

# Ekspert doradzał, jak żyć zdrowo

▶ Otwarty Czwartek w naszej redakcji przyniósł pytania i odpowiedzi na temat zdrowego żywienia. Jak żyć długo i szczęśliwie? Wie o tym Joanna Sakwa i podpowiadała u nas innym

## Joanna Kotek

Kolejny czwartkowy dyżur za nami. Tym razem naszym gościem była mgr Joanna Sakwa - psychodietetyk i specjalista ds. żywienia, właścicielka poradni dietetycznej dla dzieci i dorosłych „Jasmed”. Pytań było niemało, w końcu kto z nas nie chciałby dobrze wyglądać, czuć się zdrowo? Pierwszą czytelnicką interesowało, jak odżywiają się Polacy.

Rocznie każdy z nas spożywa około tony żywności, a wraz z tym pobiera od 5 do 8 kg tzw. substancji obcych (metali ciężkich, azotanów, toksyn, barwników, konserwantów, stabilizatorów, wypełniaczy

itp.). Statystyczny Polak w ciągu 65 lat swojego życia zjada 1,5 tony białka, 2 tony tłuszczu, 10 ton węglowodanów i 0,5 tony składników mineralnych. Aż 80 proc. substancji obcych, które zanieczyszczają nasz organizm, dostaje się do niego drogą pokarmową. Zanieczyszczenia te muszą ulec tzw. procesowi biotransformacji i - w dalszym etapie - usunięciu. Organy zasobne w enzymy (wątroba, nerki) metabolizują trucizny do substancji odmiennych pod względem budowy, które mogą być - choć nie zawsze - mniej trujące od samej trucizny.

Spytaliśmy naszego eksperta, z czym najczęściej trafiają pacjenci do poradni pani Joanny.

- Bardzo wiele osób trafia do nas z powodu alergii i nietolerancji pokarmowej. W naszej poradni diagnozujemy te schorzenia za pomocą testu Food Detective, który wykrywa nietolerancję na blisko 60 produktów spożywczych. Potem wystarczy tylko ich unikać w swojej diecie i wiele dolegliwości ustępuje.

Kolejna pani mająca problemy z nadwagą pytała, na jaką pomoc mogą liczyć osoby z podobnym problemem.

- Przeprowadzamy badanie analizy składu ciała, a więc zawartość wody, tkanki tłuszczowej czy masy mięśniowej w organizmie. Następnie dobieramy odpowiednio dobraną do każdego przypadku dietę. Nie ma jednej, uniwersalnej



Joanna Sakwa - psychodietetyk i ekspert ds. żywienia

diety, ponieważ każdy człowiek jest inny - odpowiadała pani Joanna.

Do „Jasmedu” trafiają także sportowcy, którym dobiera się odpowiednią dietę i ustala harmonogram spożywania posiłków dostosowany do treningów i trybu życia.

- Odpowiednie żywienie bywa też bardzo pomocne przy cukrzycy, nadciśnieniu i chorobach układu pokarmowego. Zainteresowanych zapraszamy do naszych poradni, które mieszczą się w Legnicy i Wrocławiu - zachęca Joanna Sakwa. Kontakt z dietetykiem: 530778995 oraz 608740499.

Jakiego eksperta chcecie Państwo spotkać u nas na kolejnym dyżurze? Czekamy na telefony pod nr 74 85505 19.

## Kolejna ekstremalna wyprawa Klubu Miłośników Gór

### Krzysztof Matusiak

Wielka radość zapanowała w Klubie Miłośników Gór. Dwa weekendy temu w naszych wyprawach licznie wzięły udział dzieci i młodzież. Wielkie brawa dla Marcina, Korneli, Marysi, Oli i Asi, którzy po 4-godzinnych narciarskich szaleństwach na zamglonych stokach Rzeczeki zdobyli w trakcie pieszej, zimowej wyprawy szczyt Wielkiej Sowy.

A co w ostatni weekend? Ekstremalne chwile zafundowała nam tym razem aura. W sobotę rano 11 śmiałków Klubu Miłośników Gór wyruszyło do walki z zimą. Zdołali dotrzeć jedynie do Zaclerza.

Po trzygodzinnych zmaganiach z wiatrem i śnieżycą na stokach „Czernego Dolu” wypchali auta z zaspą i ruszyli do domu. Na długo zapamiętają ten powrotny kulig przez zaspę. Duże brawa dla naszej młodzieży. Kornelia i Ola dzielnie sobie radziły w tych iście arktycznych warunkach na stromych stokach Zaclerza. Wobec sił natury w niedzielę odpuściliśmy. Zamek Chojnik musi poczekać. Na trasę Jagniątek - Chojnik - Uzdrowisko Cieplice ruszymy za tydzień. Jedynie kolega Bernard wyruszył w niedzielę na zi-



Ekstremalna pogoda utrudniała życie, jak tylko mogła

mowe trasy. W ciężkich warunkach pokonał 10-kilometrowy dystans Biegu Gwarków, osiągnąjąc 19. miejsce na mecie.

W najbliższy czwartek o godz. 18.00 zapraszamy do CAS Karmel na górskie opowieści z trzydniowej zimowej wyprawy w Karkonosze.

Zimowa wyprawa na „Zamek Chojnik”. Termin: już 3 marca br. (niedziela), wyjazd busa godz. 8:00 - CPN Orlen. Koszt: 30-35zł w tym: - przejazd busem Strzegom-Jelenia Góra - Strzegom - 25 zł /os

- przejazd autobusami MZK-ok. 5 zł

- wstęp na zamek ok. 3 - 5 zł

Program wyprawy: dojazd busem do PKP Jelenia Góra, przejazd MZK do dzielnicy Jagniątek, zimowy spacer: Jagniątek - zamek Chojnik (zwiedzanie zamku) - Sobieszów - Uzdrowisko Cieplice - (ok. 10 km), powrót MZK, bus do Strzegomia ok. godz. 18.00.

Ubezpieczenie NNW na czas przejazdu, pozostałe we własnym zakresie. Prowadzący: członkowie Klubu Miłośników Gór.

Zapisy chętnych: czwartek godz. 18.00-20.00 CAS Karmel lub Krzysztof Matusiak - tel. 663614624.

## Z życia naszych wsi

### STANOWICE

● Piękny pałac w Stanowicach niestety nadal stoi bezużytecznie w centrum wsi.

Obecni właściciele chyba nie mają pomysłu na jego zagospodarowanie. Dlatego Piotr Szmidt, radny ze Stanowic spróbował nim zainteresować Fundację Doliny Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej, która ma na koncie wiele odrestaurowanych i zagospodarowanych obiektów. - Miejscowość nasza jest położona przy bardzo uczęszczanej trasie - lokalizacja wydaje się więc interesująca. Zaserwowałem, żeby fundacja zainteresowała obiektem kogoś, kto chciałby go zagospodarować. Dla nas ważne jest, by ktoś wreszcie zaopiekował się pałacem i jego otoczeniem. Przyjeżdża do nas wielu byłych mieszkańców naszej wsi (w tym rodzina byłego właściciela) i żal, że taki piękny obiekt nie ma gospodarza - mówi Piotr Szmidt.

Radny otrzymał odpowiedź od fundacji następującej treści: „W ramach naszej Fundacji niestety nie jesteśmy w stanie podjąć się kolejnej inwestycji, a tym bardziej oddalanej od terenu naszej działalności tj. Kotliny Jeleniogórskiej. Jednak

będziemy mieli na uwadze przy ewentualnym proponowaniu tego obiektu osobom, które szukają podobnych miejsc dla swoich działań inwestycyjnych.” - Dobre i to - kwituje sytuację radny.

### GMINA

● Komisji do spraw Wsi Rady Miejskiej w Strzegomiu w 2012 roku odbyła łącznie 17 posiedzeń.

- Cieszymy się z faktu, że dzięki między innymi naszym systematycznym staraniom i dobrej współpracy z burmistrzem Strzegomia Zbigniewem Suchytą, w budżecie gminy na rok 2013 kolejny raz zostały ujęte duże pieniądze na remonty w kilku świetlicach wiejskich oraz innych obiektach publicznych, należących do zasobów mienia gminnego. Na ukończeniu jest również projekt budowlany budynku wielofunkcyjnego w Jaroszowie - mówi przewodniczący komisji, Tomasz Dziurła dodając, że najważniejszym przedsięwzięciem dla komisji będzie przygotowanie pod koniec października uroczystej Sesji Rady Miejskiej w Strzegomiu, podejmującej problemy mieszkańców wsi w gminie Strzegom. Do tematu wrócimy.

### GRANICA

● Minister Administracji i Cyfryzacji zatwierdził przedłożoną przez Wojewodę Dolnośląskiego listę wniosków zakwalifikowanych do dofinansowania w 2013 roku z budżetu państwa w ramach „Narodowego programu przebudowy dróg lokalnych – Etap II Bezpieczeństwo – Dostępność – Rozwój”.

- Tylko osiem powiatów, w tym powiat świdnicki z Dolnego Śląska otrzyma dofinansowanie w ramach programu - mówi Sabina Cebula, członek zarządu Powiatu Świdnickiego. Inwestycja polegać będzie na przebudowie drogi powiatowej nr 2922 D od miejscowości Granica (od drogi krajowej nr 5) do skrzyżowania z drogą powiatową nr 2921 D. Długość przebudowanego odcinka wynosić będzie 1,52 km. - Inwestycja obejmie przebudowę jezdni (ok. 8207 m<sup>2</sup>) z poszerzeniem jej do 5,5 - 6 m, wykonane będą zjazdy bitumiczne, odtworzone odwodnienia, rozebrane elementy dróg i przepustów - wymienia Dyrektor Służby Drogowej Powiatu Świdnickiego Marek Olesiński. Całość inwestycji wyceniono na prawie na 2 mln. 500 tys. złotych, z czego 1 mln. 200 tys. pochodzić będzie z budżetu Gminy Strzegom. KaR

REKLAMA

2245289/00

**POMÓŻ  
PÓKI JESTEM**

**1%**

**KRS**  
**0000287982**



FUNDACJA  
Wrocławskie  
Hospicjum  
dla Dzieci  
www.hospicjum.wroc.pl

Dziękujemy darczyńcom za współfinansowanie kampanii.