

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2023



**WARTO ZADBAĆ O WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI
I NIE DAĆ SIĘ TAK ŁATWO WIRUSOM I BAKTERIOM.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W najnowszym biuletynie wiele miejsca poświęcamy zabiegom wzmacniającym odporność. Powód prosty. Za nami kolejny zimowy miesiąc.



4

OSWOIĆ CHŁÓD

O hartowaniu słyszał pewnie każdy z nas. Przeróżne zabiegi typu: chodzenie boso po trawie, polewanie ciała na zmianę zimną i ciepłą wodą mają wspólną cechę: uczą organizm szybkiego reagowania na wahania temperatury.



6

WZMOCNIĆ ZDROWIE EMOCJONALNE DZIECKA

Dziecko to mały człowiek z dużymi zasobami energii, radości i sił witalnych. Coraz więcej jest jednak dzieci słabych, powolnych, otyłych lub — odwrotnie — nadpobudliwych, impulsywnych, i nerwowych.



9

WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ SKÓRY

Skóra jest największym narządem i stanowi istotną barierę przed światem zewnętrznym. Znajdujące się na niej drobnoustroje (wirusy, bakterie, grzyby) wzmacniają odporność wrodzoną i stymulują nabytą. Ważna jest właściwa pielęgnacja skóry, ponieważ w ten sposób pomagamy w jej fizjologicznej funkcji ochrony organizmu.



12

PASTA BEZRYBNA A'LA MAKRELA

Znana pasta makrelowa w wersji wegańskiej? A czemu by nie odtworzyć smaku i delektować się wyjątkowo pachnącą i prostą w wykonaniu pastą do chleba?



NOTKA REDAKCYJNA

W najnowszym biuletynie wiele miejsca poświęcamy zabiegom wzmacniającym odporność. Powód prosty. Za nami kolejny zimowy miesiąc.

Brak słońca i ruchu na świeżym powietrzu, zimowa dieta, często zbyt tłusta i uboga w witaminy, do tego zmienne warunki pogodowe i suche powietrze w przegrzanych pomieszczeniach — to wszystko powoduje, że nasza odporność jest wyraźnie osłabiona i znacznie częściej zapadamy na infekcje, zwłaszcza górnych dróg oddechowych. Warto więc zadbać o wzmocnienie odporności i nie dać się tak łatwo wirusom i bakteriom. Można to robić między innymi prostymi zabiegami z hydroterapii. Na szczęście nie trzeba stosować profesjonalnych metod lub dość radykalnego morsowania, by zahartować swój organizm. Wykazano bowiem, że również domowe zabiegi wodolecznicze wspomagają naturalne siły obronne organizmu, przede wszystkim poprawiając krążenie krwi, zwiększając sprawność serca, hartując i odprężając.

Pamiętajmy, że jeśli nasz organizm będzie odporny, sam poradzi sobie z większością wirusów. Dbajmy zatem o pełnowartościową dietę, unikajmy tak przemarznięcia jak i przegrzania, nie strońmy aktywności. Jeżeli już infekcja dopadnie nas, ważne, byśmy wyleczyli ją do końca i nie unikali za wszelką cenę wizyty u lekarza.

Zachęcam również do przeczytania artykułu o tym jak wzmocnić odporność emocjonalną u dziecka. W artykule podajemy kilka prostych pomysłów na wspólną zabawę a jednocześnie ćwiczenia budujące zdrowie emocjonalne dziecka. A więc do dzieła!

Jeżeli nie znacie jeszcze wegańskiej pasty a'la wędzona makrela, to koniecznie zróbcie. Gdzie nie zawiozę tego przepisu tam uszy się trzęsą! Powodzenia!

BEATA ŚLESZYŃSKA

OSWOIĆ CHŁÓD

**O hartowaniu słyszał pewnie każdy z nas.
Przeróżne zabiegi typu: chodzenie boso po trawie,
polewanie ciała na zmianę zimną i ciepłą wodą mają wspólną cechę:
uczą organizm szybkiego reagowania na wahania temperatury.**

Dzięki temu podnosi się jego odporność na wirusy i bakterie. Na szczęście nie trzeba stosować profesjonalnych metod lub dość radykalnego morsowania, by zahartować swój organizm. Wykazano bowiem, że również domowe zabiegi wodolecznicze wspomagają naturalne siły obronne organizmu, przede wszystkim poprawiając krążenie krwi, zwiększając sprawność serca, hartując i odprężając.

By zrozumieć ideę hartowania, wystarczy przyjrzeć się dzieciom. Chorują one częściej nie tylko ze względu na słabszy układ odpornościowy. Zwykle rodzice starają się chronić je przed zimnem — nie dopuszczają do przeciągów w mieszkaniu czy ubierają zdecydowanie zbyt ciepło. Wówczas mały organizm nie ma szans, by oswoić się z zimnem jako takim. Kiedy w końcu dziecko znajdzie się na zewnątrz, jego układ immuno-



logiczny skupia się nie na wychwytywaniu i zwalczaniu patogenów, a właśnie na oswojeniu się z temperaturą.

To dlatego stopniowe przyzwyczajanie ciała do chłodu może przynieść dobroczynne skutki dla zdrowia. Hartowanie sprawia, że uczy się ono gospodarować ciepłem, niezależnie od czynników zewnętrznych, czyli umie bronić się przed nagłymi zmianami temperatury. Powtarzająca się ekspozycja na zimno po 12 tygodniach może prowadzić do mechanizmów adaptacyjnych, a u osób stosujących ją regularnie można spodziewać się mniejszej podatności na chłód.

W efekcie organizm staje się silniejszy w starciu z zimowym powietrzem czy wirusami i mniej podatny na infekcje. Badania potwierdzają, że ekspozycja na niskie temperatury skutkuje niewielkimi zmianami poziomu interleukin decydujących o mobilizacji układu odpornościowego. Innymi słowy — hartowanie wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Właśnie różnego rodzaju zabiegi wodolecznicze stosuje się najczęściej, by hartować organizm. Ich prekursorem był Sebastian Kneipp, który zachęcał do wykorzystywania w tym celu strumienia zimnej wody o niskim ciśnieniu (tzw. polewania). W swojej metodzie, łączącej m.in. elementy hydroterapii, balneologii i apiterapii, zalecał polewanie ciała zimną, a nawet bardzo zimną wodą, by hartować organizm, poprawić ukrwienie tkanek i pobudzić przemianę materii. Osobom zdrowym Kneipp proponował również hartowanie przez chodzenie boso po mokrej trawie lub kamieniach, świeżym śniegu i zimnej wodzie.

W tym miejscu warto podkreślić, że przy wszystkich tych zabiegach bardzo ważny jest aktualny stan zdrowia. Zimnego polewania nie należy np. stosować u osób z astmą oskrzelową, nadczynnością tarczycy i chorobami serca, natomiast u pacjentów z osłabionym krążeniem i miażdżycą tętnic w ogóle nie wolno wykonywać zimnego polewania całkowitego.

Jak wzmacniać organizm?

1. Ciepło-zimno — Pod prysznicem polewaj ciało raz ciepłą, raz zimną wodą — taki zabieg nie tylko uodparnia na zimno, ale również uelastycznia skórę i poprawia krążenie. W przypadku małych dzieci bezpieczniejsze są naprzemienne kąpiele samych stóp w ciepłej i chłodniejszej wodzie — powinny trwać 2-3 min i kończyć się zanurzeniem w zimnej wodzie. Na koniec koniecznie załóż dziecku ciepłe skarpetki.

2. Lodowy masaż — To jeden z zabiegów kriostymulacji, który usprawnia krążenie krwi i limfy, zmniejsza stan zapalny i pobudza receptory zimna. W domu możesz po prostu wykonać masaż ud lub karku z wykorzystaniem kostek lodu.

3. Wietrzenie mieszkania — Bez względu na to, jaka temperatura panuje na zewnątrz, każdego dnia należy choć na kilka minut otworzyć okno (na oścież, nie uchylać!) i przewietrzyć całe mieszkanie — w tym również pokój dziecka.

4. Bez przegrzewania — W ciągu dnia temperatura w pomieszczeniach powinna wynosić 20 stopni C, a w nocy — 18 stopni C. Takie warunki są optymalne dla budowania odporności u dzieci. Z kolei dorośli nawet zimą mogą spać przy uchylonym oknie. Nieprzegrzewanie oznacza również odpowiedni ubiór — najlepiej sprawdza się opcja „na cebulkę”, zwłaszcza podczas wysiłku fizycznego, który powoduje pocenie i zmiany temperatur, co sprzyja infekcjom.

5. Chodzenie boso — Każda powierzchnia jest dobra — trawa, kamienie, podłoga w domu, a nawet śnieg. Ważne jednak, aby cały czas być w ruchu. Możesz również spacerować boso brzegiem morza czy jeziora.

6. Codzienna aktywność — Bez względu na porę roku i temperaturę na zewnątrz nie rezygnuj z choć krótkiego przebywania na świeżym powietrzu. Możesz spacerować, biegać lub uprawiać inne sporty. Nie bój się na kilka minut zdjąć czapkę i rękawiczki!

Opracowanie na podstawie artykułu „Hartuj się” z czasopisma „O czym lekarze Ci nie powiedzą”.



WZMOCNIĆ ZDROWIE EMOCJONALNE DZIECKA

Dziecko to mały człowiek z dużymi zasobami energii, radości i sił witalnych. Coraz więcej jest jednak dzieci słabych, powolnych, otyłych lub — odwrotnie — nadpobudliwych, impulsywnych, i nerwowych.

Do tego dochodzą problemy ze słabą odpornością i stale nawracające przeziębienia, infekcje oraz wszechobecne alergie, a także trudności z adaptacją do zastanej rzeczywistości. Bycie dzieckiem nie zawsze jest proste i łatwe.

Dzieci zmagają się z wieloma problemami na różnych płaszczyznach. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć je, jak dbać o swoje **zdrowie emocjonalne**. Co kryje się pod tym pojęciem? **Mówimy o nim wówczas, gdy dziecko uczy się rozpoznawania swoich emocji i wyrażania ich w spo-**

sób konstruktywny, a nie destrukcyjny.

Zdrowe emocjonalnie dziecko uczy się, jak być elastycznym, jak rozwijać empatię, budować swój charakter i dokonywać mądrych wyborów.

JAK POMÓC DZIECKU BUDOWAĆ ZDROWIE EMOCJONALNE?

Psychologowie i psychoterapeuci mają wiele pomysłów. Zwracają uwagę rodziców na pomaganie dzieciom w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji. Na co należy zwrócić szczególną uwagę?

POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI. Bardzo ważnym czynnikiem wzmacniającym zdrowie emocjonalne u dzieci jest poczucie przynależności. Można oszukać siebie samego, ale nigdy nie oszukamy własnego dziecka. Dziecko doskonale wyczuwa, czy rodzice są zadowoleni z jego obecności. Powinno się stworzyć mu taką atmosferę, aby czuło przynależność do rodziny i potrzebę bycia jej częścią. Dziecko powinno doświadczać w rodzinie znaczenia słowa „MY”. Wówczas łatwiej przyjdzie mu wyrażać swoje emocje, uczyć się je rozpoznawać i właściwie z nimi radzić.

BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ. Najważniejsze wyzwanie, jakie stoi przed rodzicami, to okazać miłość do swojego dziecka. W pierwszej chwili, może się to wydawać bardzo proste, ale wielu rodziców popełnia tu bardzo wiele błędów.

Wszyscy wiemy, że dzieci potrzebują miłości. Częstokroć jednak wydaje się nam, że zawsze wiemy, że je kochamy i doceniamy. Bardzo często rodzice sugerują dzieciom, iż są one kochane wówczas, kiedy są grzeczne i posłuszne oraz spełniają ich polecenia.

Istotne jest jednak to, aby pokazać dziecku naszą miłość nie dlatego, że jest



grzeczne, nie dlatego, że ma dobre stopnie na świadectwie szkolnym, ale dlatego, że jest nasze, jest częścią nas samych, należy do naszej rodziny.

Potrzeba mówienia dzieciom, że je kochamy cały czas jest istotną sprawą niezależnie od wieku i sytuacji rodziny. Jeżeli dziecko czuje, że jest kochane, potrzebne, szanowane, to wówczas wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa pozwoli mu wyrosnąć na zrównoważonego emocjonalnie człowieka. Takie dziecko z większą swobodą będzie wyrażało swoje emocje, mając przekonanie o wsparciu i zrozumieniu przez rodziców.

ZAUFANIE. Zaufanie ze strony rodziców wzmacnia zaufanie dziecka do siebie samego i jego wiarę we własne siły. Krytykować i poniżać potrafi każdy. O wiele trudniejsze jest wczucie się w sytuację dziecka i pomaganie mu w nabywaniu umiejętności wyrażania emocji w sposób nie szkodzący zarówno jemu jak i otoczeniu. **Rodzice, pod względem uczuciowym, zawsze powinni być szczerzy w stosunku do swoich dzieci.** Po ciężkim dniu w pracy warto powiedzieć: „To był ciężki dzień i muszę wziąć kilka głębszych oddechów”. Dzieci są doskonałymi obserwatorami. O wiele lepiej zapamiętują to, co widzą, a nie to co słyszą. Ważne jest, by być szczerym w odniesieniu do swoich uczuć, właściwie je wyrażać w stopniu dostosowanym do wieku dziecka i starać się znaleźć dla nich „zdrowe ujęcie”. **Nie ma złych ani dobrych emocji! Jedne są przyjemne a inne nieprzyjemne, lecz wszystkie są potrzebne.**

POMYSŁY NA ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE ZDROWIE EMOCJONALNE

ĆWICZENIE ODDECHOWE. Sami wiemy, jak trudno, będąc wzburzonym i złym wrócić do równowagi emocjonalnej. Niewłaściwe i niepożądane zachowania dzieci często sygnalizują problem, związany z brakiem umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Warto zatem zachęcić je do po-

znania i stosowania strategii uspokajania i inteligentnego zarządzania swoimi emocjami.

Bardzo pomocne są tu proste ćwiczenia oddechowe. Należy usiąść na krześle, wziąć głęboki oddech i spróbować się wyciszyć.

RODZINNE OGLĄDANIE ZDJĘĆ. Celem jest tutaj kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie oraz u innych oraz zacieśnianie więzi między rodzicem a dzieckiem.



Pomocne: album ze zdjęciami, ilustrowane czasopisma, książeczki lub bajki.

1) Razem z dzieckiem zadbaj o stworzenie przyjaznej atmosfery: np. włącz cichą muzykę, przygotuj ciepły napój oraz zdrową przekąskę.

2) Podczas oglądania zdjęć opowiadaj o związanych z nimi wspomnieniach. Zachęcaj dziecko do tego, by samo zadawało ci pytania. Wskazując daną osobę na zdjęciu zapytaj, czy dziecko domyśla się, jak ta osoba się czuła.

Przykład: „W swoim albumie posiadam nie tylko zdjęcia, na których się uśmiecham. Są też takie, które uwieczniły moje niezadowolone lub płacz. Moi rodzice oglądając je, wspominają np. „Jak się przestraszyłam nadjeżdżającej śmieciarki.” — taka sytuacja może stanowić pretekst do rozmowy o strachu.

BEATA ŚLESZYŃSKA

SZLACHETNE ZDROWIE

WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ SKÓRY

Skóra jest największym narządem i stanowi istotną barierę przed światem zewnętrznym. Znajdujące się na niej drobnoustroje (wirusy, bakterie, grzyby) wzmacniają odporność wrodzoną i stymulują nabytą. Ważna jest właściwa pielęgnacja skóry, ponieważ w ten sposób pomagamy w jej fizjologicznej funkcji ochrony organizmu.

Co możemy zatem zrobić, aby pomóc naszej skórze i od czego zależy odporność?

OCHRONA MIKROBIOMU

Istotne znaczenie ma ochrona mikrobiomu, tworzy go ogromny zbiór przyjaznych mikroorganizmów — bakterii, wirusów, grzybów — znajdujących się na skórze we wszystkich częściach ciała. Miliony drobnoustrojów zasiedlających naskórek zabezpieczają organizm między innymi przed mikroorganizmami patogennymi i alergenami. Niektóre szczepy wpływają też na regulację pH skóry, rozkładają pot i sebum, a także spowalniają fotostarzenie. Warto więc dbać o florę bakteryjną, szczególnie tą na twarzy.

Równowaga mikrobiomu ma bowiem kluczowe znaczenie dla jej zdrowego wyglądu.

CO NISZCZY FLORĘ BAKTERYJNĄ SKÓRY?

Jest wiele czynników, które mogą wpłynąć negatywnie na stan flory bakteryjnej. W wyniku czego mogą szybciej namnażać się wówczas patogeny chorobotwórcze, szczególnie te, które powodują trądzik, zaburzeniu ulega pH naskórka, co może doprowadzać do podrażnień. Występuje częściej tendencja do nadmiernej suchości naskórka oraz zwiększona podatność na alergeny i czynniki drażniące. Następstwem tego są do zaczerwienienia i wysypki.

Florę bakteryjną mogą niszczyć:

- kwasy AHA i retinoidy, szczególnie stosowane w nadmiernej ilości — takie połączenie może doprowadzić do stanu zapalnego skóry
- częste i niewłaściwie wykonane peelings chemiczne
- peelings laserowe
- przesadna sterylność, na przykład zbyt częste używanie preparatów antyseptycznych i przeciwbakteryjnych, jak np. toniki czy preparaty przeciwtrądzikowe na bazie etanolu (zabija się wówczas nie tylko drobnoustroje patogenne, lecz także te pożyteczne)
- palenie papierosów i dym papierosowy
- nadmierne opalanie skóry bez ochrony przeciwsłonecznej
- zanieczyszczenia powietrza (smog)
- niepoprawna pielęgnacja, na przykład zbyt częste i agresywne mycie twarzy
- niedostosowanie rodzaju kosmetyków do potrzeb naskórka
- nieprawidłowa dieta, głównie uboga w elementy roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, minerały, a opierająca się na przetworzonej żywności tzw. śmieciowe jedzenie.

JAK ZADBAĆ O WŁAŚCIWĄ FLORĘ BAKTERYJNĄ SKÓRY?

Stan mikrobiomu możemy poprawić za pomocą dwóch rodzajów składników — **prebiotyków** i **probiotyków**. Pierwsze z nich to naturalne składniki diety (np. surowce roślinne, skrobia, celuloza). Stanowią pokarm dla flory bakteryjnej skóry — żywią dobre drobnoustroje. W ten sposób stymulują ich aktywność, rozwój i pomagają w zachowaniu równowagi mikroflory i właściwego pH. Probiotyki odgrywają podobną rolę, są jednak żywymi drobnoustrojami. Ważne jest również sięganie po kosmetyki naturalne pozbawione agresywnych substancji typu SLS, SLES. Należy zwrócić szczególną uwagę na używane kosmetyki do demakijażu skóry. Zbyt częste, agresywne mycie szczególnie twarzy, preparatami nieodpowiednimi może prowadzić do uszkodzenia płaszcza lipidowego, dysbiozy mikrobiomu (zmiany w składzie mikrobiomu), osłabienia odporności skóry, pojawienia się suchości, pęknięć lub chorób skóry.





Istotne znaczenie ma nawilżanie skóry oraz odbudowa bariery skórno-naskórkowej. Dlatego w kosmetykach warto szukać składników o takim działaniu. Należą do nich np. **emolienty, fitoceramidy, probiotyki i prebiotyki**. Regularnie stosowane kosmetyki z tymi substancjami znacznie poprawią odporność skóry, dzięki czemu będzie ona mniej podatna na uszkodzenia, podrażnienia czy alergie. Odbudowa naturalnej bariery ochronnej przyspieszy regenerację cery i sprawi, że skóra będzie wyglądała zdrowo i promiennie.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Odporność skóry możemy wzmocnić poprzez jej regularne oczyszczanie z różnych

drobnoustrojów, wydzielin, nałożonych kosmetyków i ochronę przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi. Na odporność skóry ma również wpływ utrzymanie właściwego pH, nawilżanie a także ochrona przed niekorzystnymi czynnikami środowiska zewnętrznego. Ponadto, dla właściwej odporności ważna jest właściwa dieta bogata w witaminy, mikroelementy i w cenne białko, najlepiej pochodzenia roślinnego. Zaleca się ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych i trans, ruch najlepiej na świeżym powietrzu, 8-godzinny sen... oraz pozytywne nastawienie, spojrzenie na świat pogodnym usposobieniem.

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

PASTA BEZRYBNA A'LA MAKRELA

Znana pasta makrelowa w wersji wegańskiej? A czemu by nie odtworzyć smaku i delectować się wyjątkowo pachnącą i prostą w wykonaniu pastą do chleba? Przez wiele lat była hitem na vege blogach a teraz przedstawiam moją wersję. Pastę możecie wzbogacić o posiekanego ogórka kiszzonego i białą cebulkę. Świetnie sprawdza się także jako nadzienie do pasztecików. Spróbujcie koniecznie!

Wykonanie

Wszystkie składniki umieścić w misce lub najlepiej w wysokim pojemniku i zblendować na gładką masę. Dopraw do smaku.

BEATA ŚLESZYŃSKA

Składniki

2 szt. tofu wędzone

2 listki nori

½ pęczka koperku

soku z ½ cytryny

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka papryka wędzonej

3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju lnianego

2 łyżki płatków drożdżowych

1 łyżeczka soli czarnej

1-2 łyżeczki musztardy

2 łyżki majonezu vege

**1 łyżeczka czosnku sproszkowanego
bądź 1 ząbek świeżego**

Sól i pieprz — do smaku





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



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

helpukraine.grupawsparcia.pl