

# Warto mieć marzenia

**Olga Bończyk** Znana, ceniona i niezwykle lubiana aktorka teatralna i filmowa, a przy tym bardzo skromna osoba. Uznanie szerszej publiczności zdobyła rolą doktor Edyty w popularnym serialu TVP2 „Na dobre i na złe”. Na stałe współpracuje z teatrami warszawskimi.

Olga Bończyk jest także uznaną wokalistką – wydała już dwie autorskie płyty pt. „Piosenki z klasą” oraz „Kolędy Olgi Bończyk”, a w listo-

**Od wielu lat angażuje się Pani w przedsięwzięcia społeczne i charytatywne. Trudno je wszystkie wyciszyć, aby żadnej nie pominąć. Wszystkie były niezwykle ważne i potrzebne. „Dźwięki marzeń” to dla Pani szczególnie projekt ponieważ...**

To projekt, który jest najbliższy mojemu sercu z prostej przyczyny - obejmuje pomocą dzieci, które urodziły się niesłyszące lub z wadą słuchu. Fundacja Orange w ramach projektu rehabilitując je na wielu płaszczyznach daje im szansę, by mogły usłyszeć dźwięki, funkcjonować w naszym świecie na równi ze swoimi rówieśnikami. Moi rodzice byli niesłyszący dlatego świat ciszy jest mi bardzo bliski. Rozumiem jakie ograniczenia daje zamknięcie w takim świecie i jakie z tego wynikają komplikacje w zwykłym życiu. Pomoc Fundacji wydaje się więc nie do przecenienia, a fakt, że mogę się pod tym fantastycznym projektem podpisać własnym nazwiskiem, jest dla mnie wyróżnieniem i zaszczytem.

**Kampania „Stop Rakowi szyjki macicy”, „Mam haka na raka”, współpraca z Fundacją Urszuli Jaworskiej przy tworzeniu bazy dawców szpiku kostnego czy wspieranie akcji „Powiedz tak transplantologii”, to niektóre z dotychczasowych projektów z Pani udziałem. Co stało się inspiracją do zaangażowania się w tak ważne społeczne sprawy?**

Wychowując się w niepełnosprawnej rodzinie człowiek mimowolnie staje się bardziej wrażliwy na potrzebujących i tym chętniej dzieli się z innymi tym co ma. Mój udział w tych projektach jest więc takim aktem oddawania światu tego co dostałam od swoich rodziców. A oni przecież poświęcili się, żeby dać szansę mnie i mojemu bratu zostać artystami.

**Sprawy kobiet są Pani dobrze znane. Ostatnio uczestniczyła Pani w Europejskim Kongresie Kobiet. Czy Polki są świadome zagrożeń zdrowotnych i wystarczająco dbają o siebie?**

Myszę, że zawsze można zrobić więcej. To nie oznacza, że Polki ignorują swoje zdrowie czy nie wiedzą jak o nie dbać, bo z całym przekonaniem twierdzą, że wiedza na ten temat polepsza się z roku na rok. Mimo to, rodzą się nam młode pokolenia, które warto uświadamiać i edukować od początku tak, by każda kobieta wiedziała co zrobić gdy pojawia się

padzie ukaże się jej nowa płyta „Listy z daleka” z piosenkami Kaliny Jędrusik w opracowaniach na orkiestrę symfoniczną.

Obok działalności artystycznej aktorka chętnie włącza się do programów edukacyjnych oraz akcji społecznych i profilaktycznych.

**Dlaczego działalność edukacyjno-społeczna jest jej tak bliska? O tym przeczytaj Państwo w naszym wywiadzie z Panią Olgą.**

w jej życiu zagrożenie. Nie ma przecież sytuacji bez wyjścia...

**Porozmawiajmy o tym co „tu i teraz”, jakie projekty wspiera i propaguje Pani obecnie?**

Na stałe związana jestem z projektem „Dźwięki Marzeń”, ale chętnie wspieram wszystkie akcje, które w moim przekonaniu dają wymierny efekt i mogą na stałe przynosić korzyści osobom potrzebującym.

**Przed nami święta Bożego Narodzenia. Z pasją kultywuje Pani świąteczne tradycje choć ma także własne pomysły i zwyczaje. Czy zdradzi nam je Pani? Z wielką radością. Na codzień moja kuchnia jest szalona i pełna eksperymentów. Święta Bożego Narodzenia to czas tradycji i powrotu do korzeni. Barszcz z uszkami własnej roboty, pierogi, kapusta z grzybami, karp... Tu raz do roku wyjmuję mamine przepisy i wracam do tego wszystkiego co było w moim domu, gdy jeszcze żyli rodzice... Tamte smaki są dla mnie świętością i choć czasami próbowałam je zmieniać, dziś wiem, że to nie ma sensu. Wigilijny wieczór musi być powrotem do dzieciństwa...**

**Świetnie Pani wygląda. Patrząc na Panią aż trudno uwierzyć, że jedną z pasji jest gotowanie. Jaką kuchnię Pani preferuje?**

Każdą, pod warunkiem, że jest smaczna i zdrowa. Uwielbiam gotować i czasem się boję, że ta moja pasja kiedyś mnie zgubi. Dziś staram się jeść tylko tyle, by mieć absolutną kontrolę nad swoją wagą, ale to nie jest łatwe... Na całe szczęście, zdecydowanie wolę warzywa niż mięso, co w jakiś magiczny sposób pozwala w miarę stabilnie utrzymać wagę. Umiejętność sprawnego gotowania pozwala wymyślać ciekawe potrawy bez konieczności stania przy kuchni godzinami.

**A co szczególnego poleciłaby Pani naszym Czytelnikom na świąteczny stół? Jeśli chodzi o wigilię – trzymam się tradycyjnych potraw i na te potrawy myślę każdy ma swoje własne przepisy. Świąteczny obiad jednak musi być wyjątkowy i bardzo smakowity. Zimą mięso jest kluczowym składnikiem, więc nie może go zabraknąć. Ja polecałabym piersi z kaczki marynowane w majeranku.**



**PIERSI Z KACZKI MARYNOWANE W MAJERANKU:**

4 piersi z kaczki (po jednej na osobę) posolić i obficie posypać majerankiem. Odstawić na noc, lub nawet zamrozić kilka dni przed świętami.

Rozmrozić mięso. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Nagrzać patelnię z odrobiną oliwy i smażyć piersi po kilka minut z obu stron zaczynając od strony ze skórą. Skórę wytopić i dobrze zrumienić. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i włożyć na 15 minut do piekarnika (skórą do góry). Uważać by nie przeciągnąć czasu, gdyż wtedy piersi staną się twarde. Mięso wyjąć z piekarnika i pozwolić mu odpocząć 10 minut pod przykryciem. Kaczkę podawać z pieczonymi ziemniakami i warzywami lub z dowolnym innym składnikiem...

Gdyby okazało się, że piersi jednak są twarde (bo przegapiliśmy moment ostatecznego wyjęcia z piekarnika) można szybko wkroić jabłka, dolać sok pomarańczowy na dno brytfanki, przykryć naczynie i piec około 1 godziny. Takie piersi też są genialne. Utworzony sos miksujemy z jabłkami, w których się piekły piersi i mamy fantastyczny dodatek do mięsa. Polecam!

**Jest Pani osobą niezwykle zajęta. Spektakle, nagrania nowej płyty, koncerty, akcje społeczne. Czy w natłoku zajęć ma Pani jeszcze czas na aktywność fizyczną, niezbędną dla dobrej kondycji i zdrowia?**

Muszę przyznać, że nigdy nie miałam czasu na aktywność fizyczną, no może za wyjątkiem tenisa, w którego – choć niezbyt regularnie - lubię zagrać. Fitnesu nie lubię, bo mnie nudzi, a na inne zajęcia ruchowe zwyczajnie nie mam czasu. Wierzę, że mądre odżywianie pozwala mi zachować młodość i zdrowie.

**Jest Pani także miłośniczką zwierząt. Co chciałaby Pani powiedzieć tym wszystkim nieuczulym, obojętnym na cierpienie, pozbywającym się zwierząt ludziom?**

Chciałabym im powiedzieć tylko jedno: jeśli nie mają serca dla zwierząt niech się od nich trzymają z daleka.

**Wszystkich Czytelników „Apetytu na zdrowie” odsyłamy do Pani strony internetowej [www.olgabonczyk.art.pl](http://www.olgabonczyk.art.pl) gdzie można dowiedzieć się gdzie i kiedy można Panią zobaczyć i usłyszeć. Można tam przeczytać także o nowej płycie...**

Zapraszam serdecznie na moją stronę, z której można również wejść na moją stronę FACEBOOKA, na którym spotkać można wielu moich fanów, a także bieżące ciekawostki z mojego artystycznego życia.

**Wyznaje Pani zasadę „trzeba marzyć, bo tylko wtedy marzenia się spełniają”. Czego możemy zatem życzyć tak bardzo zajętej osobie w nadchodzącym Nowym Roku...**

Żeby wszystkie realizowane w obecnej chwili projekty zdobyły uznanie szerokiej publiczności. Dlatego z przyjemnością zapraszam Państwa na spektakl „Za rok o tej samej porze” do Teatru Kamienica (występują: Olga Bończyk i Piotr Gąsowski, reż. Grzegorz Chrapkiewicz). W listopadzie odbędzie się premiera mojej nowej płyty „Listy z daleka”, płyty do nabycia w Empikach i innych dobrych sklepach muzycznych. **A w grudniu kolejna premiera teatralna czyli „Ptaszek” – w Teatrze Kamienica (występują: Olga Bończyk, Katarzyna Żak, Tomasz Bednarek, reż. Robert Talarczyk). Zapraszam serdecznie.**