

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2023



**DOTYK KOCHAJĄCEJ OSOBY MOŻE DZIAŁAĆ LECZNICZO.
WARTO DBAĆ O UDANE, HARMONIJNE ZWIĄZKI Z BLISKIMI.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3



4



6



8



10

NOTKA REDAKCYJNA

W lutowym biuletynie promujemy kampanię „Prowadź się zdrowo” — kampania, która daje mężczyznom do myślenia. Wspólnie z ambasadorami akcji podpowiadamy, jak „Prowadzić się zdrowo” na co dzień.

NIEALKOHOLOWE STŁUSZCZENIE WĄTROBY NIE BOLI — BĄDŹ CZUJNY!

NAFLD, czyli niealkoholowe stłuszczenie wątroby, to choroba nadal mało znana w Polsce, mimo że może dotyczyć nawet 25% Polaków.

ROLA MIŁOŚCI W WALCE Z CHOROBA

W swojej książce „Love and Survival” dr Dean Ornish, znany z sukcesów w leczeniu chorób serca, pisze o potężnym wpływie miłości i bliskości na proces leczenia: „Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na jakość życia, rzadsze występowanie chorób i przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny, niż miłość, która przewyższa pod tym względem wpływ diety, niepalenia papierosów, ćwiczeń fizycznych, predyspozycji genetycznych, leków i chirurgii”.

CEBULA — REMEDIUM NA PRZEZIĘBIENIE

Cebula jest uważana za najsilniejszy naturalny antybiotyk, który może zwalczać zarówno infekcje wirusowe, jak i bakteryjne oraz łagodzić objawy bólu gardła.

CHILI GWATEMALSKIE

Podróżując po Gwatemali smakowałam wiele wersji chili. Dla mnie potrawka zawsze znakomita w smaku, zachwyca kolorem i aromatem.

NOTKA REDAKCYJNA

W lutowym biuletynie promujemy kampanię „Prowadź się zdrowo” — kampania, która daje mężczyznom do myślenia. Wspólnie z ambasadorami akcji podpowiadamy, jak „Prowadzić się zdrowo” na co dzień.



Z badań wynika, że mężczyźni w Polsce żyją o 8 lat krócej niż kobiety. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele, a wśród nich choroby wątroby, w tym niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD). Jakie działania podejmują ambasadorzy kampanii „Prowadź się zdrowo” — Kuba Przygoński i Mikołaj Marczyk, aby zachować wątrobę w optymalnej kondycji? Przedstawiamy przydatne rady, jak dbać o swój organizm, szczególnie w świecie wystawiającym nas na wiele pokus.

Kolejny artykuł zachęca do okazywania miłości i odbierania jej w celu wzmacniania swojego zdrowia. Wciąż musimy sobie powtarzać, że miłość nie tylko zmienia świat na lepsze,

ale także chroni przed chorobami! Osoby doświadczające miłości mają lepszą odporność, zdrowsze serce i żyją dłużej. Dotyk kochającej osoby może działać leczniczo. Tak więc, warto dbać o udane, harmonijne związki z bliskimi.

Warto również pokochać cebulkę. Choć ma charakterystyczny ostry smak i zapach w wyniku tego nie wszystkim może smakować, ale jest prawdziwą bombą odżywczą! W swoim składzie zawiera cenne witaminy, minerały oraz błonnik. Co więcej, jest dobrym wsparciem w walce z przeziębieniem. No cóż, jeszcze mamy sezon na przeróżne zimowe infekcje.

BEATA ŚLESZYŃSKA



NIEALKOHOLOWE STŁUSZCZENIE WĄTROBY NIE BOLI – BĄDŹ CZUJNY!

NAFLD, czyli niealkoholowe stłuszczenie wątroby, to choroba nadal mało znana w Polsce, mimo że może dotyczyć nawet 25% Polaków.

Wiedza na temat tej choroby jest bardzo niska, a NAFLD może prowadzić do poważnych konsekwencji. Kluczowe zatem jest,

aby podnosić świadomość tej choroby każdego dnia, również w tych momentach roku, kiedy „pozwalamy sobie na więcej”.

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby to jedna z epidemii XXI wieku, choć większość Polaków nigdy o niej nie słyszała. Kampania „Prowadź się zdrowo” uświadamia i edukuje oraz daje odpowiedź, jak jej zapobiegać — mówi dr n. med. Jan Gietka, lekarz hepatolog, konsultujący w zakresie hepatologii w Warszawie. Stłuszczenie wątroby nie boli, dlatego trudno na wstępnym etapie je wykryć. Jeśli w ogóle daje objawy, to są one niespecyficzne — zmęczenie, osłabienie czy uczucie dyskomfortu w prawej górnej części brzucha. Symptomy te są typowe również dla innych chorób, co utrudnia wykrycie NAFLD. Gdy jednak jest już zdiagnozowane, na wczesnym etapie można odwrócić jego negatywne skutki. Pierwszym krokiem powinna być redukcja wyjściowej masy ciała o 7-10%, co powinno zmniejszyć stopień stłuszczenia, nasilenie stanu zapalnego w wątrobie oraz cofnąć uszkodzenia miąższu wątroby — podsumowuje doktor i ekspert w dziedzinie leczenia chorób wątroby.

Test, który pozwoli Ci dowiedzieć się więcej o Twojej wątrobie

Jeżeli uważasz, że możesz być narażony na niealkoholowe stłuszczenie wątroby lub masz objawy, o których wspomina dr n. med. Jan Gietka, wykonaj test na platformie kampanii prowadziesiedrowo.pl. To pierwszy krok w kierunku dbania o wątrobę i możliwość dowiedzenia się, czy dotyczą Ciebie czynniki ryzyka NAFLD. Na platformie znajdziesz również porady i wskazówki, jak dbać o wątrobę oraz poradnik dietetyczny autorstwa dietetyk klinicznej mgr Klaudii Wiśniewskiej, dzięki któremu poprzez codzienną dietę zatroszczysz się o ten ważny organ.

Jak „Prowadzić się zdrowo” w kontekście diety?

Podczas spotkań i rodzinnych posiłków nie do końca zwracamy uwagę na to, co mamy na talerzu. Oczywiście w codziennej die-

cie jest miejsce na pewne odstępstwa, ale należy zwracać uwagę na to, czy nie jest ich zbyt wiele. Częste sięganie po słodkie, słone, wysoko przetworzone produkty oraz wysokokaloryczne napoje długofalowo może prowadzić do zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej oraz wzrostu ryzyka nadwagi i otyłości. Konsekwencją nieprawidłowej diety jest również zwiększone ryzyko wystąpienia niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Zatem jak dbać o swoje zdrowie? Jest na to kilka sposobów.

Kuba Przygoński i Mikołaj Marczyk — praktyczne wskazówki od ambasadorów

Nie zachęcam, aby aktywność fizyczna i zmiana nawyków żywieniowych odbywała się w określonym celu. Warto, żebyśmy na zawsze i jednocześnie na lepsze zmienili schemat naszego stylu życia. To znaczy, nie zastanawiamy się, przez jaki okres mamy trenować albo ile czasu zajmie nam jedzenie zdrowych rzeczy, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni. Musimy zrozumieć, że to jest właściwa droga na całe życie. Ja czy Kuba już nie przygotowujemy się do konkretnego startu, natomiast robimy wszystko, aby być w jak najlepszej formie fizycznej przez cały czas i do tego zachęcam wszystkich mężczyzn — mówi Mikołaj Marczyk.

Kuba Przygoński dodaje: Jedzenie, które spożywamy, to paliwo dające nam energię. Faceci rozumieją te porównanie — każdy wolałaby wlać do swojego samochodu stuoktanowe paliwo niż 95 słabej jakości. Dlatego tak ważna jest dieta na co dzień. A jeśli chodzi o aktywność fizyczną — pamiętajmy — porównujemy się do samych siebie. Jeżeli przez czterdzieści lat nie uprawialiśmy żadnego sportu, nie próbujemy od razu bić rekordów na 10 kilometrów albo za 3 miesiące przebiec maratonu. Sukces to systematyczność i metoda małych kroków.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



ROLA MIŁOŚCI W WALCE Z CHOROBA

W swojej książce „Love and Survival” dr Dean Ornish, znany z sukcesów w leczeniu chorób serca, pisze o potężnym wpływie miłości i bliskości na proces leczenia: „Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na jakość życia, rzadsze występowanie chorób i przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny, niż miłość, która przewyższa pod tym względem wpływ diety, niepalenia papierosów, ćwiczeń fizycznych, predyspozycji genetycznych, leków i chirurgii”.

Dalej mówi o tym, że osamotnienie i izolacja zwiększają prawdopodobieństwo podjęcia przez nas szkodliwych działań, takich jak palenie papierosów i nadmierne jedzenie; podwyższają także ryzyko przedwczesnej śmierci i rozwinięcia się pewnych chorób.

Przeprowadzono wiele takich badań. Na przykład w wyniku badań prowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim w mieście Irvine stwierdzono, że samotność i brak emocjonalnego wsparcia mogą spowodować trzykrotny wzrost ryzyka rozwinięcia

się choroby serca, podczas gdy obecność i emocjonalna pomoc chociaż jednej osoby wystarcza, żeby to ryzyko zredukować! Na Uniwersytecie Yale przebadano 119 mężczyzn i 40 kobiet po angiografii wieńcowej. Okazało się, że ci, którzy czuli się kochani, mieli mniej zatorów w naczyniach niż ci, którzy czuli się niekochani. Badacze podkreślili, że efekt był niezależny od diety, poziomu cholesterolu, predyspozycji genetycznych i aktywności fizycznej. Z kolei w badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda wzięto pod uwagę grupę 126 tysięcy studentów. Zadano im pytanie: jaki jest twój stosunek do rodziców? Badani mieli zaznaczyć jedną z czterech odpowiedzi: bardzo bliski; ciepły i przyjacielski; tolerancyjny; chłodny i napięty. Po 35 latach zebrano całą dokumentację medyczną tych studentów i dokonano analizy. Wniosek naukowców brzmiał: im bliższy był w młodości związek z rodzicami, tym mniej chorób zdiagnozowano u badanych.

W walce z każdą chorobą, włączając w to raka, bliskie i ciepłe relacje z ludźmi, silne wsparcie najbliższych oraz optymistyczne nastawienie działają jak środki odpornościowe.

Do podobnych wniosków doszła autorka książki „Efekt wioski” — psycholog Susan Pinker. Badając sekret dożywania późnego wieku w pełnym zdrowiu, stwierdziła, że tkwi on w więziach społecznych. Znaczenie bliskości między ludźmi i jej wpływ na zdrowie podkreśliły też badania Julianne Holt-Lunstad, która razem ze współpracownikami przyjrzała się związkowi relacji i umieralności 309 tys. osób, co zajęło 7,5 roku. Badania pokazały, że osoby utrzymujące różnorodne relacje miały większe szanse na długie życie niż te, które znacząco zredukowały wagę, rzuciły palenie czy oddychały czystym powietrzem.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

Całość artykułu na: <https://znakiczasu.pl/uciec-przed-rakiem-rola-diety-ruchu-i-milosci/>





SZLACHETNE ZDROWIE

CEBULA — REMEDIUM NA PRZEZIĘBIENIE

Cebula jest uważana za najsilniejszy naturalny antybiotyk, który może zwalczać zarówno infekcje wirusowe, jak i bakteryjne oraz łagodzić objawy bólu gardła.

Ponadto cebula bogata jest w zdrowe rozpuszczalne włókna zwane fruktanami. W rzeczywistości cebula jest jednym z głównych źródeł fruktanów w diecie. Fruktany to tak zwane błonniki prebiotyczne, które odżywiają pożyteczne bakterie w jelitach. Prowadzi to do tworzenia krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak maślan, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie okrężnicy, mogą zmniejszyć stan zapalny i ryzyko raka okrężnicy.

Cebula stanowi źródło wielu witamin i minerałów, a jednocześnie jest niskokaloryczna. Jedna średnia cebula posiada zaledwie 44 kcal. Warzywo to jest szczególnie bogate w witaminę C, substancję odżywczą zaangażowaną w regulację zdrowia immunologicznego, produkcję kolagenu, na-

prawę tkanek i wchłaniania żelaza. Cebula jest również bogata w witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy (B9) i pirydoksynę (B6) — które odgrywają kluczową rolę w metabolizmie oraz produkcji czerwonych krwinek. Jest również dobrym źródłem: potasu, wapnia, żelaza, manganu, magnezu, fosforu, siarki, kwercetyny.

W cebuli znajdują się fitochemikalia, które są przekształcane po spożyciu w allicynę. Substancja ta, zgodnie z niektórymi badaniami, ma właściwości zwalczające nowotwory i cukrzycę. Prawdopodobnie może również zmniejszyć sztywność naczyń krwionośnych i obniżyć poziom ciśnienia tętniczego krwi. Inne rodzaje cebuli, takie jak szczypiorek, por i szalotka, mają podobne zalety.

Zastosowanie cebuli w stanach przeziębienia

Syrop z cebuli. Jest to szybki i naturalny sposób na pozbycie się zwłaszcza suchego kaszlu.

- 1 cebulę pokroić drobno
- Umieścić w słoiku
- Dodać 2 łyżki miodu
- Odłożyć na noc
- Dawkowanie: 1 łyżka syropu 2 razy na dzień

Inne zastosowanie cebuli

- **Inhalacja z cebuli** na gardło, oskrzela, zatoki — cebulę pokroić i umieścić na nocnym stoliku na całą noc tak, aby ją wdychać.

- **Okład na bolące ucho.** Na patelni podgrzać pokrojoną cebulę (bez tłuszczu lub wody) tak, by była ciepła, włożyć do czystej skarpetki i przyłożyć do ucha. Przyłożyć coś (np. szalik) w celu utrzymania ciepłoty.
- **Masaż z cebuli.** Wmasować cebulę przez około 30 minut na obolałe i zapalne miejsca.
- **Przy stanach gorączkowych.** 1 pokrojoną cebulę podzielić na 2 części, włożyć do skarpetek, nałożyć na stopy i spać tak przez noc (stopy mają duże pory, przez które toksyny mogą łatwo być usuwane).
- **Grzybica stóp.** 2 szklanki cebuli zagotować w 1 litrze wody i moczyć w tym stopy.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



**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

CHILI GWATEMALSKIE

Podróżując po Gwatemali smakowałam wiele wersji chili. Dla mnie potrawka zawsze znakomita w smaku, zachwyca kolorem i aromatem. Jedna z najbardziej znanych na świecie potraw kuchni meksykańskiej w wersji wege. Przynajmniej tak dobra jak oryginał, a dużo zdrowsza. Jak na prawdziwe chili przystało nie mogło w nim zabraknąć składników takich jak fasola, cebula i pomidory. Cudownie smakuje z kawałkiem tortilli lub miską ryżu. Na przygotowanie tej potrawy wystarczy bez wątpienia 30 minut, a cała rodzina będzie zachwycona.

1 szklanka ugotowanej czerwonej fasoli

1 szklanka ugotowanej białej fasoli

1,5 szklanki bulionu warzywnego lub wody

1 czerwona papryka

1 cebula

2 lub 3 ząbki czosnku

$\frac{3}{4}$ szklanki sosu pomidorowego

3 pomidory średniej wielkości

1 łyżka przecieru pomidorowego

- Kroimy w drobną kostkę cebulę, paprykę, czosnek i podsmażamy na patelni ok. 10 min, przerzucamy do garnka, dodajemy pokrojone pomidory i dalej smażymy ok. 5 min.
- Dodajemy resztę składników i gotujemy na małym ogniu ok. 10 min. mieszając. Przyprawiamy według uznania.
- Sól, pieprz, chili w proszku, szczyptę papryki cayenne w proszku, przyprawa warzywna, kumin mielony.
- Można dodać szczyptę cynamonu, ale to już dla poszukiwaczy nowych smaków.





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

bliskoserca.pl

Rozliczasz się
jak zawsze.
Dobro gratis!



KRS 0000 220 518

Wpisz KRS w zeznaniu podatkowym.

To nic nie kosztuje!

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku zostaną
przeznaczone na pomoc osobom potrzebującym.

**W 2021 roku ze środków
zebranych w ramach 1%
podatku udzieliliśmy
pomocy 18250 osobom!**





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

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

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

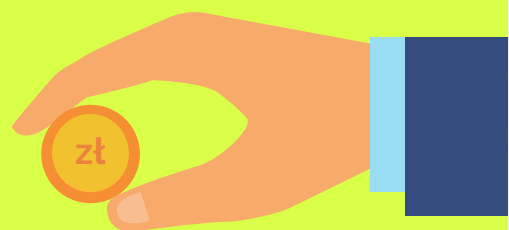


Zgłoszenie

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
udzieliliśmy
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



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży.

Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.



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-Psychosomatyki (PTLiNPS) uruchamia całodobowy czat oraz telefon wsparcia, na których uzyskasz pomoc bez konieczności rejestrowania się w serwisie.

helpukraine.grupawsparcia.pl

**Jeżeli jesteś
adwentystycznym
studentem medycyny,
bądź lekarzem, który
niedawno ukończył studia
medyczne**

TO SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE!

Czy adwentystyczne
przesłanie zdrowotne odnosi
się do...

Gastroenterologii

Kardiologii

Endokrynologii

Pediatrici

i innych medycznych
specjalizacji?

Doświadczeni
adwentystyczni
pracownicy służby
zdrowia z całego świata
będą prowadzić spotkania
o wpływie, jaki
adwentystyczne
przesłanie zdrowotne ma
na różne dziedziny
medycyny, zarówno z
perspektywy
prewencyjnej, jak i
terapeutycznej. Powiąż
adwentystyczne
przesłanie zdrowotne z
medycyną opartą na
dowodach.



Zarejestruj
swój udział na:

[https://eudhealth.org
/thetraining/](https://eudhealth.org/thetraining/)

**23 lipca - 5 sierpnia
2023, Portugalia**

