

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

*W filmowym
świecie*

Allana Starskiego
i Jana Nowickiego

Politycy po godzinach...

Anna Wasilewska
i Piotr Grzymowicz



HEXELINE

NOWY SALON
GALERIA WARMIŃSKA



E - H E X E . C O M . P L

warto!



Warto poznać,
choć się zna

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Ten numer „Warto!”, który właśnie trzymają Państwo w rękach, mógłby mieć podtytuł „Ludzie, których warto poznać”. Poznać? Przecież to doskonale znane postaci, ktoś mógłby powiedzieć. I nie skłamałby, ale my tym razem przedstawiamy je troszkę inaczej. Na początek zabieramy Państwa w niezwykłą podróż filmową. Przewodnikiem po rodzimej kinematografii będzie nie kto inny, tylko Wielki Szu polskiego kina — Jan Nowicki. To nie koniec jednak wrażeń filmowych, bo przenieśliśmy się również do światowej stolicy filmu. Po Hollywood również będzie nas oprowadzał Polak. Człowiek, który nie marzy, by pracować z największymi, bo to oni dzwonią i pytają, czy ma czas i chęci. O luksusie, Los Angeles i filmach oczywiście rozmawiamy z Allanem Star-skim.

Ale to niejedyni bohaterowie tego wydania naszego magazynu. Chociaż Anna Wasilewska i Piotr Grzymowicz uśmiechają się do Państwa codziennie z billboardów, plakatów i ulotek, my postanowiliśmy na kandydatów na prezydenta Olsztyna spojrzeć

trochę inaczej... Nie pytamy o tramwaje, inwestycje, budżety... Nie tym razem. Pijąc pyszną kawę z Anną Wasilewską, podpytujemy, co gotuje wnucze na obiad, w jaki sposób się relaksuje i za co kocha męża i Tatry.

Na osobiste zwierzenia na-ciągnęliśmy również Piotra Grzymowicza. I oto przedstawiamy wam człowieka bardzo zakochanego w swojej żonie, który po latach wychowywania synów, właśnie zyskał córki, czyli synowe. Myślę, że warto poznać nie tylko polityka referującego program wyborczy, ale też człowieka, gdy zrzuca garnitur lub elegancką garsonkę i wkłada dresy, by pobiegać, pojeździć na rowerze lub po prostu zrelaksować się w otoczeniu bliskich. To mówi o nich często więcej niż ulotka.

A gdybyście mieli ochotę na ucztę kulturalną, polecam przegląd nadchodzących wydarzeń i zwiedzanie Lizbony przy dźwiękach fado.

Zyczę miłej lektury, mądrych wyborów przy urnach i satysfakcji z ich wyników. I do zobaczenia już po... ciszy wyborczej.

W kolejnym wydaniu zmienimy już nastrój na zdecydowanie przedświąteczny... Ale póki co cieszymy się jeszcze kolorami kampanii i jesieni.

SPIS TREŚCI

warto na temat
W świecie filmu...

4 Allan Starski

8 Jan Nowicki

11 warto poznać
Anna Wasilewska

15 felieton warto
Lizbona w rytmie fado

16 warto poznać
Piotr Grzymowicz

18 warto sukces
Smak stworzony z pasji

20 warto zdrowie
Jak odchudzić faceta

21 co warto?
Zobaczyć, posłuchać

22 warto galeria
Olsztyn świętuje 66 l. urodziny

23 warto nas czytać
Tu nas znajdziesz

warto! WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 76 06, tel. 539 77 35
fax 539 77 33

PREZES

Jarosław Tokarczyk

REDAKTOR NACZELNA:

Anna Szapiel-Danylczuk

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM

tel. 539 74 79, tel. 539 76 28, tel./fax 539 77 34
e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl

DZIENNIKARZE: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska, Robert Zienkiewicz

FOTO: Zbigniew Woźniak, Grzegorz Czykwin,
Beata Szymańska, Bartosz Cudnoch,
Przemysław Getka i filmpolski.pl

SKŁAD GRAFICZNY: Jakub Cyrana

warto na temat



Z luksusów lubię *jazdę na tyżwach*

Scenograf to człowiek do wynajęcia — tak mówi o swoim zawodzie. Na koncie ma Oscara za scenografię do „Listy Schindlera” Stevena Spielberga, za „Pianistę” Romana Polańskiego francuskiego Cesara. O swojej pracy mówi słynny scenograf Allan Starski.

warto na temat



ku Stevena Spielberga, który dał mi ogromną szansę w „Liście Schindlera”. Pamiętam moment przyjazdu Spielberga do Krakowa. Wcześniej się nie znaliśmy. Przez trzy dni byłem jego filmowym przewodnikiem po Krakowie. Pokazywałem mu miejsca, w których moim zdaniem, mogłyby powstać zdjęcia do tego filmu. Opowiadałem historię miasta z czasów wojny, rozmawialiśmy też o jego filmach. Zawsze w przypadku spotkania z reżyserem legendą rozmawiam o produkcjach, które wcześniej zrealizował. Tak było ze Spielbergiem, wcześniej tak było z Andrzejem Wajdą. I to Spielberg podjął decyzję, że ja będę z nim współpracować. W przypadku takiej klasy reżyserów zawsze jest tak, że mają oni kilka opcji i wybierają według nich najlepszą.

Zdarzyło się, że to pan odrzucił propozycję?

— O, wiele razy. Nie podobał mi się scenariusz, wydawało mi się, że podejmowany temat nie rokuje wyprodukowania ciekawego filmu. Staram się pracować z dobrymi reżyserami, przy ciekawych filmach i robić dobrą scenografię. To zawsze jest wspólna kreacja: moja, reżysera, operatora, ale zależna też od stylu produkcji, ale także od możliwości budżetowych. Podążając za wyobrażeniami reżysera, daję mu coś więcej, co go pozytywnie zaskoczy.

Z którym z reżyserów lubi pan współpracować?

— To dosyć proste, bo zawsze powtarzam, że lubię współpracować z dobrymi reżyserami. Dla mnie Andrzej Wajda to wzór reżysera. Steven Spielberg, Roman Polański. To wspaniali reżyserzy, których filmy są znane na całym świecie. Stały się również moją wizytówką.

Od pana debiutu minęło już ponad czterdzieści lat. Jak dużo się zmieniło?

— Artystycznie naprawdę niewiele. Właściwie rewolucja w filmie dotyczy głównie sposobu zapisu. Kiedyś film powstawał na taśmie światłoczułej, dziś w większości to zapis cyfrowy. To jedyna zauważalna różnica dla scenografa. Daje ona nowe możliwości, szczególnie w zakresie elektronicznej obróbki koloru.

Czy jest coś, co technika zabrała scenografii?

— Wiele osób może powiedzieć, że część tego magicznego świata, który się widzi w filmach, jest teraz wygenerowane przez komputer. Ja także w swojej pracy coraz częściej stosuję w filmach dorysówki, korekty komputerowe. Scenografia cyfrowa to pomocne, dodatkowe narzędzie pracy — pod warunkiem, że mam nad efektami komputerowymi kontrolę, a oczywiście zawsze staram się

Dzisiaj to pan wybiera produkcje, nad którymi pracuje. Czym się pan kieruje w ich wyborze?

— Czekam na ciekawe propozycje, a przede wszystkim na interesujących reżyserów. Czasem propozycja przychodzi od producenta. Zanim podejmę decyzję, czytam scenariusz. Ogromne znaczenie ma też pierwsza rozmowa z reżyserem. Bardzo ważna nić porozumienia, jaka nawiązuje się w jej trakcie. To ona zadecyduje, czy będziemy razem współpracować przez najbliższe kilka miesięcy czy lat. Reżyser podejmuje decyzję, że to ja jako scenograf będę u niego pracować. Tak było w przypad-

PODDASZE W PIAŁCU



ją mieć. To zastrzegłem sobie przy pracy nad moim ostatnim filmem „The Cut” Faitha Akina. Ale nie mam poczucia, że to zagraża tradycyjnej scenografii. Aktor woli grać w scenografii realistycznej, co pozwala mu na właściwą interpretację. Trudno mu grać wśród wyłącznie zielonych czy niebieskich ekranów.

Czym się różni praca scenografa w Polsce, a na świecie?

— W Polsce bardzo rzadko powstają duże filmy, o bogatej, drogiej inscenizacji. Nad produkcjami amerykańskimi, z wielomilionowymi budżetami, pracuje ogromny sztab ludzi. To konieczność. Wtedy ogromne znaczenie odgrywa kompetencje tego zespołu ludzi, który musi być zgraną grupą profesjonalistów na wysokim poziomie. Trudno dobrać taki zespół. Z tego powodu moja ekipa jest międzynarodowa. Ważne są wysokie umiejętności pracowników techniczno-twórczych, dekoratorów wnętrz, malarzy, ale także ekip budowlanych. W dużych produkcjach historycznych moimi malarzami planu są na ogół artyści angielscy. Tak się złożyło, że oni potrafią spatynować dekoracje w sposób perfekcyjny. W przypadku „The Cut” część zdjęć powstała w Hawanie i byli tam ze mną moi malarze angielscy. W tym samym filmie poznałem świetnych malarzy z Niemiec którzy patynowali dekoracje w studyjne. Mam architektów z Polski, z którymi współpracuję, ale także designerów ze Słowacji czy Włoch. Mój najbliższy współpracownik jest Chorwatem. Fachowców, którym mogłem zawierzyć, szukałem po całym świecie. Dziwi mnie więc fakt, że przy takich możliwościach, które mają dziś młodzi ludzie, na planie pojawia się tak mało praktykantów z Polski.

A dlaczego jest ich tam tak niewiele?

— Może w Polsce praca w filmie przestała być atrakcyjna. Wielu zdolnych, młodych ludzi, którzy kończą architekturę czy Akademię Sztuk Pięknych, nie jest nią zainteresowanych. W naszym kraju powstaje tak niewiele produkcji historycznych. Ostatnim takim filmem jest „Miasto 44” Jana Komasy. Od

strony wizualnej jest to film szalenie poruszający, z dobrą scenografią. Jeden ze scenografów — Grzegorz Piątkowski, był jednym z moich uczniów. Ostatnim moim filmem historycznym w Polsce, który zrealizowałem, był „Pan Tadeusz” Andrzeja Wajdy. Owszem, mamy zdolnych scenografów, ale nie mają gdzie zaprezentować swoich umiejętności. Produkcje mają za małe budżety, zbyt krótki czas realizacji.

A jak wygląda praca scenografa nad amerykańskimi produkcjami? Wielomilionowe budżety, gwiazdy z pierwszych stron gazet.

— Nie ma żadnych określonych zwyczajów. Myślę, że większy

komfort pracy przekłada się na warunki, które stawiam produkcji. Moja praca wiąże się z przelotami z kontynentu na kontynent, z zapewnionym systemem logistycznym, hotelami, samochodem do dyspozycji. Wymagania, z latami, pozycją, rosną. Pracę wykonuje wszędzie jak najlepiej, ale warunki w dużych produkcjach amerykańskich są lepsze. W przypadku filmu „The Cut” zdjęcia powstawały na trzech kontynentach, w pięciu krajach. Miałem ekipę w trzech miejscach w Niemczech, w Kanadzie, w Jordanii, na Malcie i na Kubie. Wszędzie byli profesjonaliści z tych miejsc, ale również moi najbliżsi współpracownicy, którzy podróżowali ze mną

z miejsca na miejsce. W „Liście Schindlera” w mojej bezpośredniej ekipie projektowej były tylko cztery osoby, następne sześć w ekipie dekoratorów. Ale na przykład w ekipie budowlanej było już dwadzieścia osób. W „Oliwierze Twiście” Romana Polańskiego zespół samych projektantów, który projektował ulice Londynu, liczył 19 osób. No i olbrzymia ekipa budowlana.

Po „Pokłosiu” Władysława Pasikowskiego wokół Macieja Stuhra rozpętała się burza.

Czy nie jest tak, że scenografa również dotyka fala krytyki?

— Oczywiście „Pokłosie” Władysława Pasikowskiego poruszało temat nietławy, bolesny. My-





śle, że Maciej Stuhur wziął na siebie rolę tłumaczenia przesłania filmu, i za to dotknęły go głosy krytyki. Scenograf jest człowiekiem, który jest poza promocją filmową. Za koncepcję filmu, rozłożenie akcentów artystycznych i politycznych, wydzwięk odpowiada reżyser. I on jest bohaterem późniejszej dyskusji.

Bohaterem Oscarów może być z kolei teraz polski film. Myśli pan, że „Ida” Pawła Pawlikowskiego ma szansę na Oscara?

— Myślę, że ma, bo to film poruszający z przejmującą historią. Prawdziwa perła, film wspólnie fotografowany na czarno-białych zdjęciach. Scenografia dostosowana jest do opowiada-

nej w filmie trudnej historii Polski z lat 60. To przykład, kiedy scenografia i zdjęcia podążają za pomysłem reżysera i pomagają zbudować właściwy nastrój filmu. Interesująca propozycja, która zdobywa widzów, akceptację krytyki. We Francji film obejrzała kilkuset tysięcy widzów. Myślę, że jeśli w Stanach Zjednoczonych podbije widownię, to ma duże szanse na nominację. Będziemy trzymać kciuki, by zdobyła Oscara.

Jakie ma pan teraz plany?

— Chciałbym pojeździć na łyżwach, ale to chyba nie ma nic wspólnego z luksusowym odpoczynkiem. Staram się też zrobić film w Polsce. W Teatrze Powszechnym robiłem sztuki wed-

ług opowiadań Marka Hłaski, bo zawsze interesowała mnie proza tego pisarza. Teraz Grzegorz Jarzyna ma kręcić „Sowę, córkę piekarza” według Hłaski. Chciałbym wziąć w tym udział. No i może powrócę do teatru. Mam propozycję szczególnie mi bliską. Maciek Wojtyśko robi sztukę „Wytwórnia Piosenek” o powstawaniu filmu „Zakazane Piosenki”! Jedną z postaci sztuki jest mój ojciec Ludwik Starski, scenarzysta „Zakazanych Piosenek”. Będziemy to robili w Łodzi w Teatrze Powszechnym.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

warto na temat



fot. arch. MOK, Bernard Wawrzyniewicz

O odrzuconych propozycjach aktorskich i miłości do książek mówi Jan Nowicki.

.....





Zdarzyło się panu wyjść ze sztuki teatralnej, w czasie której był pan widzem?

— Ależ naturalnie. Wielokrotnie mi się to zdarzało. Rozumie pani, że nie mogę wymieniać teatru ani sztuki. I mogę powiedzieć, że coraz częściej mi się to zdarza. Bardzo często też nie wychodzę, choć powinienem, bo mi się już nie chce na to patrzeć, nudzi mnie to. Zostaję i trochę się zdrzemnę albo czekam, że może w ostatnim akcie coś się wydarzy.

Dzisiejsza kultura mężczy?

— Nie, to nie jest tak. Każda kultura jest na miarę swoich czasów. Nie mnie oceniać, jaka jest dziś kondycja teatru. Powiem szczerze, że w momencie kiedy przestałem być czynnym aktorem teatralnym, automatycznie teatr przestał mnie interesować. Ocenę obecnego teatru pozostawiam widzom i krytykom. Ja nie mam ambicji oceniać, jakie jest przedstawienie, jaki jest przekaz sztuk Warlikowskiego albo Krystiana Lupy. Z tym ostatnim dane mi było zresztą pracować. Przy bardzo żarliwym traktowaniu zawodu zarówno aktora teatralnego, jak i filmowego, nigdy tak naprawdę nie byłem skończonym teatromanem ani też skończonym kinomanem. Nigdy nie należałem ani nie należę. Wyżej stawiałem książkę, kontakt z przyrodą, krajobrazy, podróże. Nie było tak, że za każdym razem biegłem do teatru, bo muszę zobaczyć nową premierę.

Ile propozycji aktorskich pan odrzucił?

— Dziś odrzucam propozycje wówczas, kiedy poraża mnie niewyobrażalna głupota. Średnią głupotę wytrzymuję. Jeśli do tego zapłącą mi pieniądze, to mogę występować. Nie ja jeden w głupich filmach występuję. Moim kolegom po fachu też się to zdarzało. Świętej pamięci Marlon Brando czy Anthony Hopkins też w głupstwach grali. Dlaczego więc mam aż tak przebiegać? Niektóre rzeczy są tak już nieznośnie idiotyczne, zwłaszcza jeśli chodzi o seriale, że w ogóle nie wolno tracić na to czasu. Szkoda życia.

Ma pan złe zdanie o serialach?

— Może nie złe. Wiem, ile mamy im do zarzucenia. To zaraza, która przyszła do nas zupełnie niedawno. Sam zagrałem w pierwszym polskim serialu, „Doktor Ewa”, ale nie można jej porównywać do obecnych produkcji. To potworność, która przyszła do nas z Ameryki i rozpanoszyła się w sposób niewyobrażalny. Nie robi, tylko ogłupia społeczeństwo. Ja wiem też, co jest prototypem serialu. Serialem kiedyś były książki Lwa Tolstojczy czy Fiodora Dostojewskiego drukowane w odcinkach. Ale pani wybaczy, nie będziemy porównywać „Zbrodni i kary” czy „Braci Karamazow” do „M jak miłość”. Seriale z premedytacją są stworzone po to, by ogłupić społeczeństwo.

Takie seriale, jakie społeczeństwo...

— Nie jest tak, że dzieje się to wyłącznie w Polsce. W zasadzie jest to chyba gatunek ludzi, którym myślenie sprawia przykrość. Oni przy myśleniu się męczą. Kiedyś byliśmy wychowani przez poniedziałkowy Teatr Telewizji,

którym był Gogol, Czechow, Molier, Szekspir. A teraz jesteśmy kształtowani od początków przez byle co.

Powstają przecież też seriale z ambicjami. Jak na przykład „House of Cards”, którego odcinki reżyseruje Agnieszka Holland.

— Coś z tym trzeba zrobić. Skoro się już tyle wylało szamba, to teraz poniektórzy są już zmęczeni. Wobec tego sprytnie garbusy zaczynają kombinować coś ambitniejszego. Naturalnie, że pojawiają się i na naszym firmamencie takie produkcje, jak „Biała wizytówka”. Ale wcześniej powstał „Magnat”, na którego kanwie powstała opowieść w odcinkach. Trudno nazwać klasycznym serialem „Noce i dnie”. To jest wielka literatura i wspaniały film, wspaniałe kreacje aktorskie. Różni się jednak od typowego tworu serialowego, w którym są jedne drzwi, jeden korytarz, telefony i głupota. Nieszczęście zapoczątkowała „Dynastia”, wcześniej „Isaura”. A potem się posypało niczym z rogu obfitości. Ale dlaczego my mówimy o serialach? Na to szkoda czasu!

Kończąc temat seriali, przechodzimy do filmu. Ostatnio zgodził się pan zagrać u Jerzego Skolimowskiego w jego filmie „I i mi-nut”. W jaką rolę się pan tam wcielił?

— Początkowo reżyser zaproponował mi rolę Pana Boga. Jerzy powiedział, że z powodu mojej charyzmatycznej twarzy. To zdanie miało mi poprawić humor po tym, kiedy dowiedziałem się, że budżet filmu jest bardzo skromny. Zadzwońmy do niego za jakiś czas: panie Jerzy, pan mnie dawno nie widział, ja charyzmatycznej twarzy nie mam. Może pan sobie znajdzie kogoś innego. Ostatecznie zagrałem u niego malarza. Anna Kantyka-Grela, reżyserka i twórczyni Teatru Ecce Homo w Opolu, po przeczytaniu scenariusza była zachwycona. Ja mniej rozumiałem. Jestem jednak przekonany, że aktor nie musi wszystkiego pojmować, zwłaszcza jeśli chodzi o film. Jedno jest pewne — Jerzemu Skolimowskiemu się nie odmawia. Lepiej u niego zagrać nogę od stołu niż główną rolę u 70 procent innych reżyserów. Jak to się zakończy, nie wiem. Może będzie to w odbiorze publiczności coś wspaniałego, a może nie. Jak już wspomniałem pani wcześniej, nie jestem kinomanem, więc nie za bardzo mnie to interesuje.

Po raz pierwszy ze Skolimowskim spotkał się pan 50 lat temu na planie filmu „Bariera”.

— Byłem wtedy wziętym aktorem teatralnym. Kiedy przyjechałem do Warszawy, powiedział mi, bym się nie martwił, bo on nawet z krzesła zrobi aktora. Uniosłem się i wróciłem na dworzec. Chciałem wrócić do Krakowa. Zawrócono mnie jednak i ostatecznie u niego zagrałem. Zagrałem to może zbyt duże słowo. Film jest bardzo piękny, natomiast tego grania tam dużo nie było.

Za co pan ceni Skolimowskiego?

— Za to, że jest stary, ale jest chłopcem. Lubie ludzi z mojej generacji, musimy się wspierać. Nie widziałem jego filmu, w którym to główny bohater obywateli się bez słowa. Nawet nie widziałem filmu „Cztery noce z Anną”, gdzie grała moja ulubiona aktorka Kinga Preis.

Cenię, że zrobiliśmy razem „Barierę”. Mowy nie ma jednak o tym, bym opowiadał w szczegółach o tym, co cenię w jego kinematografii. Proszę się nie spodziewać takiej odpowiedzi po mnie.

A którego młodego aktora pan ceni?

— Wiem, kogo cenię, kto moim zdaniem zasługuje na miano aktora. Nie jest tego dużo. A ci, których ja znam, nie są już tacy młodzi. Nic oryginalnego tutaj nie powiem. Są to Robert Więckiewicz czy Borys Szyc. Wielka młodość w teatrze to skończyła się na Janie Fryczu i Krzysztofie Globiszu. Jeden i drugi mają po 60 lat.

Często podkreśla się, że Więckiewicz miałby szansę na karierę w Ameryce.

— Niech pani sobie nie zawraca głowy takimi sformułowaniami. To kompletny idiotyzm. Zresztą sam Robert, człowiek inteligentny, też dobrze to podsumował. Na podobne pytanie odpowiedział, że owszem, on może zagrać w amerykańskim filmie, ale ukraińskiego pastucha. Nie ma dziś czegoś takiego, jak kariera Polaka w Stanach Zjednoczonych. Musiałby wyjechać, mając cztery, pięć lat. Nawet Pacuła nie dała sobie rady. Perfekcyjnie mówi po angielsku, ale jednak z akcentem. Poza tym, po co robić karierę w Ameryce, kiedy można grać w Polsce.

U nas też często popularność aktora myli się z umiejętnościami.

— Widownia wychowana przez seriale bardzo obniżyła kryteria, jeśli myli popularność z kwalifi-

kacjami aktorskimi. To, że ktoś jest popularny, wcale nie oznacza, że jest aktorem. Można być popularnym stolarzem. W dzisiejszych czasach wystarczy mieć raka i już się jest popularnym.

Pan jest popularnym aktorem.

— Aktor bez popularności jest zjawiskiem smutnym. Musi być rozpoznawalny. Jednak aktor za wszelką cenę o nią zabiegający zaczyna być zjawiskiem żalonym. Zawsze przyjmowałem to z dobrodziejstwem inwentarza. Lubilem moich widzów, tak jak dziś szanuję moich czytelników. Zawsze znajduję dla nich czas. Nie przeszkadza mi trafiające się czasem ich natręctwo. Oni decydują o wszystkim. Bez nich nie ma nas. Jeśli kogoś męczy popularność, to niech się zatrudni w fabryce.

A jaką radość czerpie pan z pisarstwa?

— Myślę, że to jest w ogóle zawód, który powinienem uprawiać. Nie jestem człowiekiem, który wypłynął na fali, kiedy celebryci zaczęli pisać książki. Moje „Białe walce” są moją siódmą książką. Dziesięć lat zajmowałem się zawodowo felietonistyką. Co tydzień pisałem felietony. Mogę powiedzieć, jeśli chodzi o pisanie, nie jest mi obce rzeźmiosło. Jeśli chodzi o sztuki, literaturę stawiam absolutnie najwyżej. Ona jest zdecydowanie wyżej od teatru, od filmu. Potem

zyka, malarstwo. Czytanie książki ociera się o twórczość. Człowiek, który czyta, tworzy tę książkę. Znam trud pisania. Wiem, co znaczy. Tytuł „Mężczyzna i one” nie oznacza wcale, że opisuję wszystkie moje kobiety. To nie ze mną te numery, Bruner. Wymyślam moje książki. Nawet wydawnictwo w przypadku „Białych walców” ze smutkiem przyznało, że to jest literatura.

A tak wielu z nas nie docenia roli literatury.

— Ludzie przestali czytać. Jest nerwowo czas. Ludziom się spieszy, pędzą. W książkach najlepiej, żeby były duże litery, dużo powietrza, niewielkie fragmenty. Dzisiejszy czytelnik jest niecierpliwy. Trudno dziś znaleźć kogoś, kto podobnie jak ja, przeczyta 900 stron, jak ja czytałem „Annę Kareninę” napisaną maczkiem.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



warto poznać

Rodzina

*zawsze
na pierwszym miejscu*



warto poznać

Na spotkanie przychodzi wysoka,
elegancka brunetka.
Mocny uścisk dłoni i szybkie pytanie:
o czym będziemy rozmawiać?
O perspektywach rozwoju Olsztyna,
komunikacji, kulturze?
Zawsze dobrze przygotowana,
merytoryczna, ale to czytający
wywiady i oglądający debaty już dobrze
wiedzą. Nie wiedzą jednak, jaka jest Anna
Wasilewska prywatnie. Warto poznać
mniej oficjalną twarz kobiety, która jako
pierwsza w historii ma szansę zostać
prezydentem Olsztyna.

.....

warto poznać

Biegiem uciekam od stresów

W Olsztynie zamieszkała jako studentka. To była miłość od pierwszego spojrzenia. Zobaczyła Olsztyn-Kortowo... w słoneczny, majowy dzień – i podjęła decyzję: tutaj będę zdawać na studia. Udało się. Ukończyła studia i postanowiła porzucić rodzinny Ostrowiec Świętokrzyski. W Olsztynie podjęła pracę i tutaj zamieszkała.

— Nie ma miasta w Polsce, dla którego zostawiłabym Olsztyn. Bardzo lubię moje miasto i wierzę, że mam szansę jeszcze bardziej je pokochać, jeśli będziemy pracować nad rozwojem, i będziemy wspólnie o Olsztyn dbać — mówi i chętnie umawia się na spacer po parku Podzamcze.

— To piękne miejsce, które po rewitalizacji będzie jeszcze piękniejsze. Lubię również spacerować wokół olsztyńskich jezior, zaglądam na starówkę. Częściej jednak można ją spotkać w lesie na Jarotach.

— Tam biegam, jak jestem zmęczona. Staram się to robić regularnie, bo bieganie pozwala mi zregenerować siły po dniu pracy. Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest podstawą sukcesu — mówi Anna Wasilewska. Nic tak nie zwalcza zmęczenia jak ruch. Czasami podczas joggingu towarzyszy jej koleżanka, jednak najbardziej lubi biegać sama, bo wtedy może się całkowicie wyłączyć, uwolnić głowę. Zdradza również, że bieganie to jej sposób na uniknięcie cichych dni w małżeństwie, bo zamiast ostrej wymiany zdań, woli spalić złość. I to działa, bo z mężem tworzą szczęśliwy związek od ponad 30 lat.

Teściowa z kawału? To nie ja

— Mąż bardzo mnie wspiera, wyręcza w obowiązkach, pociesza po ciężkim dniu, ale gdy widzi zmęczenie na mojej twarzy, nie wypytuje o pracę, to ja mówię, jeśli mam potrzebę. Wieczorem rozmawiamy o nas, siadamy razem do kolacji, dzwoniśmy do dzieci — opowiada pani Anna.

Mąż, dwójka dzieci i wnuczka to najważniejsze osoby w życiu Anny Wasilewskiej. Jest jeszcze brat, wyjątkowy człowiek na dobre i na złe. O każdej porze dnia i nocy może telefonować i zawsze znajduje wsparcie.

— Moja wnuczka ma prawie 6 lat. Jeśli tylko mam czas — chodzimy do teatru lalek, filharmonii, na spacer. Zdarza się, że zabieramy ją do siebie na weekend i wówczas doskonale się bawimy — zdradza pani Anna.

Równie ciepło Anna Wasilewska

ka mówi o mamie swojej wnuczki, czyli swojej synowej.

— Mam nadzieję, że nie jestem tą teściową z kawałów. Z synową mam bardzo dobry kontakt. To wspaniała dziewczyna. Stworzyła prawdziwy, ciepły dom. Widzę, że mój syn jest szczęśliwy. To jest dla nas najważniejsze. Syn jest w Olsztynie, natomiast córka pracuje i mieszka w Warszawie. Dzieci wiedzą, że zawsze mogą na nas liczyć. Tak było i wtedy, gdy były małe, i tak jest teraz. Zależało nam na tym, by było im łatwiej w dorosłym życiu, dlatego inwestowaliśmy w ich edukację, rozwijaliśmy ich pasje, przywiązaliśmy dużą wagę do nauki języków. To procentuje. Dzieci to nasz wielki sukces — ocenia Anna Wasilewska.

Cisza i ja

Rodzina jest bardzo ważna dla Anny Wasilewskiej. Ale wiele energii poświęca pracy zawodowej, bez względu na to, czy była to praca w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, czy w Urzędzie Miasta w Olsztynie, czy teraz w Urzędzie Marszałkowskim w zarządzie województwa. I chociaż doskonale czuje się w towarzystwie ludzi, czasem potrzebuje czasu tylko dla siebie.

— Lubię posiedzieć sama w domu, podelektować się ciszą, poczytać ciekawą gazetę, książkę. Chętnie wracam do „Mistrza i Małgorzaty”. Lubię też książki Paulo Coelho. Ostatnio przy łóżku czeka na mnie książka, którą dostałam od syna, kiedy podjęłam decyzję o kandydowaniu na prezydenta - Moje lata na Downing Street Margaret Thatcher. Bardzo ciekawa, ale niestety dość często przegrywa z pilnymi dokumentami. Obiecuję sobie, że jak zrobi się trochę spokojniej, wrócę do lektury. Wtedy też z pewnością nie zabraknie czasu na chwilę z muzyką — lubię muzykę nastrojową, mam swoje płyty. Ale słucham też Leszka Moździera, od lat nie rozstaje się z naszym Czerwonym Tulipanem, przecież KOCHAM OLSZTYN — mówi pani Ania.

Słabość do szczytów

Za to w przeciwieństwie do większości kobiet Anna Wasilewska nie stosuje zakupoterapii na smutki i nerwy.

— Nie ganiam po sklepach, nie kupuję tego, co jest modne. Cenię sobie klasyczną elegancję. A kupuję przy okazji, gdy po prostu coś mi wpadnie w oko. Mam swoje sklepy. Jeśli mam do czego słabość, to do dobrych kosmetyków... no i butów!





Jednak prawdziwym narkotykiem pani Anny są Tatry, w które jeździ dwa razy do roku.

— Latem zdobywam szczyty w wysokich Tatrach, zimą do spacerów dodaję jazdę na nartach. Mój mąż bardziej kocha jeziora, bo jest zapalonym wędkarzem, więc w góry jeżdżę z koleżanką albo z dziećmi. Szanujemy swoje pasje. Ale urlop zawsze aktywnie...

Anna Wasilewska lubi też dalsze podróże.

— Jestem zauroczona Lizboną. To miasto bardzo urokliwe, z ciekawą historią, fantastycznymi mieszkańcami i dobrą kuchnią. Chciałabym wrócić do Nowego Jorku, który jest prawdziwą stolicą świata. To metropolia, która nigdy nie zasypia. Chciałabym tam pomieszkać kilka tygodni, wczuć się w tę atmosferę. Ale żeby na stałe? To jednak nie! — przyznaje.

Pomarańcze i drożdżówki

Na razie intensywna praca pozwala jedynie na snucie planów podróżniczych. Bliscy Anny Wasilewskiej z kolei czekają na święta, gdy znów wyczaruje im najwspanialsze smaki i aromaty.

— Gdy organizuję spotkanie,

czy to dla przyjaciół, czy dla rodziny, nigdy nie zamawiam gotowego cateringu, ale przygotowuję wszystko sama. Podobnie jest ze świętami. Sama zawsze piekę i gotuję wszystkie potrawy z przepisów mojej babci. To wydaje mi się takie naturalne. Mój zapach Bożego Narodzenia z dzieciństwa to aromat pomarańczy i ciasta drożdżowego. I ten zapach staram się przenieść do mojego domu — mówi pani Anna. — Na co dzień też gotuję, choć ostatnio zdecydowanie rzadziej. Popisowe danie? Goście zachwycają się golonką w piwie, sernikiem.

Z kolei wnuczka podczas wizyt u babci zawsze zamawia rosół z domowym, babcynym makaronem. Chciałaby też pomóc w przyrządzaniu potraw. Może uda się podczas przygotowań do Wigilii i świąt Bożego Narodzenia? Bo na pewno będzie to czas, gdy cała rodzina spotka się przy stole, wolna od codziennych obowiązków. Chyba że Anna Wasilewska będzie wtedy najważniejszą kobietą w Olsztynie. Wszystko rozstrzygnie się 16 listopada.

Anna Szapiel-Danylczuk

felieton warto



Portugalska karma

Być w Lizbonie i nie posłuchać fado, to jak pojechać do Paryża i nie zobaczyć wieży Eiffa. No nie da się. Widać z każdej strony. W Paryżu wieżę, w Lizbonie fado.

Z fado w Lizbonie jest ten problem, że nie wiadomo, które miejsca są turystyczną konfekcją, a które szczerym przejawem miejskiego folku. Da się ten dylemat wykorzystać do reklamy. „Nie jesteśmy turystycznym miejscem, ale zapraszamy”. Klub przy Calçada da Estrela, niedaleko portugalskiego parlamentu. Faktycznie, nie jest to typowe miejsce dla fado.

Fado słucha się na Alfamie. Wiedzą o tym turyści, wiedzą o tym miejscowi (zarówno ci, którzy przychodzą posłuchać, jak i ci, którzy z tego żyją). Na Alfamie znanych miejsc jest mnóstwo. Za cholerę nie wiem, czy przereklamowanych, czy godnych swej marki. Np. Dragão de Alfama (Smok Alfamy). Ale któreś trzeba było wybrać. Pierwsze z brzegu było Sô Miguel de Alfama. Siwa pani to gwiazda tego klubu. Gwiazda jak najbardziej zasłużona. Tego wieczora wystąpiło czworo artystów, ale ta zrobiła na nas największe wrażenie. Młodsze panie wzbudziły nieco mniejsze emocje, fado lepiej brzmi z багаżem doświadczeń. Przepraszam, że to zbanalizuję, ale kluby fado to przeważnie po prostu restauracje z programem artystycznym. Typowe (o ile takie istnieje) fado to śpiew, gitara klasyczna i gitara portugalska. Żeby bardziej skomplikować – są dwie odmiany gitary portugalskiej. Jednej używają w Lizbonie, drugiej w Coimbrze. Różnią je niuanse (struny 445 mm versus 470 mm). Na drugie fado wpadliśmy do klubu Bartô, mieszczącego się w ośrodku kultury Chapitô, tuż pod Castelo

de Sô Jorge (zamek św. Jerzego). Bartô to dziwne miejsce, co widać już po wystroju. Artyści występują w autentycznym basenie (czy to była kiedyś willa, czy szpital?). Przed nami zatem znów typowy skład fado – śpiewa pani, akompaniują dwóch panów. Pani jest bardzo młodą fadistką, ale nie będziemy czekać, aż się zestarzeje, żeby nabrała wiarygodności.

Z oczywistych przyczyn nie mogliśmy zobaczyć Amálie Rodrigues, spóźniliśmy się kilkanaście lat. Największa fadistka wszech czasów spoczywa w Panteão Nacional, czyli Panteonie Narodowym (Igreja de Santa Engrácia). Pozostaje jeszcze wyjaśnić sobie, co znaczy fado. Jak to co? To samo, co karma. Każdego kiedyś dopadnie.

Robert Zienkiewicz



warto poznać

By dzieci zostały w Olsztynie

W tym roku zadebiutował pan w roli teścia. Jakie to uczucie nagle zyskać córki?

— Wspaniale. Moje synowe to wspaniałe kobiety, a synowie są szczęśliwi. Niestety, jestem teściem raczej nieobecnym, to moja żona ma większy kontakt z dziewczynami. Ale przynajmniej raz w tygodniu spotykamy się wszyscy, by wspólnie zjeść obiad.

Tego czasu na rodzinę stale panu brakuje. Żona jeszcze nie ma dość pana aktywności zawodowej?

— Czasem ma, ale żona to moje ogromne wsparcie. Zawsze podkreślam, że mam wspaniałą żonę, która jest bardzo wyrozumiała dla mojej pracy, ale też dodaje mi sił, choć bardzo wszystko przeżywa, bo widzi każde moje zmartwienia, zmęczenie. Na szczęście zgadza się ze mną, że rola prezydenta to rola służebna wobec mieszkańców i decydując się na pełnienie tej funkcji, muszę być do dyspozycji ludzi. To nie jest praca ośmiogodzinna. Żona, na szczęście, przez tyle lat już zdążyła przywyknąć.

Ale pewnie, gdy włącza pan komputer w domu czy odbiera telefony, nie jest szczęśliwa?

— Nie da się ukryć. Ale na szczęście rozumie mnie i moją pracę bardzo dobrze. Poza tym staram się, jak mogę, wyznaczać żonie te niedogodności. Codziennie mówię, jak jest dla mnie bardzo ważna. Staram się pomagać jej na co dzień, gdy czas pozwala. Kiedy więc tylko mogę, robię kolację albo jajecznicę na śniadanie. Dzięki temu, że już jako 16-latek mieszkalem w bursie, później w akademiku, nauczyłem się gotować podstawowe rzeczy, dbam o porządek, prasuję. Tylko w koszeniu trawy wyręcza mnie teraz najmłodszy z synów, bo mnie brakuje czasu.

No właśnie, wolny czas... Zawsze spędzał go pan aktywnie. Teraz też się udaje?

— Z tym jest problem. Codziennie się gimnastykuję, a jak mam więcej czasu, to wybieramy się z żoną na spacer. Szczególnie w weekendy robimy wyprawy albo na plażę miejską, do parku Centralnego lub nad Jezioro Długie. Staram się, by choć chwilę udało nam się wygospodarować.

warto poznać

A gdy składa pan taką propozycję, żona nie śmieje się: „To którą inwestycję idziemy dziś zobaczyć”?

— Coś w tym jest, bo, niestety, podczas spacerów oczywiście zwracam uwagę na wszelkie szczegóły. Rozmawiam z podwykonawcami, jak ich spotykam, sprawdzam, czy to, co faktycznie miało być wykonane, zostało zrobione. Wtedy też, niestety, zdarza się, że nagle humor mi się psuje, bo odkrywam, że coś jest nie tak. I w takich chwilach żona się buntuje, pyta, czy jestem z nią na

spacerze, czy w pracy? Ale też jest dobrym obserwatorem. Jak to kobieta – ma zupełnie inne spojrzenie. Zwraca uwagę na zupełnie inne detale niż ja. Szczególnie pomocna jest w kwestiach związanych z zielenią czy dekoracją wnętrza. To ona, na przykład, powiedziała, że brzoźki w gazonach przy al. Warszawskiej będą źle wyglądały i lepszym rozwiązaniem będą kwiaty z pnączami opadającymi na dwie strony. I to zostało zmienione. Ludziom się podoba, więc żona miała rację.

Cierpliwą ma pan żonę...

— To prawda (śmiech). Jesteśmy razem od 1975 roku, więc zdążyliśmy się dobrze poznać. Bardzo, bardzo wiele jej zawdzięczam — i zawsze to podkreślam. Oczywiście, że chciałaby mieć mnie więcej w domu, ale to nie jest dla niej nowa sytuacja. Gdy moi starsi synowie mieli 2 i 4 lata, mnie nie było w domu, bo pracowałem na kontrakcie. To moja żona ogarniała dom, służyła pomocą chłopcom, gdy mieli problem, zawsze pierwsza wszystko wiedziała. I nadal tak

jest. W pierwszej kolejności ze wszystkim idą do mamy, a później dopiero do mnie. Chociaż ja też mam z nimi dobry kontakt.

Synowie się poženili. Czy teraz spacerując po parku Centralnym czy plaży miejskiej, widzi pan siebie z wózkiem, w którym wiezie wnuka?

— Jeszcze wnuków nie mam, ale na pewno bardzo się ucieszę, jak będą. Posiadanie rodziny na pewno pozwala mi lepiej rozumieć potrzeby młodych ludzi, doceniać rolę kobiet. Cieszę się ogromnie, że Olsztyn pięknieje i przybywa miejsc do rodzinnych spacerów, że Karta Dużej Rodziny wspiera rodziny wielodzietne. Jest jeszcze wiele spraw, które wymagają rozwijania, kontynuacji. Dlatego właśnie zdecydowałem się kandydować, by móc dokończyć to, co udało mi się rozpocząć. Nie dla siebie, ale dla naszych dzieci, wnuków — by nie myśleli o wyjeździe z Olsztyna, ale tu planowali swoją przyszłość.

Anna Szapiel-Danylczuk

— Bez wsparcia mojej żony nie mógłbym dobrze pracować na rzecz Olsztyna — przekonuje Piotr Grzymowicz, prezydent miasta.





Dobry smak *zaczyna się od pasji*

Biznes rodzinny to miejsce, w którym rodzą się najbardziej innowacyjne rozwiązania. Zakład Masarski w Małdytach obchodzi jubileusz 25-lecia istnienia. Tutaj powstają wędliny, które podbiły podniebienia mieszkańców Warmii i Mazur i nie tylko.

Kiedy zaczęli 25 lat temu, nie spodziewali się, że ich mała firma rozrośnie się do takich rozmiarów. Dziś ich wyroby można spotkać w wielu miastach Warmii i Mazur — Małdytach, Morągu, Elblągu, Ostródzie, Dobrym Mieście, Świątkach, Jonkowie. Ale słyną nie tylko ze smakowitych wędlin, ale też z wyrabianych według tradycyjnej metody i receptury chronionej tajemnicą właścicieli pierogów.

— Dziś nie mogę uwierzyć w to, że 25 lat temu staliśmy w domu i przetwarzaliśmy mięso w ręcznej maszynce do mięsa. Mieliliśmy jednego pracownika. Obecnie nasz zakład zatrudnia ponad 70 osób — opowiada Bożena Kołek. — Naszej firmy nie byłoby bez naszych pracowników. Oddanych pracy, zaangażowanych. W większości są z nami od samego początku. Bez tej współpracy, naszej wspólnej ciężkiej pracy, oddanych nam ludzi, nie byłoby w tym miejscu, w którym jesteśmy dziś.

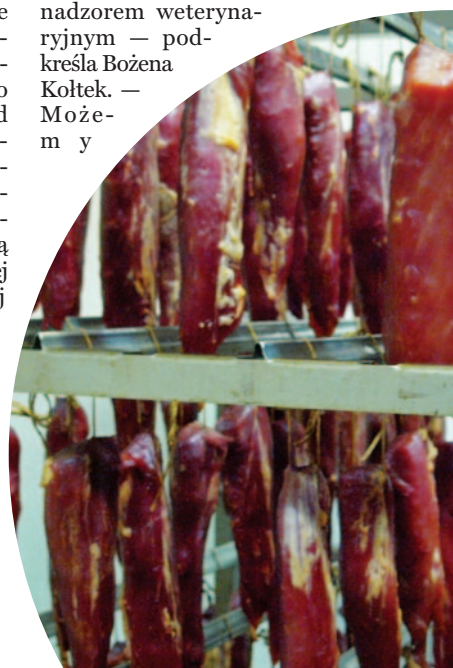
Najważniejsza jest satysfakcja

Z Zakładu Masarskiego w Małdytach codziennie wyjeżdżają cztery ciężarówki wyrobów. W ciągu miesiąca zakład produ-



kuje 4,5 tony wyrobów garmaze-ryjnych, 7 ton wędzonek, 25 ton wędlin. W ofercie jest mięso wieprzowe i wołowe, wędliny, kaszanki, boczek, szynki, kielbasy suche, cienkie, grube, wędzonki i wędliny. Stale wprowadzane są nowe produkty. Wszystko, by zadowolić coraz bardziej wymagających smakoszy wyrobów z mięsa. Właściciele stosują sprawdzone metody produkcji, w których nie ma miejsca na wypełniacze czy sztuczne dodatki. Jest za to przekonanie, że prawdziwa wędlina ma się składać w stu procentach z mięsa. Jeśli szukacie smakowych skarbów, sięgnijcie po te produkty.

— Jesteśmy firmą rodzinną. Na rynku spożywczym działamy od 1989 roku. Przez lata rozwijaliśmy działalność, starając się zdobywać wiernych klientów. W 2004 roku otworzyliśmy nowy Zakład Masarski w Małdytach. Produkujemy wyroby masarskie wysokiej jakości zgodnie z normami unijnymi, a produkcja odbywa się pod stałym nadzorem weterynaryjnym — podkreśla Bożena Kołek. — Możemy



warto sukces

liczyć na życzliwość służb weterynaryjnych, co w naszej działalności jest niezwykle ważne. Dziś cenimy to, że zawsze możemy liczyć na życzliwość tych służb, widać, że pracodawców się szanuje. To naprawdę pozytywna zmiana, bo w historii naszej działalności przeżyliśmy naprawdę dużo.

W branży masarskiej zaczynałem 54 lata temu. To ciężka, ale przynosząca satysfakcję, praca. Każdy dzień rozpoczyna się o trzeciej rano. Tak wstawałem przez te kilkadziesiąt lat — wspomina pan Józef Kołtek. — Dziś moje obowiązki przejął syn Kamil, który jest swojej pracy ogromnie oddany. Wykształcił się w tym kierunku i polubił swoją pracę. Jeszcze do niedawna współpracował z nami też syn Karol, znakomity specjalista od informatyki.

Zakład jest nowoczesną firmą. Cały proces produkcyjny podlega pełnej kontroli HACCP. Wyroby odpowiadają standardom jakościowym i bezpieczeństwu zdrowia. Tutaj każdy pracownik czuje, że jest członkiem tej firmy, że każdy z nich jest ważny. I to niemal w każdym zdaniu podkreślają wła-

ściciele — jak ogromnie są wdzięczni za wysiłek, który wkładają w pracę każdego dnia. Dziś kierownikiem produkcji jest człowiek, który w firmie stawiał pierwsze kroki, a dziś wspina się po kolejnych szczeblach kariery — Piotr Rudnik. Z kolei Andrzej Niewiadomski, technolog, godzinami mógłby opowiadać o produktach zakładu. Wyliczając z pamięci każdy składnik, który został użyty w produkcji, czy przepis, który musiał być wypełniony, by wędlina była najwyższej jakości.

Duży wład w życiu firmy wniósł też Jarosław Rybski.

Hotel, restauracja i kolejne pasje

Dziś rodzinna firma się rozrasta. To już nie tylko Zakład Masarski, ale też restauracja, minihotel i słynne już w regionie pierogi.

— Średnio wykonujemy ich około 50 kilogramów dziennie, ale

wyboru pierogi m.in. ze szpinakiem, ruskie, z kapustą i grzybami. I nowość, która zawojowała podniebienia klientów — z podrobami. Przed laty niedoceniane podroby wracają do kart najmodniejszych polskich restauracji. Nie mogło więc ich zabraknąć również w małydyckiej

przystani dobrego smaku. A w recepturze pani Bożeny ukryty jest smak wyjątkowy i nie do podrobienia, na wspomnienie którego największym smakoszom leci ślinka. Materia podrobów nie może równać się z żadną inną. Połączenie tego surowca w pierogach łamie dotychczasowe kulinarne konwenanse i każdy z nas może docenić w podrobach bogactwo smaku. A do podrobów warto się przekonać również ze względów zdrowotnych. Są bogate w duże ilości witamin A, B1, B2, B12, PP i C oraz w fosfor, magnez i żelazo. A te małydyckie pierogi z podrobami są nie do podrobienia.

Pani Bożena dziś odnalazła swoją kolejną pasję — organizowanie życia restauracji. Uwielbia panujący w czasie wesel, chrzcin czy okolicznościowych przyjęć gwar. Wtedy czuje się w swoim żywiole. Organizuje menu, wystrój, szuka nowych pomysłów. Wiosną w ogrodzie rozkwitają tulipany, potem lilie. Są ich tysiące, a właścicielka dba o to, by kompozycja zachwycała gości Restauracji Pod Świerkami. Nazwa nieprzypadkowa. Obok rosną trzy dorodne świerki. Zatrzyście tu wiosną, kiedy rabaty wybuchną feerią barw. I poczujcie tę prawdziwie rodzinną atmosferę.

Katarzyna
Janków-Mazurkiewicz

w grudniu ta liczba rośnie do 120 kilogramów — wlicza pani Bożena. — Wiele osób dopytuje się mnie o recepturę, ale to moja tajemnica, której nie zdradzę. Sekret smaku zachowam dla siebie.

Trudno nie przyznać, że są to pierogi, których wygląd każdy pamięta z dzieciństwa. Te finezyjne falbanki potrafią wykonać tylko najbardziej wprawne gospodynie. Smakują wybornie, a mamy do



ZAKŁAD MASARSKI
JÓZEF KOŁTEK

ul. Dębowa 6, 14-330 Małydyty

warto zdrowie

Jak odchudzić swojego faceta, by się nie zorientował

Twój mężczyzna nie chce słyszeć o odchudzaniu? Dieta, gotowanie na parze i woda mineralna to dla niego zakazane słowa? Weź sprawę w swoje ręce i zmień jego jadłospis tak, by się nie zorientował. Jak tego dokonać, podpowiada Agnieszka Piskala, specjalista ds. żywienia.

Czy mężczyźni często odwiedzają poradnię dietetyczną?

— Na szczęście robią to coraz częściej, co bardzo cieszy! Zauważają oni konsekwencje wynikające ze złego odżywiania, takie jak problemy ze zdrowiem czy... utratą figury Adonisa. Panowie na ogół są bardzo „wdzięcznymi” pacjentami. Skoro pofatygowali się do poradni, to oczekują konkretnych zaleceń i szczegółowych przepisów.

Jak zachęcić ich do odchudzenia?

— Panowie wbrew pozorom są bardzo wrażliwi na punkcie swojego wyglądu, dlatego motywowanie ich do odchudzenia powinno mieć bardzo dyplomatyczny przebieg. Wspominanie partnerowi, że kiedyś był niczym bajkowy książę, a dziś mamy u swego boku bajkowego... Shreka na pewno nie jest skuteczną metodą. Starajmy się mówić mężczyźnie, jak bardzo nam się podobał na początku znajomości, jak jego „kaloryfer” na brzuchu wzbudzał podziw koleżanek i zazdrość kolegów. Często nawet nie trzeba tego powtarzać dwa razy! Zwykle mobilizując na mężczyzn działają też złe wyniki badań, takie jak wysoki, cholesterol, czy podwyższony cukier.

A co gotować, by mężczyzna nie poczuł różnicy w składzie potraw?

— Jedną z metod zdrowego odchudzania mężczyzny jest robienie tego bez jego wiedzy. Metodę „zdrowszego gotowania” mogą wykorzystać kobiety, które na co dzień przygotowują posiłki dla swojego mężczyzny. Oto kilka rad: kotlety mielone rób z kurczaka albo indyka, a nie z wieprzowiny. Zmniejsz porcję ziemniaków na rzecz surówki, a talerz będzie tak samo pełen, a on szczęśliwy i najedzony. Danie podawaj od razu na talerzach, nie osobnych półmiskach, z których nałożyć można dokładkę. Zabierz solniczkę ze stołu, żeby odruchowo nie solił, zanim zacznie jeść. Staraj się sama przyrządzać chłodne koktajle mleczno-owocowe. Kupując przekąski czy słodycze, wydziel z dużych opakowań mniejsze porcje i takie podawaj do jedzenia.

Czym zastąpić męski obiadowy standard: ziemniaki, schabowego i kapustę?

— Trudno znaleźć substytut takiego obiadu, który dostarczy mężczyźnie takich samych doznań smakowych i estetycznych, ale rozwiązań również jest kilka.

Możesz podać taki sam obiad, ale w zmniejszonej porcji. W zdrowej, zbilansowanej diecie porcja ziemniaków dla mężczyzny powinna być nie większa niż 1,5 pileczki tenisowej, a kotlet nie większy niż powierzchnia dłoni bez palców. Niestety, panowie zwykle pochłaniają porcję ziemniaków wielkości piłki plażowej i kotleta o średnicy dysku.

A przecież mały kotlet smakuje tak samo jak duży, więc po co jeść aż tyle? Schabowego możesz zastąpić też zdrowszym kurczakiem, a do kapusty nie dodawać tuczającej zasmażki na słoninie. To znacznie zmniejszy kaloryczność posiłku.

Jak oduczyć mężczyznę picia piwa i słodkich napojów?

— To chyba największe wyzwanie dla każdej kobiety. Słodkie napoje możemy na początku mężczyźnie rozcieńczać i w takim stanie przelewać z powrotem do butelki lub kartonu. Starajmy się również wybierać ze sklepowej półki soki i napoje light – zawierają one o 30 proc. mniej cukru niż ich standardowe odpowiedniki. Może uda się jednak przekonać go do wody – na początek może być smakowa. Jeśli chodzi o alkohol, to ten spożywany w umiarkowanych ilościach nie wyrządzi z pewnością krzywdy figurze. Najbardziej zgubne podczas picia alkoholu jest spożywanie zbyt dużej ilości kalorycznych przekąsek: chipsów czy orzeszków. Te, w połączeniu z alkoholem szybko odkładają się w postaci nad-

programowego tłuszczu. Inną sprawą jest pewnego rodzaju rytualność picia alkoholu. Okazuje się, że mężczyzna pijący piwo np. podczas oglądania meczu, absolutnie nie delektuje się smakiem trunku, tylko powiela pewien rytualny odruch picia. Zamiana w kuflu piwa na wodę z cytryną i listkami mięty może być w niektórych przypadkach zupełnie niezauważona.

Najlepszy sposób na przyjemne spalanie kalorii, który spodoba się mężczyźnie?

— Aktywność fizyczna jest podstawą piramidy zdrowego odżywiania i bez niej nie da się zdrowo schudnąć. Aktywności sportowych jest wiele. Każda z nich jest dobra, byle była regularna. Zalecana aktywność fizyczna to tzw. zasada 3x30x130, czyli 3 razy w tygodniu, 30 minut aktywności fizycznej, aby tętno wzrosło do 130 uderzeń na minutę. Okazuje się więc, że nieodłącznym elementem zdrowej diety jest uprawianie sportu, ogródka... co kto lubi.

Monika Nowakowska

Reklama

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1
przyjęcia: pn., śr., godz. 15-17

dr n. med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA

- domowy 89/542 58 29
- komórka 502 056 459

467140xbr-a-K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

dr n. med. Sylwia Lisieska-Żońnierczyk specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej

- poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
- wizyty domowe • zabiegi chirurgiczne

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)

Rejestracja telefoniczna codziennie:

506 116 994

466140xbr-a-K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

Olsztyn, 21 listopada **MUZYCZNA PODRÓŻ DO ŚWIATA WYOBRAŹNI**



Gaba Kulka ma niepowtarzalny wokal. Jedyny w swoim rodzaju, a jej poczucie melodyki zachwyci i sprawia, że chcemy słuchać jej jeszcze więcej i więcej. Koncert promujący najnowszą płytę już w piątek 21 listopada o godz. 19 w CEiK-u.

Gaba Kulka tworzy piosenki zupełnie autorskie, niepowtarzalne, z przemyślanym tekstem. Gaba tym razem promuje czwartą płytę „The Escapist”. To album zawierający dziesięć piosenek o ucieczce i o fascynacji, opowieści o miejscach, w których ściera się ze sobą świat wyobraźni i twarda rzeczywistość, o umyśle przesiąkniętym współczesną mitologią: filmów, piosenek, bohaterów.

Głęboko osobisty „The Escapist” muzycznie czerpie z klasyki lat siedemdziesiątych, nigdy nie tracąc z oczu współczesności. To pierwsza od pięciu lat studyjna płyta Gaby Kulki, zawierająca autorski materiał. A brzmia tam bardzo różne muzyczne gatunki — od folku poprzez latino, są też musical i jazz, trochę egzotyki i inspiracji z Dalekiego Wschodu. To muzyczna historia, która wciąga i inspirowe.

**Gaba Kulka z zespołem w piątek,
21 listopada o godz. 19 w CEiK-u.
Bilety: 30 zł/35 zł.**



Olsztyn, 23 listopada **JACEK WÓJCICKI ZAKLINĄ CZAS**

We wtorek 18 listopada o godz. 19 w sali koncertowej filharmonii gwiazdą cyklu Pop-Filharmonia będzie Jacek Wójcicki. Śpiewanie to jego pasja, a występy na scenie ma w genach. Tym razem artysta zaprasza na recital „Zaklinam czas”.

Artysta po raz pierwszy koncertuje z zespołem w tak dużym składzie. Usłyszymy zarówno doskonale znane pozycje z jego repertuaru, w tym nieśmiertelne przeboje Marka Grechuty, Ewy Demarczyk, Franka Sinatry czy piosenki filmowe oraz utwory z płyty „Zaklinam czas”. Wszechstronnie uzdolniony i lubiany aktor i piosenkarz w repertuarze ma piosenki pisane głównie przez krakowskich poetów i kompozytorów. Jego talent doceniła publiczność w Australii, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Japonii i niemal wszystkich krajach Europy. W Persepolis śpiewał na uroczystości jubileuszu 2,5-tysiąclecia miasta. Jego kunszt wokalny można było podziwiać, m.in. słuchając oratorium „Nieszpory Ludźmierskie” do tekstów Leszka Aleksandra Mo-czulskiego z muzyką Jana Kantego Pawłusiewiczza. Każdy jego recital przypominają bardziej sztuki teatralne niż tradycyjne koncerty.

Olsztyn, 5 grudnia **„SENTIMENTS” JULII MARCELL**



Rockowa, czasem nawet z punkową zadziornością. Nowa Julia Marcell zaskoczy nawet najbardziej wiernych fanów. Usłyszymy ją w Olsztynie już 5 grudnia w Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych. Julia Marcell koncertowała w Tokio, ma na koncie Paszport „Polityki”, a brytyjski dziennik „The Guardian” zaliczył ją do prestiżowego grona „ludzi jutra”. Berlin natomiast pomógł jej rozwinąć skrzydła. W czasie olsztyńskiego koncertu usłyszymy materiał z płyty „Sentiments”. To mroczny album o nowym brzmieniu. Artystka mówi, że był inspirowany twórczością takich zespołów jak Joy Division, Black Sabbath czy AC/DC. Też najbardziej osobisty album, z aranżacjami przywodzącymi na myśl garażowe brzmienia. Marcell jest zadziorna, przywodzi na myśl estetykę najlepszych brzmień Joy Division. Są więc tam mocne uderzenia, szarpnięcia basu i przesterowanej gitary. W utworze „Cincina” z najnowszej płyty w jednym kawałku zaśpiewanym po polsku, można odnaleźć z kolei mocny, punkowy zryw. To inna, ale jakże ciekawa Julia Marcell. A w opowiadanych przez nią historiach część siebie odnajdą piękni trzydziestoletni.

Julia Marcell 5 grudnia o godz. 19 w CEiK-u. Bilety: 35 zł/45 zł.



Olsztyn, 11 grudnia **POŻEGNALNY KONCERT BUDKI SUFLERA**

Budka Suflera kończy działalność w 2014! Zespół znany z przebojów „Jest taki samotny dom” czy „Takie tango” przestanie istnieć po 40 latach. Jeden z pożegnalnych koncertów 11 grudnia w Uranii w Olsztynie.

Muzycy zapowiedzieli, że 2014 rok będzie ostatnim rokiem działalności zespołu. Budka będzie intensywnie koncertować, by na jak największej liczbie scen w Polsce zabrzmiły ich największe przeboje. A przez cztery dekady zespół założony przez Romualda Lipkę i wokalistę Krzysztofa Cugowskiego wzbudzał ogromne emocje. Na koncie mają hity: „Nie wierz nigdy kobiecie”, „Za ostatni grosz”, „Jolka, Jolka, pamiętasz” czy „Noc komety”. W czasie koncertu „Greatest Hits” usłyszymy kompilację największych przebojów z okresu ok. 40 lat działalności zespołu. Nie zabraknie również śpiewających gości. Będą to Felicjan Andrzejczak i Izabela Trojanowska. Koncert Budki Suflera 11 grudnia to ostatnia szansa usłyszenia i zobaczenia zespołu na żywo, gdyż muzycy żegnają się już z fanami i grają tylko do końca roku 2014. Koncert Budki Suflera w Olsztynie będzie przedostatnim występem w historii zespołu.

Bilety: sklep muzyczny Rock Fan (Nowowiejskiego 1), sklepy Empik, Media Markt, www.ticketpro.pl, www.kupbilecik.pl, 80 zł — trybuna, miejsca siedzące, nienumerowane, 110 zł — płyta, miejsca siedzące, nienumerowane. Informacje i zamówienia grupowe: koncerty@mua.com.pl, tel. 600 347 580

warto galeria

Urodziny w blasku ognia

Ostatniego dnia października Olsztyn obchodził 661. urodziny. Świętowaliśmy je na placu przed ratuszem. Jak co roku na mieszkańców czekał wielki, biało-niebieski urodzinowy tort. To była też okazja na podsumowanie piątej edycji „Olsztyn. Aktywnie!”. Wręczono statuetki organizatorom oraz najaktywniejszym uczestnikom całej akcji. Atrakcją był także występ Teatru Tańca i Ognia TRANSFUZJA z Węgoju, który słynie z widowiskowych pokazów.



warto nas czytać

Lista dystrybucyjna:

Sport i rekreacja

- Aquasfera
- Fitness Club Sylwetka
- Endorfina
- Planeta Formy
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- Body Perfect fitness wellness & spa
- Eranova. Miejsce Kreatywnej Aktywności
- Basen Dobre Miasto
- Warmiolandia Kraina Warmisia
- Strefa Rozwoju w Olsztynie

Moda, zdrowie i uroda

- Klinika Stomatologii Estetycznej Elżbieta Sujka
- AF Akademia fryzjerstwa Adam Przybysz
- Polkard Centrum Stomatologiczno-Medyczne Lekarzy Specjalistów
- Przychodnia Lekarska dr Bogdan Kula
- Salon sukien ślubnych Madame Danuta
- Perfumeria Exclusiv CH Real
- Instytut Zdrowia i Kosmetyki Estetycznej w Olsztynie
- Jubirex CH Real
- Sklep odzieżowy ESSA
- Salon fryzjerski Avocado
- Gabinet Stomatologiczny Regina Pisowłocka
- Medycyna Estetyczna Beauty Center
- Centrum Medyczne Polmed
- Fryzjer MK
- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka LENS

Puby, restauracje, hotele

- Hotel Dyplomat
- Restauracja Gardenia
- Restauracja Yoko Sushi Bar & Restaurant
- Restauracja Casablanca
- Pirat SPA Hotel Restauracja
- Hotel Wileński
- Hotel Kur
- Hotel Warmiński
- Hotel Omega
- Malta Cafe – restauracja
- Pierogarnia Bruner w Olsztynie
- Karczma Jana
- Greco, restauracja grecka
- Bar Dziupla
- Restauracja Corner Cafe
- Pizzeria Roma
- Cukiernia Złoty Klucz
- Chilli Coctail Bar & Restaurant
- Glamour Cafe
- Restauracja Cudne Manowce
- Cukiernia Margo Sweet
- Restauracja Ranczo w Dolinie Dobre Miasto
- Restauracja Wiktorja Dobre Miasto
- Hotel HP Park
- Hotel Kopernik
- Hotel Pod Zamkiem
- Kawiarnia Staromiejska
- Highlander Whisky Bar

- Hotel Anders Stare Jabłonki
- Bajkowy Zakątek Guzowy Piec
- Karczma Warmińska w Gietrzwałdzie
- Hotel Krasicki w Lidzbarku Warmińskim
- Zamek Ryn
- Restauracja Na Rynku w Biskupcu
- Stara Księgarnia Olsztynek
- Karczma w Stodole Tomaszkowo
- Cukiernia Tortex
- Pizzeria Ravioli Street Centrum
- Pizzeria Ravioli Street Jaroty
- Pizzeria Ravioli Street Kortowo
- Restauracja Fajferek

Kultura

- Kino Helios
- Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie
- Filharmonia w Olsztynie
- Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie
- Kino Studyjne 2 Awangarda
- Centrum Edukacji i Incjatyw Kulturalnych w Olsztynie
- Olsztyński Teatr Lalek
- BWA Galeria Sztuki w Olsztynie
- Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne
- Centrum Kultury Dobre Miasto
- Synagoga Barczewo
- Skansen Olsztynek

Inne

- Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny
- Centrum Innowacji i Transferu Technologii Olsztyn UWM
- Michelin Polska
- Indykpol S.A.
- Z.U.H Max Usługa Sp. z o.o.
- Biuro Podróży Traveland
- Salon samochodowy BMW
- Polbis Auto Sp. z o.o. Autoryzowany serwis i salon Skoda
- Biuro ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej”, ul. Partyzantów 71 w Olsztynie
- Salon mebli kuchennych Nord Kuchnie
- Przedszkole Poziomka
- Wojciechowicz Motosport
- Urząd Miasta w Olsztynie, pl. Jana Pawła II
- Urząd Miasta w Olsztynie, ul. Wyzwolenia
- Powiatowy Urząd Pracy w Olsztynie
- Urząd Gminy Biskupiec
- Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Dodatkowo

- Największe imprezy plenerowe w Olsztynie
- Wysyłka do 200 firm miasta Olsztyna i okolic
- Urzędy miast oraz starostwa powiatowe w całym województwie warmińsko-mazurskim
- Władze wszystkich uczelni miasta Olsztyna
- Posłowie i senatorowie miasta Olsztyna

Redaktor naczelna

Anna Szapiel-Danylczuk

tel. 89 539 76 06

kom. 514 800 906

a.szapiel@naszolsztyniak.pl

Reklama

tel. 89 539 74 65

fax 89 539 74 76

j.boxan-gemzala@naszolsztyniak.pl

**CHCESZ MIEĆ
U SIEBIE „WARTO!”,
ZADZWOŃ!**

Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”?

Dyfuzor USB

Wyjątkowa ATMOSFERA
gdziekolwiek jesteś



www.florame.com.pl

Wyłączny dystrybutor kosmetyków Florame w Polsce
Cosmetic Logistics Sp. z o.o., ul. Tracka 7, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 74 02