

Zebrzydowice - Dieta a choroby nowotworowe

Data publikacji: 24.11.2008 0:00

□

W poniedziałek 24 listopada 2008 w Gminnym Ośrodku Kultury w Zebrzydowicach przygotowano wykłady: lek. med. Bronisławy Szlauer - Dieta a choroby nowotworowe oraz mgr Włodzimierza Pilcha - Jak uchronić się przed rakiem.

*- celem takich spotkań jest to, aby uświadomić społeczeństwo o zagrożeniach jakie czyhają w domach, restauracjach, kiedy człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, co je, ile je i dlaczego to je. Dlatego uświadamiamy wszystkich bezpłatnie, dając także informatory, aby zmniejszyła się ilość zachorowań nie tylko na nowotwory ale również na inne schorzenia np układu krążeniowego. Akcję prowadzimy w Skoczowie, Cieszynie i Bielsku, ogólnie na całym terenie śląska cieszyńskiego - mówił **Włodzimierz Pilch***

W programie spotkania, w którym uczestniczyło wielu mieszkańców gminy, znalazł się występ zespołu **Nadolzianie** oraz rozstrzygnięcie konkursu Przedszkolnego i wręczenie dzieciom nagród za najlepsze prace plastyczne. **Koło Gospodyń Wiejskich z Zebrzydowic** przygotowało dla wszystkich gości stół z potrawami wegetariańskimi. Wszyscy chętni mogli spróbować smakołyków wykonanych z warzyw i owoców – był chleb graham, pasztet z pestek dyni, pasta ze słonecznika, kotlety z płatków owsianych a nawet bigos... z dyni...

Kilka krótkich rad dla czytelników Portal OX.pl:

*- Pierwsza rada aby zadać sobie pytanie - co jemy? druga - dlaczego to jemy? trzecia - ile jemy? czwarta - kiedy to jemy? To są te cztery pytania i na nie trzeba sobie odpowiedzieć. Przede wszystkim należy zmniejszać ilość spożywanych tłuszczów zwierzęcych a zwiększać warzyw, owoców - ponieważ mają one wpływ nie tylko na powstrzymanie choroby ale nawet mają wpływ na naszą psychikę - radził czytelnikom Portalu **Włodzimierz Pilch***

Na spotkaniu, z czego mieszkańcy bardzo chętnie korzystali, można było także bezpłatnie zbadać: ciśnienie krwi, cukier we krwi oraz tkankę tłuszczową.

Organizatorami byli:

- Polski Komitet Zwalczenia Raka
- Gminny Ośrodek Kultury w Zebrzydowicach
- Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w Cieszynie
- Chrześcijańska Służba Charytatywna w Skoczowie

[Fotoreportaż](#)