

08. 02. 2015



TRANSPLANTACJA - jestem na TAK

O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?

Dzisiaj chcemy więcej dowiedzieć się na temat transplantacji. Z definicji tego słowa wynika, że jest to przeszczepienie narządu w całości lub części, tkanki lub komórek z jednego ciała na inne (lub w obrębie jednego ciała). Zabieg taki wielokrotnie daje szansę na kolejne życie dla niejednego pacjenta. Mimo że w Polsce medycyna transplantacyjna rozwija się niezwykle dynamicznie zdania na ten temat są podzielone. Zwolennicy twierdzą, że jest to sposób ratowania ludzkiego życia. W mediach promowana jest akcja „Obdaruj sobą Innych”, która jest hasłem przewodnim Europejskiej Fundacji Honorowego Dawcy Krwi promującej Transplantację i Honorowe Krwiodawstwo. Akcję promuje 10 gwiazd polskiego sportu zachęcając Polaków do pobrania ze strony internetowej i wypełnienia karty Oświadczenie Woli. Są też jednak głosy przeciwne. Czy masz już swoje zdanie na ten temat?

Spotkanie poprowadzi nasz gość pan Arkadiusz Bojarun, prelegent ze Stowarzyszenia "Życie Po Przeszczepie" ze Szczecina. W trakcie spotkania będzie czas na pytania, rozmowy, poczęstunek. Serdecznie zapraszamy!!!

Coś dla ciała

Dziś polecamy przepyszne kulki bakaliowe, ciasto z kaszy jaglanej i pełnoziarniste bułeczki drożdżowe na pikantno. Tradycyjnie już witamy Państwa ciepłymi napojami – herbatką owocową, ziołową lub kawą Inką. Przepisy na dzisiejsze smakołyki znajdziecie na następnej stronie 😊

Kulki bakaliowe (ok. 30 szt.)

Składniki:

1 szkl. suszonych daktyli
1 szkl. suszonych moreli
1 szkl. rodzynek
1 szkl. prażonego słonecznika
wiórki kokosowe do obtaczania
kakao do posypania

Wykonanie:

Suszone owoce przepłukać pod bieżącą wodą, zalać wrzątkiem, pozostawić na 15 minut. Po tym czasie odlać wodę a owoce zmiksować ręcznym blenderem. Dodać słonecznik i ponownie zmiksować. Jeśli masa jest zbyt gęsta dodać troszkę wody, jeśli za rzadka dodać jeszcze słonecznika lub troszkę płatków owsianych lub kukurydzianych. Formować kulki wielkości orzecha włoskiego, obtaczać we wiórkach (słoneczniku, płatkach migdałowych...) posypać niewielką ilością kakao. Kulki smakują najlepiej po schłodzeniu w lodówce. Są doskonałym zamiennikiem tradycyjnych słodczy. Zawierają naturalne cukry proste (fruktozę) w połączeniu z witaminami, minerałami, błonnikiem. Zdrowe źródło naturalnej energii dla każdego!!!

Ciasto z kaszy jaglanej

Składniki:

1 i 2/3 szkl. suchej kaszy jaglanej
5 jabłek lub innych owoców (gruszki, morele...)
½ szkl. cukru (może być brązowy)
1 szkl. soku pomarańczowego lub jabłkowego
1 jajko
1 łyżka rodzynek
1 łyżeczka cynamonu
2 łyżki oleju
2 łyżeczki aromatu waniliowego
2 łyżki posiekanych orzechów

Wykonanie:

Kaszę opłukać i sparzyć wrzątkiem. Jabłka obrać i zetrzeć na jarzynówce. Połączyć z kaszą i dodać pozostałe składniki. Tak powstałą masę przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 60 min. w temp. 180C. Takie ciasto można zjeść bez wyrzutów sumienia! Kasza jaglana (proso) jest bardzo zdrowa. Nie uczula, nie zawiera glutenu, jest zasadotwórcza i ma ocieplające właściwości. Skutecznie usuwa śluz z naszego organizmu podczas infekcji a więc przydatna w leczeniu kataru i kaszlu. Jednym słowem same zalety!

Coś dla ducha – duchowa transplantacja

Dzisiejszy temat o transplantacji ma powiązania nie tylko z naszą cielesnością. Czytając z uwagą Pismo Święte wielokrotnie spotykamy się z historiami, które opisują przemiany ludzkiego życia w wymiarze duchowym. Bóg jawi się jako cudowny lekarz, transplantator, który daje nowe serce, nowe życie... Dlaczego Bóg pojawia się w takiej roli? Gdyż jest naszym Stworzycielem i jest zainteresowany odbudowaniem relacji ze swoimi ukochanymi dziećmi. My jednak na swojej drodze życia wielokrotnie gubimy się w wirze informacji na temat naszego pochodzenia i przeznaczenia. Stwórca na różne sposoby chce dotrzeć do nas, aby nam o sobie przypomnieć. Bóg bardzo często mówi o naszej przemianie, o stworzeniu nas na nowo, o nowym sercu, sercu mięsistym, czującym, kochającym swego Stwórcę i pragnącym Jego obecności każdego dnia.

Dam im jedno serce i wniosę nowego ducha do ich wnętrza. Z ciała ich usunę serce kamienne, a dam im serce cielesne, aby postępowali zgodnie z moimi poleceniami, strzegli nakazów moich i wypełniali je. I tak będą oni moim ludem, a Ja będę ich Bogiem.
Ez. 11, 19.20

I dam wam serce nowe i ducha nowego tchnę do waszego wnętrza, odbiorę wam serce kamienne, a dam wam serce z ciała. Ducha mojego chcę tchnąć w was i sprawić, byście żyli według moich nakazów i przestrzegali przykazań, i według nich postępowali.
Ez. 36, 26.27

Dam im serce zdolne do poznania Mnie, że Ja jestem Pan. Oni będą moim narodem, Ja zaś będę ich Bogiem, ponieważ z całego serca powrócą do Mnie.

Jer. 24,7

Dam im jedno serce i jedną zasadę postępowania, by się Mnie zawsze bali dla swego dobra i swych potomków.

Jer. 32,39

*Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła.
I dobrze znasz moją duszę, nie tajna Ci moja istota,
kiedy w ukryciu powstawałem, utkany w głębi ziemi.*

Ps. 139, 13 - 15

Skorzystaj z biblioteki Klubu Zdrowia !!!

W naszej bibliotece w dziale Zdrowie znajdziecie państwo ciekawe książki o tematyce zdrowotnej, poradniki lecznicze oraz przepisy kulinarne. Polecamy również inne działy takie jak:

Rodzina i wychowanie, Historia i nauka, Duchowość.

Biblioteka (czytelnia) czynna jest w każdy czwartek w godz. 14:00 – 17:00

W czasie godzin otwarcia biblioteki zapraszamy na bezpłatne programy:

czytanie Biblii – godz. 14.00

gimnastyka ogólna – godz. 16.00

Zapraszamy na wspólne marsze z kijkami!!!

Klub Zdrowia to nie tylko spotkania o tematyce zdrowotnej i pyszne degustacje.

To także aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. A zatem zapraszamy wszystkich chętnych na cotygodniowe bezpłatne marsze z kijkami czyli Nordic Walking !!!

W każdą niedzielę o godz. 9.00 zbieramy się przy wejściu na kąpielisko "Głębokie".

Zapewniamy wspaniały czas, dobrą atmosferę i świetny humor. Jeśli nie masz kijków – pożyczymy Ci je, jeśli nigdy nie chodziłeś z kijkami – nauczymy Cię, to naprawdę nic trudnego!!! 😊

Twoje notatki...