

„Nauka to pokarm dla rozumu” - Lew Tołstoj

EDUKACJA I ZDROWIE



Nauka jest najcenniejszą rzeczą, jaką posiadamy - powiedział Albert Einstein. Bardzo pomaga przeżyć życie mądrze i zdrowo. Organizując i zapraszając gości na „Czwartkowy Obiad u Diabetyków” pragniemy podzielić się wiedzą na temat cukrzycy oraz podpowie- dzieć parę sposobów, jak radzić sobie z nią na co dzień.

Świadomi zagrożeń, informując o nich, staramy się zapobiegać oraz ograniczać skutki powikłań, jakie towarzyszą tej chorobie, epidemii XXI wieku.





Dorota Kuc, znana dziennikarka TVP Białostok i Krystyna Danilczyk - Zabawska, czterokrotna olimpijka i dwukrotna srebrna medalistka w pchnięciu kulą, zostały zaproszone na „Czwartkowy Obiad u Diabetyków”. Choć obie obyte są z wystąpieniami publicznymi oraz znane z mistrzostwa na polu kuchennym, denerwowały się jednak bardzo gotowaniem pod czujnym okiem króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.



Pani Joanna Kulikowska, starosta moniecki, oraz Tadeusz Kulikowski, burmistrz Goniądza.



Witold Radziszewski, prezes PSS „Społem”.



Waldemar Przystup, prezes Stowarzyszenia Diabetyków w Bielsku Podlaskim.



Dr n. biol. Piotr Sieczyński, Politechnika Białostocka.



Dr n. med. Małgorzata Buraczyk, diabetolog.



Dr hab. n.med. Danuta Pawłowska omówiła podczas swego wykładu rolę żywności o niskim indeksie glikemicznym w prawidłowym żywieniu. Pani doktor, w sposób jasny i przystępny, namawiała nas na zmiany w nawykach żywieniowych. Podkreślała istotną rolę np. pieczywa na naturalnym zakwasie w diecie diabetyka.



Za ogromny wkład w edukację prozdrowotną oraz wspieranie nas w naszej misji pani doktor Danuta Pawłowska otrzymała piękny bukiet z rąk Mistrza Ceremoniału Dariusza Szady- Borzyszkowskiego.



Wykład był tak ciekawy, iż wielu uczestników „Czwartkowego Obiadu u Diabetyków” notowało wiadomości przekazywane przez Panią Doktor. Pytań także było tak dużo, iż nasza pani doktor obiecała przygotować dodatkowy wykład na temat mrożonek i nowalijek oraz pieczywa w diecie diabetyka.



Prezes PSS „Społem” Witold Radziszewski zgodnie z tradycją królewską szykował się do przygotowania mrożonych śliwek w gorzkiej czekoladzie.



Krzyszyna Danilczyk-Zabawska, mistrzyni sportu, mając na względzie zdrowie i prawidłową normoglikemię naszych gości, miała za zadanie zrobienie sałatki śledziowej według receptury restauracji „Astoria”.



Dorota Kuc, dziennikarka TVP Białystok i znana propagatorka zdrowego żywienia, miała przygotować zupę primavera, czyli włoskie wiosenne danie, pełne zdrowych mrożonych warzyw.



Trzech kucharzy, wspaniała atmosfera, cóż więcej potrzeba, aby być wiruzem w naszej kuchni? Uśmiech jest najważniejszy, okrasza i dodaje smaku każdej potrawie. Zdrowo i smacznie to nasza dewiza. Nasi znakomici goście czuli się z początku niepewnie, ale nieśmiałość szybko ustąpiła...



Piękne kolory mrożonych warzyw, uśmiech uroczej kucharzynie i apetyczny zapach zupy primavera zaczyna rozchodzić się po całej sali.



Pani Dorota Kuc jest znana z zamiłowania do zdrowych potraw i zna się jak mało kto na dietetycznych daniach i ich wartościach odżywczych. Podczas gotowania zachwalała jakość mrożonek i wyczarowała nam smaczne danie.



Kwiaty uszczęśliwiają kobiety, ale najbardziej pani Dorota Kuc była zadowolona, kiedy goście prosili o dokładkę.





Sport i zdrowa dieta to podstawa sukcesów, wie o tym pani Krystyna Danilczyk-Zabawska, która przygotowując szałkę śledziową, doprawiała ją olejem z pestek dyni tłoczonym na zimno, firmy Szarlat. Dzięki dodatkom sałatka zyskała głębię smaku i była przepyszna.



Szałką śledziową w wykonaniu mistrzyni olimpijskiej wzbudziła niekłamany aplauz, okłaski jak na trybunach podczas zawodów. Każdy z gości „Czwartkowych Obiadów u Diabetyków” chciał spróbować własnoręcznie zrobionego dania. Zdrowie przede wszystkim, to podstawa, a każdy diabetyk powinien wiedzieć, jakie danie jest dla niego właściwe. Pani Krystyna chętnie obdarowywała swoją potrawą uczestników „Czwartkowego Obiadu u Diabetyków”



Prezes Witold Rądziszewski okazał się mistrzem w przyrządzaniu deseru. Mistrz ceremonii, Dariusz Szada-Borzyszkowski, objaśniał kolejne czynności pana prezesa, aby każdy potrafił takie danie przygotować we własnym domu.

Śliwki były tak apetyczne, że cała sala nie mogła się doczekać ich podania. Każdy czekał na patelnię pełną mrożonych owoców, zanurzonych w gorącej gorzkiej czekoladzie. Znikały w okamgnieniu, a wiadomo, iż diabetykom wolno zjeść tylko trzy śliwki...

Pan prezes z uśmiechem częstował, częstował...





Mamy sygnały, iż gotowanie przez znane osoby jest wspaniałym pomysłem. Obserwowanie ich zmagañ budzi zainteresowanie i wywołuje uśmiech. Uczestnicy „Czwartkowych Obiadów” mogą połączyć przyjemne z pożytecznym, edukację z rozrywką, profilaktykę z miłym spotkaniem towarzyskim przy dobrym, zdrowym jedzeniu - i o to nam chodzi.



Pyszne dania, miła obsługa, atmosfera sympatyczna, wykład ciekawy - takie są nasze „Czwartkowe Obiady u Diabetyków”. Nasza inicjatywa organizowania raz w miesiącu spotkań integracyjnych okazała się dużym sukcesem.

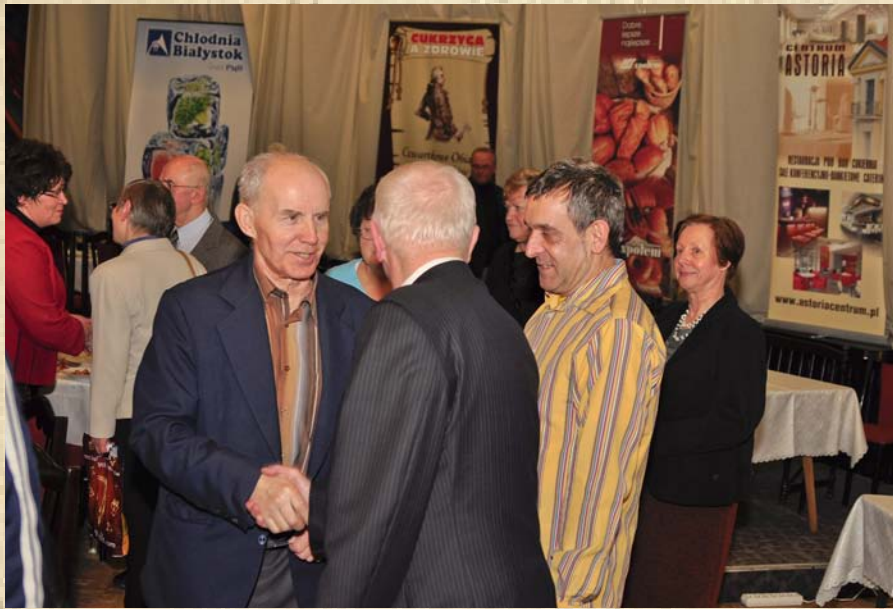


Na deser artystyczny zaprezentowano znane i popularne przeboje w znakomitej aranżacji i wykonaniu zespołu wokálního DePE pod kierownictwem Grzegorza Perkowskiego. Młodzi ludzie, dali nam popis wysokich możliwości wokalnych. Goście „Czwartkowego Obiadu” byli pod wielkim wrażeniem ich twórczości i poprosili o bis...





Dziennikarka Dorota Kuc i dr n. med. Anna Bańkowska-Łuksha, dyrektor szpitala w Mońkach, cieszyły się bardzo z miłej atmosfery oraz miały możliwość wymienić się poglądami i spostrzeżeniami na temat poruszany w wykładzie. Obiecały nam, iż będą szerzyć i propagować ideę edukacji prozdrowotnej i odwiedzą nas ponownie.



W kulisach po spotkaniu trudno się rozstać, tak dużo wrażeń, tak wiele jest do opowiedzenia. Idea spotkań udało się zarazić wiele osób, którym nieobce jest propagowanie zdrowego stylu życia. Wiemy, że nasi Goście to osoby ciekawe świata, otwarte na wiedzę nie tylko o chorobie i radzeniu sobie z nią. Organizatorom „Czwartkowych Obiadów” przyświeca misja edukacji, integracji i rehabilitacji społecznej oraz propagowania określonego stylu życia, zdrowego i spełnionego.



DO ZOBACZENIA !!!