Adrian Sawko - MMA jest moją pasją.

Adrian Sawko jest 20-latkiem, którego pasją jest MMA. Aktualnie mieszka w Belgii, ale urodził i wychował się w Polsce, na Podlasiu w miejscowości Wasilków. Otwiera się przed nim wielka szansa, którą z pewnością wykorzysta. Chcielibyście dowiedzieć się jak Adrian doszedł do obecnej formy i co planuje dalej robić? Jeżeli tak to koniecznie musicie przeczytać wywiad, który z nim przeprowadziłam. Będziecie zaskoczeni tym jak ciężkie są przygotowania do walk i jak wiele pracy trzeba w nie włożyć.

Kiedy zacząłeś swoją przygodę z MMA?

Trenuję od przełomu 2012 i 2013 roku.

Jak zacząłeś? Ktoś Cię zachęcił czy sam zacząłeś chodzić na zajęcia?

Mój wujek trenował kickboxing, stąd wzięła się moja fascynacja sportami walki. Dodatkowo razem z sąsiadem oglądaliśmy stare gale pride. Ogromnym przeżyciem było dla mnie gdy pierwszy raz obejrzałem walkę Mariusza Pudzianowskiego! To było coś! W sumie tyle wystarczyło, abym wkręcił się w to na maxa.

Kto jest Twoim autorytetem?

Inspiruje mnie styl walki Borysa Mankowskiego, ponieważ ma dynamiczne zapasy, poukładaną stójkę i parter na bardzo wysokim poziomie.W skrócie Pan Borys jest poukładany na każdej płaszczyźnie.

Nie tylko Pan Mankowski jest taki dobry, ale Ty również masz się czym pochwalić! Jaki jest Twój największy sukces?

Wszystkie dotychczas wygrane walki są dla mnie sukcesem, ale najważniejsze dla mnie jest to, aby wygrać każdą następną, niezależnie od tego z kim miałbym stanąć na ringu.

Przez te wygrane walki dążysz do jakiegoś konkretnego miejsca w MMA? Jaki jest Twój cel w tym sporcie?

Aktualnie "łapię" doświadczenie w amatorskim MMA. Oczywiście jak (chyba) każdy człowiek w swoim życiu, a przynajmniej większość ludzi chcę wspinać się wyżej, spełniać się w tym co robię. Moim celem jest wyjście z amatorskiego MMA i stanie się za-

-wodowcem, profesjonalistą. Do osiągnięcia tego jest jeszcze długa droga przede mną, dlatego też cieszę się z każdej wygranej walki. Obecnie skupiam się na tym co mam teraz, nie wybiegam w przyszłość, bo nie zawsze układa się tak jak byśmy tego chcieli.

Czyli wiążesz swoją przyszłość głównie z MMA?

Chciałbym, ale w razie gdyby mi się coś nie powiodło to mam PLAN B, studia. W tym sporcie jest bardzo dużo kontuzji i jeżeli powinęła by mi się noga to zostałbym dosłownie z niczym. Również sponsora jet bardzo trudno znaleźć, ale jak na razie jakoś sobie radzę. I z tego miejsca chciałbym bardzo podziękować firmie Ekspertcar, która jest moim sponsorem.

Widać, że sobie bardzo dobrze radzisz. A gdzie trenujesz i kto jest Twoim obecnym trenerem?

Mieszkam na codzień za granicą, w Belgii. Mój główny klub to NR Gym w La Louviere, a głównymi trenerami są Raphael Campagna oraz Nicolas Manderlier. Jednakże muszę zaznaczyć, że jeżdżę do różnych klubów, m.in.: obecnie wyjeżdżam na przygotowania do Polski, gdzie będę się przygo towywał do walk pod okiem najlepszych!

Muszę zadać Ci to pytanie, sam mnie do niego sprowokowałeś! Co sądzisz o polskim MMA?

Polacy reprezentują jeden z najlepszych poziomów na świecie. Nasi zawodnicy są bardzo dobrzy, ich osiągnięcia mówią same za siebie, m.in.: mamy mistrzynię świata w tym sporcie Joannę Jędrzejczyk. Większość państw może nam tylko pozazdrościć takich zawodników. Mariusz Pudzianowski sprawił, że sport ten stał się populary w Polsce. Mam szczerą nadzieję, że Popek również przyczyni się do rozwoju MMA.

Jak obecnie wygląda Twoja forma?

Ja zaczynam dopiero mieć formę, wracam po poważnej kontuzji, którą leczyłem ponad pół roku i jeszcze nie do końca udało się mojej ręce dojść do stanu, który był zanim doznałem obrażeń.

Jak doszło do kontuzji?

MMA jest sportem, w którym kontuzje są nieuniknione. Tutaj nie zadaje się pytania: czy do niej dojdzie?, tylko : kiedy? i jak poważna ona będzie?

Podczas jednej z walk złamałem kciuka oraz kilka pobliskich temu palcu kości.

Jak obecnie wyglądają Twoje przygotowania do walki?

Tak jak wcześniej. Po szkole, każdego dnia idę na trening, dodatkowo biegam oraz chodzę na siłownię. Muszę trzymać dietę, aby walczyć w odpowiednim przedziale. Przed każdą walką zbijam 10kg z ogólnej masy swojego ciała.

Czy interesujesz się czymś poza MMA?
Bardzo lubię gry komputerowe, ale to chyba jak każdy nastolatek. Interesuję się naturą, podróżami, zwiedzaniem świata, ale i tak najbardziej lubię wracać do Polski, bo tu jest mój dom. Kocham spędzać czas z moją rodziną oraz przyjaciółmi. To chyba tyle :)

Jestem ogromnie Ci wdzięczna za poświęcony mi czas oraz możliwość przeprowadzenia wywiadu. Wierzę w to, że Twoja kariera się rozwinie tak jakbyś tego chciał.

Kamila Bołtuć

Klip o Zajawkowiczach

Klip o zajawkowiczach to projekt wymyślony przeze mnie i **Maćka Opale**. Celem tego przedsięwzięcia było wypromowania miasta Kętrzyn, jak i jego mieszkańców. Wielu młodych ludzi rezygnuje ze swojej pasji, ponieważ brakuje im środków na jej realizację, bądź osób, które by im te środki zapewnili. My chcemy pokazać w tym filmie, że jednak warto inwestować w młodzież. Pobocznym celem tego projektu było to by ludzie przejeżdżający przez nasze miasto mówili: "to tutaj był nagrywany Klip o Zajawkowiczach". Lub by też osoba, która mówi że jest z Kętrzyna, nie usłyszała pytania: "Gdzie to?". Realizacja projektu kieruje się ku końcowi i dzięki pomocy ludzi z MTI, KCK i firmiy "Farbud" jesteśmy w stanie powiedzieć, że nie będziecie żałować przyjścia tam. To właśnie oni jako pierwsi w nas zainwestowali, w młodzież, w zwykłych młodych ludzi z pomysłem. Z Maćkiem nagraliśmy już ponad **30 zajawek**.

Pomimo kiepskiej pogody, braku czasu, a nawet pomimo tego, że wiele razy słyszeliśmy słowa krytyki to i tak nie poddaliśmy się, bo wiedzieliśmy, że to co robimy ma sens. Wiele razy słyszeliśmy pytanie po co lub dla kogo to robimy i czy dostajemy za to jakąś kasę. Odpowiedź była oczywiście prosta, robimy to tylko i wyłącznie dla siebie i nie czerpiemy z tego żadnych korzyści materialnych. To co dla nas było ważne w realizacji tego filmu to to że możemy jakoś pomóc młodzieży z naszego miasta.

REDAKCJA DODAJE:
Jesteśmy pod wielkim wrażeniem pracy, którą włożyli Krzysztof Zyborowicz oraz Maciek Opala w powstanie "Klipu o zajawkowiczach"!!!
Chłopcy!
Zrobiliście coś na co nie odważyłaby się większość ludzi, których znam. Wspaniały jest fakt, że pomimo krytyki, gorzkich słów nie zrezygnowaliście z realizacji swojego celu. Zachęcacie ludzi do rozwijania siebie, pasji - a uwierzcie, że to jest rzadkością, ponieważ człowiek współczesny jest nastawiony mentalnie na negowanie wszystkiego z zawiści, zazdrości, obojętności i wielu innych czynników. A wy pokazaliście, że są jeszcze osoby, dla których nie jest obojętny drugi człowiek i jego rozwój. Jesteście wspaniali!

Uroda

Większość dziewczyn ma problem z narysowaniem idealnej kreski eyelinerem, ale to już będzie mit, bo ja wam pokażę jak zrobić to najprościej i w bardzo krótkim czasie. Zaczynamy! Wybieramy eyeliner dowolnej, ale dobrej marki. Malowanie oka zaczynamy od zewnętrznego kącika oka rysując skośną kreskę do załamania powieki. Następnie rysujemy delikatną kreskę, która ma delikatnie zaznaczyć łuk oka. Ostatnim krokiem jest połączenie wszystkich linii i pogrubienie. Dołączone zdjęcia pokażą wam dokładniej jak to zrobić. Oczywiście aby uzyskać dodatkowy efekt wow możemy przed pomalowaniem oka eyelinerem nałożyć cień do powiek w dowolnym kolorze, np.: burgundowym.

Hitem tej jesieni są namalowane pod okiem wzorki, np. serduszka albo gwiazdki tak jak w teledysku ***Little Mix - Shout out to my ex*** ma **Perrie Edwards**.

Moda

Największym hitem ostatnio stały się chokery. Co to takiego jest? Choker to tasiemka, najczęściej czarna zawiązywana na szyi, często wzbogacana dodatkową zawieszką.Stały się popularne dzięki Kim Kardashian West. Gdzie je można kupić? Chokery dostępne są w każdej sieciówce, sklepach internetowych. Najtańszą formą posiadania chokera jest zakup czarnej tasiemki w pasmanterii i zawiązaniu jej na szyi.

Taka tasiemka to koszt od 2 do 5 zł czyli jest bardzo tania. Choker jest bardzo uniwersalnym dodatkiem, można nosić go do wszystkiego. Dodatkowo pokażę wybrane przeze mnie stylizacje, które dla mnie najbardziej się podobają na jesień 2016. Może i wy się zainspirujecie.

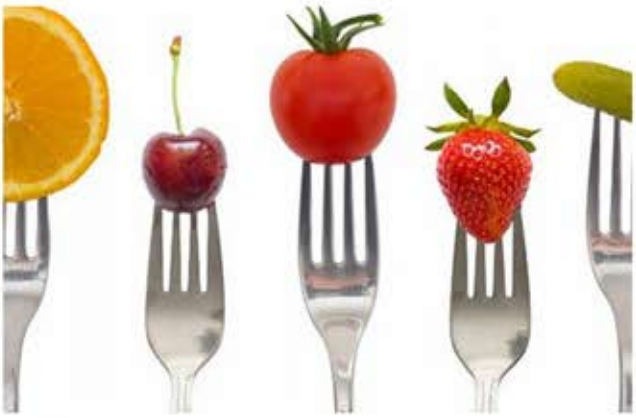
Fryzury

Ostatnio bardzo modnym kolorem włosów stał się ROSE GOLD. Co to jest za kolor?! ROSE GOLD jest połączeniem blondu z delikatnym różem. Czy jest on odpowiednim kolorem do malowania włosów?Nie wiem, ale Kylie Jenner prezentuje się w nim znakomicie. Dodatkowymi nie wychodzącymi z mody kolorami włosów są: siwy, szary oraz boski platynowy blond. Wybrałam kilka zdjęć, które mogą was zainspirować do zmiany fryzury, koloru czy cięcia włosów.

Buziaczki
Klaudia Zaremba

Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, ponieważ wymaga codziennego przestrzegania zasad, które sami sobie ustaliliśmy albo z pomocą innych osób, np. dietetyka, trenera fitness.Jednakże należy zachować rozsądek przy stosowaniu diety, ćwiczeń czy innych form wspomagających spalanie tkanki tłuszczowej. Bardzo dużo młodych osób stosuje tak zwane drakońskie diety, a przecież wiadomo, że najczęściej po nich dochodzi do efektu jojo. Gdy dojdzie do tego niechcianego efektu jojo, zadajemy sobie pytanie: jak to jest możliwe, przecież pilnowałam/-łem swojej diety, ćwiczyłam/-łem? Postaram się jak najprościej odpowiedzieć na to pytanie.



Widzimy, że znowu zaczynamy tyć, ale co tam, przecież 2 kilogramy to nic strasznego. Niestety kochani, tak zaczynają się pojawiać pierwsze symptomy efektu jojo.
Zdrowy styl życia jest bardzo ważny, ale należy go odpowiednio zorganizować oraz właściwie o siebie dbać. Jakie korzyści przynosi zdrowy styl życia:
- dłuższe życie
- młodziej się wygląda
- szczęśliwe życie
- zdrowy wzrok
- obniżenie ryzyka wystąpienia depresji
- obniża ryzyko wystąpienia nowotworu
i wiele, wiele więcej!
Ok., już wiecie jakie są korzyści, ale nadal nie orientujecie się jak możecie zacząć? Oto kilka rad oraz wskazówek:
- posiłki węglowodanowe jedz w pierwszej połowie dnia, dostarczą Ci energii
- owoce staraj się jeść osobno, raczej w pierwszej połowie dnia
- posiłki białkowe jedz w drugiej połowie dnia, dostarczą Ci budulca
- jedz raczej więcej mniejszych posiłków
- staraj się jeść regularnie (Organizm, któremu dostarczysz pokarm w określonych porach (co 2 – 4 godz.) ureguluje metabolizm i nie będzie robił zapasów tłuszczu na czas bez jedzenia.)
- wyklucz z diety żywność wysoko przetworzoną
- wyklucz z diety cukier
- ogranicz spożycie produktów z krowiego mleka
- nie przejadaj się
- nie jedz między posiłkami
- jedz powoli, gryź dokładnie – TO WAŻNE!
Pamiętajcie, że Wasze zdrowie zależy od Was. Nie myślcie, że jeśli jesteście młodzi to zdrowie po prostu macie i nie musicie o nie dbać. Jeżeli zaczniecie zdrowo się odżywiać od teraz (przy tym mile widziana jest jakaś aktywność fizyczna) będziecie czuć się lepiej teraz i w przyszłości. Mamy nadzieję, że artykuł okazał się wam pomocny i zachęcił do zadbania o siebie. W kolejnych wydaniach gazetki zamieszczana będzie kontynuacja tego "działu" oraz zdrowe przepisy!
Buziaki! :*
Aleksandra Reszka, Iza Reszka