

„Trzeba być wielkim przyjacielem i mocnym przyjacielem, żeby przyjść i przesiedzieć z kimś całe popołudnie tylko po to, żeby nie czuł się samotny” — Anna Frankowska

BEZPIECZNIE, ZDROWO I ZABAWNIE



To był piękny wieczór - pogodny i ciepły - na przekór zimowej aurze za oknami, wewnątrz panował uśmiech, humor i dobra zabawa. Jak zwykle, przybyli na to spotkanie goście poddali się pogodnemu nastrojowi „rozumnych obiadów”.



Sala i tym razem „pękała w szwach”, co najlepiej świadczy o ogromnym zainteresowaniu spotkaniami, podobnie jak sygnały o popularności „Czwartkowych Obiadów u Diabetyków”, docierające z najdalszych zakątków naszego kraju.

Cieszy nas fakt, że na mapie Podlasia jesteśmy ważnym miejscem - służącym szeroko pojętej integracji społecznej, a przede wszystkim wspierającym ludzi z cukrzycą.



Angażujemy się całym sercem, w zamian otrzymujemy uśmiech i pomocną dłoń. Tym razem na „Czwartkowym Obiedzie u Diabetyków” pojawili się panowie w reprezentacyjnych mundurach. Wygląd i powaga dające poczucie bezpieczeństwa czyli Policja i Straż Graniczna reprezentowana przez komendantów tychże instytucji.



Z niewielkimi obawami i z pewną dozą nieśmiałości - główni bohaterowie wieczoru oczekiwali na to co ma się wydarzyć...



Inspektorowi Igorowi Parfieniukowi Podlaskiemu Komendantantowi Wojewódzkiemu Policji towarzyszyła małżonka Barbara. Zainteresowały ich nasze publikacje i artykuły w magazynie „Cukrzyca a Zdrowie”. Oczekiwali na wykład, mieli też wiele pytań dotyczących zapobiegania schorzeniom związanym z cukrzycą.



Płk Leszek Czech, Komendant Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej, nie zdradzał gościom swych talentów kulinarnych dlatego niektórzy w kularach zastanawiali się jakim jest kucharzem...?

Ryszard Doliński – znany aktor teatralny i telewizyjny. Pierwsze kroki skierował do kuchni, ale gotował na „widowni”...



Prof. dr n. med. Maria Górską i pani Halina Dondziło dyrektor biura poselskiego Krzysztofa Tołwińskiego, już przed atrakcjami wieczoru były w doskonałych humorach.

Zaciekawiony poseł Józef Piotr Klim, czekał cierpliwie na rozwój wydarzeń...



Elżbieta Rajewska - Nikonowicz Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej z małżonkiem Romanem, najwierniejsi goście, którzy nie opuścili żadnego z „Czwartkowych Obiadów u Diabetyków”

Waldemarowi Przystupowi Prezesowi Stowarzyszenia Diabetyków w Bielsku Podlaskim, towarzyszyło czterdziestu diabetyków. Przybyli pełni chęci spotkania z nami oraz możliwością poszerzenia aktualnej wiedzy z zakresu diabetologii.



Posel Krzysztof Tołwiński, interesuje się zdrowym trybem życia. Podobają się mu „Czwartkowe Obiady u Diabetyków” i jest naszym częstym gościem.

Pani Barbara Andrzejewska - dobry duch naszego Stowarzyszenia. Niezwykła osoba, która wspiera naszą działalność od lat.



Studenci z Politechniki, są także naszymi częstymi gośćmi. Zaintrygował ich sposób przekazywania wiedzy - kulturalno-kulinarny, oryginalny zgodny z duchem tradycji ale też nowatorski i łatwy w przekazie - trafiający do każdego słuchacza.



Zespół Dwie/Trzecie pod kierownictwem Grzegorza Perkowskiego wykonał zestaw karnawałowych przebojów, które sprawiły iż część publiczności kołysała się za stołami w takt muzyki.



Niektórzy goście nawet nucili znane i popularne przeboje. Zespół, choć składa się z bardzo młodych osób, ma w swym repertuarze piosenkę łączące pokolenia i wykonuje je w świetnie przygotowanej aranżacji porywającej słuchaczy.



Dr n. med. Zenon Chwieśko, znakomity prelegent, omówił nieurazowe schorzenia reumatyczne w cukrzycy. Otyłość, brak ruchu, niezdrowy tryb życia, przetworzone jedzenie pełne konserwantów - wszyscy jesteśmy na nie narażeni. Jeśli nie zadamy o swoje zdrowie możemy doświadczyć wielu schorzeń i zmian zwyrodnieniowych.

Słuchacze notowali i zadawali pytania. Temat był tak obszerny i ciekawy, iż pan doktor obiecał spotkać się z nami jeszcze raz i odpowiedzieć na wiele pytań.



Wykład dr n.med. Zenona Chwieśki zaciekał wszystkich, obecnych i poszerzył naszą wiedzę na temat powiań w cukrzycy.

Pani dr n. med. Małgorzata Buraczyk, diabetolog wie jak często pacjenci mają problemy z nieurazowymi schorzeniami reumatycznymi w cukrzycy.



Znakomici goście przygotowują się do stworzenia niepowtarzalnych potraw. Napięcie rośnie, jako że każdy z kucharzy pragnie przygotować danie, które będzie ładnie wyglądało, wspaniale smakowało. A to wymaga aby przede wszystkim o niczym nie zapomnieć...



Wiedza na temat przygotowania zupy brokułowej, nie jest obca Komendantowi Policji, inspektorowi Igorowi Parfieniukowi. Odważnie przystąpił do zadania, a smak... hm, ogromna ilość dodatków mówiła za siebie.



Poseł Józef Piotr Klim okazał się smakoszem aksamitnej, zielonej zupy. Poprosił panią Barbarę Parfieniuk o wstawiennictwo u „kuchmistrza” w sprawie dokładki tego przepysznego dania. Komisarz Maria Kubajewska, nasz szczególny gość, również chciała dodatkową porcję zupy-krem ugotowanej przez komendanta Parfieniuką.



Mistrz Ceremoniału Dariusz Szada-Borzyszkowski także pomagał w serwowaniu dodatkowych porcji amatorom brokułowego specjału.





Komendant Straży Granicznej płk Leszek Czech, okazał się mistrzem doprawiania. Umiejętnie połączył smaki i wyczarował wspaniałą surówkę z kapusty pekińskiej z poppingiem z ziaren amarantusowych firmy Szarłat zaś sos vinegret na oleju z pestek dyni również firmy Szarłat, stał się jego popisowym daniem, którym dopełnił bajeczny smak potrawy, dając możliwość odkrycia nowych doznań smakowych.

Zdrowo, smacznie i pięknie prezentowała się ta „bomba witaminowa”, każdy chciał mieć przepis na to kulinarne чудо...



Dzięki uprzejmości firmie „Chłodnia Białystok S.A.” i ich zdrowym warzywnym mrożonkom mieliśmy okazję poznać wspaniałe dania oraz przekonać się, że zdrowo to nie znaczy bez smaku - te kulinarne wariacje dały możliwość odkrycia, iż nie trzeba soli i ulepszcaczy aby dania były smaczne i zdrowe.



Barbara Sewastianik, specjalista ds. marketingu oraz Janusz Chojnowski, kierownik działu logistyki „Chłodnia Białystok S.A.” byli bardzo usatysfakcjonowani, że produkty ich firmy goszczą na naszych stołach i że tak każdemu smakują.



Ryszard Doliński, aktor teatralny i filmowy, przygotował remedium karnawałowe z ryżem basmati. Danie swe okrasił sporą porcją humoru. Wielo-barwna, bardzo smaczna potrawa, pełna różnorodnych warzyw, lekka i pożywna przypadła do gustu gościom.





prof. Maria Górska z uśmiechem przygotowała wspaniały deser - śliwki w gorzkiej czekoladzie. Danie iście królewskie.



Mrożone śliwki zatopione w gorącej, płynnej czekoladzie okazały się hitem wieczoru. Goście częstowali się tymi frykasami i z uśmiechem prosili o jeszcze...



Po deserze czas na kawę...

Zaproszeni goście, podczas „Czwartkowego Obiadu” mieli okazję spróbować wspaniałą „małą czarną” szczególnie polecaną osobom chorym na cukrzycę. Kawa ta jest z dodatkiem ekstraktu *Ganoderma lucidum* czyli *lakownica lśniąca* (malezyjski grzybek, który wspomaga leczenie wielu schorzeń). Ma wyraźny aromat i klasyczny smak, a przy okazji normalizuje poziom cukru i cholesterolu we krwi.



Wszyscy uczestnicy zostali też obdarowani suszem liści stewii. To zioło może zastąpić sztuczne słodziki. Określane jako „słodkie ziele” ma zero węglowodanów, zero cukru, zero tłuszczu. Minimalizuje łaknienie cukru. Stewię można hodować w doniczce na parapecie. Ta, słodka z natury, roślina jest do kupienia w postaci ekstraktu: tabletek, syropu, sproszkowanego wyciągu.



„Czas na konkurs”- ogłosił Mistrz Ceremoniału Dariusz Szada - Borzyszkowski. Pytania na temat normoglikemii, nocnego podjadania, stopy cukrzycowej nie nikomu sprawiały trudności - nasi goście z edukacją diabetologiczną są „za pan brat”, są przecież uczestnikami naszych prelekcji, wykładów i pokazów. Nagrodami były plastry „Neurotest” do wczesnego wykrywania zespołu stopy cukrzycowej.



Prof. dr n. med. Maria Górską w szczególnej roli - oprócz gotowania służyła dobrą radą oraz odpowiadała na pytania dotyczące cukrzycy i sposobów radzenia sobie z tą chorobą. Pani profesor przestrzegała przed powikłaniami, a przy okazji opowiadała o nowinkach i zmianach w diecie cukrzycowej.

Przy smacznym posiłku dobrze się rozmawia i wymienia poglądy... pani Barbarze Andrzejewskiej oraz panu posłowi Józefowi Piotrowi Klimowi, najbardziej smakowała zupa brokułowa.



Zadowolenie, uśmiech naszych gości - to cieszy nas najbardziej. Dla takich chwil warto organizować „Czwartkowe Obiady u Diabetyków”.

Prof. dr n. med. Maria Górską Konsultant Wojewódzkiej ds. Diabetologii oraz –diabetolog dr n. med. Małgorzata Buraczyk, omawiały swoje spostrzeżenia na temat wykładu oraz problemów jakie dotyczą osoby chore na cukrzycę. Powikłania oraz nowości w leczeniu to zajmowało obie Panie Doktor.



Nawiązanie nowych znajomości i przyjaźni zawsze cieszy, co mogły potwierdzić Barbara Andrzejewska, redaktor naczelna „Cukrzyca a Zdrowie” Danuta Roszkowska oraz komisarz Marię Kubajewską.



Uścisk ręki, podziękowania za „rozumny obiad” motywują do pracy aby nieść wiedzę i radość potrzebującym. Edukacja ze smakiem, stonowana i trafiająca do każdego, zmienia nastawienie do życia, uczy cieszyć się zdrowiem jak najdłużej...



*Smacznego życzą nasi wspaniali i uśmiechnięci kucharze.
Zdrowia przede wszystkim oraz dbania o to aby na naszych stołach
nie zabrakło warzyw i owoców.
Są przekonani, że nie tylko talerz diabetyka powinien być kolorowy
i zdrowy!*

