

Zawodowe pasje Pani Marii



Czy znamy swoich sąsiadów, co wiemy o ludziach zza ściany? Pewnie niewiele. A często tuż obok nas żyją bardzo ciekawe osoby o szerokich zainteresowaniach, w sposób szczególny realizujący swoje życiowe pasje...

Ale zacznijmy od początku. Oto jestem w pełnym uroku mieszkaniu jednej z mieszkańek naszego uzdrowiska. Wystarczy rzut oka na domową bibliotekę, by zorientować się, czym interesuje się ich Właścicielka. Pełno tu książek dotyczących kuchni świata, problemów żywienia, wykorzystania różnych roślin podczas przygotowywania posiłków itp. Z wykształcenia bowiem i zamiłowania jest nasza Bohaterka technologiem żywienia i dietetykiem.

Maria Szustakowska Chojnacka, bo o Niej tu mowa, ukończyła Politechnikę Łódzką Wydział Chemii Spożywczej oraz Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie Wydział Technologii Rolno - Spożywczej (kierunek: mikrobiologia żywności). Przez wiele lat pracowała w Kudowie Zdroju, a następnie w Państwowym Przedsiębiorstwie „Uzdrowisko Ciechocinek”.

Wykładała m.in. w Zakładach Doskonalenia Zawodowego we Włocławku i w Toruniu, w Zakładzie Dietetyki Uzdrowiskowej w Inowrocławiu, w Instytucie Medycyny Uzdrowiskowej w Poznaniu. Ponadto była wieloletnim współpracownikiem (w latach od siedemdziesiątych do dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku) miesięcznika „Hotelarz” - organu Zrzeszenia Polskich Hoteli Turystycznych i Polskiej Federacji Campingu w Warszawie. Pani Maria zachowała legitymację służbową współpracownika tego periodyku. Z wielkim zainteresowaniem obejrzałam numery czso-pisma, w których nazwisko Marii Chojnackiej figuruje w stopce redakcyjnej i w których zamieszczane były Jej artykuły. Na łamach „Hotelarza” Pani Maria nie tylko pisała o zdrowym żywieniu, lecz także propagowała Ciechocinek jako zdrowe pod wieloma aspektami miasto. Pracując w PPUC, wspomina moja Rozmówczyni, współorganizowała Międzynarodowe Sympozjum Reumatologiczne (1994 r.) odpowiadając za przygotowanie wyżywienia oraz bankietu. Podobny udział miała w zorganizowaniu V Kongresu Uzdrowisk Polskich, była członkiem Komitetu Obchodów 150. i 160 - lecia Uzdrowiska Ciechocinek. W roku 1994 Maria Szustakowska Chojnacka uzyskała certyfikat po ukończeniu organizowanego przez Unię Europejską seminarium „Marketing z zakresu turystyki”. Za swoją pracę Pani Chojnacka otrzymała wiele nagród i odznaczeń: od medalu „Wzorowy Pracownik PPUC” po Srebrny Krzyż Zasługi.

Choć dziś Pani Maria jest już emerytką, nie spo-częła na laurach. Teraz dopiero może realizować swoje marzenia, należy bowiem do osób niezwykle energicznych, twórczych i operatywnych. Nic więc dziwnego, że może położyć przede mną dwie książki będące wynikiem wielu miesięcy Jej wytężonej pracy.

Pierwsza z nich to pozycja „Nasze zdrowie a składniki odżywcze”. Autorka podkreśla w niej rolę składników pokarmowych (szczególnie egzogennych). „Zwraca uwagę na przeciwutleniacze, które mają ogromne znaczenie w zapobieganiu chorobom nowotworowym. Przede wszystkim jednak wskazuje na zagrożenia powodujące straty cennych składników, potrzebnych organizmowi człowieka do prawidłowego funkcjonowania, co w konsekwencji prowadzi do zaburzeń i chorób, których można uniknąć, stosując odpowiednią dietę.

Praca stanowi znakomitą lekturę dla uczniów szkół gastronomicznych i dietetycznych, może być pomocna w szpitalach i sanatoriach, jak również może być przeznaczona dla wszystkich tych osób, którym bliska jest problematyka żywienia człowieka.” - czytamy w zapowiedzi wydawniczej publikacji.

W książce znajdziemy więc informacje o znaczeniu składników odżywczych dla zdrowia człowieka, o zagrożeniach, jakie powodują straty niektórych z owych

składników, do czego w naszym organizmie może doprowadzić nieprawidłowe żywienie. Z lektury dowiemy się także, co zawierają produkty, których na co dzień używamy w naszym żywieniu.

(M. Szustakowska Chojnacka: Nasze zdrowie a składniki odżywcze, Wydawnictwo MADO, Toruń 2005)

Szczególnie ciekawa, obszerna i oryginalna pod względem edytorskim jest druga książka autorstwa Pani Marii. Ta publikacja to:

Maria Szustakowska Chojnacka, 100 roślin w twojej kuchni, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.

W tej bogato ilustrowanej kolorowymi zdjęciami pozycji znajdziemy odpowiedź - jak zapowiada wydawca - na takie m.in pytania: Jakie tajemnice kryją w sobie rośliny na co dzień używane w kuchni, a od wieków stosowane w medycynie ludowej? Jak odżywiać się smacznie i zdrowo?

„Autorka opisuje rośliny jadalne - owoce, warzywa, zioła lecznicze oraz przyprawy, podaje zawartość podstawowych składników odżywczych w każdej z nich oraz zawartość witamin, składników mineralnych i substancji aktywnych biologicznie, które mogą wspomóc leczenie i poprawić samopoczucie.

- Informacje na temat 100 roślin wykorzystywanych w kuchni

- Ponad 900 przepisów kulinarnych

W książce znajdziesz przepisy na smaczne potrawy: zupy, dania główne, przystawki, ciasta, desery, napoje, nalewki i konfitury pochodzące z kuchni polskiej i różnych krajów świata.

Od Ciebie zależy, czy wykorzystasz moc natury, by zdrowo żyć!” - zapowiada wydawca.

Książka opisuje w porządku alfabetycznym owoce i warzywa, zioła lecznicze i przyprawowe oraz używki.

We wstępie czytamy: „100 roślin w Twojej kuchni kierujemy do szerokiego grona Czytelników zajmujących się aspektami zdrowotnymi potraw, przygotowywanych w warunkach domowych z dostępnych na rynku artykułów spożywczych. W książce zamieszczono przepisy kulinarne związane z każdą omawianą rośliną. Może też ona stanowić lekturę uzupełniającą dla uczniów w szkołach gastronomicznych, dietetycznych itp.

Korzystajmy więc z darów natury, bo każdy z nas jest jej nieodłączną częścią. Tak jest od początków dziejów człowieka.”

Każda z opisywanych w książce roślin prezentowana jest wg tego samego schematu. Artykuły o roślinach zostały opracowane następująco:

- Charakterystyka rośliny.
- Walory odżywcze i zdrowotne.
- Porady praktyczne
- Przepisy kulinarne

Książka zawiera kolorowe ilustracje oraz liczne tabele.

Praca Marii Szustakowskiej Chojnackiej „100 roślin w Twojej kuchni” właśnie trafiła do księgarń. Może więc stanowić wspaniały upominek pod choinkę.

Pani Mario. Gratuluję pomysłu, pasji i sukcesu. Wiem, że to nie ostatnie Pani słowo na polu wydawniczym, że przygotowuje Pani kolejną pracę, tym razem o kuchniach krajów Unii Europejskiej. Zdając sobie sprawę z ogromu pracy, jaka Panią czeka, życzę powodzenia i wytrwałości.

Klara Drobniewska

OGŁOSZENIE PŁATNE SĄDU REJONOWEGO W ALEKSANDROWIE KUJAWSKIM

Wyrokiem z dnia 30 listopada 2006 r. w sprawie IIK 651/06 Sąd rejonowy w Aleksandrowie Kujawskim skazał Jerzego Zygmunta Wesołowskiego ur. 24.02.1957 r. w Przybranowie za popełnienie czynu z art. 178a § 2kk polegającego na tym, że w dniu 07 października 2006 roku w miejscowości Rudunki gmina i powiat Aleksandrów Kujawski kierował rowerem po drodze publicznej znajdując się w stanie nietrzeźwości - 0,80mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu i na podstawie tego przepisu wymierzył karę 1 rok pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres próby wynoszący 5 lat, i orzekł środek karny w postaci zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym na okres 5 lat oraz zakaz kierowania rowerami na okres 2 lat i dozór kuratora sądowego.

Wyrokiem z dnia 30 listopada 2006 r. w sprawie IIK648/06 Sąd rejonowy w Aleksandrowie Kujawskim skazał Elżbietę Lewandowską ur. 24.04.1973 roku w Aleksandrowie Kujawskim za popełnienie czynu z art. 178a § 1 kk polegającego na tym, że w dniu 12.10 2006 r. w Ciechocinku woj. kujawsko - pomorskie, kierowała samochodem po drodze publicznej znajdując się w stanie nietrzeźwości 1,27 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu i na podstawie tego przepisu wymierzył karę grzywny w wysokości 1.200, - złotych oraz zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym na okres 1 roku.

Wyrokiem z dnia 30 listopada 2006 r. w sprawie IIK 650/06 Sąd Rejonowy w Aleksandrowie Kujawskim skazał Macieja Lewandoskiego ur. 25.11.1985r. w Aleksandrowie Kujawskim za popełnienie czynu z art. 178a § 2 kk polegającego na tym, że w dniu 06 października 2006 roku w miejscowości Paśniki gmina Raciążek powiat Aleksandrów Kujawski jechał rowerem po drodze publicznej znajdując się w stanie nietrzeźwości - 0,78 mg/l i na podstawie tego przepisu wymierzył karę 6 miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres próby wynoszący 3 lata, karę grzywny w wysokości 300,- zł i orzekł środek karny w postaci zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym na okres 5 lat oraz zakaz kierowania rowerami na okres 1 roku i dozór kuratora sądowego.