



# „ECHO ŻYCIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH”

zrealizowane przy wsparciu finansowym PFRON

## W gościnnym Bielsku

27 października 2011 roku po raz pierwszy pojechaliśmy do Bielska Podlaskiego. Nie ma co ukrywać, spodobało nam się tam bardzo.

Należąca do PSS „Społem” kawiarnia „Hajduczek” przy ulicy Mickiewicza pomieściła około dwustu gości. Żadne miejsce nie pozostało puste. Od razu wytworzyła się doskonała atmosfera, jakby wszyscy dobrze się znali od dawna i wreszcie mieli okazję porozmawiać na interesujący ich temat.



Mistrz ceremoniału, Dariusz Szada-Borzyszkowski, witał gospodarzy miasta i regionu z burmistrzem Eugeniuszem Berezowcem i wicestarostą powiatu bielskiego Piotrem Bożko oraz wójta gminy Wyszki, Ryszarda Perkowskiego, prezesa koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z Bielska Podlaskiego Waldemara Przystupa i Lecha Michalaka, prezesa PSD z Hajnówki. Honorowymi gośćmi byli też prezes „Społem” Antonina Turkowicz, dyrektor bielskiego szpitala powiatowego Bożena Grotowicz, doktor Krystyna Pisanko, Małgorzata Pietrzak-Zakrzewska i Emilia Rozwadowska oraz przewodniczący Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Szansa” z Bielska Podlaskiego Jan Prokopiuk.





*Nie zapomnieli o swoich bielskich włościach hetman Jan Klemens Branicki, wcielony w Adama Zielenieckiego. Jako starosta zarządzał też tak zwanym Leśnictwem Bielskim, chętnie spędzając czas we dworze w niedalekich Ladach, nie na wypoczynku i polowaniach jedynie, nie na darmo bowiem zasłużył sobie na miano najrzędniejszego magnata w Polsce. Hetman – dusza towarzystwa – obywateli Bielska zabawiał i z przyjemnością z nimi do wspólnych fotografii pozował.*



*Obiad zaczął się deserem, oczywiście artystycznym. Wystąpiły dziewczęta ze Studia Piosenki Fart, działającego w Bielskim Domu Kultury pod kierownictwem Justyny Porzezińskiej. Usłyszeliśmy nieco standardów, nieco melodii ze świata.*



*Dr hab. Danuta Pawłowska zaproponowała menu edukacyjne. Tym razem skupiła się na roli witamin i błonnika w leczeniu cukrzycy.*

*Błonnik to substancja niejednorodna, wielocukrowe związki, dzielące się na rozpuszczalne i nierozpuszczalne w wodzie. Choć to węglowodany, w diecie diabetyków odgrywają ogromnie pozytywną rolę. Regulują w organizmie poziom glukozy, cholesterolu, wiążą i ułatwiają usuwanie z organizmu wszystkiego co zbędne, toksyczne. Skutki ich działania są długofalowe. Prawidłowa praca przewodu pokarmowego i dobra przemiana materii to także zapobieganie groźnym chorobom, z nowotworami okrężnicy włącznie, a pośrednio, chociażby przez pomoc w utrzymywaniu właściwej wagi, wielu, wielu innych komplikacjom.*



Źródłem błonnika są ziarna zbóż, kasze, makarony, pieczywo z pełnego przemiału, warzywa, owoce (suszone śliwki!). Jak z każdym dobrodziejstwem, z błonnikiem można też przesadzić. Jelita stają się wtedy podrażnione, pojawiają się biegunki, organizm zwalnia trawienie, zaczyna mu brakować białek. Za normę uznaje się 27-40 g błonnika na dobę, zapotrzebowanie zależy od wielu czynników, warto więc dobrać ją indywidualnie.



Pani doktor dużo mówiła też o witaminach. Organizm nasz samodzielnie wytwarza jedynie, pod wpływem słońca, witaminę D, pozostałe musimy mu dostarczyć z pożywieniem. Diabetycy szczególnie potrzebują tych z grupy B, a także A oraz C i E. Każda z nich ma specyficzne działanie, brak jakiegokolwiek przyczynia się do powikłań choroby. Pani profesor, informując czego i ile potrzebujemy i gdzie mamy tego szukać, przytaczała konkretne liczby. Nie chodzi jednak o to, by przygotowując każdy posiłek śledzić tabele. Zróżnicowana, bogata w warzywa i owoce dieta to najwłaściwszy sposób, by zapewnić organizmowi tyle witamin, ile jest mu niezbędne, unikając przy tym komplikacji zdrowotnych.



Po menu edukacyjnym nadszedł czas na menu właściwe. Honorowi kucharze – burmistrz, wicestarosta, dyrektor szpitala, prezes „Społem” w fartuszkach z logo „Cukrzyca a Zdrowie” stanęli przy palnikach. A mieli czym się zająć. Przygotowywali indyka a’la Hajduczek, kaszę po sarmacku (nieprażoną, wolniej zatem podnosząca indeks glikemiczny we krwi) i surówkę z buraków. Od samego początku, jako przegryzka, na stołach czekały naprawdę znakomite koreczki warzywne.



Na deser, nawiązując do zwyczaju wprowadzonego przez króla Stanisława na jego czwartkowych obiadach, podajemy śliwki w gorzkiej czekoladzie. Zazwyczaj mrożone, w sezonie tylko świeże. Tym razem przy śliwkach doznaliśmy smakowej ekstazy. Kucharze zaproponowali nie tylko świeże owoce, ale ciekawą ich odmianę. Duże, soczyste, z błyszczącą gorzko – słodką polewą, godnie zamykały naprawdę królewski posiłek.



Goście, nasyciwszy umysł i ciało, chętnie włączyli się do konkursu, sprawdzającego ich wiedzę o zasłyszanych tematach. Atmosfera spotkania naprawdę była znakomita.

Nic dziwnego, że zamykający spotkanie hymn „Czwartkowych Obiadów u Diabetyków”, do muzyki Giuseppe Verdiego, tym razem wypadł naprawdę okazale. Śpiewała cała sala, bez wyjątków.

Rozchodzono się potem niespiesznie. W holu cały czas trwania imprezy oczekiwały wolontariuszki, gotowe każdemu zmierzyć poziom glukozy we krwi, ciśnienie, określić wagę. Chętnych było wielu.

Organizatorzy zaś obiecali sobie jak najszybciej tu powrócić. Do gościnnego Bielska Podlaskiego.

