



„ECHO ŻYCIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH”

zrealizowane przy wsparciu finansowym PFRON



W wytwornym otoczeniu

Na spotkanie, które odbyło się 8 grudnia, gości zaprosiliśmy do Supraśla, do bankietowych sal „Kniei”, wygodnych, eleganckich, wręcz wytwornych.

Spotkali się tam diabetycy, lekarze, pielęgniarzy, władze samorządowe głównie z tego urokliwego, o bogatej historii i wspaniałym klimacie, miasteczka oraz z podbiałostockiego Sobolewa i Zaścianek - położonych w gminie Supraśl.

Na obiedzie nie mogło także zabraknąć reprezentantów supraszkich władz. Na czele samorządowej reprezentacji stał burmistrz Radosław Dobrowolski, towarzyszyli mu: jego zastępca Maciej Zygmunt Czarkowski, przewodniczący Rady Miejskiej Wojciech Filonowicz, przewodniczący komisji ds. zdrowia, ochrony zdrowia, oświaty, turystyki i sportu Piotr Pankiewicz, radny Dawid Sienkiewicz, Krzysztof Kulesa, kierownik Komunalnego Zakładu Budżetowego oraz Krzysztof Jan Stawnicki, kierownik Referatu Strategii i Rozwoju. Swoją obecnością już po raz kolejny zaszczycił nas wicemarszałek województwa podlaskiego Mieczysław Kazimierz Baszko.





Nasze spotkanie poprowadził ceniony reżyser teatralny i telewizyjny, mistrz ceremoniału Czwartkowych Obiadów, Dariusz Szada-Borzyszkowski.

Było nam niezmiernie miło, że na naszym spotkaniu pojawiło się wiele znakomitych i bardzo nam przychylnych lekarzy. To często właśnie oni, swoim wysiłkiem i zaangażowaniem, dodają nam sił w organizacji kolejnych spotkań i przedsięwzięć.

Na sali obecne były panie doktor Alina Maliszewska-Tur, Agnieszka Muszyńska-Mazur, Anna Ostrowska-Nieścieruk, Mariola Wandruk-Lewoniewska, Maria Wasilewska-Sacharewicz,

Pomagały nam także pielęgniarki: Nina Żamojda, Jadwiga Dobrowolska, Regina Fiedoruk oraz Wanda Mróz, wolontariuszki - studentki z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, które przybyłym na spotkanie gościom mierzyły m.in. ciśnienie oraz poziom cukru we krwi.



Jak na tradycję przystało, spotkanie rozpoczął się hymnem Czwartkowych Obiadów u Diabetyków – do majestatycznej melodii Giuseppe Verdiego z opery „Nabucco”. Wielu gości w spotkaniu uczestniczyło po raz pierwszy, ale wszyscy wspólnie śpiewali.



Stałym punktem Czwartkowych Obiadów u Diabetyków jest deser artystyczny. To właśnie on pozwala rozprężyć się, odstresować i poczuć przez chwilę, że nasze spotkanie to także czas kulturalnej rozrywki. Z recitalem muzycznym wystąpił wyróżniony w tym roku na I Międzynarodowym i Wszechrosyjskim Festiwalu Utworów Bułata Okudźawy – Anatol Borowik. Mądre, melancholijne ballady Okudźawy złożyły się na pierwszą część występu. W drugiej części artysta zaprezentował utwory czeskiego barda Jaromira Nohavicy, by na koniec uroczyć zgromadzonych gości własnymi, autorskimi utworami.



Z wykładem edukacyjnym, czy inaczej daniem głównym, stałym elementem Czwartkowych Obiadów u Diabetyków, wystąpiła dr hab. n. med. Danuta Pawłowska. Mówiła o roli błonnika, witamin, glutenu w terapii cukrzycy. Trzeba przyznać, że wykład cieszył się wielkim zainteresowaniem. Pewnie dlatego, że Pani Doktor prezentowała często skomplikowane zagadnienia w niezwykle przystępny i ciekawy sposób. To naprawdę mogło zainteresować!

Dr hab. n. med. Danuta Pawłowska podkreślała przede wszystkim, że cukrzyca towarzyszy tym, którzy na nią zapadli, do końca życia. Cukrzyca atakuje drobne naczynia krwionośne, nerwy i naczynia obwodowe, prowadząc m.in. do ślepoty, zawału serca, udaru czy utraty stóp. Leczenie zawsze ma na celu unormowanie glikemii, gospodarki lipidowej i zapobieganie powikłaniom.

Często diabetycy uważają, że pomocy należy szukać wyłącznie w przepisanych przez lekarzy lekach. A to nieprawda! Cukrzyca to nie koniec świata i życie także z tą chorobą może być szczęśliwe. Wielkie znaczenie w życiu diabetyków, w życiu z cukrzycą, ma dieta. I to właśnie zagadnienie diety oraz zdrowego żywienia zdominowało dużą część wykładu.



Szczególną uwagę Pani Doktor zwracała na rolę błonnika. To właśnie ta niejednorodna substancja wielocukrowa, zawarta m.in. w otoczkach nasion, ziarnach, skórkach owoców wpływa na prawidłową pracę przewodu pokarmowego, ułatwia usuwanie z organizmu różnego rodzaju zbędnych składników, a przez to zapobiega otyłości, miażdżycy, pozwala utrzymywać prawidłowy poziom glukozy. Jej dobroczynne działanie ma jednak ograniczenia. W nadmiarze błonnik podrażnia jelita, prowadzi do biegunek, utrudnia wchłanianie białek. Powinniśmy spożywać od 27 do 40 mg na dobę, przede wszystkim w produktach zbożowych, owocach, warzywach, orzechach.



Rośliny są także podstawowym źródłem witamin. A witamin potrzebujemy przecież wszyscy. Diabetycy, ze względu na swoją chorobę, powinni wiedzieć jakich witamin potrzebują najbardziej.

Najważniejsze są te z grupy B, niezbędne do metabolizowania cukrów. Znaleźć je można w mięsie zwierząt (B12 wyłącznie tam) i rybach. Ale oczywiście w diecie nie może zabraknąć witamin C, A i E. Wystarczy zatroszczyć się o to, by była ona zróżnicowana, by codziennie jadać warzywa, owoce, dobre pieczywo, a organizm dostanie ich odpowiednią ilość.

Na zakończenie Pani Doktor poruszyła temat nadwrażliwości na gluten. Częstotliwość występowania tego zjawiska w Europie szacuje się w granicach od 1:100 do 1 osoby na 3000. Częściej występuje u kobiet, głównie zaś u dzieci do piątego roku życia. Szczyt zachorowań odnotowuje się u osób między 35 a 55 rokiem życia.



Deser artystyczny i edukacyjny był już za nami. Teraz przyszła pora na prawdziwy deser, w pełnym tego słowa znaczeniu. I zaczęło się wielkie gotowanie. Pierwsze skrzypce w naszej kuchni grał burmistrz Supraśla Radosław Dobrowolski, który przygotowywał tradycyjne śliwki w gorzkiej czekoladzie. Panie doktor Alina Maliszewska-Tur i Mariola Wandruk-Lewoniewka przygotowały pierś kurczaka z południową nutą (zapewniały ją oliwki i krótko gotowane warzywa) oraz kapustę pekińską z „podlaskim winogretem” – świeże zioła (estragon, lubczyk, bazylija, oregano), sok z cytryny oraz olej tłoczony na zimno – z pestek dyni i lnu. Takie same dania trafiły prosto na stół naszych gości - w tym wypadku zostały one już przygotowane przez zawodowych kucharzy. Blasku smacznym daniom dodawała jasno rozświetlona sala oraz pięknie przybrane, okrągłe stoły które wnosiły wspomniane na początku odczucie wytworności.



Biesiada trwała na dobre. Uroku całemu spotkaniu dodawał wcielony w znanego i cenionego aktora Adama Zielenieckiego Jan Klemens Branicki, który na moment opuścił swe białostockie włości. W ślad za nim wszyscy kilkakrotnie gromko zakrzyknęli „Wiwat!”. Wiwat pomysłodawcy, wiwat wszyscy, którzy obiad przygotowali, a dzięki którym dobrze bawiliśmy i uczyliśmy się.

Jak zawsze na koniec naszych spotkań zabrzmiał czwartkowy hymn. I powtarzając za słowami hymnu, możemy stwierdzić, że był to kolejny dzień, w którym chociaż rzadko nam w plecy wieje wiatr, wciąż wierzymy, że wszystko przed nami i razem zdołamy pokonać goryczy smak...