

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2022



**CZY RZECZYWIŚCIE KOBIETY SĄ BARDZIEJ EMOCJONALNE
I WRAŻLIWE OD MĘŻCZYZN, BO CZĘŚCIEJ PŁACZĄ I WIĘCEJ MÓWIĄ?**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W kolejnym numerze biuletynu kilka ciekawych artykułów. Między innymi, piszemy o tym, że zbilansowana dieta odgrywa ważną rolę zarówno w profilaktyce wielu chorób, jak i w trakcie ich leczenia.



4

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE WSPIERA PACJENTA W POWROCIE DO ZDROWIA

Rekonwalescencja jest procesem powrotu do zdrowia i regeneracji organizmu po chorobie, wypadku czy operacji, ale również po dłuższym, kilkutygodniowym pobycie w szpitalu.



6

EMOCJONALNY FACET — SIŁA CZY SŁABOŚĆ?

Powszechnie uważa się, że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn. Za tym argumentem przemawia fakt, że kobiety m.in. częściej płaczą, są bardziej ekspresywne i statystycznie wypowiadają więcej słów w ciągu dnia.



10

ZIOŁA W PIELĘGNACJI

Zielone łąki i ogrody kryją w sobie wielkie bogactwo ziół. Stosowanie ich do łagodzenia dolegliwości skórnych i wykorzystania ich w pielęgnacji urody znane było od wieków.



12

PESTO Z BAZYLI

Pesto to pyszny i bardzo aromatyczny sos, znany dzięki Włochom, którzy traktują je jako jeden z popularniejszych sosów do makaronu. Intensywnie zielona pasta jest skarbnicą wartościowych składników.



NOTKA REDAKCYJNA

W kolejnym numerze biuletynu kilka ciekawych artykułów. Między innymi, piszemy o tym, że zbilansowana dieta odgrywa ważną rolę zarówno w profilaktyce wielu chorób, jak i w trakcie ich leczenia.

Wciąż jednak za mało mówi się o tym, że właściwe odżywianie pacjenta ma istotne znaczenie również w procesie rekonwalescencji, czyli po przebytej chorobie, wypadku, operacji czy dłuższym pobycie w szpitalu. Prawidłowe żywienie wspiera bowiem chorego w odbudowie sił po chorobie. W majowym biuletynie, również próba odpowiedzi na pytanie, czy rzeczywiście kobiety są bardziej emocjonalne i wrażliwe od mężczyzn, bo częściej płaczą i więcej mówią? A że wiosna już na dobre zagościła, piszemy również o leczniczych właściwościach ziół, które stanowią podstawę wielu

domowych metod leczenia oraz pielęgnacji skóry. Zwykle jednak zioła kupujemy w postaci suszonej w aptekach, przez Internet lub rzadziej w sklepach zielarskich. Tymczasem nic nie stoi na przeszkodzie, by zbierać je samemu. Zwłaszcza, że do ich zbierania nie potrzebujemy wyjeżdżać na drugi koniec Polski, a jedynie rozejrzeć się wokół, pójść na spacer do ogrodu, na łąkę czy do lasu. Poza tym zbieranie ziół nie jest trudne. Cała sztuka polega na tym, by wiedzieć, co zbierać i w jaki sposób to robić. Życzymy powodzenia.

BEATA ŚLESZYŃSKA

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE WSPIERA PACJENTA W POWROCIE DO ZDROWIA

Rekonwalescencja jest procesem powrotu do zdrowia i regeneracji organizmu po chorobie, wypadku czy operacji, ale również po dłuższym, kilkutygodniowym pobycie w szpitalu.

Czas trwania rekonwalescencji dla każdego pacjenta może być inny, gdyż zależy od wielu różnych czynników m.in. przyczyny, stanu zdrowia chorego sprzed choroby i indywidualnych zdolności jego organizmu do regeneracji, a także od zastosowanych metod wsparcia oraz pomocy specjalistów. Warto również pamiętać, że ważnym elementem wsparcia rekonwalescencji jest odpowiednio zbilansowana dieta dostosowana do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

Rola białka w powrocie organizmu do zdrowia

Dieta rekonwalescenta powinna być pełnowartościowa, czyli taka, która pozwala dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze, a więc przede wszystkim białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, w odpowiednich ilościach i proporcjach.

Szczególną uwagę warto zwrócić na odpowiednią ilość białka, które odgrywa kluczową rolę zarówno w trakcie leczenia jak i powrotu do zdrowia po ciężkiej chorobie.

Białko jest podstawowym budulcem naszego organizmu, odpowiadając za jego wzrost, rozwój, ale także regenerację, np. po przebytej operacji czy urazie. To właśnie białko odpowiada za budowę i pracę mięśni, jest też składnikiem enzymów i hormonów, co pozwala na prawidłową regulację procesów metabolicznych. Bierze również udział w transporcie witamin i składników mineralnych do odpowiednich miejsc w organizmie zapewniając, ich właściwe wykorzystanie. Jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, co jest kluczowe w przypadku osób po przebytej chorobie czy wypadku, by nie narażać ich organizmu na kolejne zachorowania.

Ze względu na tak złożone funkcje, jakie spełnia w naszym organizmie białko, jest

ono nieustannie zużywane do wszystkich wspomnianych procesów, dlatego musi być regularnie dostarczane. Ilość białka w diecie powinna być zgodna z aktualnym zapotrzebowaniem, które zależy od wieku danej osoby, jej masy ciała oraz aktualnego stanu zdrowia.

Zdrowe osoby dorosłe każdego dnia powinny dostarczać do organizmu ok. 0,8 g białka/kg masy ciała, czyli przy masie ciała 60 kg zapotrzebowanie wynosi 48 g białka/dzień. W przypadku niektórych chorób zapotrzebowanie na ten składnik diety wzrasta nawet dwukrotnie. Przykładowo, zapotrzebowanie na białko pacjentów onkologicznych, chirurgicznych i po udarze mózgu wynosi 1,5 g/kg masy ciała/dobę czyli przy masie ciała 60 kg zapotrzebowanie na białko u takich pacjentów wzrośnie do 90 g/dzień.

Podczas choroby, ale również w procesie rekonwalescencji, pacjenci często tracą apetyt, może pojawić się u nich niechęć do jedzenia, przez co jedzą mniej niż zwykle. Zdarza się również, że dotychczas spożywane produkty i dania nie są dostosowane do zmodyfikowanych w skutek choroby potrzeb organizmu. Stosowana w procesie rekonwalescencji dieta powinna być lekkostrawna, rekomendowane jest przede wszystkim gotowanie potraw, przygoto-

wywanie ich na parze czy pieczenie z niewielką ilością tłuszczu.

U części osób mogą pojawić się również problemy z gryzieniem, żuciem czy połknięciem. W rezultacie może dojść do rozwoju niedożywienia. W takiej sytuacji, jednym ze sposobów uzupełnienia diety w niezbędne składniki odżywcze jest zalecone przez lekarza żywienie medyczne w postaci doustnych preparatów odżywczych. Jako uzupełnienie diety, stanowić może wsparcie w procesie powrotu do zdrowia po przebytej chorobie. Zalecany jest dla osób, które — z różnych przyczyn — nie są w stanie pokryć dobowego zapotrzebowania organizmu na energię i składniki odżywcze wyłącznie drogą tradycyjnej diety. Mogą one być pomocne w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania na białko w różnych stanach chorobowych, szczególnie w takich sytuacjach jak:

- podczas ciężkiej choroby i po niej (np. takiej, która wymaga dłuższego pobytu w szpitalu).
- przygotowanie do operacji oraz po niej,
- okres rekonwalescencji po chorobie,
- w chorobach przewlekłych wymagających zwiększonej podaży białka, np. w chorobie nowotworowej,
- okres rehabilitacji, np. po udarze mózgu.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



EMOCJONALNY FACET – SIŁA CZY SŁABOŚĆ?

Powszechnie uważa się, że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn. Za tym argumentem przemawia fakt, że kobiety m.in. częściej płaczą, są bardziej ekspresywne i statystycznie wypowiadają więcej słów w ciągu dnia.

Czy tak jest w rzeczywistości? Czy naprawdę kobiety są tymi wrażliwcami, a mężczyźni samcami twardo stąpającymi po ziemi?

Jak kobiety i mężczyźni rozwiązują problem?

Ten stereotyp próbuje przełamać psycholog Andrew Postman, mówiąc, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety okazują emocje w podobnym stopniu, jednak wszystko zależy od okoliczności i typu osobowości. To, co u kobiet w danym momencie może wywołać wzruszenie, niekoniecznie

wzbudzi podobne uczucia u mężczyzn, którzy również przeżywają emocje, wyrażając je po prostu w inny sposób. Kobiety zdecydowanie wolą „wypowiadać się” przyjaciółkom, pożalić i przeanalizować całą sytuację. Z kolei mężczyźni są nastawieni na działanie. Niekiedy na dookreślenie problemu i rozwiązanie go potrzebują więcej czasu i to najczęściej w samotności.

Depresja wiele ma imion

Warto zwrócić uwagę na to, jak wielka dzieli nas różnica w ekspresji emocjonalnej





i sposobach radzenia sobie z problemami dotyczącymi chociażby zdrowia — np. depresji. Jako że jest to długotrwała choroba, łatwo można porównać, jak w dłuższej perspektywie obie płcie przeżywają negatywne emocje.

Amerykańska prof. psychologii Susan Nolen-Hoeksema w swojej książce pisze, że to właśnie kobiety częściej dopada załamanie i poczucie rezygnacji. Jednak jeśli mężczyzna da się złapać tej uporczywej chorobie, różnica objawów będzie znacząca². Zaznacza, że z racji bardziej introwertycznego usposobienia emocjonalnego mężczyzn w ich przypadku pojawiają się ataki złości i agresji, których podłożem jest niewyładowany i niewyrażany latami lęk. Z reguły na co dzień „wybuchają” rzadziej, aczkolwiek kiedy już do tego dojdzie, może się to okazać prawdziwą burzą (kobiety częściej wszczynają kłótnie, ale na mniejszą skalę). Ponadto chorzy częściej sięgali po alkohol, narkotyki i papierosy. Byli też bardziej skłonni do zachowań ryzykownych. Kobiety natomiast zgłaszały się do lekarza

z objawami stresu, problemami ze snem, drażliwością, brakiem chęci do życia i utratą zainteresowania pracą, rodziną czy dawnym hobby.

Chociaż kobiety stanowią większy odsetek osób z problemami natury emocjonalnej, to właśnie mężczyźni, stojąc twarzą w twarz z owymi trudnościami, częściej popełniają samobójstwa, co potwierdza w przeprowadzonych statystykach z 2016 roku Komenda Główna Policji. Choć brzmi to brutalnie, mówienie na ten temat jest konieczne. Uświadamianie społeczeństwa pomaga unikać pewnych zachowań i wcześniej powstrzymać problem.

„Wśród samobójców dużą część stanowią osoby uzależnione. A i tu prym wiodą mężczyźni (...). W ten sposób chory ucieka od swoich problemów i tłumi emocje, co z czasem może się przyczynić do zachowań autodestrukcyjnych i agresywnych wobec otoczenia. Wiele prób targnięcia się na swoje życie zdarza się pod wpływem alkoholu i innych używek” — twierdzi psychiatra Aleksandra Łojko.

Każdy z nas prędzej czy później wyklada na stół karty bolesnych emocji. Kobięce zwierzanie się koleżankom pomaga na bieżąco wyładowywać frustrację, przez co emocje krok po kroku opadają. U mężczyzn wygląda to inaczej. Wolą zachować pozorny spokój, ale pamiętajmy — wszystko ma swoje granice. Nie da się wiecznie uciekać, a jak wspomniałam, każda emocja prędzej czy później wyskoczy z pudełka i niestety u tych „milczących” będzie to prawdziwa eksplozja.

Nie płacz, bądź mężczyzną!

Kobiety mają mniejszy problem z okazywaniem emocji m.in. w publicznym miejscu, ponieważ kulturowo są uważane za tzw. płęć słabszą, a co za tym idzie — bardziej wrażliwą. Natomiast mężczyzna ma być tym silniejszym, który potrafi zaopiekować się kobietą i być dla niej wsparciem. Kiedy na oczach partnerki regularnie okazywałby lęk czy nadmierne wzruszenie, byłoby

to zapewne odczytane jako słabość i co najważniejsze... skutkowałoby podświadomą utratą poczucia bezpieczeństwa. Dlaczego? Bo to ty mężczyzno masz być moją podporą, a nie ja!

Niestety ludzie zazwyczaj mają nieprawidłowy obraz dotyczący męskiej uczuciowości.

Mniejsza ekspresja emocjonalna mężczyzn nie zawsze wynika z ich arogancji i bezuczuciowości. Przyczyna tkwi w uwarunkowaniu kulturowym i oczekiwaniach społecznych.

To, że kobiety niekiedy otwarcie i silnie doświadczają głębokich emocji, wynika z modelu wychowania. Już w pierwszych latach życia małym dziewczynkom mówi się, jakie cechy są szczególnie pożądane w przyszłości. Są nimi empatia, troska, umiejętność współpracy, rozwiązywania problemów itp. Uważa się, że to kobiety lepiej odnajdują się w roli opiekuna, ponieważ od kobiet oczekuje się bycia matką i żoną. Dziewczynki bawią się w dom, gotują obiady lalkom,





a chłopcy jeżdżą autami, budują z klocków, grają w piłkę, co wzmacnia ich kondycję fizyczną i siłę.

Z racji wszechobecnego równouprawnienia współczesne społeczeństwo walczy z tego typu stereotypami: kobieta — dom — dzieci, mężczyzna — praca — utrzymanie. Czy to zaburza tworzony latami schemat funkcjonowania rodziny? A może obecnie staje się lepszy, bo jest na topie?

Co wpływa na otwartość okazywania emocji?

Z badań socjologicznych wynika, że ekspresja emocjonalna nie jest uwarunkowana biologicznie. Jest to wyuczony i długotrwały

proces socjalizacji i wychowania. Środowisko, w jakim dorastamy, styl wychowania i kultura decydują w największym stopniu o tym, jak mężczyźni będą okazywać uczucia.

Mimo tych wszystkich różnic piękne jest to, że możemy się wzajemnie uzupełniać i być dla siebie wsparciem. Otwarta komunikacja, szczerość i zaufanie pozwoli do siebie dotrzeć niezależnie od osobowości, wychowania i płci.

A ty, mężczyzno, pamiętaj, że prawdziwym skarbem jest to, co skrywasz w swoim wnętrzu. Twoją siłą jest nie mocne ciało, a wrażliwe serce.

NATALIA TATARCZUCH

[Źródło: znakiczasu.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

**Zielone łąki i ogrody kryją w sobie wielkie bogactwo ziół.
Stosowanie ich do łagodzenia dolegliwości skórnych
i wykorzystania ich w pielęgnacji urody znane było od wieków.**

Potencjał ziół wykorzystywany jest w tworzeniu naturalnych kosmetyków, ponieważ zioła są bardzo skuteczne w pielęgnacji włosów i twarzy. Zioła pomagają leczyć różne choroby skórne, a jednocześnie wspierać pielęgnację urody. Mogą wygładzać zmarszczki, rozjaśniać cerę, wzmacniać włosy i paznokcie. Nic więc dziwnego, że w dobrych, naturalnych kosmetykach są zioła. Wystarczy poznać właściwości mniej lub bardziej znanych ziół i dobrać odpowiednie dla swoich potrzeb.

Pamiętajmy również, że nie dla wszystkich dany produkt naturalny są wskazany. Nie poleca się ich dla cer wrażliwych i nadreaktywnych gdyż stężenie składników aktywnych jest w nich większe i mogą wywołać podrażnienia. Każdą kurację ziołową należy przeprowadzać z głową i nie nadużywać stosowania ziół gdyż mogą przynieść odwrotne efekty. Jeśli pojawi się odczyn alergiczny — zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, wysypka, krostki, grudki czy łuszczenie natychmiast przerwijmy stosowanie danego zioła i skonsultujmy się z kosmetyczką lub dermatologiem. Stosujmy zioła przeznaczone do naszego rodzaju cery.

Najbardziej znanym i cennym ziołem w kosmetyce był jest **rumianek**. Jego suszone koszyčky kwiatowe

zawierają chamazulen, kwas salicylowy i związki kumarowe. Mają one działanie przeciwzapalne i ściągające. Dzięki temu rumianek wchodzi w skład wielu maseczek ziołowych, naparów i preparatów dla dzieci oraz środków do pielęgnacji włosów. W kosmetyce rumianek zalecany jest jako środek łagodzący stany zapalne skóry oraz podrażnienia. Zwany niegdyś „zielem piękności” znakomicie nadaje się do mycia twarzy, zwłaszcza przy cerze przetłuszczonej, łojotokowej lub zaczerwienionej.

Kolejnym ziołem wykorzystanym w kosmetyce jest **bez czarny**. Stosowany w pielęgnacji skóry rozjaśnia ją i wyrównuje jej kolor. Przy cerze skłonnej do wyprysków można stosować go do okładów kosmetycznych. Napar z kwiatów i odwar z owoców pije się przy łuszczycy.

Echinacea od dawna stosowana jest w medycynie naturalnej i kosmetyce ze względu na swoje właściwości; wspomaga układ odpornościowy, zapobiega i zwalcza przeziębienia i grypy; oczyszcza krew i wspomaga leczenie dolegliwości takich jak egzema i trądzik. Wyciągi z echinacea pomagają skórze w wypełnieniu jej funkcji obronnej, dzięki wzmacnianiu czynników naturalnej odporności skóry.

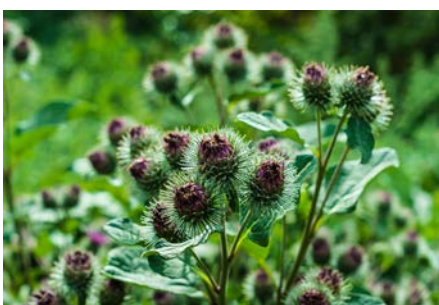


Z kolei **bazylia** wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu, zachowuje połysk i ułatwia układanie; przeciwdziała oznakom starzenia.

Hibiskus zioło bardzo chętnie wykorzystywane w pielęgnacji włosów, ponieważ pobudza ich wzrost, zagęszcza, łagodzi podrażnienia skóry głowy i zapobiega przedwczesnemu siwieniu. Hibiskus w proszku ma czerwoną barwę, dlatego wspomaga utrzymanie czerwonego koloru włosów. Korzystnie wpływa na skórę, zmiękcza ją, ujędniając i dając efekt liftingu.

Lawenda oprócz tego, że wykorzystywana jest w przemyśle perfumeryjnym ma łagodne działanie przeciwdepresyjne; łagodzi bóle głowy i żołądka; pomaga eliminować napięcia, stres i bezsenność. Natomiast w pielęgnacji skóry łagodzi skutki ukąszenia owadów, oparzenia, rany oraz suchość skóry.

Kolejną, niesamowitą rośliną wykorzystywaną jako pokarm i lekarstwo to **liście i korzeń mniszka lekarskiego**. W ramach zastosowania medycznego mniszek lekarski pobudza aktywność wątroby, łagodzi dolegliwości związane z jelitami i ma działanie moczopędne. Ze względu na to, że oczyszcza krew, wspomaga eliminację toksyn oraz leczenie podrażnień skóry.



Lukrecja ma cudowny wpływ na cerę tłustą, wspomaga leczenie egzemy, ukąszeń owadów, oparzeń, ran i przebarwień skóry; wspomaga wzrost włosów i wzmacnia je.

Łupian, który bogaty w żelazo, magnez i tiaminę; świetnie wpływa na skórę, lecząc dolegliwości, takie jak egzema, łuszczyca, wrzody i trądzik; oczyszcza krew, eliminuje toksyny i pobudza trawienie.

Z kolei **ostropest plamisty** jako silny przeciwutleniacz; zwalcza oznaki starzenia i świetnie wpływa na wątrobę. Ze względu na te właściwości ma korzystny wpływ na skórę, oczyszcza ją i regeneruje.

Natomiast **skrzyp** leczy łupież, a także poprawia ogólną kondycję skóry głowy i włosów.

Oto przykład wykorzystania popularnego w kosmetyce rumianku.

Maseczka z rumianku

Miksujemy łyżkę suszonego rumianku, siemienia lnianego i płatków owsianych. Do tego dodajemy łyżkę mąki ziemniaczanej i zalewamy niewielką ilością gorącej wody. Mieszaemy. Ciepłą maseczkę nakładamy na skórę twarzy. Czekamy mniej więcej 10 minut i zmywamy. Inną maseczkę o działaniu rozjaśniającym i uelastyczniającym, stworzymy, łącząc żółtko jajka ze sproszkowanym kwiatem rumianku i otrębami owsianymi.

PRZEPIS

PESTO Z BAZYLI

Pesto to pyszny i bardzo aromatyczny sos, znany dzięki Włochom, którzy traktują je jako jeden z popularniejszych sosów do makaronu. Intensywnie zielona pasta jest skarbnicą wartościowych składników. Rozsmakowani w dobrej kuchni Włosi chętnie delectują się pesto, najczęściej w połączeniu z makaronem. Dzięki temu, że sos ma ciekawy smak i intensywny zapach, niewiele trzeba, aby powstało smakowite danie.

Wykonanie

Zmiksować wszystkie składniki w blenderze. Podawać z pełnoziarnistym spaghetti oraz pomidorkami koktajlowymi.

**MARZANNA BOJKO — AUTORKA
BLOGU ZDROWIENATALERZU.PL**

* Orzechy nerkowca można namoczyć wcześniej na noc, wówczas pesto będzie łatwiej zmiksować.

** Pesto można używać również jako smarowidło do kanapek.

Składniki

**2 filiżanki świeżych listków bazylii,
bez łodyżek**

1 lub dwa ząbki czosnku

1 filiżanka orzechów nerkowca

**2 łyżki orzeszków piniowych
(opcjonalnie)**

2 łyżki soku z cytryny

2 łyżki przegotowanej zimnej wody

6 łyżek (lub więcej) oliwy z oliwek

**2 łyżki nieaktywnych płatków
drożdżowych (opcjonalnie)**

**1 łyżeczka soli morskiej
(lub ilość wg preferencji)**



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.

warto 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
zaburzą 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

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



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 naszym podopiecznym.



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 2019 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
920
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



Przystań

OŚRODEK
WYPOCZYNKOWY

Zdrowo Na Nowo

wczasy zdrowotne

TWOJA DROGA DO ZDROWIA



1

Lepsze zdrowie
i samopoczucie (zabiegi,
dieta, ćwiczenia).

Motywację do
dokonywania dobrych
wyborów.

2

Wiedza na temat
swojego stanu
zdrowia –
bezpośrednio od
lekarzy,
fizjoterapeutów
i dietetyków.

3

Ukojenie od stresu i
wyciszenie poprzez
przebywanie w
przyjaznej atmosferze
i korzystanie z zabiegów.

Turnus I – 18-25 września 2022
Turnus II – 26 września do 3 października
2022
zarezerwuj dla zdrowia!

ZADZWOŃ! TEL. 609-602-488

WWW.ZDROWONANOWO.PL

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

CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA
CHARYTATYWNA



PODATKU

KRS 0000 220 518

UBÓSTWO NIE MA
WZGLĘDU NA OSOBĘ

PRZEKAŻ SWÓJ 1% PODATKU NA RATUNEK DLA
SCHOROWANYCH, GŁODNYCH I CIERPIĄCYCH.

BLISKOSERCA.PL