

## Komentarz

Tomasz  
Rusek  
dziennikarzTo proste:  
by zacząć,  
trzeba chcieć!

Nie, nie, materiałem o aktywności fizycznej (str. 1 i 3) wcale nie zachęcamy Was do bicia rekordów w bieganiu, do startowania w konkursach dla kulturystów i łamania „życiówek” na siłowni czy bieżni. Kompletnie nie o to chodzi. Chcemy tylko, żebyście chociaż dwa, trzy razy w tygodniu wyszli z domu i poruszali się. Pół godziny wystarczy. Godzina? Będzie super. A jak? Jak kto woli. Możecie wskoczyć na rower, pomaszerować po osiedlu czy popływać. Co kto lubi, co kto woli. Wcale nie trzeba wydawać pieniędzy na karnet do klubu. Ani fortuny na ultraprofesjonalne, oddychające i robiące inne cuda sportowe ciuchy. Wystarczy stary dres i wygodne obuwie. I już. No i najważniejsze: trzeba... zacząć. Wziąć się, uprzeć i po prostu zrobić to pierwszy raz. Jak zrobicie to z głową (bez szaleństwa), a na dokładkę z koleżanką czy dziećmi, to... na pewno się wciągniecie. Nie macie czasu? Bzdura. Każdy ma. To kwestia organizacji, chęci i pomysłu. Można np. do marketu pójść piechotą albo do pracy pojechać rowerem. I już, nie ma wymówek! ● ©©



500.000

zł miało miasto na wsparcie wydarzeń kulturalnych. Ostatecznie pieniądze rozdano na 53 pomysły. Najwięcej - bo 55 tys. zł - pójdzie na organizację festiwalu Romane Dyvesa. 27 tys. zł przyznano na cykl wystaw w Małej Galerii Gorzowskiego Towarzystwa Fotograficznego. 27 pomysłów odpadło, m.in. przez błędy formalne.

## W obiektywie



## Robert Jałowy

Jest przewodniczącym Gorzowskiego Komitetu Obchodów Święta Żołnierzy Wykolejonych. To m.in. dzięki niemu (podkreślił, że między innymi, bo przecież nad obchodami pracowało wiele osób, ale to Jałowy im oficjalnie przewodził) uroczystości przewidziano aż na trzy dni, czyli na 1, 7 i 8 marca (czytaj też str. 6) i będą one miały nie tylko oficjalny, i podniosły charakter. Hi-tem okazał się np. bieg Wilczym Tropem, na który natychmiast zapisał się komplet chętnych. Będzie im można kibicować w niedzielę w parku Górczyńskim. Wszyscy widzowie mile widziani! Robert Jałowy wraz z radnym Sebastianem Pierńkowskim są także zaangażowani w zbiórkę pieniędzy na pomnik Żołnierzy Wykolejonych, który ma stanąć w parku 750-lecia.

(TR)



► W ostatnią środę po raz kolejny uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Dreźnie odwiedziły szpital. Regularnie bywają tu u chorych i - umilając im czas - sami uczą się wiele o życiu i jego trudach. Ostatnio pielęgniarka przy okazji uczyła ich podstaw pierwszej pomocy przedmedycznej.

## Rozmowa

## W Lubniewicach już najmłodsi poznają tajniki zdrowego gotowania i odżywiania.

W Gminnym Ośrodku Kultury w Lubniewicach prowadzi pani warsztaty kulinarne dla dzieci. Skąd pomysł na takie zajęcia? Pomysł na prowadzenie warsztatów żywieniowych zrodził się dawno. Ale żeby prowadzić takie zajęcia, potrzebne jest odpowiednio przygotowane miejsce tak, aby dzieci czuły się w nim komfortowo. A z racji tego, że od kilku lat prowadzę poradnię dietetyczną i pracuję w GOK-u, zaplanowałam takie warsztaty kulinarne, a w zasadzie to edukację żywieniową. Przedstawiłam pomysł na prowadzenie zajęć pani dyrektor, która przystała na tę propozycję i tak ruszyliśmy. Czego dzieci się uczą podczas tych zajęć?

Dzieci uczą się przygotowywania posiłków w grupie, co stwarza świetną okazję do przyswojenia nawyków zdrowego odżywiania, podstawowych zasad kulinarnych i bezpieczeństwa. Zależy mi na tym, aby pokazać, co warto jeść, nie pozbawiając przy tym dzieci przyjemności decydowania o tym, co znajdzie się



► Anna Kisielcowa to m.in. doradca żywieniowy i dietetyk.

na talerzu. Jest smacznie, miło i bezpiecznie. Jest tylko praktyka czy także teoria? Część teoretyczna zajęć odbywa się w pracowni. Rozmawiamy o zdrowych produktach, o tym jak komponować posiłki i rozwiązujemy krzyżówki. Nie zapominamy też o tym, że bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Na zajęciach po prostu dobrze się bawimy i miło spędzamy czas. Dlaczego edukacja żywieniowa jest tak ważna i to wśród dzieci? Żyjemy szybko, niemal wszystko robimy w biegu. Coraz mniej czasu poświęcamy so-

bie i mamy go mniej na to, żeby usiąść i spokojnie zjeść, a to nie służy zachowaniu zdrowej sylwetki. Ponadto mamy dzisiaj dostęp do niezdrowych produktów. W sklepikach szkolnych sprzedawane są chipsy, napoje gazowane i batoniki, po które dzieci coraz częściej sięgają. Z raportu UNICEF z 2013 r. wynika, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie! W ciągu dekady w Polsce liczba dzieci z nadwagą się podwoiła. Dlatego my, dorośli, musimy robić wszystko, aby służyć przykładem i pokazywać, że zdrowe jedzenie może być smaczne, a wolny czas możemy spędzić aktywnie.

## W jakim wieku powinniśmy uczyć dzieci zasad zdrowego odżywiania?

Tak naprawdę im szybciej, tym lepiej. Zajęcia w GOK-u prowadzimy w grupach: 6-9 lat i 10-13 lat. Ale pamiętajmy, że dzieci obserwują rodziców, przyglądają się temu, co jedzą i w ten sposób zdobywają wiedzę na temat żywienia. Oczywiście edukacja żywieniowa powinna być prowadzona równolegle w szkołach. Powinniśmy wykorzystywać jak najwięcej okazji do tego, aby mówić o zdrowym, aktywnym stylu życia. ● ©© SANDRA SOCZEWA

## Naszmiasto.pl

## Pochwal się kocurem!

Wybieramy Lubuską Kocią Piękność. Mamy już ponad 150 futrzaków, które ubiegają się o ten tytuł. Twój kocur też zasługuje na miano piękności? Możesz jeszcze do niedzieli (1 marca) zgłosić go do plebiscytu na stronie: naszmiasto.pl, lub mailowo na adres: mweidner@gazetalubuska.pl. Przypominamy, że od wtorku trwa już głosowanie na Kocią Piękność. Wspierać swoich faworytów możecie, wysyłając SMS-y lub klikając na naszej stronie. SMS-y wysłać można do 23 marca do 13.59 (jeden wysłany SMS to 10 punktów w plebiscyście na daną kandydaturę). Głosowanie przez kliknięcie będzie trwało do 10 marca do 13.59. Jedno kliknięcie to jeden punkt dla Waszego ukochanego kota w naszym plebiscyście.

## Jak za dawnych lat

Któż nie ogląda z sentymentem starych albumów? A my co tydzień na portalu naszmiasto.pl prezentujemy stare zdjęcia naszych Czytelników. Można na nich zobaczyć, jak ubieraliśmy się 50 lat temu czy jakie auta jeździły wtedy po ulicach. Macie też takie perełki w swoich albumach? Podzielcie się nimi! Na stare zdjęcia z Gorzowa, Międzyrzecza, Strzelec, Słubicy i innych miast czekamy w redakcji (ul. Sikorskiego 111 w Gorzowie), można też wskanować zdjęcia i przesłać na adres: arimke@gazetalubuska.pl. Opublikujemy je! (ARIM)

REKLAMA Z025000247A

**HANMET**  
KASACJA POJAZDÓW  
wydajemy zaświadczenia  
o demontażu pojazdu  
**SKUP ŻŁOMU**  
ul. Myśliborska 21  
66-400 Gorzów Wlkp.  
tel./fax. 95 720 24 93  
604 525 721, 606 261 721

REKLAMA Z025000346A

**DOBRY WĘGIEL**  
dla miłego domu!

► orzech ► miar  
► groszek ► brykiety

„Elkap” Gorzów, ul. Kostrzyńska 57  
(obok pętli tramwajowej)  
tel. 95-720-49-57

REKLAMA S014004670A

**POŻYCZKA przedwyplatowa**

✓ również z zajęciami komorniczymi, emeryci i renciści, prowadzący działalność, rolnicy

✓ Wypłata natychmiast!!!

✓ Dogodne warunki spłat

✓ Możliwość prolongowania terminu płatności

tel. 882 074 936

REKLAMA S014004674A

**POŻYCZKI NIEBANKOWE**

**600 592 227**

DAIGLOB FINANCE

SPŁAĆ INNE DROŻSZE POŻYCZKI  
EMERYCI RENCISCI BEZ OGRANICZENIA WIEKU

DO 2000 ZŁ!!!  
www.daiglob.pl

REKLAMA S014004672A

**NIEBANKOWE POŻYCZKI**

GOTÓWKOWE BEZ BIK-U

**Wypłata natychmiast**

Z ZAJĘCIAMI KOMORNICZYM  
NOWOŚĆ!!! Raty miesięczne  
tel. 532-701-701 i 532-701-700

PROMOCJA 420914z01-A\_1x1

**GAZETA LUBUSKA**

**Wszystko, czego kibic żużla potrzebuje!**

www.gazetalubuska.pl/zuzeł