

REDAKCJA MAGAZYNU „CUKRZYCA A ZDROWIE”

wydawca: Wszechnica Diabetologiczna
PSD OW w Białymstoku
Adres redakcji:
ul. Warszawska 23, 15-062 Białystok
tel. 085 741 57 01, tel./fax 085 732 99 74
e-mail: redakcja@cukrzycaazdrowie.pl
www.cukrzycaazdrowie.pl

Redaktor naczelna:

Danuta Maria Roszkowska

Sekretarz redakcji:

Katarzyna Kakowska

Z REDAKCJĄ WSPÓŁPRACUJĄ:

mgr Edyta Adamska

prof. dr hab. Maria Borawska

prof. dr hab. n. med. Ewa Otto-Buczowska

Anna Danilewicz

Marek Dolecki

dr n. med. Joanna Filipowska

mgr Małgorzata Frąs

dr n. med. Hanna Bachórzewska-Gajewska

mgr Wiesława Gołąbek

prof. dr hab. n. med. Maria Górka

prof. dr hab. n. med. Ida Kinalska

dr n. med. Małgorzata Korolczuk-Zarachowicz

mgr Bogumiła Ławniczak

Janusz Niczyporowicz

mgr Jolanta Obidzińska

Renata Saniewska

prof. dr hab. n. med. Jacek Sieradzki

Anastazja Szachowicz

Ewa Szarkowska

Lucyna Szepiel

prof. dr hab. n. med. Małgorzata Szlachowska

prof. dr hab. n. med. Mirosława Urban

Wojciech Wojszko

Anna Worowska

dr n. med. Halina Wójcik

Tłumaczenie z języka angielskiego:

mgr Michał Iwańczuk

mgr Urszula Tarasewicz

Tłumaczenie z języka hiszpańskiego:

Marcin Szachowicz

CUKRZYCA

A ZDROWIE



foto: www.stock.xchng

Wydanie magazynu zostało dofinansowane przez Państwoowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Zamieszczamy przedruki dla celów dydaktycznych i edukacyjnych w oparciu o przepisy art. 25,26,29,33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r. (DzU z dn. 23.02.1994 r. nr 24, poz. 83) i przyjęte zwyczaje edytorskie.



Mędrzy Wschodu przestrzegali swoich współczesnych:

- Nie mów szybciej niż myślisz, wystrzegaj się gadulstwa, bo zrazisz do siebie ludzi!

Przeostrogą, mimo upływu wieków, nie utraciła „terminu ważności”, jako że bezmyślne gadulstwo – to prywatne i to oficjalnie rozzuchwalone w mediach – stało się naszą codziennością i sposobem niemal uniwersalnym na wszystko, a szczególnie na to, z czym nie umiemy sobie poradzić.

Potokiem słów zagłuszamy wszelkie niedostatki, niewiedzę i niekonsekwencję w postępowaniu. I gubimy coś ważnego, przede wszystkim zaś nie zauważamy, jak przez gadulstwo osłabiamy nasz, tak niezbędny do życia, samozachowawczy instynkt, bo wszystko co dzieje się wokół nas, w czym uczestniczymy, działa na psychikę, na przepływ życiowej siły i decyduje o stanie naszego zdrowia.

Złe słowo otwiera „drzwi do krainy problemów”, popycha do konfliktów, przysparza kłopotów, niszczy związki między ludźmi i rujnuje zdrowie. A przecież nie ma nic cenniejszego niż zdrowie. Warto więc postarać się o zachowanie równowagi, nawet wtedy, gdy będziemy popełniać błędy, gdy dopadną nas kłopoty.

Dlatego tak ważne jest, byśmy złapali dystans do siebie i innych, znaleźli czas na spacer, czy serdeczne spotkanie i rozmowę z życzliwą osobą. Właściwie nic wielkiego, a umacnia poczucie jedności i przypomina o... uśmiechu, który jest początkiem do polubienia siebie, świata i ludzi.

Może z czasem urosnie z tego miłość – uczucie wnoszące ład i szczęście, które jest źródłem życzliwości, serdeczności i pomyślności oraz... zdrowia.

Danuta Maria Roszkowska