

Wiadomości

Środa, 31 stycznia 2018

Spotkania w bibliotekach w ramach akcji „Paczka literacka”

W dniu **16 stycznia** 2018 roku w **Bibliotece w Ochothnicy Dolnej** odbyło się spotkanie, podczas którego omówiono treść jednej z książek otrzymanych od wydawnictwa AGORA w ramach akcji „**Paczka Literacka**”. Prowadząca spotkanie pani dietetyk **Krystyna Jankowicz** z pasją przekazywała porady zdrowego odżywiania, których należałoby przestrzegać już od najmłodszych lat. Pani Krystyna często odwoływała się do publikacji pt. „**Zdrowy apetyt**” **Anny Jelonek i Doroty Frontczak**, a także podawała przykłady i rezultaty żywieniowe ze swojej rodziny oraz znajomych.

Pani dietetyk uświadamiała uczestnikom spotkania jak ważne są śniadania, systematyczność spożywanego posiłków - nie jeden obfity wieczorem, tylko kilka w ciągu dnia. Uczyła planowania codziennego jadłospisu tak, aby dieta była zbilansowana i bogata we wszystkie składniki odżywcze niezbędne do utrzymania dobrej kondycji. Zachęcała do picia dużej ilości wody niegazowanej, najlepiej z kryształkami soli i cytryną. Waga nie zależy jedynie od tego, co spożywamy. Oprócz diety stanowią o niej również inne czynniki, takie jak płeć, geny, kondycja fizyczna oraz stan zdrowia, o który trzeba bardzo dbać. Zaburzenia odżywiania to poważny problem społeczny. Gdy kolejna dieta zawodzi, a zdrowie i samopoczucie się pogarszają, trzeba spytać o przyczynę i pamiętać, że nadwaga lub niedowaga mogą świadczyć o chorobie.

W dniu **29 stycznia** 2018 roku w **Bibliotece w Ochothnicy Górnej** odbyło się spotkanie, podczas którego omawiano jedną z książek **Włodzimierza Kalickiego**, pt. „**Powrót do Sulejówka**” otrzymanych od wydawnictwa "Agora" w ramach akcji "**Paczka Literacka**". Ponieważ w tym roku przypada 100 rocznica odzyskania przez Polskę Niepodległości, na spotkanie został zaproszony **Pan Franciszek Jurkowski** - jako **świadek historii**. Pan Franciszek po recenzji i krótkim streszczeniu ww. książki, opowiadał o pierwszych dniach II Wojny Światowej w Ochothnicy, o pierwszych oddziałach partyzanckich działających na naszych terenach - "Lamparta" i "Ognia", o potyczkach z Niemcami, o rozbiciu posterunku policji granatowej w Ochothnicy Dolnej, represjach na mieszkańcach, które stosowali Niemcy. Pan Jurkowski przybliżył historię "Krwawej Wigilii", mordy, którego dokonali Niemcy na mieszkańcach wsi Ochothnica Dolna. Wspominał także o działaniach oddziału "Ognia" po zakończeniu II Wojny Światowej, które do tej pory wzbudzają w mieszkańcach wiele kontrowersji. Na koniec spotkania nasz gość śpiewał pieśni patriotyczne. Spotkanie było bardzo pouczające i pełne wzruszeń.

Uczestnikom bardzo dziękujemy za przybycie. Spotkania było bardzo udane i z niecierpliwością czekamy na kolejne.