

# Czwartkowy obiad u diabetyków w Hajnówce

Za nami kolejny sławny czwartkowy obiad u diabetyków. Tym razem, 9 lipca hetman Adam Zieleniecki i dr Józef Przeborowski z zespołem Maestro pojawili się w Hajnówce, w restauracji Wrota Lasu.

„W tym roku nasz hajnowski oddział diabetyków obchodzi 25-lecie działalności”- mówi Prezes Lech Michalak; „Przez pandemię nie mogliśmy zorganizować tych obchodów, ale od kiedy w czerwcu wznowiliśmy działalność, podczas ostatniego obiadu w Ziołowym Zakątku padł pomysł by uczcić naszą rocznicę Czwartkowym obiadem u diabetyków w Hajnówce. Dodatkowo grupa osób odbyła pielgrzymkę do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej w Oborach, by modlić się o ustąpienie koronawirusa. Co do naszej rocznicy działalności, to planujemy obchodzić ją w maju 2021 roku, jeśli to oczywiście będzie możliwe”.

Cała uroczystość czwartkowego obiadu rozpoczęła się jednak od „urzędowego” pomiaru temperatury wszystkich przybyłych gości, których liczba też musiała być zmniejszona do wymaganych w przepisach liczby osób w restauracjach, a wszyscy też musieli pozostać w maseczkach. Następnie już zebrani mogli wsiąść udział w tej edukacyjno-kulturalnej uczcie dla ducha i ciała. Jak zawsze spotkanie rozpoczęło się od okolicznościowych przemówień, a hetman Adam Zieleniecki i dr Józef Przeborowski z zespołem Maestro przywitali wszystkich gości, w tym: Danuta Roszkowska - Prezes Stowarzyszenia Diabetyków w Białymstoku, Jan Dynkowski z Powiatowego Inspektoratu Weterynaryjnego, Irena Taranta - Prezes PSD w Bielsku, Jolanta Prusinowska - Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy rodzinie, Zenaida Bołtromiuk - Dyrektor Domu Pomocy Społecznej, Lucyna Wojciuk - Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Marek Roszczenko - Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy, Irena Baranowska - Prezes Amazonek, Nina Ptaszyńska - Związek Emerytów i Rencistów, Andrzej Jarosz - dziennikarz oraz Marta Gredel z grupą dziewcząt ze Studia Piosenki Estrada w Hajnówce.

Głos zabrała Danuta Roszkowska, Prezes Stowarzyszenia Diabetyków w Białymstoku mówiąc m.in.: „Nie ukrywam że jest mi smutno, bo pierwszy raz czwartkowy obiad u diabetyków jest nie za stołami, w maseczkach, a my chcemy by mimo że skromnie, to abyście Państwo czuli się godnie, ale jak zawsze bardzo się cieszę że jesteśmy razem. W tym roku mija już 15 lat od kiedy robimy czwartkowe obiady i już od 15 lat śpiewamy razem nasz hymn, ale od zaledwie kilku śpiewamy specjalną pieśń: Pozwól mi Panie, a ponieważ oficjalnie nie możemy się przytulać, okażmy sobie bliskość inaczej - więc zamknijmy oczy i wsłuchajmy się w te słowa: Panie co dzień promyk słońca, i pozwól śpiewać nową pieśń, ach nie jest przecież moją winą, że kocham życie aż do łez (...). Nasza ucztą jest dla ciała, ducha i umysłu, więc proszę was dzisiaj, ponieważ nie możemy przytulać się powiedzmy sobie: Kocham cię. I nie śmiejmy się, ale to może być takie antidotum, skoro nie możemy wykonywać innych gestów. I jest jeszcze taka maksyma: Nie o to chodzi w życiu by czekać aż minie burza - chodzi o to by nauczyć tańczyć się w deszczu. I my jeszcze będziemy tańczyć, choćby i deszczu, czego sobie i Państwu bardzo życzę”. Wszyscy przybyli goście jak zawsze wspaniale się bawili śpiewając różne piosenki, w tym najważniejszy Hymn Czwartkowych obiadów u diabetyków oraz pieśń Pozwól mi Panie, czy Niech żyje bal... Przez cały czas do dyspozycji przybyłych gości były napoje oraz smaczne i zdrowe przekąski.

Następnie mogliśmy wysłuchać piosenek w wykonaniu przybyłego chóru dziewcząt ze Studia Piosenki Estrada, które nagrodzone zostały gromkimi brawami. Po tym wszystkim przyszedł czas na jeden z najważniejszych momentów czwartkowych obiadów - wykład Pani dietetyk, mgr Anny Redler „Praktyczne porady żywienia w schorzeniach metabolicznych”. Wykład mówił m.in. o tym że zdrowe odżywianie które polecane jest dla diabetyków, to jest tak naprawdę dla wszystkich. Przede wszystkim ważne jest by to nasze żywienie, a specjalnie unikam słowa dieta, było urozmaicone, by starać się jeść raczej pięć, sześć mniejszych posiłków. Bardzo ważne jest śniadanie, aby ono było max. Do godziny, półtorej po przebudzeniu i by ostatni posiłek był tak dwie, trzy godziny przed snem. Ważny oczywiście jest błonnik z owoców, warzyw, produktów zbożowych, szczególnie z grubego przemiału np. grube kasze, ciemne pieczywo. Bardzo ważne jest regularne picie wody małymi łykami, by nawadniać organizm i ważne by ta woda była czysta - nie smakowa. Jeśli ktoś lubi smaczne to lepiej dodać do zwykłej wody czy to cytryny, truskawki czy pomarańcze - to zmieni smak wody a nie będzie działało negatywnie. Pamiętać należy także że tłuszcze dla organizmu są potrzebne: do pracy układu hormonalnego i by nasz organizm funkcjonował prawidłowo, chyba że ktoś ma oczywiście przeciwwskazania. Ogólnie dla naszego organizmu lepiej jest kiedy jest więcej surowych owoców i warzyw, ale są osoby które warzyw surowych nie mogą z różnych przyczyn jeść, wtedy formy gotowania są wskazane. I taka moja rada -

jeśli chcesz u siebie zmian, rób je powoli i stopniowo, bo wtedy efekt też jest długofalowy, a nie na chwilę. Cierpliwość i aktywność fizyczna, bo każdy nasz organizm jest inny". Po wykładzie przyszedł czas na kolejny ważny moment czwartkowych obiadów – przygotowanie zdrowego i smacznego posiłku przez zaproszonych gości. Przed tym jednak, Lech Michalak zwrócił się do zebranych o wpłaty na pomoc dla Kubusia do specjalnie przygotowanej puszkii, do której zebrani wrzucili aż 1000 zł! Po tym zaczęło się przygotowanie potraw, była to smakowita sałatka z warzywami, serem feta i ziołami, i to wszystko w rytm muzyki i śpiewów zebranych, którzy w znakomitych humorach oczekiwali na kończący spotkanie obiad. Wcześniej jednak po degustacji przygotowanej sałatki, przyszedł czas na podziękowania i drobne nagrody i upominki- Lech Michalak wręczał pamiątkowe statuetki z 25-lecia działalności, a Prezes Danuta Roszkowska wręczyła specjalnego anioła dla Leontyny Trochimiuk, Wiceprezes hajnowskiego oddziału diabetyków. Spotkanie zakończył obiad, przy którym przybyli goście jeszcze długo rozmawiali, dzieląc się różnymi cennymi uwagami dotyczącymi zdrowego żywienia i stylu życia. A zatem do następnego czwartkowego obiadu u diabetyków, **gdzie zawsze jest mądrze, smacznie i wesoło !**