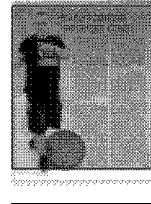


miesięcznik

czytelnictwo: 143649

powierzchnia/pow. efektywna: 388 cm²/43 cm²

AVE/AVE efektywny: 11644 zł/1296 zł



 recepta na młodość

Jestem panem swojego czasu

WYSŁUCHAŁA: Ewa Anna Barykiewicz



Jakim sposobem zachowuję młodość? Staram się być w ciągłym ruchu. Mnóstwo czasu spędzam, szkoląc młodych ludzi na Przystanek Woodstock, a to wymaga ode mnie ogromnej aktywności. Oprócz tego bardzo dużo chodzę, spaceruję i jeżdżę na rowerze – zaś w okresie zimowym przesiadam się na stacjonarny. Mam także w domu bieżnię, z której korzysta cała nasza rodzina. Te sprzęty utrzymują mnie w formie, gdy pogoda nie jest najlepsza. Jak jeszcze oszukuję czas? Unikam schematów. I nienawidzę planowania. Co rano wstaję i jadę do pracy, ale staram się, by każdy mój dzień był inny. Chcę czuć, że jestem panem swojego czasu. Nie mam zegarka, ale świat wokół mnie jest tak poukładany, że nawet go nie potrzebuję. I bez niego wiem, ile jeszcze muszę zrobić.

Unikam stresu. Jak? Staram się nie dreczyć zлыми wiadomościami. Jestem człowiekiem, który potrafi wyłączyć telewizor, jeżeli to, co się dzieje wokół, zaczyna przekraczać barierę dźwięku. Bardzo dużo czytam – wieczorami w wannie. Lubię poleżeć sobie długo w ciepłej wodzie – to jest dla mnie fantastyczny relaks. Co jeszcze mnie odświeża? Ludzie.

Często się z nimi spotykam, jestem na nich bardzo otwarty. Kiedy pojawiają się jakieś sytuacje nerwowe, staram się je natychmiast wyjaśnić. Gdy ktoś chce wywołać jakąś niepotrzebną dyskusję, od razu ją ucinam. Ale nie noszę długo urazy. Myślę, że dobre nastawienie

psychiczne pomaga nam zachować zdrowie. Trzeba więc polubić swoje słabości, zamiast szukać ciągle dziury w całym. Rzeczywistość tak często nas dołuje, po co mamy jeszcze jej w tym pomagać? Najgorszy jest stres, on nas dobija. Próbuje z nim walczyć, ale często wpadamy z jednego kanału w drugi. A najlepiej rzucić się w kanał międzyludzki – to najlepsza recepta na energię.

o do ciała... Kuchnia, jaką prowadzimy w naszym domu, nie jest „przejezdzona”. Moja żona jest osobą pracującą, ale dużo gotuje, w domu zawsze jest coś gorącego. Wszelkie warzywa, które da się ugotować i wymieszać z kawałkiem kurczaka, bardzo nam smakują. Nie jemy natomiast kotletów ani tłustego mięsa. Lubimy wszelkie nowinki kulinarne, poznajemy je także dzięki naszym córkom. Starsza córka wiele lat temu przeszła na wegetarianizm – nigdy jej w tym nie przeszkadzaliśmy. Przeciwnie! Mamy wiele książek kucharskich, bardzo dużo czytamy na ten temat. Ale nie idziemy utartym szlakiem. Jedynie na Boże Narodzenie i Wielkanoc ładują na stole typowo polskie potrawy. Generalnie każdy przepis mocno modyfikujemy, dorzucamy, co się da. W mojej kuchni zawsze są winogrona, pomarańcze, mango. Herbaty piję bardzo mało, kawę tylko od czasu do czasu, gdy jestem zmęczony. Nie palę papierosów, rzuciłem nałóg parę lat temu. Ale za to uwielbiam koniaki i jeśli mam okazję, to sobie popijam. Lubię także piwo i od czasu do czasu po nie sięgam. Bo nie widzę powodu, abym miał sobie odmawiać wszystkich przyjemności. W końcu żyje się raz!

Jerzy Owsiak

Dziennikarz radiowy i telewizyjny. Założyciel i prezes Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Pomysłodawca jednej z największych cyklicznych imprez muzycznych – Przystanku Woodstock. Jest właścicielem firmy produkującej programy telewizyjne. Ma dwie córki – Olę (31 lat) i Ewę (21 lat).