

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2022



**POMAGAJĄC POTRZEBUJĄCYM
PRZYCZYNIAMY SIĘ DO POPRAWIENIA ICH SYTUACJI –
DOKŁADAMY „CEGIEŁKĘ” DO TEGO, ŻEBY ŚWIAT BYŁ LEPSZY.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Przesilenie jesienne to czas trudny, opadające liście, świat skąpany w szarości nastroja nas nostalgicznie czasem depresyjnie.



4

CORAZ WIĘCEJ UBOGICH LICZY NA PRZETRWANIE — WOJNA, INFLACJA I CO DALEJ?

Ostatnio opublikowane przez GUS dane, pokazały, że liczba osób żyjących w skrajnym ubóstwie wzrasta, a było to jeszcze przed obecnym kryzysem.



6

POPRAW SWÓJ NASTRÓJ

W jesienno-zimowych miesiącach nie zawsze łatwo jest odnaleźć słoneczny nastrój. Dni są krótsze, temperatura niższa a pogoda nieco bardziej nieprzewidywalna.



8

DLACZEGO NIE PIJĘ KAWY?

Podjeżdżam na stację paliw, tankuję bak samochodu, płacę i słyszę jak pani przy kasie proponuje na dzień dobry kubek pachnącej kawy i to jeszcze z pianką. Zdecydowanie odmawiam i tu najczęściej pojawia się zdziwienie.



10

CIASTO MARCHEWKOWE

Słynne ciasto marchewkowe jest pyszne i łatwe do zrobienia. Wychodzi puszyste, mięciutkie i delikatne w smaku.



NOTKA REDAKCYJNA

Przesilenie jesienne to czas trudny, opadające liście, świat skąpany w szarości nastroja nas nostalgicznie czasem depresyjnie.

Paweł Pollak napisał... „Lubię jesień... Jesień jakby usprawiedliwia depresję, jesienią nie trzeba być młodym, zdrowym, aktywnym jak latem, jesienią można sobie popłakać, jesień to pora ludzi samotnych.” Nie wszyscy potrafią dobrze znosić jesienną szaryznię i nie ma w tym nic złego. W takich chwilach dobrze posiedzieć przy ciepłej herbatce i po prostu poleniuchować. Ale nie każdy może sobie na to pozwolić. Ponad 2 miliony osób w Polsce boryka się z ubóstwem. Wiele ubogich osób liczy na przetrwanie. Rodzi się zatem pytanie, jak im pomóc, skoro może sami ledwo wiążemy koniec z końcem? W tym wydaniu biuletynu podpowiadamy, jak bezpłatnie wesprzeć or-

ganizacje, które zajmują się pomaganiem właśnie takim osobom. Pomagając potrzebującym bez wątpienia przyczyniamy się do poprawienia ich sytuacji — zawsze dokładamy „cegielekę” do tego, żeby świat był lepszy. Sami jednak też czerpiemy z tego dawania dobra.

W biuletynie znajdziecie artykuł o kawie. Wiele osób zastanawia się jednak czy picie kawy jest zdrowe? Coraz częściej mówi się o korzystnym wpływie małej czarnej na organizm człowieka, z drugiej strony wciąż popularny jest pogląd, że kawa wypłukuje magnez, odwadnia i podnosi ciśnienie. Co jest zatem prawdą a co mitem?

BEATA ŚLESZYŃSKA

CORAZ WIĘCEJ UBOGICH LICZY NA PRZETRWANIE – WOJNA, INFLACJA I CO DALEJ?

Ostatnio opublikowane przez GUS dane, pokazały, że liczba osób żyjących w skrajnym ubóstwie wzrasta, a było to jeszcze przed obecnym kryzysem.

Mimo utrzymujących się na jednym poziomie cen paliw, węgla, gazu, prądu i żywności w 2020 roku przybyło prawie 380 tysięcy osób żyjących w skrajnym ubóstwie.

Co oznacza skrajne ubóstwo? Ustalane jest w oparciu o minimum egzystencji. W 2020 roku minimum egzystencji w gospodarstwie jednoosobowym wynosiło 641,74 zł! Kwota ta określa bardzo niski poziom zaspokojenia potrzeb. Posiadanie środków na wydatki mniejszych niż powyższa utrudnia przeżycie i stanowi zagrożenie dla psychofizycznego rozwoju człowieka (co roku ta wartość się zmienia)

Ile osób żyje w skrajnym ubóstwie? Gdy już wiemy co znaczy życie w skrajnym ubóstwie (czyli posiadanie na wydatki mniej niż opisane powyżej minimum) trzeba ze smutkiem przyznać, że ilość osób znajdujących się w takiej sytuacji wzrosła z 4 do 5,2% w 2020 roku. Oznacza to, że skrajne ubóstwo dotyka ponad 2 mln Polaków! Gospodarka nie podźwignęła się jeszcze dobrze po ostatnim kryzysie związanym z pandemią koronawirusa, a już nastał kolejny trudny czas związany w dużej mierze z wojną Rosji przeciw Ukrainie.

Trudne momenty w historii naszego świata nie dają nam usprawiedliwienia, na zamy-



Pomagaj bezpłatnie przy okazji zakupów w internecie

Płacisz tyle, co zawsze, a średnio 2,5% wartości Twoich zakupów trafi do organizacji, którą wybierzesz

DODAJ ROZSZERZENIE >

kanie się na potrzeby osób żyjących w niedostatku. Może właśnie tym bardziej w tych trudnych momentach, powinniśmy zatrzymać się na moment i pochylić nad potrzebami tych, którzy sami nie są w stanie sobie pomóc. Jako naród niejednokrotnie pokazaliśmy, że w trudnych chwilach potrafimy się jednoczyć, mobilizować i pomagać sobie nawzajem. Galopująca inflacja odciska swoje piętno oczywiście na wszystkich nas, ale to osoby z najmniejszymi przychodami odczuwają ją najdotkliwiej, gdyż finalnie brakuje im środków na życie — a może raczej na przeżycie, bądź przetrwanie...

Rodzi się pytanie, jak im pomóc, skoro może sami ledwo wiążemy koniec z końcem?

I tu przychodzimy z dobrą wiadomością! Są organizacje, które się tym zajmują i są sposoby na to by wspierać takie organizacje bezpłatnie! Oto jeden z nich:

Wystarczy w swojej przeglądarce zainstalować rozszerzenie FaniMani, które umożliwi Wam przekazanie darowizny od zakupów. Oczywiście Was nie kosztuje to nic więcej — darowiznę przekazuje sklep, w którym robicie zakupy online.

Zainstalowana w przeglądarce „przypominajka” sprawi, że w ogóle nie będziecie musieli o tym pamiętać. Zebrane w ten sposób darowizny Chrześcijańska Służba Charytatywna przeznaczy właśnie na osoby potrzebujące, które potrzebują wsparcia w zakresie podstawowych potrzeb życiowych (żywność, leki, ogrzewanie, ubrania).

Zainstalowanie rozszerzenia trwa mniej niż pół minuty!

Warto szukać sposobów na to, by zadbać o tych, którzy liczą na jakąś pomoc z zewnątrz. Bo jak widać sposoby są i nie kosztują nas nic więcej poza kilkoma sekundami czasu. Warto więc wykazać otwartość na potrzeby innych, szczególnie kiedy nas to nic nie kosztuje. A jak słyszeliśmy nie raz — dobro powraca!

Skorzystaj z linku i zainstaluj rozszerzenie: <https://fanimani.pl/.../b8f9fe3b277341a5b6dd44a36a5676e2/>

MAGDA GŁĄBIKOWSKA

POPRAW SWÓJ NASTRÓJ

W jesienno-zimowych miesiącach nie zawsze łatwo jest odnaleźć słoneczny nastrój. Dni są krótsze, temperatura niższa a pogoda nieco bardziej nieprzewidywalna.

To wszystko sprawia, że każdy może poczuć się nieco ponuro. Nie ma w tym nic złego, jeśli pomimo takich dni, gdy „odpuszczamy sobie” akceptując nasze emocje takimi, jakie są, większość z nas raczej czuje się szczęśliwa.

Kiedy mamy lepszy humor, jesteśmy bardziej produktywni i energiczni, nie mówiąc już o tym, że po prostu czujemy się lepiej! Na szczęście każdy z nas — w takim czy innym momencie — może skorzystać z kilku prostych technik, aby poprawić swój nastrój (zwłaszcza po długich, męczących spotkaniach w pracy)!

Stymulatory nastroju

Wyjdź na zewnątrz. Może się to wydawać zbyt proste, aby mogło zadziałać, ale wyjście na świeże powietrze może zapoczątkować duży przełom. Nasze ciała nie zostały zaprojektowane do codziennego spędzania długich godzin w pomieszczeniach oświetlanych fluorescencyjnie. Oczyść swoją głowę czystym powietrzem.

Poruszaj się. Prawdopodobnie słyszałeś już, że ćwiczenia fizyczne dostarczają endorfin, które powodują uczucie szczęścia i radości, które znamy i kochamy. Tak, to prawda! Zwykłe spacerowanie lub bieganie czy też wyła-

dowanie frustracji treningiem siłowym, może być znakomitym sposobem na zmianę twojego dnia.

Uśmiechnij (lub śmieję) się! Choć możesz się z tym nie zgadzać, choć może ci się to wydawać głupie, czasami, aby pozbyć się negatywnych uczuć wystarczy się uśmiechnąć. Uśmiech może oszukać twój umysł, wywołując chemiczną reakcję, która naprawdę może natychmiastowo poprawić twój nastrój.

Nagradzaj się. Co lubisz? Dobrą książkę? Pyszny gorący napój? Czekoladę? Pofolguj sobie (z umiarem), aby wyrwać się z „dołka”.

Zapał świeczki. Obserwowanie migoczących płomieni działa kojąco. Nie wspominając o tym, że niektóre zapachy, takie jak lawenda, eukaliptus czy pomarańcza mogą rozpraszać stres i sprzyjać poczuciu szczęścia.

Okaż miłość pupilowi. Pies, kot, królik czy jakiegokolwiek inne zwierzę wybierzesz, poświęć mu kilka minut i okaż mu swoją miłość. Głaskanie zwierzęcia łagodzi stres i sprawia, że czujesz się lepiej! W końcu czy są jakieś powody do smutku, gdy widzisz, że twój pupil uśmiecha się do ciebie?

Przytul kogoś. Psychologicznie rzecz ujmując, udowodniono, że objęcie osoby, którą kochamy, na co najmniej 20 sekund, sprawia, że czujemy się lepiej, bezpieczniej a tak-



że bardziej kochani. A wszystko to w mniej niż pół minuty! (Oczywiście wpiery upewnij się, że jest to ktoś, kto chce, zostać przytulony).

Zażyj masażu. Stwierdzono, że nawet krótkie masaże zmniejszają depresję o 70%. Nigdy nie lekceważ uzdrawiającej mocy dotyku!

Jedz potrawy poprawiające nastrój. Tak, niektóre potrawy mogą poprawić nastrój. Orzechy włoskie, kiwi, banany, wiśnie, ananasy, pomidory oraz śliwki są naturalnie bogate w serotoninę i są idealnymi przekąskami dla osób szukających dodatkowej dawki szczęścia.

Wyrwij się z rutyny. Czasami zachodzimy do śmietnika nie myśląc o tym, bo po prostu jesteśmy znudzeni bądź jest to naszym zwyczajem. Przynajmniej raz w tygodniu zrób coś, co wykracza poza twoje codzienne czynności lub spróbuj czegoś nowego. Poszukaj innej restauracji, pozwiedzaj inne miasto, zaobserwuj ładny zachód słońca lub po prostu pojedź nową trasą do domu. Cokolwiek robisz, zwyczajnie zrób to inaczej!

Powylączaj ekrany. Zbyt wiele bodźców i niebieskiego światła może wpływać negatywnie na nasz umysł i nastrój. Zamiast oglądać telewizję lub gapić się na telefon komórkowy wybierz się na zewnątrz, lub poczytaj dobrą książkę.

Nawiąż rozmowę. Każdy z nas musi czasem wyjść poza strefę własnego komfortu. Niezależnie czy zdecydujesz porozmawiać z kimś bliskim, czy skomentujesz kogoś stojącego przed tobą w kolejce do kasy, zmuszenie się do przyjemnej rozmowy może często otwierać świeżą perspektywę.

Kup coś fajnego. Czy kiedykolwiek używałeś którejś z tych technik, aby poprawić swój nastrój? Co najlepiej na ciebie działało? Chętnie dowiemy się, jakie są wasze sposoby i triki na szczęśliwsze oraz zdrowsze dni życia!

Polecamy kurs „Pożegnanie z depresją” — <https://zdrowie-rodzina.pl/pozegnanie-z-depresja/>



DLACZEGO NIE PIJĘ KAWY?

Podjeżdżam na stację paliw, tankuję bak samochodu, płacę i słyszę jak pani przy kasie proponuje na dzień dobry kubek pachnącej kawy i to jeszcze z pianką. Zdecydowanie odmawiam i tu najczęściej pojawia się zdziwienie.

Bo przecież panuje takie przekonanie, że wszyscy dookoła piją kawę, producenci prześcigają się w ilości reklam, kawiarnie kuszą kilkunastoma rodzajami kawy. Dlaczego, zatem jestem „inna”? Czy kawa jest zdrowa, że tak chętnie po nią sięgamy? Czy coś jest złego w tym, że dzięki stymulującemu działaniu kofeiny kawa pobudza nas do działania?

W prasie i w internecie pojawiają się różne artykuły w których autorzy powołują się na wyniki najnowszych badań w których dowodzą z niezachwianą pewnością, że kawa wcale nie jest niebezpieczną używką, lecz przeciwnie — panaceum na niemal wszelkie bolączki powszechnie dręczące mieszkańców cywilizowanego świata. Czytamy w owych „sensacyjnych” artykułach, na przykład, że: „Kawa zawiera więcej substancji chroniących przed rakiem niż czerwone wino, owoce czy czekolada.” (amerykański toksykolog James Coughlin), „Picie kawy nie tylko nie powoduje nadciśnienia, ale wręcz zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca”. („Journal of Epidemiology and Community Health”). Może jeszcze jedno doniesienie jakoby kawa była lekiem na depresję: „Kofeina zawarta w kawie to jeden z najbardziej powszechnych środków psychotropowych, mających zdolność wpływania na nastrój. (...) Dr Melvin Konner z Uniwersytetu Emory stwierdził, że »wydaje się bardzo prawdopodobne, że wśród milionów osób pijących dużo kawy jest wiele takich, które — świadomie czy nieświadomie

— leczą się z depresji«”. (dr inż. Barbara Lenart, dyrektor ds. zapewnienia jakości, Tchibo Warszawa). To tylko nieliczne przykłady jakoby pozytywnego działania kawy.

Rozsądnie myślący czytelnik nie może jednak nie zadać sobie natychmiast pytania, jak to możliwe, że uznana za zgubną używkę i zaliczana do substancji narkotycznych „czarna” kawa współcześnie nie tylko została oczyszczona z „grzechów”, ale wręcz kandyduje do miana cudownego leku mającego zapobiegać najpowszechniejszym spośród dręczących ludzkość chorób: nowotworom i schorzeniom układu krążenia czy depresji? Jak pogodzić te rewelacje ze statystyką, wg której rosnąca sprzedaż kawy wcale nie idzie w parze ze wzrostem zdrowotności społeczeństwa? Dzieje się wręcz przeciwnie — im więcej stosujemy używek, tym bardziej jesteśmy chorzy!

Dyskusja za i przeciw kawie trwa i pewnie szybko się nie skończy, ale pomimo tych „sensacyjnych” badań, pozwólcie jednak na kilka powodów dlaczego, jako adwentystka zrezygnowałam z picia „małej czarnej”.

Bardzo cenie sobie nocny odpoczynek, podczas którego organizm regeneruję się. Wpływ kofeiny na sen jest wyraźny. Osoba pobudzana cały dzień zawartą w kawie kofeiną wieczorem nie może zasnąć, źle śpi, a rano budzi się zmęczona i zaczyna kolejny dzień od kawy, bo bez niej nie może sobie poradzić z bólem głowy, i brakiem energii. (Z takimi dolegliwościami o poranku raczej

trudno nam na osobistą relację z Bogiem). Oczywiście taka osoba nie kojarzy powyższych objawów z kawą. Nie raz słyszałam jak ktoś twierdzi, że kawę pije tylko dla smaku i może przestać w każdej chwili, a to już pierwsze objawy uzależnienia. Fizycznego bo bez kawy boli głowa i chce się spać ale także uzależnienia psychicznego bo w kawie szukamy szczęścia, chwili wytchnienia i poczucia się wyjątkowym, jak z reklamy. Okazuje się, że istnieje coś takiego jak pojęcie „psychologia kawy”. Dr. Tom Stafford, psycholog z Sheffield University jest zdania, że przyjemność czerpana z jej picia, zależy od sposobu jej parzenia i... ulubionego kubka! Moim zdaniem najgorsze jest właśnie to uzależnienie, bo przestajemy kontrolować swoje zachowanie. Potrzebujemy zewnętrznego czynnika, który pozwoli nam poczuć się lepiej fizycznie i psychicznie. W rzeczywistości organizm jest tak samo zmęczony przed, jak i po jej wypiciu, tylko że pijący przestaje być świadomy swego rzeczywistego stanu. Długotrwałe picie kawy uruchamia niebezpieczny łańcuch objawów — w kolejności najpierw osłabienie, podrażnienia, stany zapalne, owrzodzenia, a ostatecznie degeneracja organizmu.

Tak więc pierwszą reakcją po wypiciu filiżanki kawy jest przestawienie metabolizmu na wyższe obroty, co objawia się zwiększeniem aktywności lub/i podwyższeniem temperatury ciała. Potrzeba więcej paliwa, a więc wzrasta poziom cukru we krwi. Dalsze objawy to: przyspieszenie czynności serca, zwiększenie jego rzutu i ciśnienia tętniczego. Oddech ulega przyspieszeniu i wzrasta ilość wydzielanego przez nerki moczu (kawa działa moczopędnie). Pobudzający wpływ na korę mózgową (działanie psychoanaleptyczne) znosi potrzebę odpoczynku, snu i jedzenia (w ten sposób pozwala oszukać organizm, pozbawiając go snu i pożywienia). Równocześnie wzrasta poziom czujności i agresji. Dzieje się tak za przyczyną uwolnienia do krwi hormonów stresu, czyli kortykosteroidów i katecholamin (adrena-

lina, noradrenalina). Wzrasta także poziom serotoniny, która wpływa na nastrój, sen, potrzeby seksualne, zachowania impulsywne i apetyt (kofeina ma budowę podobną do niektórych narkotyków i należy do grupy środków amfetaminopodobnych).

Ponadto, kofeina zakwasza organizm (obok produktów zwierzęcych, cukru i alkoholu) i ogranicza wchłanianie składników mineralnych: żelaza, wapnia i magnezu, jest więc jedną z przyczyn osteoporozy. I to każda filiżanka, a nie dopiero trzecia czy kolejna danego dnia. Im więcej kawy pijemy tym więcej minerałów wypłuczemy, a jeżeli dodatkowo mamy kiepsko zbilansowaną dietę, to szybko grożą nam niedobory. Ten efekt nasila się jeżeli pijemy kawę do posiłków. W dużych ilościach kawa ma działanie drażniące, powodując takie objawy jak: bóle żołądka, pieczenie w przełyku, skurcze jelit, nudności.

Kolejny i dla mnie bardzo istotny powód, dla którego nie piję kawy to Boże zalecenia. Czytając różne wypowiedzi E.G. White na temat kawy i innych pobudzających substancji nie muszę błędzić w gąszczu podawanych „sensacyjnych” naukowych badań dowodzącego z niezachwianą pewnością, że kawa nie szkodzi. Wyraźnie czytam, że: „Picie kawy jest szkodliwym nałogiem. Kawa chwilowo pobudza umysł do niezwyklej aktywności, ale później następuje wyczerpanie, osłabienie, sparaliżowanie umysłowych, moralnych i fizycznych sił. Układ nerwowy wyczerpuje się i jeśli nie pokona się tego nałogu przez zdecydowany wysiłek, to aktywność umysłowa osłabnie na zawsze. Wszystkie te środki pobudzające nerwy, wyczerpują żywotne siły, a niepokój spowodowany szarpanymi nerwami, niecierpliwość i umysłowe osłabienie stają się czynnikami zwalczającymi, hamującymi duchowy rozwój. Czy nie powinni więc zwolennicy wstrzeмиęźliwości i reformy obudzić się i przeciwdziałać tym szkodliwym napojom?” E.G. White „Chrześcijanin a dieta”, Wyd. Znaki Czasu, s. 375.

BEATA ŚLESZYŃSKA

PRZEPIS

CIASTO MARCHEWKOWE

Słynne ciasto marchewkowe jest pyszne i łatwe do zrobienia. Wychodzi puszyste, mięciutkie i delikatne w smaku. Może jeszcze nigdy wcześniej nie piekłaś/eś żadnego ciasta z dodatkiem startej marchewki i się zastanawiasz czy jest ona wyczuwalna... Czas wypróbować.

WYKONANIE

- Wiórki kokosowe drobno zmielić w blenderze kielichowym, przełożyć do innego naczynia.
- Cukier brązowy zmielić na puder. Dodać do niego olej, rozgniecione banany, przesianą mąkę z sodą, cynamonem oraz solą. Zmiksować.
- Do masy dodać startą marchew, orzechy włoskie, wiórki kokosowe oraz rodzynki. Wszystko delikatnie wymieszać do połączenia się składników.
- Piec w temperaturze 170C przez około 55 minut lub 1 godzinę.

SKŁADNIKI

- 3/4 filiżanki wiórek kokosowych**
- 1 1/2 filiżanki brązowego cukru**
- 1 1/2 filiżanki oleju lub trochę mniej**
- 2 rozgniecione banany**
- 2 filiżanki przesianej mąki orkiszowej**
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej**
- 2 łyżeczki cynamonu**
- 1 łyżeczka soli**
- 3 filiżanki drobno startej marchewki**
- 1 filiżanka pokrojonych orzechów włoskich**
- 1 filiżanka rodzynek lub pokrojonych drobno daktyli**

Źródło: zdrowienatalerzu.pl



WARSZTATY ZDROWYCH RELACJI

niedziela, godzina 10-13

27 listopada cz I. i 4 grudnia cz II.



Intymność seksualna i nadużycia w seksualności

Mirosław Kudzia

Konieczna rejestracja przez strony:

www.poludnie.adwent.pl lub www.adwent.pl

Wstęp od 18 roku życia.

Uwaga! Wejście na spotkania do godziny 10:15.
Kontakt do organizatorów: maria.jaworska-trzop@adwent.pl

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków
Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają
wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są
o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU *ROZMOWY O RODZINIE* !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

warta obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





ADRA

*Sięgnij
po wsparcie
w budowaniu
dobrostanu
i poczuciu
równowagi
psychicznej*

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej —
może bardziej intensywnie?



RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz
wsparcie uczestników
w asyście
doświadczonego
prowadzącego

www.adra.pl/kryzys

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

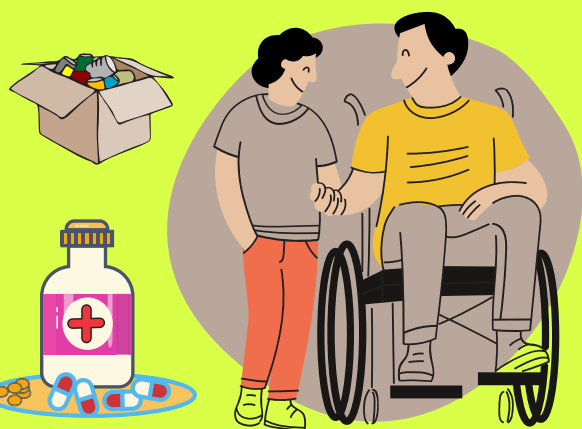


Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc potrzebującym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.

Efekty

W 2020 roku ze środków projektu udzieliłmy pomocy aż **2420 osobom!**

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



MIEJSCE - WISŁA



ĆWICZENIA



RELAKS



ROŚLINNE MENU



SPOKOJNE OTOCZENIE



ZABIEGI

**W C Z A S Y
Z D R O W O
N A N O W O
T E L . 7 9 1 9 2 1 3 5 8**

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19

Підтримка в умовах кризи

Дорогий друже з України!

- Тобі потрібна душпастирська та психологічна підтримка?
- Ти відчуваєш невпевненість, відчуття самотності?
 - Переживаєш травму?
 - Не можеш впоратися зі своїми емоціями?
 - Переживаєш розлуку з найближчими?
 - Відчуваєш страх і тривогу?
 - Ти приїхав до Польщі з дітьми і не знаєш, як їх підтримати та допомогти впоратися з новою реальністю?

*Зателефонуй нам,
щоб поспілкуватися та
отримати душпастирську
та психологічну підтримку
від адвентистских
радників.*

**Ми пропонуємо: • Психологічні консультації
• Консультації батьківської підтримки**

Сузанна — тел. 666 407 144 (українська мова)

Олена — тел. 575 659 002 (російська мова)

Кристина — тел. 791 226 198 (українська, російська, білоруська мови)

Зателефонуйте нам та домовтеся про розмову! Скористайся допомогою!

«Ви можете в тім не сумніватись, бо Я ваше здоров'я відновлю, та вилікую від ран болючих» Єр. 30:17



Jak możemy pomóc Ukrainie?

POMAGAJ I OTRZYMAJ POMOC.
BEZPŁATNY CZAT I TELEFON
WSPARCIA DLA OSÓB Z UKRAINY
I OSÓB CHCĄCYCH POMAGAĆ.

Portal GrupaWsparcia.pl wraz Fundacją ADRA Polska i Polskim Towarzystwem Logoterapii i Noo-Psycho-somatyki (PTLiNPS) uruchamia całodobowy czat oraz telefon wsparcia, na których uzyskasz pomoc bez konieczności rejestrowania się w serwisie.

helpukraine.grupawsparcia.pl