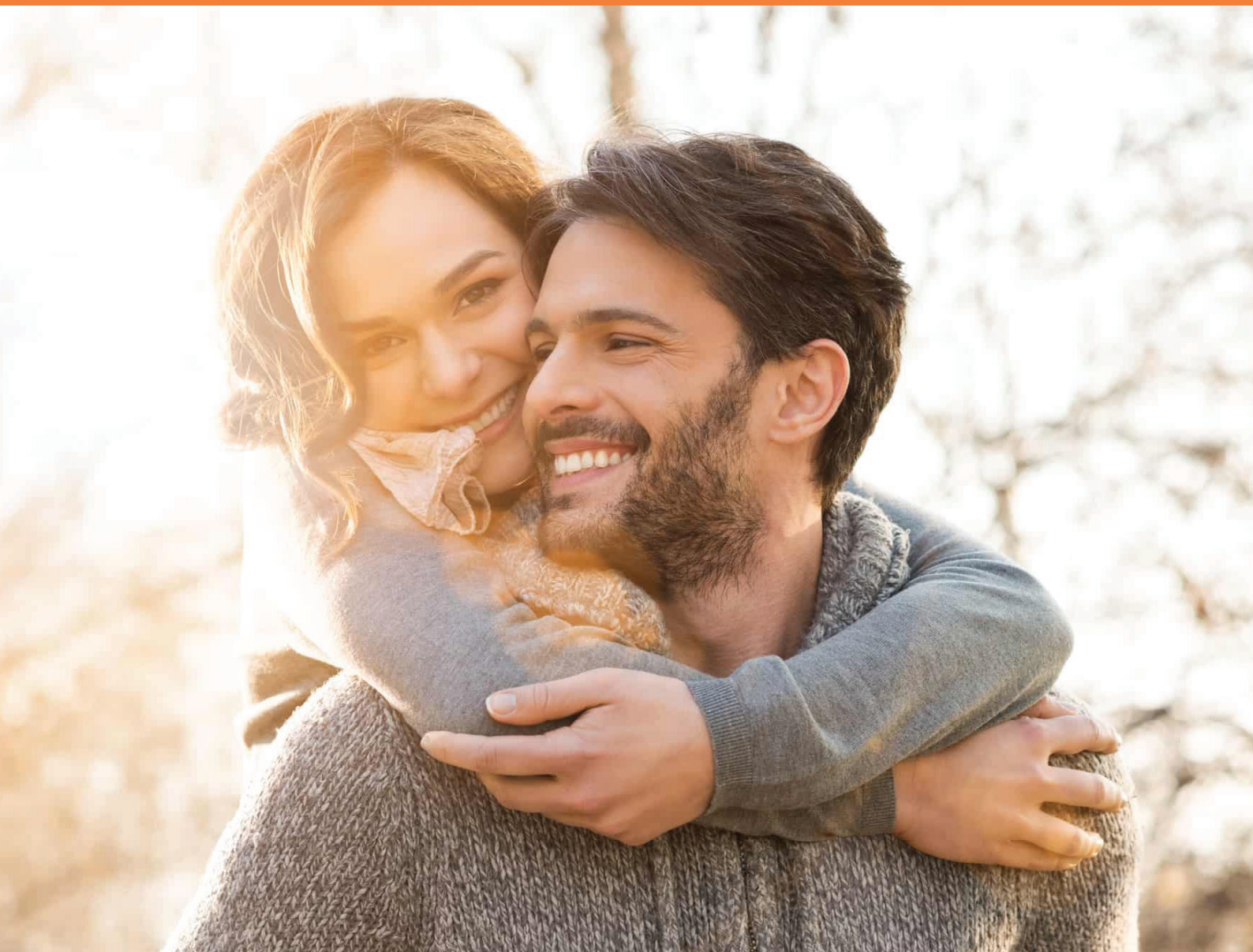


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2021



Jesteśmy albo pełni miłości... albo pełni lęku



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Albert Einstein powiedział, że „każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru. Jesteśmy albo pełni miłości... albo pełni lęku”.



4

COŚ WIĘCEJ NIŻ SZCZOTKA CZYSZCZĄCA JELITA

Wielu ludzi wyraża mylny pogląd, że błonnik jest niczym twarde włosie szczotki, która wymiata do czysta jelita. W rzeczywistości błonnik pokarmowy utworzony jest z mikroskopijnych łańcuchów cukrów (węglowodanów), które niestrawione przechodzą przez jelito cienkie, formując masę kałową.



6

OSWOIĆ LĘK

Dotychczasowa sytuacja związana z koronawirusem nie jest prosta. Wzbudza w nas różne emocje.



8

EKOLOGICZNE ŚRODKI DO SPRZĄTANIA DOMU

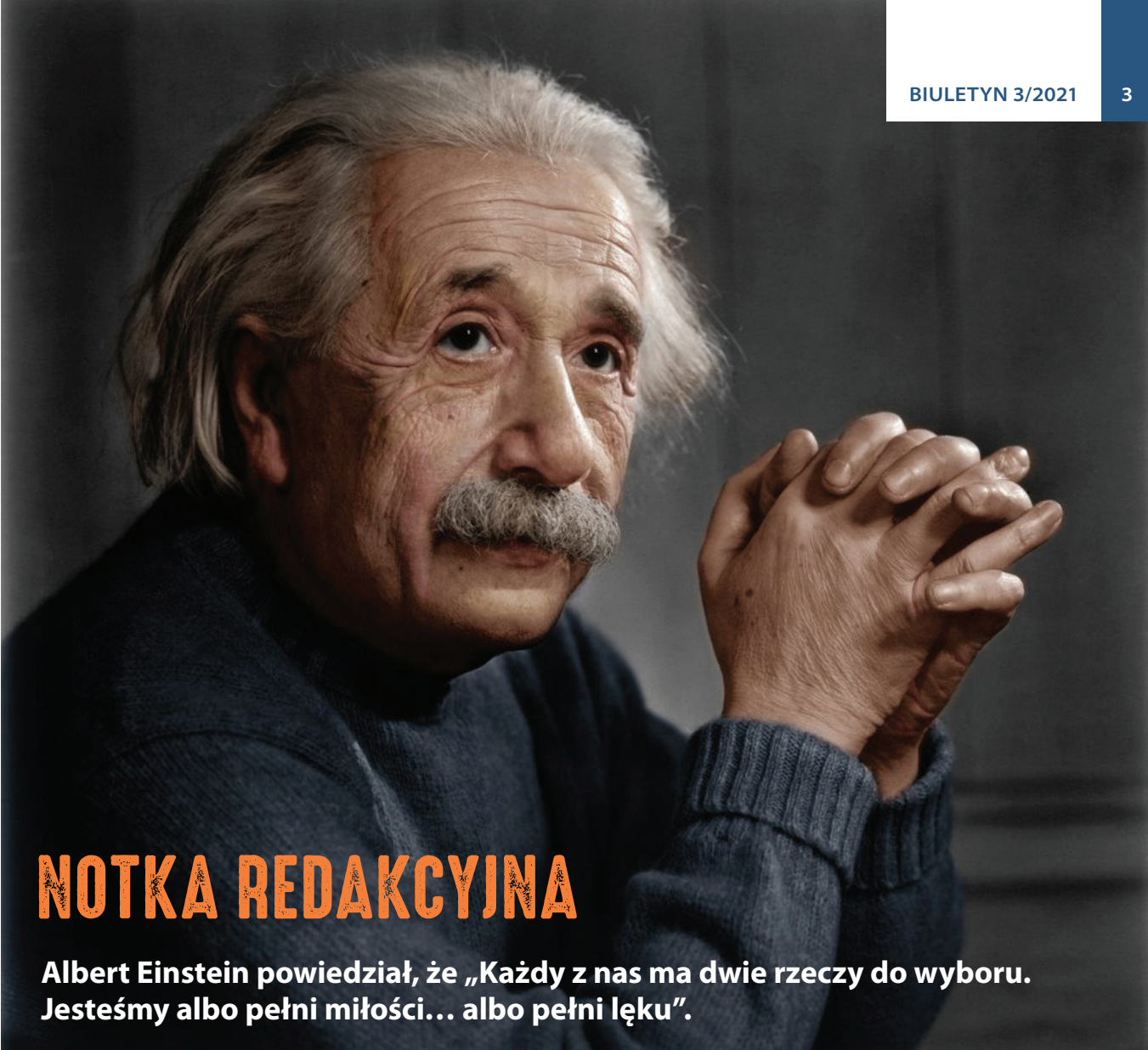
Przyroda po raz kolejny daje nam sprytne i proste zamienniki dla ostrych substancji czyszczących. Pozwólmy sobie na otaczanie się tym, co jest dla nas przyjazne, a łatwiej nam będzie uchronić się przed negatywnym wpływem wszechotaczającej i co gorsza zbędnej „chemii”.



10

KOTLECICKI Z KASZY JAGLANEJ

Często robię takie kotleciki. Kasza jaglana należy do tych najzdrowszych. Jest lekkostrawna, zawiera krzemionkę, witaminy z grupy B, żelazo. Połączenie kaszy z tofu dostarcza pełnowartościowego białka.



NOTKA REDAKCYJNA

Albert Einstein powiedział, że „Każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru. Jesteśmy albo pełni miłości... albo pełni lęku”.

Można by powiedzieć, że dzisiejsza rzeczywistość, gdy świat stawia czoła epidemii koronawirusa, nie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i wzmacnia sytuacje lękowe. Nawet osoby, które na co dzień nie odczuwają nadmiernego lęku związanego z chorobą COVID-19, w obecnej sytuacji doświadczają go z powodu niepewności o pracę, przyszłość dzieci. W końcu każdy z nas martwi się o zdrowie. W koronawirusowym zamieszaniu warto wiedzieć, że lęk jest naturalną reakcją na sytuację, którą odbieramy jako zagrożenie. Jednocześnie pogarsza on nasze funkcje myślowe, utrudnia znajdowanie dobrych rozwiązań i racjonalne zachowania. Zaburza też pracę systemu immunologicznego, który chroni nasz organizm przed czynnikami chorobotwórczymi. Dlatego umiejętność opanowywania lęku jest wyjątkowo ważna w obecnej sytuacji. Dlatego też w najnowszym biuletynie piszemy

o tym choć parę słów, by podpowiedzieć jak radzić sobie z nim.

W biuletynie również o ekologicznym sprzątaniu. Wiosna to pora, kiedy możemy otworzyć okna na oścież, wpuścić do domu świeże powietrze i posprzątać dom. To zupełnie normalne, że właśnie wiosną chce nam się zakasać rękawy i wyczyścić swoją przestrzeń. Zimową porą, kiedy dzień jest krótki, po powrocie z pracy często marzymy tylko o herbatce i wtuleniu w ciepły koc. A kiedy słońko dogrzeje a dzień staje się dłuższy, wstępuję w nas większa ochota na gruntowne sprzątanie.

Ale jak posprzątać dom dbając o domowe środowisko? Jakich użyć środków by skutecznie i ekologicznie posprzątać cztery kąty? Zapraszam do lektury.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



COŚ WIĘCEJ NIŻ SZCZOTKA CZYSZCZĄCA JELITA

Wielu ludzi wyraża mylny pogląd, że błonnik jest niczym twarde włosie szczotki, która wymiata do czysta jelita. W rzeczywistości błonnik pokarmowy utworzony jest z mikroskopijnych łańcuchów cukrów (węglowodanów), które niestrawione przechodzą przez jelito cienkie, formując masę kałową.

Błonnik wchłania wodę, co jeszcze powiększa rozmiar stolca i sprawia, że jest on duży, miękki i regularny, a wydalanie jest bezbolesne. Błonnik również spowalnia wchłanianie przez organizm kalorii i innych substancji odżywczych, zachodzące przez błonę śluzową jelita. Chroni to przed nagłymi wahaniami stężenia cukru i może mieć znaczenie w terapii cukrzycy. Błonnik pokarmowy

również wiąże i dezaktywuje rakotwórcze substancje (takie jak zanieczyszczenia środowiskowe) oraz usuwa z organizmu nadmiar cholesterolu i hormonów.

Jeśli dieta jest uboga w błonnik, jest zbyt mało materiału do uformowania stolca (kilka martwych komórek i marna ilość błonnika). Nie dziwi więc fakt, że prawie 70 procent osób stosujących dietę Atkinsa, która kładzie

nacisk na wysokie spożycie mięsa i nabiału przy małym spożyciu błonnika, skarży się na zaparcia. Rezultatem jest zazwyczaj kilka drobnych, twardych kulek kału wydala-nych dwa razy na tydzień. Niezbyt przyjemny scenariusz. Jako że te kulki są niewielkiego rozmiaru, powodują one niewielkie rozszerzenie odbytnicy i ciężko je wydalić — a to sprzyja zaparciom.

Osoby z problemem zaparcí próbują posy-pywać swoje śniadanie otrębami pszennymi — francuskiego tosta z masłem, placki ziem-niaczane, a nawet bekon. Szlachetny to wy-siłek, ale oczywiście nie można tak po pro-stu dodać błonnika do tak czy inaczej nie-zdrowego posiłku i oczekiwać jakichkolwiek pozytywnych rezultatów. Poza tym, po cóż bez powodu psuć smak doskonale tłustego kawałka bekonu?

Aby wypróżniać się normalnie i systema-tycznie, trzeba napełniać jelita odpowiedni-mi rzeczami, co oznacza podawanie na stół właściwych pokarmów. Dieta oparta na nie-rafinowanych skrobiach — takich jak ziem-niaki, warzywa strączkowe, ryż, kukurydza, słodkie ziemniaki, pełnoziarniste chleby i makarony — z dodatkiem owoców i wa-rzyw jest tym, czego układ trawienny po-trzebuje, by móc funkcjonować prawidłowo. Produkty zwierzęce, a szczególnie jakiegol-wiek białko pochodzące z nabiału, zakłóci prawidłową przemianę materii prawie na-tychmiast, a normalne funkcjonowanie po-wróci dopiero po trzech-czterech dniach od odstawienia tych pokarmów i przywró-cenia zdrowego odżywiania. Jako antido-tum na zaparcia sugeruje się ćwiczenia fi-zyczne i picie większej ilości wody, ale przy-nosi to wątpliwe rezultaty.

Lata nieodpowiedniego funkcjonowania je-lit, objawiające się zaparciami, mogą powo-dować wiele problemów, takich jak rozsze-rzenie jelita, czy też „zespół leniwego jelita”, szczególnie jeśli nadużywane były środki przeczyszczające. Mięśnie jelita są tak słabe, że nie są już w stanie skutecznie się kurczyć. Co gorsza, po latach stymulacji chemikalia-

mi zawartymi w środkach przeczyszczają-cych jelita stają się niewrażliwe na natural-ny bodziec, jakim jest obecność stolca i kur-czą się tylko wtedy, kiedy zostaną sztucznie pobudzone.

Jak przełamać nawyk używania środków przeczyszczających i uleczyć „zespół leni-wego jelita”? Wymaga to planowania, cier-pliwości, a przede wszystkim treningu. Jeli-to musi zostać przywrócone do normalnego funkcjonowania — kurczenia się pod wpły-wem bodźca, jakim jest rozszerzenie się spo-wodowane obecnością kału. Trzeba to wy-ćwiczyć tak, aby mięśnie znów stały się sil-ne. Pierwszym krokiem jest jedzenie dużej ilości właściwego pożywienia (nie pora tu na post). Trzeba napełnić jelita błonnikiem, żeby usunąć z nich wszystkie paraliżujące białka pochodzące z nabiału. Zanim poja-wi się potrzeba wypróżnienia, może upły-nąć kilka dni. Trzeba zachować cierpliwość. Jeśli po zastosowaniu się do moich wska-zówek w przeciągu tygodnia nie pojawi się obfity miękki stolec albo jeśli pojawi się ból brzucha lub krwawienie, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem. Każde podej-rzenie, że normalne funkcjonowanie zakłó-ca coś więcej niż po prostu leniwa praca je-lit, wymaga konsultacji lekarskiej, ponieważ niekiedy obstrukcja jest efektem obecności guza lub kamieni kałowych.

Czasami dobrze jest „wymusić” wypróżnie-nie poprzez celowe przepełnienie jelit. Moż-na to zrobić za pomocą otrąb pszennych, nasion babki płesznika, siemienia lnianego albo w ostateczności niewchłanianego cu-kru zwanego laktulozą (wymaga recepty le-karskiej). Łatwość i regularność wypróżnień powinna poprawiać się w kolejnych dniach kuracji. Kiedy wypróżnienia zaczną przebie-gać bez wysiłku, wtedy ilość konsumowa-nych otrąb pszennych, nasion babki płeszni-ka, siemienia lnianego lub laktulozy można powoli zmniejszać, aby w końcu zaprzestać ich stosowania.

DR JOHN MCDUGALL



OSWOIĆ LĘK

**Dotychczasowa sytuacja
związana z koronawirusem
nie jest prosta.
Wzbudza w nas różne emocje.**

Z jednej strony, konfrontuje nas z tym, że możemy zachorować i nawet umrzeć a przecież lęk przed utratą życia dla większości jest jednym z najsilniejszych przeżyć. Z drugiej, strony, znamy osoby, które mówią, że nic się nie dzieje, mówiąc, że Covid-19 to zwykła grypa a statystyki nie do końca pokazują rzeczywisty stan. To wszystko, wzbudza w nas niepewność, strach i wiele innych emocji, więc trudno odnaleźć się w tym niepewnym świecie.

Dla większości z nas wizja zmienionego świata leży w obszarze lęku, ponieważ lubimy mieć kontrolę, chcemy ułożyć sobie plany na jutro, na wakacje, na za rok. Jednak sytuacja covidowa uczy nas, że wcale nie musi być tak, jak zaplanowaliśmy i warto poćwiczyć umiejętność zaakceptowania braku kontroli jako stan, który jest częścią naszego życia. Dobrze jest znać radę Chrystusa, który powiedział: „Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejczy, gdyż dzień jutrzejczy będzie miał własne troski. Dosyć ma dzień swego utrapienia.”

Zamartwianie się w niczym nam nie pomoże. Co więcej, kiedy uznajemy, że świat jest

dla nas zagrażający i nieprzyjazny, nasze działania stają się defensywne, w ich tle pojawia się paniczny strach a nawet lęk. Przyjmuje on z czasem postać dyskomfortu, napięcia, i ciągłego zamartwiania się. Długotrwały lęk może przerodzić się w poważne zagrożenie naszego zdrowia emocjonalnego i psychicznego. Mogą pojawić się objawy psychosomatyczne sygnalizujące nerwicę lękową a niekiedy mogą pojawić się oznaki fobii i ataki paniki. W takiej sytuacji należy bezwzględnie szukać pomocy lekarza psychiatry.

Światowa Organizacja Zdrowia kilka lat temu sygnalizowała, że aż 25% ludności na świecie doznaje lub dozna w trakcie swojego życia zaburzeń psychicznych. Obecnie odsetek ludzi potrzebujących wsparcia psychicznego i emocjonalnego niepokojąco wzrasta. Między innymi spowodowane jest to sytuacją z szalejącym wirusem SARS-CoV-2 i związaną z tym niepewnością o jutro. Co wydaje się ważne, zaburzenia lękowe częściej doświadczają obywatele krajów rozwiniętych niż rozwijających się, mieszkańcy dużych miast i co ciekawe w różnym wieku. Z jednej strony lęk jest normalną reakcją



na stresujące sytuacje takie jak: ważny egzamin, wystąpienie publiczne czy jakiegokolwiek zagrożenie. Jednakże u niektórych osób stan niepokoju utrzymuje się dłużej i może nasilać się, nawet jeżeli stresujący moment dawno minął. Warto wiedzieć, że długotrwały niepokój i napięcie mogą doprowadzić do poważnych zaburzeń uniemożliwiających poradzenie sobie z codziennymi sprawami. Taka sytuacja doprowadza do tego, że osoba doświadczając lęku nie jest w stanie nad nim zapanować i lęk staje się zaburzeniem, który znacząco obniża jakość życia i ogranicza funkcjonowanie.

Jak radzić sobie z lękiem?

Poniższe rady nie zastąpią pomocy specjalisty ale mogą okazać się użyteczne:

- Utrzymuj zdrowy tryb życia: regularnie ćwicz, zdrowo się odżywiaj i wysypiaj się. To znacząco może podnieść jakość twojego życia.
- Odłóż poważne zmiany w życiu na później: jeśli jest to możliwe, poważne decyzje jak zmiana pracy, zmiana miejsca zamieszkania czy inne, odłóż na spokojniejszy czas.
- Zainwestuj w dobre relacje: kłopoty z związkach mogą przyczyni się do lęku, dlatego rozwijaj umiejętność szczerej, otwartej komunikacji i staraj się rozwiązywać problemy w momencie gdy zaczynają narastać. Nie trzymaj je w głowie.
- Odpręż się: postaraj się znaleźć czas na relaks, na aktywność, która sprawi Ci przyjemność, jak czytanie, hobby.
- Zrezygnuj z alkoholu i używek: mogą one powodować długoterminowe problemy i utrudnić powrót do zdrowia. Dobrym pomysłem jest unikanie wszystkich substancji stymulacyjnych jak np. kofeina.
- Bądź życzliwy, zawsze: w stosunku do bliskich, pracowników, wszystkich, którzy są w twoim otoczeniu. Praktykuj wdzięczność.
- Zaufaj Bogu: wiara i zaufanie w Bożą obecność pomaga w radzeniu sobie z przeciwnościami i wzmacnia chęć do życia i stawiania opór problemom. Każdego wieczora pomódł się, dziękując za przeżyty dzień.

BEATA ŚLESZYŃSKA





SZLACHETNE ZDROWIE

EKOLOGICZNE ŚRODKI DO SPRZĄTANIA DOMU

Przyroda po raz kolejny daje nam sprytnie i proste zamienniki dla ostrych substancji czyszczących. Pozwólmy sobie na otaczanie się tym, co jest dla nas przyjazne, a łatwiej nam będzie uchronić się przed negatywnym wpływem wszechotaczającej i co gorsza zbędnej „chemii”.

Przecież posprzątać w domu „na błysk”, możemy taniej, bezpieczniej dla środowiska i równie skutecznie, co tradycyjnymi metodami. W roli ekologicznych preparatów świetnie sprawdzą się: ocet, soda oczyszczona, boraks, mydło roślinne czy kwas cytrynowy, sok z cytryny czy sól.

Ocet spirytusowy — ma świetne działanie antybakteryjne, rozpuszcza tłuszcz i co ważne — jego zapach szybko wietrzeje.

Soda oczyszczona — zmiękcza wodę, usuwa niechciane zapachy (nawet te z czosnku czy cebuli!), czyści wszystkie kuchenne sprzęty, zapobiega rdzewieniu, może zastąpić wybielacz do prania, nadaje się do czyszczenia armatury i nie tylko. Sodę

można również wykorzystać do namaczania ubrań przed praniem — trzeba tylko dodać ½ szklankę do ciepłej wody i ubrania czy ręczniki moczyć w roztworze przez 30 minut. Aby pozbyć się brzydkiego zapachu z kosza na śmieci, można np. rozsypać ½ szklanki produktu na jego dnie.

Sól — przyda się w usuwaniu uporczywych zabrudzeń, np. z piekarnika. Wystarczy przygotować pastę na bazie 1/4 szklanki sody oczyszczonej, 2 łyżeczek soli, gorącej wody i nanieść ją na 5 minut na zabrudzone powierzchnie.

Boraks — czyści i usuwa zapachy, zmiękcza wodę, doskonały środek dezynfekujący.

Szare mydło — świetny substytut komer-

cyjnych detergentów; tani i ekologiczny środek do sprzątania, rozpuszcza tłuszcz, idealny do mycia podłóg.

Kwasek/sok cytrynowy — ma silne działanie antybakteryjne, czyści tłuszcz, kamień i odświeża; ma działanie wybielające — może się przydać przy usuwaniu plam. Cytryna pomoże też wyczyścić naczynia ze stali nierdzewnej, zastąpi wybielacz (bawełnianą bieliznę należy wygotować z kilkoma plasterkami cytryny) i zadziała jak środek do czyszczenia stopy żelazka.

Naturalne olejki eteryczne — wzmacniają działanie antybakteryjne i antywirusowe środków czyszczących, dodatkowo olejki z cytrusów mają właściwości oczyszczania z tłuszczów.

— właściwości antybakteryjne: laur, kamfora, kardamon, citronella, cyprys, eukaliptus, imbir, jałowiec, lawenda, cytryna, trawa cytrynowa, limonka, pomarańcza, sosna, rozmaryn, szalwia, drzewo sandałowe, drzewo herbaciane, tymianek

— właściwości antywirusowe: cynamon, eukaliptus, lawenda, cytryna, oregano, drzewo sandałowe, drzewo herbaciane

Robimy ekologiczne środki czystości

Płyn do mycia naczyń

sok z trzech cytryn

1,5 szklanki wody

1 szklanka soli drobnoziarnistej

1 szklanka białego octu

Zmieszaj sok cytrynowy z wodą, solą i octem. Gotuj w garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając, dopóki płyn się nie zagęści. Jeszcze ciepły płyn wlej do szklanego naczynia. Używaj, jak każdego innego płynu do mycia naczyń.

Płyn do czyszczenia zlewu kuchennego

1/2 szklanki (110 g) sody oczyszczonej

1/4 szklanki (60 ml) białego octu

5 kropli olejku limonowego

5 kropli olejku cytrynowego

W misce wymieszaj wszystkie składniki. Mieszaninę nałóż na gąbkę lub myjkę i wycieraj zabrudzoną powierzchnię.

Dlaczego zatem warto sprzątać dom w ekologiczny sposób?

1. Wśród nas jest coraz więcej osób uczulonych na chemiczne detergenty.
2. Jesteśmy coraz bardziej świadomi szkodliwego wpływu niektórych chemicznych substancji na nasz organizm, więc rozsądniej podchodzimy do kontaktu z nimi i staramy się wybierać rozwiązania przyjazne środowisku.
3. Naturalne substytuty detergentów to realna oszczędność dla domowego budżetu, bowiem wykorzystujemy niedrogie i ogólnodostępne produkty.

BONITA PONIATOWSKA

**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

PRZEPIS

KOTLECICKI Z KASZY JAGLANEJ



Często robię takie kotleciki. Kasza jaglana należy do tych najzdrowszych. Jest lekkostrawna, zawiera krzemionkę, witaminy z grupy B, żelazo. Połączenie kaszy z tofu dostarcza pełnowartościowego białka. Lubię je na ciepło, gdy smakowicie chrupią, ale też i na zimno. Kasza jaglana z natury jest bezglutenowa, więc kotleciki nadają się dla osób na diecie bezglutenowej.

Składniki

- 2/3 szklanki kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki wody do zagotowania kaszy jaglanej
- 340 g wędzonego tofu (może być naturalne, ale wędzone nadaje im niepowtarzalny smak)
- 2 średniej wielkości cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminku rzymskiego mielonego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka suszonej kolendry
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/3 szklanki posiekanej suszonej żurawiny

Przyprawy na koniec dopełniają smaku

- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kminku rzymskiego mielonego



Instrukcje

1. Umyj kaszę jaglaną, dodaj 1 1/2 szklanki wody / bulionu i na średnim ogniu doprowadź kaszę do wrzenia, zmniejsz gaz i gotuj, aż kasza wchłonie cały płyn, zajmie to około 15-20 minut, następnie wyłącz gaz, przykryj kaszę pokrywką i odstaw;
2. Rozgrzej piekarnik do 180 ° C;
3. Przygotuj wszystkie pierwsze przyprawy, posiekaj żurawinę, pokrój cebulę i rozgnieć czosnek,
— na rozgrzanej patelni umieść oliwę z oliwek wraz z cebulą, dodaj szczyptę soli i duś cebulkę, następnie po kilku minutach dodaj czosnek i kontynuuj dotąd, aż cebulka stanie się miękka, brązowa i półprzezroczysta;
— włóż wszystkie pierwsze przyprawy, wymieszaj, a jeśli w tym momencie robi się trochę za sucha, spryskaj odrobiną wody i kontynuuj duszenie przez około 3 minuty, następnie dodaj żurawinę i sos sojowy, wymieszaj i kontynuuj smażenie przez około 3-4 minuty aby wszystkie przyprawy i smaki mogły się połączyć ze sobą;
4. Tofu pokrusz i umieść je w misce razem z kaszą jaglaną i smażoną cebulą z żurawiną;
5. Połącz wszystko razem, dodaj ostatnie przyprawy, aby dopełnić smak,
6. Przygotuj formę do pieczenia z papierem do pieczenia, uformuj kulki i ułóż je na blaszce;
7. Wstaw je do piekarnika na około 40 minut, następnie pozwól im trochę ostygnąć i ciesz się! :)

**AUTORKA PRZEPISU I ZDJĘCIA —
DOMINIKA BUCZEK BLOG KALE&MINT**

Kubek Zdrowia

Internetowe spotkania o zdrowiu

drugi wtorek miesiąca

godzina 18:00

ID spotkania ZOOM: 930 0426 3721

*motywacja
inspiracja społeczność*



Klub
zdrowia



PODATKU

Działanie organizacji pozarządowych takich jak nasza, chyba jeszcze nigdy nie było tak potrzebne, jak teraz - to właśnie na naszą pomoc liczą tysiące ludzi dotkniętych biedą, chorobą, kalectwem czy głodem.

ZJEDNOCZMY SIĘ W NIESIENIU POMOCY!

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

[BLISKOSERCA.PL/1PROCEN/](https://bliskoserca.pl/1procen/)

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!”.



**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?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

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



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



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**



BLISKOSERCA.PL

TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ

Chrześcijańska Służba Charytatywna niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu: badań lekarskich, leczenia, zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych lub opatrunkowych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opatu na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.



**I Ty możesz odmienić czyjeś życie! Złóż dobrowolny dar
na projekt "BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE"
na konto Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej
rachunek w Banku Pekao S.A.: 54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest Chrześcijańska Służba Charytatywna” (dalej: Organizacja), KRS: 0000220518. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Organizacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia lub zmiany jego celu. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Organizację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Organizację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Organizacji opisano na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: daneosobowe@bliskoserca.pl.



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

Wczasy zdrowotne 2021



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

1.08 – 8.08.2021 r.

TERMIN 2:

8.08 – 15.08.2021 r.

Tel: 601-493-226 | e-mail: biuro@osrodekorion.pl
www.osrodekorion.pl | www.zdrowonanowo.pl



Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

25.04 – 02.05.2021 r.

TERMIN 3:

19.09 – 26.09.2021 r.

TERMIN 2:

3.05 – 10.05.2021 r.

TERMIN 4:

27.09 – 4.10.2021 r.

Tel: 609-602-488 | e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
www.osrodekprzystan.pl | www.zdrowonanowo.pl

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacer na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)

- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny

- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa

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