

# moja Lesznówola

miesięcznik mieszkańców gminy

ISSN 2451-2346 listopad 2019, nr 42



# Gmina w obiektywie

Słonecznie i romantycznie.  
16 listopada w Lesznowoli.



fot. z archiwum prywatnego R. Duszy

7



fot. Weronika Kosińska

30



fot. z archiwum prywatnego K. Mastalerczuk

17



fot. z archiwum prywatnego E. Krakowiak

24



fot. z archiwum prywatnego A. Buks-Ziółkowskiej

36

## Spis treści

- 6 Od Redakcji
- 7 Obywatel Dusza  
*...stworzyliśmy koalicję zdrowego rozsądku.  
Naszą partią była gmina*
- 12 W czepku urodzona  
*...człowiek w czepku urodzony to podobno  
człowiek szczęśliwy*
- 17 Za pan brat z przemijaniem  
*...bez kontaktu z ludźmi nie potrafiłabym żyć*
- 22 Śpiewali dla niepodległej
- 24 Sama przez Atlantyki  
*...nigdy jej tego nie mówiłem,  
ale jestem dla niej pełen podziwu*
- 30 Dziewczyna z małego miasteczka  
*...nabrałam pewnego dystansu do spraw i ludzi*
- 36 Psy, moja miłość  
*...na punkcie psów jestem naprawdę zakręcona*
- 42 Wszyscy jesteśmy na diecie  
*...nasze zdrowie jest w naszych rękach*
- 48 Dynia to samo zdrowie  
*...dużo witamin, mało kalorii*



12



22

fot. Mateusz Ryczywski



42

fot. z archiwum prywatnego A. Jeżewskiej



## Od Redakcji

To był piękny miesiąc. 11 listopada w 101. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę, śpiewaliśmy dla Niepodległej. Pięć dni później piłkarska reprezentacja Polski wygrała z Izraelem w Eliminacjach Euro 2020, a 19 listopada ze Słowenią.

18 listopada Sąd Rejonowy dla Warszawy-Mokotowa przyznał rację pani wójt i uchylił decyzję prokuratury o zakazie wykonywania przez nią czynności służbowych. Po raz kolejny wydał orzeczenie na korzyść pani wójt, która tak jak to robiła przez ponad dwadzieścia lat, może dalej zarządzać jedną z najlepszych gmin w Polsce.

My w listopadowym numerze jak zwykle przedstawiamy mieszkańców Lesznowoli, których warto bliżej poznać.

Pana Ryszarda, Honorowego Obywatela Gminy Lesznowola, ludzie znają, ale niewielu wie o nim tyle, ile my się dowiedzieliśmy. Panią Kazię z zespołu Tęcza słyszało i oglądało wielu, ale mało kto, tak jak my, poznał historię jej życia. Trójkę seniorów zamyka pani Krystyna z Nowej Iwicznej, która nie potrafiłaby żyć bez kontaktu z ludźmi, bo ten kontakt ją napędza.

Grupę reprezentantów młodszego pokolenia otwiera pan Krzysztof z Jazgarzewszczyzny, którego córka zamierza samotnie, zbudowaną przez siebie „łupiną”, pokonać Atlantyck.

Pani Agnieszka z Magdalenki przekonała nas, że wszyscy jesteśmy na diecie, a nasze zdrowie jest w naszych rękach. Zaciekawieni oddaliśmy do jej dyspozycji menu naszej kuchni.

Na koniec miłośnikom psów, do których sami należymy, proponujemy poznanie pasji pani Adrianny i jej córki Marcysi, mieszkanki Woli Mrokowskiej.

Miłej lektury.

Redaktor naczelny  
*Andrzej Kwiatkowski*

## moja Lesznowola

Miesięcznik Mieszkańców Gminy

REDAKTOR NACZELNY Andrzej Kwiatkowski  
OPRACOWANIE GRAFICZNE, DTP Joanna Żuk  
ZDJĘCIA Katarzyna Kwiatkowska  
DRUK I OPRAWA MATRIX

WYDAWCA IMAGO, 05-506 Lesznowola, Władysławów, ul. Cicha 2  
KONTAKT [mojalesznowola@gmail.com](mailto:mojalesznowola@gmail.com), tel. 600 056 069



– Wprawdzie jestem miłośnikiem muzyki klasycznej, ale znam tekst piosenki *Niepokonani* śpiewanej przez zespół Perfect: „Trzeba wiedzieć, kiedy ze sceny zejść”. To bardzo mądre słowa, tylko jaką można mieć pewność, że moment, który wybieramy na podjęcie takiej decyzji, jest właściwy. Czym się kierować? Intuicją, oceną sytuacji czy zdrowym rozsądkiem, który mówi „zrobiłem, ile mogłem”? Ja kierowałem się tym ostatnim – powiedział Ryszard Dusza, od roku Honorowy Obywatel Gminy Lesznowola.

– Właściwie całe moje życie toczyło się w Lesznowoli. Urodziłem się w domu obok tego, w którym mieszkamy. Tamtego domu już nie ma, tak jak nie ma trzech stawów przy Słonecznej naprzeciwko naszego, a i ulica dziś już nie taka. Wieś, w której się wychowywałem, nazywa się wprawdzie tak jak dawniej, ale gdzie jej do dzisiejszej Lesznowoli.

**...wieś, nazywa się tak jak dawniej, ale gdzie jej do dzisiejszej Lesznowoli**

#### Dzieciństwo

– Miałem osiem sióstr. Przyszłem na świat jako czwarte dziecko w rodzinie, ale nie wyglądałem ojcu na dziedzica, który po nim poprowadzi gospodarstwo. Postanowił, że mu żona urodzi jeszcze jednego chłopaka. Pięć razy próbował, ale geny mamy były silniejsze. Rodziły się jedna po drugiej dziewczynki, więc w końcu się z losem pogodził.

Mój ojciec był kołodziejem, czy – jak kto woli – stelmachem. Miał pięciu braci, z których czterech

tak jak on było kołodziejami. Mama podobnie jak ojciec pochodziła z Lesznowoli. Skończyła kurs krawiecki i kiedy rodziły się jej dzieci, sama dla nich szyła, co potrzeba.

Żyliśmy bardzo skromnie, bo utrzymywaliśmy się praktycznie tylko z tego, co zarobił ojciec. Wprawdzie mieliśmy trzy morgi ziemi, ale ani sprzętów, ani konia w gospodarstwie nie było. Przypomnę, że morga to było tyle, ile rolnik mógł zaorać lub skosić w ciągu dnia. Trochę więcej jak pół hektara. Ojciec nie tylko robił koła, ale też całe wozy, bo vis-à-vis naszego domu był w Lesznowoli kowal.

Ojciec nie zawsze brał pieniądze za swoją pracę. Bardzo często brał tylko część zapłaty, a resztę



stanowił „robek”. Mówił na przykład do klienta: „Dasz konia, gdy będę potrzebował zaorać, i będziemy kwita”. I taki to był interes. Tak było do pierwszych lat po wojnie.

Potem, gdy na wieś weszły gumowe wozy i koła nie sypały się tak jak te, które robili kołodzieje, ojciec dzierżawił trochę ponemieckiej ziemi i na końcu utrzymywał rodzinę tylko z rolnictwa.

Dzieciństwo na wsi wspominam bardzo miło. Szczególnie cudowne zimy i zabawy na lodzie, którym skute były wspomniane stawy. Przy stawach stała karuzela, a ja z chłopakami grałem na lodzie w hokeja, jeżdżąc na jednej łyżwie. Do dziś z sentymentem wspominam koniec jesieni, gdy lód cienką taflą pokrywał stawy. Najpiękniejszą zabawą była wówczas „giętawka”. Co to była za zabawa! Wchodziło się na cienki lód, który uginał się pod nogami, a gdy się ktoś tylko zatrzymał, lód pękał i delikwent ku uciesze kolegów wpadał do wody.

Kilka razy zaliczyłem taką kąpiel, ale na szczęście vis-à-vis stawów miałem babcię, a obok niej mieszkała prababcia. Miałem się u kogo suszyć. Pamiętam, że gdy przybiegałem zmoczony do babci, nigdy nie krzychała, zawsze mnie szybko rozebrała, osuszyła, przytuliła, posadziła na łepce, żebym się ogrzał, a potem doniosła na mnie mamie.

Prababcia, ukochana prababcia, nie tylko ogrzała i wysuszyła, ale jeszcze nakarmiła gorącymi kluszczkami, zrobiła zaciareczki i nie poskarżyła na mnie do mamy.

#### Nauka

– Do szkoły chodziłem w Lesznowoli. Była ona tam, gdzie dziś jest urząd gminy. Budynek był drewniany. Jedna sala lekcyjna, szatnia i mieszkanie kierownika szkoły. W szkole było dwóch nauczycieli, kierownik i jego żona. Ponieważ – jak powiedziałem – w szkole była tylko jedna sala, to lekcje w niej odbywały się dla dwóch klas jednocześnie. Trudno to sobie dziś wyobrazić, ale tak było.

Po okupacji sytuacja się zmieniła, bo na szkołę adaptowano dworek, który stoi do dziś. Na dole były dwie sale lekcyjne, a na górze mieszkały dwie nauczycielki.

Ponieważ moi rodzice, choć niezamożni, byli ludźmi praktycznymi, uważali, że powinni zadbać o to, by dzieci miały zawód. Jakieś techniczne wykształcenie i zawód, który pozwoli zarabiać i utrzymać rodzinę. Mnie posłali do tak zwanej szkoły Philipsa, czyli do szkoły zawodowej przy Zakładach Wytwórczych Lamp Elektrycznych im. Róży Luksemburg w Warszawie na Woli, które powstały na gruzach przedwojennej fabryki.

Tu muszę wspomnieć, że w pierwszym roku szkolnym, aby dojechać do Warszawy, chodziłem z Lesznowoli pieszo ulicą Słoneczną przez Starą Iwiczną obok kościoła do ulicy Puławskiej, gdzie była stacja kolejki wąskotorowej Iwiczna. Stamtąd jechałem do Warszawy.

W drugim roku poznałem kolegę, który jeździł do Warszawy z Nowej Woli, i on mnie namówił, żebym jeździł pociągiem, a nie ciuchcią. Skorzystałem z jego rady i zamiast chodzić do stacji kolejki wąskotorowej Iwiczna, chodziłem z Lesznowoli do stacji kolei szerokotorowej Jeziorki.

Po skończeniu szkoły przez jakiś czas pracowałem w zakładach im. Róży Luksemburg, a potem w Zakładzie Produkcji Pomocniczej Łączności na Pradze, na ulicy Ratuszowej. Po kilku latach w Instytucie Tele-i Radiotechnicznym pracowałem w Zakładzie Telewizji jako laborant i uczyłem się wieczorami w technikum łączności na Wilczej.



Gdy skończyłem technikum, po kilku latach upomniało się o mnie wojsko.

Nie służyłem daleko od domu, bo pułk łączności, do którego zostałem wcielony, był na ulicy Żwirki i Wigury w Warszawie.



#### Szczęściarz Antoni

– Uważam się za szczęściarza Antoniego. Antoni to bohater polskiej komedii filmowej z 1960 roku. Czterdziestoletni kawaler, który niespodziewanie się żeni i otrzymuje w prezencie ślubnym klucz do jednorodzinnej domku na obrzeżach Warszawy. Ja wprawdzie żadnego klucza nie dostałem, ale miałem szczęście do ciekawych, niezwykłych ludzi, od których mogłem się wiele nauczyć, bo jako radiotelegrafista umiałem słuchać.

Tu wspomnę, że w drugim roku służby wojskowej, gdy byłem dowódcą plutonu rezerwy, miałem okazję poznać takich rezerwistów, jak profesor Gustaw Zemła, jeden z najbardziej znanych polskich rzeź-

biarzy, krytyk i historyk filmu Jerzy Płazewski czy wybitny polski aktor Ignacy Gogolewski. Jest co i kogo wspominać.

Proponowano mi, abym został w wojsku i poszedł do szkoły oficerskiej lotnictwa w Radomiu, ale ponieważ byłem już żonaty i urodziło nam się drugie dziecko, a żona pracowała, odmówiłem i wróciłem do cywila i do pracy.

Zapisałem się do spółdzielni mieszkaniowej i po dwóch czy trzech latach dostaliśmy mieszkanie na Żoliborzu. Na ojcowiznie została młodsza siostra. Niestety albo stety życie tak jej się ułożyło, że wyszła za męża i wyjechała z Polski, a ja, szczęściarz Antoni, zostawiłem mieszkanie na Żoliborzu dzieciom i wróciłem do Lesznowoli, przejmując od niej ojcowiznę. To był rok 1982. Od trzydziestu siedmiu lat należę do grona seniorów Lesznowoli.

#### Moja Lesznowola

– Jak wyglądała wtedy Lesznowola? Budowa była zwarta, a wieś liczyła jakieś trzydzieści, czterdzieści zagród. Był dwór, dworski park, po wojnie państwowe gospodarstwo rolne i tak zwane Pole, Lesznowola-Pole. Tam też było kilkanaście rozproszonych zagród. Chaty kryte



**...właściwie całe moje życie toczyło się w Lesznowoli**





słomianą strzechą, jedna pokryta dachówką i jedna blachą.

Droga, która dziś jest główną drogą Lesznowoli, ulica Słoneczna, była nieutwardzona. Naprzeciw naszego domu piaszczysta, a na odcinku, gdzie są jeszcze ślady po stawach, było na wiosnę wielkie rozlewisko, którego woda podchodziła pod nasze budynki. Gospodarze musieli dzieci przewozić przez rozlewisko do szkoły, bo przejść się nie dało. I tak było do końca lat pięćdziesiątych.

Na ulicy Słonecznej tylko na odcinku drogi w Starej Iwicznej były kocie łby. Potem – nie pamiętam już dokładnie daty – drogę utwardzono, a po kilku latach zrobiono asfaltową wylewkę. Droga, tak jak dziś, prowadziła z Piaseczna do szosy krakowskiej, ale przebieg miała inny.

Tam, gdzie dziś jest skrzyżowanie ulic Żytniej i Biedronki, a Słoneczna idzie skosem do Magdalenki, były prywatne grunty państwa Krzesińskich i las. Droga te grunty omijała, biegła prosto do Słomina i przez Słomin dochodziła do szosy krakowskiej.

Muszę, jako ten szczęściarz Antoni, wspomnieć jeszcze, że gdy się ożeniłem, wprowadziłem się do żony, która pochodziła z Nowej Woli. Tam mieszkaliśmy kilka lat, ale w tym czasie zrobiono przebiecie tej drogi i puszczono ją przez

Magdalenkę. Potem uruchomiono komunikację autobusową i już nie musieliśmy do Magdalenki z Nowej Woli chodzić piechotą. Do Warszawy przez Lesznowolę i Magdalenkę jeździł z Piaseczna autobus PKS.

#### Radny Ryszard Dusza

– Pierwszy raz zostałem radnym dwadzieścia jeden lat temu. To była trzecia kadencja rady. Był czas transformacji. Byłem już na tak zwanej wcześniejszej emeryturze i zajmowałem się rolnictwem, które w posagu wniosła mi żona (o pani Janinie, żonie pana Ryszarda, pisaliśmy w listopadzie 2016 roku w tekście pt. „Listopadowe opowieści”, „moja Lesznowola” nr 6).

Pewnego dnia przyszło do mnie dwóch panów, sołtys Lesznowoli, śp. Jan Kwiatkowski, oraz Stanisław Pietrzak. Zaproponowali mi, abym kandydował do rady. Muszę powiedzieć, że byłem bardzo zaskoczony tą propozycją. Nigdy nie należałem do żadnej partii. Byłem „solidaruchem” bardzo zaangażowanym w ten ruch społeczny. W stanie wojennym byłem w grupie członków komitetu obywatelskiego, która rozdzielala dary przychodzące z Zachodu.

Pamiętam, że proboszcz parafii w Mrokowie najpierw udzielił nam na terenie parafii garażu na magazyn darów, a potem, gdy zaczęto budować kościół, podziemia kościoła,

**...stworzyliśmy koalicję zdrowego rozsądku. Naszą partią była gmina**

w których gromadziliśmy i rozdzielaliśmy dary. Brałem aktywny udział w kampanii wyborczej Lecha Wałęsy.

Dziś uważam się za człowieka środka. Nie jestem już tak jak dawniej zdeklarowanym zwolennikiem prawicy. Nie podoba mi się kłótnia w naszej polskiej rodzinie i podział społeczeństwa na naszych i nie naszych. Powinniśmy rozmawiać i dogadywać się. Ale to tylko dygresja, usprawiedliwiająca moje wówczas zdziwienie.

Wystartowałem w wyborach i zostałem radnym. Wójtów wtedy wybierała rada, a kandydatem na wójta była Maria Jolanta Batycka-Wąsik, nasza obecna pani wójt. Miałem zaszczyt rekomendować ją radzie na to stanowisko i nigdy tego nie żałowałem.

Jeśli z czegoś jestem szczerze zadowolony jako radny z dwudziestoletnim stażem, to właśnie z tego momentu. To był bardzo dobry wybór. Nasza gmina przed dwudziestu laty była typową wiejską gminą bez żadnej infrastruktury. Jeszcze nie wszędzie były wodociągi.

Gdy zostałem radnym, w jakimś sensie stałem się też politykiem, ale bez względu na poglądy poszczególnych radnych stworzyliśmy koalicję zdrowego rozsądku. Naszą partią była gmina. Najślawniejszy filozof starożytnej Grecji, Arystoteles, powiedział, że polityka jest sztuką

rządzenia na rzecz dobra wspólnego. My o tym pamiętaliśmy i wszyscy, którzy rządzą, powinni o tym pamiętać. Zawsze mówiłem kolegom koleżankom radnym: „Zapomnijmy o tym, z jakiej jesteśmy wsi, z jakiego sołectwa. Pamiętajmy, że jesteśmy radnymi gminy”.

Nie mnie oceniać moją działalność, ale zawsze miałem na celu dobro wspólne. Zostałem przewodniczącym społecznego komitetu budowy kanalizacji i zrobiliśmy ją tam, gdzie było można. Oczkiem w głowie mojej działalności była szkoła. Udało się nam pozyskać dodatkowe grunty i rozbudować szkołę w Lesznowoli. Udało się pozyskać ziemię i wybudować piękny stadion i halę gimnastyczną.

Byli tacy, którzy mówili: „Po co to, na co?”. Mówili, że gigantomania, a dziś wszystko pęka w szwach, bo gmina się tak rozrosła i zmieniła.

To za mojej, naszej kadencji przyjeśliśmy w gminie politykę zrównoważonego rozwoju i poszliśmy szerokim frontem w odrolnienia gruntów i przekształcenia. Czasy się zmieniały, rolnictwo, które kiedyś było podstawą utrzymania starych mieszkańców gminy, już nie przynosiło dochodów. Nie mogliśmy tego nie zauważać i zamknąć się w skorupie.

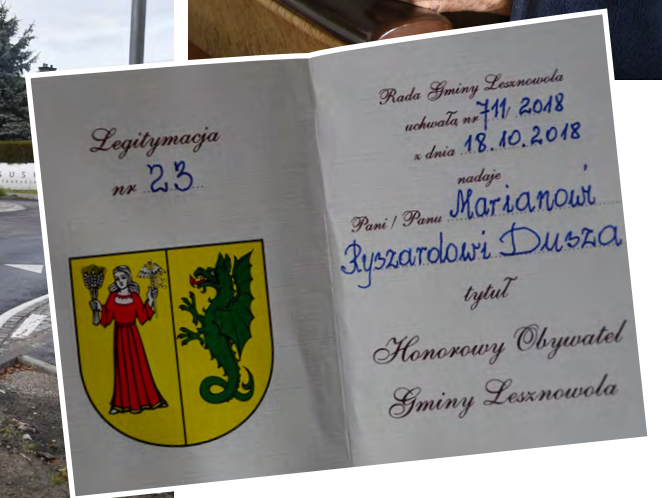
Nie mogliśmy tych ludzi zostawić z ich ziemią, która już nie dawała dochodu. Prawie całą gminę objęliśmy nowym planem zagospodarowania przestrzennego i ci, którzy nie chcieli się zgodzić na odrolnienie, bardzo tego później żalowali.

W ten sposób stworzyliśmy warunki dla rozwoju Lesznowoli. Nieznana w Polsce gmina, która miała kilkumilionowy budżet, stała się gminą znaną, z budżetem ponad dwustu siedemdziesięciu milionowym, plasującą się w ścisłej czołówce najlepszych polskich gmin. Ten sukces dla obecnej władzy, która chciałaby, żeby jej przedstawiciele sprawowali również władzę w samorządach i decydowali o tych setkach milionów, po raz pierwszy stał się powodem do upolitycznienia wyborów i skutkowało próbą odsunięcia pani wójt od władzy. Mam nadzieję, że to się dla dobra gminy nie uda.

Gdy w ubiegłym roku podjąłem decyzję, że już czas ustąpić pola innym, i powiedziałem, że w nadchodzących wyborach nie będę kandydował, bo trzeba wiedzieć, kiedy odejść, dowiedziałem się, że na jednej z ostatnich sesji Rada Gminy podjęła uchwałę, żeby przyznać mi tytuł Honorowego Obywatela Gminy.

Powiem szczerze, że się tego nie spodziewałem, bo tak naprawdę nie wiem, za co to wyróżnienie. Robiłem to, co do mnie jako radnego należało. Ponieważ jednak w każdym z nas jest trochę próżności, byłem szczęśliwy, że to, co robiłem przez lata, zostało tak docenione.

Dziś, gdy patrzę na ulicę Gminną, na rondo przy szkole w Lesznowoli, na sygnalizację świetlną przy skrzyżowaniu ulicy Szkolnej ze Słoneczną i na to, jak zmieniała się przez lata mojej kadencji nasza gmina, wiem, że mam w tym swój mały udział, i czuję z tego powodu ogromną satysfakcję. ■



*Pierwszy sierpnia – dzień krwawy,  
Powstał naród Warszawy,  
By uwolnić stolicę od zła,  
I zatknięto na dachy,  
Barykady i gmachy  
Biało-czerwonych sztandarów las...*

– Gdy śpiewam te słowa, to łzy same spływają mi po policzkach. Nie jestem – uchowaj Boże – sentymentalną panienką, która szlocha, czytając romanse, tylko raczej twardą kobietą, która nie miała łatwego życia, ale przy pieśniach patriotycznych bardzo się wzruszam i nic na to nie poradzę. Taka już jestem – mówi Kazimiera Dąbrowska z Lesznowoli.

– Prawie pięćdziesiąt lat mieszkałam w zabytkowym dworku w parku w Lesznowoli. Pięknie to brzmi, ale każdy, kto zna to miejsce, wie, że w zabytkowych murach nie było ani salonu, ani sali balowej. Między ściankami działowymi dzielącymi pałacową przestrzeń gnieździło się ponad dwadzieścia osób, sześć czy siedem rodzin, które nie prowadziły dworskiego życia.

Gdy jednak zapadła decyzja, że dworek mamy opuścić, nie umiałam się cieszyć. Przeprowadziłam się do nowego mieszkania z wygodami, a cały czas czuję się tak, jakbym na krótko zatrzymała się w hotelu, z którego zaraz wyjdę.



*...nie jestem sentymentalną  
panienką, tylko twardą  
kobietą, która nie miała  
łatwego życia*

## W CZEPKU URODZONA



Tam był spokój, cisza. Zналиśmy się wszyscy jak tyse konie. Jedno na drugiego mogło liczyć. Nigdy nie zamykaliśmy drzwi. Latem siadałyśmy z sąsiadkami wieczorem na ławeczce przed dworkiem i śpiewałam. A tu tak mi się chce, psiakrew, śpiewać i nie mam komu i dla kogo. I to jest smutne.

### Krakowskie wesele

– Urodziłam się w dawnym województwie krakowskim we wsi Słupiec. Dziś to województwo małopolskie, a sąsiednia wioska to już podkarpackie. Rodzice mieli czterohektarowe gospodarstwo i jedenaścioro dzieci. Sześć córek i pięciu synów. Gdy przyszłam na świat, moja mama miała czterdzieści osiem lat. Ostatni brat urodził się, gdy miała lat pięćdziesiąt dwa. Bracia już nie żyją. Najstarsza siostra ma obecnie dziewięćdziesiąt lat.

Kiedy ja się rodziłam, to moje siostry kończyły szkoły i szły w świat. Wychodziły za mąż i każda sobie układała życie.

Jako jedyna z rodzeństwa urodziłam się w czepku, czyli w niepękniętym worku owodniowym, co zdarza się bardzo rzadko. Człowiek w czepku urodzony to podobno człowiek szczęśliwy, ale gdybym miała powiedzieć, na czym to moje życiowe szczęście polegało, to miałabym pewne trudności.

Zgodnie z planem rodziców miałam zostać na gospodarstwie i pewnie dlatego posłali mnie do szkoły przysposobienia rolniczego. Nikt mnie o zdanie nie pytał, a ja wierzyłam i wierzę, że co komu pisane, to będzie. Praca w gospodarstwie widać pisana mi nie była, bo choć skończyłam szkołę, na gospodarstwie nie zostałam.

Byłam zdolnym dzieckiem. Od małego miałam słuch, silny głos i kochałam śpiewać. Kochałam też występować. W szkole podstawowej potrafiłam recytować wiersze i płakać ze wzruszenia, jeśli były smutne. Wszędzie mnie brali, żebyśm śpiewała albo recytowała wiersze. Na krakowskie wesela także.

*Zakwitła nam ruta, zakwitło nam ziele,  
Z hukiem, brzękiem jedzie krakowskie wesele,  
Koniki parskają, druhenki śpiewają.  
A swatka ze swatem miodem przepijają!*

– Śpiewałam jako dwunastoletnia dziewczynka, jeżdżąc ze szkołą na występy do Krakowa i Tarnowa. W szkole miałam świetną polonistkę, która dostrzegła mój talent, a w domu starszą siostrę, która była nauczycielką i zawsze zwracała mi uwagę, bym mówiła wyraźnie i kładła nacisk na dykcję.

Śpiewałam pieśni i recytowałam wiersze na uroczystościach religijnych, a zapotrzebowanie na moje występy było duże, bo w naszych okolicach odbywało się wiele święceń kapłańskich. Księża zawsze pytali, czy będzie ta mała, co jak mówi, to patrzy prosto w oczy.

Gdy w kościelnym chórze zaśpiewałam raz pieśń do Maryi, to ludzie mówili: „To dziecko trzeba kształcić”. Do szkoły muzycznej rodzice mnie jednak nie posłali. Ojciec miał na ten temat swoje zdanie: „Ona musi zostać na roli. Nie ma mowy, żeby poszła do szkoły muzycznej. Wystarczy muzykantów w rodzinie”.

Mój ojciec był muzykantem i grywał po weselach. Stryj też był muzykantem i jak ojciec grywał na weselach. Mama śpiewała w kościelnym chórze. Była bardzo spokojną kobietą. Siostry miały charaktery podobne do matki, a ja poszłam raczej w ojca. Jestem choleryczką i lubię ludzi konkretnych.



fol. z archiwum prywatnego K. Dąbrowskiej

W życiu swoim chorowałam tylko trzy razy. Pierwszy raz, gdy moja córka chodziła do trzeciej klasy, zachorowałam na grype. Drugi raz, gdy jeszcze żył mąż, zachorowałam na nerki. Okazało się, że mam tylko jedną. Wtedy mąż żartował i mówił: „Umieraj, pókim młodszą”. On już tyle lat nie żyje, bo zmarł w 1989 roku, prawie w dzień swoich imienin, a ja z tą jedną nerką żyję i – odpukać – mam się dobrze. Trzeci raz zachorowałam jakieś dziesięć, piętnaście lat temu też na grype i mam od tej pory spokój. Jak już teraz zachoruję, to chyba na śmierć – śmieje się pani Kazia.



– Dodam jeszcze, że jestem wrogiem palenia. Nie palę i nie piję alkoholu. No, chyba że jest jakaś wyjątkowa okazja, na przykład nasz zespół śpiewaczy Tęcza zdobędzie nagrodę czy dyplom, to kieliszczyka nie odmówię. Nie lubię brać leków. Dla mnie lek to żurawina, amol i cytrynka.

Kiedyś Wiesiek, znajomy organista, powiedział mi tak: „Słuchaj, Kazia, jak cię bierze grypa, to nalej spirytusu do herbaty z miodem i wymocz nogi”. Próbowałam i ten domowy sposób pomaga, ale pod warunkiem, że zrobi się to, nim człowiek zacznie kichać. Bo jak już kicha, to za późno.

### Kobieta pracująca

– Do Lesznowoli trafiłam przez przypadek. Tak mi pewnie było pisane. Historia była taka. Wujek mojej mamy był redaktorem. Pracował w Warszawie, już nie pamiętam, czy

w „Chłopskiej Drodze”, czy w „Zielonym Sztandarze”, i miał kolegę, którego żona była kierowniczką szkoły w Lesznowoli. Od niego się dowiedział, że w szkole potrzebują opiekunki do dzieci. To były lata 60. i ludzie wtedy jeszcze pisali do siebie listy, bo komórek nie było, telefon w domu był rzadkością, a na pocztę daleko, więc wujek tę wiadomość przesłał siostrze w liście.

W Słupcu ludzie przed sobą tajemnic nie mieli, więc ta wiadomość szybko dotarła do naszego domu, a jak do domu, to i do mnie. Gdy tylko dowiedziałam się, że ciotka nie jest tą pracą zainteresowana, krzyknęłam: „To ja pojedę”. Wzięłam od ciotki adres i napisałam do wujka, że chętnie do Lesznowoli przyjadę.

Mamie o tym nie powiedziałam, bo z góry wiedziałam, jak zareaguje. Powie: „Nie ma mowy. Masz siedzieć w gospodarstwie”. Powiedziałam jej dopiero wtedy, gdy dostałam odpowiedź na list. Mama była zaskoczona i zaczęła mi robić wymówki, jak mogłam pisać do człowieka, którego nie znam. „Jak go nie znam, to go poznam” – odpowiedziałam mamie. Zobaczę Warszawę, kilka miesięcy popracuję, a jak będzie źle, to wrócę. No i pojechałam do Warszawy. Spotkałam wujka, powiedziałam, że jestem córką Marii, jego krewnej, że bardzo jestem ciekawa Warszawy i chętnie będę pracowała w szkole. „No, to mów do mnie wujku” – powiedział wujek redaktor i tak zaczęła się moja nowa przygoda. Zamieszkałam w szkole w Lesznowoli.

Któregoś dnia wracałam z kina i spotkałam znajomego już listonosza. Doszedł do niego jakiś kolega i pyta: „A ta pani, to co tu robi? – Ta pani pracuje i mieszka w szkole w Lesznowoli – odpowiedział listonosz. – To poznaj mnie z panią” – powiedział znajomy listonosz. I tak poznałam mojego przyszłego męża, mieszkańca Lesznowoli.

Pół roku mieszkałam w szkole, umawialiśmy się do kina. Był młody, szczupły, przystojny i miał na imię Ryszard. Po sześciu miesiącach wróciłam do Słupca. Chciałam, żeby mojego narzeczonego poznali rodzice. Przyjechał i nawet chciał zostać, ale jego matka, jak się dowiedziała, że jestem z wielodzietnej rodziny, stanowczo się temu sprzeciwiła.



fot. z archiwum prywatnego K. Dąbrowskiej (x3)



*...gdy zapadła decyzja,  
że dworek mamy opuścić,  
nie umiałam się cieszyć*

„Nie będziesz zostawiał starej matki i wyprowadzał się do teściów. Załatwię ci mieszkanie w czworakach w Lesznowoli i będziesz blisko mnie, a nie ty tu, a stara matka tam. Lepiej swoje wszy bić, niż na cudzym gospodarstwie być. Żeby to było wasze gospodarstwo, musiałbyś spłacić całe jej rodzeństwo. Nie zgadzam się” – powiedziała i zabrała syna ze sobą, a ja zostałam w Słupcu u rodziców. Ślub wzięliśmy w 1968 roku.

Gdy urodziłam syna, przyjechał do mnie mąż z teściową i zabrali nas do Lesznowoli. Szkoda mi było matki. Ojciec już nie żył. Umarł zaraz po moim ślubie. Miałam dwadzieścia lat. Nie chciałam mieszkać w PGR-owskich czworakach, a moja mama nie dodawała mi otuchy. – „Boże, ty, córka gospodarza, pójdziesz w takie dzia-dostwo” – mówiła. Nigdy nie pogodziła się z tym, że wyjechałam ze Słupca.

Zamieszkaliśmy w krytym strzechą czworaku, którego dziś już nie ma. Ryszard jako cieśla-dekarz dorywczo pracował w PGR Łazy, a ja z przerwami w szkole w Lesznowoli. Gdy syn miał trzy latka, pracowałam jako sprzątaczką, potem przez dwa lata jako intendcentka na stołówce. Teściowa opiekowała się synkiem. Gdy po pięciu latach zaszłam w drugą ciążę i urodziłam córkę, musiałam zwolnić się z pracy, bo teściowa zmarła i nie miałam z kim dziecka zostawić, a przedszkola wtedy nie było. To był rok 1974. Po śmierci teściowej z czworaków przeprowadziliśmy się do teścia, który żył jeszcze dwa lata i tragicznie zginął.

Co było dalej? Przez dziesięć lat jako sprzątaczką pracowałam w IBL-u, a gdy zmarł mąż, przez trzy, cztery lata byłam zatrudniona przy produkcji majonezu w PGR Łazy. Potem, do czasu likwidacji PGR, stróżowałam w chlewni. Gdy przyszedł czas na wyburzenie czworaków, przenieśliśmy się z dziećmi do dworku.





### Santorka i Violetka

– Ogólnie jestem kobietą radosną i wesołą. Jak śpiewałam w Słupcu, mówili na mnie Santorka, że niby mam głos jak Irena Santor. Tutaj mówią Violetka, bo lubię śpiewać piosenki Violetty Villas. Ona to miała te oktawy. I te włosy, i ten głos. Byłam jej fanką. Szkoda, że tak marnie skończyła.

Gdy w kościele śpiewam psalmy, to ksiądz mówi: „Pani głośnie śpiewa niż organy”, a ja się pytam: „To dobrze czy źle?”.



*...do Zespołu Śpiewaczego  
Tęcza przyszedłem dwadzieścia  
lat temu*

Powiem szczerze: kocham śpiewać. Do Zespołu Śpiewaczego Tęcza przyszedłem dwadzieścia lat temu. Coś mnie tak tchnęło, jakby mnie duch jakiś ciągnął, i pojechałam z nimi na wycieczkę do Szprotawy, gdzieś tam pod Zieloną Górę. Ponieważ grosze to kosztowało, pomyślałam: „Jedzie zespół Tęcza, to z nimi pojedę i trochę z nimi pośpiewam”.

Boże, jak te dziewczyny pięknie śpiewały. Kierowniczką zespołu była wtedy taka Krysią z Nowej Woli i gdy w drodze powrotnej zaśpiewałam jedną ze swoich ulubionych piosenek, Krysią powiedziała: „O, jak ładnie. Niech nam pani jeszcze coś zaśpiewa”. I tak się zaczęło.

Nigdy nie miałam tremy. Od dzieciństwa nie wiem, co to jest. Czasem widzę, jak dziewczyny zdenerwowane żegnają się przed występami, jak walczą z tremą, a ja nic. Mam na to swój patent. Znajduję sobie obiekt albo kogoś z jury, albo jakiś punkt światła, cokolwiek – i skupiam się na tym obiekcie. Nic mnie więcej nie interesuje.

Z początku miałam duże problemy ze śpiewaniem w zespole, bo zawsze śpiewałam solo. Byłam solistką i nabrałam pewnego nawyku. Nikt mnie śpiewu nie uczył, więc byłam ciągle krytykowana, że śpiewam za głośno, że wyciągam, nie kończę, że tylko mnie słyszą. Wreszcie ktoś zaproponował, żebym stała z tyłu, to nie będę się tak wybijać. I jakoś te dwadzieścia lat ze sobą wytrzymujemy.

Mam jednak swoją solówkę. Śpiewam „Balladę o jednej Wiśniewskiej”:

*Żyli w pałacu hrabia z hrabiną,  
On zwał się Rodryk, ona Francesca,  
A w drugim domu za ich meliną  
Mieszkała sobie jedna Wiśniewska.*

Bardzo lubię tę balladę. Mam swoje ulubione piosenki jeszcze z dzieciństwa i ubolewam nad tym, że teraz młodzież coraz rzadziej śpiewa nasze polskie piosenki.

Samotność mi nie doskwiera. Mam pracę, mam Tęczę, raz w tygodniu próby w gronie ludzi, którym chce się śpiewać, i koncerty. I chociaż moje życie nie było łatwe, to teraz jest mi lepiej. ■



fot. z archiwum prywatnego K. Dąbrowskiej



– Może trudno w to uwierzyć, ale po przejściu na emeryturę nie mogłam sobie znaleźć miejsca. Dosłownie przechodziłam gehennę. Nagle, po czterdziestu latach, zostałam pozbawiona codziennego, bliskiego kontaktu z ludźmi i to było nie do zniesienia – mówi Krystyna Mastalerczuk, prezeska Klubu Seniora w Nowej Iwicznej.

– Prawda jest taka, że bez kontaktu z ludźmi nie potrafiłabym żyć. On mnie napędza. Nie myślę o tym, co mnie boli, co mi dolega. Nie myślę, że czas przemija, że dzieciństwo, młodość i dorosłe życie mam za sobą, tylko o tym, co jest przede mną, co będę robiła jutro, pojutrze i snuję plany na przyszłość. Czasem tylko wracam do przeszłości i ze smutkiem stwierdzam, że dawniej ludzie byli jacyś inni.

#### **Było, minęło**

– Przez czterdzieści lat swojej zawodowej pracy miałam kontakt z ludźmi. Choć czasy były inne i nie żyło się łatwo, to takiej jak teraz zawiści nie było. Ludziom się chciało chcieć. Dziś na wszystko patrzą przez pryzmat własnego interesu. Co ja z tego będę miała? Trudno ich namówić do działania, do podjęcia jakiegś wspólnej inicjatywy.

Za mojej młodości wystarczyło coś powiedzieć, coś zaproponować i ludzie byli chętni do działania. Teraz każdy ogląda się na drugiego i mówi: „Jak chcesz coś zrobić, to zrób. Jak zrobisz, to zobaczymy”.

Szukam przyczyny takiego zachowania i myślę, że ludzie dawniej utrzymywali koleżeńskie i towarzyskie więzi, byli dla siebie przyjaźni i chętni do pomocy, bo świat był dla nas zamknięty. Teraz każdy może

jechać, gdzie chce, i dlatego ludzie stronią od siebie, siedzą za swoim płótnem skupieni na pilnowaniu własnego interesu.

Tak naprawdę to nie wiem, czym takie postawy są powodowane. W naszym sołectwie większość seniorów to ludzie wolni, którzy już swoje w życiu przepracowali. Nie są obciążeni troską o rodzinę, problemami dzieci i wnuków, a jednak nie widzą potrzeby kontaktów i nie mają chęci pomagania sobie nawzajem.

W moim klubie seniora jest trochę inaczej. Jest pewna integracja. Może dlatego, że na przykład staramy się przy jakiejś kawie i ciastkach obchodzić imieniny każdego z członków. Robimy spotkania świąteczne z okazji Wielkiej Nocy czy Bożego Narodzenia. Zapraszamy proboszcza z naszej parafii, żeby było bardziej uroczyste, żeby był prawdziwy świąteczny nastrój, i razem świętujemy.

Dziewczyny pieką ciasta i w ten sposób staram się zintegrować nasze towarzystwo. Powoli, powoli jakoś to się udaje. Teraz będzie już trzecia Gwiazdka, odkąd zostałam prezeską klubu, po tym jak Janeczka Pytkowska zrezygnowała i po niej przejąłam pateczkę.

### Wypełnianie pustki

– Zaczęło się od gimnastyki. Ponieważ ciągnęło mnie do ludzi, gdy na dobre zamieszkałszy w Nowej Iwicznej, poznałam kilka dziewczyn i one zaciągnęły mnie na zajęcia z gimnastyki dla seniorów prowadzone w filii GOK na Topolowej. Pomyślałam sobie: „Zaczę chodź na zajęcia, nie będę siedziała w domu. Nie ma głupich”.



fot. z archiwum prywatnego K. Mastalerczuk (x4)

Potem dziewczyny namówiły mnie na Uniwersytet Trzeciego Wieku. Gdy Janina Pytkowska założyła klub seniorów, stałam się członkinią i w ten sposób poszerzałam krąg znajomych. Byłam znowu wśród ludzi i to było dla mnie najważniejsze. Jeździliśmy na organizowane przez Janeczkę wycieczki, zaczęliśmy jeździć do teatru, organizowaliśmy Wieczory Niepodległości, spotkania z ciekawymi ludźmi i koncerty znanych artystów. Potrzebowałam tego wszystkiego jak powietrza.

Z czasem, gdy z uwagi na stan zdrowia Janeczka postanowiła zrezygnować z kierowania klubem, zaczęła mnie pomału wciągać w pracę organizacyjną i przygotowywać do zajęcia jej miejsca. I trzy lata temu tak się stało. Klub z dwudziestu osób rozrósł się do ponad sześćdziesięciu, więc mam co robić. Mąż wprawdzie się denerwuje, że stale mnie nie ma w domu, ale po pięćdziesięciu jeden latach małżeństwa chyba powinien się już do tego przyzwyczaić.

Gdy w ubiegłym roku została powołana do życia piętnastoosobowa Lesznowska Rada Seniorów, w której zsiadają ludzie, którzy skończyli sześćdziesiąt lat i są zameldowani w naszej gminie, przybyło mi dodatkowych zajęć, bo zostałam wybrana w skład rady. Przy okazji wymienię członków tego gremium, którego zadaniem jest integrowanie

środowiska seniorów w całej naszej gminie.

Są to: Zenon Gawrych, Marian Lasota, Jerzy Klimek, Marianna Rybarczyk, Alicja Skowrońska-Marczuk, Marian Pasek, Janina Chmielewska, Stanisława Kondracka, Hanna Cudowska, Marian Granowicz, Hanna Józwiak, Hanna Dąbrowska, Hanna Liwińska, Anna Sobczak i ja. Przewodniczącą rady jest Stanisława Kondracka, a ja zostałam wiceprzewodniczącą.

Nasza gmina jest bardzo duża. Są w niej miejscowości, w których ludzie pojęcia nie mieli, że działają dla nich kluby, że nie muszą być samotni i wykluczeni. Pod koniec października z pomocą GOK i Fundacji Zaczyn zorganizowaliśmy w świetlicy w Nowej Woli pierwszy raz wielkie spotkanie integracyjne dla seniorów z całej gminy. Frekwencja przeszła nasze najśmielsze oczekiwania. Przy kawie i domowych ciastkach ludzie zasiedli przy stołach, poznawali się. Spotkanie umilał Zespół Śpiewaczy Tęcza, a potem były wspólne tańce i zabawa. Pierwsze lody zostały przełamane.

Pamiętam, że gdy pierwszy raz poszłam na spotkanie seniorów, byłam mocno rozczarowana. Pomyślałam sobie: „Boże, przecież tam poza wycieczkami nic się nie dzieje. Ludzie z tej wioski, bo tak naprawdę Nowa Iwiczna była wioską, znają



### ...zorganizowaliśmy pierwszy raz wielkie spotkanie integracyjne dla seniorów z całej gminy

Piaszczno, Warszawę i nic więcej. Może warto ruszyć się dalej”. I ruszyliśmy.

Zwiedziliśmy Berlin, czeską Pragę, a ostatnio byłam ze swoimi seniorami w Wiedniu. Prawda jest jednak taka, że niełatwo ludzi wyrwać z domu i nie łatwo ich do jakiejś społecznej pracy, czy to na rzecz dzieci, czy ludzi starszych, zmobilizować. Nie tracę jednak nadziei.

Męża do wielkiej aktywności w klubie seniorów nie udało mi się namówić, ale też nie bardzo się starałam, bo ktoś musi być z wnuczkami w domu. Właśnie pojechał odwiedzić wnuczkę do szkoły i przy okazji miał zmienić opony na zimowe, bo na Wszystkich Świętych jedziemy na groby w nasze strony, czyli do Poznania, a zapowiadają przymrozki.

Nie, nie, mój mąż, choć całe życie pracował z ludźmi, do społecznych działań ciągu nie ma. Owszem, jak trzeba, to mi pomaga, ale żeby działać, to nie. „Ty przecież sobie dajesz radę” – mówi.

### Wspomnienia

– Gdy w 2006 roku przeprowadziliśmy się z Saskiej Kępy do Nowej Iwicznej, długo nie znalazłam nikogo. Sporo musiało upłynąć czasu, nim trochę ludzi poznałam. Tu nie ma takiej integracji, jaka była, gdy mieszkałam w bloku na Saskiej Kępie. W bloku było sto dziesięć mieszkań i wszyscy się znali. Jeden drugiemu mówił „dzień dobry”.



Ludzie ze sobą rozmawiali. Tu tak nie jest. Sąsiedzi się nie znają. Młodzież nikomu nie mówi „dzień dobry”. Wiem, kto tu mieszka, ale żadnych zażyłości sąsiedzkich nie ma. Życie mi się udało. Nie mogę narzekać. Wychowaliśmy dwóch synów, którzy pozakładali rodziny i mamy czworo wnucząt. Mam przede wszystkim bardzo dobrego męża, który pozwala mi działać. Inny by się zdenerwował, powiedział „gotuj sama”, a mój czasem i obiad ugotuje, i wnukami, jak potrzeba, się zajmie, więc nie mam na co narzekać. Byle tylko zdrowie było.

Jasne, że czasem przychodzę do domu zmęczona, bo przecież na głowie mimo pomocy męża mam dom, seniorów, myślę, co im zaproponować, co dla nich lub z nimi jeszcze zrobić, co zorganizować, ale to mnie napędza. Nie czuję, że mam już tyle lat. Moja mama takiego wieku jak ja nie dożyła.

Czy mam jakieś hobby? Nie szydełkuję, nie robię na drutach. Kiedy dzieci były małe, a w sklepach nie dla nich nie mogłam kupić, brałam do ręki „Burdę”, miesięcznik o modzie, patrzyłam na pokazywane tam wykreje i sama szylam im ubranka. Gdy czasem przeglądamy zdjęcia, to syn mówi: „Mama, to nie możliwe, że ty to nam sama szyłaś”. A ja mówię: „Co miałam zrobić, jak nic nie można było kupić, a dzieci trzeba było ubrać? Siadałam, wycinałam i szylam”.





fot. z archiwum prywatnego K. Mastalerczuk (x4)

### ...w czasach mojej młodości brałam udział w wielu spartakiadach

Gdy powiem, że lubię czytać książki, to pana pewnie nie zaskoczę, ale jak powiem, że jestem fanką siatkówki, to pewnie się pan zdziwi. Jak są jakieś mistrzostwa, to nocami mogę nie spać, tylko siedzę przed telewizorem i patrzę. Oglądałam też rozgrywkę ligowe.

Woleę siatkówkę męską, bo to jest twarda gra, choć i dziewczyny grają teraz już nie tak delikatnie jak kiedyś. Wystarczy pogołądać rozgrywkę ligi włoskiej, żeby się o tym przekonać. Miło popatrzeć. Siatkówka to moje życie. Chodzę też na mecze. Raz byliśmy w okresie mistrzostw nad morzem na wczasach z wnuczkami, to mąż zostawał z nimi, a ja jechałam do Hali Olivia na mecze.

Sama też kiedyś grałam, tyle że w piłkę ręczną. Najpierw w klubach szkolnych, a potem w klubie sportowym Górnika Konin. Gdy pracowałam w RSW, czyli Robotniczej Spółdzielni Wydawniczej „Prasa-Książka-Ruch”, w czasach mojej młodości brałam udział w wielu spartakiadach.

Kiedy to było? Po stanie wojennym. Gdy już się wszystko trochę unormowało, modne były rozgrywki

między zakładami poligraficznymi RSW. To był dopiero cyrk! Nie umiałam pływać, a startowałam w zawodach kajakowych – wybuchła śmiechem pani Krystyna.

– Na tych spartakiadach było wiele konkurencji. Pamiętam, że na jednej wystartowałam nawet w wyścigu mieszanych dwójek kajakowych. Gdy powiedziałam koleżdze, z którym płynęłam, że nie umiem pływać, o mało ze śmiechu z kajaka nie wypadł.

Spartakiady odbywały się co roku, a ja, jako młoda dziewczyna, startowałam w wielu konkurencjach. Czego tam nie było? Ringo, kometka, biegi, podnoszenie ciężarów, skoki w dal, wżwyz i co tylko kto wymyślił. Ringo i kometka to był mój żywioł. Nawet skakałam wżwyz, w dal, rzucałam kulą i grałam w kosza. To był dopiero śmiech. Mam z tamtych lat kilka kilogramów medali.

Jedyna dyscyplina, w której naprawdę byłam dobra, to narty biegówki. Trenowaliśmy nad Wisłą w klubie Horyzont.

Niech pan na mnie tak nie patrzy. Jak byłam dziewczyną, ważyłam tylko czterdzieści sześć kilogramów. Gdy skończyłam szkołę średnią, miałam zostać nauczycielką, bo marzył o tym mój tata. Ja siebie w tej roli nie widziałam, więc poszłam na Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu studiować ekonomię. Potem prawie całe życie pracowałam jako kadrowa.

Gdy w 1968 roku wychodziłam za mąż, ważyłam czterdzieści siedem kilogramów. Jaka laska byłam, widać na zdjęciu wiszącym na ścianie.

Najdłużej pracowałam w „Expressie Wieczornym” na Alejach Jerozolimskich. Gdy w 1991 roku Spółdzielnię RSW „Prasa-Książka-Ruch” przekształcono w spółkę Inter-Poligrafia S.A., dalej byłam kadrową.

### Nowa Iwiczna

– Przez rok mieszkaliśmy u męża dziadka w Warszawie na Pradze. Potem wyprowadziliśmy się na Saską Kępę, gdzie mieszkaliśmy trzydzieści cztery lata. Mąż prowadził działalność gospodarczą, a ponieważ szło mu dobrze, któregoś dnia wrócił do domu i powiedział: „Słuchaj, kupiłem działkę. – Ucieszyłam się. To była dobra wiadomość. Mieliśmy takie plany. – Chcesz wiedzieć gdzie? – ciągnął mąż. – Pewnie, że chcę – odpowiedziałam zaciekawiona. – Pod Piasecznem – odpowiedział. Zatkalo mnie. Gdzie? Pod Piasecznem? Chyba postradałeś rozum” – skwitowałam wiadomość i zapadła cisza. Mleko się rozlało.

Gdy mnie tu przywiózł, była zima. Grudzień. Wszędzie leżały jakieś betonowe bloki. Byłam załamana. „Nie podoba ci się – zagadnął mąż i widząc moją minę, szybko

dodał – jak nam się nie będzie podobało, to za jakiś czas możemy ją sprzedać”.

Działka miała powierzchnię tysiąca metrów kwadratowych i stała dziesięć lat nim podjęliśmy decyzję, że wybudujemy dom. Budowa szła wolno. Też chyba z dziesięć lat. Dookoła nie było nic. Może jeden, mały budynek niedaleko nas, w którym mieszkali ludzie, od których kupiliśmy działkę.

Długo do tego miejsca nie mogłam się przyzwyczaić. Prawie przez rok, gdy dochodziła 18.00, mówiłam do męża: „Chodź, jedziemy do domu”. Tak było.

Z Saskiej Kępy wszędzie było blisko. Można było żyć bez samochodu. Tu, żeby dostać się do Warszawy, musiałam iść pieszo do Puławskiej, a z Jaśminowej to kawałek drogi. Dziś bym się stąd nigdzie nie wyprowadziła. Cisza, spokój i to, co najważniejsze. Znowu jestem wśród ludzi i mam co robić. ■





Lesznówola, 11 listopada 2019

# ŚPIEWALI DLA NIEPODLEGŁEJ



Krzysztof Krakowiak, przewodniczący Rady Sołectkiej Jazgarzewszczyzny i Łozisk, jakby nie patrzeć, to kawał chłopca. Trzy razy w tygodniu gra w tenisa, nie rozstaje się z rowerem, prowadzi zdrowy tryb życia. Poznaliśmy się we wrześniu na organizowanym przez sołectwo pierwszym rodzinnym rajdzie rowerowym Jazgarzewszczyzna – Łoziska, którego był pomysłodawcą i uczestnikiem.

Spotkaliśmy się w pierwszych dniach listopada, by opowiedział nam o swojej córce, Edycie, dwudziestodwuletniej studentce biotechnologii, która postanowiła sama zbudować jacht i przepłynąć nim drugi pod względem wielkości na ziemi ocean w ramach udziału w polskich regatach Setką przez Atlantyk. Zastaliśmy pana Krzysztofa, mówiąc delikatnie, w nastroju nienajlepszym.



### **Jak grom z nieba**

– Tak, tak, wydawało mi się, że jestem silnym facetem, a tu choroba dopadła mnie znienacka i musiałem rakieta i rower powiesić na kołku – powiedział, widząc nasze miny, pan Krzysztof. – Nagle nie mogłem złapać powietrza i zacząłem się dusić. Myślałem, że dostałem zawału serca i że to już koniec.

Gdy mi trochę przeszło, pomyślałem, że bierze mnie jakieś przeziębienie, ale na wszelki wypadek udałem się do przychodni. W przychodni zrobili mi EKG, stwierdzili, że to zawał, i karetką na sygnale pojechałem do szpitala na Wołoskiej. Po drodze jeden ratownik mnie rozbierał, drugi opisywał, trzeci podłączał urządzenia, a ja, cały czas świadomy tego, co w pośpiechu robią, przez moment poczułem, że odpływam, że to koniec. Po trzydziestu minutach byłem już na sali zabiegowej w szpitalu.

Lekarze zajęli się moim serduchem, bo jak zawał, to trzeba założyć stenty i rozepchać żyły. Po chwili stwierdzili, że żyły są czyste, nie ma żadnej miażdżycy, a ja leżę. Okazało się, że mam niedrożną zastawkę, która, jeszcze jak na złość, się nie domyka.

Położyli mnie na oddziale Intensywnej Reanimacji Kardiologicznej i czekałem, co powiedzą profesorowie. Zapytałem, czy trzeba to operować. Powiedzieli, że można na spokojnie podejść do tematu, ale jak podejść spokojnie, gdy mnie w głowie kołacze się myśl, że następnym razem do szpitala nie zdążę.

Profesor opowiedział, co i jak trzeba zrobić, zapytałem kiedy, myśląc, że terminy są długie, i usłyszałem zaskakującą odpowiedź: „już”.

Wydawało mi się, że jestem silnym facetem, życiowym optymistą, ale gdy usłyszałem to „już”, trochę powietrze ze mnie uszło. Przez chwilę pomyślałem, co przeżyłem, i nagle się zmartwiłem, że to „już” będzie dopiero za kilka dni. Najdłuższy czas oczekiwania w moim życiu, w którym przekonuję się, że taki twardy to ja nie jestem.

Przyznam się, że choć ryzyko jest niewielkie, zwyczajnie, po ludzku się boję. Muszę się czymś zajmować,

# Samą przez Atlantyk

żeby o tym nie myśleć, bo myśli są różne. Serce to serce. Lekarze zapewniają mnie, że szybko wrócę do zdrowia i jeśli wszystko będzie dobrze, to za dwa miesiące zagram w tenisa.

Ku przestrodze Czytelników mogę powiedzieć, że niczego, co dotyczy zdrowia, nie wolno lekceważyć. Dwa lata temu byłem u lekarza, który powiedział, że słyszy jakieś szmery w klatce piersiowej. Pomyślałem, że to pewnie po przebytym zapaleniu płuc, więc się nimi specjalnie nie przejąłem. A trzeba się było przejąć i gruntownie przebadać.

Wygadałem się. Trochę mi lżej. Mogę opowiadać o córce.

### **Pływająca rodzina**

– Przez całe nasze rodzinne życie wakacje spędzaliśmy nad wodą. Na początku z żoną jeździliśmy pod namiot, a jak się rodzina powiększyła, urodziły się dzieci, najpierw syn, a potem córka, kupiliśmy przyczepę i od tego czasu uprawiamy caravaning. Ja pływałem na desce, syn też próbował, córka już mniej. Przychodziły wakacje, ładowaliśmy rodzinę w przyczepę i na Mazury. Kontakt z wodą nasze dzieci miały od małego.

Gdy podrosły i można je było dawać pod opiekę dziadkom, ich kontakt z wodą zaczął się na dobre, ponieważ mój teść też kochał wodę. Zbudował sobie łódkę, zamontował do niej silnik i pływał po rzekach. Ponieważ był nauczycielem, gdy zaczynały się wakacje, odpalał silnik i przez Pisę, Narew, Bug płynął na Mazury i tam spędzał lato.

*...przez całe nasze rodzinne  
życie wakacje spędzaliśmy  
nad wodą*



z archiwum prywatnego E. Krakowiak (x2)

Potem, w latach 60. i w następnych dekadach aż do lat 90. samodzielnie budował jachty i żeglował po mazurskich jeziorach – tyle, że już nie sam. Zabierał nasze dzieciaki i pływał z nimi. Ubóstwiał go za to. Zaraził ich żeglarstwem. Może dlatego to nie są spokojne dzieci, tylko morskie szwędaki.

Pierwszy jako nastolatek zabrał się za żeglarstwo syn. Gdy miał siedemnaście lat, zrobił patent żeglarza. Edyta poszła jego śladem. Miała wtedy lat jedenaście.

Paweł pływał, organizował wycieczki jachtem dla kolegów i dalej się szkolił. Skończył kolejny kurs na stopień żeglarza jachtowego. Nad Zegrzem trafił na firmę, która organizowała eventy, i zrobił kurs sternika morskiego. A ponieważ jest dobry w tym, co robi, to firma zaproponowała mu, żeby został instruktorem. Został instruktorem



*...to, co dało żeglarstwo  
moim dzieciom, to ogromna  
odpowiedzialność*



i gdy miał dwadzieścia lat, dopuścili go do zamkniętego grona egzaminatorów.

Później, ponieważ chciał zrobić coś więcej, poszedł własną drogą i pokazał Edycie przetartą ścieżkę. Umiał pogodzić żeglarstwo ze szkołą, a potem ze studiami. Skończył budownictwo, informatykę, pracuje jako informatyk i... instruktor żeglarstwa.

Paweł miał jeszcze jedno żeglarskie doświadczenie, które moim zdaniem nie pozostało bez wpływu na to, jakim jest żeglarzem i organizatorem. W sierpniu 2007 roku zdał na Mazurach egzamin na patent żeglarski, a godzinę po egzaminie nad Wielkimi Jeziorami Mazurskimi przeszedł biały szkwał. Nagły, porywisty wiatr wiał z siłą 12 stopni w skali Beauforta i pędził z prędkością huraganu 130 kilometrów na godzinę, wyracając ponad czterdzieści jachtów. Fale sięgały trzech metrów wysokości. Biały szkwał pochłonął wtedy aż dwanaście ofiar. On to wszystko widział i to była lekcja na całe życie.

Żeglarskim śladem Pawła ruszyła Edyta. Zrobiła patent sternika i zaczęła pływać. A ponieważ jest bardzo konsekwentna, szybciej od brata zaczęła piąć się po żeglarskich stopniach. Mając dwadzieścia dwa lata, miała już stopień jachtowego kapitana morskiego.

Zrobiła również kursy uprawniające do nawigacji i komunikacji morskiej.

Droga, jaką przeszedł Paweł, była dla Edyty tylko inspiracją. Ona jest kobietą z bardzo mocnym, bardzo silnym charakterem. Poza tym motywował ją fakt, że żeglarstwo jest kojarzone z facetami. Kobiet jest niewiele. Jak ją znam, gdzieś z tyłu głowy ma przewrotny zamiar udowodnienia, że to nieprawda. Wielokrotnie, będąc kapitanem, pływała, mając w załodze osoby dużo od niej starsze, które musiały jej słuchać, albo takie, które miały większy albo taki sam staż co ona, i musiała udowodniać, że w tym, co robi, jest dobra.

Gdy Edyta robiła patent, udało mi się z nią pływać. Tak jak ona mam silny charakter i ona trochę się tego bała. Bała się, że tata będzie chciał jej coś narzucić, a ona odpowiedzialna za to, co robi, będzie musiała to odrzucić. Widziałem, jak perfekcyjnie była przygotowana. Wszystko musiało być zrobione idealnie.

Przez kilka lat, pełniąc funkcję kapitana, była najmłodsza w załodze. Żeglarstwo stało się jej sposobem na życie. W ciągu ostatnich lat większość miesięcy w roku spędziła na morzu. Prowadzi jachty różnych rozmiarów po wszystkich wodach Europy, zostawiając za rufą tysiące mil morskich. Jest jedną z najmłodszych kobiet w żeglarstwie morskim.



To, co dało żeglarstwo moim dzieciom, to ogromna odpowiedzialność. Oni nie traktowali żeglarstwa na zasadzie: robimy patent, będziemy sobie pływać i będzie fajnie. Dzisiaj mają firmę żeglarską, organizują różnego rodzaju eventy, szkolenia i w ten sposób zarabiają pieniądze. Kultuwują, co jest już rzadkością, starą szkołą żeglarską, czyli jak ma być klar, czyli porządek na łódce, to jest porządek na łódce. W środku może być nieposprzątane, ale na zewnątrz łódka musi być sklarowana. Wychodzimy w rejs, kiedy wszystko jest ułożone.

#### **Marzenie pani kapitan**

– Edyta chciała w żeglarstwie zawsze czegoś więcej. Już nie rajcowało jej prowadzenie załogowych rejsów morskich. Znalazła nowe wyzwanie. Pływanie single-handed, czyli rejs samotników. Marzyła jej się własna jednostka, którą będzie mogła ruszyć w daleki, samotny rejs i takie wyzwanie podjęła.

Nie wiem, kiedy to się stało, ale dowiedziała się o polskich regatach transatlantyckich, które nazywają się Setką przez Atlantyk – Setka Atlantic Challenge. Postanowiła wziąć w nich udział. Nie powiedziała nam o tym ani słowa. Mówi, że gdyby powiedziała, to usłyszałaby kategorię „nie”, więc postawiła nas przed faktem. Kupiła plany jachtu, bo aby wystartować w tych regatach, trzeba samodzielnie zbudować jacht, i w którymś momencie nam to zakomunikowała.

Ta impreza utrzymywana jest w duchu rywalizacji, jednak wzięcie w niej udziału to na tyle duże przedsięwzięcie, że każdy, kto dopływa do linii mety, jest zwycięzcą.

Edyta będzie najmłodszą i pierwszą kobietą, która w tych regatach startowała. Ma to z tyłu głowy. Wie, że po przepłynięciu oceanu będzie, jeżeli chodzi o rozmiar jachtu, na którym przepłynięto Atlantyk, rekordzistką wśród kobiet. Ale nie to jest dla niej najważniejsze. Ona nie popłynie dla sławy. Popłynie dla siebie żeby udowodnić, że sobie z tym wyzwaniem poradzi.

Łódka do tych regat została zaprojektowana tak, aby przy ograniczonych możliwościach sprzętowych i braku profesjonalnego warsztatu uczestnik mógł ją samodzielnie zbudować. Jest maleństwem, jachtem typu



fot. z archiwum prywatnego E. Krakowiak (x3)

**...Edyta swój jacht buduje  
za własne pieniądze**



Drugi etap jest znacznie dłuższy – około 3500 mil morskich na trasie Teneryfa – Martynika (Małe Antyle). Przewidywany czas rejsu to od dwudziestu pięciu do trzydziestu pięciu dni. Dni samotnej żeglugi.

Nigdy jej tego nie mówiłem, ale jestem dla niej pełen podziwu. Ona mi kiedyś powiedziała: „Tata, mam do ciebie pretensję, że ty mnie nie nauczyłeś obsługiwać wiertarki, śrubokręta” i tak dalej. I to jest prawda, ale skąd ja mogłem wiedzieć, że moja córka będzie sama budowała jacht. A ona go buduje i efekty już widać. Razem z nią budują swoje łupiny dwaj jej koledzy, bracia Adam i Rafał Radeccy.

Muszę jeszcze dodać, że Edyta swój jacht buduje za własne pieniądze. Studiuje, pracuje i inwestuje w jacht.

Niewiele nam opowiada o swoich rejsach, trudnościach czy przeżytych sztormach. Chce, żebyśmy spali spokojnie. Jeśli coś nam opowiada, to o faktach, które

wydarzyły się dawno. O wypadku, gdy silnik jachtu, którym dowodziła, odmówił posłuszeństwa podczas sztormu, dwie mile od portu w Rydze, i musiała wzywać pomocy i płynąć na żaglach, też dowiedzieliśmy się przy okazji.

Chwałę ją, bo jest za co. Gdybym jej nie pozwolił wziąć udziału w tych transatlantyckich regatach, pewnie bym stracił córkę. Musiałem pogodzić się z jej decyzją, co dla mnie nie było łatwe. Wyobraźnia podsuwała mi tylko czarne obrazy i ciągle przypominała o przygodzie, jaką przeżyliśmy na Jeziorze Nidzkim. Było tak.

Gdy syn zrobił patent żeglarza, wycarterowaliśmy łódkę i całą rodziną na Boże Ciało popłynęliśmy na jeziora. Byliśmy na Jeziorze Nidzkim. Cisza, bezwietrzna pogoda, ledwie się snuliśmy, bo nie wolno tam używać silnika. I nagle przyszła czarna chmura.

Powiało tragicznie. Edyta akurat była w kabinie. Zaczęliśmy wrzeszczeć, żeby wyszła, bo jak się jacht



wywróci, będzie tragedia. Wszyscy na szczęście byliśmy w kapokach. Z całych sił trzymaliśmy grota, który się wyrywał, żagiel wichura rwała na strzępy, koło ratownicze frunęło nad łódką. U uruchomiliśmy silnik, by dopłynąć do brzegu, i wtedy tak powiało, że mnie jak piórko zdmuchnęło za burtę. Byłem w kaloszach czy gumofilcach, więc szybko nabrałem wody i musiałem się pod wodą rozbierać, żeby nie utonąć. Na szczęście wszystko skończyło się dobrze, ale z pamięci tego wymazać nie potrafię, gdy myślę o samotnym rejsie Edyty. Stąd także moje obawy.

Dziś wiem, że większość moich obaw wynikała z niewiedzy. Jakie znalazłem na to lekarstwo? Zaczęłem się uczyć. Dużo czytać, słuchać ludzi, wilków morskich, którzy na żeglowaniu się znają i wiele w życiu przeżyli.

Ona ma tę wiedzę, przemyślany każdy krok i na pewno sobie poradzi. Na wiosnę zamierza swój jacht zbudować i przetestować przed startem na Bałtyku, a potem wywieźć do Portugalii, skąd nastąpi start do regat. Zdradzę tajemnicę, że jacht będzie w kolorze różowym, będzie nazywał się HERO LOVE i na jego pokład Edyta zabierze prezent, który dostała od nas na urodziny. Różowe ukulele, na którym będzie grała, jeśli znajdzie wolną chwilę.

Gdy dopłynie do mety i wróci do domu, na pewno chętnie o tej przygodzie opowie. ■



**...jacht będzie w kolorze  
różowym, będzie nazywał się  
HERO LOVE**

fot. z archiwum prywatnego E. Krakowiak (x5)

O mieszkającej w Krzywej Iwicznej Lidii Sadowej można przeczytać, że jest jedną z najbardziej obiecujących aktorek młodego pokolenia. Znają ją miłośnicy teatru, telewizyjnych seriali, a jej głos nie jest obcy pasjonatom gier komputerowych. Uznaliśmy, że to wystarczający powód, by aktorkę poznać i naszym Czytelnikom bliżej przedstawić.

fot. Olga Majrowska



## DZIEWCZYNA Z MAŁEGO MIASTECZKA

Spotkaliśmy się w kafejce „Źródło” w Nowej Iwicznej. Pani Lidia, na ogół bardzo zajęta, znalazła wyjątkowo godzinę wolnego czasu, bo odwołano jej nagranie jakiegoś dubbingu. Poprosiła o świeżo wyciskany sok z pomarańczy i pogładziła delikatnie zarysowujący się ciężowy brzuszek, usprawiedliwiając w ten sposób swój wybór. „Będzie trzeci chłopak” – dodała z uśmiechem i zaczęliśmy rozmawiać.

### Dziewczyna z Sokołowa

To opowiadanie zaczniemy tak. Dawno, dawno, ponad sto lat temu, w Sokołowie Podlaskim, miasteczku nad rzeką Cetynią, jakieś sto kilometrów od Warszawy, prym wiedli żydowscy kupcy i rzemieślnicy. Była cukrownia, fabryka octu i świec, sześć wiatraków, pięć garbarni, dwie olejarnie i cegielnia. Swoje warsztaty

miało tu dwustu kuźnierzy, pięciuset szewców i około dwustu innych rzemieślników.

Dziś Sokołów Podlaski znany jest dzięki marce wyrobów wędliniarskich z Zakładów Mięsnych „Sokołów” i wyrobów tamtejszych zakładów mleczarskich. W tym mieście, niewiele ponad trzydzieści lat temu, urodziła się Lidia Sadowa.

– Trafiłam się rodzicom dość późno. Mieli już czworo dzieci, trzy córki i syna, myśleli, że ten etap rozwoju rodziny mają za sobą, a tu niespodzianka. Na świat przyszła jeszcze jedna dziewczynka i to byłam ja. Przez pewien czas mieszkała z nami moja najstarsza siostra z dziećmi. Cała nasza gromada bardziej przypominała włoską rodzinę niż tradycyjny model rodziny z Sokołowa.

Raz kłóciliśmy się niemiłosiernie, innym razem kochaliśmy

na zabój i to była ogromna wartość w czasach mojego dzieciństwa.

Sam Sokołów to miasteczko pewnie jak wiele innych, ale ma w sobie coś szczególnego, co spowodowało mój ogromny do niego sentyment. W ostatnich latach odkryłam mieszkających tam ludzi na nowo.

Zaczął się od tego, że mieszkał w Sokołowie chłopak, który był chory, a rodzina nie miała pieniędzy na jego leczenie. Nie wiem dokładnie, co to była za choroba, ale wiem, że potrzebna była niewyobrazalna dla jego rodziny kwota pieniędzy na wykonanie dla chłopca protezy ręki. Chłopak, choć chory, był bardzo dzielny, nie poddawał się chorobie i wtedy w Sokołowie została podjęta pierwsza akcja zbiórki pieniędzy na jego leczenie.

Mnóstwo ludzi zaangażowało się w tę akcję: mieszkańcy miasta, szkoła, nauczyciele. Ja starałam się

fot. Robert Pałka (Stulecie Winnych)



zaangażować w zbiórkę wszystkich swoich znajomych, którzy mogli pomóc i przyciągnąć innych swoich znajomych, i to się udało. Zebraliśmy tyle pieniędzy, ile było trzeba.

Ta udana akcja zapoczątkowała inne akcje pomocowe i wtedy do mnie dotarło, że na ludzi z Sokołowa można w trudnych chwilach liczyć. Gdy komuś dzieje się źle, otwierają swoje serca – i to nie ci najbogatsi, z którymi różnie bywa, tylko ci przeciętni.

Dobrą ilustracją tego, o czym mówię, była zbiórka pieniędzy na karetkę pogotowia podczas meczu na stadionie. Najwięcej pieniędzy dała tak zwana „żyleta”, a nie loża VIP-ów. Kto zapelnia „żyletę”, wiedzą najlepiej kibice Legii Warszawa, którzy byli najwierniejszymi kibicami klubu i zajmowali trybunę pod gołym niebem, czyli „żyletę”.

Kibice „żylety” byli bardziej skłonni do pomocy, do datków na karetkę, niż zasiadający w loży VIP-ów ludzie bogatsi, lepiej sytuowani. Ludzie z Sokołowa są dla mnie w takich akcjach pomocowych jak ci z „żylety” – skłonni do pomocy. Sami nie mają dużo, ale potrafią podzielić się tym, co mają. To mnie szalenie rozczula i uważam, że jest niezwykle.

Ludzie nauczyli się, że jeśli jest jakaś nadzwyczajna sytuacja, organizują się, skrzykują i działają. I tak jest co roku, bo potrzebujących nie ubywa, a wprost przeciwnie – przybywa. Wszystkim pomóc się nie da, ale fantastyczne jest to, że są ludzie, którzy bez reszty angażują się w organizację takich akcji.

Ostatnio była akcja na rzecz walczącej z nowotworem Uli. Na lecze-

nie potrzebna była zawrotna kwota dwóch milionów złotych. Wymagało to ogromnego wysiłku, czasu, zaangażowania wielu ludzi, ale się udało.

I taki jest mój Sokołów. Małe miasteczko, które nikt pewnie nie podejrzewałby o takie działania, jest miasteczkiem z otwartym sercem. I o tym przede wszystkim zawsze mówię, gdy pada pytanie o miejsce mojego urodzenia.

A moje dzieciństwo? Jak dzieciństwo wielu dzieci w małym mieście. Mama pracowała jako pomoc w przedszkolu, tata jako „złota rączka” miał się różnych prac. Był kierowcą, remontował mieszkania albo wykonywał inne roboty, jakie się trafiły. Podstawówkę lubiłam średnio. Bardziej liceum ogólnokształcące, gdzie byłam w klasie o profilu biologiczno-chemicznym.



## Będę aktorką

– Zawsze, odkąd pamiętam, chciałam być Małą Syrenką z filmów Disneya albo aktorką – mówi pani Lidia. – Pierwsze z oczywistych względów było niemożliwe. Pomysł, by pójść do szkoły teatralnej, podsunęła mi koleżanka. Powiedziała, że będzie zdawała do szkoły aktorskiej, i zaproponowała, żebyśmy poszły tam razem. Powiedziałam „dobrze” i gdy przyszedł czas egzaminów, ona z pomysłu zrezygnowała, a dla mnie było już za późno.

Złożyłam papiery do szkół teatralnych w Krakowie i w Warszawie. Rodzicom powiedziałam, że spróbuję zdawać. Mama pokiwała głową i wydała z siebie dwa razy charakterystyczne pomruki „mhu, mhu”, i nie powiedziała nic więcej. Żeby ją uspokoić, zapewniłam, że jak mi się nie powiedzie, to pójdę na rok na germanistykę do Siedlec, żeby nie tracić czasu. Za rok spróbuję ponownie, a jak i wtedy się nie uda, poszukam innego docelowego kierunku.

W Krakowie się nie udało. Po dwóch dniach wiedziałam, że Kraków to nie jest szkoła dla mnie. Nie to miejsce i nie ten klimat. Po prostu źle się tam czułam, więc z ulgą przyjął wiadomość, że mnie nie chcą, i szybko pojechałam na egzamin do Akademii Teatralnej w Warszawie.

Miałam czterdzieści stopni gorączki i pełen luz, że będzie tak, jak w Krakowie. Też nie zdam, ale skoro złożyłam papiery, to spróbuję. Tak rozluźniona stanęłam między innymi przed Mają Komorowską i Zbigniewem Zapasiewiczem. Może gdybym najpierw zdawała w Warszawie, byłabym tak spięta jak w Krakowie i rezultat byłby taki sam, a ponieważ stres miałam za sobą, do egzaminu przystąpiłam na pełnym luzie, jak człowiek, który nie ma nic do stracenia i... zdałam.

Gdybym miała w życiu jeszcze raz wybierać, to pewnie kolejny raz studiowałabym aktorstwo, choć z Akademią Teatralną miewałam



fot. Robert Jaworski (Zemsta)

czasem na bakier i bardzo się cieszyłam, gdy skończyłam studia.

Są ludzie, którzy nie cieszą się z tego, że czas studiowania się kończy, bo boją się, co będzie potem. Ja należałam do tych, którzy bardzo już chcieli skończyć studia, i było mi wszystko jedno, co będzie po nich.

Teraz z całkiem innej perspektywy patrzę na okres studiów, na mój stosunek do wielu ludzi i wielu ludzi do mnie. Wtedy byłam dziewczyną z małego miasta, prosto po liceum, która przyjechała na studia do Warszawy ze swoimi kompleksami, uczuciami i zawstyżeniem. Byłam w szkole, w której siedziało się na zajęciach, jakby tydzień miał dziesięć dni, i poza nią człowiek świata nie widział. Mieszkałam

w różnych miejscach w Warszawie, przeprowadzając się co najmniej z dziesięć razy, dzięki czemu poznałam Warszawę, więc przeprowadzki dobrze mi zrobiły.

Studia w Akademii Teatralnej były dla mnie trudne. Może przede wszystkim z uwagi na mój charakter. Wszystkiego się bałam, przepraszałam, że żyję. Byłam typem piątkowej uczennicy, która wszystkim się przejmowała i zbyt wiele spraw brała do siebie. Dlatego pewnie z ulgą i radością przyjął fakt, że studia się skończyły i – jak powiedziałam – nie miało dla mnie znaczenia to, co będzie po nich.

Dziś patrzę na wszystko inaczej. Nabrałam pewnego dystansu do spraw i ludzi, a moja skóra jest znacznie grubsza, niż była.



fot. Robert Jaworski (Zemsta)

W ubiegłym roku wróciłam na krótko do akademii, bo Olga Sawicka, moja pani profesor, żona znakomitego aktora Zbigniewa Zapasiewicza, zaprosiła mnie do asystentury, co sprawiło mi radość i było dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Na dłuższy okres współpracy nie mogłam sobie jednak pozwolić, bo jestem mamą dwójki chłopaków, a trzeci – jak widać – jest w drodze, więc poświęcanie codziennie sześciu godzin dla akademii było niemożliwe.

## Aktorka, kobieta, mama

– Aktorstwo to nie jest łatwy zawód. Raz jest praca, raz jej nie ma. Trudno poradzić sobie z własnymi ambicjami, oczekiwaniami i frustracją. Najtrudniej wrzucić na luz i nie przejmować się tym, że raz coś się uda, a innym razem nie. W tej pracy wiele rzeczy totalnie nie zależy od aktora, więc frustrowanie się tym, że coś nie wychodzi tak, jakbyśmy chcieli albo jak sobie wymyśliśmy, nie jest dobrym rozwiązaniem. Nie można się cały czas w życiu katować.

Im dłużej pracuję, tym częściej dochodzę do wniosku, że wiele rzeczy jest kwestią przypadku i że w tym zawodzie, żeby coś kliknęło, niezbędna jest pewna doza szczęścia. W naszym układzie gwiazd jest tak, że nagle ktoś stwierdza: „O, ta jest fajna” i jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, nie wiedzieć czemu, wszyscy zaczynają uważać tak samo. Człowiek nagle zaczyna pasować do wszystkiego.

Przecież nie jest dziełem przypadku, że ci sami aktorzy nagle zaczynają się pojawiać we wszystkich produkcjach, a widzowie zaczynają się gubić, kto jest kim, kto jest z kim i jaki to serial.

Z jednej strony się temu nie dziwię, bo jak po latach posuchy spada na człowieka deszcz propozycji, to bierze wszystko. Taka okazja może się drugi raz nie trafić, a żyć trzeba. Pewnie gdyby to spotkało mnie, też bym nie odmówiła. Na szczęście nie narzekam.

Na czwartym roku Wydziału Aktorskiego Akademii Teatralnej zagrałam w dyplomowym spektaklu, w dramacie *Oni* Stanisława Ignacego Witkiewicza reżyserowanym przez Jarosława Gajewskiego, rolę Spiki hrabiny Tremendosa. Otrzymałam za nią nagrodę aktorską, a zaraz potem nagrodę dla aktora o „najbardziej ograniczonym ruchu scenicznym” na XXVI Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi. To było w 2007 roku.

W tym samym roku zadebiutowałam w Teatrze Polonia u Krystyny Jandy w sztuce *Wątpliwość* w reżyserii Piotra Cieplaka i to była dla mnie ogromna lekcja, bo szybko znalazłam się na deskach teatru w gronie naprawdę dobrych aktorów.



fot. Marta Ankiersztejn (Szkoda, że jest nierządnicą)

Później grałam w Teatrze Narodowym w spektaklu *Ifigenia* w reżyserii Antoniny Grzegorzewskiej i w Teatrze Telewizji w spektaklu *Doktor Halina* w reżyserii Marcina Wrony.

W kolejnym roku znowu miałam przyjemność zagrać w Teatrze Narodowym, w spektaklu *Umowa, czyli łajdak ukarany* w reżyserii Jacques'a Lasalle'a. Tak więc w moim wypadku po studiach było lepiej, pomimo tego, że raz praca była, a raz nie.

Mam szczęście od siedmiu lat być w Teatrze Polskim, w zespole Andrzeja Seweryna w Warszawie, a ten dyrektor zaprasza do swojego teatru wielu reżyserów, którzy różnie postrzegają świat, mają różny sposób



fot. Weronika Kosinińska

...aktorstwo  
to nie jest łatwy zawód

fot. Weronika Kosńska

...gdybym miała w życiu jeszcze raz wybierać, to pewnie kolejny raz studiowałabym aktorstwo

reżyserowania, pracy z aktorem i myślenia o teatrze. Oni także różnie postrzegają mnie i obsadzają w różnorodnych rolach, co sprawia mi ogromną frajdę, bo nie zostałam zaszufładowana, tylko mogę rozwijać się na różnych polach.

Obecnie jestem aktorką teatralną, filmową, udzielam swojego głosu wielu postaciom w polskim dubbingu, w grach komputerowych i gram w słuchowiskach radiowych.

Pewnie wśród dziewczynek w wieku trzech, pięciu lat, które kochają *Elsę z Krainy Lodu*, odniosłam największy sukces zawodowy, podkładając głos, bo liczby gadżetów Elsy w sklepach żadna moja rola już raczej nie przebije. Mąż się śmieje, że kiedyś przyjdą narzeczone do naszych synów i powiedzą: „Boże, to twoja mama była Elszą?”.

Teraz wygrałam casting na rolę V, głównej bohaterki w grze komputerowej, która nazywa się *Cyberpunk*. Akcja gry toczy się w Night City, fikcyjnej amerykańskiej metropolii położonej na północy kalifornijskiego wybrzeża, gdzie jest najwyższy wskaźnik przestępczości w całych Stanach Zjednoczonych. Będę miała okazję ze słodkiej Elsy przeistoczyć się w brutalną V i sprawdzić się w tej nowej postaci.

Jak sobie daję radę jako aktorka i mama? Powiem szczerze, że czasem rady nie daję. Teraz, gdy jestem w ciąży, mogę na szczęście odpuścić teatr i mam częściej wolne wieczory. Zaczęłam też bardziej dbać o higienę pracy, a ściślej – wprowadzać ją w swoje życie codzienne. Gdy mam te dwie, trzy godziny wolne od pracy w teatrze, to zaczynam je traktować jak świętość. To czas tylko dla dzieci i domu. Jędrzek nie ma jeszcze czterech lat, Witek dwóch, a Józek jest dopiero w drodze. Mówię Józek, choć najstarszy syn chce, żeby to był Franek (*śmiech*). Póki co zdania są podzielone.

Gdy chodziłam w ciąży z Jędrkiem, grałam dziennikarkę Olę w serialu telewizyjnym *Ranczo*. Pracowałam prawie do końca, czyli jeszcze trzy

fot. Magda Hueckel (*Mąż i żona*)

tygodnie przed porodem. Było zabawnie, bo Cezary Żak – serialowy wójt, krzyczał do mnie na planie: „Chodź, gruba, siadaj”, a ja, sapiąc, dochodziłam do niego i siadałam (*śmiech*). Ale zdjęć nie przerwaliśmy. Jędrzek był grzecznym dzieckiem.

Oboje z mężem jesteśmy z Sokółowa Podlaskiego, ale nie znamy się od piaskownicy. Hubert twierdzi, że pamięta mnie od podstawówki, a ja z tamtych lat pamiętam go dość mgliście. Lepiej z liceum, bo wtedy byłam w nim szalenie zakochana, choć bardzo się z tym uczuciem kryłam. Nawet na studniówce mu o tym nie powiedziałam, taka byłam dzika.

Spotkaliśmy się ponownie po jakichś dziesięciu latach, jako dorośli ludzie po studiach i jakichś już doświadczeniach osobistych. I dawna szkolna przyjaźń przerodziła się w małżeństwo. Mogę więc z czystym sumieniem powiedzieć, że wyszłam za mąż za swoją pierwszą, prawdziwą miłość. Za kogoś, kogo tak długo kochałam.

Co mnie w nim urzekło? To, że nigdy nikogo nie udawał. On siebie nie wymyślał. Nie kreował się dla mnie na kogoś innego. Był szczerzy i prawdziwy. A jak się człowiek w życiu naogląda, napatrzy, nasłucha,

to wie, że taki prawdziwek, jaki mnie się trafił, to jest coś bardzo cennego.

Gdy czasem ludzie na spotkaniach pytają mnie, czy mąż jest też aktorem, odpowiadam: „Nie, nie. Mąż jest normalny” (*śmiech*).

Jak trafiliśmy do Krzywej Iwicznej? Wynajmowaliśmy mieszkanie w Warszawie i zaczęliśmy się zastanawiać, co dalej. Wynajmować większe mieszkanie, bo rodzina potrzebuje więcej miejsca, czy wziąć kredyt i poszukać czegoś własnego. Dla mnie najważniejszym elementem był balkon lub kawałek ogródka, żeby mieć fragment przestrzeni dla siebie. Ja po prostu muszę mieć gdzie wyjść. Albo na balkon, albo do ogródka.

Zaczęliśmy szukać czegoś na obrzeżach miasta i któreś nocy znalazłam nasz dom w internecie. Była druga trzydzieści w nocy, obudziłam męża i pół przytomnemu oznajmiłam świetną nowinę: „Kotku, mam dom. Znalazłam nasz dom. – Dobra, dobra” – mruknął i zasnął.

Nazajutrz przyjechaliśmy do Nowej Iwicznej, żeby obejrzeć dom. Trochę się przy okazji pospieraliśmy i następnego dnia podjęliśmy decyzję: kupujemy. I kupiliśmy. Mamy dom, a ja swój kawałek ogródka. ■

# Psy, moja miłość



– Nie miałam własnego pieska, bo w domu nie było odpowiednich warunków. Miałam chomiki, świnki morskie, szczury, papużki i żółwia. Miałam też prawdziwą smycz i marzenie, żeby na jej końcu był pies. Tak było, kiedy mieszkaliśmy na Ochocie i Saskiej Kępie.

Gdy moja rodzina przeprowadziła się na Ursynów i warunki mieszkaniowe się polepszyły, marzenie o własnym piesku stało się bliskie spełnienia. Ponieważ nie przestawałam prosić mamę o pieska, obiecała, że będzie go miała, i dotrzymała słowa. Byłam wtedy w piątej czy szóstej klasie podstawówki.

## **Ukochany Bąbel**

– Pierwsze doświadczenie z własnym psem było nieudane. Mama pozwoliła mi na psa ze schroniska. Był to dorosły, kilkuletni pies, który kompletnie nie nadawał się do domu. Przez trzy miesiące próbowaliśmy wspólnie z rodzicami nauczyć go życia w domu, ale w końcu się poddał. Nie mieliśmy żadnego doświadczenia, więc z góry byliśmy skazani na porażkę. Oddaliśmy go w końcu do znajomych na wieś i tam znalazł swoje miejsce.

Potem był Bąbel. Mój wymarzony, przygarbiony prosto z ulicy, trochę podobny do pudła przybłąda. Byłam w piątej czy szóstej klasie podstawówki. Bąbel stał się moją pierwszą psią miłością.

Na Bąblu uczyłam się strzyć. Miałam duże, krawieckie nożyce, pęcherze na palcach i zapamiętałe strzygłam moją piękność. Pojęcia nie miałam, że do strzyżenia psów są specjalne, groomerskie nożyce, a fryzjer, który strzyże psy, nazywa się groomer.

Podziwiałam swojego kochanego, ostrzyżonego pięknie Bąbla i myślałam o wystawach psów, bo taką piękność powinno się wozic po wystawach i pokazywać ludziom. Tak myślałam, będąc dzieckiem, bo Bąbel był dla mnie psem najpiękniejszym, godnym każdej wystawy.

W podstawówce zaczęłam interesować się końmi. Interesować to za mało powiedziane. Mieszkaliśmy na Ursynowie, a stąd były dwa kroki na Służewiec, gdzie na znanym torze wyścigowym odbywały się wyścigi konne. Ponieważ miałam już za sobą rekreacyjne jazdy konne w podwarszawskich stajniach, gdzie uczyłam się jeździć, ciągnęło mnie do startów w wyścigach.

fot. z archiwum prywatnego A. Buks-Ziółkowskiej

– Na punkcie psów jestem naprawdę zakręcona. Jedynym marzeniem, jakie miałam w dzieciństwie, było posiadanie psa. Gdy z babcią wychodziłam na spacer, stawałam przed sklepem i jak ktoś z pieskiem szedł po zakupy i zostawiał go na zewnątrz, pytałam: „Czy mogę popilnować?”. Stałam szczęśliwa i pilnowałam – wspomina pani Adrianna Buks-Ziółkowska z Woli Mrokowskiej, właścicielka hodowli psów rasowych „Etruria Polonia FCI”.

Zawsze wyznawałam zasadę, że jak się czegoś bardzo chce, to się do tego dojdzie. Zaczęłam jeździć na Służewcu. Byłam przez kilka lat dziewczyną jeźdźcem i jeździłam na treningach wyścigowych koni. Miałam więc swojego ukochanego psa Bąbla, jeździłam konno i zaczęłam marzyć o hodowli psów. Było jednak na to za wcześnie, bo po szkole podstawowej musiałam wybrać, co dalej.

## **Dzieła sztuki**

– Nie mogłam wybrać innej drogi niż ta, którą wybrałam. Po podstawówce poszłam do Technikum Hodowli Koni w Chojnowie. To trochę daleko od Warszawy, bo na Dolnym Śląsku. Mieszkaliśmy w Jarosławcu nad Czarną Wodą, na terenach, które były obszarem chronionym, zwanym Doliną Czarnej Wody. W Jarosławcu była stadnina, która słynęła z hodowli koni pełnej krwi angielskiej, a jej integralną częścią był ośrodek sportów konnych.

Praktyki miałam w jeszcze bardziej słynnej stadninie koni, w Janowie Podlaskim, gdzie hodowano konie arabskie. Gdy je zobaczyłam, z miejsca doznałam zauroczenia. Była to miłość od pierwszego wejrzenia. Tak jak ciągnęło mnie do psów, tak ciągnęło mnie do Janowa, do arabskich koni.

Były one kwintesencją piękna. Czymś dla mnie niewyobrażalnym. Nie mogłam uwierzyć, że coś tak pięknego może istnieć w rzeczywistości. To były żywe dzieła sztuki. Konie, których nie można było nie kochać.

Niektórzy nawet uważają, że to nie są konie, lecz psy. Ja kocham je nie tylko za ich piękno, za wygląd, ale kocham je za charakter. Są inne niż wszystkie konie. Można z nimi pogadać.

Przeskoczę na chwilę kawałek czasu. Mam od kilku lat klacz arabską. Nazywa się Dagda. Jej ojcem był hodowany w Janowie Podlaskim wspaniały ogier Piaff, syn Eldona, czempiona Europy z roku 1991 i 1992, a matką cudowna Dejanira z prywatnej hodowli w Kampinosie.

Teraz rzadziej jeżdżę konno, bo po prostu nie mam na to czasu. Wszystko w moim życiu kręci się wokół psów.



**...konie arabskie  
to miłość od pierwszego  
wejrzenia**



### Moja hodowla

– Pierwszego rasowego psa kupiłam w 1994 roku. Jeździłam z nim na wystawy. Był to doberman o imieniu Fawor, na cześć konia ze stadniny w Janowie Podlaskim. Dobermanów jednak nie hodowałam, natomiast dwa lata później zaczęłam hodować miniaturowe sznauclery.

Mamą pierwszych szczeniąt była suczka Doris Day od Kawy, z hodowli Barbary Szczepkowskiej z Warszawy. Mieszkałam wtedy w bloku na Bielanych i warunki do hodowli nie były tam najlepsze. Dla psów była wydzielona kuchnia naszego mieszkania, ale oczywiście maleństwa biegały wszędzie, a między nimi biegał doberman. Tak było do 2002 roku.

Gdy przeprowadziliśmy się do Woli Mrokowskiej, zamarzyłam o hodowli dużych psów, przeciwieństwie miniaturowych sznauclerów, i trafiłam na akite amerykańską. Psy tej rasy są dobre i do stróżowania, i do występów na wystawach.

Hodowla psów to nie jest łatwa praca. Trzeba to lubić. Gdy są szczeniaki, praca przy nich jest dzień i noc. Czasem trzeba wstawać co godzinę, dwie i non stop doglądać maluchy. W tej chwili są z nami w salonie różne pieski: Biba, Bubu, Emka, Masza, Stonka, Oliwka, Tosia, Urszulka i Yoko.

Uwielbiam porody. Malutkie szczeniaki są cudowne. Niepotrzebny nam telewizor. Teraz mamy takie maleństwo. Bawi się, dokazuje, a ponieważ jest jedynaczką, trzeba jej jeszcze więcej czasu poświęcić. Na imię ma Urszulka.

Jak są szczeniaki, to praca jest non stop. Zawsze się śmieję, że one są jak moje dzieci i muszę mieć stuprocentową pewność, że trafią w dobre ręce. Na początku „prześwietlam” przyszłych właścicieli. Jeżeli szczeniaki były zamówione, mieliśmy wcześniej kontakt – jestem o ich przyszłość spokojna. Spokojna, że szczeniak trafi w dobre miejsce, że jego właściciele będą mieć ze mną kontakt i pies dalej będzie dobrze prowadzony.



Na początku mojej hodowli kierowałam się rozsądkiem. Skupiałam się na jednej rasie. Hodowałam tylko miniaturowe sznauclery. Jednak gdy moja córka Marcjanna skończyła dwa i pół roku i zaczęła mieć prawo głosu, rozsądek poszedł na bok. Marcjanna pomogła mi spełnić kolejne moje marzenie. Do naszego domu trafiła chihuahua.

Chihuahua to najmniejsza rasa świata, dosyć trudna w hodowli, bo z uwagi na wielkość głowy szczeniąt są problemy przy porodzie. Poza tym pieski są malutkie, kruche, trzeba na nie bardzo uważać. Mimo iż reprezentują – jak wspomniałam – najmniejszą rasę świata, to psiaki są niezwykle odważne i pewne siebie. Wydaje im się, że są o wiele większe, niż są, i nie znają strachu. Mała chihuahua potrafi wystartować z zębami do olbrzymiego psa i traktuje to naprawdę poważnie. Na szczęście duże psy znają swoją wartość i wyzwania malucha nie podejmują.



### Pies Marcysi

– Gdy Marcysia miała roczek, dostała miniaturową, białą toy pudelkę. Może to przez sentyment i wspomnienia związane z Bąblem, długo wierciła mnie myśl, żeby w domu był pudel. Nie ważne, czarny czy biały, mały czy duży, ale żeby chodził po domu i był kochany. Nie myślałam o hodowli, tylko o jednym domowym psiaku. I do naszego domu trafiła Emka – urodzinowy prezent dla Marcysi. Ma w tej chwili jedenaście lat i jak dobrze pójdzie, z uwagi na to, że pudle są zdrowe i długowieczne, razem z Marcysią będzie obchodziła osiemnastkę.

Emka miała w swoim dorosłym życiu dwa mioty szczeniąt. Cieszy się dobrym zdrowiem, nie choruje i nie się z nią nie dzieje. Jest naszą psią weteranką.

Kolejną ulubioną przez Marcysię rasą są spaniele – cavalier king charles spaniel. Typowe kanapowce. Mamy takiego przesłodkiego pluszaka stworzonego tylko do tego, żeby go przytulać i całować. Nieduży, pokryty jedwabistą sierścią, o zwisających uszach i wielkich, ciemnych, pięknych oczach. Gdy patrzy na nas, to tak jakby mówił: „kochaj mnie”. I jest kochany.

Kiedyś marzyłam o bulmastifie. To rasa psów wyhodowanych w Anglii. I mam takiego molosa. To bardzo zrównoważona, z wysokim progiem pobudliwości suka o imieniu Masza. Wielki, cierpliwy, spokojny i opanowany pies o dobrodusznym wyrazie i dobrym sercu, który w sytuacji rzeczywistego zagrożenia potrafi zmienić się w jednej chwili w „pocisk” i ruszyć do ataku. Uwielbia przy tym być jak najbliżej właściciela. Dlatego Masza najbardziej ze wszystkich psów musi być w ciągu dnia blisko mnie. Można na niej polegać i mieć pewność, że w razie potrzeby nie tylko przypilnuje, ale też obroni. W tej chwili śpi, ale to nie znaczy, że nie czuwa.

Są jeszcze w naszym domu dwie suczki rasy golden retriever. Psy tej rasy są najlepszymi przyjaciółmi dzieci i szybko stają się pupilami rodziny. Oddane, towarzyskie i bardzo posłuszne. Lubią się panu czy pani



**...hodowla psów  
to nie jest łatwa praca**

podlizywać i chętnie uczyć się nowych rzeczy. Uwielbiają pływanie i wodę do tego stopnia, że potrafią wykapać się w misce. Nie wymagają dużego nakładu pracy przy pielęgnacji sierści, za to codziennie muszą się wyszaleć.



## ...całe moje życie kręci się wokół psów

### Wystawy

– Lubię atmosferę psich wystaw i pokazów. I każdą taką imprezę przeżywam. Psy też czują, że będzie wystawa, bo przed wystawą zawsze jest ponadprogramowa kąpiel, pakowanie się i towarzyszące mi napięcie, które wyczuwają. Staram się je tak nastawiać, żeby to lubiły.

Przygotowanie psów do wystawy, a szczególnie pielęgnacja i strzyżenie rasy cavalier i golden retriever, wymaga specjalnych kosmetyków i kilku godzin pracy. Szczepienia i odrobaczanie pewnie jak większość hodowców przeprowadzam we własnym zakresie.

Psy wystawowe są przyzwyczajane do suszarki. U mnie w salonie stoi specjalny stolik wystawowy, na którym szczenięta są uczone przyjmowania odpowiedniej sylwetki, pokazywania zębów, bo sędziowie oglądają uzębienie. Prawidłowy zgryz jest jednym z kryteriów oceny.

Jeżeli pies jest długowłosa, to musi dać się uczesać, ogarnąć i wysuszyć. To wszystko jest dla moich psów normą. One traktują to jak dodatkową pieczęć.

Co oceniają na wystawach sędziowie? Oceniają przede wszystkim wygląd zewnętrzny psa, budowę anatomiczną, pies musi się pokazać w stojącej i w ruchu. Oceniany jest też jego charakter. Zwierzę nie może być nerwowe, broń Boże agresywne. Musi być zrównoważone. Za agresję następuje dyskwalifikacja.

Osobno są oceniane psy, osobno suki. Na końcu jest wybierany zwycięzca danej rasy, a ukoronowaniem całej wystawy jest wybór najlepszego psa wystawy, czyli tak zwany Best in Show.

Muszę się pochwalić, że Marcysia na wystawach bierze udział w konkursie „młody prezydent”. Konkurs jest skierowany do dzieci i młodzieży, a sędziowie oceniają troskliwy kontakt dziecka z psem, panowaniem nad zwierzęciem, kondycję psa, czyli przygotowanie do pokazu oraz precyzję w wykonywaniu figur i poleceń sędziego. Cały konkurs polega na zaprezentowaniu psa przez młodego prezentera w odpowiedni sposób. W tym roku Marcysia była nawet na obozie handlingowym dla kynologów, gdzie dzieciaki mieszkaly ze swoimi pupilami i ćwiczyły sztukę wystawiania psów do konkursu. Pojechała na obóz z naszą Bibą.



### Rozstania

– Jak powiedziałam, całe moje życie kręci się wokół psów. Mam spotkania z dziećmi w przedszkolach i szkołach, gdzie opowiadam o psach, jestem sędzią na wystawach, działam w związku kynologicznym i jestem dogoterapeutką.

Mam duże doświadczenie, ale mimo to zawsze przeżywałam rozstania z moimi wychowankami, gdy podrosną i idą do nowych właścicieli. Zawsze się wtedy o każdym szczeniaku nagadam tyle, że aż gardło boli. Mamy w roku od jednego do trzech miotów, a każdy szczeniaku to jeden nowy właściciel, któremu muszę opowiedzieć o specyfikacji rasy, pielęgnacji, żywieniu i odchowaniu.

Małe opuszczają nasz dom, gdy mają siedem tygodni, choć chihuahua, z uwagi na ich delikatność, odchodzą później, nawet po dwunastu tygodniach.

Ludzie nie bardzo wiedzą, że szczeniaku nie jest w stanie ocenić ani wysokości, ani odległości. Jest po prostu głupiotki i trzeba o tym pamiętać, żeby małństwu nie zrobić niechcący krzywdy. Poza tym trzeba mieć wiedzę o żywieniu, szczepieniach i poszczepiennej kwarantannie.

Ja kładę jeszcze ogromny nacisk na socjalizację, na takie wychowanie szczeniaka, żeby był normalny. Żeby w dorosłym psim życiu zachowywał się normalnie i miał taką psychikę, jaką mają nasze psy. W to trzeba włożyć sporo pracy. Na przykład w okresie kwarantanny wnosząc szczeniaka z domu na rękach, żeby przyzwyczaić go do nowych bodźców zewnętrznych, ale jedno-

częściej chronić go przed złapaniem czegoś z zewnątrz. Nie wszyscy mają własny ogród.

Jako ciekawostkę dodam na koniec, że imię rodowodowe psa składa się z imienia psa oraz przydomka, czyli nazwy hodowli. Na przykład nasza mała chihuahua to URSZULKA Etruria Polonia FCI. Nazwę psa pisze się dużymi literami, a przydomek hodowli małymi. Cały miot musi mieć imiona na te same litery. To wszystko jest w rodowodzie. Imiona domowe, którymi wołamy psy, są często inne.

Moja hodowla „Etruria Polonia FCI” (Etruria na cześć pięknej klaczy arabskiej z Janowa Podlaskiego określanej jako „fruwająca piękność”) jest od 1997 roku zarejestrowana w Związku Kynologicznym w Polsce, organizacji FCI, będącej członkiem Międzynarodowej Organizacji Kynologicznej z siedzibą w Brukseli.

Wszystkie psy mają metryki ZKwP, a tym samym prawo do uznawanego na całym świecie rodowodu FCI, dającego gwarancję czystości rasy. Adres strony hodowli to: [www.etruria.pl](http://www.etruria.pl). ■



fot. z archiwum prywatnego A. Jeżewskiej

## Wszyscy jesteśmy na diecie

– Dieta to podstawa prawidłowego funkcjonowania człowieka i siedemdziesiąt procent jego zdrowia – mówi pani magister Agnieszka Jeżewska, mieszkanka Magdaleny. Jesteśmy tym, co jemy. Na pozostałe trzydzieści procent naszego zdrowia mają wpływ takie czynniki jak stres, środowisko i odziedziczone geny, ale na nie wpływu nie mamy.

– Ze stresem możemy sobie radzić.

Na środowisko, jako jednostka, wpływ mamy niewielki. Na geny w ogóle wpływu nie mamy. Mamy wpływ na to, co jest w naszych rękach, czyli na dietę. Stąd prosty wniosek: nasze zdrowie jest w naszych rękach.

### Pasja

– W moim rodzinnym domu różne były nawyki żywieniowe. Panowała typowa polska kuchnia. Tata gotował obiady, których podstawą była kapusta, schabowe kotlety i ziemniaki. Smaczne, ale ciężkie dla zdrowia. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że stąd brały się występujące w rodzinie problemy zdrowotne, takie jak nadciśnienie czy choroby sercowo-naczyniowe.

Mój świętej pamięci dziadek też miał takie przypadłości. Postanowiłam, że zrobię wszystko, żeby takim ludziom pomagać. Od momentu, kiedy skończyłam liceum Konopnickiej przy szpitalu na Madalińskiego, wiedziałam, co chcę w życiu robić. Poszłam studiować na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym

dietetykę i na studiach podyplomowych dietetykę w chorobach. Równoległe w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego studiowałam biologię. Jestem więc i dietetykiem, i biologiem.

Gdy byłam małą dziewczynką i mieszkaliśmy w bloku na szóstym piętrze, marzyłam, żeby mieć sklepik z ziołami, które będą uzdrowiały ludzi. Sklepik miał być przy domu, a dom w lesie. Dziś mogę powiedzieć, że moje marzenie w pewnym sensie się spełniło. Zamieszkałam w Magdalence. Jest dom, jest las i w pewnym sensie jest sklep.

Gdy zamieszkałam w Magdalence, zaczęłam się zastanawiać, co ja, jako dietetyczka, mogę dla gminy zrobić. Napisałam maila do pani Walentyny Sobolewskiej, dyrektorki Gminnego Ośrodka Kultury, z propozycją współpracy. Opisałam, kim jestem, czym się zajmuję i reakcja była natychmiastowa. Pani dyrektor zadzwoniła do mnie, powiedziała, że bardzo się cieszy, zaprosiła do współpracy i zaproponowała udział w Bajkowych Niedzielach.

Bajkowe Niedziele to niedzielne teatryki dla dzieci, na które do filii GOK w naszej gminie przychodzą dzieci z rodzicami. Pani dyrektor uznała, że jest to świetna okazja, bym spotykała się i z dziećmi, i z rodzicami i opowiadała o tym, w czym się specjalizuję. Bym opowiadała, co jeść, kiedy jeść i jak jeść, żeby być zdrowym. Przez osiem miesięcy w Wólce Kosowskiej, Mysiadle, Łazach i Magdalence spotykałam się z uczestnikami Bajkowych Niedzieli.



...to, co robię, jest moją pasją

Raz na tych spotkaniach były trzy osoby, raz pięć, raz dziesięć, ale ja jestem osobą wytrwałą. Prowadziłabym moje wykłady nawet wtedy, gdyby przyszła na nie tylko jedna osoba i wyszła z nich tak jak te, które przychodziły – zadowolona, bo to, co robię, jest moją pasją.

Kolejnym krokiem był mail do urzędu gminy przed dorocznym jej świętem. Zapytałam, czy mogę mieć swoje stoisko, by pokazać, że jestem w gminie. I nie było problemu. Dostałam miejsce, kupiłam namiot, byłam i rozmawiałam z mieszkańcami, którzy tego dnia świętowali na placu przed urzędem.

Potem było tradycyjne, coroczne Pieczenie Ziemniaka i nowa sołecka inicjatywa Iwicznański Targ Pyszności w Nowej Iwicznej, gdzie też byłam i proponowałam badania tkanki tłuszczowej i rozmawiałam o diecie, ciesząc się, że nie był to czas stracony, bo ludzie chcą rozmawiać o zdrowiu, diecie, o tym, jak nie tyć czy jak schudnąć.

Na Pieczeniu Ziemniaka ustawiały się do mnie kolejki. Gdy potem liczyłam karteczki, to zawsze miałam ich ponad osiemdziesiąt. Mam swój profil na FB Dietetyk Agnieszka Jeżewska – Poradnia Effecta, który Czytelnikom „mojej Lesznowoli” polecam, jak również stronę internetową [www.poradniaeffecta.pl](http://www.poradniaeffecta.pl).

Wzięłam też udział w projekcie „Chudnijmy razem z lesznowską grupą wsparcia”, na

który gmina Lesznowola pozyskała środki z Narodowego Programu Zdrowie 2016-2020. W ramach programu zostały dla osób z otyłością stworzone trzy grupy w wieku od dziesięciu do pięćdziesięciu i więcej lat. Odbywały się spotkania z dietetykiem, psychologiem, warsztaty kulinarne, zajęcia sportowo-rekreacyjne, a dodatkowo każdy uczestnik programu otrzymywał karnet na basen i indywidualnie dopasowany czternastodniowy plan żywienia.

Gdy dowiedziałam się o tym projekcie, po prostu wypełniłam wniosek, napisałam swoją historię, napisałam o Bajkowych Niedzielach i w ostatniej chwili zgłosiłam się do przetargu.

Kiedy rozstrzygnięto przetarg, ku mojej radości odebrałam z gminy telefon z gratulacjami. Wybrano moją ofertę. Byłam szczęśliwa, dziękowałam, uruchomiłam jakieś kontakty, zatrudniłam psychoterapeutę i diabetologa, którzy u mnie w poradni w Magdalence prowadzili warsztaty i konsultacje z dziewięćdziesięcioma uczestnikami. Ja prowadziłam warsztaty grupowe w Gminnym Ośrodku Sportu w Mysiadle i w szkole w Łazach.

Poza pracą w poradni rozwijam też mój Zespół Marzeń. Zapraszam do współpracy dietetyków i studentów dietetyki, chcących nauczyć się prowadzenia takiej poradni jak moja. Gdyby ktoś miał ochotę spróbować, podaję swój email: [agnieszka.jezewska@coio.pl](mailto:agnieszka.jezewska@coio.pl)

### Jesteśmy tym, co jemy

– Siedemdziesiąt procent zdrowia jest w naszych rękach, bo – jak wspominałam – na trzydzieści procent wpływu nie mamy. Małymi krokami poprzez odpowiednie odżywianie możemy o nasze zdrowie dbać i nasze zdrowie poprawiać – mówi pani magister.

– Zdrowe odżywianie polega na dostarczaniu sobie każdego dnia wszystkich składników odżywczych, czyli zdrowych białek,

zdrowych tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów. Słowem, tych składników, które widać, i tych, których nie widać, takich jak witaminy i minerały. Ujmując sprawę bardzo ogólnie, na tym polega zdrowe odżywianie.

Każdy człowiek w zależności od tego, w jakim jest wieku, jakiej płci, jakie ma schorzenia i jaką ma aktywność fizyczną, potrzebuje dla swojego organizmu składników o innych wartościach. Potrzebuje indywidualnie dobranej diety i ja się tym zajmuję na co dzień. Moim pacjentom dobieram indywidualną dietę.

Podczas wizyty wykonuję badanie, przeprowadzam wywiad żywieniowo-zdrowotny i mam trzy dni, żeby zbilansować dietę dla osoby, którą prowadzę. Później umawiamy się na spotkanie, omawiam dietę, umawiamy się na spotkania kontrolne, które są w tygodniowych odstępach czasu, czyli często, bo uważam, że to jest bardzo ważne.

Jest tyle diet, ilu ludzi. Wszyscy jesteśmy na diecie, bo dieta to jest to, co jemy, więc każdy jest na jakiejś diecie.

Najczęściej przychodzą do mnie osoby, które chcą schudnąć. Wierzę jednak, że będą przychodziły też takie, które będą chciały nauczyć się zdrowo odżywiać, żeby nie tyć, żeby zawsze być zdrowym. Myślę również, że będą przychodziły panie, które chcą urodzić dzieci, i takie, które już mają małe dzieci i chcą, żeby miały one zdrowe nawyki żywieniowe. To się już zdarza, ale jeszcze zbyt rzadko.

Pacjentki mówią mi często: „Przeszłam milion diet, mam insulinooporność, Hashimoto, niedoczynność tarczycy, nadciśnienie i parę innych jeszcze chorób i nie wiem, co mam teraz zrobić. Proszę mi pomóc. Tu jest lista moich badań, leków i zalecanych diet”.

Zdarzają się też takie osoby, które nie wiedzą, że są chore. Są zaniepokojone tym, że nie mogą schudnąć, i wtedy odsyłam je na badania i okazuje się, że coś tam u nich po drodze w organizmie się dzieje.

Podchodzę do sprawy zgodnie z medycyną holistyczną, według której ciało, umysł, dusza i emocje stanowią jedno i wszystkie muszą dobrze funkcjonować, bo niedomagania jednego mają wpływ na inne obszary i w konsekwencji na zdrowie pacjenta. Nim zacznę leczyć, szukam przyczyn schorzenia.

Potem powoli zmieniamy nawyki żywieniowe, żeby to była zmiana na stałe. Jest czas zmiany, wyjścia z tej zmiany i musi być czas stabilizacji. Jeśli na przykład czas zmiany trwa sześć miesięcy, to czas wyjścia trwa tyle samo.



*...moim pacjentom  
dobieram indywidualną dietę*



### Co, kiedy i jak jeść?

– Najpierw kilka uwag ogólnych.

Trzeba jeść regularnie. Nie wolno najadać się wieczorem. Między bajki trzeba włożyć opowieści takie jak: „Jem tylko wieczorem, tylko rano, w okienku żywieniowym i dzięki temu jestem zdrowy”.

Okresowe głodówki są ok. Jednodniowe, trzydniowe mogą być, ale nie miesięczne typu post Dawida. Odżywiać trzeba się regularnie i jeść z częstotliwością od dwóch i pół do czterech godzin przerwy między posiłkami, w zależności od tego, jakie jest schorzenie.

Przy insulinooporności jemy co cztery godziny. Bez insulinooporności każdy powinien jeść posiłek mniej więcej co trzy godziny. Śniadanie w ciągu godziny od wstania z łóżka, a kolację trzy, cztery godziny przed snem.

W każdym posiłku powinny znajdować się źródła białek, czyli roślin strączkowych, chudych mięs, ryb, orzechów, jajek, produktów mlecznych oraz źródła zbóż złożonych, czyli kasze, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, pieczywo pełnoziarniste i największa porcja warzyw.

Owoce mogą być do dwóch porcji dziennie, czyli dwa jabłka najlepiej w pierwszej połowie dnia i starczy. Tak to ogólnie wygląda.

I co jest jeszcze ważne? Woda. Dzielne zapotrzebowanie na wodę wyliczamy indywidualnie dla każdego. Trzydzieści mililitrów na kilogram masy ciała. Czyli nie dwa litry, nie litr, nie półtora, tylko trzydzieści mililitrów na kilogram masy ciała. Bez wody, którą wypijemy podczas aktywności fizycznej, bo to jest woda dodatkowa, którą powinniśmy uzupełnić w organizmie. Ona nie wlicza się w dzienny bilans.

Kolacja. Nie jemy od godziny osiemnastej, chyba że kładziemy się spać około dwudziestej pierwszej. W zasadzie powinniśmy jeść pięć posiłków dziennie, ale to zależy od tego, jak długi dla kogo jest dzień. Jeżeli wstajemy o 7.00 i kładziemy o 22.00, to mamy mniej więcej pięć posiłków co trzy godziny. Ale jeżeli wstajemy o 4.00, a kładziemy o 23.00, to tych posiłków będzie sześć, siedem. Może być, że zjemy posiłek o 18.00, może być o 20.00 i kolacja też może być o 21.00, jeżeli kładziemy się spać o 23.00 czy o północy.

Kolacja powinna być zawsze lekkostrawna. Bez surowych warzyw, soków i owoców. Może to być na przykład ryba gotowana z warzywami, jakaś zupa krem, chude mięso. Warzywa strączkowe też raczej jemy w pierwszej połowie dnia, chociaż wegetarianie czy weganie są tak przyzwyczajeni do strączków, że jak zjedzą je wieczorem, to przewód pokarmowy i tak się zregeneruje.

Nie wiem, czy to już mówiłam, ale główną przyczyną otyłości jest szybkie jedzenie. Ludzie żyją w biegu, jedzą w biegu i tyją. To jest już epidemia.



*...nie wolno najadać  
się wieczorem*

Najbardziej mnie przeraża to, co dzieje się z dziećmi. Na przykład według statystyk Polska w grupie jedenastolatków zajmuje mało zaszczytne pierwsze miejsce pod względem ich otyłości. Mamy najwięcej otyłych jedenastolatków. Ze sklepikami w szkole jest niby trochę lepiej, ale dzieci mają z nadwagą duży problem.

Ten problem jest w rodzinie, bo stamtąd biorą się nawyki żywieniowe dzieci. Rodzice często uważają, że to dziecko ma problem, bo oni są w miarę szczupli, nie jedzą w ciągu dnia, nie mają czasu i piją na przykład tylko kawę. Przychodzą do domu i dopiero jedzą.

Jedni tyją, drudzy nie, a dziecko tyje, bo nie ma posiłków w ciągu dnia. Gdy rodzice przychodzą do mnie z dzieckiem na konsultacje, przeważnie mówią, że to dziecko ma problem. A to trzeba zmienić nawyki żywieniowe całej rodziny.

Dlaczego chorujemy zimą? Nie dlatego, że jest zimno, tylko dlatego, że się nieodpowiednio odżywiamy. O tej porze roku już nie mamy takiej ilości warzyw, owoców i antyoksydantów. Widzę to w prowadzonych przez pacjentów dziennikach. Porównujemy, co na przykład było w czerwcu lub lipcu. Patrzymy, ile wtedy było warzyw, a ile jest zimą – góra dwie porcje. I to trzeba uzupełnić, jedząc na przykład gotowane warzywa mrożone. Dlatego zawsze radzę mrozić warzywa. Kupić w okresie sezonowym i zamrozić. Inwestujemy w drugą zamrażarkę, bo na zdrowiu oszczędzać nie warto. Wekujemy na przykład soki pomidorowe, bo po przeróbce są jeszcze zdrowsze. I tak trzeba sobie radzić. Jeść dla zdrowia minimum pięć porcji warzyw i dwie porcje owoców dziennie.

### Magdalena

– Gdy wyszłam za mąż i przeprowadziłam się do męża, którego rodzice mieszkają w Magdalence, teściowa mówiła, że Magdalena to nie jest miejsce, w którym będę mogła rozwijać swoją pasję.

To sypialnia, do której zabiegani ludzie wracają po pracy i z całą pewnością nie przyjdą po tego typu porady. W związku z tym przez sześć lat działałam tylko w Warszawie. W końcu stwierdziłam, że muszę spróbować. Przecież marzyłam, żeby mieć sklepik z ziołami w lesie koło domu.

Gdy zobaczyłam, że na ulicy Leśnej w Magdalence otworzyła się klinika Estemmi, podjęłam decyzję. Dwa lata temu wynajęłam lokal i otworzyłam tam swój gabinet.



Mój zawodowy sukces to pani, która schudła 75 kilogramów. Gdy do mnie przyszła, ważyła ponad 140 kilogramów. Miała wszystkie z możliwych chorób: leczoną już cukrzycę typu drugiego, wyciętą tarczycę, dnę moczanową, problemy ze stawami i depresję. Bardzo systematycznie przychodziła na dietoterapię.

Teraz jest zupełnie inną osobą. Czterdziestotrzyletnia kobieta nie ma cukrzycy, dna moczanowa bez miluritu, czyli wyleczona w remisji, a odpowiednio dobrana suplementacja i dieta także wyleczyła ją z depresji. Ostatnio wzięła udział w triathlonie. To jest przykład osoby, która diametralnie zmieniła swoje życie, bo podjęła decyzję.

Są ludzie, którzy nie przychodzą z taką masą do dietetyka, tylko od razu idą na operację bariatryczną. To jest kolejny temat. Uważam, że nie powinno się od razu tak robić. To jest pójście na łatwiznę. Można tak zrobić wtedy, gdy nic już nie pomaga, ale najpierw spróbować wsparcia u psychoterapeuty i diety.

Taka waga to zajadanie różnych emocji i problemów. Wydaje nam się, że jeszcze sobie z tym sami poradzimy. Z doświadczenia wiem, że to prawie niemożliwe i wcześniej czy później trzeba się będzie udać do specjalisty dietetyka. Ważne, żeby przyjść w odpowiednim czasie, gdy dietetyk jeszcze może pomóc. Czasami zdarza się tak, że ja takiej osobie nie jestem w stanie pomóc, bo przy różnych zaburzeniach odżywiania wystarczy tylko psychoterapia.



Jak to jest z dietą u mnie w domu? Mam dwóch chłopców. Starszy ma pięć i pół roku, młodszy dwa i pół. Młodszy o nic nie pyta, tylko je, co podam. Starszy miał okres buntu, bo w przedszkolu dzieci jadły zupełnie co innego. Ale teraz jak wie, że to, co mama daje, jest zdrowe, to mówi: „Wiesz, niedobre zrobiłaś, ale czy to zdrowe? – Tak, to zdrowe” – mówię i on to akceptuje. Mój mąż czasami zje coś mniej zdrowego, ale ja staram się odżywiać zdrowo. ■



# DYNNIA

to samo  
zdrowie

– W Stanach Zjednoczonych popularna ze względu na tradycję Halloween, u nas nieco mniej, ale zdobywa nasze serca i żołądki. Doskonała w zupie, smaczna w occie, stanowi składnik coraz większej ilości potraw. I dobrze! Bo dynia to samo zdrowie – twierdzi pani Agnieszka Jeżewska, dietetyczka, która dziś rządzi w naszej kuchni.

Co się kryje pod twardą skórką?

– Jedna szklanka ugotowanej dyni (około 250 g) to: 49 kalorii, 0,2 g tłuszczu, 2 gramy białka, 12 gramów węglowodanów, 3 g błonnika i to, co najważniejsze – witaminy: 245% rekomendowanego dziennego zapotrzebowania (RDI) na witaminę A, 19% na witaminę C, 16% na potas, 11% na magnez, 10% na witaminę E i 8% dziennego zapotrzebowania na żelazo.

**Dużo witamin, mało kalorii – czego chcieć więcej?**

– Piękny kolor nadaje dyni witamina A, która też jest silnym antyoksydantem. Zmniejsza ryzyko raka piersi, prostaty oraz chorób układu krążenia. Przez specjalistów uznawana jest za naturalne wsparcie odporności organizmu. Witamina C, która w dyni występuje w sporych ilościach, wspiera funkcjonowanie witaminy A i pozwala na szybsze wychodzenie z choroby.

Witamina E, żelazo i kwas foliowy – kolejne skarby zawarte w miększu dyni – również pobudzają układ odpornościowy człowieka.

Warto też wiedzieć, że dynia zawiera także barwniki, które mają wpływ na nasz z wiekiem pogarszający się wzrok. Badania wykazały, że u osób, które mają bardzo słaby wzrok czy oślepy, występują najczęściej niedobory witaminy A. Z kolei zaćma ściśle związana jest z ograniczonym spożyciem warzyw i owoców w kolorze żółtym i pomarańczowym, czyli barwników ważnych dla naszego wzroku: luteiny i siostrzanej zeaksantyny.

Ja oczywiście zachęcam do jedzenia KAŻDEGO warzywa, ale dynia jest wyjątkowa, gdyż niezwykle łatwo włączyć ją do diety.

Jest łatwo dostępna, tania, „modna” i pyszna, więc nie sposób nie znaleźć przepisów na jej wykorzystanie. Zjadają ją chętnie nawet dzieciaki!

Dynia dobrze smakuje zarówno na słodko, jak i w wersji wytrawnej. Można przygotować z niej zupę, ciasto, dodać do placuszków, zmiksować na pastę, czy po prostu dodawać do wielu dań warzywnych. Mniej zdrową, choć smaczną wersją, jest dynia w occie. Zaś najprostsza potrawa z dyni to pieczone plastry z solą morską i czerwoną papryką skropione oliwą z oliwek. Mniamm.

**Uwaga na minusy dyni**

– Dynia jest warzywem niezwykle wartościowym. Jej mięsz zawiera wiele cennych składników wspierających nasze zdrowie, skórę i kubki smakowe. Pamiętajmy jednak, że dynia podczas obróbki termicznej zmienia indeks glikemii z niskiego na wysoki. Nie jest zatem warzywem polecanym w nieograniczonej ilości osobom z cukrzycą, bądź chcącym spalić nadmierny poziom tkanki tłuszczowej. Pocięszające jednak jest to, że indeks glikemiczny, czyli średni procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi, po zjedzeniu dyni da się obniżyć, więc nie ma potrzeby, by z niej całkowicie rezygnować. ■

# FIT PRZEPISY Z DYNIA, w roli głównej

## ZUPA KREM Z DYNI

### SKŁADNIKI na 4 porcje

1 mała dynia (ok 1 kg), 1 litr bulionu warzywnego, ziemniaki 100 g, marchewki 300 g, cebula 100 g, 1/2 łyżeczki imbiru w proszku, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1/3 łyżeczki gałki muszkatolowej, (4 łyżki) 10 migdałów

Podaż energetyczna (w 1 porcji): **175 kcal**

Białko: **6,8 g**

Węglowodany: **23 g**

Tłuszcze: **6,2 g**

Dynię przekrój na pół, oczyść z pestek i włókien. Następnie pokrój w kostkę razem ze skórką. Ziemniaki, cebulę i marchewki obierz i pokrój w kostkę. Dynię, ziemniaki, marchewki i cebulę ugotuj na bulionie do miękkości. Zupę zmiksuj blenderem na krem i dopraw imbirem, solą, pieprzem i gałką muszkatolową. *Posyp migdałami.*

## CIASTO DYNIOWO-OWSIANE

### SKŁADNIKI na 20 porcji

mąka jaglana 250 g, puree z dyni 180 g, mąka owsiana 150 g, olej rzepakowy 15 g, 4 dojrzałe banany, pokruszone orzechy laskowe 50 g, 2 jaja, 2-3 łyżki erytroli

Podaż energetyczna (w 1 porcji): **117 kcal**

Białko: **3 g**

Węglowodany: **18,75 g**

Tłuszcze: **3,4 g**

Banana rozgnieć i połącz z dynią oraz olejem. Do tego dodaj mąkę i erytrol i ugnieć ponownie. Wsyp płatki owsiane, żurawinę oraz orzechy i wszystko razem zagnieć. W razie potrzeby dodaj więcej mąki lub więcej puree z dyni. Ciasto wyłóż na blasze na papierze do pieczenia. Piecz w 170 stopniach przez 17-20 min.

## PASTA Z DYNI

### SKŁADNIKI

1 kg dyni Hokkaido, olej rzepakowy 3 łyżki, oliwa 1 łyżka, 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka wędzonej papryki, 1 łyżka octu balsamicznego, 40 g suszonych pomidorów, sól, czarny pieprz, czarny sezam

Podaż energetyczna w 1 porcji (1/5): **146 kcal**

Białko: **2 g**

Węglowodany: **7,6 g**

Tłuszcze: **12 g**

Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Dynię pokrój, posmaruj olejem, oprósz solą i piecz przez 30-45 minut do momentu, aż będzie bardzo miękka. Następnie chwilę przestudź. W tym czasie cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek posiekaj. Na patelni lekko rozgrzej oliwę, dodaj cebulę, szczyptę soli i podsmażać przez 1-2 minuty do momentu, aż zmięknie. Wtedy dodaj posiekany czosnek, posiekaną pietruszkę i smaż przez chwilę. Upieczoną dynię przełóż do miski, dodaj ocet balsamiczny, suszone pomidory, sól oraz czarny pieprz i dokładnie zblenduj na gładką pastę. Do takiej pasty dodaj zawartość patelni wraz z oliwą i dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą, a potem schłódź w lodówce. *Przed podaniem posyp sezamem. Pastę można stosować jako dodatek do pieczywa lub warzyw.*

## CIASTO Z DYNIA O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

### SKŁADNIKI

100 g otrębów owsianych, 200 g mąki owsianej, 400 ml mleczka kokosowego, 300 g ugotowanej dyni, 2 jaja, 3 dojrzałe banany

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj i przełóż do formy. Posyp migdałami i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piecz 50 minut. *Wypróbowane przez dzieci, świetny zamiennik deseru na weekend.*



*W żółtych płomieniach liści*

*„Ognisko palą na polanie, w nim liszka przez pomyłkę gore  
A razem z liszką, drogi Panie, me serce biedne, ciężko chore  
Lecz nie rozczulaj się nad sercem, na cóż mi kwiaty, pomarańcze  
Ja jeszcze z wiosną się rozkręcę, ja jeszcze z wiosną się roztańczę...”*

*Agnieszka Osiecka*