

3 lutego 2025

K L U B Z D R O W I A

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
IM. GUSTAWA HERLINGA-GRUDZIŃSKIEGO W KIELCACH

FUNDACJA BLISKO SERCA
CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA CHARYTATYWNA

O ZDROWIU MIĘDZY KSIĄŻKAMI

Całoroczny cykl spotkań

AGATA RADOSH

Dieta Żydów

Zapraszamy 13 lutego 2025 roku
o godzinie 17⁰⁰



Patronat honorowy

MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



Patronat medialny

   

Organizatorzy

  

Między książkami o diecie Żydów

Diecie Żydów poświęcone będzie drugie spotkanie w ramach „Klubu zdrowia - o zdrowiu między książkami”. Widzimy się w czwartek, 13 lutego o godz. 17 w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach. Jak zwykle na gości czeka degustacja potraw, nie zabraknie również quizów z nagrodami. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęła marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik.

- W ramach cyklu “Klub zdrowia - o zdrowiu między książkami” zapraszamy na spotkanie, podczas którego przybliżymy mieszkańcom naszego regionu kulturę odżywiania i styl życia Żydów, którzy stanowili kiedyś ponad 1/3 ludności Kielc i w znaczący sposób wpłynęli na rozwój miasta - mówi Piotr Kisiel, p.o. dyrektora biblioteki.

Co najmniej od okresu hellenistycznego Żydzi uważali zdrowie za jedną z głównych wartości lub „dobrych rzeczy” w życiu, do których należy zmierzać postępując zgodnie z pewnymi zaleceniami. Żyd zobowiązany jest do troski o swoje ciało, a w przypadku choroby bezwzględny obowiązkiem jest dążenie do przywrócenia zdrowia.

- W czasie wykładu wnikiemy w tajemnice kultury żydowskiej i zobaczymy unikalne podejście Żydów do kwestii zdrowia. Omawiając sposób odżywiania się wyznawców judaizmu sięgniemy do Biblii Hebrajskiej, by odkryć ważne wskazówki dietetyczne. Wejdziemy do żydowskiego domu, by przyjrzeć się koszernej kuchni i tradycyjnym potrawom żydowskim. Przedstawimy także badania naukowe oceniające wpływ stylu życia i zaufania do Boga na stan zdrowia Żydów - zapowiada Agata Radosh, która poprowadzi spotkanie.

Agata Radosh zajmuje się edukacją w zakresie ochrony i promocji zdrowia, prowadzi *Stowarzyszenie Promocji Zdrowego Stylu Życia - Sięgnij Po Zdrowie* w Poznaniu i *Klubu Zdrowia* w Chrzanowie. Jest autorką książki “Sięgnij po zdrowie 1”. Interesuje się zasadami żywieniowymi narodu żydowskiego.

Wykładowi, podobnie jak i wszystkim następnym, towarzyszyć będzie degustacja potraw przygotowanych zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się. Goście będą mogli skorzystać z porad i przepisów osób, które od lat praktykują taką dietę. Przygotowaliśmy także konkursy z nagrodami.

Organizatorami wydarzenia są : Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w w Kielcach, Chrześcijańska Służba Charytatywna - Fundacja

Blisko Serca, partnerem Stowarzyszenie Promocji Zdrowego Stylu Życia - Sięgnij Po Zdrowie.

Patronat honorowy nad cyklem „Klub zdrowia - o zdrowiu między książkami” objęła marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik.

Patronami medialnymi wydarzenia są: Echo Dnia, Radio eM Kielce, Radio Kielce, TVP - Oddział w Kielcach.

Wstęp wolny!

Na kolejne spotkania zapraszamy:

- * 03.2025, godz. 17:00 „Dobre trawienie, dobre zdrowie”/ prelegent: Beata Śleszyńska
- * 04.2025, godz. 17:00 “Nakarm swój mózg”/prelegent: Alina Ciupa

Galeria zdjęć

