

Wieczór autorski Agaty Plech „Przejrzyj na oczy”

Data publikacji: 5.07.2019 14:50

Palenie papierosów i otyłość mogą znacznie nasilać ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej u starszych osób, z genetycznymi predyspozycjami do tej, poważnie osłabiającej wzrok, choroby oczu. Ale nie chodzi tylko o tą jedną chorobę oczu. Ile chorób, ile osób chorujących tyle diagnoz. W każdej dysfunkcji nie tylko wzroku jedną z najważniejszych rzeczy jest zdrowy styl życia.



źródło: pixabay.com

26 czerwca br. w bielskim Metrum Jazz Club przy ul. Partyzantów odbył się wieczór autorski połączony z prezentacją książki „Przejrzyj na oczy” autorstwa doktor Agaty Plech – ordynator oddziału okulistycznego cieszyńskiego Szpitala Śląskiego w Cieszynie oraz kierownikowi Centrum Okulistyki „Beskid Med”. - „**To książka, która pokaże Ci, jakie nawyki zmienić, by zwiększyć maksymalnie swoje szanse na dobry wzrok! Dowiesz się, skąd biorą się choroby oczu, jak im zapobiegać i kiedy należy wybrać się do okulisty! Ale nie tylko! Cała wiedza i wszystkie rady w niej zawarte pozwolą nie tylko oczom, ale całemu organizmowi czuć się lepiej! Bo to nie geny, środowisko, czy system opieki zdrowotnej ma największy wpływ na nasze życie, ale... STYL ŻYCIA. W książce zamieściłam wywiady z osobami, które cenią za wiedzę i pasję w promowaniu zdrowego stylu życia, ruchu, bezpieczeństwa i higieny pracy.**” - tak rekomenduje swoją książkę autorka Agata Plech.

Autorka mówiła jak przebiegało powstanie książki od momentu jak usłyszała „To napisz książkę” do chwili jej premiery. Była mowa zarówno o spotkaniach z interesującymi osobami związanymi z dobrym stylem życia jak również z pacjentami, z którymi na co dzień się spotyka. Było o lekkim stresie podczas oczekiwania na wyniki korekty tekstu i czekaniu na efekt końcowy książki. Wśród osób uczestniczących w spotkaniu byli zaproszeni lekarze, znajomi, przyjaciele, rodzina, ale również pacjenci oraz współpracownicy z „Beskid Medu”.

Podczas wieczoru głos zabrali również zaproszeni goście, którzy udzielili w książce krótkich wywiadów. Głos zabrała m.in. inspektor ds. bhp, która wskazywała jak ważnym jest przestrzeganie przepisów bhp i dbanie podczas pracy o narządy wzroku, instruktor fitness zwracał uwagę na dbanie o swoją tężyznę fizyczną, dietetyk przekazał krótkie informacje na temat poprawnego odżywiania się nie tylko przez osoby z dysfunkcją wzroku ale przez wszystkie osoby. Krótko było również o medytacji i jodze ukierunkowanej również pod kątem osób z chorobami oczu.

Na zakończenie Agata Plech podziękowała wszystkim, bez których tej książki by nie było – rodzinie, osobom, które udzieliły wywiadów oraz wydawcą i sponsorom.

Książka jest na pewno warta nabycia i przeczytania, bo może to być dobry przewodnik lub poradnik nie tylko dla osób z dysfunkcją czy chorobą oczu ale wszystkim, którzy cenią sobie zdrowie i poprawny styl życia.

Andrzej Koenig