

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

filia w Przyworach

20.06.2023r.-Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki

1). Temat spotkania – „Szczęśliwe życie zgodne z naturą”

Omawiana książka :□ „ Smak szczęścia” Agnieszki Maciąg

Moderator spotkania -Ewa Fajlert

2). Temat spotkania - „Prawidłowe żywienie w okresie przygotowania do zabiegu i okresie rekonwalescencji”

Moderator spotkania – mgr Aleksandra Polańska

Jak co roku o tej porze, mieliśmy□ przyjemność gościć u Państwa Beaty i Rudolfa Malik w ich przeuroczym „Zielonym zakątku”.



Na zaproszenie Dyrektora Gminnej Biblioteki Publicznej w Tarnowie Opolskim Moniki Silarskiej, gościem naszego spotkania była znana nam pielęgniarka środowiskowa mgr Aleksandra Polańska.



Na wstępie została przeze mnie omówiona książka autorki Agnieszki Maciąg pt. „Smak szczęścia”, z której dowiedzieliśmy się o diecie, urodzie, pięknie i jodze, ale przede wszystkim jak pokochać siebie.

Według Pani Agnieszki, jak i po naszej dyskusji doszliśmy do wniosku, że kluczem do szczęścia jest :

-pokochanie siebie

-zdrowa dieta

-ruch na świeżym powietrzu

- wszystko, co sprawia nam przyjemność

Pani Aleksandra przybliżyła nam problem prawidłowego odżywiania przed zabiegami chirurgicznymi, pobytami w szpitalu oraz podczas terapii.

Zbilansowana dieta chorego jest bardzo ważna podczas tych wszystkich wymienionych sytuacji.

Uświadomiła nas , jak negatywny wpływ dla naszego zdrowia ma niedożywienie, a jaki pozytywny wpływ ma zbilansowana dieta.

Po omówieniu obu tematów wyłoniły się pytania, które zadawała Pani Monika, na nurtujące wiele osób w dzisiejszych czasach zagadnienia:

- mięso czy warzywa?

- laktoza czy pełny nabiał?

-czy uroda zaczyna się w kuchni?

-radość podczas gotowania, po to by w jedzeniu było zdrowie?

-obsesja na punkcie zdrowego odżywiania?

-kuchnia rodzima, czy śródziemnomorska?

-jedzmy z apetytem, to i spalanie kalorii będzie lepsze?



Serdecznie dziękujemy Państwu Beacie i Rudolfowi Malik, za ugoszczenie i możliwość pobytu w tak urokliwym miejscu, a pani Aleksandrze, za poświęcony czas i przybliżenie nam tak istotnych dla nas zagadnień.

Sponsorem dzisiejszego poczęstunku była pani Beata Malik i pani Helena Berkeman, które upiekły jak co roku pyszne ciasta natomiast kielbasek z różną w tak piękny dzień

w podziękowaniu za całoroczne uczestnictwo w Dyskusyjnym Klubie Książki - Ewa Fajlert.



Ewa Fajlert