Dziś dla pani Mirosławy to odskocznia od problemów i codziennego życia. Mimo braku czasu, okazało się, że nowa pasja daje wszystkim wiele radości. Nikt nie wyobraża sobie Siemysłowa bez Drużyny Wojów Najemnych *Tur*. Jeżdżą na targi i festiwale, budząc często zaskoczenie. Na stoisku wystawiają swoje produkty, a wieczorem wracają do gospodarstwa, aby zająć się zwierzętami.

### ***Mirosława Bartczyszyn o sobie, rodzinie, gospodarstwie:***

Jako młodzi ludzie zawsze wiedzieliśmy, że kiedyś mąż zgodnie z tradycją stanie na czele gospodarstwa, gdyż w rodzinie był jedynym męskim spadkobiercą. Szybko więc zaczęliśmy je powiększać, dokupować bydło i grunty. Rozrosło się do 150 hektarów. W tej chwili mamy je rozdzielone między synów. Skończyli szkoły rolnicze, a najmłodszy studiuje zootechnikę.

Bywały momenty, że zastanawialiśmy się, czy nasza codzienna praca ma sens, na przykład wtedy, gdy raptownie spadła cena mleka, a jego sprzedaż nie było opłacalna. Zrobiliśmy naradę rodzinną i poważnie myśleliśmy o zlikwidowaniu krów. To nie jest jednak takie proste, gdyż mamy hektary łąk.

*Z pomocą przyszło  
najmłodsze pokolenie, które  
ma głowę pełną pomysłów*

Problemy lubią się przy-  
ciągać. Dotknęła nas kra-  
dzież, którą bardzo prze-  
żyłam. Musiałam znaleźć  
sposób na pokonanie stre-  
su. Czasami taka nega-  
tywna kumulacja odbiera

człowiekowi chęć do dalszej pracy i działania. Z pomocą przy-  
szło najmłodsze pokolenie, które ma głowę pełną pomysłów.  
Moi chłopcy namówili mnie, żebym zaczęła produkować  
sery z różnymi dodatkami. Próbowałam eksperymentować.  
Wyspecjalizowałam się w domowej mozzarelli oraz serach  
dojrzewających. Dzięki ich inspiracji rozwiązały się dwa  
problemy równocześnie, a ja odzyskałam dawny animusz.  
Jeżdżę na targi kulinarne promować nasze produkty regio-  
nalne. To wielkie szczęście, że moi synowie nie rozjechali się  
po świecie. Niedawno znowu odbyło się domowe zebranie.  
Starszy Bartłomiej postanowił wybudować nową oborę. Od-  
radzałam, bo przy zwierzętach jest mnóstwo pracy i człowiek  
jest uwiązany 24 godziny na dobę. Nie ma mowy o urlopie,  
przyjemnościach, ale przekonał nas, że na tym właśnie pole-  
ga rozwój. Przypomnieliśmy sobie z mężem naszą młodość,  
gdy mieliśmy ten sam żar w oczach i zapał. Zrozumiałam, że  
jako mama przekazałam dzieciom wartości, które teraz one  
wcielają w życie.







**Danuta Kruszelnicka-Majnus**, mama Dariusza, Piotra i Aleksandra, babcia ze skypa, przez wiele lat prezes Lokalnej Grupy Działania Nyskie Księstwo Jezior i Gór:

Czasami wydaje mi się, że za mało czasu poświęciłam dzieciom, które nagle skończyły studia, stały się dorosłe i założyły swoje rodziny. W życiu kierowałam się pomocą innym potrzebującym. To mnie kształtowało i sprawiło, że moją pasją, oprócz pracy zawodowej, stało się integrowanie społeczności lokalnej. Organizowałam m.in. targi, kiermasze, konkursy promujące rękodzielnictwo, produkty lokalne, kulinarne, szkolenia. Szkoda czasu na sen. Lepiej wykorzystać go, choćby ćwicząc mózg, grając np. w brydża.



**Zofia Tarchała**, mama 12-letniego Macieja i 25-letniego Łukasza, zajmuje się domem, jest poetką:

Odkrycie słowa pisanego pomogło mi przetrwać trudny czas walki o zdrowie starszego syna i codzienne pokonywanie jego niepełnosprawności. Świat stanął na głowie. Musiałam zrezygnować z pracy, a każdą chwilę poświęciłam ukochanemu dziecku. Stworzyłam sobie równoległy świat pełen poezji, z którego czerpałam mnóstwo wewnętrznej siły. Najbardziej wzrusza mnie moment, gdy moich wierszy słuchają synowie i mąż.





**Małgorzata Wrzosek**, mama Janusza, Alexandra i Alicji, właścicielka gospodarstwa agroturystycznego w Dąbrówce Dolnej:

Mam prawie dorosłe dzieci. Cały czas staram się dostrzegać same pozytywne strony życia i realizować swoje pasje. Z trudnych momentów wyciągam życiowe lekcje. Pokonuję je samotnymi treningami sportowymi. Gdy jest ciepło, jeżdżę na rowerze i biegam, a w zimie chodzę z kijkami. To mi daje

niesamowitą energię do działania. Mój dom kojarzy mi się ze spontanicznością, bałaganem i wielką miłością. Nic nie musi być idealne. Wtedy życie byłoby zbyt przewidywalne.



**Małgorzata Wołowicz**, mama 10-letniej Mai i 5-letniej Hani, prowadzi Uczniowski Klub Sportowy Victoria Przylesie:

Zajmuję się rodziną i spełniam w tym, co robię. Po prostu lubię moje życie. Jedna z córek jest wcześniakiem i urodziła się z wadami rozwojowymi. W tym czasie potrzebowałam wsparcia, które dostałam od męża, rodzeństwa i rodziców. To wydarzenie dało mi wiele siły, dzięki czemu zaczęłam działać

społecznie, organizować imprezy charytatywne. Najgorszym rozwiązaniem jest zamknięcie się w domu i izolowanie od innych.



Czas wolny spędzam z moimi bliskimi,  
w miarę możliwości na łonie natury  
lub np. na rowerach, na działce,  
nad jeziorem, na basenie.  
Polecam innym mamom rozmawiać  
ze swoimi dziećmi, bo nie można  
nadrobić straconego czasu,  
a dzieci tak szybko dorastają.

***Opolska mama 30+***

---





# Rekreacja na końskim grzbiecie

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakrzowie jest pierwszym na Opolszczyźnie obiektem związanym ze sportem olimpijskim. To dziesięciohektarowy kompleks rekreacyjno-sportowy dysponujący centrum treningowo-widowiskowym z najnowocześniejszym w Polsce parkurem oraz okazałą ogrzewaną stajnią z boksami dla koni. Jest to wymarzone miejsce do uprawiania wszelkich dyscyplin konnych. Dzięki swojej funkcjonalności, ośrodek świetnie się sprawdza przy organizowaniu wystaw rolniczych, zawodów, targów, gal pokazowych, imprez okolicznościowych, konferencji, spotkań informacyjnych czy szkoleń. Z myślą o gościach powstała restauracja oraz hotel.

Na strudzonych uczestników imprez, ale i oglądających, czekają sauny, gabinet odnowy biologicznej, sala fitness, a także basen rekreacyjny. Ośrodek nie prowadzi hodowli koni – współpracuje w tym zakresie z pobliskim Ludowym Klubem Jeździeckim *Lewada*, znanym chociażby z organizacji Jeździeckich Mistrzostw Gwiazd *Art Cup*, odbywających się w Zakrzowie już od 1998 roku.

## **Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakrzowie**

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z o.o.

ul. Parkowa 20, 47-260 Zakrzów

tel. 77 887 30 20, 506 849 406,

e-mail: [recepca@gosirzakrzow.pl](mailto:recepca@gosirzakrzow.pl)

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

## **Ludowy Klub Jeździecki Lewada**

ul. Parkowa 23, 47-263 Zakrzów

tel. 77 487 54 17

e-mail: [lewada@kjl Lewada.pl](mailto:lewada@kjl Lewada.pl)

[www.kjl Lewada.pl](http://www.kjl Lewada.pl)





Elżbieta i Mariusz Mielnik z synami Jakubem i Rafałem

# Stajnia na Warszawskiej

Kiedy Jarosław Zagwocki i Mariusz Mielnik rozpoczynali przygodę z hodowlą koni, nie przypuszczali, że zwierzęta staną się ich pasją i sensem życia. Dziś wspólnie prowadzą Stajnię na Warszawskiej. Co ciekawe, nie na wsi, lecz w mieście – w Głubczycach.

W stajni, oprócz szkoły jeździeckiej, prowadzone są zajęcia hipoterapii dla dzieci niepełnosprawnych. W ofercie znalazł się także cykl tematycznych warsztatów teoretyczno-praktycznych dla wielbicieli jazdy konnej. Z myślą o dzieciach i młodzieży organizowane są ferie i wakacje w siodle.

Dzieci przebywając w towarzystwie koni i opiekując się nimi, uczą się empatii, odpowiedzialności i cierpliwości. Poznają też zasady bezpiecznego obchodzenia się z tymi zwierzętami i ich psychologię. Dla bywalców nie lada atrakcją pozostaje bogaty kalendarz imprez w niecodziennej odsłonie (hubertus, andrzejki, bal karnawałowy itp.). A wszystko dostosowane do wieku, umiejętności i zainteresowań odwiedzających to miejsce, wzbogacone dużą dawką ruchu i dobrej zabawy.

## Stajnia na Warszawskiej

ul. Warszawska 29, 48-100 Głubczyce  
tel. 794 440 312, 573 292 507  
e-mail: [stajnianawarszawskiej@wp.pl](mailto:stajnianawarszawskiej@wp.pl)  
[www.facebook.com/StajniaNaWarszawskiej/](http://www.facebook.com/StajniaNaWarszawskiej/)









# W grodzie rycerskim

Tradycje średniowieczne są na Opolszczyźnie wciąż żywe, a przypominają o tym jedne z najciekawszych atrakcji turystycznych. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Są rycerskie pojedynki, pokazy walk i broni średniowiecznej, dawnych tańców i muzyki czy rękodzieła.

Stylizowany na średniowieczny modrzewiowy gród rycerski w Biskupicach pod Byczyną to miejsce, do którego tłumnie ściągają pasjonaci kultury i sztuki średniowiecznej oraz rycerskiego stylu życia. Organizowane przez Opolskie Bractwo Rycerskie turnieje oraz towarzyszące im festyny idealnie wskrzeszają ducha epoki. Zwieńczeniem imprezy jest bitwa o gród.

Począwszy od 2010 roku, na jeden dzień w tętniącą życiem średniowieczną wioskę zmieniają się także planty Paczkowa, czemu sprzyja zachowana architektura miejska. W niepowtarzalnym klimacie tego pięknego miasta, zwanego polskim Carcassonne, wojowie rozbijają swoje obozowiska, a mistrzowie dawnego rzemiosła z pasją prezentują popisy umiejętności. Uczestnicy Pikniku Rycerskiego poznają obyczaje i tradycje sprzed wieków oraz odkrywają na nowo zasady kodeksu rycerskiego, doskonale się przy tym bawiąc.

## Gród Rycerski w Byczynie

Biskupice 58, 46-220 Byczyna  
tel. 602 613 386  
e-mail: [andrzej.kosciuk@wp.pl](mailto:andrzej.kosciuk@wp.pl)  
[www.grod.pl.tl](http://www.grod.pl.tl)

## Piknik Rycerski

### Ośrodek Kultury i Rekreacji

ul. Wojska Polskiego 27, 48-370 Paczków  
tel. 77 431 62 32  
e-mail: [sekretariat@paczkow.eu](mailto:sekretariat@paczkow.eu)  
[www.paczkow.eu](http://www.paczkow.eu)





# Marina Brzeg

Brzeg może poszczycić się niejedną atrakcją. Miasto postanowiło wykorzystać potencjał turystyczny, jaki daje mu przepływająca tamtędy Odra. I tak, w 2012 roku powstała marina – przystań wodna, oferująca całą gamę możliwości. Znajdzie się tu miejsce zarówno dla małych statków pasażerskich, jak i dla kajaków czy jachtów. Naturalnie można też wypożyczyć sprzęt wodny. Obserwatorzy i zapaleńcy sportów mogą liczyć na prawdziwą ucztę, ponieważ w brzeskiej marinie regularnie odbywają się zawody. Przystań znajduje się w pobliżu miejskiego Parku Nadodrzańskiego oraz Muzeum Piastów Śląskich. Jest idealnym punktem na mapie rodzinnych wycieczek, szczególnie w okresie letnim, kiedy organizowane są rejsy i różnego rodzaju festyny rekreacyjne.

## Marina Brzeg

plac Drzewny, 49-300 Brzeg  
tel. 501 154 606  
e-mail: [mosir@brzeg.pl](mailto:mosir@brzeg.pl)  
[www.mosir.brzeg.pl](http://www.mosir.brzeg.pl)









# Memoriał im. Stanisława Szozdy w Prudniku

Stanisław Szozda to związany z Ziemią Prudnicką polski kolarz szosowy, dwukrotny wicemistrz olimpijski, pięciokrotny medalista mistrzostw świata oraz zwycięzca Wyścigu Pokoju i Tour de Pologne. To absolwent Zespołu Szkół Rolniczych w Prudniku. Jego pierwszym klubem kolarskim był LKS Prudnik, a w latach 1973-1979 jeździł w barwach LZS Zieloni Opole i LKS Ziemia Opolska.

Dlatego to właśnie Prudnik postanowił upamiętnić słynnego kolarza i w 2014 roku po raz pierwszy zorganizowano zawody kolarskie jego imienia.

Spotkanie to przyciąga wszelkich amatorów kolarstwa – od profesjonalistów po dzieci i młodzież. Rywalizują tu ze sobą wszyscy, bez względu na wiek, niezależnie od tego, czy lubią kolarstwo, czy też po prostu lubią się ścigać na rowerach.

Druga edycja tej imprezy zebrała dobre recenzje, dlatego Polski Związek Kolarski postanowił nadać imprezie wyższą rangę i już III memoriał był finałem cyklu mistrzostw Polski w kryterium ulicznym.

## Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Parkowa 4, 48-200 Prudnik  
tel. 77 436 25 63  
e-mail: [osir@osirprudnik.pl](mailto:osir@osirprudnik.pl)  
[www.osir.prudnik.pl](http://www.osir.prudnik.pl)







# Kwiatowo i muzycznie

Lato Kwiatów – to najbardziej kolorowa impreza na Opolszczyźnie. Dla miłośników i producentów kwiatów to również idealne miejsce gdzie mogą zaprezentować swoje osiągnięcia.

Pierwsza taka impreza odbyła się w lipcu 1973 roku i od 45 lat Otmuchów staje się kwiatowo-wakacyjną stolicą Polski. Zaczęło się od wystaw i prezentacji roślin, później zaczęli dołączać artyści z plenerami malarskimi, miłośnicy zbiorów filumenistycznych, łowiectwa, ręcznie malowanych naczyń, kryształów, ceramiki czy biżuterii. Wystawy zajmują prawie całe miasto. Gości je nawet XIII-wieczny otmuchowski zamek.

W imprezie biorą udział nie tylko mieszkańcy regionu, ale przede wszystkim turyści licznie przebywający w tym okresie nad jeziorami: Otmuchowskim i Nyskim. Program festiwalu pełen jest atrakcji: oprócz kwiatów i wystaw, można oglądać również występy teatrów dla dzieci, zespołów folklorystycznych oraz gwiazd estrady.

## Lato Kwiatów

### Urząd Miejski w Otmuchowie

ul. Zamkowa 6, 48-385 Otmuchów

tel. 77 431 50 16-17

e-mail: [umig@otmuchow.pl](mailto:umig@otmuchow.pl)

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







# Opole przede wszystkim kojarzy się z muzyką

Opole zaszczytne miano stolicy polskiej piosenki zyskało dzięki Krajowemu Festiwalowi Polskiej Piosenki (KFPP), który odbywa się tu już od ponad pół wieku. Pod skrzydłami Narodowego Centrum Polskiej Piosenki działa najważniejsza scena na muzycznej mapie Polski i dźwiękowa wizytówka miasta – opolski amfiteatr.

Na tej scenie rozbłyskiwały gwiazdy legend estrady. Do kanonu polskiej muzyki rozrywkowej weszły niezapomniane wykonania przebojów, na których wychowują się kolejne pokolenia, a towarzyszące festiwalowi kabaretony to już niemal historia pisana żartem. I choć od 1963 roku KFPP mocno się zmienił w swojej formule, nadal udział w nim jest ogromnym wyróżnieniem dla artystów podziwianych przez ścigającą z całego kraju wierną widownię, od lat licznie towarzyszącą swoim ulubieńcom.

Popularyzacją wiedzy na temat historii polskiej piosenki od początków XX wieku, ze szczególnym uwzględnieniem roli i dorobku festiwalu opolskich, zajmuje mieszczące się w podziemiach amfiteatru Muzeum Polskiej Piosenki – jedyna taka instytucja kultury w Polsce, z nowoczesną, multimedialną wystawą stałą.

## **Muzeum Polskiej Piosenki**

**Ekspozycja stała**

ul. Piastowska 14a, 45-082 Opole

tel. 77 441 34 86

[muzeum@muzeumpiosenki.pl](mailto:muzeum@muzeumpiosenki.pl)

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

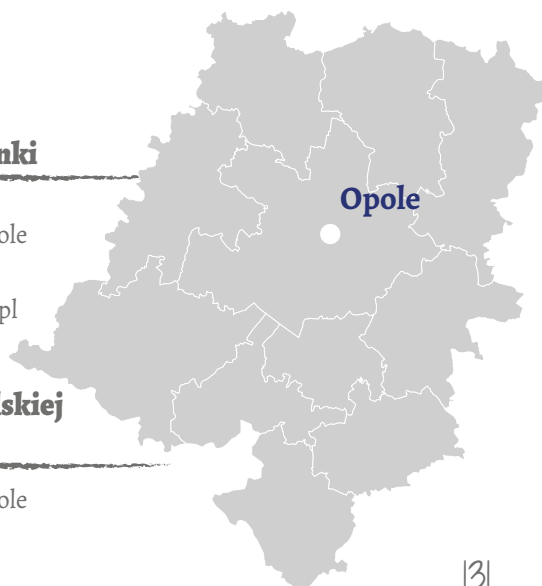
## **Narodowe Centrum Polskiej Piosenki**

ul. Piastowska 14a, 45-082 Opole

tel. 77 451 35 75, 77 453 11 27

e-mail: [biuro@ncpp.opole.pl](mailto:biuro@ncpp.opole.pl)

[www.ncpp.opole.pl](http://www.ncpp.opole.pl)





# Jazzowo...

Muzyka w Opolskiem rozbrzmiewa nie tylko w stolicy województwa. Coś dla siebie znajdą w całym regionie miłośnicy chyba każdego znanego rodzaju muzyki.

Już od 2002 roku spotykają się w Oleśnie fani muzyki jazzowej. Posłuchać tu można wszelkich form jazzu: od tradycyjnego poprzez free-jazz aż do współcześnie brzmiącego fusion. Festiwal Jazzobranie z roku na rok zdobywa coraz to liczniejsze grono sympatyków, przybywających na koncerty nie tylko z Polski, ale i z zagranicy.

Międzynarodowy Festiwal Jazzowy w Prudniku to największa tego typu impreza plenerowa w całym regionie skupiająca fanów muzyki jazzowej na prudnickim rynku już od 2007 roku. Dotychczas na festiwalu wystąpiło już ponad stu wykonawców z Polski, Czech, Niemiec, Austrii, Francji, Anglii i USA. Festiwal na trwałe wpisał się w kalendarz prudnickich imprez kulturalnych i odbywa się zawsze w pierwszy weekend sierpnia.

Opolskie zawsze było muzykalne, a dzięki Drum Fest stało się rozpoznawalne muzycznie na mapie całego świata. Ten festiwal ściąga na swoje sceny największych instrumentalistów, nie tylko w klasie perkusji. Jest to okazja do obcowania z muzyką na najwyższym poziomie.

## Festiwal Jazzobranie

**Stowarzyszenie Pro Musica Viva przy PSM I st. w Oleśnie**

ul. Wielkie Przedmieście 33, 46-300 Olesno

tel. 34 358 36 03

e-mail: psmolesno@op.pl

www.szkolamuzyczna.olesno.pl

## Drum Fest

**Polskie Stowarzyszenie Perkusyjne**

ul. 1-go Maja 19, 45-068 Opole

tel. 77 454 66 24 wew. 23, 668 014 578

e-mail: festiwal@drumfest.pl

www.drumfest.pl

## Międzynarodowy Festiwal Jazzowy

**Prudnicki Ośrodek Kultury i Biblioteki**

**Publicznej w Prudniku**

ul. Kościuszki 1a, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 33 96

e-mail: program@pok-prudnik.pl

www.pok-prudnik.pl









# W baśniowym zamku

W baśniowej scenerii XVII-wiecznego zamku w Mosznej, której nie wymyśliłby nawet wielki Walt Disney, można doświadczyć historii, balansując na pograniczu jawy i snu. Niezwykła architektura tej jednej z najpiękniejszych budowli w Polsce, z 99 wieżami i 365 pomieszczeniami, odsłania rozmach i fantazję kolejnych budowniczych. Zachwycające, pełne detali, wnętrza, wyjątkowa oranżeria i urokliwy kompleks parkowy z dębami i lipami pamiętającymi minione wieki, uwodzący feerią barw i zapachów azalii, kwitnących na przełomie kwietnia i maja, sprawiają, że chce się odwiedzać to magiczne miejsce.

W zamkowych murach, otoczonych rozległym parkiem, w ramach organizowanych zielonych szkół, dzieci mają szansę przeżyć przygodę życia, poznając jednocześnie zwyczaje, codzienność i historię dawnych jego mieszkańców. Wielbicieli literatury fantasy, słuchacze Szkoły Czarodziejów, spędzą w tym polskim Hogwarcie niezapomniane chwile, uczestnicząc w niecodziennych zajęciach i zgłębiając, niczym Harry Potter, tajniki magii. Zamek posłuży dorosłym do ukojenia skołatanych nerwów, odpoczynku w wystawnych komnatach, relaksu w strefie SPA. Zabytkowe wnętrza to niesamowita oprawa wesel, przyjęć, klimatycznych balów, koncertów, imprez plenerowych, sesji fotograficznych.



## **Zamek w Mosznej**

ul. Zamkowa 1, Moszna  
47-370 Zielina  
tel. 77 466 96 79, 77 466 96 78,  
530 357 094  
e-mail: [recepca@moszna-zamek.pl](mailto:recepca@moszna-zamek.pl)  
[www.moszna-zamek.pl](http://www.moszna-zamek.pl)



# praca



Katarzyna Ratajczak-Baran z synem Julianem

# Pracująca mama musi się dobrze zorganizować

---

*Ołączeniu pasji do pracy i rodziny opowiada dr hab. inż. Anna Król, prof. Politechniki Opolskiej, pomysłodawczyni „Dziecięcej Politechniki Opolskiej”*

Mam dwie pasje – rodzinę i pracę. Na niewiele więcej pozostaje już czasu. Lubię spełniać się w tych dwóch obszarach.

Moje życie zawodowe rozwijało się stopniowo, ale kiedy zostałam prorektorem uczelni nastąpił przełom. Wpadłam w wir bardzo obciążającej pracy naukowej, dydaktycznej i organizacyjnej. Ale to moi synowie zawsze byli na pierwszym miejscu, mimo że miałam dla nich mniej czasu. Musiałam życie tak przeorganizować, żeby oni jak najmniej to odczuwali. Zawsze byłam i jestem przede wszystkim mamą.

Jestem typem zadaniowca, wszystko planuję i pilnuję, by cele zostały osiągnięte. Dlatego udaje mi się pogodzić pracę z wychowaniem dzieci. Sama o sobie mówię, że jestem tytanem pracy, taką trochę *siłaczką* – choć nie lubię tego słowa. Czuję się zadowolona zarówno wtedy, gdy mam obiad ugotowany *na jutro*, bajeczkę synkowi przeczytaną na dobranoc, jak i porządek w dokumentach, przygotowane zajęcia dydaktyczne i stworzony zarys kolejnych badań.

Staram się rozdzielać oba światy: pracy i domu, choć one w nieunikniony sposób się wzajemnie przenikają. Synowie wiedzą, czym się zajmuję, ale nie rozmawiam z nimi o szczegółach. Nie



chcę obciążać ich swoimi sprawami zawodowymi, choć pracuję też w domu. Nieustannie poszukuję tej równowagi pomiędzy domem a pracą, bo wiem, że dzieciom bardziej potrzebna jestem wtedy, gdy mam czas porozmawiać i pożartować, niż wtedy gdy mam więcej projektów zawodowych.

Z drugiej strony nie wyobrażam sobie siebie bez pracy zawodowej. Jestem absolutnie szczęśliwa, że pracuję. Praca daje mi ogromnie zadowolenie, spełniam się w niej. Dzięki pracy na wielu płaszczyznach wciąż uczę się doskonałej organizacji czasu, wykorzystania do maksimum umiejętności i chęci poznawania nowego.

Wiele kobiet, będących mamami, poszukuje swojej drogi zawodowej, ma dylematy czy poradzą sobie z wyzwaniem, czy uda się połączyć sprawy zawodowe z byciem ciepłą, kochającą mamą. Myślę, że warto szukać tej równowagi i własnej drogi, ale nic na siłę. Warto, by życie zawodowe dawało satysfakcję, a nie udrękę i ciągle myśli o zaniedbywaniu życia rodzinnego. U mnie to trwało długo, były lepsze i gorsze momenty okupione wieloma wyrzeczeniami. Ale było warto.

Dziś wiem, że jednak nie miałabym takich osiągnięć zawodowych, gdyby nie moja mama. To ona mi kiedyś powiedziała: – Idź dalej, rozwijaj się, a ja ci pomogę. Zawsze mnie wspierała, pomagała w wychowywaniu dzieci i troszczyła się o dom wtedy, kiedy praca wymagała ode mnie największych poświęceń oraz zaangażowania. Tak wiele dała mama mamie... Tak wiele dała kobieta kobiecie...



Edyta Wąs

# Żadnej pracy się nie boję

*Reportaż o niezwyklej losach Edyty Wąs*

Gdy zobaczyła Sylwestra, wiedziała natychmiast, że to ten jedyny. Zabrał ją trabantem do nowego życia. Podróż do Domaszkowic trwała może z dwadzieścia minut. Wzięła ze sobą jedynie kołdrę, ukochanego kwiatka z parapetu i kilka ulubionych książek. Przyjechali do domu, który mieli wyremontować i tak trwa to od ponad dwudziestu lat. – Kiedyś się uda – pani Edyta mówi pewnym głosem. – Jestem o tym przekonana.

Wyszła za męża, bo chciała. Była młoda, zakochana i nie potrzebowała czekać na miłość kilka lat. Panie z sąsiedztwa kiwały głowami, wiedząc swoje. Osiemnaście lat – znaczy się, że musi. A ona nic nie musiała. Córkę Aleksandrę urodziła cztery lata później – na przekór plotkom i insynuacjom. – To wszystkich najbardziej dziwiło – śmieje się z przekorą. – Sylwester był tym jedynym wymarzoną, przeznaczonym mi przez los i Boga. Niech każdy nazywa to sobie jak chce.

*Stała się mistrzynią  
w znajdowaniu szybkich  
rozwiązań*

*Wyrok bez prawa apelacji*

Jej stare życie zaczęło się w Niesiebudowicach, małej wiosce oddalonej od jej dorosłości o osiemnaście kilometrów. Edyta Wąs miała pięć lat, gdy świat wokół niej zdominowały rozmowy o dolegliwościach, lekarstwach i niemocy. Mama słabła, mimo że miała zaledwie 25 lat. Dziewczynce wydawało się, że tak musi być skoro będzie miała braciszka. Gdy przyszedł na świat, kobieta nadal była chora. Wtedy coraz częściej Edytka słyszała złowróżbne słowa: stwardnienie rozsiane. Kojarzyły się z dziwną i mroczną nazwą, odbierającą śmiech i mamę. Nie rozumiała, dlaczego to wyrok – jak mówili dorośli. Zawsze jednak wiedziała, że opieka nad chorą jest wpisana w ich rodzinne życie. To miało wpływ na jej dzieciństwo. Mimo że była starsza zaledwie o dwa lata od swojej siostry, musiała być dla niej wsparciem oraz zastąpić matkę, przynajmniej na tyle, ile potrafiła. To czas, który kojarzy z wielką miłością ojca, próbującego być równocześnie mamą i tatą.

Nieszczęścia nie omijały rodziny. Jej brat miał zaledwie dziewiętnaście lat, gdy zginął w wypadku samochodowym. Zrozumiała, że każda chwila jest ważna i nie można snuć wielkich planów na przyszłość. Życie bezkrytycznie weryfikuje marzenia, więc trzeba po prostu korzystać z chwili.



### *Szparagowa lekcja życia*

Pani Edyta stała się mistrzynią w znajdowaniu szybkich rozwiązań, a nie szukaniu problemów. Potrzebowała pieniędzy, więc przez dwa miesiące pracowała za granicą. Wróciła silniejsza fizycznie, psychicznie i mądrzejsza, mówiąc każdemu: – Kto przeżył pracę przy szparagach, tego już nic nie złamie.

Aby podreperować rodzinny budżet, była przez sześć lat listonoszką, piekła ciasta na zamówienia, hodowała setery irlandzkie, pracowała w centrali telefonicznej, jeździła polonezem dostawczym w piekarni. Obecnie jest szefową kuchni. Zawsze marzyła o otwarciu restauracji lub cukierni. Brakowało jej jednak środków, więc realizuje się tak, jak potrafi najlepiej.

Ma swój unikalny sposób na stres – latem siada na tarasie wśród kwiatów, robi notatki, słucha śpiewu ptaków. Na wszelkie smutki dobra jest muzyka klasyczna, książka i rozmowa z najbliższymi, bo to oni dają jej największe wsparcie. Osiemnastoletnia córka Aleksandra w nyskim Zespole Szkół Rolniczych kształci się na technika żywienia i usług gastroonomicznych. Pasję do pysznego jedzenia i pieczenia odziedziczyła po mamie. Szesnastoletni Szymon chodzi do gimnazjum. Mąż wspierał ją w najtrudniejszych chwilach, gdy wydawało się, że nie pokona przeciwności.

### *Baba z pomysłami*

Mama opowiadała jej, że od pieluch była inna. W piaskownicy wiodła prym i jak na zawołanie umiała zorganizować zabawę dla wszystkich dzieci. Wiek się nie liczył. Ta umiejętność nie zanikła z wiekiem. Wręcz przeciwnie – w szkole miała czas, aby działać w samorządach i wśród osób, które coś organizują. Szkoła podstawowa w Korfantowie to ciągle konkursy historyczne, olimpiady z języka polskiego. W liceum Carolinum w Nysie wszędzie było jej pełno. Uwielbiała czytać powieści i chciała, aby świat zmieniał się tak, jak ten z książek.

Nie zastanawiała się przez chwilę, gdy we wsi pojawił się problem. Planowano zamknąć szkołę podstawową. – Poszłam na zebranie i powiedziałam, co sądzę – wspomina. – Byłam niemal oderwana od garów z synem u piersi, ale spodobała się moja wypowiedź, więc założyliśmy komitet inicjujący stworzenie szkoły stowarzyszeniowej. Zostałam pierwszym prezesem. Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, czy pogodzę nowe obowiązki z pracą w domu. Po prostu najważniejsze było osiągnięcie zamierzonego celu.

Pomogła teściowa oraz koleżanki, a później – przedszkole. Czasami pani Edyta przychodziła na spotkania z dziećmi. Szkołę trzeba było doposażyć, złożyć setki dokumentów i nie poddać się malkontentom, którym nie podobało się pozostawanie w cieniu ambitnej pani prezes. Przeciwnicy zarzucali,

że braki w wykształceniu nadrabia elokwencją, bo cóż może baba ze wsi. To pokazała, co potrafi, po czym ustąpiła ze stanowiska. – Siedziałam w domu, ale gdzieś w głębi serca czułam się niespełniona – mówi. – Brakowało mi działania, kontaktów z ludźmi.

Najpierw powstało więc stowarzyszenie Twórców Rękodzieła Ludowego i Artystycznego Ziemi Nyskiej. Została szefową parafialnego zespołu Caritas, wysyłając m.in. dzieci na kolonie. Zarejestrowała też Koło Gospodyń Wiejskich, które szybko zaczęło wieść prym na wszystkich imprezach. Ich kulinaria rozsławiły okolicę, a zespół *Sasanka* zdobywał nagrody na przeglądach artystycznych.

Członkinie były na operetce wystawianej w pałacu w Mosznej, na wycieczce w Zakopanem, Głuchołazach, na kręgielni, w SPA. Edyta Wąs otworzyła przed nimi świat, który dla wielu zaczynał się już za rogatkami wsi. – Panie z Koła Gospodyń Wiejskich śmieją się, że są moimi dziećmi i nawet mówią do mnie *mamo*, mimo że najmłodsza córka ma 60 lat, a najstarsza 86 lat – mówi z radością pani prezes.

Niedawno jej „rodzina” powiększyła się o kolejne kilkaset osób. W 2015 roku dwunastoma głosami przewagi została sołtysem Domaszkowic.



Dagmara Buczek z córką Lili



# Pomysły prosto od aniołów

*Rozmowa z Dagmarą Buczek*

**D**agmara Buczek zawsze miała głowę pełną marzeń. Świetnie znała język niemiecki, więc w każde wakacje dorabiała za granicą. Pracowała w hotelu, raz także w ogrodnictwie. Nigdy nie zapomni bólu kręgosłupa po wielu godzinach ścinania kwiatów. To nauczyło ją szacunku dla każdego zarobionego grosza.

Zawsze chciała otworzyć butik, w którym będzie mogła realizować artystyczne wizje. Udało się jej dopiąć swego. Jeden miała w Ozimku, drugi przez trzy lata w Warszawie, trzeci prowadzi w Krapkowicach. Kolejne być może otworzy kiedyś w Berlinie, Paryżu czy nawet Nowym Jorku. To ona zaskakuje życie i najbliższych. Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych. Stworzyła markę autorską, którą można już kupić również w Warszawie czy Łodzi.

Nie ukrywa, że jest niespokojną duszą. Cały czas musi mieć zajęte czymś ręce: albo robi na drutach czapki i szale, albo tworzy oryginalną biżuterię. Według jej projektu powsta-

*To było bezcenne doświadczenie, które dało mi jasną prawdę o samej sobie*

ją też skórzane torby. Żeby zrealizować wszystkie pomysły, musiałyby żyć ze 195 lat. Działa więc szybko, żeby zbyt nie tracić czasu.

*Czy lubiła pani bawić się lalkami i je przebierać w kolorowe ciuszki? A może już wtedy szyla pani dla nich modne kreacje?*

Nie miałam na to czasu. Od dziecka tańczyłam w krapkowickim Klubie Tańca Towarzyskiego i Jazzowego *Siera*. Czasami cztery dni w tygodniu spędzałam na sali. Musiałam dobrze się uczyć, gdyż kara mogła być jedna – nie pójdziesz na trening. Ta przygoda trwała 21 lat. Po urodzeniu córki na chwilę wróciłam do tańca, ale ostatecznie zakończyłam przygodę z *Sierą*.

*Wybór studiów podyktowany był zainteresowaniami?*

Raczej patrzeniem w przyszłość. Chciałam znaleźć kierunek o profilu reklamowym z rozszerzonym niemieckim, ale go nie otworzyli na Uniwersytecie Opolskim, więc wybrałam to, co wydawało mi się najbardziej przydatne – marketing i zarządzanie w Opolu. Wtedy już wiedziałam, że bardzo chcę mieć butik, a studia są tylko kolejnym krokiem, przybliżającym mnie do celu.

### *Kiedy więc zrodził się ten pomysł?*

W liceum. Uczyłam się w klasie handlowej i w ramach miesięcznych praktyk trafiłam do sklepu odzieżowego *Tessa* na Rynku. Po przekroczeniu progu wiedziałam jedno – to idealne miejsce na mój przyszły butik marzeń.

### *A dlaczego właśnie butik, a nie np. piekarnia czy biuro nieruchomości?*

Nie potrafię tego do końca wytłumaczyć. To był jakiś rodzaj olśnienia, taki anielski pomysł. Chciałam po prostu tworzyć, wymyślać, a butik sprzyjał tym wszystkim koncepcjom. Moja pierwsza praca daleko jednak odbiegała od marzeń. Zatrudniłam się w optyku w Ozimku. Codziennie pokonywałam około stu kilometrów. To było bezcenne doświadczenie, które dało mi jasną prawdę o samej sobie – nie jestem stworzona, aby pracować na etacie za biurkiem. Nic kreatywnego się nie działo, więc w końcu się zwolniłam. Równocześnie spróbowałam swoich sił jako początkujący przedsiębiorca. Wynałaziłam mały lokal w domu towarowym blisko optyka i wypełniłam go ręcznie robionymi aniołami. Przyfrunęły do mnie z Krakowa, gdzie je wynalazłam. Z pobliskiej hurtowni, która sprowadzała rzeczy z Danii, wybierałam odzież do butiku. Pomysł nie wypalił, gdyż zbyt daleko było od domu. Musiałam więc szybko znaleźć sobie nowe zajęcie. Zadziałam bez zastanowienia. Podjechałam do właścicielki hurtowni w kropkowickim Otmęcie i powiedziałam: – Proszę mnie

*Miałam wreszcie czas, aby  
tworzyć własną biżuterię  
i filcować*

zatrudnić, nie będzie pani tego żałować.

*I co? Dostała pani pracę?*

Tak ją zaskoczyłam, że mnie przyjęła. Zaczęłam

nowy etap. Robiłam zestawy ubrań, dobierałam kreacje. Na trzy miesiące wyjechałam do Sopotu, żeby otworzyć tam butik dla nowej właścicielki. Nie miałam dzieci, rodziny, więc mogłam podjąć się każdego działania. Zrobiłam coś zupełnie zwariowanego. Przez internet namierzyłam producenta odzieży i pojechałam bussem po swój pierwszy towar do Danii. Od tego momentu regularnie odwiedzałam ich cztery razy w roku. Zaczęłam od wynajmu dwadzieścia metrów przy krapkowickim dworcu autobusowym. Miałam wreszcie czas, aby tworzyć własną biżuterię i filcować.

*Filcować?*

To technika rękodzielnicza, która pozwala na tworzenie z wełny czesankowej ozdób, kapeluszy, broszek czy kolczyków. W tym czasie nie było ogólnodostępnych kursów w Polsce jak dziś. Napisałam więc maila do trenera z Niemiec, prosząc, aby nagrał mi płytę z warsztatami filcowania, za którą zapłacę tak, jakbym uczestniczyła w zajęciach. Doksztalcałam się na odległość. Kiedy usłyszałam, że Tessa w Rynku będzie zamykana, wiedziałam jedno – to miejsce dla mnie.



### *Krapkowice były gotowe na taki autorski sklep z oryginalną odzieżą?*

Jestem w branży od czternastu lat i pozyskując klientów, uczyłam się ich, a oni mnie. Na bazie tych doświadczeń zaczęłam projektować, tworząc autorską markę *Daboo*. To było kolejne wyzwanie, tym bardziej że nie lubię szyć i nie mam do tego cierpliwości. Konsultuję projekty z pracownią krawiecką w Krakowie, z którą współpracuję. To tam rysunki przekładane są na formy, a formy na gotowe ubrania. Zaprocentowały też kontakty z projektantami polskimi, którzy uzupełniają produkty duńskie. Nawiązałam je w czasach, gdy miałam butik w Warszawie. Zrezygnowałam z niego, gdy urodziła się moja córeczka, ponieważ nie mogłam tak często wyjeżdżać.

### *Czy Lili podziela pani pasję?*

W butiku czuje się jak u siebie w domu. Uwielbia bawić się włóczkami, guzikami, cekinami. Gdy była mała, stłukła ceramiczną broszkę. To był jedyny wypadek. Czasami w sobotę zabieram ją do pracy, gdy mój partner ma zlecenie, a babcia jest zajęta. Klientki są przyzwyczajone do Lilki siedzącej za biurkiem. Nigdy się tu nie nudzi. Ma do dyspozycji kredki, koraliki, nitki, kleje, nożyczki. To idealne królestwo dla sześcioletniej dziewczynki. Butik jest też moim życiem i nie da się tego rozdzielić. Często zabieram włóczki do domu, żeby dokończyć jakiś przedmiot – nie z przymusu, tylko czystej radości tworzenia. Córcia nie zwraca uwagi na moje ubra-

*Poprzesuwałam priorytety,  
bo bardzo zależy mi na dziecku  
i tych ulotnych chwilach*

nia z wieszaków, gdyż zapatrzona jest w tatę. Teraz ma jedno marzenie – chce być dekarzem tak jak on i mieć spodnie dekarские ze specjalnymi uchwytami. Wie, jak nazywają się poszczególne gwoździe, pragnie dostać młotek oraz wkrętarkę.

*Czy w waszym rodzinnym kalendarzu jest miejsce na czas wolny?*

Ostatni raz na dwutygodniowym urlopie byłam 16 lat temu. To luksus, który na razie nie jest możliwy do zrealizowania. Od kiedy mam córkę, inaczej podchodzę do spraw zawodowych. Poprzesuwałam priorytety, bo bardzo zależy mi na dziecku i tych ulotnych chwilach, których powtórzyć się nie da. W tym roku obiecaliśmy jej np. wyjazd nad morze, choć na pewno nie będą to wakacje. W tym czasie mamy duży ruch, ale po pracy chodzimy na basen, wędrujemy po okolicy, bujamy się w hamaku, idziemy na działkę. To czas naszej wspólnej radości.





Danuta Majewska



# Stół wiejski na Wiejskiej

*Rozmowa z Danutą Majewską*

**D**anuta Majewska ma tysiące zajęć i ciągle dochodzą jej nowe. Nie umie i nie chce odmawiać, jeśli prośba ma coś wspólnego z gotowaniem. Promuje opolskie wyroby nawet za granicą. Przez piętnaście lat prowadziła gospodarstwo ekologiczne, ma agroturystykę, zdobyła dwie *Perły* – największe trofeum przyznawane przez Krajową Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego. Mimo nawału obowiązków, znalazła czas na gotowanie obiadów dla przedszkolaków ze Skarbimierza. Mówi, że codziennie na nią czeka jej kolejnych 140 dzieci. Nie jest pewna, czy ważniejsza jest perła na poduszce czy uśmiech kilkulatka, który chce repety.

## *Kiedy zaczęła pani gotować?*

W domu zawsze kręciłam się koło kuchni. Podpatrywałam babcię i ciocię. Gdy miałam osiem lat, przeszłam swój chrzest bojowy na obozie harcerskim. Powierzono mi obowiązek nakarmienia druhów, myśląc że jako najmłodsza w grupie nie sprostam zadaniu. Ku zaskoczeniu wszystkich poszło mi zupełnie nieźle, gdyż gotowałam z wielkim sercem i zapałem. Zresztą zostało mi to do dziś.

*Słynie pani jako poławiaczka „Perła”. Która potrawa zdobyła to prestiżowe wyróżnienie?*

W 2008 roku zwyciężyła moja rolada wołowa z kluskami i morderką kapustą – najbardziej popularne danie na Śląsku. Tajemnica sukcesu tkwi w naturalnych składnikach i to najlepszej jakości: majeranku, cebuli, boczku, musztardzie oraz świetnej gatunkowo wołowinie. Bardzo się cieszyłam, że wygrała nasza śląska tradycja. W czasie targów i promocji Opolszczyzny częstuję żurem śląskim czy pierogami. To potrawy, które nigdy nie są w stanie się znudzić.

*Co jest pani specjalnością?*

Królik duszony w śmietanie, dzięki któremu zwyciężyłam po raz drugi w konkursie *Nasze kulinarne dziedzictwo – smaki regionów* w Poznaniu. Tajemnica tkwi w jego marynowaniu przez trzy dni w zalewie warzywno-octowej. Do tego musi być z ekologicznej hodowli, żeby miał niepowtarzalny smak oraz idealnie wypieczoną złocistą skórkę. Sukces osiągnęłam z córką Noemi, która pomagała mi przy przygotowaniach. Wszystkie moje dzieci świetnie gotują, ale każdy u siebie.

*Wszystkie moje dzieci świetnie  
gotują, ale każdy u siebie*

*Jak to u siebie?*

Moje dzieci rozjechały się po świecie, więc spotykamy się jedynie okazjonalnie. No-

emi skończyła budownictwo i mieszka w Poznaniu. Synowie także są daleko od nas. Jeden skończył leśnictwo i od dwóch lat jest w Anglii. Namawiam go, żeby wrócił. W sumie często mieliśmy pod dachem piątkę pociech, gdyż opiekowałam się przez siedem lat dodatkową dwójką dzieci z rodziny. Po dwunastu latach małżeństwa nie umiałam sobie poradzić z siedzeniem w domu i tym, że mąż pracuje na mnie. Wpadłam więc na pomysł, żeby uruchomić agroturystykę.

*To zapewne było wyzwanie dla młodej kobiety.*

Olbrzymie, ponieważ musieliśmy zacząć od założenia stowarzyszenia, żeby móc ruszyć z działalnością. Wybrałam najgorszy z możliwych terminów na inaugurację. Był to lipiec 1997 roku – dokładnie na tydzień przed wielką powodzią. W poniedziałek mieli przyjechać panowie z komisji, aby skategoryzować obiekt, a zamiast nich pojawiła się dwumetrowa woda. Wszystko zostało zalane.

*Zapał odbudowy agroturystyki nie spłynął w miarę jak opadała woda?*

Mąż był załamany, ale ja nie miałam zamiaru się poddać. Bardzo tego chciałam dla siebie i potrzebowałam kontaktu z ludźmi. Od początku pomagały mi dzieci, dzięki czemu teraz tak doskonale radzą sobie w życiu. Po powodzi w ramach odbudowy przyjechało w nasze strony mnóstwo ludzi z różnych firm i nie mieli gdzie mieszkać. Przez dwa lata udało

nam się wszystko odremontować i mogli liczyć na nocleg. Nawet pokój dziecinny był często im odstępowany. Długo czułam się jak pionierka, gdyż przez wiele lat mój *Cichy Zakątek* w Lubiczu był jedyną agroturystyką w powiecie brzeskim.

### *Czy pamięta pani, który pomysł zrodził się wcześniej: gotowanie czy agroturystyka?*

Właściwie trudno powiedzieć, co było pierwsze, bo jedzenie i nocowanie są ze sobą ściśle powiązane. Mamy trzydziestorowy staw, własny las, czyste powietrze. Organizujemy dla gości wycieczki o charakterze kulinarnym. Chętnie wpuszczam też gości do kuchni i razem mieszamy w garnkach, wypiekamy chleb w tradycyjnym piecu. To duża przyjemność patrzeć, z jaką frajdą odkrywają nowe dla nich potrawy. Wiele osób woli przygotowywać jedzenie niż je dostawać pod nos. Wyjeżdżają z nowymi recepturami, często do mnie dzwoniąc po powrocie i dopytując o zagubione przepisy. Bardzo lubię robić przetwory, które zawsze znajdują wielbicieli. To wielka przyjemność, gdy patrzy się na zachwycone twarze. Czasami wydaje mi się, że to ja mam większą przyjemność z samego patrzenia na nich, kiedy rozkoszują się smakiem.

### *Od kiedy pasja zaczęła być zawodem?*

Pierwszy był konkurs kulinarny w Łosiowie. Przyjechała do mnie jedna z organizatorek i zaczęła namawiać do przyjazdu. Powiedziałam jej, że przecież to nic niezwykłego, gdyż



każda kobieta umie gotować. W końcu jednak postanowiłam ubić kaczkę i wyjechać z domu. Dostałam wyróżnienie. Najbardziej cieszył mnie kontakt z ludźmi, atmosfera, rozmowy, nowe ciekawe dania. W kolejnym roku znowu pojechałam. Stałam się członkiem różnych stowarzyszeń. Bałam się uruchomienia własnej firmy, bo przecież wiele lat pracowałam na polu, w domu oraz zajmowałam się dziećmi. Paraliżowała mnie sama myśl o urzędzie skarbowym, rozliczeniach czy kontrolach. Mąż też mówił, żebym nie pchała się w coś, o czym nie mam pojęcia. Siedem lat temu podjęłam decyzję o założeniu działalności gospodarczej specjalizującej się w cateringach. Byliśmy zapraszani do stowarzyszeń, urzędów, a nasza renoma rosła. Wystarczyła dobra jakość połączona z uczciwością.

*Gotowała pani również dla polskich polityków. Jak to się stało, że kobieta z małej wsi pojechała do Sejmu?*

Coraz więcej osób o mnie mówiło. Zaproszono mnie na dożynki w Spale, a później do Sejmu. Przygotowałam stół zastawiony śląskimi przysmakami, lecz ciągle czegoś mi brakowało. Nagle doznałam olśnienia. Poprosiłam pierwszą napotkaną osobę, żeby pomogła mi zrealizować pomysł. Zanim politycy podeszli do stołu widniała na nim kartka *Stół wiejski na Wiejskiej*. Napis wzbudził równie wielkie zainteresowanie jak serwowane potrawy.



Ewa Brych-Nagaba z synem Michałem

# Rodzina zrodzona z tradycji

*Reportaż o firmie rodzinnej Ewy Brych-Nagaby*

Nad bramą wjazdową nadal widnieje ten sam szyld co kilkadziesiąt lat temu z napisem *Otmęt Krapkowice*. Powoli bierze go rdza. Ktoś, kto przyjechał po raz pierwszy może łatwo się zagubić wśród zabudowań po dawnym zakładzie obuwniczym. Trochę przypominają plan filmowy. Wiele z nich jest w ruinie: powybijane szyby, zdemolowane drzwi, stare konstrukcje. Niektóre z budynków przywracane są do życia przez wynajmujące je firmy. Dawniej zatrudniano tu około czterech tysięcy ludzi. Niemal każdy z mieszkańców miał kogoś w rodzinie, kto pracował w fabryce butów. Obiekt tętnił życiem, a sława krapkowickich wyrobów docierała na wszystkie kontynenty.

Ewa Brych-Nagaba miała czternaście lat, gdy będąc uczennicą ostatniej klasy podstawówki, zwiedzała zakład. – Każdy zachwycił się kolejnymi wydziałami produkcyjnymi, a ja powiedziałam, że nie chciałabym tu pracować – śmieje się. – Teraz jako jedyna spośród 25 nastolatków, każdego dnia mijam bramę z metalowym szyldem i wchodzę na

halę produkcyjną, w której kiedyś znajdowała się produkcja kartonów.

Jej los został zaplanowany zupełnie inaczej niż była w stanie przypuszczać. Skazana została na produkcję butów, gdy zobaczyła na przystanku swojego przyszłego męża. On niemal natychmiast wiedział, że będzie jego żoną. Pierwsze randki były niepowtarzalne, bo kojarzą się z zapachem skóry i kleju. Tam bowiem najwięcej czasu spędzał jej przyszły mąż Grzegorz. Dołączyła do rodzinnej firmy, która produkuje buty, nawiązując do niemal stuletniej krapkowickiej tradycji. Celebrytki chwalą się, że mają kilkaset par butów, gdy tymczasem pani Ewa ma ich kilka tysięcy – w pracy.

### *Skazani na buty*

Jednym z pierwszych spadkobierców upadającego producenta został Waldemar Nagaba, który pracował w słynnym *Otmęcie*. Kierował ludźmi, zarządzał produkcją, był sercem wielkiego aglomeratu. Ludzie mu ufali. Gdy rozpoczął się kryzys i zakład w latach 90. XX wieku postawiono w stan upadłości, wiedział, że chce nadal kontynuować obuwniczą tradycję. – Był osobą niezwykle charyzmatyczną – mówi synowa. – Wyprzedzał swoje czasy i nie bał się podejmować ryzykowne decyzje. Od początku wiedział, że trzeba inwestować. Do dziś realizujemy jego wizję, mimo że nagle zniknął z naszego życia po ciężkiej chorobie.



24 lata temu założył spółkę, bazując na kilku pracownikach. Zaczął w piwnicy, z czasem coraz większe pomieszczenia zastępowały małe klitki. Zatrudnionych przybywało. Zadowolonych klientów również. Dołączyła żona Waldemara, którą poznał w starym *Otmęcie*, gdzie pracowała jako szwaczka. – Firma ma o wiele bardziej rodzinny charakter, ponieważ pracuje w niej również moja siostra Ilona w dziale księgowości, brat i ciotka męża, a ich kuzyn jest szefem przygotowania produkcji – wylicza bez wytchnienia pani Ewa. – Do tego wszyscy pracownicy się znają, część jeszcze z dawnych czasów: matki pracują z córkami, mężowie z żonami, czy też siostry ramię w ramię.

### *Od kartonów do przyszłości*

Dla piętnastoletniej Magdy i dziewięcioletniego Michała spędzanie czasu w firmie rodziców jest czymś zupełnie zwykłym. Czasami wpadają po szkole, żeby opowiedzieć, co się wydarzyło. Szybciej wiedzieli, jak się robi buty niż składa puzzle. Dla nich jest to środowisko naturalne. Tam przecież rodzice spędzają ze sobą najwięcej czasu. W trakcie wakacji przyjeżdżają na rowerach. Magda w wolne dni dorabia do kieszonkowego. Rodzicom zależy, żeby poczuła wartość pieniądza. Traktowana jest wówczas jak stażystka i jej szefowe starają się zapomnieć, że to córka właścicieli. Zaczynała od składania pudeł, aby awansować na wybijanie firmowych metek na częściach skórzanych. Starsi pracownicy śmieją się,

## *Nawet zwykle zawirowanie pogodowe ma wpływ na sprzedaż*

że charyzmę odziedziczyła po założycielu firmy, czyli swoim dziadku Waldku.

Plany Magdy co chwilę się zmieniają, bo raz chce być lekarzem, aby za chwilę marzyć o studiach prawniczych. – Czekamy aż dokona wyboru – śmieje się mama. – Nie będziemy naciskać, jeśli zdecyduje się na inną opcję. Zresztą sami nie wybiegamy daleko do przodu.

Wszystko przez zmienną sytuację, która weryfikuje najlepsze założenia. Nieraz zastanawiali się, czy nie zamknąć firmy. Branża jest mało łaskawa i okropnie kapryśna. Nawet zwykle zawirowanie pogodowe ma wpływ na sprzedaż, nie mówiąc o budowie kolejnego centrum handlowego, które sprowadza obuwie z Chin. Do tego od wielu lat nikt nie kształci obuwniczych czeladników, a po zlikwidowaniu szkół zawodowych powstała trudna do pokonania przepaść. – Doświadczeni pracownicy sami uczą młodszych – wyjaśnia pani prezes. – Czasami proces ten trwa latami, gdyż związany jest ze ścisłą specjalizacją. Wystarczy, że zabraknie nam kluczowych ludzi, a cała produkcja staje. Teraz zatrudniamy pięćdziesiąt osób.

Dzieci wiedzą, ile osób musi się napracować, aby powstał finalny produkt. Rodzice nie dają im butów w prezencie. Magda zdziwiła się, gdy mama poprosiła ją, aby wyczyściła zabło-

cone obuwie. – Zależało mi, żeby zrozumiała, że każda para ma swoją wartość.

### *Grafik na życie*

Trudno rozgraniczyć, gdzie zaczyna się, a gdzie kończy życie zawodowe. Kłopoty i sukcesy firmowe są także rozważane w domu. Mówi się o nich przy stole, w czasie imprez świątecznych, a nawet spaceru. Pani Ewa nie wyobraża sobie pracy bez męża. – Mamy dwie głowy do dyspozycji zamiast jednej – śmieje się. – I to w każdej chwili. Jesteśmy jednością. Nasza praca wyklucza, abyśmy mieli tzw. ciche dni. Nie możemy więc nawet dobrze się pokłócić.

### *Życie bez wspólnej fascynacji byłoby jednak jak buty bez sznurówek*

W telefonach komórkowych oboje mają zdjęcia dzieci oraz butów. Dla ich pociech tematy związane z firmą nie są obce, choć spędzanie czasu wspólnego jest priorytetem. Warunek

– wszystko musi być wcześniej zaplanowane. Firma zamyka na jest w okresie świąteczno-noworocznym oraz na przełomie czerwca i lipca, dzięki czemu rodzina może w tym czasie wyjechać na tydzień. To ich sposób na pobyty tylko ze sobą i oderwanie się od codzienności.

Życie bez wspólnej fascynacji byłoby jednak jak buty bez sznurówek. Biegi, półmaratony, rowery to pasja Nagabów. Wzięli udział we wszystkich sześciu Biegach Krapkowickich. Byli na zawodach w Krynicy, Warszawie, Częstochowie, Brzegu czy Wrocławiu. Mózgiem planowania sportowych eskapad jest pan Grzegorz. Z grafikiem w ręku wyznacza zawody, w których będą uczestniczyć – każdy w swojej kategorii wiekowej.

Pani Ewa w młodości trenowała piłkę ręczną na środku rozegrania. Zamiłowanie przejęła córka, która gra na pozycji kołowej. Miały okazję zagrać we wspólnym meczu. Syn od czwartego roku życia kopie piłkę nożną w klubie *Spiders*. Gra też w piłkę ręczną, mimo że jest jedynym chłopcem w drużynie i to młodszym o kilka lat od swoich klubowych koleżanek. Nie brakuje mu jednak determinacji. Tak jak kiedyś dziadkowi, gdy zakładał firmę.







Iwetta Sochor

# Praca pełna lukru

*O swojej pasji, która stała się pracą, opowiada Iwetta Sochor*

Iwetta Sochor to artystyczna dusza. Po liceum plastycznym skończyła studia pedagogiczne na kierunku edukacja kreatywna i medialna. Wiedziała, że chce się twórczo realizować, co wcale nie było proste dla młodej matki. Zastanawiała się, jak pogodzić pracę z opieką. Pomysł rodził się powoli. – Jakby wyrastał, czekając na odpowiedni moment, abym wyciągnęła go z piekarnika – śmieje się właścicielka *Lukrowej Krainy*. – Zdaję sobie sprawę, że w życiu nie ma przypadków i nic nie dzieje się bez przyczyny.

Trzeba jedynie dobrze czytać znaki, a ich było co niemiara. Pierwszy – to ulubione programy kulinarne, które włączała wieczorami, gdy córeczka zasypiała, drugi – mąż łasuch, uwielbiający słodyczne, trzeci – mama, inspirująca do działania. W środku nocy pani Iwetta doznała olśnienia po obejrzeniu amerykańskich cukierników w telewizji. Nastąpiła eksplozja pomysłów – wyciągnęła z lodówki jajka, mąkę, mikser – postanowiła zrobić tort. Niespodziankę dla męża, którą będzie wspominał przez lata – na następny dzień obchodzili

*Dzięki dzieciom nauczyłam  
się lepszej organizacji czasu  
i podziału obowiązków*

rocznicę ślubu. Powstała jej pierwsza masa cukrowa. Do tego przydał się wrodzony talent artystyczny, a słodki wyrób wyglądał jak dzieło sztuki.

*Iwetta Sochor opowiada o marzeniach, które po modyfikacji zamieniła w rzeczywistość łącząc pasję, talent z konsekwentnym dążeniem do celu:*

Zawsze przyszłość wiązałam z edukacją oraz nauczaniem. Pracę podjęłam w domu kultury w Popielowie, potem w Dobrzemiu Wielkim. W Brynicy uczyłam też plastyki w szkole podstawowej. Gdy córka Olga miała ponad rok, zrobiłam swój pierwszy tort. Było to nie lada wyzwanie, ponieważ zawsze zarzekałam się, że w kuchni mogę robić wszystko tylko nie piec. Moje wcześniejsze doświadczenia nie były najlepsze. Tym razem jednak wszystkich zaskoczyłam – siebie najbardziej, bo poczułam coś szczególnego. Pewien rodzaj ekscytacji i chęci działania, a nie poprzestanie na tym jednorazowym wypieku. Doskonaliłam technikę, szukałam nowych pomysłów, ciekawych smaków, zaskakujących dodatków. Mąż na początku był bardzo zadowolony z takiego rozwiązania i mocno mnie wspierał, bo piekłam i ozdabiałam ciasta w domu. Bycie mamą pochłaniało mnie bez reszty, szczególnie że różnica między Olgą a Florianem to jedynie



cztery lata. Dzięki dzieciom nauczyłam się lepszej organizacji czasu i podziału obowiązków. Wszystko można pogodzić, jeśli wierzysz w to, co robisz. Kiedy mam tylko chwilę, to każdy moment spędzam z rodziną. Odkąd powiększyła się nam rodzina, wszystko jest jasne – każdy wolny moment związany jest z naszymi pociechami zgodnie z przysłowiem *czym skorupka za młodu nasiąknie...* Dużo czasu spędzamy w ogródku, sadzimy kwiaty i inne rośliny, malujemy i działamy twórczo. Staram się nie zapominać, że tylko raz Florian będzie miał trzy latka, a Olga siedem. Tych najważniejszych chwil nie da się ani odtworzyć, ani poznać z opowieści. Czasami pracujące matki nie biorą pod uwagę faktu, że tracą codziennie coś bezcennego – kontakt z najbliższymi osobami. Staram się, jak najlepiej to wszystko pogodzić, wciągając trochę rodzinę do mojego zawodowego świata. Mam o tyle prościej, że jest pełen lukru i pieczonych ciasteczek. Syn i córka bardzo chętnie zakasują rękawy i biorą się za zdobienie ciasteczek.

Zleceń było coraz więcej, więc postanowiłam rozpocząć działalność gospodarczą. Gdy idę do pracy, maluchami zajmuje się teraz mąż, mimo że na początku bardzo mu zależało, żebym to ja zostawała w domu. Nie spodziewał się takiego obrotu sprawy, a jednak nadal inspiruje mnie. Jest świetnym pomysłodawcą nowych rozwiązań i testerem, choć wszyscy w domu mamy dość słodkości. Po narodzinach Floriana sprawa się skomplikowała. Pojawiły się nerwy, stres, niewyspanie

i mnóstwo myśli, jak wszystko połączyć. Trzeba było ogarnąć dwójkę małych dzieci. Wcześniej łatwiej było mi pogodzić obowiązki z przedszkolem córki. Kilka dni po porodzie synka Olga miała urodziny. Nie chciałam jej rozczarować, więc razem upiekliśmy jej wymarzony torcik.

Małymi krokami idę do przodu. Od roku mam własną pracownię – można powiedzieć, że artystyczną. Zrobienie tortu, który zachwyci zamawiającego, jest pewnego rodzaju sztuką. Nie liczy się jedynie kształt, ale również smak, dobór ozdób, które zachwycą osobę świętującą. Żeby to wszystko osiągnąć, trzeba umieć słuchać ludzi, żeby zrealizować ich pragnienia. Tu nie chodzi tylko o upieczenie tortu, bo to robi każda cukiernia, ale o sprawienie, że stanie się on częścią rodzinnego wspomnienia. Specjalizuję się w sugarcraftingu – teraz to już wyodrębniona branża cukiernicza, polegająca na artystycznym dekorowaniu. Na pewno przydają się zdolności plastyczne, cierpliwość i chęci. Uwielbiam modelowanie postaci ludzkich, a nie przepadam za odtwarzaniem samochodów. Wielką przyjemność odczuwam w trakcie procesu rzeźbienia twarzy ze zdjęcia. Może nie czuję się jak Fidiasz, ale materia nie ma większego znaczenia. Moja – jest po prostu słodsza.









**Jadwiga Kulczycka**, matka dwojga dorosłych dzieci, prezes Lokalnej Grupy Działania Stobrawski Zielony Szlak:

Gdy dzieci wyjechały na studia dom opustoszał. Zawsze było w nim pełno działających ludzi. Na początku trudno było mi się z tym pogodzić, mimo że to zupełnie normalny porządek rzeczy. Receptą na tęsknotę był jeszcze intensywniejszy powrót do pracy na rzecz innych. To pomogło mi zbudować

nową rzeczywistość. Przecież wiedziałam, że wiele osób na mnie liczy i nie mogę ich zawieść.



**Sylwia Kalinowska** z Tarnowca, mama 19-letniego Konrada, 10-letniej Weroniki i 8-letniego Franka, razem z mężem śpiewa w chórze gospel:

Okazuje się, że czym więcej robi się dla innych, tym więcej ma się czasu na realizację swoich pasji. Czas można nagle rozciągać, jakby był z gumy. Dzięki byciu mamą, mam dużą podzielność uwagi i robię zazwyczaj kilka rzeczy równocześnie. Uczę się tego właśnie

od moich dzieci. Jestem spełniona, dzięki rodzinie, pracy i zainteresowaniom. Każdy z tych elementów dostarcza mi innych emocji, tworząc mnie jako całość.





**Danuta Zając**, matka dwóch dorosłych synów, nauczycielka z Nysy:

Zawsze lubiłam gotować i tę pasję przekazałam moim dzieciom. Chłopcy poszli nawet o krok dalej, bo przygotowują własne wyroby wędliniarskie, a jeden specjalizuje się w owocach morza. Uwielbiam kluski śląskie i ciasto czekoladowe mojej 9-letniej wnuczki. Żeby pogodzić wszystkie obowiązki, musiałam zrezygnować z wyjazdów, ale

nigdy jednak nie pozbyłam się marzeń – może kiedyś uda mi się wziąć udział w koncercie noworocznym w Wiedniu.



**Magdalena Mróz**, mama 2-letniej Olimpi i 13-letniej Mai, właścicielka salonu kosmetycznego „Salonik Magda M.” w Namysłowie:

Pierwsze kroki we własnym biznesie nie były łatwe. Pogodzenie obowiązków dla pracującej mamy niemożliwe? Możliwe. Bezcenna okazała się dobra strategia i pomoc rodziny. Szczęśliwa mama to spełniona mama – wciąż rozwijająca swe kompetencje i zainteresowania

między wywiadówkami w szkole i Dniem Mamy w żłobku. Kolejna szkoła? Dlaczego by nie.





Marzę o:  
Chwili spokoju? NIE  
Szczęśliwym życiu dla moich dzieci i żeby  
wyrośli na porządnych ludzi?  
TO PÓŹNIEJ.

Marzę, żebyśmy wszyscy razem się śmiali  
i chichotali, najlepiej w słońcu, na leżaczku  
albo lepiej w komfortowo wykopanej  
dziurze w ciepłym piasku, z podpórką  
pod głowę (poduszką?), przykrytej  
szczelnie ogromnym ręcznikiem.

***Agnieszka 30+***

---







# Zaginione miasto Rosenau w Pokrzywniej

Aktywny wypoczynek, zabawa i nauka w jednym – czy to możliwe? Ależ tak. Potwierdzi to każdy, kto kiedykolwiek odwiedził Interaktywny Park Edukacji i Rozrywki *Rosenau Zaginione Miasto* – miejsce pełne atrakcji dla każdego.

Najmłodsi chętnie spędzą czas m.in. na placu zabaw, zjeżdżalniach, karuzeli, w *Parku Żywiółów*, który poprzez zabawę pozwala przybliżyć prawa fizyki i naturę ziemi, wody, powietrza i ognia. Na odważniejszych czekają mocne wrażenia: ruiny tajemniczego miasta, stara sztolnia, gdzie straszy, dzikie zwierzęta czające się w czeluściach jaskini czy wyłaniający się z jeziora potwór. Wszystko to owiane mroczną legendą o przeklętym mieście Rosenau, które podobno istniało w Górach Opawskich w średniowieczu.

Spragnieni rekreacji mają do dyspozycji basen o wymiarach olimpijskich, czynne cały rok sztuczne lodowisko, atrakcje parku linowego i wiele innych przyjemności. Po pełnym przeżyciu dnia warto zatrzymać się na odpoczynek w sąsiadującym z parkiem czterogwiazdkowym hotelu *Gorzelanny*, oferującym swoim gościom najwyższy komfort i wygodę w atrakcyjnej lokalizacji z widokiem na otaczające góry.

**Interaktywny Park  
Edukacji i Rozrywki  
Rosenau  
Zaginione Miasto**

Pokrzywna 76, 48-267 Jarnołtówek  
tel. 77 439 75 62, 781 251 029  
e-mail: [rosenau@gorzelanny.pl](mailto:rosenau@gorzelanny.pl)  
[www.gorzelanny.pl/zaginione-miasto](http://www.gorzelanny.pl/zaginione-miasto)





# W góry, w góry...

Przedgórze Gór Opawskich miłośnikom aktywnego wypoczynku oferuje wymarzone warunki do uprawiania turystyki rowerowej, pieszej czy konnej. Każdy, kto tu dotrze, będzie zachwycony wytyczonymi, oznakowanymi trasami, wiodącymi przez przygraniczne pasmo górskie. Szlaki zostały tak pomyślane, by pokazać w pełni urzekające piękno krajobrazu.

Najwyższa po polskiej stronie Gór Opawskich jest Biskupia Kopa (890 m n.p.m.). To także najwyższy szczyt w województwie opolskim, który zalicza się do Korony Gór Polski. Przebiega tędy polsko-czeska granica. Z zabytkowej wieży widokowej na Biskupiej Kopie rozciąga się panorama całego przedgórza.

Na górę prowadzą szlaki rowerowe i piesze, zarówno z polskiej, jak i czeskiej strony. Wędrówki można rozpoczynać w Głuchołazach, skąd czerwony szlak wiedzie turystów przez Przednią Kopę, Górę Parkową, Podlesie i Jarnołówkę. Stąd odchodzą też trasy na Srebrną Kopę i Zamkową Górę. Można też startować żółtym szlakiem z Jarnołówki przez Bukową Górę i Piekielko.

Specjalnie z myślą o turystach postawiono wieże widokowe: jedną w Prudniku-Lesie, drugą w Wieszczyń. Zadbano także o zaplecze noclegowe dzięki nowo powstałym obiektom hotelowym. Wszystko to podnosi atrakcyjność regionu, co naturalnie przekłada się na zainteresowanie ze strony coraz liczniej przybywających w te okolice turystów.

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









# W starym Brzegu

Wzniesiony w XIII wieku Zamek Piastów Śląskich w Brzegu, poddany gruntowniej przebudowie w XVI wieku zyskał widoczny do dziś charakter renesansowy. Ze względu na uderzające podobieństwo architektoniczne do krakowskiego oryginału, na którym zresztą się wzorowano, zwykło się go określać Śląskim Wawelem. Nie zostało nic z dawnego wyposażenia sal, dzieł sztuki, unikatowych księgozbiorów i rękopisów zbieranych przez wieki przez kolejnych właścicieli. Dzięki temu, że swoją siedzibę ma tu Muzeum Piastów Śląskich, po wielu dziejowych zakrętach udało się zgromadzić liczne eksponaty związane z historią miasta i Ziemi Brzeskiej, dziejami Piastów Śląskich oraz rzeźbę i malarstwo śląskie. Sporym zainteresowaniem cieszy się także wystawa stała *Blask lampy naftowej*, prezentująca kolekcję dwieście lamp naftowych z przełomu XIX i XX wieku. Doskonale zachowana architektura z krużgankami i reprezentacyjnym, bogato zdobionym portalem bramy wjazdowej sprawiła, że w 2013 roku w plebiscycie magazynu *National Geographic* Zamek Piastów Śląskich w Brzegu uznano za jeden z siedmiu nowych cudów Polski.



## Muzeum Piastów Śląskich

plac Zamkowy 1, 49-306, 49-306 Brzeg

tel. 77 416 32 57

e-mail: sekretariat@zamek.brzeg.pl

www.zamek.brzeg.pl







# Spływy kajakowe

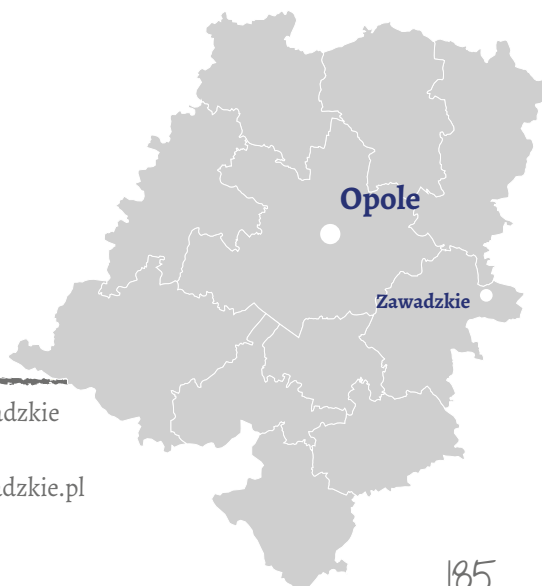
*Ach, jak przyjemnie kołysać się wśród fal – aż chciałoby się zanurzyć, wybierając się na spływ kajakowy Małą Panwią. Zachowany naturalny charakter tej rzeki, krętej chwilami i nieprzewidywalnej niczym Amazonka, wijącej się pośród dziewiczych zakątków i leśnych ostępów, gdzie wprawne oko dostrzeże sosny, świerki, jodły, buki, dęby, graby, olchy czy brzozy, obiecuje pełną wrażeń przygodę.*

Z przyjaciółmi, z rodziną, w zorganizowanych grupach, romantycznie we dwoje... Możliwości jest mnóstwo, podobnie jak wariantów tras dostosowanych do wymagań i umiejętności pływających.

Doświadczony kajakarz czy niedzielny turysta – każdy znajdzie tu coś dla siebie. A jeśli kogoś zmęczy machanie wiosłem, może przesiąść się na rower albo zwyczajnie wybrać się na spacer bogatymi w walory turystyczno-krajobrazowe, specjalnie wytyczonymi ścieżkami. Stale rozwijająca się infrastruktura rekreacyjna wzdłuż brzegów Małej Panwi, przysługująca się w swych ofertach przystanie kajakowe, będące nierzadko jednocześnie bazą gastronomiczno-noclegową, to gwarancja udanego aktywnego wypoczynku na łonie natury.

## **Regionalne Centrum Turystyczne Dolina Małej Panwi**

ul. Dworcowa 3a, 47-120 Zawadzkie  
tel. 77 887 79 75  
e-mail: [turystyka@gosit.zawadzkie.pl](mailto:turystyka@gosit.zawadzkie.pl)  
[www.dolinamalejpanwi.eu](http://www.dolinamalejpanwi.eu)







# Ścieżki i trasy rowerowe

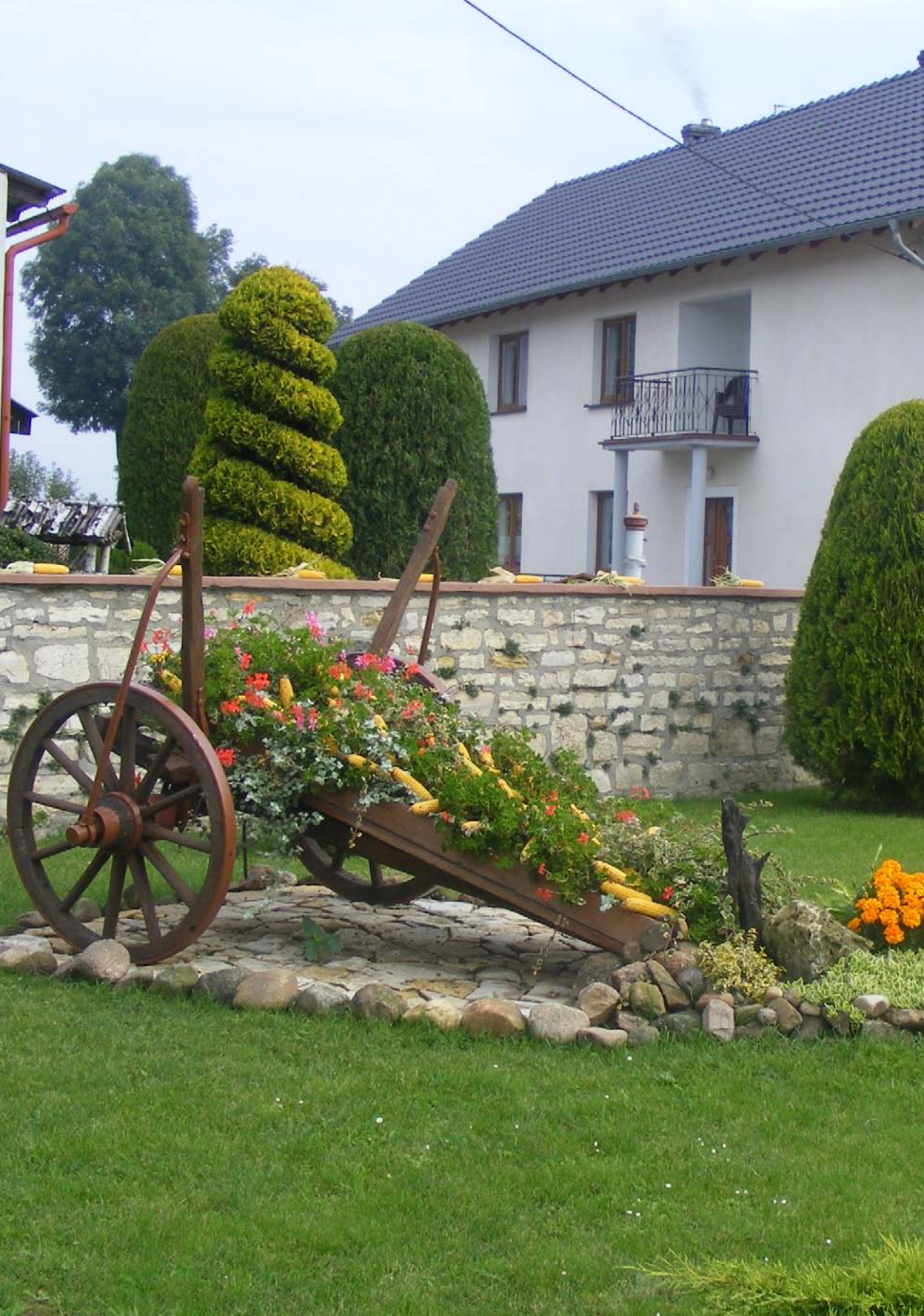
Województwo opolskie gęsto pokryte jest siecią ścieżek rowerowych. Prowadzą przez lasy, góry, nad jeziorami. Każdy mały i duży miłośnik dwóch kółek znajdzie dla siebie odpowiednie tereny na rowerowe wypad.

Nie sposób je wszystkie opisać, dlatego tym razem przedstawiamy ofertę jednego z powiatów, który szczególnie stawia na turystykę rowerową.

Powiat namysłowski to prawdziwy raj dla turystów. Nie dość, że malowniczo położony w obrębie Równiny Oleśnickiej, w otoczeniu rozległego kompleksu leśnego Stobrawskiego Parku Krajobrazowego, to jeszcze skrywa niezliczone atrakcje historyczne i przyrodnicze. Najlepszym sposobem ich poznania jest turystyka rowerowa, pozwalająca dotrzeć do najciekawszych pod względem krajobrazowym czy kulturowym zakątków.

Zróżnicowanie krajobrazowe gwarantują liczne obszary wydmowe, rozległe równiny, leśne ostępy Borów Namysłowskich przeplatające się z podmokłymi łąkami i torfowiskami, stanowiące królestwo dzikiej zwierzyny, rzadkich i chronionych gatunków drzew, roślin, ptactwa i owadów.





# Wsi spokojna, wsi wesół

Oferta turystyczna to nie tylko walory architektoniczno-krajobrazowe, ale także miejsca, w których możemy smacznie zjeść i wypocząć. Miejsca wyróżniające się spośród wielu podobnych wystrojem, niepowtarzalnym klimatem, tradycyjnym smakiem potraw, rodzinną atmosferą, nawiązujące do domowego zacisza, gdzie strudzony wędrowiec zaspokoi głód i znajdzie ukojenie w miłym towarzystwie.

Takich miejsc z duszą szukać należy w niewielkich miejscowościach z dala od miejskiego zgiełku i smogu, w otoczeniu lasów i przyjaźnie nastawionej leśnej zwierzyny. Jest ich w województwie opolskim mnóstwo. Serwują one, oprócz sowitych porcji smacznego jadła kuchni polskiej według sprawdzonych receptur, prawdziwie przyjazny i życzliwy nastrój.

Miejsca te zachęcają szeroką i bardzo zróżnicowaną ofertą dla każdego turysty, który tu nazywany jest po prostu gościem – jak to w domu. Przez cały rok kuszą wizją odpoczynku wśród łąk, malowniczych lasów i stawów. Tutaj skołatane nerwy leczy kontakt z naturą, obecność zwierząt zagrodowych i nadająca często charakter tym miejscom rekreacja konna.

Zajęcie znajdzie tu każdy – dorosły i dziecko. W ofercie znaleźć można plaże przy rzekach i stawach, dostosowanych do kąpieli dla dzieci i dorosłych, łódki, które zawiozą na wyspę z altanką, no i pomosty – rzecz jasna, dla wędkarzy. W lecie można pojeździć po okolicy wozem lub bryczką, a w zimie poszaleć na kuligu z prawdziwego zdarzenia. Upiec na grillu własnoręcznie złowioną rybę lub kielbaskę na ognisku. Zmęczeniu nadmiarem wrażeń odnajdą wytchnienie w pokojach gościnnych.







A close-up photograph of lavender flowers in bloom. The flowers are a vibrant purple color and are arranged in dense, elongated clusters on green stems. In the background, a bumblebee is visible, blurred, as it moves through the flowers. The overall scene is bright and sunny, with soft shadows and highlights on the petals and leaves.

**Mówiąc  
między nami...**

## Znalazłam czas na wszystko

*O organizacji życia rodzinnego opowiada Krystyna Ciemniak – przewodnicząca Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych Regionu Opolskiego, przewodnicząca Forum Związku Zawodowego Województwa Opolskiego, członek Prezydium Zarządu Krajowego Ogólnopolskiego Związku Zawodowego w Warszawie, członek Zarządu Głównego Forum Związku Zawodowego w Warszawie, żona, matka, społeczniczka.*

Znalazłam czas na wszystko: na uczenie się, na studiowanie, na pracę, na rodzinę. Nie jest łatwo zadbać o siebie, o swoje zdrowie, bo jestem z rodu kobiet, które mają cukrzycę. Miała ją moja babcia, mama, a ja mam ją już od dwudziestu lat. Choć trzeba sobie zadać pytanie – czy ona ma mnie, czy ja ją? Nie robię z tego tragedii, mierzę poziom cukru. Umiem z nią żyć. Dbam też o męża, pilnuję, żeby miał aktualne badania, żeby chodził do lekarza.

Dbać o siebie trzeba w każdym wieku, nie lubię, jak kobiety powtarzają, że nie mają na to czasu. Staram się pracować bez kalendarza, mam dwie komórki i obie odbieram, a jak nie odbiorę, to na pewno oddzwonię. Staram się ćwiczyć pamięć. Nie lubię zostawiać roboty na później. Lubię się od razu do niej zabrać. Jestem nocnym markiem, wiele rzeczy robię w nocy, na przykład prasowanie. Jestem tradycjonalistką, muszę mieć w domu posprzątane, obrusy muszą być

wykrochmalone, wyprasowane. Potem siadam i patrzę na pięknie nakryty i przystrojony stół. To moja mała przyjemność. Zgodnie ze śląską tradycją już w piątek staram się, żeby wszystko w domu ogarnąć. Mam wypielegnowany ogródek. Paznokcie też muszą być zrobione, a na to wszystko trzeba znaleźć czas.

Córka to moje oczko w głowie, wnuczka to cały świat. Dla nich zawsze mam czas. Nie wyobrażam sobie, żeby rodzina nie miała być razem. Uważam, że jak się ma w domu poukładane, to w pracy też się wtedy wszystko układa.

Moje małe przyjemności to książki. Lubię czytać. Ostatnimi czasy wracam do *Błaszane go bębenka*. Gdy mam gorszy dzień, jestem zmęczona, to dla tzw. wyczyszczenia głowy, potrafię kupić sobie najzwyklejsze romansidło, w którym wszyscy są piękni, młodzi i się kochają. Mąż się wtedy ze mnie śmieje i humor od razu wraca. W ogóle uważam, że jeden problem to nie jest problem.

Życie mi się udało. Tak mogę teraz powiedzieć. Mąż zawsze tolerował moją pracę, zwłaszcza że od dłuższego czasu wykonuję drugi zawód – społecznik. Nie ma rzeczy, za które się nie wezmę. I jestem wdzięczna za to, że wokół mnie zawsze pojawiali się cudowni ludzie, z którymi to wszystko było możliwe.







Choćbyśmy cały świat przemierzyli  
w poszukiwaniu piękna,  
nie znajdziemy go nigdzie,  
jeśli nie nosimy go w sobie.

***Ralph Waldo Emerson***

---



# Razem i osobno

Nawiązywanie, utrzymywanie satysfakcjonujących więzi jest dla nas wsparciem. Daje poczucie bezpieczeństwa, łatwiej pokonuje się życiowe przeszkody. Spotkaj się z przyjaciółmi, osobami przy których dobrze się czujesz i łatwo możesz *doładować się* pozytywną energią.

Poświęć czas swojej pasji. Zainspiruj innych. Opolskie to miejsce przyjazne dla rodziny, miejsce, gdzie możesz spędzać aktywnie czas ze swoimi bliskimi. Sprawdź, czy pomocna będzie ci w tym *Opolska Karta Rodziny i Seniora*.

Wejdź na stronę [www.dlarodziny.opolskie.pl](http://www.dlarodziny.opolskie.pl) i zapoznaj się z zasadami korzystania z tej karty. Naszym celem jest wsparcie rodzin z co najmniej dwójką dzieci, rodzin zastępczych, rodzinnych i instytucjonalnych domów dziecka, rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym oraz osób starszych – mieszkańców województwa opolskiego.

Na tej stronie internetowej zamieszczane są na bieżąco informacje o zniżkach.

Twój wolny czas...

Biegasz przez cały dzień i jak tu myśleć o wolnym czasie, czasie tylko dla siebie. Stwórz swoje małe rytuały. Oto pomocnicy, których możesz mieć pod ręką:

- twoja piękna filiżanka, w niej ulubiona herbata, kawa,
- dobra książka i ulubiona muzyka,
- album ze zdjęciami, których oglądanie wprawia w dobry nastrój,
- dziennik wdzięczności i marzeń,
- puszka z karteczkami, na których zapisujesz wszystkie dobre chwile, jakie ciebie spotkały przez cały rok.







## Ciasteczka dla przyjaciół

### przygotowanie

#### Składniki na ciasto:

- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 300 g mąki
- 100 g białego lub ciemnego drobnego cukru
- 200 g masła

#### Składniki na polewę:

- 1 żółtko
- 1 cytryna
- cukier puder

#### **Ciasto:**

Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę. Ciasto owinięte w folię włożyć do lodówki na godzinę. Po wyjęciu ciasto rozwałkować, podsypując mąką. Wykrojone za pomocą foremek ciasteczka, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem i posmarować polewą. Piec w nagrzanym piekarniku (180°C) przez 10 minut.

#### **Polewa:**

Utrzeć żółtko, cukier puder, odrobinę soku z cytryny i startą skórkę z cytryny.

*Tam na zewnątrz czeka na was wielki, wspaniały świat, który należy do was. Jest ekscytujący, podniecający i dający satysfakcję. Nie zmarnujcie takiej możliwości.*

Nancy Reagan











## Zrób dla siebie tyle, ile robisz dla innych

Bez względu na to, ile masz lat, dbaj o zdrowie. Ważne, abyś знаła historię chorobową najbliższej rodziny. Powiadom o nich lekarza. Kiedy wystąpią niepokojące objawy, pomoże to w postawieniu diagnozy.

**Samobadanie piersi** jest podstawowym elementem wczesnego wykrywania raka piersi. Polega na oglądaniu piersi oraz badaniu dotykowym. W przypadku kobiet miesiączkujących najlepiej wykonać badanie kilka dni po menstruacji. Po menopauzie może być to dowolny dzień miesiąca. Ważne jest, żeby badać piersi regularnie, najlepiej co miesiąc.

**Cytologia** jest podstawowym badaniem profilaktycznym raka szyjki macicy. Dzięki niemu udaje się zapobiec 60-80% przypadków rozwoju inwazyjnego raka szyjki macicy. Cytologia pozwala stwierdzić zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, które ma związek z tym nowotworem.

Każda osoba (niezależnie od płci) po pięćdziesiątce powinna się poddać **kolonoskopii**. To ważne, decydujące o dalszym życiu badanie. W ten sposób można wykryć wszystkie zmiany przedrakowe, które łatwo usunąć, zanim przekształcą się w nowotwór.

**Profilaktyka cukrzycy** oparta jest na regularnych badaniach, szczególnie gdy skończyłaś 45 lat lub znajdujesz się w grupie ryzyka (choroba w rodzinie). Lepiej zapobiegać cukrzycy, niż ją leczyć. Poziom insuliny we krwi możesz modyfikować dietą i aktywnością fizyczną, która pomaga utrzymać właściwą wagę.



### **Czy wiesz, że ryzyko zachorowania na cukrzycę rośnie z wiekiem i mają na nią wpływ głównie:**

- wysokokaloryczna dieta i nadwaga,
- brak aktywności fizycznej i przewlekły stres.

Zwiększone ryzyko występuje u osób z nadwagą, otyłych, u których wykryto nieprawidłową glikemię na czczo lub nietolerancję glukozy.

### **Wprowadź proste zasady zdrowego stylu życia:**

- Nie zapominaj o śniadaniach.
- Zachowuj przerwy między posiłkami bez podjadania.
- Staraj się ograniczać spożywanie cukru, soli.
- Regularnie pij wodę.
- Jedz warzywa bez umiaru.
- Bądź aktywna – ruch stosuj bez ograniczeń.

### **W swojej kuchni pamiętaj o:**

- pietruszce – ma działanie przeciwzapalne, jest bogata w żelazo, witaminę C,
- pomidorach – zawierają stężony potas, który zapobiega skurczom w nogach i migotaniu przedsionków serca,
- miodzie – dodawaj go do ciast, herbaty i kawy,
- burakach – pomagają przy zaparciach, likwidują zapalenie jelita grubego,
- chrzanie – ma właściwości silnie bakteriobójcze i antyseptyczne, działa przeciw zapaleniu nerek, pęcherza. Jest przeciwkościnowcowy i jest środkiem żółciotwórczym,
- cynamonie – działa kojąco, rozgrzewająco, przeciwzapalnie i bakteriobójczo.

W wolnych chwilach zajrzyj do porad ojca Grande – porady tego nieżyjącego już bonifratra są nieocenione.







# Dawaj dobry przykład

Do głównych przyczyn otyłości należą złe nawyki żywieniowe i niska aktywność fizyczna. BMI jest wskaźnikiem stosowanym przez lekarzy do określenia stanu niedowagi, nadwagi, otyłości (ważny jest wiek pacjenta). BMI pomiędzy 18,5 a 25 jest określane zwykle jako prawidłowe. Nadwaga występuje pomiędzy 25 a 30. Otyłość określa wartość powyżej 30.

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost x wzrost (m)}}$$

Zaledwie 10-13% przypadków otyłości trudnej w leczeniu dietetycznym stanowi skutek wyłącznie zaburzeń genetycznych i hormonalnych. Jeśli otyłość utrzymuje się przez cały okres dzieciństwa i dojrzewania, to ponad 30% chłopców i 40% dziewcząt będzie nią zagrożonych w wieku dorosłym.

Dzieci bardzo lubią uczestniczyć w przygotowaniu posiłków. Pozwól im wymieszać składniki, nakryć do stołu, a przy okazji wyrabiaj zdrowe nawyki żywieniowe. Otyłość dzieci to coraz bardziej powszechny problem. Staraj się, aby dziecko jadło regularne posiłki.

## **Dawaj dobry przykład:**

- Słodzone napoje zastępuj wodą.
- Poproś rodzinę, znajomych, aby nie przynosili dzieciom niezdrowych przekąsek.
- Dbaj o aktywność fizyczną, nie tylko dzieci, ale całej rodziny.



# Domowa granola

## *Składniki:*

na słoik o pojemności 1 litra

- 2 szklanki płatków owsianych (lub orkiszowych, żytnich)
- ½ szklanki nasion lnu (siemienia lnianego)
- ½ szklanki orzechów laskowych
- ½ szklanki pestek dyni
- ½ szklanki suszonej żurawiny
- ½ szklanki ziaren słonecznika
- 2-3 łyżki płynnego miodu

## *przygotowanie*

Piekarnik nagrzewamy do 170°C.

Wszystkie suche składniki, oprócz żurawiny, wsypujemy do miski, dodajemy miód i delikatnie mieszamy szpatułką lub drewnianą łyżką. Przekładamy na blachę do pieczenia o wyższych brzegach (można ją wyłożyć papierem do pieczenia), rozprowadzamy równomiernie i wkładamy do piekarnika. Pieczemy przez około 25 minut, mieszając kilkukrotnie podczas pieczenia, aby wszystkie składniki równomiernie się zezłociły. Po wyciągnięciu z piekarnika odstawiamy do wystudzenia, a następnie dodajemy żurawinę, mieszamy i przekładamy do słoika. Granola jest idealnym dodatkiem do jogurtu naturalnego lub deseru.

## *Rada:*

*Składniki granoli możesz dowolnie modyfikować. Wybieraj te, które lubisz najbardziej lub te, które akurat masz w domu. Pamiętaj, aby rodzynki, żurawinę, suszone morele dodawać już po upieczeniu.*





## Zielone naleśniki

### *Składniki:*

*na około 12 sztuk*

- ½-¾ szklanki rozdrobnionego szpinaku (rozmrózonego)
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody mineralnej gazowanej
- 2 jajka
- ½ łyżeczki soli
- 50 g roztopionego masła



### *przygotowanie*

W misie lub w dzbanku miksera umieszczamy szpinak, mleko, jajka, sól oraz przesianą mąkę. Wszystkie składniki dokładnie miksujemy. Na końcu dodajemy wodę. Na patelni topimy masło. Gorące wlewamy do ciasta i od razu mieszamy. Smażymy naleśniki na patelni bez użycia dodatkowego tłuszczu. Po usmażeniu każdego naleśnika odkładamy go na talerz i przykrywamy pokrywką lub drugim talerzem, dzięki temu naleśniki będą elastyczne i nie będą się łamać.

### *Rada:*

*Rozmrózony szpinak można dodać bez odciskania. Stosując świeży szpinak, należy mniej więcej dwie garści zmiksować z mlekiem na gładką masę. Następnie dodać pozostałe składniki. Zamiast szpinaku można użyć jarmużu albo zmiksowanych buraczków ćwikłowych. Wtedy naleśniki będą miały piękny bordowy kolor.*







# Sport to czysta przyjemność

*Najtrudniejsze jest zdecydowanie się na działanie.  
Reszta to już tylko kwestia wytrwałości.*

Amelia Earhart

---

Czy wiesz, że podczas ćwiczeń uwalniają się m.in. endorfiny, które dają nam uczucie zadowolenia, szczęścia. Zgodnie z normami WHO wystarczy zrobić 10 000 kroków dziennie, aby zachować sprawność fizyczną i osiągnąć prawidłową masę ciała. To także forma profilaktyki osteoporozy. Spacerowanie poprawia wchłanianie wapnia w organizmie, narządy wewnętrzne są w lepszej kondycji i wzmacniają się kości. Układ mięśniowy staje się sprawniejszy i bardziej wytrzymały.

Codzienny ruch pozwala uniknąć nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych. Systematyczny, umiarkowany wysiłek, poprawia sieć naczyń wieńcowych oraz sprawia, że serce staje się bardziej wydolne.

Jeśli potrzebujesz osobistego pomocnika, możesz skorzystać z dostępnych aplikacji na telefon, które m.in. pomogą ci monitorować ilość dziennie zrobionych kroków.

## **Rada**

*Jeśli twoje dolegliwości zdrowotne są poważne lub jesteś po jakiejś operacji czy zabiegu (również po porodzie), skonsultuj z lekarzem, jakich form ruchu powinnaś unikać.*







### **Kilka kwestii, o których musisz pamiętać:**

- Spalanie tkanki tłuszczowej zaczyna się dopiero po 15-20 minutach ćwiczeń.
- Posiłek zjedz dwie godziny przed treningiem. Powinien być bogaty w węglowodany. Unikaj potraw ciężkostrawnych.
- Pamiętaj o nawadnianiu organizmu.
- Na zakwasy pomaga gorąca kąpiel, delikatny masaż i mało intensywna aktywność fizyczna.
- Kiedy czujesz, że zbliża się kolka, rytmicznie wciągaj i wypinaj brzuch. Jeśli już cię dopadła – wciągnij powietrze, wykońnij skłon i wytrzymaj w tej pozycji kilkanaście sekund. Powtórz kilka razy.
- Po treningu wykonaj ćwiczenia rozciągające. Stretching (rozciąganie) pozwala na szybszą regenerację mięśni.

### **Co spala twoje kalorie?**

W porównaniu z aktywnością fizyczną, popularne zajęcia domowe raczej nie pomogą ci w spalaniu znaczącej ilości kalorii. Trzeba uwzględnić czas aktywności i masę ciała. Pomocne są dostępne w internecie kalkulatory spalania kalorii. I tak:

- leżenie: 35 kcal,
- czytanie: 39 kcal,
- prasowanie: 140 kcal,
- mycie okien: 231 kcal,
- spacer: 245 kcal,
- nordic walking (średnie tempo, 5 km): 392 kcal,
- bieganie 7 km: 539 kcal,
- skakanka: 770 kcal,
- jazda na rowerze (25-30 km): 840 kcal.





# Nasze zwierzaki

Czy wiesz, jakie korzyści dla ciebie i rodziny niesie ze sobą posiadanie zwierząt?

- **Lekcja odpowiedzialności**  
Opieka nad zwierzakiem, karmienie, spacerowanie – to wszystko uczy odpowiedzialności i obowiązkowości.
- **Nauka empatii i pomoc w nawiązywaniu znajomości**  
Stawianie cudzych potrzeb ponad swoimi – wrażliwość ta wpływa na relacje z innymi i pomaga w budowaniu więzi z ludźmi.
- **Korzyści zdrowotne**  
Spacerowanie z psem – to aktywność fizyczna, która korzystnie wpływa na naszą formę. Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości oraz chorób serca.

*Mniej tragiczne jest rozstanie,  
Snucie się po kątach,  
Nawet rozpacz, moim zdaniem,  
Inaczej wygląda,  
Jeśli na kanapie z pluszu  
Leżeć z tobą mogą  
Cztery łapy,  
Para uszu,  
Oczy,  
Nos  
i ogon*

Ludwik Jerzy Kern „Cztery łapy”

---



# Każda z nas ma mocne strony

Jerzy Turbasa, znany krakowski krawiec, pisał, że jeszcze na początku XX wieku na salonach traktowano elegancję jak sztukę, sztukę pokazywania siebie. Elegancja nie jest jednoznaczna z eleganckim strojem. Ma ona swoją przewodniczkę – dyskrecję. To ona dba o piękno, umiar, proponuje korzystać z harmonii kolorów i dba o styl. Warto o tej wyjątkowej sztuce pamiętać na co dzień.

Kobieta chce wyglądać dobrze. Każda z nas ma mocne strony, które należy odpowiednio wyeksponować.

Przyjrzyj się swojej twarzy bez makijażu. Oceń typ karnacji, naturalny kolor włosów, kolor oczu. Spójrz na swoją sylwetkę – oceń proporcje pomiędzy górną i dolną częścią. W zależności od typu urody, którym jesteś, pasują ci odpowiednie kolory ubrań i dodatków. Właściwe określenie swojego typu urody to gwarancja dobrze dobranej garderoby. Poprzez ubranie dodajesz ważności chwilom, wyrażasz szacunek do siebie i innych. Dopasuj strój do okoliczności. Niezależnie gdzie jesteś. Wyglądaj dobrze, nawet w domu. Stwórz ubraniowe zestawy – to jest wygodne i szybkie rozwiązanie, aby dobrze wyglądać.

Przyjrzyj się sobie. Podkreśl swoje atuty. Odważ się na nowe.

## **Rada**

*Patrzenie na kolor to jedno, a jego noszenie, to drugie. Przy swojej twarzy powinnaś mieć kolor, który ci pasuje, a niekoniecznie ten, który ci się podoba.*







## PANI WIOSNA

---

**CERA** blada, przezroczysta, o lekko żółtawym, brzoskwińowym, złocisto-żółtym odcieniu. Piegi. Łatwo się rumieni. Opala się na ciemny, ciepły brąz. Usta mają czerwony odcień.

**WŁOSY** jasne, cienkie i delikatne o ciepłym żółtawym odcieniu. W kolorze: złoty, rudawy blond, lniawy, słonkowy, marchewkowy, rudawy, miodowy, złotobrązowy.

**OCZY** jasne o mało intensywnych kolorach, przezroczyste błękitne, zielone, szarozielone, niebiesko-zielone, złotobrązowe. Żrenica często jest oddzielona od tęczówki wyraźną obwódką złotobrązową.

**TWOJE KOLORY:** czyste, wyraziste.

**UNIKAJ:** czerni, zimnego granatu, brązu, grafitu, śnieżnej bieli.

## PANI LATO

---

**CERA** jasna, delikatna, mleczna, bladobeżowa lub oliwkowa, czasem o szarawym, chłodnobłękitnym, różowym odcieniu. Pojawiają się piegi o kolorze szarobrązowym. Zwykle opala się na czerwono, choć i tu zdarzają się wyjątki opalające się na przyjemny, oliwkowy kolor. Usta mają delikatny odcień różu.

**WŁOSY** platynowy blond, szatynki jasne i ciemnobrązowe, brunetki o odcieniach chłodnych. Najczęściej włosy są w odcieniach popieli i szarości.

**OCZY** najczęściej szare, szaroniebieskie, błękitne, szarozielone, szaropienne. Białka mają odcień mleczny i nie kontrastują z tęczówką.

**TWOJE KOLORY:** chłodne, lekko przytłumione, rozbielone.

**UNIKAJ:** czarnego, jaskrawych kolorów, ciepłych kolorów.





## PANI JESIEŃ

---

**CERA** o jasnej, złocistej tonacji. Piegi są w ciepłym intensywnym rudym lub złocistobeżowym kolorze. Z reguły opala się na czerwono. Usta są soczysto czerwone.

**WŁOSY** w odcieniach rudego. Posiadają złote lub czerwone refleksy. Kolor brwi jest zbliżony do koloru włosów.

**OCZY** w większości brązowe lub zielone. Kolor jest nasycony i intensywny. Na tęczęwce pojawiają się pojedyncze złote, brązowe lub czarne plamki.

**TWOJE KOLORY:** barwy ciepłe, ziemiste, przytłumione.

**UNIKAJ:** czarnego, czystej bieli, kolorów zimnych, maliny, fuksji, czerwonego przy rudych włosach.

## PANI ZIMA

---

**CERA** typ Śnieżki. Bardzo jasna, porcelanowa skóra, czasami z błękitnym lub różowym odcieniem. Źle znosi kąpiele słoneczne. Typ orientalny: oliwkowa cera z odcieniem kamiennego beżu lub złamanego różu. Łatwo się opala na ciemny brąz. Usta są w kolorze czerwonym o odcieniu błękitnawym.

**WŁOSY** w kolorze granatowo-czarnym, czarnym, o popielatym odcieniu. Bardzo rzadko spotka się blond, a częściej – włosy srebrzyste i siwe.

**OCZY** widać kontrast między kolorem tęczęwki, a bielą gałki ocznej. Kolor tęczęwki jest nasycony i intensywny w kolorze lodowatego błękitu, chłodnej zieleni lub ciemnoniebieski. Typ orientalny w kolorze ciemno-brązowym, zbliżonym do czerni.

**TWOJE KOLORY:** chłodne, czyste i błyszczące.

**UNIKAJ:** ciepłych, złotych, białych kolorów.





## SOCZYSTE JABŁUSZKO

---

Twoja sylwetka sprawia wrażenie okrągłej z kształtnym biustem i szeroką talią, a dominującym punktem jest brzuch. Pozazdrościć ci można zgrabnych nóg i pośladków.

# Tradycyjna szarlotka z kruszonką

## *Składniki :*

- 3 szklanki mąki
- $\frac{3}{4}$  szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 250 g masła
- 4 jajka
- 8-10 jabłek
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżeczki cynamonu

## *kruszonka*

- 70 g mąki krupczatki
- 50 g cukru
- 50 g miękkiego masła



## *przygotowanie*

Jabłka obieramy, kroimy w kostkę i lekko podsmażamy z dodatkiem cukru i cynamonu. W czasie, kiedy się smażą, przygotowujemy kruszonkę. Masło rozcieramy palcami w misce razem z mąką i cukrem do momentu połączenia składników. Mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy proszek do pieczenia,  $\frac{1}{2}$  szklanki cukru oraz zimne masło. Wszystkie składniki siekamy nożem, dodajemy żółtka i jedno jajko. Zagniatamy elastyczne ciasto i odstawiamy je na godzinę do lodówki. Ciasto dzielimy na dwie części. Jedną część rozwałkowujemy i przekładamy do foremki, wylepiając nią lekko brzegi. Ubijamy białka z trzech jaj i pozostałego cukru na sztywną i błyszczącą pianę. Na ciasto układamy jabłka, a na nie pianę z białek. Na wierzch układamy drugą część rozwałkowanego ciasta i obficie posypujemy kruszonką. Pieczemy około 60 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Kiedy już ciasto wystygnie, posypujemy je cukrem pudrem.



# SOCZYSTE JABŁUSZKO

---

**CEL DLA SOCZYSTEGO JABŁUSZKA:** utwórz talię, odciągnij uwagę od brzucha.

**OBSZARY PROBLEMOWE:** ramiona, górna część pleców, klatka piersiowa, brzuch.

**IDEALNE ĆWICZENIA:** na dolne partie ciała, ćwiczenia ze średnim lub dużym obciążeniem na wysmuklenie talii oraz wzmacniające mięśnie brzucha i pleców.

**UNIKAJ:** ćwiczeń na górne partie ciała z obciążeniem, wyciskania, wiosłowania.

**FASONY DLA CIEBIE:** jabłka nie mogą podkreślać brzucha, dlatego trzeba bardzo uważnie kontrolować długość bluzek.

**WYBIERAJ:**

- bluzki i sukienki z dekoltem V i karo, kopertowe, głębokie,
- taliowane koszule i bluzki odcięte pod biustem,
- żakiety, kurtki i płaszcze dopasowane w ramionach, takie które niezapięte stworzą linię pionową,
- spódnice do kolan i z podwyższonym stanem, zapinane z tyłu lub z boku.
- spodnie w kant.

**UNIKAJ:**

- wzorzystych, ozdobnych i mocno dopasowanych bluzek, okrągłych dekoltów,
- szerokich i długich sukienek oraz szerokich tunik,
- spodni biodrówek, zapięć na linii brzucha,
- golfów, puchowych kamizelek i kurtek,
- pasek w talii wyraźnie odcinających górę od dołu.



## **AROMATYCZNA GRUSZKA**

---

Masz najczęściej spotykaną sylwetkę wśród kobiet.  
Masz wąskie ramiona, płaski brzuch i raczej mały  
biust, ale twoje biodra, uda i pośladki są raczej pełne.





## Chutney z gruszkami

### Składniki :

- 2 twarde gruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1 średnia cebula
- 2 łyżki wody
- 170 g brązowego cukru
- 100 ml octu winnego
- 2 płaskie łyżeczki startego imbiru
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 płaska łyżeczka grubo zmielonego pieprzu
- ½ łyżeczki kurkumy
- 100 g rodzynek



### przygotowanie

Cebulę kroimy w drobną kostkę, przekładamy do rondelka, zalewamy dwoma łyżkami wody, dodajemy brązowy cukier i przeciśnięty czosnek. Dusimy razem około 10 minut. Gruszki myjemy, obieramy i kroimy w kostkę, dodajemy do podgotowanej cebuli. Dusimy, dodając w trakcie starty imbir, sól, zmielony pieprz, kurkumę, rodzynki. Na końcu wlewamy ocet winny. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i przykrywamy. Dusimy około 60 minut na bardzo małym ogniu, tak aby chutney tylko lekko *pyrkał*. Od czasu do czasu mieszamy drewnianą łyżką. Gorący chutney przekładamy do wyparzonych słoików, szczelnie zakręcamy i odstawiamy, odwracając słoiki do góry dnem do wystygnięcia.

# AROMATYCZNA GRUSZKA

---

**CEL DLA AROMATYCZNEJ GRUSZKI:** zrównoważ dolną połowę, uzupełnij ramiona oraz podkreśl talię i biust.

**OBSZARY PROBLEMOWE:** biodra, uda.

**IDEALNE ĆWICZENIA:** modelowanie mięśni barków i ramion, konieczne ćwiczenia cardio, minimum trzy razy w tygodniu: bieganie, marszobieg, pływanie.

**UNIKAJ:** zbyt częstego trenowania dolnych partii ciała z obciążeniem.

**FASONY DLA CIEBIE:** dobierając elementy garderoby, pamiętaj, aby optycznie poszerzyć linię ramion, powiększyć objętość biustu, wyeksponować wcięcie w talii oraz zniwelować obfite kształty bioder oraz ud.

**WYBIERAJ:**

- bluzki ze zdobieniami na wysokości biustu, wzorzyste i kolorowe,
- golfy oraz bluzki z rękawami typu bufka, z pagonami i z wszelkimi ozdobnikami na ramionach,
- kamizelki nawet najbardziej ozdobne, żakiety z szerokimi kłapami.
- sukienki bez ramiączek oraz luźno puszczone kończące się za kolanem,
- spodnie ciemne, proste, w kant lub charakteryzujące się lekko rozszerzaną nogawką.

**UNIKAJ:**

- spódnic ołówkowych, mini i z rozszerzaniem dołem o kształcie A,
- wzorzystych i jasnych spodni oraz spódnic,
- tunik, dłuższych swetrów i bluzek tuż za linią bioder oraz długich i szerokich spódnic,
- spodni z kieszeniami bocznymi i zdobieniami w okolicy bioder,
- spodni rurek, cygaretek i biodrówek.



## **APETYCZNA KLEPSYDRA**

---

Twoja sylwetka jest mniej lub bardziej zaokrąglona, ale zawsze proporcjonalna. Ramiona i biodra są tej samej szerokości, a twoja talia jest wąska z widocznym wcięciem. Masz zazwyczaj raczej pełne ramiona, biodra i biust oraz kształtne nogi.





## Placuszki ryżowo-migdałowe

### *Składniki :*

na około 10-12 placuszków

- ½ szklanki jogurtu naturalnego
  - ½ szklanki mleka
  - 2 jajka
  - 3 łyżki roztopionego oleju kokosowego (lub masła)
  - 1 łyżeczka syropu klonowego (lub miodu)
  - ½ szklanki mielonych orzechów lub migdałów
  - ½ szklanki mąki ryżowej
  - 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- oraz
- syrop klonowy
  - banan
  - orzechy pekan lub inne



## *przygotowanie*

Jajka roztrzepujemy w misce, dodajemy jogurt, mleko, miód i stopiony olej kokosowy lub masło. Dodajemy mielone orzechy (lub migdały), mąkę ryżową oraz sodę i delikatnie łączymy wszystkie składniki. Odstawiamy na około 5 minut, ponieważ mąka ryżowa pęcznieje i dopiero po chwili ciasto nabiera właściwej konsystencji. Rozgrzewamy patelnię (najlepiej naleśnikową) i większą łyżką nakładamy placuszki, bez użycia dodatkowego tłuszczu. Smażymy na złoty kolor, mniej więcej 1-2 minuty z każdej strony. W rondelku rozgrzewamy niewielką ilość syropu klonowego, dodajemy banany pokrojone w plastry oraz połówki orzechów pekan. Chwilę podsmażamy. Gorące banany i orzechy nakładamy na ciepłe placuszki. Możemy dodatkowo poleać syropem klonowym.

## APETYCZNA KLEPSYDRA

---

**CEL DLA KLEPSYDRY:** podkreśl naturalne atuty i proporcje, pokazując linię talia–biodra oraz akcentując biust.

**OBSZARY PROBLEMOWE:** ramiona (triceps), biodra, wewnętrzne i zewnętrzne części ud.

**IDEALNE ĆWICZENIA:** modelowanie i ujędrnianie mięśni tylnych ud i pleców, ćwiczenia wzmacniające triceps i biceps.

**UNIKAJ:** aerobiku o wysokiej intensywności – lepszy będzie trening umiarkowany, ale dłuższy.

**FASONY DLA CIEBIE:** dla kobiet o kształcie klepsydry dobór ubrania nie jest problemem. Uważaj, żeby nie przesadzić przy podkreślaniu talii.

**WYBIERAJ:**

- sukienki z wcięciem w talii,
- bluzki i sukienki z głębokim dekoltem, w kształcie litery V lub kopertowym,
- spódnice olówkowe lub w kształcie litery A,
- krótkie marynarki i kurtki zapinane na wysokości talii.

**UNIKAJ:**

- bluzek z żabotami, ozdobnikami na wysokości biustu,
- szerokich rękawów, narzutek i golfów,
- wąskich dekoltów,
- luźnych, bezkształtnych ubrań.



## ENERGETYCZNA KOLUMNA

---

Jesteś jedną z kobiet, które mają atuty modelki. Twoja proporcjonalna sylwetka charakteryzuje się szczupłymi ramionami, które są tej samej szerokości, co biodra oraz brakiem widocznego wcięcia w talii. Masz zdecydowanie zgrabne i proporcjonalne nogi.





## Daktylowe batoniki

### *Składniki na 12 sztuk:*

- 200 g suszonych daktyli bez pestek
- 2 łyżki syropu daktylowego (można dodać miód lub syrop klonowy)
- 50 g płatków owsianych
- 50 g płatków orkiszowych
- 30 g płatków jaglanych
- 2 łyżki otrębów żytnich
- 3-4 łyżki łuskanego słonecznika
- 8-10 sztuk orzechów włoskich



### *przygotowanie*

Daktyle razem z syropem lub miodem mielimy na gładką masę przy pomocy blendera. Dodajemy resztę składników i przez chwilę miksujemy razem (przez to płatki i bakalie też się trochę zmielą). Blaszkę o wymiarach około 20x20 cm wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy masę i wyrównujemy ją za pomocą łyżki lub palcami. Pieczemy około 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C, a następnie odkładamy do wystygnięcia. Kroimy na mniejsze kawałki.

# ENERGETYCZNA KOLUMNA

---

**CEL DLA ENERGETYCZNEJ KOLUMNY:** nadaj sylwetce krągłości, wydobądź talię.

**OBSZARY PROBLEMOWE:** ramiona, talia, brzuch.

**IDEALNE ĆWICZENIA:** na wyszczuplenie talii, ćwiczenia na górne i dolne partie ciała z obciążeniem, wzmocnienie mięśni brzucha.

**UNIKAJ:** długich treningów cardio – lepsze będą treningi o wysokiej intensywności.

**FASONY DLA CIEBIE:** zaakcentuj szczupłe nogi, jednocześnie dodaj nieco objętości w białym, biodrach.

**WYBIERAJ:**

- taliowane sukienki, koszule i żakiety o miękkiej linii,
- spódnice do kolan, ołówkowe lub rozszerzane,
- szyfonowe zwiewne bluzki i sukienki,
- bluzki z okrągłym dekoltem, z żabotem, zakładkami lub zaszkawkami,
- płaszcze i sukienki z paskiem w talii.

**UNIKAJ:**

- bluzek i swetrów z golfem,
- spódnic mini oraz maxi, prostych sukienek,
- spodni i spódnic z obniżonym stanem,
- ubrań pozbawionych form typu oversize.

## MINI ENERGETYCZNA KOLUMNA, CZYLI CHŁOPCZYCA

Charakterystyczne dla twojej sylwetki to niski wzrost, szczupła figura, szerokość ramion równa szerokości bioder oraz brak okrągłości. Podkreślaj szczupłe nogi, dodaj nieco objętości w biodrach i białym oraz wydłuż optycznie sylwetkę. Noś ubrania warstwowo. Unikaj pasków, ubieraj spodnie w podobnym tonie, co buty. Zaprzyjaźnij się z butami na wysokim obcasie.



## **SMAKOWITY ROŻEK**

---

W twojej sylwetce górna część jest zawsze dominująca – ramiona są szersze od bioder. Masz średni biust, wąskie biodra, nieznacznie zarysowaną talię, zgrabne pośladki oraz szczupłe nogi.





## Sorbetowe lody arbuzowo malinowe

### Składniki :

- około ½ kg arbuza
- ½ szklanki malin
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki cukru



### przygotowanie

Arbuza kroimy na mniejsze kawałki i oczyszczamy z pestek. W blenderze miksujemy na najwyższych obrotach kawałki arbuza, maliny, wyciśnięty sok z cytryny i cukier.

Powstały mus przelewamy do pojemników na lody i mrozimy przez kilka godzin. Lody można zamrozić w plastikowym pojemniku przeznaczonym do mrożenia i po zamrożeniu nabierać łyżką do lodów. Można również mrozić mniejsze porcje w pojemniczkach po jogurtach z włożonym patyczkiem lub łyżeczką.

# SMAKOWITY ROŻEK

---

**CEL DLA ROŻKA:** zrównoważ rozbudowaną górę przez optyczne jej zmniejszenie, utwórz linię bioder.

**OBSZARY PROBLEMOWE:** ramiona, talia.

**IDEALNE ĆWICZENIA:** ćwiczenia na wysmuklenie ramion, umięśnienie nóg, wzmocnienie mięśni pośladków i pleców.

**UNIKAJ:** zbyt częstych ćwiczeń na górne partie ciała z obciążeniem.

**FASONY DLA CIEBIE:** atletyczna i nieco chłopięca sylwetka jest jedną z najbardziej lubianych przez projektantów. To dzięki zgrabnym nogom i temu, w jaki sposób układają się ubrania na szerokich ramionach. Podstawowym zadaniem dla ciebie jest wyrównać proporcje i stworzyć tzw. kobiece linie.

**WYBIERAJ:**

- głębsze dekolty w sukienkach i bluzkach,
- wszelkie wiązania w talii,
- koszule z szerokimi lub ozdobnymi mankietami,
- spodnie i spódnice z cięższych i sztywniejszych tkanin, np. dżinsu, sztruksu, tweedu,
- spódnice i sukienki ołówkowe z baskinką i poszerzające biodra, np. bombka, tulipan.

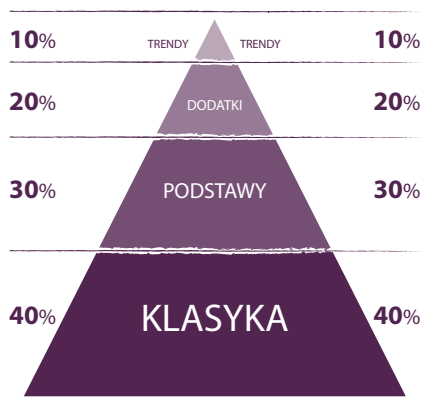
**UNIKAJ:**

- bufiastych rękawów, pagonów i patek, poduszek oraz wszelkich zdobień na linii ramion,
- bluzek i swetrów z golfem oraz połyskujących materiałów, zwiewnych tiuli,
- bluzek i sukienek na cienkich ramiączkach oraz mocno wzorzystych i jasnych tkanin,
- chust i szali.



## Twoja szafa

Chcemy być przygotowane na wiele różnych sytuacji. Powinna je odzwierciedlać m.in. zawartość szafy czy garderoby. Twoja szafa może być w 100% doskonała.



Na podstawie FASHION AND STYLE by Emilia

### 40% ubrania klasyczne

To ubrania ponadczasowe, ale nie staromodne i nudne. To ubrania o wysokiej jakości, na które warto wydać więcej, ponieważ klasyka posłuży dłużej.

### 30% ubrania podstawowe

To ubrania, które mogą być bazą każdego stroju i doskonale komponują się z różnymi stylami. Są podstawowymi częściami garderoby i powinny mieć fason dopasowany do sylwetki.

### 20% dodatki

To szczegóły przyciągające uwagę. Nawet jeden dodatek potrafi zmienić cały strój, nadać mu odpowiedni styl lub dopasować go do okoliczności. W dodatkach na co dzień stosuj zasadę *mniej znaczy lepiej*. Dodatki powinny wyrażać ciebie.

### 10% trendy modowe

To ubrania modne w danym sezonie, więc nie posłużą ci długo. Wybieraj je tak, by mimo trendu pasowały do twojej osobowości, stylu życia i sylwetki. Kupuj kilka modnych ubrań na sezon i miksuj z podstawami, klasyką oraz dodatkami z twojej szafy. Podpatruj i szukaj inspiracji, np. w magazynach modowych. Pamiętaj, że czasami o modnym wyglądzie decyduje szczegół.





*Kiedy zmienia się stan duszy, zmienia się także wygląd ciała  
i odwrotnie: kiedy zmienia się wygląd ciała,  
zmienia się jednocześnie stan duszy.*

Arystoteles

- Sprawdza się zasada niełączenia więcej niż trzech kolorów w jednym stroju.
- Dodatki rosną wprost proporcjonalnie do twojej sylwetki – im mniejsza sylwetka, tym mniejszy dodatek, np. torebka, naszyjnik, pasek.
- Robiąc porządki w szafie, pozbądź się ubrań, które podkreślą twoje mankamenty i pozostaw fasony wyłącznie właściwe dla twojej sylwetki.
- Zadbaj o dobrze dobraną bieliznę, która podkreśli atuty i ukryje niedoskonałości twojej sylwetki.
- Oddaj wszystkie ubrania, których nie zakładałaś dwa lata i rozstań się z wysłużonymi, bezkształtnymi i rozciągniętymi ciuzkami.
- Układaj lub wieszaj ubrania jednego rodzaju zawsze obok siebie.
- Buty wkładaj parami do pudełek – przedłużysz ich żywotność. Przezroczyste pudełka to bardzo praktyczne rozwiązanie.
- Przeglądaj i dopasuj swoje dodatki: paski, biżuterię, apaszki, torebki.



Może się zdarzyć, że urodziłaś  
się bez skrzydeł, ale najważniejsze,  
żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.

***Coco Chanel***

---



# Podziękowania

Dziękuję bardzo Anecie za nadanie książce kształtu i duszy, Agnieszce za cierpliwość w budowaniu każdej strony. Mai za trafne podpowiedzi i często krytyczne, acz bardzo potrzebne, uwagi. Danusi, Joli i Teresie za poprowadzenie wszystkich spraw formalnych związanych z wydawnictwem. Justynie za zawsze sprawdzające się przepisy. Karolinie za bardzo duże wsparcie przy zbieraniu ankiet, a także kontakty z Paniami, biorącymi udział w sesjach zdjęciowych. Dorocie i Kasi za pomoc w organizacji spotkań, związanych z książką. Marzenie za propozycje ciekawych miejsc, które można odwiedzić na Opolszczyźnie. Dominice za opracowanie zestawów ćwiczeń dla kobiet. Justynie i Judycie za przygotowanie zdjęć do wystawy i kalendarza. Dziękuję mojej Mamie za przepis na ciastka maślane. Są one cudownym dodatkiem do popołudniowej herbaty. Synowi Mateuszowi za wspólne przeglądanie kart pisanej książki.

Dziękuję wszystkim Paniom, które wzięły udział w sesjach zdjęciowych i poświęciły nam swój czas. Oto one: Mariola Blania, Ewa Brych-Nagaba, Dagmara Buczek, Krystyna Deko, Elżbieta Felusiak, Ewa Kiełek-Rataj, Grażyna Kosińska-Skwarek, Agnieszka Krason, Aleksandra Lubczyńska, Joanna Łaba, Elżbieta Ławrowska-Ułan, Danuta Majewska, Marta Michoń, Helena Miczka-Luda, Elżbieta Mielnik, Ilo-

na Mosiądz, Emilia Mosiądz, Ewa Niewiadomska, Izabela Oleksowicz, Magdalena Paszko, Maria Ploch, Katarzyna Polok, Katarzyna Ratajczak-Baran, Maria Rogucka, Emilia Schutzmeier, Izabela Szałapata, Ewa Szkarłat, Iwona Śliczna, Maria Urbacka, Sylwia Węgrzynowska, Żaklina Woroniec, Agnieszka Żyrek.

Dziękuję Pani Jadwidze Kulczyckiej za organizację spotkań z udziałem kobiet, które podzieliły się swoimi doświadczeniami na kartach naszej książki. Spotkanie w Brzegu: Mirosława Bartczyszyn, Sylwia Kalinowska, Małgorzata Kulińska, Aleksandra Łukaszczyk, Danuta Majewska, Ewa Maria Sikorska, Iwetta Sochor, Małgorzata Wołowicz, Małgorzata Wrzosek; w Nysie: Bożena Karol, Danuta Kruszelnicka-Majnusz, Magdalena Mróz, Małgorzata Skowrońska, Zofia Tarchała, Edyta Wąs, Danuta Zając; w Mirowszczyźnie: Ewa Basińska, Renata Grot, Sylwia Kanicka, Sylwia Kus, Małgorzata Nowak, Michalina Stelmach, Lidia Surlej, Katarzyna Tracz, Teresa Ewa Wączek.

Pani Agnieszce Malik za napisanie historii opolskich kobiet i analizę ankiet.

Dziękuję cudownym kobietom, Paniom: Dorocie Simonides, Annie Król, Krystynie Ciemniak i Anecie Gibek-Wiśniewskiej za piękne słowa o więzach rodzinnych, pracy, zdrowiu i pasji skierowane do Opolanek.

Pani Wiesławie Piątkowskiej-Stepaniak za uwagi dotyczące kształtu całej książki. Jestem wdzięczna za poświęcony czas i podzielenie się cennymi wskazówkami.

Dziękuję Paniom: Danucie Bajak, Beacie Balickiej-Błagitce, Krystynie Deko, Agnieszce Gabruk, Sabinie Gorzkulli, Joannie Harus, Beacie Krzeszowskiej-Stroce, Róży Malik, Mirze Olszewskiej, Ewie Piłat za pomoc w dotarciu do naszych bohatererek. Dziewczyny, bardzo Wam dziękuję.

A teraz czas na Panów.

Panie Marszałku, dziękuję, że nam Pan zaufał i poparł pomysł napisania książki. Dziękuję Panom: Jarosławowi Kiełarowi, Sebastianowi Bacy, Ryszardowi Zwojewskiemu, Piotrowi Soczyńskiemu za wskazanie kobiet, bohatererek książki, kalendarza, wystawy.

Dziękuję Arkowi za pomysły związane ze zdjęciami, Łukaszowi za zrobienie ponad czterdziestu sesji naszym boha-

terkom. Maxowi i Robertowi za zdjęcia gór, słońca, chmur i pól. To one nadają cudowny urok kartom tej książki.

Przemkowi za poprowadzenie spraw związanych z wydaniem kalendarza i organizacją wystawy.

Panowie, dziękuję z całego serca.

Dziękuję Wydawnictwu SINDRUK, szczególnie Panu Piotrowi, za cierpliwość i realizację naszych pomysłów oraz cudowne rozumienie tego, czego oczekiwaliśmy, tworząc tę książkę.

To wielka przyjemność mieć wokół siebie tak wspaniałych ludzi i móc z nimi pracować. Dziękuję Wam za zaufanie, wsparcie i wiarę w sens całej akcji *Opolska mama ma moc*.

Dziękuję Tobie, że trzymasz tę książkę w ręce.







TA ki ktoś  
TO skarb  
TATO MA MOC

Uczysz odwagi i wytrwałości.  
Potrafisz wszystko naprawić i wyjaśnić.  
Z Tobą odkrywa się tajemnice świata.  
Kochasz swoje dzieci ponad wszystko.  
Swoją siłą wspierasz mamę.

***Tato – kocham Cię***

Opracowując książkę korzystałyśmy m.in. z

- Programu polityki zdrowotnej w kierunku wczesnego wykrywania wirusa Human Papilloma Virus (HPV) w województwie opolskim. Dokument przyjęty uchwałą Zarządu Województwa Opolskiego nr 3459/2017 z 13 marca 2017, jest dostępny na stronie internetowej [www.rpo.opolskie.pl](http://www.rpo.opolskie.pl)
- Programu zapobiegającego chorobom cywilizacyjnym w aspekcie nadwagi, otyłości i cukrzycy wśród mieszkańców województwa opolskiego. Dokument przyjęty uchwałą Zarządu Województwa Opolskiego nr 2084/2016 z 2 maja 2016, jest dostępny na stronie internetowej [www.rpo.opolskie.pl](http://www.rpo.opolskie.pl)
- Programu Specjalnej Strefy Demograficznej w województwie opolskim do 2020 roku Opolskie dla Rodziny, dostępne go na stronie [www.dlarodziny.opolskie.pl](http://www.dlarodziny.opolskie.pl)

Informacje na temat programów profilaktycznych, które pozwalają kobietom dbać o siebie, dostępne są również na stronie [www.nfz-opole.pl](http://www.nfz-opole.pl)

W zakresie porad stylistycznych, analizy kolorystycznej i typów sylwetki korzystałyśmy m.in. z następujących publikacji: *Bądź Boska. Osobista stylistka radzi* Moniki Jurczyk oraz *Ubiierz się w kolor. Tajniki analizy kolorystycznej* Aleksandry Frątczak, *Znajdź mój nowy kolor* Gizeli Watermann, Zingeli Franziski. Pomocne były również strony internetowe/blogi: [barwyurody.blogspot.com](http://barwyurody.blogspot.com), [ecobelle.pl](http://ecobelle.pl), [gabinetstylu.pl](http://gabinetstylu.pl), [ubierajsieklasycznie.pl](http://ubierajsieklasycznie.pl)

W zakresie aktywności fizycznej pomogła nam trenerka fitness z dziesięcioletnim doświadczeniem oraz informacje zaczerpnięte m.in. z portalu [www.motywacjanonstop.pl](http://www.motywacjanonstop.pl), [www.myfitness.pl](http://www.myfitness.pl), [www.womenshealth.pl](http://www.womenshealth.pl)

## Zdjęcia:

Maja (str. 26, 212, 216);

Aneta (str. 10, 18, 116, 190-191, 194, 196, 198, 214, 218, 222, 226, 244);

Justyna (str. 206, 208, 209, 224, 228, 232, 236, 240);

Łukasz Józwenko (okładka, str. 8, 12, 14, 21, 30-31, 34, 40, 46, 64, 80-81, 84, 120, 136-137, 146, 154, 160);

Agnieszka Malik (str. 52, 58, 68, 168);

Ewa Malik (str. 114-115, 140, 174-175, 184);

Robert Jamróz (str. 6, 180, 186);

Max (str. 2, 29, 113, 153, 167, 173, 176, 202, 220);

archiwa rodzinne bohaterów tekstów (str. 90, 96, 102, 108);

Sławoj Dubiel (str. 130);

Tadeusz Parcej (str. 74);

Paweł Stauffer (str. 182);

Tomasz Gorzelanny (str. 178);

Fotolia (str. 200, 204, 210, 230, 234, 238, 242, 246);

zdjęcia przekazane przez gospodarzy miejsc prezentowanych w publikacji (str. 66, 72, 76, 78, 118, 122, 124, 126, 128, 132 – fot.

M. Dedyk, 134;

archiwum UMWO (str. 70, 188).

## Na okładce:

Marta Michoń z córką Pauliną oraz Katarzyna Polok z synami Dawidem i Błażem



Opracował zespół w składzie:

Karina Bedrunka

Maja Byrdak

Aneta Miszkurek

Karolina Nowicka

Agnieszka Okupniak

Danuta Olender

Justyna Osiecka-Sulek

Reportaże, wywiady, opowieści opolskich mam, analiza ankiet  
oraz relacje ze spotkań – Agnieszka Malik, Opolmedia

Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego  
Departament Koordynacji Programów Operacyjnych  
ul. Piastowska 14, 45-082 Opole  
tel. +48 77 541 65 65, 66  
fax +48 77 541 55 67  
e-mail: dpo@opolskie.pl

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

Nakład: 2000 egz.  
Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-65642-02-8

Skład, łamanie, druk:  
Zakład Poligraficzny Sindruk  
ul. Obrońców Stalingradu 66, 45-565 Opole  
tel. +48 77 442 09 69  
e-mail: biuro@sindruk.pl









