

*„Nauka, która trafia do uszu, lecz nie do serca,
jest jak obiad jedzony w marzeniach”*

przysłowie chińskie

„Każdy dzień jest podróżą przez historię”, mawiał Jim Morisson.

I my zaczęliśmy taką podróż... Kiedy organizowaliśmy pierwszy Czwartkowy Obiad u Diabetyków, nawet nie marzyliśmy, że ta inicjatywa okaże się takim sukcesem.

Pamiętamy ten pierwszy obiad sprzed niemal trzech lat: niewielki lokal, niezbyt dużo ludzi. Ale już wtedy można było odczytać wyraźne sygnały, że to świetny pomysł na zintegrowanie środowiska diabetyków. Zbyt wiele osób się w to zaangażowało, aby coś mogło się nie udać.



Zacząło się od pomysłu połączenia tradycji i współczesności.

Redakcja ogólnopolskiego magazynu medycznego

„Cukrzyca a Zdrowie”, który jest wydawany przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków oddział Wojewódzki w Białymstoku, postanowiła dotrzeć oraz zmotywować do działania diabetyków.

Chcieliśmy połączyć przyjemne z pożytecznym, edukację z rozrywką, profilaktykę z miłym spotkaniem towarzyskim przy dobrym, zdrowym jedzeniu.

Idea spotkań udało się zarazić wiele osób, którym nie obce jest propagowanie zdrowego stylu życia. Tak jak u króla, tak i my gościmy wiele znakomitych postaci ze świata nauki, kultury, sztuki i polityki. Nieodzownym elementem obiadu czwartkowego u króla Stanisława Augusta Poniatowskiego był tygodnik pt. „Zabawy Przyjemne i Pożyteczne”. A w naszej wersji jest to magazyn medyczny „Cukrzyca a Zdrowie”, w którym poruszamy nie tylko zagadnienia związane z chorobą i jej konsekwencjami. Wiemy, że nasi Czytelnicy to osoby ciekawe świata, otwarte na wiedzę nie tylko o chorobie i radzeniu sobie z nią. Redagując magazyn, przyświeca nam misja edukacji, integracji i rehabilitacji społecznej oraz propagowania określonego stylu życia, zdrowego i spełnionego.



Z wielu miast Polski docierają do redakcji pytania o udział w Czwartkowych Obiadach u Diabetyków. Od początku cieszyły się one ogromnym zainteresowaniem, nie tylko diabetyków.

*Tak zrodził się pomysł na wyjazdowe
Czwartkowe Obiady u Diabetyków.
Tradycja nadal trwa, historia kołem się toczy...
Przybyliśmy tam gdzie wszystko się zaczęło - do stolicy...*



*Zaszczycili nas obecnością nie tylko goście z Warszawy,
ale także z Siedlec, Sokołowa Podlaskiego,
Bydgoszczy, Białegostoku, Ciechanowa i Środy Wielkopolskiej.*



*Na zdjęciu od lewej: Maciej Żywno - Wojewoda Podlaski,
Józef Piotr Klim - Poseł na Sejm RP, Mieczysław Kazimierz
Baszko - Wicemarszałek Województwa Podlaskiego,
Anna Ratowska - Ministerstwo Zdrowia Departament
Polityki Zdrowotnej.*

*Naszym patronem medycznym
i jak zawsze honorowym
gościem jest Pani
prof. dr hab. n. med.
Maria Górska, Konsultant
Wojewódzki w Dziedzinie
Diabetologii.*



*Na zdjęciu od lewej :
Wojciech Straś z
Bristol -Myers Squibb,
Danuta Roszkowska z
magazynu „Cukrzyca a Zdrowie”,
prof. Maria Górska
- Konsultant Wojewódzki
w Dziedzinie Diabetologii.*



*Uczestników Obiadu powitaliśmy upominkiem
„Pamiętka z Podlasia”.*



Upominek zawierał trawę żubrówkę oraz liście stewii, rośliny słodszej o 25-30 razy niż cukier. Stewia od wieków znana w Ameryce Południowej, minimalizuje łaknienie cukru, nie ulega fermentacji, nie posiada żadnej wartości kalorycznej, można ją stosować do marynat i wypieków. Wszyscy z ogromnym zainteresowaniem zapoznali się z właściwościami tej rośliny, opisanymi obszernie w magazynie „Cukrzyca a Zdrowie”.



Przygotowaliśmy się do tego wyjazdu naprawdę solidnie. To było poważne przedsięwzięcie, ale stolicę udało się podbić.



Wykład „Nowoczesne metody leczenia cukrzycy” przy zastosowaniu leków inkretynowych, wygłosił dr hab. Mariusz Jasik, z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.



Zainteresowanych treścią wykładu zapraszamy do odwiedzenia naszej zakładki **Edukacja**.



Za zaproszenie na Czwartkowe Obiady u Diabetyków w imieniu Mazowieckiego Oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków serdecznie dziękowała prezes Zarządu Elżbieta Gnas.



Nasi goście mieli możliwość spróbowania pierwszej na świecie kawy wzbogaconej reishi, firmy Ganoderma natura. Reishi to podobny do huby grzyb, który znany jest już od 4 tysięcy lat w medycynie chińskiej, jest nazywany „nadzieją współczesnej medycyny”. Składniki zawarte w roślinie pozytywnie wpływają na poprawę jakości zdrowia i przedłużenie życia.

W odróżnieniu od leków syntetycznych lub suplementów diety Reishi normalizuje pracę całego organizmu, zapewniając prawidłowe funkcjonowanie organów, układów i systemów wewnętrznych. Kawa i herbata z dodatkiem ekstraktu z tego grzyba jest polecana również diabetikom.



*Przedstawiciele producenta kawy:
Tadeusz Musiał i Lubomir Brzezina.*

*A prawdziwie królewskie menu - trzydaniowy,
wykwintny obiad przygotowywało tym razem
aż sześciu wyjątkowych kucharzy:*



*Marek Siudym - aktor
Maciej Żywno
- Wojewoda Podlaski*

*Mieczysław Kazimierz Baszko
- członek zarządu województwa podlaskiego
Józef Piotr Klim - poseł na Sejm RP*



*dr Andrzej Paciorkowski
- koordynator programu
„Szkoła Cukrzycy”
w Środzie Wielkopolskiej
Andrzej Bauman - prezes Zarządu
Głównego Polskiego
Stowarzyszenia Diabetyków*

Pierwsze danie to: zupa krem z dyni, podana z paroma kroplami oleju dyniowego tłoczonego na zimno firmy Szarłat, którą gotowali wspólnie Andrzej Bauman, prezes Zarządu Głównego PSD i dr Andrzej Paciorkowski, koordynator programu „Szkoła Cukrzycy” w Środzie Wielkopolskiej.



Na drugie: schab z antonówkami, pure z soczewicy i kolorowa sałatka z sosem winegret, do której użyto wspaniałego oleju lnianego tłoczonego na zimno firmy Szarłat. Te pyszności przygotowywali Mieczysław Kazimierz Baszko, członek zarządu województwa podlaskiego i poseł Józef Piotr Kłim. W potrawach wykorzystano oleje tłoczone na zimno, ponieważ są one wspaniałym, zdrowym uzupełnieniem dań. Wzbogacają smak oraz dostarczają niezbędnych w diecie tłuszczów.



A na deser śliwki oblane gorzką czekoladą. Tego odpowiedzialnego zadania podjęli się wojewoda podlaski Maciej Żywno oraz znany aktor Marek Siudym.



Dr hab. n. med. Mariusz Jasik i Mistrz ceremoniału Dariusz Szada-Borzyszkowski przypomnieli w jaki sposób król Stanisław zwykł kończyć obiad czwartkowy. W naszym przypadku podanie śliwek nie było sygnałem do zakończenia naszego czwartkowego spotkania.



Nikt nie opuścił przyjęcia...

Z Markiem Siudymem, na temat wrażeń z Czwartkowego Obiadu u Diabetyków rozmawiała Elżbieta Korczyńska



dziennikarka z radiowej „Trójki”, która prowadzi cykliczną audycję „Na wyciągnięcie ręki”, poświęconą problematyce niepełnosprawności i nie tylko...

- „Bardzo się cieszę, że mogłem tu z państwem być. Sam jestem zdrowy jak byk, ale chętnie uczestniczę w przedsięwzięciach, które mają nam wszystkim uświadomić, że żyją wśród nas ludzie dotknięci ciężką, nieuleczalną chorobą. To jest najlepsza forma popularyzacji wiedzy na ten temat. Żadne telewizyjne pogadanki czy artykuły w specjalistycznej prasie tego nie zastąpią”.

Reportaż ze spotkania znajduje się w zakładce **Aktualności** link Radiowa Trójka na Czwartkowym Obiedzie u Diabetyków.



Goście byli zachwyceni, a obiad smakował wyśmienicie.



W deserze artystycznym grupa Sarakina zachwyciła warszawską publiczność swoimi jazzowo-folkowymi wariacjami na temat Chopina. Muzyką mistrza w nowych aranżacjach wzbogaciła spotkanie, a zespół udowodnił, że muzyką poważną może brzmieć ciekawie i nowocześnie.



W konkursie na temat stopy cukrzycowej – nagrodą były plastry do wczesnego wykrywania zespołu stopy cukrzycowej „NEUROTEST”, dzięki którym ryzyko amputacji można zmniejszyć nawet o połowę.

Mistrz ceremoniału pytał także o właściwa dietę – nagrodą były Batony Extend Bar. Batony te wspomagają utrzymanie równomiernego poziomu glukozy we krwi, są szczególnie pomocne w zapobieganiu nocnej hipoglikemii oraz napadach tzw. „wilczego głodu”.



Diabetycy ze stolicy i okolicznych miejscowości, byli zachwyceni tą formą popularyzowania wiedzy na temat zdrowego stylu życia.



Do zobaczenia...