GAZETA BEZPŁATNA ISSN 2657-5701 Numer 4/2020 (13) 23 października 2020 www.naszabydgoszcz.pl

34 Jerzy Kanclerz o sporcie, pasji, żużlu i budowie drużyny na nowy sezon

Poznaj trzy kolory mózgu
s. 21

nasza Bydgoszcz PL

Agata Kulesza
w aktorstwie pracuje się emocjami
s. 6

Gdy dostajesz nowe życie
s. 18

Szlachetna Paczka podczas pandemii

Jakie zmiany zaszły w „Paczce”?

Finał Szlachetnej Paczki zbliża się wielkimi krokami, a w Bydgoszczy trwa nabór wolontariuszy, którzy chcą pomóc w jego organizacji. Szlachetna Paczka od wielu lat pomaga osobom w potrzebie. Podczas ubiegłorocznego finału „Paczki” pomoc otrzymało ponad 14,5 tysiąca rodzin, a w samej Bydgoszczy było ich blisko 140.

Tegoroczna „Paczka” to będzie już XX edycja Szlachetnej Paczki. W tym roku oprócz standardowych kategorii rodzin w potrzebie: start w samodzielność, dziecko chore lub z niepełnosprawnością, samodzielny rodzic, starość i osamotnienie, choroba lub niepełnosprawność, rodzina wielodzietna, zdarzenie losowe, została utworzona ósma kategoria – osoby dotknięte skutkami pandemii.

Pandemia koronawirusa uderzyła najbardziej w i tak już wykluczone grupy społeczne. Osoby starsze, schorowane, to także osoby z niepełnosprawnościami czy rodziny, które żyją na skraju ubóstwa, nie mogące zapewnić swoim pociechom wystarczającej ilości sprzętu do zdalnej nauki.

Jak wynika z danych przedstawionych przez Główny Urząd Statystyczny nawet co 4 Polak mógł stracić pracę w wyniku pandemii. Bez wątpienia, koronawirus wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale również na portfele.

Jak analizuje profesor Ryszard Szarfenberg z Uniwersytetu Warszawskiego:

– Kryzys ten niewątpliwie spowoduje wzrost bezrobocia i ubóstwa. Wiemy, że zatrudnienie już spadło o około 150 tys. – to jest bardzo dużo, a ubóstwo jest dość mocno powiązane z bezrobociem. Badania

pokazują, że najczęściej i w pierwszej kolejności tracą pracę ci zatrudnieni, którzy i tak są w najgorszej sytuacji: osoby z niższym wykształceniem, gorzej wykwalifikowane, pracownicy dorywczy, sezonowi, kobiety z dziećmi, młodzi pracownicy bez doświadczenia

Można jeszcze sprawić, żeby ten trudny 2020 rok zakończył się szczęśliwie dla rodzin i osób samotnych w potrzebie. Aby dotrzeć do jak największej liczby potrzebujących, Szlachetna Paczka chce utworzyć 628 rejonów na terenie całego kraju. Jednak, żeby finał mógł się udać i aby pomoc mogła dotrzeć do rodzin i samotnych osób w potrzebie, potrzebni są wolontariusze – ludzie, którzy chcą się dzielić dobrem.

ZOSTAŃ BOHATEREM

Zgłoszenie się na wolontariusza trwa zaledwie kilka minut – wystarczy wypełnić wniosek na stronie **www.superw.pl/zostan-wolontariuszem-paczki.** Potem wystarczy tylko zapał do pracy i chęć niesienia pomocy.

Nie pozwólmy, by ktoś, kto ma mniej szczęścia, został zam. Zostając SuperW, czyli wolontariuszem Szlachetnej Paczki możesz wywołać uśmiechy na twarzach wielu osób, które są w najgorszej sytuacji życiowej.

Aleksandra Malich

Czerwona strefa w Bydgoszczy i Inowrocławiu – mniej osób w pojazdach komunikacji miejskiej

W związku z wprowadzeniem nowych obostrzeń na terenie Bydgoszczy i Inowrocławia, musi zostać ograniczona liczba pasażerów, którzy jednocześnie będą jechać pojazdem komunikacji miejskiej.

Od dziś do bydgoskich autobusów i tramwajów wsiądzie nie więcej osób niż wynosi 30% maksymalnej liczny miejsc stojących i siedzących. Ma to umożliwić utrzymanie dystansu między pasażerami, co jest szczególnie istotne w trakcie wzrostu zakażeń, jaki ostatnio jest notowany.

ZDMiKP deklaruje, że będzie obserwować obciążenie poszczególnych kursów, aby wykorzystać w miarę możliwości większe pojazdy lub zdublować kursy – w drugim przypadku za autobusem danego kursu jechałby drugi autobus tej samej linii. Obserwacja zapełnienia pojazdów ma być prowadzona za pomocą monitoringu, który znajduje się w pojazdach. Uwzględniane będą również sygnały płynące od pasażerów.

Wprowadzona zostaje także możliwość zwrotu biletu okresowego. Jeśli w wyniku pandemii i nowych obostrzeń, dana osoba nie wykorzysta biletu, może zwrócić bilet na miejscu w Centrum Obsługi Klienta lub korespondencyjnie. Wymagany jest do tego wniosek o zwrot środków z tytułu niewykorzystanego biletu, a także paragon potwierdzający zakup biletu i Bydgoska Karta Miejska, z której zostanie usunięty bilet. W przypadku przesłania wniosku korespondencyjnie – karta zostanie odesłana po usunięciu biletu.

Jak alarmuje ZDMiKP, w związku z wprowadzeniem obostrzeń „może się zdarzyć losowa sytuacja, że wielu Pasażerów będzie miało utrudniony dostęp do środków komunikacji miejskiej”. W związku z tym apelujemy o przemieszczanie się wyłącznie w sytuacji, kiedy jest to konieczne i niezbędne.

Inowrocław od poniedziałku (19 października) wprowadza dodatkowe kursy, by zapewnić możliwość dojazdu do/z pracy.

tekst Piotr Malich
fot. ZDMiKP

W związku z tym dodatkowe autobusy MPK zobaczymy:

na linii 16

– z Dworca PKP odjadą o 6:26 i 13:16
– z Mątew na os. Rąbin odjadą o 6:56, 7:26, 13:56, 14:26
Nowa trasa: Mątwy pętla – Poznańska – Miechowicka – Niepodległości – Wojska Polskiego – 800-lecia – Niepodległości – Miechowicka – Poznańska – Poznańska (końcowy)
– z Mątew do Dworca PKP odjadą o 8:02 i 14:56

na linii 21

– z ul. Łokietka odjadą o 13:19, 14:19 i 15:19

na linii 27

– z ul. Krzywoustego odjadą o 6:43, 7:29, 7:43, 8:43, 9:43, 13:28, 14:28 i 15:28.

Uwaga!

Zawieszone zostały wszystkie kursy linii 20.

nasza Bydgoszcz PL

Wydawca Mediastar ul. Rejtana 10, 85-032 Bydgoszcz **Redakcja** Mediastar ul. Rejtana 10, 85-032 Bydgoszcz
p.o. Redaktor Naczelny Stanisław Gazda - *stanislaw@naszabydgoszcz.pl* **Redakcja** Aleksandra Malich - *aleksandra@naszabydgoszcz.pl*, Piotr Malich - *maciej@naszabydgoszcz.pl*, Jerzy Kamiński - *jerzy@naszabydgoszcz.pl*, Dorota Kowalewska
Współpracujący Ewelina Florkiewicz, Maciej Zagłoba-Zygler, Tomasz Hardyk **Kontakt do redakcji** 52 515 61 90, *redakcja@naszabydgoszcz.pl*
Reklama *reklama@bydgoszcz.com*, 664 125 126, Angelika Sumińska, *angelika@mediastar.com.pl*, 609 671 000 **Fotografia okładkowa** Mariusz Kaźmierczak
Zdjęcia redakcyjne Pixabay.com, Pexels.com, FreePik.com, Stock.Adobe.com
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i materiałów nadesłanych.

R E K L A M A

Konferencja na WSG

W środę, 25 listopada, odbędzie się konferencja on-line na WSG. Temat to sprzedaż, zarządzanie, rekrutacja, mózg, czyli biznes w nowej odsłonie.

Gdy świat się zmienia, warto zmieniać się wraz z nim. Zamiast piąć się w górę rzeki, płynąć wraz z jej nurtem. Takie przesłanie towarzyszy konferencji on-line organizowanej przez WSG w Bydgoszczy.

Ostatnie miesiące były przełomowe nie tylko dla życia rodzinnego, ale przede wszystkim dla rynku pracy. Zarówno dla pracodawców, jak i dla pracowników. Niektóre branże stanęły przed widmem bankructwa, inne dostały wiatr w żagle i możliwość zwielokrotnienia swoich zarobków.

Nie wszyscy odnaleźli się w nowej rzeczywistości. I nie ma to wiele wspólnego ze szczęściem czy pracowitością. Po prostu prawie nikt nie był przygotowany na życie z ograniczeniami, gdy wydawało się, że świat stoi przed wszystkimi otworem.

Na szczęście ludzie są istotami, które dość szybko wypracowują nowe strategie. Czasami wystarczy otrzymać wskazówki, co dalej robić, aby znów odbudować firmę, czy poczucie bezpieczeństwa.

- Zaprosiliśmy prelegentów, którzy specjalizują się w dziedzinach szczególnie ważnych w obecnej sytuacji społeczno – ekonomicznej – opowiada Anna Urbańska, Master Trener STRUCTOGRAM® , NeuroCoach, jedna z organizatorek i jednocześnie wykładowca na WSG. – Kolejnym prelegentem będzie

Inwestycja w konferencję to 160,00 zł. W cenie konferencji są materiały pokonferencyjne, certyfikat uczestnictwa oraz dostęp do e-booka „DNA Biznesu. Rób biznes na własnych zasadach. 19 lekcji, których nie nauczy Cię żaden uniwersytet". Więcej informacji można znaleźć na: **www.mba.byd.pl.**

Zapisy, rejestracja i konferencja są prowadzone on-line.

Anna Urbańska

przybliży słuchaczom wiedzę o tym, jak funkcjonuje mózg, gdy chcemy przyglądnąć się swojemu DNA. Dowiedzą się więc sporo o neurobiologii, biostrukturze mózgu i dlaczego niektórzy wolą planować w oparciu o doświadczenia, a inni zdają się na intuicję. A co ważniejsze, podpowie jak zarządzać ludźmi i ich rekrutować w parciu o wiedzę o biostrukturze mózgu.

Maciej Orłoś

Opowie o tym, jak zaistnieć w mediach. Po odejściu z telewizji stworzył swój kanał na YouTube, prowadzi konto na Instagramie, FB. Wie z doświadczenia, jak przenieść wiele działań do wirtualnego świata tak, aby zostać zauważonym na tle czasami dużej konkurencji

Krzysztof Litwiński

Były tłumacz G.Busha i Margaret Thatcher i coach opowie o tym, jak osiągać pożądane rezultaty działań, poczucie spełnienia i budować zdrowe relacje z innymi. A to wszystko w oparciu o naukowo potwierdzone strategie działania.

Paulina Chylewska

Dziennikarka, wywodząca się z Bydgoszczy, znana jest głównie z prowadzenia programów sportowych. Jednocześnie od wielu lat prowadzi z sukcesem agencję szkoleniową. Jej głównym zadaniem są szkolenia z autoprezentacji, wystąpień publicznych i kształtowania wizerunku w świecie biznesu.

Sebastian Kotów

Prowadzi wykłady biznesowe oraz inspirujące power-speeche. Jest autorem bestselleru „Matematyka Zaufania" (2018), współautorem serii książek napisanych wraz z Brianem Tracym „Ty wybierasz cel, my pokazujemy drogę!", „Ty postaw na zmianę, my pokażemy Ci, jak jej dokonać".

Paweł Jarząbek

Trener STRUCTOGRAM® Trening System, współtwórca Projektu treningowego DNA w Biznesie, trener neuroMarketingu. Człowiek, który kiedyś przyrzekł swojej mamie, że nigdy nie będzie pracował na etacie i słowa dotrzymał, chociaż nie zawsze było łatwo iść po wyznaczonej drodze.

Nowoczesne Centrum Pomocy Psychologicznej

UKW rozbudowuje swoje obiekty na Wyżynach

Bydgoski Uniwersytet Kazimierza Wielkiego rozbudowuje swoje budynki na osiedlu Wyżyny. Powstanie nowoczesnej jednostki badawczo-rozwojowej jest możliwe, dzięki wysokiemu dofinansowaniu z funduszy Unii Europejskiej.

Nowoczesne Centrum Pomocy Psychologicznej powstaje przy ulicy Leopolda Staffa. Będzie to wielofunkcyjny obiekt, który oprócz funkcji dydaktycznej naukowej, będzie miał również walor edukacyjny.

Rozbudowa składa się z trzykondygnacyjnego nowego skrzydła oraz łącznika. Cały obiekt zostanie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Wewnątrz znajdzie się miejsce na sale, gabinety oraz laboratoria wyposażone w nowoczesny sprzęt.

Zakończono już prace murarskie na drugim i wykonano strop. Na obwodzie dachu wykonano attykę i położono pierwszą warstwę papy, zamontowano świetliki dachowe oraz klapę dymową. Niemal całą stolarka okienna jest już gotowa. W budynku zakończono już prace montażowe przy kanałach wentylacyjnych oraz instalacjach teletechnicznych i elektrycznych. Ułożono już również trasy kablowe i kanalizację telefoniczną, a także system sygnalizacji pożaru i oddymiania klatki schodowej. Wykonawca założył już także instalację LAN i kontrolę dostępu oraz system włamania i napadu. Został przypięty również już światłowód. Dokonano montażu podkonstrukcji central wentylacyjnych i agregatów.

Rozbudowa obiektu pozwoli na znaczne rozszerzenie oferty usług psychologicznych i rozwinięcie programów doskonalenia diagnozy i interwencji, które obecnie są świadczone przez Akademickie Centrum Pomocy Psychologicznej. Poszerzenie zakresu usług pozwoli na odnajdywanie i tworzenie nowych rozwiązań diagnostycznych i terapeutycznych. Ponadto, rozbudowa budynku przy ulicy Leopolda Staffa ma na celu poprawę obecnych warunków funkcjonowania Centrum Komunikacji Klinicznej.

Inwestycja kosztować będzie ponad 12 milionów złotych, a 85% tej kwoty pokryje dofinansowanie unijne. Obiekt powstaje w ramach projektu „Medycyna a zdrowie człowieka. Kujawsko-pomorski interdyscyplinarny program diagnozy spersonalizowanej i opieki zdrowotnej”.

tekst Piotr Malich
fot. materiały inwestora/UKW

Plac Chełmiński stanie się zieloną wizytówką Bydgoszczy?

Rozpoczęły się prace rewitalizacyjne w parku na Placu Chełmińskim. W oparciu o Bydgoski Budżet Obywatelski powstanie ciąg pieszo-rowerowy, który zlokalizowany będzie nad Starym Kanałem Bydgoskim. W trakcie głosowania, ten projekt obywatelski zyskał ponad 130 głosów mieszkańców i mieszkanek Bydgoszczy.

Rozpoczęto kolejny etap prac rewitalizacji Parku na Placu Chełmińskim. Remontowi zostaną poddane alejki dla spacerowiczów. W parku pojawią się także nowe latarnie i wejścia.

W poprzednich latach, Miasto wybudowało tam nowoczesny plac zabaw, a także plac do street workout'u i siłownię na świeżym powietrzu. Plan rewitalizacji obejmuje również wyposażenie parku w elementy małej architektury, takie jak ławeczki, stojaki na rowery, kosze i stół do tenisa. Miasto zaplanowało także nowe nasadzenia i zadbanie o zieleń, która znajduje się w parku. Prace w parku na Placu Chełmińskim mają potrwać około pół roku.

W oparciu o BBO na Okolu powstaje także nowa ścieżka pieszo-rowerowa pomiędzy śluzami przy ulicach Wrocławskiej i Czarna Droga, a po południowej stronie Kanału jest przebudowywana trasa spacerowa. W tym rejonie mają się także pojawić nowe fontanny i ławki dla spacerowiczów i spacerowiczek. W sumie na to zadanie Miasto wydało 1,2 mln złotych.

A już w listopadzie bieżącego roku rozpocznie się głosowanie, w którym bydgoszczanie zdecydują, które propozycje do Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego zostaną zrealizowane w 2021 roku. W tym roku Miasto zagwarantowało na projekty BBO rekordową kwotę 16 mln zł.

Piotr Malich

Strategia elektromobilności dla Bydgoszczy

Eko-plany do 2030 roku

Miasto Bydgoszcz planuje wprowadzenie strategii rozwoju elektromobilności do 2030 roku. Do 21 października można było zgłaszać swoje uwagi w konsultacje, które Ratusz zorganizował, by zapoznać się z uwagami mieszkanek i mieszkańców miasta.

Strategia elektromobilności ma stanowić wsparcie przy realizowaniu miejskich eko-inwestycji. Działania zawarte w dokumencie mają pomóc poprawić jakość środowiska naturalnego w ciągu najbliższych 10 lat.

Jak czytamy w dokumencie

Bydgoszcz w 2030 roku będzie miastem, w którym każda mieszkanka i każdy mieszkaniec znajdzie odpowiednie warunku rozwoju, to miasto zapewniające bydgoszczankom i bydgoszczanom najlepsze rozwiązania na każdym etapie życia.

Co się kryje pod tajemniczym hasłem elektromobilności?

Tutaj zawierają się wszystkie działania, które dotyczą każdego z nas. Wszystkie działania zawarte w strategii mają na celu poprawienie jakości środowiska w perspektywie wieloletniej. Celem tego dokumentu jest przedstawienie wszystkich możliwości, które mają ograniczyć coraz większą ilość pojazdów na bydgoskich ulicach.

Wśród działań, które mają poprawić jakość środowiska, zawartych w strategii można znaleźć:

- Wyposażenie miejskich spółek w pojazdy elektryczne lub gazowe,
- Analizę zastosowania autobusów zeroemisyjnych,
- Plan stworzenia sieci ogólnodostępnych punktów ładowania pojazdów elektrycznych i sprężonego gazu ziemnego,
- Nowe drogi rowerowe i bus-pasy,
- Stworzenie czystego transportu w centrum miasta,
- Rozbudowę Inteligentnego Systemu Transportowego,
- Doświetlenie przystanków i przejść dla pieszych,
- Montaż aktywnych znaków drogowych, luster i przystanków dla niepełnosprawnych,
- Budowę nowych centrów przesiadkowych,
- Nowe instalacje, które wzmocnią samowystarczalność energetyczną miasta
- Kampanie społeczne

Sam dokument liczy niemal 300 stron i składa się z 16 rozdziałów. Został stworzony przez Spółkę Celową Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy we współpracy z Ratuszem.

Co znajdziemy w strategii?

Pierwszy rozdział do opis celu oraz zakresu opracowania w powiązaniu z podstawami prawnymi. Następne rozdziały obejmują charakterystykę bydgoskiego transportu, zarówno pod względem hałasu emitowanego przez pojazdy, jak i zanieczyszczenia powietrza. Można znaleźć również informacje o stanie systemów komunikacyjnego i energetycznego.

Oczywiście, w strategii znalazły się również podsumowania wskazanych wcześniej problemów, analiza SWOT i opis priorytetów rozwojowych razem z zadaniami rozłożonymi w czasie. PM

REKLAMA

Idealne miejsce dla inwestorów

Mieszkanie pod wynajem, inwestycję, albo jako lokata kapitału

Niezmiennie od lat inwestowanie w mieszkanie jest jedną z najbezpieczniejszych form lokaty swoich pieniędzy. Można również na tym zarobić. Osiedle „Kolorowe Garbary" usytuowane w urokliwej części śródmieścia Bydgoszczy przy ul. Garbary 22, to wręcz idealne miejsce dla inwestorów, zwłaszcza iż coraz mniej osób decyduje się na poważny kredyt, czy na zakup mieszkania za gotówkę, więc bierze pod uwagę długotrwały wynajem.

Inwestycja w mieszkanie, jakakolwiek by ona nie była, zawsze wiąże się z podstawowym pytaniem o lokalizację , dostęp do istotnych – z punktu widzenia najemców – elementów infrastruktury miejskiej. Niezaprzeczalnym atutem nieruchomości jest jej położenie w ścisłym centrum miasta, a mimo to w enklawie ciszy i spokoju – nie ma bowiem bezpośredniej styczności z ruchliwą ulicą. Blisko stąd do Śródmieścia i na Wyspę Młyńską. Jeszcze bliżej do Multikina, czy kompleksu basenów Astoria. Ciekawym rozwiązaniem jest dodanie niewielkich ogródków do mieszkań na parterze.

Ważnym aspektem jest duża ilość zieleni, o co w centrach miast jest zazwyczaj niezmiernie trudno. Kameralność inwestycji od razu budzi przyjazne nastawienie i uczycie bycia „u siebie". To zaledwie 78 mieszkań w jednym budynku i 6 w kamienicy.

Dla wygody mieszkańców, w głównym budynku udostępnione będą dwie klatki schodowe z przestronnymi windami. Wszystkie mieszkania będą o stosunkowo niedużym metrażu, najbardziej popularnym pod wynajem. Na terenie osiedla znajduje się plac zabaw dla dzieci, siłownia. Jest też rowerownia odciążająca zasoby mieszkalne, pozostawiając w nich więcej przestrzeni do zagospodarowania. Miejsca parkingowe nie burzą kompozycji przestrzennej, albowiem zlokalizowane są pod budynkiem razem z tzw. komórkami lokatorskimi.

Istotne dla potencjalnych inwestorów jest to, iż na czterech kondygnacjach powstaną nowoczesne mieszkania. Jako że będą one oddane w stanie deweloperskim, każdy będzie mógł zaaranżować je według własnego gustu, potrzeb i celu.

Zlokalizowanie „Kolorowych Garbar" w niedalekim sąsiedztwie Wyższej Szkoły Gospodarki odkrywa przed przyszłymi inwestorami szerokie możliwości wykorzystania tych zasobów, jak chociażby wyjście z ofertą mieszkaniową dla studentów czy kadry naukowej.

Potencjalny inwestor może również czerpać zyski z wynajmowania mieszkania osobom startujących w dorosłe życie lub młodym rodzicom. Zarówno lokalizacja jak i standard mieszkań sprawiają, że uda się zaspokoić potrzeby i zrealizować wymogi obu grupom najemców.

KOLOROWE GARBARY 22

www.kolorowegarbary.pl

WK DEWELOPER

Biuro sprzedaży: **tel. 690 072 273**
ul. Jana Matejki 3, Bydgoszcz
www.wk-deweloper.pl

PARTNERSKIE BIURA NIERUCHOMOŚCI

ART CENTRUM nieruchomości

NIERUCHOMOŚCI DOBRE MIEJSCE

MERTIS INVESTMENTS

Simple kredyt | dom | polisa | biznes

W aktorstwie pracuje się emocjami

Rozmowa z Agatą KULESZĄ, grającą w najnowszej produkcji Wojciecha Smarzowskiego, w filmie „W2”

- W jednym z wywiadów powiedziała pani, że dla Wojciecha Smarzowskiego pojechałaby pani nawet na drugi kraniec Polski, żeby zagrać chociażby w epizodzie. Ma pani rolę w jego najnowszej, obecnie realizowanej produkcji pod roboczym tytułem „W2”. To nie jest epizod…

-… Ani też rola pierwszoplanowa. Bardziej powiedziałabym drugoplanowa. Ale jak to u Wojtka każda postać ma swój przebieg, swoją historię. Umowa producencka zakazuje mi zdradzania informacji na temat treści filmu. Mogę ogólnie powiedzieć, że gram Elżbietę, matkę panny młodej. Jest w tej mojej roli Elżbiety trochę o jej życiu, o jej relacjach z mężem, z córką. Jest to rola dobrze psychicznie osadzona.

- Pani nie wolno, ale też sami twórcy obrazu są bardzo powściągliwi w podawaniu do wiadomości o czym ten film będzie. Jedno nie ulega wątpliwości: wokół wesela wiele historii się kręci…

- Tak, niewątpliwie - wokół wesela sporo historii się kręci (śmiech). Dużo zdjęć realizujemy w Ostromecku. Aktualnie kręcone są nocne zdjęcia, co wymaga od nas przestawienia się na życie w innej strefie czasowej. Cały czas gramy z dużą liczbą statystów, co nie jest łatwe. Do tego dochodzi stres, żebyśmy się nie pozarażali. Robimy testy, trzymamy kciuki za siebie i jakoś dajemy radę.

- Wiele osób kojarzy panią z rolą przyjaciółki domu Boskich w „Rodzince Pl”. Elżbieta z „W2”, będzie choć trochę podobna do Marysi z „Rodzinki”? A może odnajdziemy w niej coś z… Agaty Kuleszy?

-Zawsze jest trochę Agaty Kuleszy, nawet gdy tylko pomyślimy, że ta postać wygląda jak Agata Kulesza. W aktorstwie pracuje się na emocjach, więc korzystam z samej siebie i wkładam samą siebie w graną przez siebie postać. Korzystam z moich obserwacji, mojej wrażliwości i mojej wyobraźni. Ale Elżbieta zdecydowanie nie jest podobna do cioci Marysi z „Rodzinki”. Czy jest to postać sztywno skrojona, czy pozwoli mi się aktorsko rozwinąć, to się okaże. Ja w każdym razie daję z siebie wszystko, żeby zarówno z Elżbiety, jak i z siebie wycisnąć wszystko, co się da, brzydko mówiąc… O tym w jakiej to będzie narracji, w jakiej dynamice i rytmie, decyduje reżyser, a ja do Wojtka mam pełne zaufanie i staram się z nim nie dyskutować.

- „W2” jest jedynym projektem, który pani aktualnie realizuje, czy jest coś jeszcze równolegle, albo w tzw. międzyczasie?

- Jedynym i bardzo to lubię. W ubiegłym roku ponakładało mi się wiele zadań – cztery filmy fabularne i dwa seriale, a teraz mogę być skupiona na jednym temacie, co daje mi ogromny komfort.

- Jak się pani czuje w naszych stronach: w Bydgoszczy, w kujawsko-pomorskim?

- No właśnie niedawno złapałam się na tym, że chyba nigdy wcześniej nie byłam w tym regionie. Dzisiaj mogłam pozwolić sobie na dłuższy spacer i szczerze - Bydgoszcz przyprawiła mnie o zachwyt: wszystko tak ładnie odnowione, zharmonizowane. Dużo zieleni… No i ta Brda, która sobie majestatycznie płynie przez sam środek miasta. To jest genialne! No i z Bydgoszczy jest dużo bliżej do mojego rodzinnego Szczecina, niż z Warszawy. Nawet to jest tu fajne!

rozmawiał Stanisław Gazda
na zdjęciu: Agata Kulesza
|fot. Stanisław Gazda

AGATA KULESZA

Na ekranie zadebiutowała w 1993 roku w obrazie „Goodbye Rockefeller”. W 1994 roku ukończyła z wyróżnieniem PWST w Warszawie. Popularność zdobyła dzięki serialom „Pensjonat pod Różą”i „Hela w opałach”. Rzeszę wielbicieli zyskała wygrywając 8 edycję polskiego „Tańca z Gwiazdami” i przekazując nagrodę Porsche na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Za tytułową kreację w dramacie „Róża” Wojciecha Smarzowskiego otrzymała nagrodę Orła, stając się jedną z najpopularniejszych aktorek w kraju. Światowy rozgłos przyniosła jej rola Wandy Gruz w „Idzie” Pawła Pawlikowskiego. Razem z reżyserem i partnerującą jej na ekranie Agatą Trzebuchowską, pojawiła się w Los Angeles, zdobywając pierwszego w historii Polskiego kina Oscara za najlepszy film nieanglojęzyczny.

Briefing z ekipą

Powoli dobiegają końca prace ekipy realizującej w naszym mieście i regionie film Wojciecha Smarzowskiego pod roboczym tytułem „W2.” Czas na podsumowania, podziękowania. Jedną z okazji był briefing prasowy w bydgoskim MCK.

Zastępca prezydenta Bydgoszczy, który w jego imieniu przybył na briefing prasowy poprzedzający spotkanie ekipy realizującej najnowsze dzieło Wojciech Smarzowskiego „W2”, powiedział, że wszyscy jesteśmy dumni, że Wojciech Smarzowski tworzy ten film w Bydgoszczy i okolicach. Zwłaszcza Ostromecko zapewne czeka wielki boom i jeszcze przez kilka lat będą się ustawiały spore kolejki chętnych by tam zorganizować swoje wesele. Ale już tak całkiem na poważnie, to nie ulega najmniejszej wątpliwości, że Bydgoszcz, Fordon, pałac w Ostromecku przejdą do historii, tak jak honorowe w niej miejsce zajmują i zajmować będą wszystkie dzieła Mistrza Wojciecha. -Gwarantem tego - mówił Michał Sztybel są także producenci filmu rodem z Bydgoszczy, co napawa nieukrywaną dumą.

Wątek studia Metrage podjął też wicemarszałek województwa Zbigniew Ostrowski. Powiedział, że cieszy go obecność studia w naszym mieście i współpraca z Wojciechem Smarzowskim. Nie ma wątpliwości - stwierdził - to jest gwarantem, że również „W2” przejdzie do historii polskiej kinematografii. Także w wymiarze społecznym, jako część Kina Smarzowskiego, które nieraz dotyka bolących nas Polaków ran, tworząc znakomitą przestrzeń dla narodowej dyskusji o rzeczach ważnych. Widząc osobiście jak wiele trzeba włożyć wysiłku w każdy dzień zdjęciowy - jestem pewien, że oto na naszych oczach powstaje dzieło wybitne. Czekamy na nie.

Członkowie ekipy filmowej dziękowali za stworzenie wspaniałych warunków do pracy, w czym zawiera się także wyśmienity catering. Co się zaś tyczy współpracy z miastem Wojciech Smarzowski ma na to jedną odpowiedź: „Wstrząsająco dobrze”.

A jak już tak sobie wszyscy wszystkim zaczęli sobie dziękować, to wywołana do odpowiedzi Agata Kulesza, również strzeliła serią podziękowań począwszy od tych dla Wojciecha Smarzowskiego, za to , że ją obsadził w filmie, za sprawą którego poznała piękną Nieszawę, cudowne Ostromecko, wspaniałą Bydgoszcz.

I tym razem nadzieje na poznanie tego, co kryje się pod roboczym tytułem „W2” spełzły na niczym. Wojciech Smarzowski dał na to szansę dopiero… za rok, czyli przy okazji premiery.

A dzień po briefingu, na FB Studia Metrage mogliśmy przeczytać takie oto słowa: „Prezydentowi Bydgoszczy, Marszałkowi Województwa Kujawsko-Pomorskiego, dziękujemy Bromberg Kaffe, ekipie ze Szpulki, realizatorom transmisji, dziennikarzom i fotoreporterom, obsłudze Kina Orzeł. Ten wieczór na długo pozostanie w naszych głowach i sercach.”

tekst i fot. Stanisław Gazda

Druga edycja rywalizacji o „Puchar Rowerowej Stolicy Polski” zakończona!

Z początkiem października zakończyła się druga edycja rywalizacji o Puchar Rowerowej Stolicy Polski, którą ponownie organizowało Miasto Bydgoszcz.

Rowerowa Stolica Polski po raz pierwszy została zorganizowana w 2019 roku przez biuro promocji bydgoskiego Urzędu Miasta, jako akcja skierowana do wszystkich miast prezydenckich. Celem jest aktywizacja jak największej liczby mieszkanek i mieszkańców miast, pokazując przy tym zalety przesiadania się na rower.

Ubiegłoroczna edycja przyciągnęła cyklistów z 23 miast. Wówczas zwyciężyła Nowa Sól – mieszkańcy przejechali 185 757 km, zdobywając 4757 punktów.

Ze względu na duży odzew z wielu miast, druga odsłona rywalizacji miała się odbyć w maju tego roku, jednak z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju, została ona odroczona do września. Do tegorocznej rywalizacji zgłosiły się 44 miasta. Uczestnicy zabawy odbyli prawie 16 000 treningów i „wykręcili” ponad 3,6 mln kilometrów!

5 października, podczas konferencji prasowej podsumowującej miesiąc ponownie zwyciężyła Nowa Sól, której mieszkańcy przejechali 329 000 kilometrów! Do zabawy w Nowej Soli włączyło się 1700 rowerzystów i rowerzystek, składających się na 40 grup. Na drugim miejscu uplasowała się Biała Podlaska, a na trzecim – pierwsza stolica Polski – Gniezno.

Prezydent zwycięskiego miasta – Jacek Milewski – już zapowiedział, że Nowa Sól nie zamierza spoczywać na laurach:

- Wygraliśmy po raz drugi i nie planujemy się zatrzymywać. W tym

roku podwoiliśmy liczbę zdobytych punktów, a to oznacza jedno: że Rowerowa Stolica Polski to nie tylko rywalizacja między miastami czy mieszkańcami. Wartością dodaną projektu jest integracja mieszkańców. – mówił podczas konferencji prasowej prezydent.

Samorząd Nowej Soli żartem dodał, że jeśli miastu uda się wygrać kolejny raz w przyszłym roku, to Puchar Rowerowej Stolicy Polski zostanie na zawsze u nich.

Miasta z „rowerowego podium” otrzymają stacje naprawy. Organizatorzy przewidzieli także nagrody indywidualne dla najlepszych rowerzystów i rowerzystek. Otrzymają je m.in.: pan Jacek z Białej Podlaskiej, który „wykręcił” aż 7 000 kilometrów i 3 najbardziej aktywne rowerzystki, które przekroczyły 4 tysiące kilometrów.

Metropolia Bydgoszcz, dla której kręciło 20 gmin, zajęła 9. miejsce z wynikiem niemal 800 000 kilometrów. Najbardziej aktywne wśród gmin drużyny Metropolii Bydgoszcz były gmina Osielsko, Solec Kujawski i Bydgoszcz.

Najbardziej aktywni rowerzyści z naszej drużyny otrzymają gadżety Aktywnej Bydgoszczy.

–W Rowerowej Stolicy Polski nie chodzi tylko o rywalizowanie pomiędzy miastami o liczbę przejechanych kilometrów, ale o integrowanie różnych środowisk. Cieszy fakt organizowania wielu wydarzeń towarzyszących, zakładania wspólnych grup, które napędzają się w działaniu – podkreślał Łukasz Krupa, dyrektor Biura Promocji Urzędu Miasta Bydgoszczy.

Rowerowa Stolica Polski ma na celu również pomóc samorządom w tworzeniu infrastruktury rowerowej. Każde z miast, które biorą udział w rywalizacji, otrzymuje mapę ciepła, na której widać, gdzie mieszkańcy i mieszkanki najchętniej wybierają się na wycieczki rowerowe.

Kolejna edycja Rowerowej Stolicy Polski zaplanowana jest na wrzesień przyszłego roku.

Aleksandra Malich

REKLAMA

R E K L A M A

Zespół podologiczno - chirurgiczny

Z wizytą u podologa

Specjalista ds. podologii zajmuje się stopami. Wbrew pozorom nie chodzi o ładny pedicure, ale o zdrowie.

Wrastający paznokieć początkowo nie powoduje dużego dyskomfortu. Może to być swędzenie, nacisk. Dopiero potem pojawia się ból i stan zapalny tkanek wokół paznokcia, z wysiękiem ropnym, obrzękiem, zaczerwienieniem i niestety dość często z ziarniną.

To moment, gdy nie wolno zwlekać z wizytą u specjalisty. Najlepiej, jeśli do gabinetu pacjent trafi przy pierwszych oznakach dyskomfortu. Jednak nawet pacjenci z poważnymi dolegliwościami mają szansę na skuteczne rozwiązanie problemu.

- Przychodzą do nas dzieci i dorośli – wyjaśnia Anna Stręk, specjalista ds podologii. – Z różnymi problemami. Najczęściej są to wrastające i wkręcające paznokcie. Jeśli jednak ktoś dłużej zwleka z wizytą, problem się często pogłębia, nawraca i potrzebna jest plastyka wałów okołopaznokciowych, czyli usunięcie nadmiaru zmienionych stanami zapalnymi tkanek . Jeszcze kilka lat temu myślano, że z wrastającym paznokciem poradzi sobie tylko chirurg. Jednak okazuje się, że wspaniałe efekty mają doświadczeni podolodzy i to bez zrywania płytki paznokciowej. Bardzo często przyczyną nie jest sam paznokieć, a tkanki wokół paznokcia – mówi.

Zgadza się z nią doktor nauk medycznych, Bartosz Misterek. - Wrastające paznokcie mogą być przyczyną stanu zapalnego tkanek. To miękkie części skóry, które otaczają płytkę paznokcia. Często pacjenci szukają pomocy u chirurga, który zrywa płytę paznokcia lub wycina jego fragment. Niestety, nie zawsze taki zabieg jest skuteczny, a raczej rzadko udany – dodaje.

Dlaczego problem powraca?

W wielu przypadkach sposobem na skuteczne wyleczenie problemu jest tylko skalpel, czyli chirurgiczny zabieg wycięcia tkanki około paznokciowej, ale wykonany w ściśle określony sposób. Przyczyną nie jest paznokieć, lecz nadmiar tkanek znajdujących się dookoła niego.

U wielu pacjentów, którzy mieli chirurgicznie korygowane wrastające paznokcie, po całkowitym zerwaniu płytki paznokcia lub resekcji klinowej problem nawraca. A wraz z nim intensywny ból, wysięk. Dlaczego? Paznokieć odrasta tym samym torem, którym rósł poprzednio. Sam zabieg, bez jednoczesnego zabezpieczenia i ukształtowania płytki paznokcia, nie zawsze jest skuteczny.

Dlatego najlepiej, jeśli na ratunek przychodzi nie tylko chirurg. - U nas zajmujemy się tym kompleksowo. Pacjentem zajmuje się trzech podologów i lekarz chirurg – mówi Małgorzata Gruszka-Roznoch. - W przypadkach, kiedy kwalifikujemy pacjenta do zabiegu plastyki wałów okołopaznokciowych, decydujemy się na zabieg tzw. „jednego dnia". Lekarz podaje znieczulenie miejscowe, wykonuje usunięcie nadmiaru tkanek i zakłada szwy. I pacjent wraca do domu - dodaje.

Doskonała współpraca

Podczas zabiegu podolodzy zajmują się płytką paznokcia, stosując najczęściej opatentowane narzędzie medyczne, zwane kostką Arkady. Po zabiegu, który trwa około dwóch godzin, zakładany jest specjalny opatrunek uciskowy, który po dwóch, trzech dobach jest zdejmowany w gabinecie podczas wizyty kontrolnej. Na takiej wizycie również pacjent zostaje poinformowany, w jaki sposób dbać o miejsce pozabiegowe i jest proszony aby robić zdjęcia, do czasu kolejnej wizyty i wysyłać w wiadomości do specjalistów na specjalnie stworzony Fanpage na Facebooku „Wrastający paznokieć - Bydgoszcz".

Ponieważ zabieg narusza głęboko tkanki miękkie, doktor Bartosz Misterek zabezpiecza pacjenta w leki, które wspomagają gojenie się ran i nie dopuszczają, by wdała się infekcja. Jeśli występuje ból, pacjent stosuje leki przeciwbólowe. Po dwóch tygodniach od dnia zabiegu ściągane są szwy. Po upływie kolejnych dwóch tygodni można usunąć żywicę akrylową, która do tej pory kształtowała płytkę i nadawała jej nowy, odpowiedni tor wzrostu. Wszystko uzależnione jest od wzrostu płytki paznokciowej.

- Ważne, aby po zabiegu pacjent chodził i nie bał się używać palca, który był poddany zabiegowi– podkreślają specjaliści do spraw podologii - Anna Stręk , Kinga Ryba , Małgorzata Gruszka Roznoch, pracujące razem w gabinecie. – Błędem jest siedzenie na fotelu i trzymanie nogi w górze. Nie ma nic gorszego!

Idziemy na spacer

Palec musi być odpowiednio ukrwiony, aby dobrze się goił po zabiegu i nie można doprowadzić do zbytniego odciążenia palca. Podolog Kinga Ryba mówi, że może to skutkować powstaniem dużego obrzęku oraz nieprawidłowego ukrwienia. Tak się dzieje, jeśli palec nie podlega naturalnemu naciskowi, jaki jest na jego wywierany w czasie chodzenia. Jeśli pojawiają się powikłania, według specjalistów bardzo rzadkie, to głównie u pacjentów, którzy nie chodzili, najczęściej ze strachu przed urazem. Czasem chodzili podpierając się kulą. Z palcem nic się nie stanie, jest odpowiednio zabezpieczony opatrunkami. A chodzenie po zabiegu to podstawa odpowiedniej reha-

Konsultacja specjalistyczna - Zespół podologiczno - chirurgiczny z Bydgoszczy

instruktor-szkoleniowiec Podologii **Małgorzata Gruszka-Roznoch, tel.: 502358485, Bydgoszcz**

instruktor-szkoleniowiec Podologii **Kinga Ryba, tel.: 691822018, Bydgoszcz**

licencjonowany instruktor Metody Arkady i Systemu Unibrace **Anna Stręk, tel.: 519608032, Kruszwica**

bilitacji. Po upływie miesiąca miejsce cięcia jest zagojone, paznokieć odpowiednio ukształtowany. Problem może powrócić, ale tylko wtedy jeśli pacjent gwałtownie i stosunkowo dużo przybiera na wadze. Jednocześnie narasta tkanka tłuszczowa, zmienia się nacisk na stopę. Nie każdy pacjent z problemem wrastającego paznokcia musi mieć wykonaną plastykę wałów okołopaznokciowych. Są też inne skuteczne metody leczenia tej przypadłości.

Kostka Arkady

To nieinwazyjna metoda korekcji wrastających poznokci, zawsze stosowana przy zabiegu chirurgicznym plastyki wałów okołopaznokciowych. Również w pomocy doraźnej, przy postępowaniu ze stanami zapalnymi oraz przynoszeniu ulgi w dolegliwościach bólowych. Wrastający paznokieć to nie tylko problem estetyczny. Gdy paznokieć uszkadza miękką tkankę skóry pojawia się ból, a często również stan zapalny. Alterantywą jest nieinwazyjny zabieg wykonywany przez specjalistę, za pomocą narzędzia zwanego kostką Arkady, które często jest alternatywą dla inwazyjnych i powszechnie znanych zabiegów chirurgicznych. W gabinecie klient spędza od 40 min do godziny, w zależności od zaawansowania schorzenia, stopnia deformacji płytki paznokciowej oraz rodzaju wykonywanych wcześniej zabiegów.

Dlaczego poznokcie wrastają?

Nie ma jednej przyczyny pojawiania się wrastających paznokci, chociaż często wpływ na to ma nieprawidłowa pielęgnacja paznokci. Na przykład, gdy podczas ich obcinania zbyt głęboko są wycinane narożniki paznokcia. Kolejnym powodem może być obuwie. Wysokie obcasy, wąskie buty. Stopy zdeformowane obuwiem, szybkim przyrostem masy ciała, wykonywaną pracą. Wskazuje się również uwarunkowania genetyczne, urazy mechaniczne. Przyczyn może być wiele. Pomóc mogą specjaliści ds. podologii, którzy profesjonalnie potrafią zadbać o stopy, a także nauczyć profilaktyki w zapobieganiu powstawania problemów.

Klamry na wrastające paznokcie

Jest ich wiele rodzajów. Metalowe, plastikowe, z tworzyw łączonych.
- Najczęściej w swoich gabinetach stosujemy innowacyjny system Uni Brace – mówi Anna Stręk, specjalista ds. podologii. - Klamrę tą możemy całkowicie bezboleśnie aplikować na płytce paznokcia, dopasowując przy tym odpowiednią aktywację, kształt, uwzględniając przy tym grubość i kształt paznokcia. Taka klamra odpowiednio koryguje płytkę oraz nadaje jej prawidłowy tor wzrostu. Jednak, jeśli mamy do czynienia z wkręcającymi się paznokciami, musimy pamiętać o tym, że towarzyszy im nawrotowość. Jest to związane z czynnikami zewnętrznymi. Biomechaniką i budową stopy oraz wieloma czynnikami zewnętrznymi. Na szczęście nie musimy się tym martwić, ponieważ jeśli tylko pojawi się pierwsze uczucie dyskomfortu wiemy, że jest podolog i możemy bez obaw się do niego udać, by zapobiec dalszemu bólowi. Metoda ta pozwala na skorygowanie nawet bardzo zdeformowanych paznokci. Klamry nie powodują dyskomfortu, wręcz przeciwnie, przynoszą ulgę. Można zakładać prawie każdy rodzaj obuwia, z wyjątkiem butów uciskających i deformujących palce u stóp.

Jak przebiega zabieg?

Kostka Arkady to opatentowane w UE i na świecie urządzenie, dzięki któremu wrastający paznokieć i często zapadający się paznokieć uwalniany jest z tkanek, w których toczy się stan zapalny. Następnie, jeśli jest ubytek w płytce, zostaje ona zrekonstruowana i ostatecznie utrwalona żywicą akrylową oraz dopasowywana do budowy palca.
- Po zabiegu płytka paznokcia jest on odpowiednio ukształtowana, a co ważniejsze dochodzi do wycofywania się stanów zapalnych i regeneracji tkanek oraz ustąpienia dolegliwości bólowych – tłumaczy Kinga Ryba, specjalista ds. podologii. - Dzięki temu pacjenci mogą powrócić do codziennych zajęć, a nawet uprawiania sportu – dodaje.

Czasem potrzebna jest delikatna korekta, powtórzenie zabiegu, ale

jak twierdzą podolodzy, w wyjątkowych przypadkach. Wszystko zależy od stanu, z jakim zgłosi się pacjent do gabinetu oraz tego w jakim stopniu przestrzega procedur pozabiegowych. Co ciekawe, po zabiegu od razu można paznokcie pomalować zwykłym lakierem lub nałożyć lakier hybrydowy, oczywiście jeśli korekcie został poddany paznokieć bez współistniejącego stanu zapalnego.
- Często zadawanym pytaniem przez pacjentów jest: „Czy zabieg boli?" – przyznaje Małgorzata Gruszka-Roznoch, specjalistka ds. podologii. - Odpowiadam wtedy, że bardzo dużo zależy od tego, kto wykonuje zabieg i współpracy pacjenta. Może w pewnym momencie pojawić się dyskomfort, ale to tylko przez chwilę i co najważniejsze, nic nie robimy na siłę. Jeszcze nie miałam w swoim gabinecie przypadku, ze musiałam przerwać zabieg – dodaje.

Nie należy zwlekać z udaniem się do specjalisty ze względu na poważne powikłania mogące nastąpić po pozostawionemu samemu sobie wrośniętemu paznokciowi. DK

Miasto tworzy 50 miejsc więcej w Żłobku nr 17

Rozpoczną się na początku 2021 roku. Prawie 2 miliony złotych na pięćdziesiąt nowych miejsc w żłobkach – na początku przyszłego roku ruszy rozbudowa żłobka przy ul. Morskiej.

Do tej pory pomieszczenia w Żłobku nr 17 przy Morskiej były wynajmowane przez Rejonowy Ośrodek Pomocy Społecznej.

Jak mówi zastępczyni prezydenta – Iwona Waszkiewicz:

„Miasto Bydgoszcz sukcesywnie zwiększa liczbę miejsc w publicznych żłobkach. Wiemy, że to duże wsparcie dla młodych rodziców, którzy wracają do pracy. W przyszłym roku ofertę wzbogaci Żłobek Muszelka na Bartodziejach. W tym roku, we wrześniu uruchomiliśmy 110 dodatkowych miejsc w żłobku na Szwederowie. W 2019 roku zwiększyliśmy ofertę o sto miejsc w kilku placówkach, a jeszcze wcześniej powstał nowy żłobek w Fordonie. Realizacja tylu zadań to efekt skutecznego pozyskiwania wsparcia unijnego".

Na parterze znajdą się dwie duże sale wielofunkcyjne dla dzieci, szatnie, pomieszczenia dla psychologa i logopedy, łazienki i pomieszczenie socjalne. Wszystkie sale, z których będą korzystać dzieci, będą przystosowane dla osób z niepełno sprawnościami. Na piętrze znajdziemy salę wielofunkcyjną, szatnię, łazienkę, pomieszczenie do rehabilitacji oraz

pomieszczenie socjalne. Remont obejmie również doposażenie istniejącej kuchni.

Żłobek powiększy się o pomieszczenia, które dotychczas były wynajmowane przez Rejonowy Ośrodek Pomocy Społecznej. Po remoncie będzie mógł przyjąć o 50 maluchów więcej. Zgodnie z planem, już w maju przyszłego roku najmłodsze dzieci będą mogły bawić się w nowych salach.

Inwestycja jest możliwa dzięki wysokiemu wsparciu z Europejskiego Funduszu Społecznego – Miasto pozyskało ponad 1,6 mln złotych. Wkład finansowy Ratusza wyniesie ponad 280 tys. zł. Koniec realizacji inwestycji planowany jest na kwiecień 2023 r.

Miasto Bydgoszcz pozyskało wysokie dofinansowanie unijne na stworzenie kolejnych miejsc opieki nad dziećmi do lat 3. Dzięki tej inwestycji, dostępnych będzie łącznie ponad 1200 miejsc na najmłodszych dzieci.

Piotr Malich

Zalany taniec Dance Crew

Kiedy tancerze z bydgoskiej szkoły tańca Dance Crew szkolili się na warsztatach w Warszawie, ich sale treningowe zalewała woda. Zniszczone zostały nie tylko wnętrza budynku i jego wyposażenie, zniszczone zostało miejsce, które dla blisko setki dzieciaków było jak drugi dom.

Szkoła Tańca Dance Crew Sławomira i Małgorzaty Kosickich mieści się na Kapuściskach przy ulicy Techników 5. W dolnej części budynku należącego do ADM. Jest poniedziałek. Poranny telefon z ADM-u zaskakuje pana Sławka. Cóż mogą chcieć? -Mam dla pana złą wiadomość - rzucone na początku, każe przyjąć postawę obronną, przygotować się na najgorsze. - Pękła rura hydrantowa -zalało nas i was - słyszy w słuchawce. Pytanie o cokolwiek mija się z celem. Wie, że jak najszybciej musi być w szkole. Dociera w kilka minut po telefonie. Kotłowanina myśli przebiegających przez głowę w drodze na miejsce, nijak się miała do tego co zastaje. Żadna tam plama na suficie, czy mokra podłoga – jak sobie wyobrażał. Po otwarciu drzwi hektolitry wody wylewają się na zewnątrz, a mimo to w środku pomieszczenia jest jej jeszcze co najmniej po kostki.

Coś go tknęło, żeby nie wchodzić, że wszystko może być pod prądem. Dotykając wody przez ułamek sekundy kostkami palców upewnia się, że nie ma zagrożenia. Wchodzi i chociaż twardy z niego facet, zaczyna się trząść. Najpierw podbródek, potem cała reszta. Widzi jak z sufitu leje się woda z siłą górskiego strumienia. Patrzy na poodpadany ze ścian tynk, a wraz z nim zdjęcia dzieciaków zrobione podczas treningów i zawodów. Koszulki, medale, certyfikaty, dyplomy - wszystkie one wraz z materacami do akrobacji, laptopami, sprzętem grającym i dokumentami albo unoszą się na powierzchni wody pokrywającej podłogę, albo znad niej wystają.

Pan Sławek boi się zadzwonić do żony, głównej trenerki dzieciaków, dla której Szkoła Tańca Dance Crew jest wszystkim, drugim domem. Jak jej o tym wszystkim powiedzieć? – Gosiu, nie mamy już Szkoły, wszystko stracone! – więcej powiedzieć nie daje rady. Wie, że Małgorzata, chociaż teraz jest w pracy, będzie tu za chwilę. I tak też się staje.

Nawet dziś, choć od tego feralnego poniedziałku mija już kilka dni, na wspomnienie pierwszych reakcji pani Małgosia nie jest w stanie wydusić słowa, a do jej oczu znów napływają łzy.

- Miałam jeszcze iskierkę nadziei, że może któreś z pomieszczeń się uratowało, ale gdy zobaczyłam, jak od strony mniejszej sali ćwiczeń podpływają w moją stronę: strój z cekinami w którym zdobyłam mistrzostwo świata, koszulki i zdjęcia dzieciaków, upadłam na kolana do tej wody i zaczęłam wyć z rozpaczy.

Zrzucenie winy na coś, na kogoś, pewnie ujęłoby nieco cierpienia, a tu nie ma winnych: złośliwość przedmiotów martwych. Woda z pękniętego hydrantu zalała wszystkie pomieszczenia ADM, Szkołę, a nawet piwnice, gdzie ADM miał swoje archiwum. Nie oszczędziła nikogo. Lała się przez trzy dni – od soboty do poniedziałkowego poranka. Nikt niczego nie zauważył, bo na zewnątrz było deszczowo, a woda która znajdowała się w środku sprawiła, że szyby całkowicie zaparowały.

- We wszystkie weekendy zazwyczaj przebywaliśmy w szkole. Ciągle się w niej coś działo. Ale akurat w ten pechowy weekend trenerzy oraz reprezentacyjna grupa juniorska szkoliliśmy się na warsztatach w Warszawie. Gdybyśmy byli na miejscu, pewnie wszystko inaczej by się potoczyło - mówi ze smutkiem w głosie pani Małgosia.

Pomieszczenie wynajęte od ADM było jak marzenie - przede wszystkim długie, co przy ćwiczeniach dynamicznych tańców disco dance i disco show, bardzo się przydaje. No i było piękne. Na białych ścianach, w wolnych od luster przestrzeniach, uśmiechały się ze zdjęć buzie dzieciaków podczas medalowania, turniejów, treningów, a z półek pobłyskiwały z dumą ustawione nań puchary.

Żywioł nie miał ani litości, ani skrupułów, że niszczy dorobek mistrzów świata federacji WADF w kategorii urban pop dance, że pustoszy miejsce ćwiczeń disco dance, tańca współczesnego , jazz, Step Aerobik, Fitness 50+, pozostawiając za sobą mokre ściany, sypiące się sufity, wygiętą we wszystkie strony świata podłogę, drzwi, które się wypaczyły, aż w końcu wypadły, zniszczony sprzęt, zdjęcia, dyplomy, certyfikaty - powodując straty rzędu 60-70 tysięcy złotych.

Pan Sławek nie wie jak rozniosła się wieść o dramacie szkoły tańca, ale wie, że jako jej właściciele nie zostali pozostawieni samym sobie. Już w parę godzin po otwarciu szkolnych drzwi pojawili się najpierw rodzice dzieci, żeby wiaderko po wiaderku wynosić wodę z pomieszczeń, a potem one same oderwawszy nosy i zapłakane oczy od szyb szkolnych okien, zabrały się do prac porządkowych na miarę swoich możliwości. Któregoś dnia Małgorzata szczerze się popłakała widząc nagryzmolone ołówkiem przez dzieciaków na ścianie jednego z pomieszczeń słowa: „Gosiu, Sławku! Jesteśmy z Wami! Nie damy się! Pokonamy wszystkie trudności!

Sprawą pierwszorzędną jest zdjęcie tynków, aż po beton i osuszenie pomieszczeń. Któryś z rodziców dzieci użyczył jeden osuszacz. To trochę za mało, ale serce rośnie, gdy na jego skali nie pojawia się już 100 % wilgotności. Drugą sprawą jest zapewnienie ciągłości szkolenia, teraz, kiedy ruszył nabór do szkoły w nowym sezonie tanecznym, kiedy rozpoczynają się turnieje oraz mistrzostwa, wśród nich najbliższe – mistrzostwa Polski 24 październik. Całe szczęście, że rozumiejąc powagę sytuacji swoje sale udostępniają zaprzyjaźnione ze Szkołą Tańca Dance Crew inne szkoły tańca i kluby osiedlowe.

Nie ma się co oszukiwać: bez pieniędzy ani rusz. Bez nich nie da się odbudować szkoły. Dlatego w internecie zorganizowana została zbiórka. Potrzeba 20 tysięcy złotych. Zainteresowani swoją cegiełkę mogą dołożyć na: https://zrzutka.pl/t8xxu4. Wsparcie przekazują rodzice, tancerze, szkoły i związki tańca i zwyczajni, nierzadko zupełnie obcy ludzie. Są kwoty stu, dwustu, a nawet pięciusetzłotowe.

- Pomoc otrzymujemy z całej Polski. Nasi przyjaciele z Loocas Dance Center w Warszawie zorganizowali właśnie warsztaty taneczne, z których dochód przekazany zostanie na remont - mówi Małgorzata Kosicka. - Byliśmy zalani wodą. Teraz jesteśmy zalani łzami szczęścia i nadziei. Z serca wszystkim dziękujemy!

tekst i zdjęcia Stanisław Gazda

R E K L A M A

POWSZECHNY SPIS ROLNY 1.09.-30.11.2020

Spiszmy się, jak na rolników przystało!

WŁĄCZMY SIĘ W POWSZECHNY SPIS ROLNY 2020

Od 1 września do 30 listopada trwa Powszechny Spis Rolny 2020. Udział w nim jest obowiązkowy dla wszystkich mieszkańców wsi. W województwie kujawsko-pomorskim do spisania jest ponad 64 tysiące gospodarstw.

Czym jest Powszechny Spis Rolny?

Wspólna polityka gospodarcza oraz plany międzynarodowych działań na najbliższe lata w krajach Unii wymagają znajomości aktualnego stanu gospodarki rolnej krajów członkowskich. Między innymi także dlatego przeprowadzany jest Powszechny Spis Rolny.

Obowiązująca przez ostatnie dziesięć lat Wspólna Polityka Rolna Unii przyczyniła się wprowadzenia znaczących zmian w rolnictwie. Aby można było wprowadzać kolejne, potrzebne są dane obrazujące problemy polskiej wsi oraz wskazujące obszary wymagające doinwestowania.

Powszechny Spis Rolny jest obowiązkowy dla wszystkich użytkowników gospodarstw, a dane zbierane przez rachmistrzów będą podlegały specjalnej ochronie. Dane zebrane podczas spisu pozwolą lepiej poznać mieszkańców wsi i odpowiedzieć m. in. na pytania dotyczące zatrudnienia w gospodarstwach czy powierzchni zasiewów.

Jak możemy się spisać?

Podstawową i obowiązkową formą spisu jest indywidualne spisanie się przez Internet tzw. samospis internetowy. Logując się na stronie **www.spisrolny.gov.pl**, każdy rolnik może w prosty sposób wypełnić samodzielnie formularz elektroniczny. Nie masz w domu dostępu do Internetu? Jest na to spóobs! W gminnychb iurach spisowych zapewnimy Ci bezpłatny dostęp do pomieszczeń wyposażonych w sprzęt komputerowy.

Można też zadzwonić na Infolinię Statystyczną i wybrać opcję „Spisz się przez telefon" bądź poczekać na telefon lub wizytę rachmistrza.

Spiszmy się:

intenetowo

telefonicznie

przyjmując rachmistrza

Wejdź na **spisrolny.gov.pl**
lub zadzwoń pod numer **22 279 99 99 wew. 1**

Informacje o gospodarstwach muszą dotyczyć stanu z 1 czerwca 2020 roku.

Każda z metod ma swoje zalety i najlepiej wybrać tę, która najbardziej nam odpowiada. Jeśli korzystamy na co dzień z komputera lub urządzeń mobilnych, wypełnijmy formularz elektroniczny samodzielnie. Zalogowanie i uzupełnienie rubryk nie jest skomplikowane. Każda z tych metod wywiadu gwarantuje bezpieczeństwo naszych danych.

Jak będzie można zweryfikować tożsamość rachmistrza spisowego?

Przy zbieraniu danych rachmistrz posługuje się imieniem, nazwiskiem i numerem identyfikatora. Użytkownik gospodarstwa rolnego przed przeprowadzeniem wywiadu może zweryfikować jego tożsamość dzwoniąc na Infolinię Statystyczną pod numer 22 279 99 99 bądź wejść na stronę **rachmistrz.stat.gov.pl**.

Spis a RODO

Wszystkie prywatne dane dotyczące naszej osoby są w chronione na terenie Unii rozporządzeniem o znanym skrócie - RODO. Zapewne wielokrotnie spotkaliśmy się z niemożliwością załatwienia spraw urzędowych przez pośredników, czy też musieliśmy okazać dokumenty w związku z koniecznością przyjęcia do przychodni czy sprawami w urzędach. Takie sytuacje mogą czasem być irytujące, jednakże tak naprawdę służą one ochronie naszych danych osobowych. Wszystkie dane personalne są chronione przez ustawę krajową o ochronie danych osobowych oraz RODO, która chroni dane osobowe wszystkich, którzy prowadzą działalność gospodarczą (w tym rolniczą).

Dane przekazywane podczas spisu podlegają ustawowej ochronie, w ramach tajemnicy statystycznej. Wykonujący prace spisowe są zobowiązani do bezwzględnego jej przestrzegania. Potrzebne informacje rachmistrz wprowadza do formularza jedynie na użytek spisu i nie może ich używać w żadnym innym celu. Po zapisaniu formularza w systemie dane będą anonimizowane i bez naszych danych osobowych i adresów posłużą do analiz mających ustalić sytuację rolnictwa w naszym regionie.

Gdzie szukać informacji?

Informacji na temat spisu rolnego znajdziemy na stronach urzędów gmin, możemy ich również szukać na stronie internetowej **www.spisrolny.gov.pl.** Możemy je również znaleźć w mediach. W przypadku wątpliwości, warto również dopytać się sołtysa czy mieszkańców wsi, w tym młodzież, która może być pomocna w szukaniu informacji na stronach internetowych. Możemy poprosić młode pokolenie również o pomoc w zalogowaniu się i wypełnieniu formularza spisowego - jego obsługa nie wymaga dużego doświadczenia. Informacje na temat spisu możemy uzyskać również, dzwoniąc na Infolinię Statystyczną.

#LiczySięRolnictwo

GUS | Powszechny Spis Rolny 2020

R E K L A M A

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.
Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim wysoka **gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku.**

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu min. 60%.

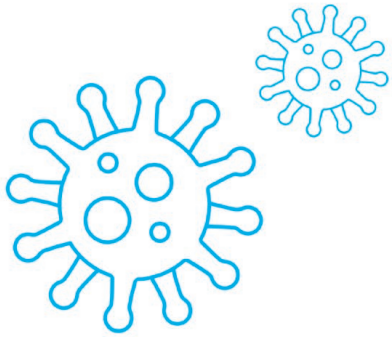
Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.

Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.

Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.

Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.

W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.



Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.

R E K L A M A

SENIORZE!
Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

PAMIĘTAJ!

- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.
- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię
800 190 590

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.

ZAPOWIEDZI KULTURALNE

Bluesowo-rockowe Zaduszki w Hangarze Kultury

Już trzeci raz Stara Szkoła zagra w Hangarze Kultury. Inowrocławski Zespół Stara Szkoła istnieje od 2010 roku. Grupa w składzie: Iwona Gulczyńska – skrzypce, Tomek Kuczma – wokal, gitara ,Sławek Kuczma – bas, Dziniu Monasterski – perkusja, Heniu Chyła – instrumenty perkusyjne, gra własne kompozycje, których ważnym elementem są pełne refleksji, autorskie teksty. Trudno jednoznacznie odkreślić styl muzyczny zespołu – balansuje on między bluesem a rockiem.

Wieczór w bluesowo-rockowym klimacie odbędzie się 6 listopada o godzinie 19. w Hangarze Kultury. Koncert będzie dostępny również w formie online. Bilety na koncert stacjonarny są dostępne za 20 zł, a na wydarzenie online za 9 zł.

Happysad w #FabryceKONCERTÓW

Happysad powstał w 2001 roku i od lat jest jednym z najpopularniejszych zespołów w Polsce. Grupa ma za sobą ponad 1200 koncertów w całym kraju, a każdy z nich niemal momentalnie się wyprzedaje.

Debiutancki krążek Happysad – „Wszystko jedno" ukazał się w 2004 roku, a już rok później „Podróże pod prąd". 29 listopada 2019 roku wyszła ósma już płyta zespołu, która nosi tytuł „Rekordowo Letnie Lato". I właśnie z okazji wydania tego krążka Happysad przyjeżdża do Bydgoszczy.

Koncert będzie miał miejsce w Fabryce Lloyda 7 listopada o 20.

Otwarcie Fabryki 18:00, rozpoczęcie koncertu 20:00.

Bilety dostępne są na platformach going.pl oraz empik.com

I Pula - 69 PLN
II Pula - 79 PLN
III Pula - 89 PLN

„Przygoda z ogrodnikiem" w Bydgoszczy

Uwielbiana przez widzów czarna komedia z zaskakującą puentą – to właśnie „Przygoda z ogrodnikiem" w zupełnie nowej odsłonie.

„Przygoda z ogrodnikiem" to komedia wybitnego autora kanadyjskiego – Norma Fostera, który polskim widzom może być znany z takich hitów scenicznych jak: „Ostra jazda", „Old Love" czy „Randka w ciemno na dwie pary"

Na widzów czeka gwiazdorska obsada, wyrafinowany humor i wielopłaszczyznowa, skomplikowana intryga do rozwikłania.

„Przygoda z ogrodnikiem" to spektakl o małżeństwie Dzikich, którzy marzyli o karierze aktorskiej. Jednak ich marzenia się nie spełniły. Odnoszą za to wiele sukcesów biznesie jako coachowie, doradzając innym, jak żyć. Mimo że są specjalistami w dziedzinie samorozwoju, to w życiu prywatnym dogadują się coraz gorzej i ich małżeństwo powoli zaczyna się rozpadać.

Jaki udział w historii ma tytułowy ogrodnik? Dowiecie się podczas spektaklu!

W głównych rolach zagrają Anna Mucha jako Cindy Dzika i Michał Sitarski jako Hal Dziki. W pozostałych kreacjach będzie można zobaczyć Katarzynę Cichopek/Olgę Szomańską jako Bernice, Agnieszkę Włodarczyk jako Ruby, Bogdana Kalusa/Sylwestra Maciejewskiego jako Inspektora Snowa i Artura Krajewskiego/Kubę Wonsa jako Jeremy'ego Casha.

Spektakl będzie można obejrzeć w Kinoteatrze Adria już 7 listopada o godzinie 16 i 20.

Sławek Uniatowski w repertuarze Ciechowskiego, Wodeckiego, Zauchy u Sinatry w Filharmonii Pomorskiej

Pod koniec listopada będziemy gościć w Bydgoszczy Sławka Uniatowskiego, który po wspaniale przyjętej trasie „The Best Of", wyrusza z nową odsłoną koncertów z utworami swoich największych, muzycznych idoli.

Sławek Uniatowski jest wokalistą, kompozytorem, autorem tekstów i multiinstrumentalistą. Pochodzi z Torunia, a swoją muzyczną przygodę rozpoczął w wieku pięciu lat, biorąc na warsztat instrumenty klawiszowe. Jako nastolatek zaczął komponować i tworzyć swoje pierwsze utwory. Pod koniec 2008 roku założył zespół Uniatowski Project.

Jako jedyny artysta z Polski miał okazję i niewątpliwą przyjemność wystąpić na jednej scenie z największym amerykańskim producentem muzycznym – Davidem Fosterem, który współpracował z takimi sławami jak Whitney Houston, Celine Dion czy Michaelem Buble. Uniatowski współpracował także ze Zbigniewem Wodeckim, Janem Kantym Pawluśkiewiczem i Kubą Badachem. Koncertował z big bandami w kraju i za granicą, wykonując utwory z repertuaru Franka Sinatry, Tony'ego Bennetta, Nat „King" Cole'a, Ellie Fitzgeral czy Cheta Bakera.

Podczas jesiennych koncertów, z pewnością, nie zabraknie najznakomitszych utworów z krążka Methamorphosis, jak również zapowiedzi z nadchodzącego albumu Wielki Błękit, który będzie miał swoją premierę w grudniu 2020 roku.

Ciepłe barytonowe dźwięki głosu Sławka Uniatowskiego, w połączeniu z wyjątkowymi aranżacjami, odpowiednim klimatem i atmosferą koncertu, sprawią, że ten wieczór na pewno na długo pozostanie w pamięci.

Solo Macieja Tachera w Hangarze Kultury

Maciej Tacher to muzyk, który przez wiele lat był liderem zespołu Manchester. Tym razem, artysta chciałby przedstawić publiczności swój autorski, solowy materiał.

TACHER to autorski projekt Macieja Tachera. Muzyk daje się teraz poznać nie tylko jako świetny wokalista o niebanalnej barwie głosu, ale również jako kompozytor i autor tekstów. Przy wykorzystaniu loopera i akompaniamencie dźwięków gitary, Tacher przeprowadza słuchaczy przez metafizyczne opowieści, bawiąc się przy tym nieco ironicznymi popkulturowymi odniesieniami.

Twórczość Tachera trudno przypisać do konkretnego nurtu muzycznego, choć niektórzy nazywają jego muzykę romantycznym folkiem. Jednak muzyk jest otwarty na różne gatunki, czasami sięga po jazzowe brzmienia, innym razem po mocniejsze, niekoniecznie akustyczne, gitarowe dźwięki.

Koncertu będzie można posłuchać 27 listopada w Hangarze Kultury o godzinie 18. W przedsprzedaży bilety są dostępne za 30 zł, a od 20 listopada – za 35 zł.

R E K L A M A

EKOLOGICZNE, BEZPIECZNE I EKONOMICZNE

TE HASŁA WYRÓŻNIAJĄ OSIEDLE SŁONECZNE W ŻOŁĘDOWIE POD BYDGOSZCZĄ !

www.osiedlesloneczne.pl

Osiedle Słoneczne to inwestycja w pięknej, zacisznej okolicy z rozbudowaną infrastrukturą. W pobliżu nie brakuje punktów usługowych, placówek edukacyjnych i zdrowotnych.

Mieszkańcy mają do dyspozycji stadion sportowy, siłownię, ścieżkę rowerową, halę sportową oraz pływalnię w Osielsku.

Niebawem do użytku zostanie oddana droga S5, co zapewni komfortowy dojazd do Gdańska oraz innych miast. Domy na Osiedlu Słonecznym nie posiadają kominów. Dzięki temu do środowiska nie są wytwarzane substancje szkodliwe.

Budynki wyposażone są w rekuperację, czyli wentylację nawiewno-mechaniczną dzięki której wewnątrz domu jest odpowiednia wilgotność powietrza i temperatura. Ponadto oddychamy świeżym filtrowanym powietrzem: bez kurzu, pyłów, grzybów, alergenów, zanieczyszczeń.

Mieszkańcom daje to komfort nieporównywalny z domem tradycyjnym lub mieszkaniem. Do produkcji prądu posłużą zamontowane na dachu panele fotowoltaiczne. Przyszłym właścicielom pozwoli to zaoszczędzić nawet 80% na rachunkach za prąd i ogrzewanie w porównaniu z domami tradycyjnymi.

W trakcie realizacji I etapu budowy powstają:

- domy wolnostojące o powierzchni 163 m^2 oraz 183 m^2. Powierzchnie działek zaczynają się od 700 m^2 do 1045 m^2.
- domy w zabudowie bliźniaczej o pow. 139 m^2, wielkość działki wynosi od 400 m^2 do 550 m^2.
- domy w zabudowie szeregowej o powierzchni 116 m^2.

Obszar działki waha się pomiędzy 325 m² do 600 m².

Na Osiedlu Słonecznym została wybudowana instalacja wodno-kanalizacyjna.

Obecnie jest to jedyny deweloper w Gminie Osielsko z podłączeniem do sieci światłowodowej.

Właściciele Osiedla Słonecznego zapewniają, że obecna sytuacja nie wpływa na inwestycję. Na budowie praca wre. Obecnie prezentowany jest dom wzorcowy w zabudowie bliźniaczej.

Dział Sprzedaży jest do dyspozycji od poniedziałku do niedzieli włącznie po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie: 730 733 434. Zapraszamy na indywidualne spotkania zachowując środki ostrożności.

Więcej szczegółów znajdą Państwo na stronie internetowej Osiedla Słonecznego: **www.osiedlesloneczne.pl**

Co nowego można zobaczyć na ekranach kin?

Kinomaniacy i kinomaniaczki mają w czym wybierać! Co zobaczymy na srebrnych ekranach? Wybraliśmy dla Was kilka ciekawych propozycji.

Na start możemy polecić film, podejmujący temat bardzo drażliwy społecznie – „Banksterzy” Marcina Ziębińskiego dostarczą zarówno materiału do przemyśleń na temat kryzysu finansowego lat 2007-2009, a jednocześnie dostarczy dawki specyficznego humoru. Czy każdy, kto wziął kredyt we frankach szwajcarskich, padł ofiarą spisku amerykańskich maklerów z Wall Street? Sprawdźcie w kinach!

Jeśli po „Banksterach” dalej czujecie niedosyt filmów na tematy polityczne – czas na „Gniazdo”. Historia rodziny czasów brytyjskiej Żelaznej Damy. Rory – outsider z irlandzkim nazwiskiem, proletariackim pochodzeniem i doświadczeniem zebranym w Stanach Zjednoczonych - wspina się drabinie hierarchii społecznej. O czym marzy? O życiu jak brytyjska arystokracja. Czy warto było porzucać życie jak w spełnionym „american dream”? Czy widmo bankructwa i rozpadu rodziny pogrąży głównego bohatera? Na srebrnym ekranie znajdziecie odpowiedź.

A może czas odświeżyć klasykę? Historię zna każdy – pewnego dnia w warsztacie stolarz imieniem Gepetton tworzy postać chłopca z kawałka drewna. Dzieje się coś niespodziewanego i figurka ożywa. Zaczyna się ruszać i mówić. Nikogo nie trzeba zachęcać do obejrzenia ulubionej baśni wszystkich pokoleń, jednak warto dodać, że „Pinokio” - produkcja francusko-brytyjsko-włoska otrzymała 5 nagród David di Donatello oraz 9 nominacji.

Skoro jesteśmy w tematach filmowej klasyki, to co powiecie na odświeżoną historię, którą znamy z filmu Agnieszki Holland? Mole książkowe prawdopodobnie kojarzą także książkę Francesa Hodgsona Burnetta z 1911 roku, jednak większość kojarzy „Tajemniczy ogród” głównie, dzięki produkcji polskiej reżyserki z 1993 roku. Przypomnijmy – młoda dziewczynka imieniem Mary straciła oboje rodziców, wobec tego trafia pod skrzydła swojego wuja. Wspomniany wuj, którego gra Colin Firth, ma ogromną posiadłość, jednak nie zajmuje się małą Mary. Dziewczynka zaczyna sama organizować sobie zajęcia. Poznaje bezpańskiego psa i Colina – ciężko chorego, przykutego do łóżka syna wuja. Z czasem również odkrywa, że niedaleko posiadłości znajduje się tytułowy tajemniczy ogród, a w nim unosi się tajemnicza aura. Wybierzecie się na wycieczkę do ogrodu?

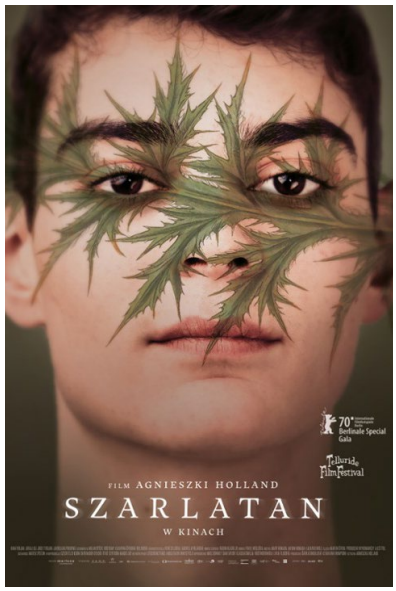
Niektórzy twierdzą, że lubimy to, co znamy. Nieco starsi widzowie pamiętają pewnie Jana Mikolášeka – czechosłowackiego zielarza i znachora, który miał uleczyć ponad 5 milionów ludzi. Jego właśnie historię przeżyjecie, oglądając film „Szarlatan” autorstwa znakomitej Agnieszki Holland. „Szarlatan” to nie tylko opowieść o historii najsłynniejszego czechosłowackiego zielarza ani nie tylko opis niszczenia jednostki przez system totalitarny. To także film o człowieku, który zaszedł bardzo wysoko w społecznej hierarchii oraz o jego upadku. Dacie się porwać Znachorowi?

W tak ciężkich czasach epidemii potrzebujemy też dawki uśmiechu. I tu czas na „Raz, jeszcze raz”.

Codzienność grupki starych przyjaciół przerywa niespodziewana wizyta tajemniczej kobiety, która okazuje się narzeczoną jednego z członków dawnej paczki. Zaprasza bohaterów na wieczór kawalerski – niespodziankę dla swojego narzeczonego. Mimo wątpliwości mężczyźni przyjeżdżają do rodzinnego Sopotu, aby dowiedzieć się, że ich kolega... nie żyje. Powrót do rodzinnego miasta ożywia stare animozje i liczne wspomnienia. Nieumyślnie krzyżują plany lokalnego półświatka i wpadają w coraz większe tarapaty. Chętni na wycieczkę do Sopotu?

To może nieco nostalgii? „Skandal. Ewenement Molesty” przypomni nam ursynowskie blokowiska połowy lat 90-tych. Kilku chłopaków zafascynowanych MTV i rapem zza wielkiej wody zakładają Mistic Molesta jako wyraz młodzieńczego buntu przeciwko szarej rzeczywistości. Wtedy nie wiedzą jeszcze, że ich muzyka odmieni polską scenę hip - hopową a oni sami staną się głosem młodego pokolenia. Póki co plan jest prosty: składać rymy, kleić bity i… dobrze się bawić. Nagrywają pierwszą płytę „Skandal” - chuligański rap w ich wykonaniu trafia na póki sklepowe i od razu staje się hitem! Molesty słuchali wszyscy a ich teksty stały się dla młodych ludzi wyznacznikiem wartości moralnych. Zdolne dzieciaki dorosły a ich drogi się rozeszły. Jak teraz dają sobie radę na muzycznym rynku i w życiu? Co pozostało z dawnych ideałów? Czy wiedzieli, że tak będzie? Ten film to wehikuł czasu, który przenosi nas do lat, gdzie wszystko było proste a kumple byli jak rodzina.

Małgorzata Kożuchowska w innej roli? Proszę bardzo! Przed Państwem „Czyściec”. W czasie wizyty u znajomych, Fulla Horak poznaje kobietę, której niezachwiana wiara w Boga robi na wszystkich ogromne wrażenie. Spotkanie to odciska piętno na Fulli i zmusza ją do duchowych poszukiwań i powrotu do wartości, które odrzuciła przed laty. Pewnej nocy, pogrążona w modlitwie Fulla doświadcza objawienia. Ukazuje się jej Magdalena Zofia Barat – zmarła 70 lat wcześniej założycielka zgromadzenia Najświętszego Serca. To pierwsza z dusz Świętych Opiekunów, które będą nawiedzać mistyczkę. Kolejne, w tym Jana Bosko, Teresy od Dzieciątka Jezus czy Joanny d’Arc, odkryją przed kobietą niezwykłą wiedzę na temat nieba, piekła i czyśćca. Wszystkie te doświadczenia Fulla opisze w swojej książce „Piękna Pani” w rozdziale „Zaświaty”. A zawarta w niej mądrość wykroczy poza czas i przestrzeń, łącząc w jedno duchowe doświadczenia Fulli oraz objawienia świętego Ojca Pio, błogosławionego Stanisława Papczyńskiego i świętej Faustyny Kowalskiej.



A na koniec – może dramat obyczajowy? „Polot” to historia Karola - utalentowanego i przedsiębiorczego 25-latka, który dorabia sobie w rodzinnej firmie i prowadzi własny obiecujący biznes. Gdy ojciec, instruktor lotnictwa, ginie w wypadku, na barki Karola spada obowiązek utrzymania domu i matki. Wraz z dwójką najlepszych przyjaciół stawia wszystko na jedną kartę – zamierza skonstruować innowacyjny sterowiec. Gdy na horyzoncie pojawią się duże pieniądze, młody wizjoner szybko przekona się, ile wyrzeczeń kosztuje własna firma. Karol będzie musiał ostrożnie dobierać zarówno przyjaciół, jak i biznesowych partnerów. Czy uda mu się osiągnąć sukces na własnych warunkach?

Mamy nadzieję, że ułatwiliśmy wybór filmu. Zatem ruszajcie do najbliższych kin i przeżywajcie przygody razem z bohaterami ekranizacji. Miłego oglądania.

AM

R E K L A M A

SUPERWTOREK
14,90 zł
BILET DO KINA
W KAŻDY WTOREK
Twoje miasto, Twoje kino
HELIOS
www.helios.pl

Hania Wiśniewska na rowerze zdobywa świat

Hanna Wiśniewska jest Amazonką. Przeszła mastektomię i chemioterapię. Aktywnie działa w zarządzie toruńskich amazonek i zajęciach Akademii Walki z Rakiem. Często można ją zobaczyć na rowerze, którym jeździ nawet w sukience i butach na obcasach.

Dorota Kowalewska – Pani Haniu. Spodziewałam się poważniej rozmowy, w końcu rozmawiam z osobą po przebyciu trudnej choroby, a ciągle się śmiejemy.

Hanna Wiśniewska – Bo w życiu piękne są tylko chwile, jak śpiewa w piosence zespół „Dżem”, więc mnie cieszy każda chwila, którą dostaję od życia. A choroba? Chociaż była ciężkim doświadczeniem, uświadomiła mi co naprawdę w życiu jest ważne.

- Lubi pani „Dżem”?

- Nie tylko. Uwielbiam chodzić na koncerty. Zaczęło się od tego, że moja najmłodsza córka chciała bardzo pójść na koncert zespołu HEY. Była za młoda, żeby wejść do klubu ODNOWA, więc poszłam z nią. W bardzo krótkich włosach, wymęczona po ostatniej chemii. Ale okazało się, że zarówna ona, jak i ja świetnie się bawiłyśmy. Później byłam jeszcze na wielu koncertach. Bardzo lubię Kasię Nosowską, często udaje się nam dostać za kulisy i chwilę porozmawiać. Byłam również na Woodstocku, niesamowity klimat i ludzie w różnym wieku. Poza tym jeżdżę na rowerze, albo chodzę na długie kilkunastokilometrowe spacery. Mamy również gimnastykę na basenie. Ćwiczę zdobywam doświadczenie w karate.

- Karate mnie pani zaskoczyła.

- To zajęcia dla osób starszych, o niższej sprawności fizycznej, ale wielkiej chęci życia. Mamy rozgrzewkę, ćwiczenia, wydajemy okrzyki. Na jeden z egzaminów jechałam, jak to zwykle ja, rowerem. Miałam koszulkę z napisem „Senior 60 plus. Karate kumade”. Wszyscy kierowcy mnie przepuszczali na drodze.

- Też bym przepuściła…

- Fajnie jest mieć świadomość, że „rak to nie wyrok” i życie trwa nadal. Poza tym od kilku lat jestem uczestnikiem OnkoRejsu Granicami Polski, czyli wyprawy dla ludzi, którzy chorowali na raka. Początkowo był to rejs statkiem po Bałtyku. Stąd nazwa. Ale było tak dużo osób zainteresowanych, że zorganizowano marsz granicami Polski. Grupy są dziesięcioosobowe. Idziemy od noclegu do noclegu. Różnie to jest, czasami 30 km dziennie. W czasie tego marszu mamy spotkania profilaktyczne, rozmawiamy z ludźmi, Uświadamiamy. Główne przesłanie to dawać nadzieję wszystkim tym, którzy chorują. My jesteśmy tego dowodem. I trzeba się badać!

- No właśnie. A jak pani dowiedziała się o chorobie?

- To był 2011 rok. Zimą, przy zakładaniu stanika zauważyłam niewielki guzek w piersi, blisko pachy. I raczej mnie to nie zaniepokoiło. Pomyślałam, że zapewne od stanika, jakieś zgrubienie. W marcu było większe, twarde i naprawdę wyczuwalne. Miałam 52 lata i właśnie planowałam powrót do pracy po wychowaniu czwórki dzieci. W toruńskich „Nowościach” przeczytałam o bezpłatnej mammografii. Zapisałam się na kwiecień. Pierwszy wynik i informacja, że fotografię trzeba powtórzyć. Powtórzyłam. Zostałam skierowana do dalszej diagnostyki. Usg, biopsja, kolejne usg. Lekarze ciągle nie mieli pewności, jaki to jest guzek. Raczej mnie uspokajali, że to pewnie niegroźny gruczolak. Pierwszego września miałam wizytę w Centrum Onkologii w Bydgoszczy. Był piękny, słoneczny dzień. Weszłam do gabinetu, a lekarz powiedział po prostu „Ma pani raka”. Usiadłam ogłuszona. On, widząc to, usiadł przy mnie i powiedział mi spokojnie, co zrobimy dalej. Krok po kroku. Jechałam do domu, a wtedy byłam początkującym kierowcą, i zastanawiałam się, czy nie lepiej wybrać szybką śmierć, zamiast umierania w bólach. Zatrzymałam się na poboczu. Siedziałam i płakałam. Zatrzymał się jakiś pan. Zapytał, co mi jest. Odpowiedziałam, że tylko muszę się wypłakać. Nie chciał mnie zostawić, ale przekonałam go, że dam sobie radę. Odjechał, ale wcześniej zostawił mi swój numer telefonu i poprosił, aby zadzwoniła do niego, jak tylko dojadę do domu. Zadzwoniłam.

- Operacja odbyła się szybko?

- Tak, ale w międzyczasie było wesele syna, na którym byłam. Nikomu nie powiedziałam o diagnozie. Nie chciałam psuć im szczęśliwych chwil. To nic by nie zmieniło. Guz rósł i w listopadzie miał już prawie 5 centymetrów. Poprosiłam lekarza, aby wyciął całą pierś, aby na pewno nic nie zostało. Obudziłam się bez guza i bez piersi. Rokowania były dobre, ale oczywiście dostałam chemię. Postanowiłam nic nie czytać w Internecie o chorobie. Wiedzę miałam tylko od lekarzy. Pewnie dzięki temu nie zwariowałam. Informowali mnie uczciwie o stanie mojego zdrowia, dawali nadzieję na życie. Rokowania były dobre. W maju już byłam po kilku chemiach, nosiłam perukę i dopiero wtedy powiedziałam siostrom o chorobie. Dzieci dowiedziały się po operacji.

- Tyle sekretów, a dzisiaj rozmawia pani z dziennikarką.

- Poznałam Amazonki, które w większości są bardzo aktywnymi kobietami. Potem zaczęłam sama coraz bardziej uczestniczyć w życiu osób po chorobie nowotworowej. Jestem w Zarządzie Toruńskich Amazonek. Byłam w Gazecie Pomorskiej na zdjęciu z zajęć karate. W regionalnej TV w programie Zwrotnik Raka. W CSW w Toruniu była wystawa zorganizowana przez Akademię Walki z Rakiem. Były to zdjęcia osób, które przeszły chorobę nowotworową. Stałam się osobą rozpoznawalną. W zeszłym roku gościłam w domach w kalendarzu. Mam nadzieję, że daję siłę wszystkim, którzy są na początku drogi i jak ja, płaczą w samochodzie, stojąc na poboczu.

- Podobno ma pani tatuaż?

- Nawet taki 3D! Ponieważ był to nowotwór złośliwy sutka, więc miałam usuniętą całą pierś. Po trzech latach zdecydowałam się na rekonstrukcję, ale nie miałam brodawki. Dzięki specjalnemu, delikatnemu tatuażowi, można mieć imitację brodawki na skórze, która prawie do złudzenia przypomina prawdziwą. Panie z ARTiSPA, wykonując tatuaż, nagrywały cały proces, aby tej techniki mogli się uczyć inni. Dzięki temu miałam tatuaż za darmo i gdy trzeba go powtórzyć, co jest naturalne, znów mi go wykonują.

- Modeling, karate. Zaskoczy mnie pani czymś jeszcze?

- Zaprosiłabym na spektakl teatralny, ale wyjątkowo w tym roku się nie odbędzie. Jestem w grupie teatralnej, która wystawia każdego roku sztukę w teatrze Baj Pomorski. Zaczęło się od tego, że aktorka z teatru Wilama Horzycy, Anna Magalska, miała z nami zajęcia teatralne. I nie wiadomo kiedy zaczęliśmy próby do „Igraszek z diabłem”. Nawet sobie pani nie wyobraża, jaki to jest stres stać na scenie, gdy na widowni jest rodzina i znajomi! I my, po tej chemii, która leczy, ale również niestety często sprawia, że pojawiają się problemy z pamięcią. Na scenie, grając swoje role. Na próbach było zabawnie, ale przestawienie było na poważnie. Daliśmy radę! I dajemy już od kilku lat. Później przejęła nad nami opiekę Ania Chudek z Baja Pomorskiego. Nasza grupa ONKO -ŚWIAT pewnie jest jedyną taką grupą w Polsce.

- Od chwili, gdy usłyszałam diagnozę moje życie bardzo się zmieniło. Na lepsze. Cieszę się każdym dniem. Bardzo lubię swoją pracę, herbatę pitą w ogródku, spacery i jazdę rowerem. Zrozumiałam, że ja też jestem ważna. Oczywiście, zawsze pomogę moim dzieciom i wnukom, ale mam często czas tylko dla siebie. Bo, jak śpiewa „Dżem” w swojej piosence. W życiu piękne są tylko chwile. A moje życie tych chwil ma tyle, że budzę się z zachwytem nad pięknem tego świata i tak samo zasypiam.

DK

Nie jesteś sama

Rocznie choruje w Polsce na raka piersi około dziesięć tysięcy kobiet. Pięć tysięcy kobiet umiera rocznie na raka piersi, czyli połowa z tych, co chorują. W innych krajach wysokorozwiniętych stosunek umieralności do zachorowalności wynosi mniej, to 30%. Dlaczego tak się dzieje?

Bo kobiety się nie badają – mówi Małgorzata Bonin, przewodnicząca Stowarzyszenia „Różowa Wstążeczka”. – A samokontrola piersi jest taka prosta i krótka. Miesiączkujące kobiety najlepiej by się badały siedem dni po rozpoczęciu krwawienia, raz w miesiącu. O samobadaniu muszą również pamiętać panie po menopauzie. Badanie możemy wykonać rano po przebudzeniu leżąc wygodnie. Dotykamy swoich piersi ruchem okrężnym lub robimy to w łazience przed lustrem. Wtedy jedną rękę podnosimy do góry, a drugą ręką badamy sobie pierś. Technika dotykiem polega na samodzielnym przeprowadzeniu badania obu gruczołów piersiowych. Jeśli pojawi się guzek dość łatwo go wykryć nawet przez kobiety, które mają zmiany mastopatyczne w piersiach i niegroźne guzki. One wiedzą, gdzie te zmiany są i szybko zauważą coś nowego, niepokojącego. W takim przypadku trzeba się jak najszybciej zgłosić do lekarza i wykonać kontrolne USG – dodaje.

Małgorzata Bonin
założycielka i przewodnicząca Stowarzyszenia „Różowa Wstążeczka”, organizatorka kongresów zdrowotnych i akcji promujących profilaktykę antynowotworową.

Panuje błędne przekonanie, że rak atakuje kobiety po pięćdziesiątym roku życia. To mit. Chociaż statystycznie to grupa, w której jest najwięcej zachorowań, chorują też młode kobiety, a nawet dziewczyny. Im kobieta młodsza, tym rak rozwija się szybciej, dlatego u młodej kobiety czasami ważny jest każdy tydzień. W im bardziej zaawansowanym stadium rak zostanie wykryty, tym gorsze są rokowania.

Innym z powodów pojawiania się nowotworów, w tym również raka piersi, jest nieprawidłowa dieta.

Na szczęście kobiety w trakcie leczenia onkologicznego i po leczeniu mogą skorzystać z pomocy. W Bydgoszczy działa klub Amazonek. Można skorzystać z wielu programów terapeutycznych, rehabilitacji. Gdy rak jest już wycięty, leczenie zakończone, warto pomyśleć o rekonstrukcji piersi. Jest ona wykonywana bezpłatnie, w ramach ubezpieczenia. I pamiętać o tym, że każdy kolejny dzień jest pierwszym dniem nowego życia, które ma w zanadrzu wiele pięknych niespodzianek.

Małgorzata Bonin - założycielka i przewodnicząca Stowarzyszenia „Różowa Wstążeczka”, organizatorka kongresów zdrowotnych i akcji promujących profilaktykę antynowotworową.

Zdrowie w twoich rękach

W tym roku stowarzyszenie „Różowa wstążeczka” pozyskało wsparcie finansowe z Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu. Aktualnie prowadzone są spotkania na terenie naszego województwa, w czasie których są poruszane różne tematy związane z szeroko pojętą profilaktyką zdrowotną, w tym prowadzimy nauka samobadania piersi.

W najbliższym czasie prelekcje będą dotyczyły zdrowego odżywiania. Zajęć ruchowych, które można przeprowadzić samemu w domu. Porad dotyczących psychologicznego wsparcia chorego i rodziny pacjenta. Planowane są również inne tematy, które nie zawsze są bezpośrednio związane z profilaktyką. Na przykład wykład o podróży do Indii i przybliżenie kultury i tradycji mieszkańców jednego z najludniejszych państw świata. Przy okazji zostanie też pokazany sposób podejścia do leczenia i zdrowia Hindusów, czyli medytacja i przebadanie preparaty ziołowe wspomagające leczenie.

Ze względu na pandemię, spotkania odbywają się w mniejszych grupach. Organizatorzy również planują transmisje on-line dla wszystkich, którzy nie będą mogli wziąć udział w spotkaniach na żywo. DK

Informacje na temat spotkań można znaleźć na stronie: **www.rozowawstazeczka.com.pl**

Zdrowie na talerzu

Nie zawsze udaje się uniknąć zachorowania na raka, ale ryzyko to można znacznie obniżyć. Jaka jest na to recepta? Według badań Światowego Instytutu Badań nad Rakiem (World CancerResearch Fund) poprzez modyfikację stylu życia i unikanie pięciu kluczowych czynników ryzyka: nadwagi i otyłości, braku aktywności fizycznej, niskiego spożycia warzyw i owoców, palenia tytoniu i picia alkoholu.

ŹRÓDŁO **www.zwrotnikraka.pl**

REKLAMA

REKLAMA

Jak dbać o aktywność fizyczną, gdy brak nam czasu i możliwości

Nie trzeba nikogo przekonywać, jak ważna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego jest aktywność fizyczna. Chociaż mamy w tym zakresie coraz większą świadomość, często tłumaczymy się brakiem czasu, a stresujący, szybki tryb życia i związane z tym zmęczenie nie pomaga w motywacji. Dziś może nie myślimy o naszej kondycji, jednak jeśli zadbamy o nią teraz, zaprocentuje dobrą formą w późnych latach.

A co gdyby cały trening trwał 20 minut? Nie wymagał tyle wysiłku i bólu, które czasami kojarzą się z siłownią?

Brzmi ciekawie, nieprawdaż?

Trening EMS to propozycja wygodnej alternatywy do wielogodzinnych ćwiczeń czy biegania, w celu zdobycia zadowalającej formy. Okazuje się, że wystarczy właśnie 20 minut raz w tygodniu, żeby spalić 500 – 1200 kCAL i odpowiada około 1,5-godzinnemu treningowi na siłowni. Tak, właśnie tak, czyli 3 razy szybciej niż tradycyjne ćwiczenia.

Na czym polega trening EMS?

Electrical Muscle Stimulation oznacza elektrostymulację mięśni, a polega na stymulacji mięśni szkieletowych impulsami ciągłymi i przerywanymi o częstotliwości od 2 do 150 Hz. Trening przeprowadzany jest pod opieką certyfikowanego trenera lub fizjoterapeuty, którzy dostosowują siłę impulsów do możliwości osoby ćwiczącej oraz dbają o bezpieczeństwo i prawidłowość wykonywanych ćwiczeń. Składa się z trzech sekwencji: rozgrzewki, treningu właściwego oraz relaksu. Podczas ćwiczeń stymulowane są m.in. mięśnie pośladków, brzucha, klatki piersiowej, grzbietu, odcinka lędźwiowego pleców, a także ud. Impulsy docierają nawet do mięśni głębokich i aktywują większą liczbę włókien niż klasyczny trening. Pozwalają na redukcję cellulitu, tkanki tłuszczowej, regenerację mięśni, zwiększenie masy mięśniowej, wygładu stanu skóry, poprawę ukrwienia, wzmocnienie mięśni stabilizujących, wydolności fizycznej i mięśniowej, zmniejszenie bólu pleców, unormowania metabolizmu. EMS jest coraz bardziej uznaną formą ćwiczeń stosowaną przy rehabilitacji urazów mięśniowych zarówno po wypadku, jak i w chorobach zaniku mięśni. Wykorzystywany jest w Stanach Zjednoczonych przez NASA oraz amerykańską armię. Jego wartość doceniają zawodowi sportowcy, w szczególności piłkarze np. zespołu Real Madryt oraz bokserzy czy triathloniści.

Jak się przygotować do treningu?

Potrzebne są buty sportowe i to w zasadzie wszystko, ponieważ odpowiednio dobrane legginsy i bluzkę, wykonane ze specjalnego, oddychającego materiału oraz kamizelkę z elektrodami, otrzymamy od trenera czy fizjoterapeuty. Efektywność treningu zależy od zbilansowanej diety, warto, więc zadbać o ten aspekt naszego życia.

Bezpieczeństwo.

Elektrody pokryte są antybakteryjną powłoką z mikrowłókien, dzięki temu możliwe jest zachowanie higieny. Przyrząd wysyła impuls o różnej częstotliwości i taki sposób przewodzenia nie jest bolesny oraz bezpieczny dla stawów i kości.

Gdzie znaleźć trening EMS?

Centrum Rehabilitacji, Szpital Eskulap zaprasza na treningi EMS pod okiem doświadczonych terapeutów. Ćwiczenia wykorzystywane są zarówno we wsparciu fizjoterapii, jak i jako propozycja budowania i podtrzymywania formy osób uprawiających sport amatorsko i zawodowo czy chcących popracować nad swoją kondycją i wyglądem. Treningi prowadzone są w ramach Centrum Badawczo Rozwojowego, dzięki temu monitorowane są wyniki leczenia oraz osiągany progres, co pozwala dostosować indywidualny plan wprowadzanych ćwiczeń i wybierania bezpiecznych algorytmów programu treningowego.

Obecnie zamknięcie siłowni, klubów fitness zmartwiło wiele osób aktywnych fizycznie. W Centrum Rehabilitacji Szpitala Eskulap, trening przeprowadzany jest z zachowaniem wszystkich standardów bezpieczeństwa, a mikrostudia EMS, nie kwalifikują się do zamknięcia zgodnie z nowymi obostrzeniami z dnia 16 października. Właściciele Centrum Rehabilitacji Szpitala Eskulap, dla których ważna jest misja propagowania aktywności fizycznej, podkreślają, żeby nie rezygnować z niej w związku z nowymi okolicznościami, są również wdzięczni za wsparcie Partnera Miha Bodytec Poland, dostawcy studia EMS oraz ich pomoc w dostosowaniu Centrum do nowych warunków.

na zdjęciach: szkolenie z przeprowadzania treningu EMS, terapeutów Centrum Rehabilitacji Szpitala Eskulap.

Trzy kolory mózgu

Jaki kolor ma mózg? Jest szary. Kolory mózgu to umowna nazwa poszczególnych jego części, które wpływają na tzw. biostrukturę mózgu. A skąd o tym wiemy?

Dzięki nowym odkryciom techniki i medycyny lekarze i naukowcy otrzymali możliwość „zobaczenia", jak działa mózg, gdy zachodzą w nim procesy myślowe. Jaka część mózgu jest aktywna u zakochanych, a jaka u kogoś, kto próbuje rozwiązać trudne zadanie z matematyki.

Jedną z zagadek, które od lat czekały na rozwiązanie była ta, dlaczego ktoś doskonale się czuje wypełniając tabelki z liczbami, a innej osoby, mającej taką samą wiedzę lepiej nie sadzać przed komputerem, bo z pewnością wpisze coś nie do tej kratki, co trzeba. Za to doskonale radzi sobie z kontaktami z ludźmi.

Na te pytania, przynajmniej częściowo, odpowiada wiedza o biostrukturze mózgu, czyli o umownych trzech jego „kolorach".

Biostruktura mózgu to indywidualna zależność między pniem mózgu (tzw. mózg zielony), układem limbicznym (tzw. mózg czerwony), a korą nową (tzw. mózg niebieski).

Opis biostruktury jest możliwy dzięki analizie, zwanej STRUCTOGRAMem.

Co ciekawe, biostruktura mózgu to fundament osobowości, który jest uwarunkowany genetycznie i u dorosłych ludzi nie podlega zmianom. Pozostałe elementy osobowości (charakter) są zmienne i ma na nie wpływ środowisko, wychowanie, życiowe doświadczenia, a nawet sposób odżywiania, czyli wszystko to, co spotyka człowieka w czasie jego życia.

Kolorowe lata siedemdziesiąte

W 1970 roku, amerykański lekarz i neurobiolog Paul D. MacLean, prowadził badania nad układem limbicznym. Stwierdził, że jednym z podziałów mózgu, który można brać uwagę w badaniach jest jego podział na trzy części, tzn. pień mózgu, układ limbiczny i korę nową.

Wyszedł z założenia, że rozwój mózgu następował etapami, zgodnie z etapami ewolucji gatunków na Ziemi. Poszczególne części, ściśle ze sobą powiązane, odpowiadają jednak za konkretne zadania biologiczne i, co ważne, wpływają również na osobowość i zachowania.

W oparciu o te badania w 1977 roku szwajcar, Rolfa W. Schirma, opracował metodę, która pozwala na określenie indywidualnej biostruktury człowiek właśnie STRUCTOGRAM®.

Zielony, czerwony i niebieski

Najstarsza ewolucyjnie ze struktur została oznaczona, wyłącznie dla ułatwienia, kolorem zielonym. To pień mózgu. Ponieważ wykształciła się, jako pierwsza, odpowiada za podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, metabolizm, instynktowne reakcje organizmu. Jest odpowiedzialna za przetrwanie, ale również jest magazynem doświadczeń. Ta część mózgu, zwana też gadzim mózgiem, odpowiada za działanie kompulsywne i stereotypowe myślenie. W niej mieszczą się doświadczenia z przeszłości, które mają wpływ na zachowanie tu i teraz.

Czerwona część mózgu to układ limbiczny. Pojawił się ewolucyjnie później, czyli u ssaków. Odpowiada za emocje, uczenie się i oddziela doświadczenia od podstawowych instynktów, za które odpowiada mózg gadzi. Tutaj mieszczą się emocje, spontaniczne działania. Można powiedzieć, że pień mózgu jest ukierunkowany na przeszłość i doświadczenia z przeszłości, a układ limbiczny na teraźniejszość i impulsywne działania.

Ostatnia ze struktur, oznaczona kolorem niebieskim, to kora nowa, czyli kresomózgowie. Występuje tylko u ssaków wyższego rzędu i ludzi. To w niej wyróżniamy strukturalnie prawą i lewą półkulę mózgu. Jest odpowiedzialna za myślenie abstrakcyjne, język, zdolność planowania. Tutaj odbywają się procesy myślowe ukierunkowane na przyszłość, analizę sytuacji.

Dorota Kowalewska

Anna Urbańska

jest Master Trenerem STRUCTOGRAMu, metodologii, która wykorzystując wiedzę o genetyce mózgu, pozwala skuteczniej sprzedawać, zarządzać i radzić sobie w relacjach ze sobą i innymi. Jest jednym z nielicznych na świecie neurocaochów. Absolwentką sześciu kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Autorką ośmiu książek, m.in.: "Otrzep kolana i biegnij", "Mózg fabryka sukcesu", "Teraz autentyczność" oraz współautorka przewodników: "Jak w 30 dni zwiększyć swoją efektywność"i "Jak zbudować swój wizerunek w 30 dni", „DNA biznesu"czy charytatywnego projektu "Kod życia. O tym, czego warto nauczyć się od kota". Prywatnie mamą dorosłego syna i żoną górala.

Structogram 1

to analiza biostrukturalna własnego mózgu. Potocznie nazywany jest kluczem do poznania samego siebie. Pozwala uzyskać informacje o swoich mocnych i słabych stronach.

Structogram 2

skupia się na poznaniu mocnych i słabych stron innych ludzi. Określania ich poprzez ich zachowania, motywy którymi się kierują.

Structogram 3

jest przeznaczony dla klientów biznesowych, którzy chcą się skupić na budowaniu zespołów ludzi, rozpoznawać motywy kierujące ludźmi.

Structogram 4

pomaga liderom w kierowaniu zespołem ludzi.

Rozmowa z Anną Urbańską, Master Trenerem STRUCTOGRAMu

Dorota Kowalewska - Aniu, jaki kolor ma twój mózg?

Anna Urbańska – Jest „zielony". Oczywiście to umowny kolor, bo u każdego człowieka mózg, jako struktura biologiczna jest szary. Jednak, jeśli pytasz o moją biostrukturę mózgu, jest on „zielony" z tzw. subdominantą czerwoną. Oznacza to, że moimi zachowaniem i doświadczaniem rzeczywistości kieruje pień mózgu, a dopełnia wszystko układ limbiczny. „Niebieskiego" mózgu mam niewiele, co oczywiście nie znaczy, że w ogóle nie kieruję się zdrowym rozsądkiem i nie planuję. Po prostu najważniejsze są dla mnie emocje, odniesienia do przeszłości i teraźniejszość. Podejmując decyzje kieruję się raczej intuicją i doświadczeniami z przeszłości.

A gdybyś miała mózg w kolorze niebieskim?

Taki kolor ma mój syn. I jest moim przeciwieństwem. Lubi planować, biorąc pod uwagę argumenty logiczne, optymalizację, udoskonalania. Dla niego relacje z innym człowiekiem nie są aż takie ważne, jak dla mnie. Czasami oznacza to, że przez chwilę nie rozumiem, dlaczego inaczej patrzy na świat, a potem przypominam sobie, że przecież ma zupełnie inną biostrukturę mózgu i dla niego moje zachowanie zapewne nie zawsze wydaje się racjonalne.

Zauważyłaś, że czasami od razu z kimś „nadajesz na jednej fali", a z kimś innym nie możesz się porozumieć nawet w najprostszych kwestiach? Często właśnie wyzwaniem jest inna biostruktura mózgu. Po prostu patrzycie na świat z innej perspektywy.

Przejdźmy do konkretów. Która struktura jest najlepsza?

Na szczęście żadna. A właściwie powinnam powiedzieć, że twoja własna. Ważne jest, że wiemy jak funkcjonuje nasz mózg i dlaczego tak się dzieje. To pozwala na skupienie się na swoich mocnych stronach, a nie na deficytach. Znam ludzi, którzy przez lata próbowali doskonalić w sobie cechy, które były według nich pożądane, w ogóle nie doceniając tego, że mają inne możliwości, które są bardzo cenne. Na przykład pracowali w biurze, wypełniając żmudnie tabelki, zamiast tworzyć nowe projekty. To ludzie z mózgiem w kolorze „czerwonym", którzy wykonywali pracę wprost wymarzoną dla ludzi o „niebieskim" mózgu.

Wygląda na to, że badanie biostruktury to nie tylko nowa moda, ale może być przydatne w życiu?

Jest przydatne od lat! Wiele firm, szczególnie w Szwajcarii jest to widoczne, w czasie rekrutacji szuka ludzi z konkretną biostrukturą. W Polsce to już też nowy trend. Wydaje się, że najlepiej jest nam zatrudnić do zespołu kogoś podobnego do nas. Nie zawsze. Dobrze, by w gronie współpracowników byli ludzie, którzy kierują się logiką, uczuciami, nastawieniem na pracę tu i teraz. Wtedy się dopełniają. Możemy rozdzielać zadania zgodnie z ich sposobem działania. Nie ma znaczenia, czy zatrudniamy pracowników fabryki, czy sklepu. W każdym z tych miejsc są potrzebni ludzie, którzy mają różne umiejętności, zdolności i sposoby na rozwiązywanie problemów.

Czy mogę gdzieś zbadać swoją biostrukturę mózgu?

Podczas szkoleń i sesji z certyfikowanymi trenerami. Od pewnego czasu również są one prowadzone on-line.

Z wizytą u kardiologa

Badania podstawowe i pogłębiona diagnostyka

Konsultacja: doktor Bartosz Topoliński, kardiolog

Doktor Bartosz Topoliński

jest lekarzem w Klinice Kardiologii i Kardiochirurgii w 10 Wojsko wym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką w Bydgoszczy. Specjalizuje się w kontrolach i programowaniu urządzeń wszczepianych: stymulatorów serca, stymulatorów resynchronizujacych i implantowanych kardiowerterów - defibrylatorów.

EKG–to skrót od elektrokardiografii, czyli podstawowego badania wykorzystywanego w celu diagnostyki chorób serca. Co ważne, jest ono całkowicie bezbolesne i nieinwazyjne. Podczas badania monitorowana jest elektryczna czynność mięśnia sercowego.

Na klatce piersiowej pacjenta i kończynach umieszcza się elektrody. Gromadzą one dane o pracy serca (za pomocą rejestrowanych potencjałów elektrycznych) i przesyłają do odbiornika, który je zapisuje na taśmie. To ten „pasek EKG", który analizuje lekarz. Zapisany wynik nazywamy elektrokardiogramem.

Na elektrokardiogramie są widoczne powtarzające się elementy. Odpowiadają one cyklowi pracy serca. Lekarz analizuje przede wszystkim rytm serca, rozchodzenie się impulsu elektrycznego po mięśniu serca, ewentualne zmian niedokrwienne.

Chociaż badanie jest krótkie (zapis kilkusekundowy), często daje wiele informacji o ewentualnych problemach z sercem. Specjalista może wykryć zaburzenia rytmu (jeśli pojawią się w czasie badania), nieprawidłowości w pracy serca, przebyty w przeszłości lub w czasie badania zawał serca lub niedokrwienie, zaburzenia przewodzenia, zmiany zapalne i wiele innych chorób.

Do badania nie trzeba się wcześniej specjalnie przygotowywać.

Holter EKG – nie zawsze krótkie badanie EKG może wykryć problem z sercem. W takich przypadkach lekarz zazwyczaj zleca wykonanie Holtera EKG, czyli badania EKG, które trwa minimum 24 godziny.

Urządzenie rejestruje pracę serca w sposób ciągły. Jest również nieinwazyjne, a niewielkie urządzenie pozwala na normalną aktywność w ciągu badania. Jedynym przeciwskazaniem jest zanurzanie się w wodzie i prysznic.

Do klatki piersiowej pacjenta przyklejanych jest siedem niewielkich elektrod, które kabelkami połączone są z małym rejestratorem. Ważnymi cechami monitora holterowskiego są niewielkie rozmiary i możliwość przymocowania do ciała lub ubrania pacjenta w sposób niekrępujący ruchów. Po zdjęciu urządzenia, wynik zapisany na karcie pamięci jest analizowany przez specjalny program i interpretowanym przez specjalistę.

Ponieważ badanie trwa przez wiele godzin, pozwala na wykrycie napadowych lub utrwalonych arytmii. Zaburzenia przewodzenia, a także epizody niedokrwienia serca.

ABPM – jeśli pacjent ma problem z ciśnieniem, warto przyjrzeć się, jak wygląda pomiar ciśnienia w czasie całej doby, a nawet dłużej. Pozwala na to zastosowanie Holtera ciśnieniowego, czyli ABPM (ang. Ambulatory bloodpressure monitoring).

Na ramię pacjenta jest zakładany mankiet. Taki sam, jak w zwykłym ciśnieniomierzu. Do niego jest dołączony rejestrator. Pacjent zabiera urządzenie do domu i przez cały czas zachowuje się tak, jak każdego dnia. Jedyną zmianą jest to, że co jakiś czas (średnio co 15 minut) kołnierz wypełnia się powietrzem i jest mierzone ciśnienie krwi. Również w nocy.

Badanie to pozwala na zdiagnozowanie, czy występują niepokojące skoki ciśnienia w ciągu doby. Wyeliminować tzw. „nadciśnienie białego fartucha", czyli nieprawidłowe wartości ciśnienia pojawiające się u pacjentów w związku z wizytą lekarską. Pozwala monitorować nocne ciśnienie krwi.

To również badanie, które pozwala kardiologowi dobrać odpowiednie dawki leków na nadciśnienie, które powinny być zażywane w ustalonych, na podstawie badania, porach doby.

Echo serca – to nazwa badania echosonograficznego, czyli popularnego USG, tym razem wykonywanego w celu zbadania serca. To kolejna nieinwazyjna technika, pozwalająca na ocenę budowy serca, zastawek i przepływów wewnątrzsercowych. Można za jej pomocą wykryć wady wrodzone lub nabyte zastawek serca, funkcji skurczowej obu komór (istotne u osób z chorobą wieńcową, niewydolnością serca), zaburzenia czynności rozkurczowej (istotne u osób z nadciśnieniem tętniczym). Ocenić wielkości jam serca i grubości mięśnia lewej komory. Specjalista na monitorze widzi również wsierdzie, osierdzie i cały mięsień sercowy. Również przepływ krwi przez serce.

Technika ta jest oparta o wykorzystanie zjawiska odbicia wiązki ultradźwięków (ultrasonografia) od struktur serca i dużych naczyń. Jest bezbolesne i nie wymaga przygotowania DK

Uwaga na grzyby

Zatrucie grzybami ma o wiele poważniejsze konsekwencje u dziecka, niż u dorosłego? Dlaczego? Układ trawienny dziecka nie jest jeszcze przystosowany do tak ciężkostrawnych dań. Dlatego nawet gatunki, które u dorosłego wywołają niestrawność i bóle brzucha, u dziecka mogą doprowadzić do poważniejszych konsekwencji. Wchłonięta dawka toksyn jest zbyt duża i takie posiłek może nawet skończyć się dla dziecka tragicznie.

Wielu specjalistów uważa, że dzieci mogą jeść grzyby dopiero, gdy ich układ trawienny jest dostatecznie rozwinięty, czyli nie wcześniej niż przed ukończeniem dziesiątego roku życia.

Objawy zatrucia grzybami

Nie zawsze są takie same i u każdego w takim samym nasileniu. Co szczególnie powinno zaniepokoić? Wymioty, nudności, ból brzucha. Ogólne osłabienie, zimne lub gorące poty, zaburzenia widzenia.

Jeśli wcześniej były jedzone grzyby, nie wolno czekać, aż objawy ustąpią. Natychmiast trzeba udać się do lekarza.

Źródło: **www.edziecko.pl**

Mała czarna z rana

Kawa. Piersi na świecie raczyli się nią mieszkańcy dzisiejszej Etiopii. Dzisiaj jest uprawiana nie tylko w Afryce, ale również W Ameryce Środkowej, Południowej oraz Azji. Do Europy dotarła dość późno,

bo dopiero w XVI wieku. Co ciekawe, W Polsce rozpowszechniła się po bitwie pod Wiedniem w 1683, jako kawa po turecku.

Jest jednym z najchętniej pijanych napojów. I narosło wokół niej wiele mitów. Najczęstszy mit to ten, że wypłukuje magnez. I jest w tym trochę prawdy. Zawarta w kawie kofeina faktycznie powoduje wypłukiwanie magnezu i wapnia. Jednak również w kawie jest zawarty magnez, więc jednocześnie go dostarcza. Drugi mit, to ten, że kawa odwadnia, bo kofeina ma właściwości moczopędne. I faktycznie ludzie, którzy piją kawę rzadko obserwują, że częściej udają się do toalety. Jednak u osób pijących kawę regularnie, wzrasta tolerancja na działanie moczopędne kofeiny. Kawa również podnosi ciśnienie krwi, szczególnie u osób, które piją ją rzadko. I, chociaż tutaj jeszcze są prowadzone badania, może zmniejszać ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, ponieważ poprawia metabolizm glukozy.

I, chociaż w tym przypadku trudno podpierać się badaniami, poprawia nastrój. Sprawia, że łatwiej w biurze usiąść do pracy. A w czasie spotkania z bliskimi zapach kawy sprawia zwiastuje czas na rozmowę i odpoczynek.

Źródło: **www.testosterone.pl/wiedza/kawa-fakty-i-mity**, **www.pl.wikipedia.org/wiki/Kawa**

opracowanie Dorota Kowalewska

Pierwsze kroki

Dziecko zaczyna stawiać pierwsze kroki w wieku około dwunastu miesięcy. Chociaż rodzice zazwyczaj nie mogą doczekać się tej chwili, nie powinni pomagać maluchowi. Gdy będzie gotowy, sam stanie na nogi. Dosłownie.

Zazwyczaj dziecko podciąga się przy meblach i zaczyna kroczyć przy nich bokiem. Dzieje się tak, gdy maluch kończy dziesiąty, jedenasty miesiąc życia. – tłumaczy Monika Marglewska, ortopodolog. – Podczas takiego naprzemiennego obciążania kończyn wykonuje ruchy rotacyjne kończyn. Wtedy już utrzymuje cały ciężar na nogach, przy pełnym obciążeniu stopy. To bardzo ważne, gdyż to właśnie te czynności zdecydują o prawidłowym przetaczaniu stopy w przyszłości, a funkcjonalnie o stabilności wysklepienia stopy. Kształtuje się prawidłowy wzorzec ruchu – dodaje.

A może chodzik?

Często rodzice lub dziadkowie chcąc przyśpieszyć ten proces wsadzają dziecko do chodzika, co może prowadzić do nieprawidłowości w obciążaniu stawów, zmian w biodrkach. Często tez „pomagają" dziecku w chodzeniu pociągając je za rączki. To z kolei może przyczynić się do dysfunkcji barków.

Najlepiej boso

Gdy dziecko zacznie już pewnie chodzić najlepiej, by chodziło w domu boso lub w skarpetkach po nierównych płaszczyznach. Po matach, klockach, poduszkach. Im bardziej nierówna płaszczyzna, tym lepiej. Na dworze po trawie, kamykach, piasku. Im trudniejsza powierzchnia, tym lepiej. Na stopach bowiem znajdują się zakończenia nerwowe, które powinny przyjmować jak najwięcej bodźców. Ich stymulacja jest korzystna nie tylko dla rozwoju stóp, ale całego organizmu.

- Budowa stopy kształtuje się do ok. 16, a nawet 21 roku życia – mówi Monika Marglewska. Około czwartego roku życia na stopie zauważamy kształtowanie się łuków stopy. Podłużnego, następnie poprzecznego. To ich praca zapewnia nam prawidłową mobilność i amortyzację stopy.

Buty od specjalisty

Trudno wybrać odpowiednie buty dla dziecka, chociaż w sklepach jest ich duży wybór. Najważniejsze jest, by buty zapewniały ochronę przed czynnikami zewnętrznymi, a przy tym w jak najmniejszym stopniu zakłócały naturalną pracę stóp. Dzięki silnemu unerwieniu, stopa otrzymuje mnóstwo informacji na temat podłoża i jego właściwości. Swoboda ruchu pozwala na wypracowanie naturalnych wzorców chodu i utrzymywania równowagi. Dzięki temu dochodzi też do optymalnego wzmocnienia tkanek mięśni, kości, ścięgien i więzadeł.

Na co więc zwracać uwagę kupując buty? - Powinny być lekkie i elastyczne – tłumaczy ortopodolog, Monika Marglewska. – Aby wszystkie stawy i mięśnie mogły aktywnie pracować, co zapewni prawidłowy rozwój stopy. Najlepiej, by były wykonane z naturalnych materiałów. Będą odprowadzały wilgoć i stopy nie będą się pociły. Podeszwa powinna być antypoślizgowa i elastyczna. To pozwoli dziecku prawidłowo zginać stopę, zapewni właściwe przetoczenie stopy. Zapobiegnie poślizgnięciu i nadmiernym upadkom. Płaska wyściółka da możliwość ukształtowania się łuku podłużnego. A zapiętek utrzyma stopę w prawidłowej osi. Buty też nie powinny mieć obcasów, podniesionych palców, aby nie skracało się ścięgno Achillesa, by nie przykurczały się mięśnie łydek, a miednica nie ustawiała się w nadmiernym przodopochyleniu. Powinny mieć odpowiednio szeroki i wysoki przód, aby palce mogły swobodnie zginać się i poruszać podczas chodu. Rozmiar buta jest idealny, gdy pozostaje w bucie ok. pół centymetra wolnej przestrzeni. Gdy obuwie jest zbyt ciasne palce ocierają się, paznokcie mogą zacząć wrastać. I, co ważne – podkreśla pani Monika – buty nie powinny być używane. Każdy człowiek chodzi inaczej. Na skutek oddziaływania stóp but zniekształca się, noszenie obuwia „po kimś" wpływa na ustawienie i ewentualne deformacje stóp i wyższych partii ciała nowego nabywcy.

Kiedy dziecko ma zamiar

postawić pierwszy krok zalecamy pierwszą konsultację z naszym Fizjoterapeutą oraz Specjalistą ds. Podologii, Diagnozę aparatu ruchu dziecka pod kątem przygotowania tkanek miękkich do chodzenia, dobrane dla malucha ćwiczenia stabilizacji centralnej (mięśni nóg, brzucha, placów). Informację, jakie powinny być pierwsze kupione buty, jak je dobrać, na co zwrócić uwagę. Nauczymy, kiedy i jak używać pileczek, mat jeżykowych, dysku sensomotorycznego. Pamiętajmy, że wszystko czego naszego dziecko potrzebuje to dobra prozdrowotna zabawa, którą chętnie wykonuje, a rodzic rozumie jej przebieg.

REKLAMA

// zabiegi podologiczne i ortopodologiczne
// diagnostyka aparatu ruchu // pedicure specjalistyczny
// usuwanie hiperkeratoz, modzeli, odcisków,
brodawek wirusowych // terapia przeciwgrzybicza
// protetyka płytek paznokciowych

Monika Marglewska
specjalista ds. podologii, ortopodolog, kinezjolog,
ul. Orłowskiego 1, Bydgoszcz, tel. 667-519-905

Paznokcie

Rozmawiając o prawidłowym kształtowaniu się stóp nie można zapomnieć o paznokciach, które trzeba obcinać już noworodkom. Dla wielu rodziców to powód do stresu. Jeśli zostaną obcięte zbyt krótko, może okazać się to bolesne dla malca, a gdy boczki płytki będą wycięte nadmiernie, tkanka miękka zajmie miejsce płytki paznokciowej i wraz z jego odrostem (co z pewnością nastąpi), może dojść do bolesnego wrastania. Idealna długość płytki jest wtedy, gdy opuszek wystaje milimetr, dwa za paznokciem.

Ortopodolog to specjalista, który zajmuje się zabiegami pielęgnacyjno- leczniczych w obrębie aparatu ruchu łączonymi z terapiami fizjoterapeutycznymi. Dzięki holistycznemu podejściu oraz szczegółowej diagnostyce z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i specjalistycznej aparatury stawia diagnozę i eliminuje przyczyny pojawiania się wad, defektów czy schorzeń stóp, zapobiegając dalszemu rozwojowi problemu i poprawie komfortu funkcjonowania.

Rady specjalisty podologa, Moniki Marglewskiej

Najważniejsze, by dziecko postawiło pierwsze kroki samodzielnie, wtedy , kiedy naprawdę będzie na to gotowe, kiedy już wszystkie struktury będą przygotowane.

Starajmy się nie prowadzać dziecka. To utrudnia jego start, ponieważ nie kształtują się mięśnie odpowiedzialne za równowagę (nóg i brzucha).

Prowadzanie dziecka, zanim jego ciało będzie na to gotowe, może spowodować zmiany w biodrach, a przez pociąganie za rączki może przyczynić się do dysfunkcji barków.

Jako zabawę można potraktować ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg.

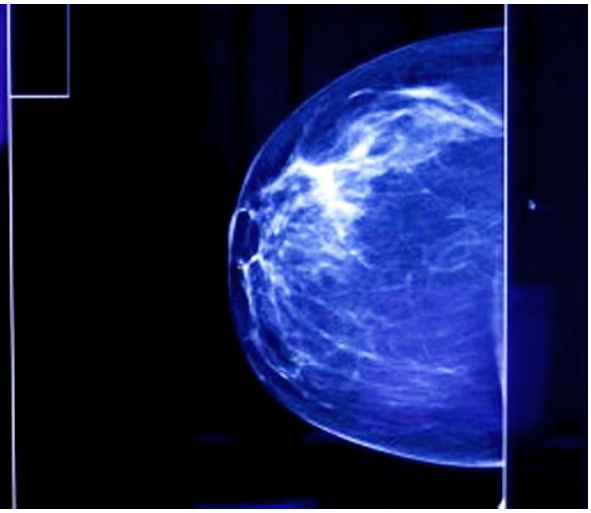
A to ciekawe:

Już w 10 miesiącu życia dziecko dąży do pozycji stojącej, podejmuje próby samodzielnego wstawania przez pozycję czworaczną i przysiad.

W 11 miesiącu życia malec potrafi już stać przy meblach i bawić się rękoma utrzymując cały ciężar ciała na nogach, przy pełnym obciążeniu stopy. Właśnie te umiejętności zdecydują o prawidłowym przetaczaniu stopy w przyszłości, a funkcjonalnie o stabilności wysklepienia podeszwy stopy.

Między 12 a 15 miesiącem życia dziecko zaczyna samodzielnie chodzić. Najpierw opanuje chodzenie przy ścianie, naprzemiennie obciążając oba łuki stóp. Potem ruszy już pewniej.

Pilnujmy, by w przysiadzie zgięte stawy biodrowe, kolanowe i skokowe miały pełną swobodę ruchu. Zwróćmy uwagę, czy ubranko ich nie ogranicza. Umiejętności te będą stanowić o prawidłowym ustawieniu osiowym kończyn dolnych.



Kochaj swoje piersi! Badaj je!

Kończy się Miesiąc Świadomości Raka Piersi, ale to nie powód by zapomnieć o profilaktyce...

Profilaktyka - zrób to sama!

Zazwyczaj rak piersi rozwija się bezobjawowo i bezboleśnie. Tymczasem wykrycie choroby we wczesnym stadium daje możliwość całkowitego wyleczenia! Dlatego tak ważne jest, by każda kobieta znalazła czas na kompleksową profilaktykę - zdrowy tryb życia, cykliczne samobadania i badania.

Najskuteczniejszą i najprostszą metodą wykrywania guzów jest dłoń! Około 70% przypadków raka piersi wykrywają same kobiety lub ich partnerzy. Dlatego comiesięczne samobadanie powinno stać się nawykiem każdej kobiety, która skończyła 20 lat - do końca życia. Procedura nie jest skomplikowana i zajmuje zaledwie parę minut. Najlepiej robić badanie raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu, idealnie zawsze tego samego dnia. Po menopauzie samobadanie można wykonywać raz w miesiącu, np. w pierwszą sobotę. Samobadanie można przeprowadzić przed lustrem lub pod prysznicem, bo na namydlonej skórze łatwiej jest wyczuć zmiany. Trzeba ocenić, czy piersi i brodawki nie zmieniły swojego kształtu. Po ściśnięciu brodawek trzeba sprawdzić, czy nie wycieka z nich wydzielina. Podczas badania, delikatnie naciskając trzema środkowymi palcami, zatacza się drobne kręgi wokół piersi, szukając zgrubień lub guzków. Nie można zapominać też o pachach, regularnie kontrolując czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie ma wyczuwalnych zgrubień.

W przypadku wykrycia jakichkolwiek zmian należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub szukać poradni chorób piersi, by wykonać badanie obrazowe, USG lub mammografię, w zależności od wieku. Nie każdy guzek jest rakiem, 80% zmian to zmiany łagodne, ale każda musi być dokładnie zbadana. Po 50 roku życia niezbędne jest też regularne wykonywanie mammografii. W Polsce realizowany jest program wczesnego wykrywania raka piersi, w ramach którego raz na 2 lata na badania mammograficzne zapraszane są kobiety w wieku od 50. do 69. roku życia.

Z okresu diagnozy bardzo dobrze pamiętam, że nagle wokół mnie większość kobiet zapisała się na profilaktyczne badania. Pomyślałam sobie, że może na coś ta moja choroba się przyda. Wtedy moimi koleżankami kierował strach - nie chciały, żeby spotkało je to, co mnie. Chciałabym, żeby każda kobieta robiła profilaktyczne badania nie ze strachu, ale dlatego, że dba o swoje zdrowie - marzy Magda Karos, która 8 lat choruje na raka piersi.

Uwaga! To może być rakotwórcze

Istnieje kilka zidentyfikowanych czynników ryzyka rozwoju raka piersi. Ważne jest, aby pamiętać, że choć zwiększają ryzyko, nie oznaczają, że na pewno pojawi się choroba. Obciążenie rodzinne odgrywa bardzo ważną rolę w tym, czy u kobiety rozwinie się rak piersi. Jeśli najbliższa rodzina kobiety - rodzic, rodzeństwo czy dziecko - zachorowała na raka piersi, to istnieje dwa razy większe ryzyko rozwoju nowotworu także u niej. Innymi czynnikami ryzyka są rosnący wiek kobiety oraz występujące mutacje genów - np. BRCA1 czy BRCA2. Także waga ma ogromny wpływ na ryzyko zachorowania - kobiety z wysokim poziomem tkanki tłuszczowej są bardziej narażone na inwazyjnego raka piersi. W międzynarodowych wytycznych wielokrotnie podkreśla się, że utrzymanie właściwej masy ciała i aktywność fizyczna może znacząco zmniejszyć ryzyko raka. Znaczenie ma również nadmierne spożywanie alkoholu, narażenie na działanie estrogenów, a także mała liczba dzieci lub ich brak.

50 kobiet dziennie

Na świecie co 2 minuty diagnozuje się raka piersi. W Polsce w 2017 roku usłyszało to 18 529 kobiet. To 50 kobiet każdego dnia. Przeżycia 5-letnie wśród pacjentek z nowotworami złośliwymi piersi wynoszą 77,2% . To oznacza, że więcej niż 3 z każdych 4 chorujących kobiet będzie żyło z chorobą ponad 5 lat. Choć prawie 50% zachorowań diagnozuje się między 50 a 69 rokiem życia, to nowotwór piersi dotyka coraz częściej coraz młodsze kobiety.

Asia Andraszak, usłyszała, że ma raka w wieku 28 lat. -Przypadkiem, szukając przyczyny trądziku, który od lat mi doskwierał, dostałam od ginekologa skierowanie na profilaktyczne badanie piersi. Moje samozaparcie pozwoliło na wykrycie raka we wczesnym stadium. Lekarze twierdzili, że wymyślam sobie choroby, a tak naprawdę jestem zdrowa, bo jestem młoda. Okazało się, że jestem genetycznie obciążona.

Teraz mam 30 lat, nie mam już obu piersi. Obroniłam dyplom z pedagogiki, czekam z narzeczonym na ślub, przesunięty przez epidemię i moje operacje. Wierzę i wiem, że wyleczenie jest możliwe.

Fundacja Alivia razem z HelloBody zachęca kobiety, by uważnie słuchały swojego ciała i nie definiowały się przez pryzmat wyglądu. Niestety badania prowadzone w ponad 40 krajach pokazały, że 71% kobiet nie jest zadowolonych ze swojego biustu. Ma to ogromne konsekwencje dla zdrowia - kobiety niezadowolone ze swoich piersi poświęcały im mniej uwagi - rzadziej i niechętnie wykonywały badania.

Raka piersi da się leczyć!

Onkologia dysponuje dziś wieloma metodami, które dają możliwość skutecznego wyleczenia, szczególnie jeśli chorobę uda się wykryć szybko. Wtedy lekarze mogą zastosować minimalnie inwazyjne leczenie i odnieść sukces! Zwykle pierwszym krokiem po stwierdzeniu raka piersi jest operacja chirurgiczna. We wczesnym stadium to często operacja oszczędzająca pierś - i na tym kończy się leczenie. W bardziej zaawansowanych stadiach wykorzystuje się radioterapię oraz chemioterapię. W Polsce sytuacja pacjentek poprawia się z każdym rokiem. Nigdy wcześniej nie było tak szerokiego dostępu do nowoczesnych terapii. Walka o refundację leków na raka piersi stała się częścią szerokiej debaty publicznej.

Opracowanie Stanisław Gazda

REKLAMA

Galeria
Pomorska
18 – 21 LISTOPADA
Rozgrzej się jesienią!
Zrób zakupy za min 100 pln
i odbierz nagrody!

Marihuana nie dla Mariana

Pan Marian ma 49 lat. Mieszka w Bydgoszczy. Od 26 lat walczy z HIV. Stanął przed sądem oskarżony z art. 62 ust. 2 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, za posiadanie znacznych ilości środków odurzających – marihuany. Korzysta z niej samodzielnie w leczeniu objawów swojej ciężkiej choroby. Jego sprawa ciągnie się od stycznia 2018 roku.

Dzięki „życzliwym" sąsiadom. Tyle, że ja nie mam nic wspólnego z narkomanią i narkobiznesem. Bez marihuany nie mogłem żyć, a z nią mogłem pracować, zarabiać pieniądze, nie stoczyłem się, a nade wszystko żyję. Tego mi pozazdroszczono. Czy ja wyglądam jak narkoman? Marihuanę biorę od 2003 roku, po tym jak zobaczyłem w programie amerykańskiej telewizji o leczeniu nią w USA. Tam jest to zupełnie normalne. A w Polsce zrobiono ze mnie przestępcę. Bo pojechałem do Holandii, kupiłem odpowiednie nasiona, zasiałem je i mogłem sam się leczyć. Jeszcze kilka lat temu lekarze, nie posiadając stosownej wiedzy, zabraniali mi korzystania z marihuany - dziś mi ją zalecają, bo wiedzą jaka marihuana i w jakich dawkach mi pomaga - mówi pan Marian.

Dla sądu jest oskarżonym. Według obowiązującego prawa pan Marian narusza ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. Grozi mu za to 20 lat więzienia. Dla obrońcy jest ofiarą złego systemu. Chce się go karać, mimo iż nikogo nie skrzywdził, nie sprowadził na złą drogę, a przede wszystkim nie jest narkomanem! Prawo mówi wyraźnie, że karalnym jest czyn szkodliwy społecznie. Tyle że przypadku pana Mariana takich znamion nie ma. Według sądu pan Marian lecząc się marihuaną dokonuje czynu nieakceptowalnego i szkodliwego społecznie. Tak przecież nie jest.

Pan Marian nie jest jedyną osobą w Polsce, która stanęła przed sądem. Jest wiele jemu podobnych osób. Jego sprawa jest o tyle wyjątkowa, że są różne stopnie konieczności medycznej leczenia marihuaną. Inna jest w przypadku dziecka chorego na padaczkę lekooporną, mającego kilkadziesiąt napadów dziennie, co dzięki marihuanie można zniwelować do jednego w miesiącu, a inna dla kogoś, kto cierpi na chroniczną bezsenność. W przypadku pana Mariana wymagana jest codzienna terapia. On, żeby zjeść posiłek potrzebuje zapalić jointa. Nie zapalenie nawet niewielkiej ilości powoduje, że nie jest w stanie nic zjeść, chudnie, ma sny koszmarnej treści, biegunki, rozdrażnienie w ciągu dnia. Dzięki marihuanie pan Marian może pracować, normalnie funkcjonować, po prostu wrócił do życia.

Przed budynkiem XI Wydziału Karnego Sądu Rejonowego w Bydgoszczy spotkali się z dziennikarzami: oskarżony - pan Marian - leczący się marihuaną, posłanki z Parlamentarnego Zespołu ds. Legalizacji Marihuany, obrońca oskarżonego oraz przedstawiciele środowisk związanych z konopiami. Tego samego dnia w Bydgoszczy odbywało się wyjątkowe posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Legalizacji Marihuany.

- Pan Marian od kilkunastu lat leczy się marihuaną. Lekarze, kiedyś, nakazywali mu ją odstawić, choć był i jest to jak dotąd najlepszy i najskuteczniejszy dla niego sposób leczenia. Wymiar sprawiedliwości chce go karać. Odbierając mu lekarstwo szkodzi jego zdrowiu, w sposób nieumyślny prowadzi go do śmierci. Pan Marian nie może się leczyć, tak jak tego potrzebuje. Gdy już to robi, wchodzi w konflikt z prawem. Obecność parlamentarzystów na rozprawie, którzy w ten sposób stają w obronie oskarżonego - odbieram jako częściową rehabilitację państwa polskiego - mówi obrońca pana Mariana - Stevios Alebras.

Preparaty marihuany

(z wyjątkiem tych przepisywanych na receptę) wciąż są w naszym kraju nielegalne. Nie występują w oficjalnym obrocie. Produkty, które znajdują się na półce w sklepie, rzekomo zawierające susz marihuany, są zwykłym oszustwem. Tak jest w Polsce.

Posłanka Beata Maciejewska, przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Legalizacji Marihuany, Joanna Scheurgin-Wielgus, członkini Zespołu uczestniczące w rozprawie w charakterze widowni oraz obrońca pana Mariana - Stevios Alebras – podkreślają z naciskiem: „Uważamy, że polskie prawo funkcjonuje źle. Oskarżanie osoby chorej, która używa marihuany do tego, żeby siebie leczyć, ulżyć sobie w bólu i móc normalnie funkcjonować w społeczeństwie – jest niedopuszczalne. Prawo musi stać za ludźmi i chronić człowieka w takich sytuacjach, kiedy aparat państwowy nie daje mu możliwości zadbania o swoje zdrowie. Uważamy, że używanie marihuany leczniczej, rekreacyjnej, konopi indyjskich do celów kosmetycznych i wszystkie kwestie prawne z tym związane, są w naszym kraju źle uregulowane. Pan Marian staje się osobą, która jest ofiarą tego złego systemu, gdyż chce się go karać mimo iż nikogo nie skrzywdził, nie sprowadził na złą drogę, a przede wszystkim nie jest narkomanem!"

Jeżeli pan Marian trafi do więzienia lub dostanie wyrok w zawieszeniu, to będzie spotykał się z kuratorem, który będzie badał, czy pan Marian zrozumiał szkodliwość swojego czynu. A przecież tu nie ma żadnej szkodliwości. Wręcz przeciwnie. W medycznym świecie pojawiają się już pierwsze publikacje naukowe potwierdzające skuteczność leczenia marihuaną.

Sprawa pana Mariana jest bardzo ważna dla wszystkich pacjentów medycznej marihuany, którzy potrzebują, a wręcz muszą leczyć się tą substancją. Niestety, jest to leczenie bardzo drogie zamykające się w kwocie około 3 tys. miesięcznie. Uwolnienie pana Mariana od zarzutu z uwagi na brak ataku na dobro chronione prawem jakim jest zdrowie publiczne, będzie rzutowało na przyszłe sprawy sądowe innych pacjentów.

Była już kiedyś przygotowywana ustawa o legalizacji leczniczej marihuany, jej dostępności, także na poziomie finansowym, ale stała się ustawą kadłubową. Mamy za to prawo bardzo restrykcyjne, nie przystające do wymogów współczesności - skazujące za posiadanie nawet niewielkich ilości marihuany. W założeniu miało to być prawo odcinające młodym ludziom dostęp do dilerów narkotyków. Wyszło, tak jak wyszło - ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii po prostu nie działa!

-Dlaczego dorosła osoba nie ma prawa zapalić w domu jointa, a może legalnie upić się litrem wódki? To archaiczne prawo należy zmienić.- twierdzi posłanka Beata Maciejewska, przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Legalizacji Marihuany.

Sheurgin Wielgus przywołuje dane mówiące o tym, że Polacy wypalają więcej marihuany niż Holendrzy.

-Gdyby ją opodatkować budżet państwa zyskałby około dziewięciu miliardów i mogłyby te pieniądze zdziałać wiele dobrego - mówi.

- Wszystkie problemy można by rozwiązać jednym prostym rozwiązaniem – legalizacją uprawy kilku krzaków przez pacjentów na własny użytek. Mamy problem rozwiązany zarówno pod względem dostępności lekarstwa, jak tez legalności czynu oraz kontroli lekarskiej ze wskazaniem najskuteczniejszej odmiany- uważa obrońca pana Mariana - Stevios Alebras.

tekst i zdjęcia Stanisław Gazda

„Złota Rączka” dla seniorów

Darmowa pomoc w drobnych pracach domowych

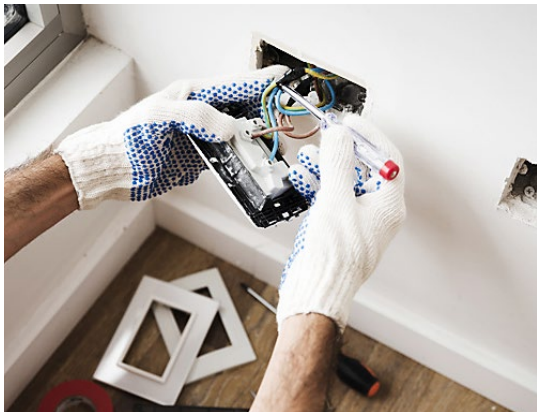
Specjalny program „Złota Rączka”, który jest skierowany do bydgoszczan i bydgoszczanek powyżej 65. roku życia. W ramach tego programu starsi mieszkańcy Bydgoszczy mogą liczyć na darmową pomoc w drobnych naprawach.

Program ruszył w październiku 2018 roku. Do tej pory zrealizowano blisko 150 usług – do najczęstszych należą naprawy instalacji wodnych i kanalizacyjnych, takich jak cieknący kran, czyszczenie odpływów, wymiana uszczelek czy desek, jak również elektrycznych – montaż albo wymiana gniazdek i kontaktów czy instalacja oświetlenia.

Co to jest?

„Złota Rączka dla seniorów” to program mający na celu pomoc osobom starszym, które nie mogą sobie poradzić z drobnymi pracami domowymi czy naprawami, nie wymagającymi specjalistycznej wiedzy i uprawnień, natychmiastowej interwencji i nie są świadczone w ramach innych umów – przez wspólnotę mieszkaniową lub administrację budynku. Chodzi tutaj o pomoc m.in.:

- przy wymianie klamek,
- uszczelek, gniazdek,
- wkręceniu korków,
- naprawie kranu czy czyszczeniu odpływu,
- uszczelnianiu, konserwacji i regulacji okien i drzwi,
- mocowaniu luster, obrazów, karniszy, uchwytów, półek, listew itp.,
- wymianie źródeł światła,
- naprawie czy wymianie mechanizmów spłuczki,
- montażu lub wymianie deski sedesowej,
- przy innych drobnych czynnościach naprawczych.



Kto wykonuje?

Wykonawcą usług jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Pracownik gospodarczy, zatrudniony przez MOPS, podejmuje decyzję o zakwalifikowaniu naprawy u seniora do wykonania usługi na podstawie weryfikacji zgłoszenia na miejscu i wypełnieniu przez osobę zgłaszającą oświadczenia o wysokości osiąganego dochodu.

Obsługa zgłoszenia

Możliwe będą dwie wizyty pracownika – pierwsza, czyli wstępne oględziny, które następują zazwyczaj w ciągu tygodnia od zgłoszenia i druga, podczas której usterka jest usuwana.

Kiedy usługa jest bezpłatna?

Do MOPS-u po pomoc w ramach programu „Złota Rączka” mogą zgłosić się seniorzy, których dochód nie przekracza 1402,00 zł netto. Jednak usługa wraz z materiałami potrzebnymi do jej wykonania, nie może przekroczyć 50 zł brutto – tylko wówczas naprawa jest bezpłatna.

Jak można zgłaszać?

Zgłoszenia usług naprawczych są przyjmowane telefonicznie pod numerem telefonu 52 325 44 50 lub osobiście w godzinach 8-15 w sekretariacie Rejonowego Ośrodka Pomocy Społecznej „Śródmieście” przy ulicy Ogrodowej 9 pok. 17. AM

Inhalujmy się

Inhalacje solankowe są szczególnie polecane osobom z chorobami górnych dróg oddechowych. Jednak nawet zdrowi ludzie odnoszą wymierne korzyści korzystając ze spacerów pod tężniami.

Tężnie są budowane z drewna, a ich wnętrza wypełnia się zazwyczaj gałązkami tarniny. Z góry spływa solanka, która rozbija się o niewielkie gałązki. W powietrzu pojawia się mgiełka, najlepiej widoczna podczas słonecznego dnia, gdy jest duże parowanie. Tworzy się specyficzny aerozol, który jest doskonałym remedium na schorzenia górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok itp. Co ciekawe, osoby korzystające ze spacerów pod tężniami twierdzą, że również poprawia się ich samopoczucie, lepiej znoszą napady alergii. Co ciekawe, tężnie nie tylko dostarczają cennych mikroelementów, ale są też doskonałym filtrem powietrza.

Wiekowa tradycja

Pierwsze tężnie produkcyjne powstały już w XVII wieku. Początkowo nie służyły zdrowiu, ale pozyskiwaniu soli z solanki. Dopiero potem zauważono, że dobrze się oddycha w ich otoczeniu, a spacery przynoszą łatwą do zauważania poprawę zdrowia, szczególnie u chorych z problemami z górnym drogami oddechowymi. Obecnie tężnie znajdują się w wielu miejscach Polski. W województwie kujawsko – pomorskim są w Grudziądzu, Ciechocinku czy Inowrocławiu.

Tężnie w Bydgoszczy?

Jest duża szansa, że również w naszym mieście pojawią się tężnie. Jednym z projektów Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego jest bowiem budowa mini-tężni. Obiekty będą miały ok. 12 metrów długości i 4 metry wysokości. Będą zbudowane na Osowej Górze (przy ulicy Wielorybiej), Wyżynach (przy Modrakowej) i w Fordonie (Hallera). Teren wokół tężni będzie również zaprojektowany tak, aby można było tam usiąść i inhalować się zdrowym powietrzem. Informacje o przetargu można znaleźć na stronie miasta **www.bydgoszcz.pl.** DK

R E K L A M A

Jaki wpływ bezsenność ma na nasze zdrowie i jak z nią walczyć?

Zdrowy sen ma ogromne znaczenie dla ludzkiego organizmu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak negatywnie jego niedobory mogą wpływać na funkcjonowanie organizmu. Są jednak skuteczne sposoby na bezsenność, które nie wymagają stosowania środków farmakologicznych.

Bezsenność to jeden z najpoważniejszych problemów cywilizacyjnych obecnych czasów. Coraz więcej osób boryka się z tym problemem, który może się przekładać znacząco na jakość życia – od braku energii i złego nastroju do problemów z koncentracją czy zapamiętywaniem – a to tylko niektóre pozycje z długiej listy skutków problemów z bezsennością.

W najpoważniejszych przypadkach bezsenność ma podłoże wewnętrzne, czyli jest wywoływana przez choroby, schorzenia, do których należą przewlekłe bóle, choroby nowotworowe, bezdech senny, nadczynność tarczycy, choroby reumatyczne, nerwica czy depresja.

Najczęściej jednak bezsenność wynika z przyczyn zewnętrznych, takich jak niewłaściwa temperatura w pomieszczeniu, niewygodny materac czy nieprzyjemna pościel. Te czynniki zawierają się w pojęciu higieny snu, którą wiele osób cierpiących na bezsenność całkowicie bagatelizuje.

Uporanie się z problemem bezsenności należy rozpocząć od właściwego wyciszenia, które jest najważniejsze według specjalistów, gdyż pobudzenie wywiera destrukcyjny wpływ na jakość snu.

W jaki sposób zadbać o higienę snu?

Przede wszystkim, należy zrezygnować z dokańczania pracy i obowiązków domowych, jeśli te nie są pilne. Wieczór powinien być czasem relaksu i odprężenia. Można zażyć relaksacyjne kąpieli z dodatkiem ulubionych olejków eterycznych przy dźwiękach spokojnej muzyki. Aby pozbyć się napięcia z mięśni – poproś bliską osobę o masaż rozluźniający mięśnie.

Dobrą techniką wyciszającą jest również medytacja. Jej skuteczność potwierdzili naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. Przeprowadzili oni próbę na grupie osób po 49. roku życia ze stwierdzonymi problemami z zasypianiem. Po sześciu tygodniach badań stwierdzono, że osoby, które stosowały techniki medytacji, epizody bezsenności zdarzały się o wiele rzadziej i miały łagodniejszy charakter.

Przed snem należy również zrezygnować z picia napojów kofeinowych i alkoholowych. Zaleca się również unikanie spożywania tłustych i ciężkostrawnych posiłków na kilka godzin przed snem.

Dobrą praktyką jest także przestrzeganie stałych godzin snu i unikanie oglądania telewizji, używania telefonu czy komputera, które emitują niebieskie światło i hamują wytwarzanie melatoniny w organizmie

Warto również wspomnieć o konieczności dobrego przewietrzenia sypialni i utrzymywania w niej temperatury nieprzekraczającej 22 Celsjusza.

Lekiem na bezsenność może być również natura, a konkretniej zioła o działaniu uspokajającym i łagodzącym. Tutaj jako najskuteczniejsze środki należy wskazać chmiel, kozłek lekarski, lawendę i melisę. Wszystkie te zioła łagodzą stres i działają odprężająco i rozluźniająco.

Z bezsennością można walczyć naturalnymi metodami, jednak jeśli mimo ich stosowania, objawy nie ustępują, należy zgłosić się do lekarza. W takich wypadkach bezsenność może mieć podłoże wewnętrzne i wynikać z chorób somatycznych lub problemów psychicznych. AM

PMS – co się kryje pod tym tajemniczym i jak sobie z tym radzić?

PMS to skrót od angielskiego Premenstrual Syndrome, które tłumaczy się jako zespól napięcia przedmiesiączkowego. U każdej kobiety przebiega on inaczej i może mieć różne nasilenie. Ale czym jest dokładnie i jak sobie poradzić z PMS?

Zespół napięcia przedmiesiączkowego pojawia się przed miesiączką, często utrzymując się również podczas krwawienia i przechodzi dopiero po zakończeniu menstruacji. Objawy PMS są różne i mogą być związane z samopoczuciem fizycznym, jak i psychicznym. Występują najczęściej około 7-10 dni przed miesiączką.

Co jest przyczyną napięcia przedmiesiączkowego i jak go rozpoznać?

Jako najczęstszą przyczynę wskazuje się prolaktynę, której stężenie wzrasta u niektórych kobiet. Objawy mogą nasilać się również podczas spożywania tłustych i przetworzonych dań, a także picie kawy czy nadużywanie alkoholu.

Jakie są objawy PMS?

Zespół napięcia przedmiesiączkowego obejmuje niemal 300 objawów. Do najczęściej wskazywanych należą: rozdrażnienie, nieuzasadniony gniew, drażliwość, smutek, płaczliwość, spadek samooceny, nadwrażliwość piersi, zatrzymanie wody w organizmie, biegunki, zaparcie, bóle stawów i głowy, zmęczenie, trądzik, wzdęty brzuch, ból w dolnej części pleców, zwiększony apetyt, problemy z koncentracją, obrzęki nóg, spadek libido, huśtawki nastrojów czy kołatanie serca.

Te objawy mogą się zmieniać z miesiąca na miesiąc i mieć różne nasilenie. U niektórych kobiet napięcie przedmiesiączkowe utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Jak zwalczać objawy PMS?

Nie istnieje jeden lek na wszystkie objawy, jednak można sobie poradzić z napięciem przedmiesiączkowym domowym sposobem.

Aby objawy się nie nasilały można zastosować zmianę diety na lekkostrawną, a każdy posiłek należy spożywać w spokoju. Sprawdzi się także ograniczenie spożycia soli czy wprowadzenie do jadłospisu owoców o działaniu moczopędnym, jak na przykład arbuza. Podobne działanie ma natka pietruszki.

Na kilka dni przed menstruacją warto też odstawić słodkości i napoje alkoholowe. Ulgę może przynieść również dobre nawodnienie, najlepiej niegazowaną wodą mineralną w ilości około dwóch litrów dziennie.

W przypadku zespołu napięcia przedmiesiączkowego trzeba pamiętać o uzupełnianiu niedoboru witamin – zwłaszcza tych z grupy B i mikroelementów.

Odpowiednie witaminy można odnaleźć w warzywach i owocach:

- witaminę A znajdziemy w marchwi, dyni, morelach, wiśniach, śliwkach, fasolce szparagowej czy w zielonym groszku
- witaminę C można znaleźć w pomidorach, cytrusach, owocach dzikiej róży, jabłkach czy porzeczkach
- witaminę E odnajdziemy w kiełkach pszenicy, zbożach, zielonych roślinach liściastych, orzechach czy w awokado

W przypadku ostrych objawów PMS należy skonsultować się z ginekologiem. Domowe metody niwelują symptomy napięcia przedmiesiączkowego i powodują, że miesiączka jest mniej bolesna i obfita. Na ból podbrzusza i jajników świetnie działa gorący termofor czy ogólnodostępne leki rozkurczowe i przeciwbólowe.

AM

R E K L A M A

R E K L A M A

Brakuje Ci miejsca na rzeczy?

Wynajmij swój prywatny magazyn!

Komórki od 1m² do 25m²

STOKADO
SELF STORAGE

Bydgoszcz, ul. Filmowa 8

www.stokado.pl
bydgoszcz@stokado.pl
tel. 666 030 747

Mięsna jesienna uczta, czyli mega wyżerka

Pogoda sprzyja spędzaniu czasu w domowym zaciszu. Warto także poeksperymentować w kuchni! Mamy dla Was proste przepisy nie tylko na niedzielny obiad. Nasza propozycja na żeberka po chińsku oraz pieczeń wołową z szynką i pieczarkami - zachwyci niejedno podniebienie, a także pozwoli Wam najeść się do syta.

Żeberka | FOT.PIXABAY

Żeberka „po chińsku”

Składniki:

- 75 dag żeberek wieprzowych
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1,2 łyżki czystej wódki
- olej bądź oliwa
- sól, pieprz
- przyprawa do zupy
- 2 ząbki czosnku

Sposób przygotowania:

Mięso rozdzielić na pojedyncze żeberka i pociąć na 3-centymetrowe kawałki. Włożyć do rondla z wrzącą wodą, gotować 20 minut, odcedzić i osączyć.

Pozostałe składniki wymieszać, zalać żeberka i odstawić na 2-3 godziny. Na blasze posmarowanej tłuszczem ułożyć kawałki żeberek, polać marynatą z wódki, czosnku, koncentratu pomidorowego i przypraw. Całość wstawić do piekarnika i piec do miękkości.

Pieczeń z szynką i pieczarkami

Składniki:

- ½ kg wołowiny
- ½ litra koniaku
- 25 dag szynki surowej
- 25 dag pieczarek

Pieczeń | FOT.PIXABAY

- 13 dag słoniny
- 6 małych cebulek
- 1 szklanka bulionu
- masło
- sól, pieprz, tymianek
- liść laurowy, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Mięso naszpikować słoniną, ułożyć w kamiennym naczyniu, zalać koniakiem i odstawić na 6-8 godzin. W maśle udusić drobno posiekaną cebulę, dodać przyprawy, zalać bulionem i gotować 10 minut.

Dodać 1/3 pokrojonej szynki i zagotować. Wołowinę przełożyć z koniaku do sosu i gotować około godziny. Następnie wyjąć, ułożyć na blasze i piec do miękkości w piekarniku. Do sosu z gotowania mięsa włożyć oczyszczone, pokrojone i podsmażone na maśle pieczarki, resztę pokrojonej szynki i gotować ok. 25 minut.

Miękką pieczeń ułożyć na półmisku, obłożyć szynką i pieczarkami i polać sosem.

Smacznego!

Wątróbka na szybko

Składniki:

½ kg wątróbek drobiowych, mała cebulka, łyżeczka kaparów, pieprz i sól.

Przygotowanie:

Cebulkę pokrojoną w drobną kostkę szklimy na niewielkiej ilości masła. Odkładamy. Na tym samym tłuszczu smażymy wcześniej doprawioną pieprzem wątróbkę. Po czym przekładamy do naczynia z cebulą. Miażdżymy widelcem do uzyskania pasty, dodajemy przesiekane kapary, mieszamy i dopiero teraz solimy do smaku.

Gotowana szynka

Składniki:

1,2 kg szynki (kulka), sól, czosnek granulowany, majeranek, słodka papryka, ziele angielskie, liść laurowy.

Przygotowanie:

Szynkę myjemy i osuszamy. Mieszamy w równych częściach czosnek, paprykę, majeranek i sól. Nacieramy tym szynkę, przekładamy do naczynia, szczelnie zamykamy i odstawiamy do lodówki na 24 godziny.

Przygotowujemy zalewę. Na 3 litry wody bierzemy 2 łyżki soli. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i pieprz czarny w całości. Szynkę przekładamy do garnka i zalewamy ziołową marynatą. Teraz trzeba wszystko doprowadzić do wrzenia i gotować przez 20 minut. Po tym czasie całość studzimy i odstawiamy w chłodne miejsce. Czynność tę potarzamy przez kolejne dwa dni. Gotową szynkę podajemy po schłodzeniu w lodówce.

REKLAMA

LIVE-FOOD

Super promocja -20%

na wszystkie zestawy dietetyczne (5 posiłków dzienne)

1200 kal ⟶ 35 zł/dzień
1500 kal ⟶ 36 zł/dzień
1800 kal ⟶ 37 zł/dzień
2000 kal ⟶ 38 zł/dzień
2500 kal ⟶ 40 zł/dzień
3000 kal ⟶ 43 zł/dzień

Oferta dla zamówienia na min 20 dni (4 tygodnie) !!

Cena zawiera koszty dostawy!!

Przy zamówieniach kilku diet pod ten sam adres (np. biuro) proponujemy indywidualne rabaty!!

Promocja trwa do 16.11.2020.

www.live-food.pl

Nasze posiłki przygotowujemy w Bydgoszczy - nie są dowożone z odległych miejscowości (Poznań, Warszawa, Gdańsk), dlatego są zawsze zdrowe i świeże.

Kamienice w Starym Fordonie zyskają nowe życie

W Starym Fordonie przy ul. Śląskiej, Sienkiewicza i Kwiatowej trwają prace przy rewitalizacji ważnych budynków. Zakres prac obejmuje zarówno odnowienie wnętrz, jak i fasad.

Dawny blask odzyskuje m.in. kamienica przy ulicy Bydgoskiej 29. Budynek został wniesiony pod koniec XIX wieku, wówczas była to najnowocześniejsza kamienica w całym Fordonie. Podpiwniczony dwukondygnacyjny budynek został ozdobiony naczółkami, opaskami okiennymi i delikatnymi gzymsami. Od początku istnienia pełnił jedynie funkcję mieszkalną.

Obecnie, przeprowadzany jest kompleksowy remont kamienicy. Na początku zostały wyburzone budynki gospodarcze znajdujące się na podwórzu. Zakres prac obejmuje m.in. docieplenie ścian, remont elewacji i wzmocnienie konstrukcji dachu. We wnętrzu zostaną osuszone i odnowione piwnice i ściany, wymienione schody i wykonane odpowiednie izolacje. Klatka schodowa również będzie odnowiona.

Wykonanie nowych instalacji, pozwoli na uzyskanie w pełni samodzielnych lokali mieszkalnych. W projekcie uwzględniono również potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

W okolicy budynku powstaną miejsca parkingowe dla mieszkańców, wiata śmietnikowa, ogrodzenie oraz miejsca na zieleń. Zostanie także wykonana kanalizacja deszczowa. Ze względu na charakter prac, nad wszystkim czuwa konserwator zabytków.

Renowacja kamienicy kosztuje blisko 1,9 mln złotych i jest realizowana w oparciu o Gminny Program Rewitalizacji, który został wsparty przez dofinansowanie unijne. Równocześnie zostały zlecone także prace przy sześciu innych budynkach przy ulicy: Bydgoskiej 23, 26 i 42, a także Sikorskiego 2, Rynek 3 i Kapeluszników 2.

Niedawno zakończył się remont kamienicy mieszkalnej z połowy XIX wieku na ul. Śląskiej. Miasto odnawia również budynek na rogu Kwiatowej i Sienkiewicza oraz kamienicę z końcówki XIX wieku przy ul. Kwiatowej.

Dwupiętrowy budynek na ul. Kwiatowej jest bogato zdobiony. Przejazd bramny zwieńczony został pełnym łukiem, parter jest boniowany. Na wysokości okien wzrok przykuwają półkolumny i naczółki. Skrajne części kamienicy mają formę ryzalitu – są delikatnie wysunięte. Na kilku polach bonitowanego parteru była wymalowana reklama dawnego niemieckiego sklepu z tapetami.

Prace trwają przy kamienicy z numerem 17 – na rogu z ul. Sienkiewicza. Budynek naprzeciwko (Sienkiewicza nr 32) również doczeka się nowej elewacji. W tym rejonie właściciele w ostatnich latach zlecili również remonty przy innych budynkach – m.in. na rogu Kwiatowej i Pomorskiej oraz przy ul. Kwiatowej 6. Warto podkreślić, że w ramach prac uzupełniane są nasadzenia drzew.

Kamienica datowana na połowę XIX wieku przy ul. Śląskiej to prosty, dwukondygnacyjny budynek mieszkalny z ozdobnymi gzymsami i opaskami wokół okien. Podobnie jak w przypadku wielu remontowanych kamienic, na ścianach zamontowano budki dla ptaków. Remont elewacji oraz klatek schodowych kosztował 400 tys. zł.

Odnowiona już została kamienica pod numerem 31. Trwa właśnie remont pod numerem 27, gdzie gotowy jest już front budynku. W tym rejonie powstaje także nowy budynek Bydgoskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego przy ul. Jasnej 33. Inwestycja ta jest prowadzona w ramach programu wsparcia seniorów.

Piotr Malich

Kamienice jak nowe – z ekologicznym ogrzewaniem i dostępne dla osób z niepełnosprawnościami

Niedługo rozpocznie się remont dwóch kamienic na bydgoskim Szwederowie. Budynki zostaną ocieplone, wyposażone w ogrzewanie ekologiczne, a część mieszkań będzie dostępna dla osób z niepełnosprawnościami. Remonty zyskały dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

Gruntowne remonty przejdą dwie kamienice na bydgoskim Szwederowie – przy ul. Ugory 18 oraz Bielickiej 6. Łączny koszt prac to 3,8 miliona złotych. Pozwoli to na oddanie do użytku 24 mieszkań, z czego 2 lokale przy ul. Ugory 18 będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Pierwszy z budynków to pięciokondygnacyjna kamienica z początku XX wieku. Bezpośrednio pod dwuspadowym dachem znajduje się częściowo użytkowe poddasze. Odtworzone zostanie boniowanie na wysokości parteru, przywrócone zostaną partie tynku, wymienione zostaną drzwi i okna. Remont obejmie również instalacje i system ogrzewania – budynek zyska centralne ogrzewanie. Budynek zostanie również ocieplony.

Mniejsza kamienica przy ul. Bielickiej 6 liczy 3 kondygnacje. Cegła zostanie oczyszczona i odtworzone zostaną zdobienia. Budynek zyska przyłącze do miejskiego systemu grzewczego, ocieplenie i nową instalację wod-kan. Po remoncie, dostępnych będzie 12 mieszkań.

„Dzięki funduszom unijnym zmieniamy kolejne obszary Bydgoszczy. Przygotowaliśmy między innymi szereg inwestycji związanych z modernizacją i rewitalizacją zabytkowych budynków. Wśród nich znajduje się wiele kamienic, które zachowają funkcje mieszkalne. Trwają już prace w Starym Fordonie, zleciliśmy remonty na Okolu. Przed nami kolejne zadania na Szwederowie. Przy każdej takiej inwestycji przystosowujemy część mieszkań dla osób z niepełnosprawnościami” – mówi prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Koniec remontu przewidywany jest na jesień przyszłego roku.

Piotr Malich

R E K L A M A

R E K L A M A

Budujemy skład, który powalczy o playoff

Jerzy Kanclerz – bydgoszczanin z wyboru, pasjonat sportu, prezes Kujawsko – Pomorskiego Związku Hokeja na Trawie, wiceprezes Regionalnej Rady Olimpijskiej, właściciel, prezes i manager żużlowej drużyny Abramczyk Polonia Bydgoszcz.

J.K. Trudno się z Tobą umówić. Jesteś chyba bardzo zapracowanym człowiekiem…

Jerzy Kanclerz: Zawodowo dzielę czas na trzy części. Jedną poświęcam hokejowi na trawie, drugą olimpizmowi, a trzecią żużlowi. Jestem prezesem Kujawsko-Pomorskiego Związku Hokeja na Trawie, wiceprezesem Regionalnej Rady Olimpijskiej, no i zostaje żużlowa Polonia, której jestem właścicielem i prezesem. Czasu na życie rodzinne, prywatne pasje – jak choćby kibicowanie różnym dyscyplinom – pozostaje niewiele. Ale jakoś to wszystko godzę. Choć z niektórych rzeczy musiałem zrezygnować – było tego zbyt dużo. Nie działam już w krajowych władzach Polskiego Związku Hokeja na Trawie. Zrezygnowałem w ubiegłym roku. Od ponad trzydziestu lat występuję za to jako prezes regionalnych struktur hokeja na trawie. W tym roku mamy zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Myślę, że i tutaj dam sobie spokój, choć koledzy z Torunia, Rogowa czy Gąsawy nalegają, żebym został. Jeśli znajdą się młodzi, prężni ludzie, których będę mógł powoli wprowadzać w tajniki prowadzenia związku, to zostanę jeszcze do czasu, gdy z czystym sumieniem będę mógł przekazać im stery regionalnego hokeja.

J. K. Trzy różne formy działalności, dwie kompletnie różne dyscypliny. Co z tego jest ci najbliższe?

Jerzy Kanclerz: Zdecydowanie hokej na trawie. Urodziłem się bowiem w bardzo „hokejowym" miejscu - Rogowie Żnińskim. Tam stawiałem pierwsze sportowe kroki – w tenisie stołowym i ziemnym, i właśnie w hokeju na trawie. Później trzeba było wybrać szkołę średnią i trafiłem do Torunia. Dlaczego Toruń? Dlatego, że w toruńskim Technikum Mechaniczno-Elektrycznym była specjalność automatyka przemysłowa elektryczna i elektroniczna. Rodzina uznała, że to kierunek przyszłościowy, który zapewni mi dobry zawód, dlatego w 1968 roku zamieszkałem w internacie w Toruniu. Ponieważ nie umiem żyć bez sportu, niemal natychmiast poszedłem na trening hokeistów Pomorzanina. Niestety, warunkiem uczestnictwa w zajęciach było posiadanie własnej laski. W tamtych czasach był to sprzęt niemal niedostępny – laski sprowadzano z Indii i Pakistanu. Ponieważ nie byłem w stanie jej zdobyć, po kilku miesiącach moja przygoda jako hokeisty na trawie po prostu się skończyła. Ale miłość do dyscypliny nie umarła – jako działacz jestem z nią związany ponad 50 lat. Po rozstaniu z laskarzami Pomorzanina próbowałem pływania i koszykówki w AZS-e, ale chłopakom z technikum trudno się było przebić w rywalizacji ze studentami. No i dała o sobie znać kolejna miłość – żużel.

J. K. Czyli twoje fascynacje żużlowe mają rodowód toruński?

Jerzy Kanclerz: Raczej gnieźnieński. Pierwsze zawody żużlowe zobaczyłem właśnie w Gnieźnie. To był 1961 rok. Tata zabrał mnie i siostrę Grażynę na trójmecz ZSRR – Czechosłowacja - Polska. Pamiętam, że po powrocie mama zrobiła ojcu awanturę, bo nasze eleganckie stroje – mama była nauczycielką i bardzo dbała o nasz wygląd – były czarne od żużlowego pyłu. Wtedy jeździło się na takich torach. Pamiętam, że te zawody zrobiły na mnie wielkie wrażenie, no i po siedmiu latach w Toruniu ta fascynacja wróciła. Na stadionie Apatora byłem stałym gościem, pamiętam takie gwiazdy – Kniaź, Plewiński, Ząbik, Bogdan Krzyżaniak – nie opuściłem żadnego meczu. Ta miłość do żużla – taka kibicowska – pozostała do dziś. Po Toruniu była Bydgoszcz i Polonia, jeździłem też na turnieje za granicą. Z czasem zacząłem takie wyjazdy organizować, no i wreszcie zaczęły się turnieje Grand Prix. Pierwszy we Wrocławiu, wygrany przez Tomka Golloba, potem pierwsza pięćdziesiątka – Chorzów, gdzie wygrał Nicki Pedersen, setka - w Gelsenkirchen wygrana przez Andreasa Jonssona, sto pięćdziesiąty turniej w Gorzowie w 2012 roku – wygrał wtedy Martin Vaculik, dwusetne zawody w Teterow wygrane przez Jasona Doyle'a. Teraz mam na liczniku 243 turnieje. Najbliższe plany to dociągnąć do 250.

J. K. Fascynująca jest Twoja wiedza sportowa. Choć to już zamierzchła przeszłość, przypomnę, że w „Sportowej zgaduj-zgaduli" – programie radiowym emitowanym w regionalnym Polskim Radiu – wygrałeś 12 finałów z rzędu. Byłeś nazywany Królem Kibiców.

Jerzy Kanclerz: Zapamiętywanie wyników, rekordów, statystyk to zasługa mojego nauczyciela matematyki ze szkoły podstawowej – Kazimierza Grochowalskiego. To on nauczył mnie podstaw logiki, pokazał, że wszystko można zamknąć w pewnym systemie. Do dziś mam ścisły umysł i nie mam problemów z zapamiętywaniem dat czy wydarzeń. Sportowo również dużo Panu Kazimierzowi zawdzięczam. Był rok 1961 i do Rogowa docierał tylko jeden egzemplarz „Przeglądu Sportowego". Żeby go zdobyć, mój matematyk wysyłał mnie na przystanek PKS – gazeta przyjeżdżała autobusem. W drodze powrotnej – od przystanku do szkoły było kilkaset metrów – czytałem i zapamiętywałem nazwiska, wyniki, rekordy. I tak mi już zostało. Zresztą mam w piwnicy, odpowiednio zabezpieczone, wszystkie numery „Przeglądu Sportowego" od 1952 roku. Było jeszcze kilka epizodów, które tę sportową pasję umacniały. Pamiętam w 1968 roku w internacie oglądaliśmy transmisję z Igrzysk Olimpijskich w Meksyku w towarzystwie mieszkających

z nami chłopaków z Tunezji i Algierii. Atmosfera finałowych biegów na 5 i 10 kilometrów, w których startował Tunezyjczyk Mohamed Gamondi (zdobył odpowiednio złoto i brąz), była tak gorąca, że te czarno-białe transmisje, oglądane na telewizorze „Zefir", również zaważyły na mojej sportowej pasji. W zasadzie nie było dyscypliny, która by mnie – kibica nie pociągała. Chodziłem na hokej – słynne piatkowo-sobotnio-niedzielne mecze z udziałem Polonii, Pomorzanina, Podhala i GKS-u Katowice, jeździłem na mecze piłkarskie reprezentacji Polski. Pamiętam mecz Polska – Włochy w 1970 roku. Żeby go zobaczyć, uciekliśmy z kolegą z internatu i autostopem dotarliśmy do Warszawy. Już przy moście Poniatowskiego milicjanci zatrzymywali wszystkich i przepuszczali tylko tych z biletami. Nam – gapowiczom – jednak się jakoś udało i obejrzeliśmy to spotkanie. Później oglądałem mecze eliminacyjne Mundialu 74, byłem na Wembley, udało mi się zobaczyć na żywo mecze tych mistrzostw. Kibicowskie portfolio mam bardzo bogate.

J. K. Teraz jednak, gdy słyszymy nazwisko Kanclerz, pierwsze, co kojarzymy, to żużel, a dokładniej żużlowy klub Polonia Bydgoszcz.
Jerzy Kanclerz: Do pracy w Polonii czy na rzecz Polonii podchodziłem kilka razy. Bywało różnie, parę razy się sparzyłem. Dostałem parę kopniaków, ale to sport to także ambicja. Z każdego upadku czy potknięcia wstawałem mocniejszy, z postanowieniem – ja wam jeszcze pokażę! No i wreszcie – dwa lata temu stałem się właścicielem klubu. Minione dwa lata, kiedy jestem w klubie i właścicielem, i prezesem, to czas naprawdę ciężkiej pracy. Nie licząc wyjazdów na Grand Prix, miałem zaledwie dwa dni urlopu. W każdą sobotę i niedzielę jestem w klubie, prostując wszelkie zaległości, niedociągnięcia. Ale chcę podkreślić, że nie mam pretensji do moich poprzedników, niczego im nie zarzucam. Jestem przekonany, że wszyscy, którzy działali w Polonii przede mną, robili wszystko, by żużel bydgoski miał się jak najlepiej. Pewnie, że popełniono błędy, zaczęto – nawet kosztem stabilizacji finansowej – szukać sukcesu za wszelką cenę. Ale jestem pewien, że w nikim nie było złej woli, nawet te nierozważne decyzje podejmowano, wierząc, że tak będzie dobrze dla Polonii. Było, minęło. Cieszę się, że udało się wyprowadzić klub na prostą, mamy solidne fundamenty, spłaciliśmy wszystkie długi i - mimo problemów z pandemią koronawirusa – spółka jest na finansowym plusie. To pozwoli nieco szerzej rozwinąć skrzydła w przyszłym sezonie. Pierwszy krok już uczyniliśmy, przedłużając umowy z najlepszymi w minionym sezonie Andreasem Lyagerem i Davidem Bellego. Prowadzę nieoficjalne rozmowy z kilkoma zawodnikami, którzy w mojej opinii pozwolą wrócić Polonii na należne jej miejsce, czyli do Ekstraligi. Jak wiadomo, przepisy nie pozwalają prowadzić oficjalnych rozmów kontraktowych przed końcem października, wiec o efektach tych rozmów będę mógł poinformować dopiero w listopadzie. Naturalnie, mam w głowie plan, aby w przyszłym sezonie awansować do pierwszoligowych play-off. W moim notesie było kilkanaście, w tej chwili zostało siedem, nazwisk zawodników, którzy mogą do nas trafić. Oczywiście, pojawiają się różne informacje, że ten czy tamten będzie jeździł w Polonii. Trzeba na to patrzeć z dużym dystansem, bo czasami to po prostu dziennikarskie kaczki. Niedawno gazety rozpisywały się, że w Bydgoszczy startować będzie Wiktor Kułakow. Tylko, że ja ani z Wiktorem, ani z jego menedżerem nie zamieniłem na ten temat ani słowa. Przed meczem z Ostrowem do Tomka Gapińskiego, sprawdzającego tor, powiedziałem: „Nie sprawdzaj tak tego toru, na przyszły sezon będziesz miał lepszy". I choć Tomek odpowiedział mi: „Prezesie, powoli, najpierw jest Ostrów", plotka poszła w świat. A ja się cieszę, że Gapiński i trener Mariusz Staszewski, również łączony z naszym klubem, zostaną w Ostrowie. Byłoby szkoda, gdyby taki zasłużony ośrodek zniknął z żużlowej mapy Polski.

J. K. Odkąd objąłeś rządy w klubie, wszystko zdaje się iść we właściwym kierunku - stabilizacja finansowa, wyniki sportowe, choć te ostatnie osiągnięte, wydaje się dość szczęśliwie. Jesteś farciarzem?
Jerzy Kanclerz: Jeżeli chodzi o stronę sportową, to trochę szczęścia mieliśmy, choć każdy sukces, w walce o awans do 1 ligi i później w niej utrzymanie, jak to się mówi, podnosiliśmy się z toru. Nikt nam niczego nie podarował. Nikołaj Kokin mówił w jednym z wywiadów, że to Lokomotiv – na własne życzenie – spadł do drugiej ligi. Ale gdybyśmy my przegrali swoje mecze, w przyszłym sezonie jeździlibyśmy do Opola czy Rawicza. Udało się dzięki pełnej mobilizacji zawodników i wsparciu miasta, sponsorów i kibiców. Tak to już jest – za porażki odpowiada Jerzy Kanclerz, sukcesy są dziełem wielu ludzi. I ja się z tym godzę.

J. K. Ale nosa do ludzi masz. Matic Ivacic w rewanżowym meczu finału drugoligowego play-off pojechał fenomenalnie, choć we wcześniejszych meczach nie łapał się do składu. Teraz Grzegorz Zengota, namówiony na starty w trzech ostatnich meczach, dołożył swoją cegiełkę – czy może raczej cegłę – do utrzymania w pierwszej lidze. Znowu fart?
Jerzy Kanclerz: Trochę pewnie tak. Lubię wyzwania, gram we wszystko, co się da, swego czasu obstawiałem wyniki totalizatora sportowego, a w 1983 roku zgarnąłem w totolotku główną wygraną. Więc szczęście mi dopisuje. Ale wydaje mi się, że umiem rozmawiać z ludźmi i potrafię wyczuć ich prawdziwe intencje. Widzę, kiedy są w pełni zaangażowani, gotowi walczyć do upadłego. To przydaje się w rozmowach z zawodnikami. Jeśli „poczujemy chemię" – reszta to tylko formalności. A każdą rozmowę zaczynam od prostego pytania – czy chcesz jeździć w Polonii Bydgoszcz? Odpowiedź twierdząca – to milowy krok do porozumienia. Oczywiście, często nie są to rozmowy łatwe. Zatrzymanie w drużynie Andreasa Lyagara wcale nie było proste. W związku z przepisem o obowiązkowym miejscu w składzie dla zawodnika U-24, Andreas stał się łakomym kąskiem dla wielu ekstraligowców. Ostatecznie sam zawodnik zadeklarował, że zostaje w Bydgoszczy, żeby powalczyć o ekstraligę. Podobnie David Bellego, który jasno stawiał sprawę – jeśli się utrzymamy – zostaje w Bydgoszczy. Takie postawy budują w drużynie dobrą atmosferę, a ta jest – moim zdaniem – najważniejsza. Cieszę się też, że mamy w drużynie młodych, utalentowanych chłopaków z BTŻ. Trener Jacek Woźniak robi tam świetną robotę i jestem zadowolony, że udało się wyprostować współpracę. Zresztą to był jeden z moich pierwszych kroków jako prezesa – spotkałem się z prezesem BTŻ Andrzejem Tymą. Ustaliliśmy warunki współpracy i już dziś mamy podpisany kontrakt z kilkoma utalentowanymi chłopakami. Uważam, że – patrząc przyszłościowo – tak właśnie należy budować drużynę, w oparciu o własnych wychowanków. Można oczywiście wyłożyć grubą kasę za utalentowanego juniora – bo za takiego np. Mateusza Cierniaka trzeba by zapłacić kolosalne pieniądze. Ale kibice chcą oglądać na torze wychowanków klubu i w perspektywie taką właśnie drogą chciałbym podążać.

Powiedziałem kiedyś, że w 2023 roku Polonia będzie jeździła w ekstralidze. Nie wycofuję się z tej deklaracji, choć nadchodzący sezon będzie bardzo ciekawy. Jeśli uda mi się zbudować skład, taki jak sobie założyłem, to – na papierze – będziemy mieli zespół, który powinien awansować do play-off. Przy wsparciu miasta, sponsorów, kibiców – jest to całkiem realny cel. A tam - jak to w sporcie - wszystko się może wydarzyć. JK

Dyplom pamiątkowy, potwierdzający udział w Grand prix Nowej Zelandii

Złoty medal za zasługi dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego

VARto czy nie VARto...?

Dla tych, którzy kochają futbol - a zwłaszcza Premier League, to nie było zwykłe sobotnie popołudnie. Na boisku, w derbach Merseyside stanęły naprzeciwko siebie drużyny – legendy angielskiego futbolu. Wystarczy powiedzieć, że był to dwieście drugi (!!) ligowy mecz pomiędzy Evertonem i Liverpoolem. Dla porównania – najsłynniejsze chyba derby w Polsce – Cracowia : Wisła rozegrano dotąd niewiele ponad 100 razy. Jeśli dodać do tego, że na boisku Goodison Park rywalizował Mistrz Anglii (Liverpool) z niepokonanym w tym sezonie nieoczekiwanym liderem ligowej tabeli (Everton), dla sympatyka ligi angielskiej mecz był daniem wręcz obowiązkowym. Malkontenci powiedzą, że to dopiero piąta kolejka, że jeszcze się w sezonie wiele może wydarzyć, że to nie najsłynniejsze angielskie derby. I cóż z tego? Emocjami, których świadkami byliśmy, można by obdzielić niejedną kolejkę ligową naszych rodzimych rozgrywek – z nieznanych powodów nazywanych Ekstraklasą.

Asystent wideo

Nie o sportowych emocjach będzie jednak ten tekst. W czasach słusznie minionych zostałby pewnie zatytułowany „Technologia w służbie sportu". I wszystko już wiadomo. Bohaterem tej historii jest system nazywany z angielska VAR (video assistant referee), czyli nasza swojska wideoweryfikacja. Każdy, kto choć trochę interesuje się piłka nożną, mniej więcej orientuje się, co to za cudo, jak działa i w jaki sposób się z niego korzysta. Dla niezorientowanych – definicja z Wikipedii: „w trakcie meczu jeden lub kilku asystentów VAR znajduje się w specjalnym multimedialnym pojeździe (VOR), oglądając tam sygnał telewizyjny z rozgrywanego spotkania i mając dostęp do powtórek (zapewniają go operatorzy powtórek – RO). Arbiter główny posiada stałą łączność z asystentami wideo za pośrednictwem zestawu słuchawkowego. W przypadku wystąpienia kontrowersyjnej sytuacji, sędziowie VAR sprawdzają ją i przekazują sędziemu sugestie do podjęcia ostatecznej decyzji. Sędzia główny ma dwie możliwości: może zaakceptować sugestię asystentów wideo lub obejrzeć przygotowany przez nich materiał filmowy w punkcie usytuowanym obok boiska i podjąć własną decyzję" Ważne jest, że z tej elektronicznej pomocy sędzia prowadzący mecz może skorzystać jedynie w ściśle określonych przypadkach. Są tylko cztery przesłanki do skorzystania z pomocy VAR: uznanie bądź nie zdobytej bramki, podyktowanie bądź nie rzutu karnego, ukaranie zawodnika bezpośrednią czerwoną kartką (druga żółta kartka skutkująca pokazaniem kartki czerwonej i wykluczeniem z gry nie podlega weryfikacji) oraz weryfikacja błędnej identyfikacji zawodników (gdy w zamieszaniu karany jest piłkarz inny niż ten, który popełnił wykroczenie). Na koniec jeszcze jedna ważna informacja – ostateczną decyzję jak ocenić to, co wydarzyło się na boisku i czy w ogóle skorzystać z podpowiedzi wideo asystentów i tak podejmuje sędzia prowadzący mecz na boisku. Innymi słowy – nawet jeśli VAR zasygnalizuje sędziemu, że - być może - podjął złą decyzję, ten – przekonany o swojej racji – może taką podpowiedź zwyczajnie zignorować. Tyle o zasadach działania systemu.

Trzy lata temu...

Niespełna trzy lata temu, gdy system VAR wchodził do powszechnego użytku, wydawało się, że będzie panaceum na wszystkie bolączki, trapiące futbol – tak naprawdę od zawsze. Gdyby mógł z niego skorzystać sędzia słynnego finału MŚ 1966, być może Anglicy nie wygraliby Złotej Nike? Dwadzieścia lat później, zamiast słynnej „ręki Boga" i późniejszego mistrzostwa dla Argentyny byłaby być może żółta kartka dla Maradony i otwarty wynik ćwierćfinału? Wreszcie – by zahaczyć o rodzime podwórko – w 2017 roku VAR bez wątpienia wychwyciłby, że niejaki Siemaszko z Arki Gdynia ręką wpakował piłkę do bramki, degradując w ten sposób do niższej ligi Ruch Chorzów.

Takich sytuacji było w futbolu mnóstwo i wydawało się, że elektroniczne wsparcie dla zawodnego ludzkiego (sędziowskiego) oka na dobre wyeliminuje je z boiska. I co? Ano nic. Blisko trzy lata powszechnego korzystania z systemu wideowsparcia, zamiast wyklarować i uspokoić boiskowe sytuacje, jeszcze bardziej je zagmatwały i zaogniły.

Sobotnie popołudnie w Liverpoolu

Tu wracamy do sobotniego popołudnia w Liverpoolu. Szósta minuta meczu. Virgil van Dijk ścigając dośrodkowaną piłkę wbiega w pole karne i zderza się z interweniującym bramkarzem Evertonu Jordanem Pickfordem. Faul goalkeepera gospodarzy jest bezdyskusyjny. Fani czerwonej części Liverpoolu nie mają wątpliwości – za chwilę bramkarz Evertonu wyleci z boiska, a ich zespół będzie wykonywał rzut karny. Ale – chwileczkę – do akcji wkracza system VAR. Po analizie video okazuje się, że obrońca „The Reds" tuż przed zdarzeniem był na pozycji spalonej. Wszystko, co zdarzyło się później, nie może więc być oceniane przez sędziego. Mimo że faul Pickforda był oczywisty i brutalny, oraz że w jego konsekwencji van Dijk doznał paskudnej kontuzji kolana (mówi się o ośmiu miesiącach potrzebnych na wyleczenie tego urazu), drużyny gospodarzy ani jej bramkarza nie spotkały żadne konsekwencje. Nic, zero, nul. Nawet żółtej kartki...

Kibice FC Liverpool są wściekli

Kibice Evertonu – choć pewnie z niesmakiem – oddychają z ulgą. Mecz toczy się dalej. Cios za cios. 0:1, 1:1, 1:2, 2:2… Jest dziewięćdziesiąta minuta. Po kolejnej ostrej interwencji z boiska wyrzucony zostaje skrzydłowy „The Toffees" - Richarlison. W serca sympatyków „czerwonych" wraca nadzieja. Grają w przewadze, mają jeszcze kilka minut doliczonego czasu. I - niczym w samospełniającej się przepowiedni – w 92 minucie piłkę do bramki Evertonu pakuje z bliska Henderson. Radość „The Reds" ale… Hola hola, - nie ma gola – można sobie zrymować. Mamy tu system VAR, który orzekł, że dośrodkowujący piłkę w pole karne Sadio Mane był na pozycji spalonej. O kilka centymetrów !!! Aby to stwierdzić, asystenci VAR musieli wyznaczyć specjalną, wirtualną linię – patrząc gołym okiem - spalony był nie do odgwizdania.

Mecz kończy się remisem 2:2, ale dla FC Liverpool ten remis to porażka. Stracili najlepszego obrońcę Premier League, nie dostali rzutu karnego, niewyrzucony z boiska Pickford swoimi interwencjami kilkakrotnie uchronił Everton przed utratą gola, wreszcie nieuznany zwycięski gol w doliczonym czasie gry. Wściekłość kibiców „The Reds" obraca się – a jakże – przeciwko systemowi VAR. To on pozbawił ich ulubieńców zwycięstwa. Rozgorzała dyskusja – także w angielskiej prasie – co zrobić, żeby ten paskudny system nie był tak… bezwzględny i bezduszny. Ale… no właśnie. Tym razem to nie system zawiódł. Zasady są jasne i czytelne, a fakt, czy spalony był dwu czy dwudziestocentymetrowy – to kwestia drugorzędna. Śmiem twierdzić, że w tym przypadku wideo weryfikacja spisała się na medal – także w osobach obsługującego ją zespołu. Bo na koniec warto podkreślić jeden – najistotniejszy chyba detal. Najsłabszym ogniwem VAR-u są… obsługujący go ludzie. System sam z siebie nie może oszukać, przeinaczyć, zafałszować. Wręcz przeciwnie – jako bezduszna maszyna pozwala wszelkie nadużycia wychwycić i wyeliminować. Obsługujący go ludzie - to zupełnie inna sprawa. Ci mogą się przecież mylić, źle zinterpretować sytuację czy intencje graczy. I póty póki VAR nie stanie się w pełni autonomicznym urządzeniem oceniającym zdarzenia na boisku bez udziału człowieka – takie sytuacje będą na porządku dziennym. Mam jednak nadzieję, że do takiego „odczłowieczenia" sędziowania meczów nigdy nie dojdzie, a kibicom zostanie choćby namiastka odwiecznych sporów – był ten spalony, czy go nie było… JK

zdjęcie: strona internetowa „The Guardian" po meczu Everton - FC Liverpool

Sport w czasach pandemii

Rozmowa ze Zbigniewem Leszczyńskim

Zbigniew Leszczyński – tenisista stołowy, trener i manager ekstraligowej drużyny Zooleszcz Gwiazda Bydgoszcz, przedsiębiorca i sponsor bydgoskich żużlowców i tenisistów stołowych. Wiceprezes Polskiego Związku Tenisa Stołowego i prezes Polskiej Superligi Tenisa Stołowego.

J. K. Gdyby miał Pan teraz zdefiniować siebie, swoją aktywność – jaka byłaby kolejność? Jest Pan przede wszystkim sportowcem, trenerem, działaczem menedżerem, biznesmenem?
Z. L. Przede wszystkim jestem sportowcem. Wprawdzie karierę zawodniczą niemal już zakończyłem, ale wciąż mam licencję i w awaryjnych sytuacjach mogę wesprzeć drużynę. Choćby w zeszłym roku jeden z chłopaków nie zdołał dotrzeć na mecz i musiałem go zastąpić, bo inaczej rywale dostaliby walkowera. Grałem z mistrzem świata i nawet jakoś dotkliwie mnie nie ograł, choć naturalnie przegrałem. Od dawna jestem poza reżimem treningowym i meczowym. Wciąż jednak jestem sportowcem. Sport nauczył mnie wszystkiego – systematyczności, cierpliwości, dyscypliny. To się przydaje w biznesie i w każdej innej dziedzinie. Trzeba umieć wygrać, trzeba też umieć przegrać, ale przede wszystkim trzeba umieć walczyć. W końcu codziennie wstając z łóżka mierzymy się z różnymi sytuacjami – nie zawsze jest przecież różowo i fajnie. Sport pomaga radzić sobie z problemami. Pozostałe formy aktywności traktuję na równi – w takim samym stopniu jestem trenerem, menedżerem, działaczem czy biznesmenem. Naturalnie mnóstwo energii poświęcam Gwieździe – jestem tu i sterem, i okrętem. Wszystko, co dzieje się wokół tenisa stołowego, jest na mojej głowie.

J. K. Wiem, że tenis stołowy to od lat pańskie oczko w głowie. Ale – całkiem niedawno – Zooleszcz pojawił się w innej dyscyplinie… Żużel i tenis stołowy – trudno tu znaleźć jakieś związki…
Z. L. No tak. Jedynie chyba taki, że jest to sport. Na decyzję o wsparciu Polonii wpływ miał na pewno fakt, że kibicem żużla jestem od zawsze. Gdy już zaangażowałem się w uprawianie tenisa stołowego, miałem problem, by pogodzić moje mecze z zawodami rozgrywanymi przy Sportowej. Jeśli tylko była szansa, przekładałem swoje mecze. Jeśli się nie udało i nie zobaczyłem żużla, byłem bardzo zawiedziony. Ale i tak chyba na placach jednej reki policzyłbym mecze, na których nie byłem. Z rozdartym sercem obserwowałem, jak ten utytułowany klub powoli się pogrąża. Gdy był tak naprawdę przedostatnią drużyną w Polsce, podjąłem decyzję o udzieleniu wsparcia. Nie bez znaczenia był fakt, że w odbudowę żużla zaangażowali się wtedy właściwi ludzie, na czele z Tomkiem Gollobem. Dziś z perspektywy czasu widzę, że podjąłem słuszną decyzję. Polonia awansowała do I ligi i się w niej utrzymała. Satysfakcja jest jeszcze większa, gdy pomyślę o tym, że kiedy wyciągałem do Polonii pomocną dłoń, sponsorów zainteresowanych wsparciem klubu było zaledwie kilku. Dziś sytuacja jest zupełnie inna, dużo, dużo lepsza, a ja cieszę się, że zjawiłem się tam wtedy, gdy nie było prawie nikogo. Nie jest sztuką dawać pieniądze najlepszym, sztuką jest wesprzeć tych, którzy walczą. Dałem też Polonii trochę mojego doświadczenia z tenisa stołowego. Gdy trafiłem do Gwiazdy, drużyna grała w 3 lidze i to był najgorszy wynik w czasach, gdy jeszcze grałem regularnie. Udało się nam awansować i sportowo, i organizacyjnie do ekstraligi. Czuję się ojcem tego sukcesu, osiągniętego – co warto podkreślić – bez jakiejś znaczącej pomocy ze strony miasta. Na szczęście to było kilka lat temu - dziś władze Bydgoszczy doceniają nas i wspomagają za co, korzystając z okazji, chciałbym serdecznie podziękować. My ze swojej strony odwdzięczamy się dobrą grą i trofeami, które zdobywamy w rozgrywkach drużynowych i indywidualnych, choćby w Pucharze Polski. A trochę osiągnięć już mamy…

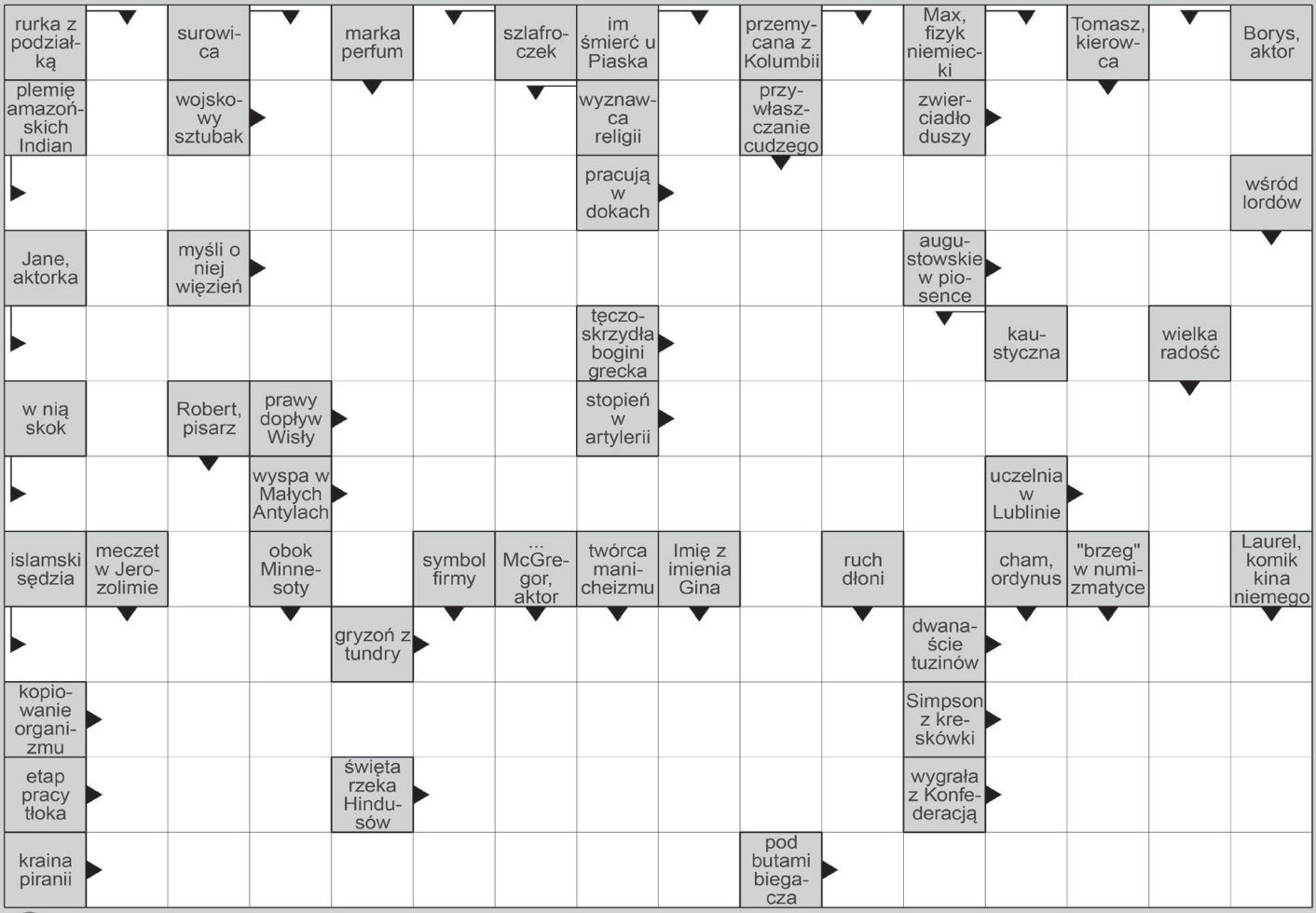
J. K. Z tego, co słyszę wynika, że sentymentalny z Pana facet. W końcu to nie kalkulacja rachunku zysków i strat, a emocje pociągnęły pana w ten świat sportowego sponsoringu. Czy taki… sentymentalizm nie przeszkadza panu w biznesie?
Z. L. No tak. Parę razy dostałem po uszach, niejeden raz się sparzyłem. W kontaktach biznesowych zdarzyło się, że ktoś wykorzystał moje zaufanie. Trzeba umieć z tym żyć, dziś jestem trochę mądrzejszy i staram się uczyć na tych błędach. Ale tak, jestem sentymentalny i gdy tylko mam możliwość, staram się pomagać. Nie tylko finansowo. Czasem dobrą radą, życzliwym słowem można zdziałać więcej niż pieniędzmi.

J. K. Drużyna tenisa stołowego, którą Pan prowadzi, którą Pan zarządza, świetnie sobie radzi w tym sezonie. Czy - zgodnie z przysłowiem o apetycie rosnącym w miarę jedzenia – rosną wasze ligowe aspiracje?
Z. L. Nigdy nie nakładam na zawodników presji, gramy na tyle, na ile nas stać. Naturalnie – jak to w sporcie – z pełnym zaangażowaniem i ambicją, ale bez przesadnych oczekiwań. Naturalnie żaden sportowiec nie lubi przegrywać, my nie jesteśmy wyjątkiem. Dajemy z siebie wszystko – ostatnio wygraliśmy z Dekorglassem Działdowo, drużyną, której budżet przekracza pewnie 2 mln zł. My dysponujemy niewielkim ułamkiem tej kwoty. Takie zwycięstwa smakują szczególnie. Naturalnie - mamy swój plan minimum, to awans do czołowej szóstki ligi. A później? Później zdarzyć może się wszystko. To właśnie jest urok sportu. Cieszę się, że namówiłem do powrotu do stołu Patryka Jędrzejewskiego. Został trenerem kadry juniorów i tej pracy chciał się poświęcić. To jednak wciąż młody chłopak. Mam satysfakcję, że namówiłem go, by pomógł drużynie. I robi to - w parze z Arturem Grelą wygrali już pięć debli, które decydują o wyniku całego meczu. Świetną robotę wykonuje w drużynie Japończyk Asuka Machi. To dobry duch zespołu i świetny tenisista. Dlatego jeszcze raz podkreślam – awans do szóstki, a potem wszystko jest możliwe.

J. K. Wszystko układa się Wam nieźle, przyszły jednak ciężkie czasy. Pandemia nie tylko zagroziła zdrowiu zawodników i kibiców, ale także wymiotła tych ostatnich z hal. Gracie przy pustych trybunach. Dodatkowo nie wiadomo, jak gospodarka poradzi sobie w tych epidemicznych czasach. Nie obawia się Pan, że w pewnym momencie budżet przestanie się spinać i trzeba będzie ograniczyć wsparcie sportu?
Z. L. Pewnie, że się boję. Prowadzę biznes i problemy związane z pandemią już mnie dotykają. Z drugiej strony – nie ma jakiegoś planu B, nikt chyba nie potrafi przewidzieć, jak to się potoczy dalej. Zawsze miałem kilka pomysłów na „czarną godzinę", ale dziś wszystkie plany można włożyć między bajki. Boję się, choć – jak na razie – możemy liczyć na wsparcie z zewnątrz. Jeszcze raz dziękuję miastu, naszemu sponsorowi Totalizatorowi Sportowemu – ich deklaracje dalszej pomocy są dla nas bardzo ważne. Mamy jednak świadomość, że gdyby sprawy potoczyły się bardzo źle, pieniądze mogą być potrzebne na inne cele niż sport. Mamy, naturalnie, innych drobniejszych darczyńców – im też należą się ukłony i podziękowania. W czasach, gdy każdy myśli przede wszystkim o tym, jak przetrwać, ich wsparcie jest bezcenne.

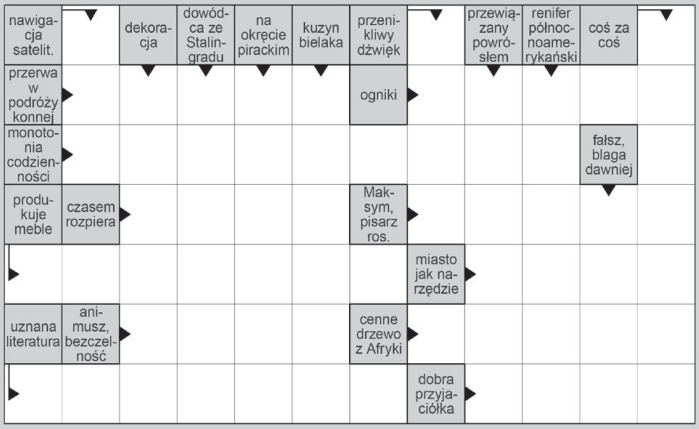
J. K. Z całym szacunkiem dla Pańskiej firmy – mocniejsze marki uznały, że pandemia korona wirusa uderza w nie tak mocno, iż muszą zrezygnować ze wsparcia sportu. Choćby CCC – patron zawodowej grupy kolarskiej, startującej w najważniejszych wyścigach. Myśli Pan, że Zooleszcz sobie poradzi? Czy zakłada Pan taki scenariusz, że w ostatniej scenie powie Pan – dalej już nie dam rady?
Z. L. Pewnie, że zakładam taki scenariusz. Wiadomo, budżet firmy nie jest z gumy. Jasne, że najbliższy mojemu sercu jest tenis stołowy i on zostanie na pokładzie do końca. To moje dziecko i ostatnia rzecz, z której bym zrezygnował. Będę obserwował, analizował, liczył. Nie tacy kozacy powiedzieli basta i wycofali się ze sportu, i to nie tylko dlatego, że im się odechciało, ale dlatego, że zmusiła ich sytuacja. Na razie spróbujemy przeczekać. Sezon żużlowy się skończył, mogę więc skupić się na tenisie. Zobaczymy, co przyniesie czas. Mam nadzieję, że wszystko w końcu wróci do normy – i w sporcie, i w biznesie, trudno jednak pozbyć się niepokoju. Czasem ten niepokój nie daje spać, zarywam więc noce i myślę o firmie, klubie, związku tenisowym, martwię się o zdrowie rodziny, zawodników, współpracowników, przyjaciół. Jak każdy… Nawet w najgorszym koszmarze nie myślałem, że przyjdzie mi mierzyć się z tak dramatyczną sytuacją. Ale jestem sportowcem, dlatego nie poddam się bez walki. Na pewno. JK

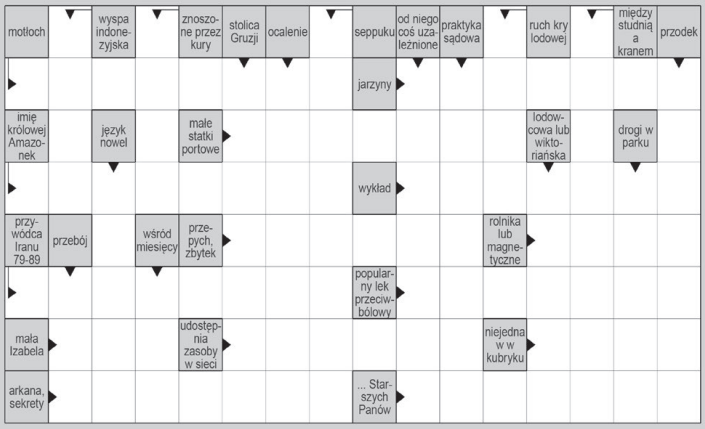
fot. Sport Onet



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

mediastar.com.pl
Profesjonalnie poprowadzimy profil Twojej firmy ...





REKLAMA

rondo
CENTRUM HANDLOWE

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY PO SĄSIEDZKU

Bydgoszcz, ul. Kruszwicka 1

www.chrondo.pl

RÓB ZAKUPY
ZBIERAJ PUNKTY
ODBIERAJ NAGRODY!

BYDGOSZCZ
CENTRUM HANDLOWE
O'SHOPPING

• otwórz stronę **auchanbydgoszcz.pl** • kliknij w ikonkę z prezentem
• zaloguj się i wymieniaj punkty na nagrody

Nie musisz instalować żadnej aplikacji!

Aktualny katalog nagród na **auchanbydgoszcz.pl**

Chcesz wiedzieć więcej?
Zeskanuj ten kod aparatem w telefonie