

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2022



**ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU JEST KLUCZOWYM
CZYNNIKIEM, JAKI ZAPEWNIAMY NAM DOBRE ZDROWIE.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczęły się wakacje! I choć to nie wakacyjny numer biuletynu, to i tak znajdziecie w nim wakacyjny artykuł.



4

DLA KOGO DIETA BEZGLUTENOWA?

Gluten jest białkiem znajdującym się w pewnych zbożach: pszenicy (w tym orkisz, płaskurce i samopszy), jęczmieniu i życie. Przez zanieczyszczenie może znaleźć się w naturalnie wolnym od niego owsie.



7

WCIAŻ W NAPIĘCIU? A MOŻE TAK POPATRZEĆ INACZEJ?

Oczy mogą wyrażać najgłębsze uczucia i emocje: miłość, radość, nadzieję, ale także smutek i strach.



8

CYTRYNA — 6 ZALET DLA TWOJEGO ZDROWIA!

Woda z cytryna nie tylko ugasi pragnienie podczas letnich upałów, ale ma jeszcze wiele innych zalet. Cytryna jest świetnym sposobem na oczyszczenie organizmu i na poprawę samopoczucia.



10

RACUSZKI Z BORÓWKAMI

Racuchy to prosty i wdzięczny posiłek. Idealny nie tylko na śniadanie, ale i na słodki deser. Są przepyszne, pełne wspomnień i sentymentów.



NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczęły się wakacje! I choć to nie wakacyjny numer biuletynu, to i tak znajdziecie w nim wakacyjny artykuł.

Bowiem zachęcamy do picia wody z cytryną nie tylko na ugaszenie pragnienia, ale przypominając, że odpowiednie nawodnienie organizmu jest kluczowym czynnikiem, jaki zapewnia nam dobre zdrowie. Dla osób, które piją wodę regularnie, może wydawać się to problemem absurdalnym, jednak z doświadczenia wiem, że wielu osobom woda wydaje się niesmaczna. Warto w tym momencie zaznaczyć, że nawet tak zwykły produkt jakim jest woda, może smakować w różny sposób. Im więcej składników mineralnych ma woda, z tym większym oporem spotkamy się u osoby, która wody nie lubi. Jeśli zaczynamy pielęgnować nawyk picia wody, lepiej jest zacząć od wody filtrowanej lub źródlanej, aby smak był jak najbardziej neutralny. Z biegiem czasu możemy sięgać po bardziej wartościowe wody mineralne. Dodatek listków mięty lub melisy oraz kilka plasterków cytryny może nam bardzo

pomóc polubić picie wody na co dzień. Co jeszcze daje picie wody z cytryną? Zachęcam do przeczytania.

A dla kogo dieta bezglutenowa? To często stawiane pytanie. Diety bezglutenowe wciąż są modne. Ocenia się, że co dziesiąty Polak rozpoczyna swoją przygodę z dietą bezglutenową szukając tym samym alternatyw dla popularnych produktów spożywczych, dlatego też podpowiadamy czym zastąpić gluten w diecie.

A na koniec, zachęcam do przeczytania artykułu „Wciąż w napięciu? A może tak popatrzeć inaczej?”. A kiedy warto inaczej spojrzeć na świat? Gdy zapętlimy się w życiu i nie wiemy co dalej. Gdy czujemy się przytłoczeni i nie możemy wziąć oddechu. Gdy chcemy zrozumieć drugiego człowieka. Gdy chcemy zrozumieć swoje dziecko..., takich sytuacji jest mnóstwo.

BEATA ŚLESZYŃSKA



DLA KOGO DIETA BEZGLUTENOWA?

Gluten jest białkiem znajdującym się w pewnych zbożach: pszenicy (w tym orkisz, płaskurce i samopszy), jęczmieniu i życie.

Przez zanieczyszczenie może znaleźć się w naturalnie wolnym od niego owsie.

W postaci ukrytej gluten może znajdować się w różnych produktach. Jest absolutnie niewskazany w celiakii — chorobie o podłożu genetycznym, trwającej całe życie. Charakteryzuje się ona stałą nietolerancją glutenu, prowadzącą do zaniku kosmków jelitowych i zaburzającą proces wchłaniania składników odżywczych.

Nie tylko celiakia

Aktualnie wyróżnia się trzy rodzaje chorób związanych z niepożądaną reakcją organizmu na gluten: celiakię, alergię (uczulenie) na białka pszenicy i nieceliakalną nadwrażliwość na gluten (NNG). Tak więc celiakia nie jest alergią, a alergia na białka pszenicy to coś innego niż NNG. Do tego nieceliakalna nadwrażliwość na gluten nie musi być reakcją na sam gluten, ale na inne składniki zbóż glutenowych. To trochę złożone, bo mówimy o różnych chorobach mających pewne cechy wspólne. Bardzo istotne są badania i rozróżnienie, z którą z nich zmagają się chore.

Celiakia może mieć postać pełnoobjawową, skąpoobjawową lub utajoną. Symptomy takie jak: bóle i wzdęcia brzucha, biegunki tłuszczowe lub wodniste, utrata masy ciała, zaburzenia rozwoju i niski wzrost dzieci, zmiana usposobienia, depresja, anemia i niedożywienie powinny zaniepokoić i skłonić do rozmowy z lekarzem. Celiakia to problem nie tylko dzieci, choć to u nich najczęściej wykrywa się chorobę z typowymi objawami — ze strony układu pokarmowego. U dorosłych na pierwszy plan wysuwają się objawy pozajelitowe. Zdarza się więc, że od wystąpienia pierwszych objawów do rozpoznania choroby może upłynąć wiele lat.

Alergia na pszenicę może się ujawniać wymiotami, biegunką, pokrzywką skórą, atopowym zapaleniem skóry, nieżytem nosa, skurczem oskrzeli, a nawet wstrząsem anafilaktycznym. Symptomy mogą pojawić się natychmiast po spożyciu pszenicy lub do 48 godzin.

Z kolei w NNG dolegliwości mogą przybierać postać bólu brzucha, głowy, wysypki, uczucia ciągłego zmęczenia, osłabienia, senności, biegunki, zaparć, wymiotów, niedokrwistości, bólu i drętwienia kończyn, zapalenia języka, a też rozkojarzenia i nadpobudliwości. Objawy obserwuje się zwykle w ciągu kilku godzin lub dni po spożyciu glutenu.

Czytać etykiety

Gdy mówimy o diagnostyce trzeba wiedzieć, aby bez wykonania badań nie przechodzić na dietę bezglutenową, gdyż to uniemożliwia prawidłową diagnozę. Zmiana diety wpływa na wytwarzanie typowych przeciwciał, zaburzając wyniki badań.

W celiakii obecność we krwi swoistych przeciwciał prawie jednoznacznie potwierdza chorobę, ale ich brak jej nie wyklucza, bo nie wszyscy chorzy wytwarzają przeciwciała. Obecność przeciwciał nie daje więc jeszcze podstawy do rozpoznania celiakii — wymaga się potwierdzenia poprzez wykonanie biopsji jelitowej.

Diagnostyka alergii na pszenicę polega głównie na przeprowadzeniu testów skórnych i badaniu przeciwciał.

Gdy pacjent twierdzi, że gluten mu szkodzi, a lekarz wykluczył celiakię i alergię na pszenicę, po teście prowokacji glutenem diagnozuje się nieceliakalną nadwrażliwość na gluten.

Jedynym sposobem na poprawę stanu zdrowia u tych osób jest rezygnacja z wszelkich produktów, w których jest gluten. Osoby z alergią na białka pszenicy i NNG po pewnym czasie praktykowania diety eliminacyjnej mogą zacząć gluten tolerować, czego niestety nie doświadczą osoby z celiakią.

Przemysł spożywczy lubi gluten. Poza wskazanymi zbożami, kaszami i mąkami z nich zrobionymi może znajdować się w produktach mlecznych (mleko kondensowane, ser topiony), produktach mięsnych (kiełbasy, pasztety, parówki, mortadela), produktach rybnych, konserwach, majonezach, sosach, kostkach bulionowych, przyprawach, piwie itd. Produkty bezglutenowe oznaczane bywają na opakowaniu napisem „produkt bezglutenowy” lub „gluten free”, a dodatkowo mogą mieć symbol przekreślonego kłosa. Produkty z napisem „może zawierać śladowe ilości glutenu” lub „w zakładzie stosowany jest gluten” powinny być usunięte z diety bezglutenowej. Niektóre leki i suplementy też mogą zawierać gluten.



Uważne czytanie treści opakowań i etykiet jest ważne.

Czym zastąpić gluten?

Trzeba pomyśleć, czym zastąpić wykluczone produkty, aby dieta była pełnowartościowa i odżywcza. Ponieważ w dietach bezglutenowych często występuje niskie spożycie błonnika, co sprzyja zaparciom i zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych, warto prowadzić aktywny, zdrowy styl życia. Stawiać na żywność naturalną, a posiłki jak najczęściej przygotowywać w domu. Chorzy mają do dyspozycji szeroką gamę warzyw, owoce, rośliny strączkowe, kiełki, orzechy i zboża bezglutenowe (ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa). Mogą spożywać te same dania co w diecie tradycyjnej (np. chleb, naleśniki, pierogi, ciasta), ale przygotowane z mąki bezglutenowej lub specjalnej mieszanki mąk. Ograniczenie nabiału i mięsa oraz unikanie tłuszczu, cukru i alkoholu wpłynie pozytywnie na ich zdrowie.

Wskazaniem do zastosowania diety eliminacyjnej mogą też być choroby autoimmunologiczne (np. hashimoto), choroba Dühringa, schizofrenia, zespół jelita drażliwego i autyzm. Wykluczenie glutenu (czasem już ograniczenie) przynosi u części pacjentów z tymi chorobami zaskakujące efekty terapeutyczne.

Obecnie nie ma żadnych podstaw naukowych, by osoby, które czują się zdrowe, stosowały dietę bezglutenową profilaktycznie, ale ograniczenie spożycia chleba, bułek czy makaronów na rzecz warzyw (nie ziemniaków) i owoców będzie korzystne, bo ciągle jemy ich za mało. Stosowanie diety bezglutenowej powinno wynikać z konieczności, a nie z nieuzasadnionego wyboru. Choć może się to wiązać z niedogodnościami, to osoby cierpiące wiele lat mogą doznać ulgi poprzez proste zmiany w diecie. Pamiętajmy, że osoby chore potrzebują zrozumienia, pomocy i emocjonalnego wsparcia.

AGATA RADOSH

Źródło: znakiczasu.pl





WCIAŻ W NAPIĘCIU? A MOŻE TAK POPATRZEĆ INACZEJ?

**Oczy mogą wyrażać najgłębsze uczucia i emocje:
miłość, radość, nadzieję, ale także smutek i strach.**

Emocje te wiążą się z wydzielaniem hormonów przez nadnercza, w tym zwłaszcza adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu. Zimno, głód, zarazki chorobotwórcze, urazy, brak snu itd. wywołują te same reakcje. Zwierzę doświadczalne (albo człowiek) dostosowuje się do panujących warunków przez powiększenie nadnercza i zwiększając wydzielanie hormonów. Jeżeli czynniki stresotwórcze nie ustępują, wówczas nadmiar hormonów może się okazać szkodliwy.

Typowy współczesny styl życia nacechowany licznymi potrzebami i wysokimi wymaganiami powoduje, że przyzwyczailiśmy się żyć w ciągłym napięciu. Towarzyszący temu brak radości życia wywołuje wiele chorób, takich jak nadciśnienie, stany zapalne, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zapalenia pęcherza, migreny, bezsenność i inne schorzenia związane ze stresem.

Także wnętrze oka jest narażone na choroby. Środkowa chorioretinopatia surowicza (SCS) jest jedną z chorób powiązanych z typem osobowości. Ludzie tacy mają sil-

ne motywacje, są niecierpliwi i ambitni. Typowy pacjent to zdrowy menadżer cierpiący na zaburzenia widzenia. Specjalne badania wykazują małe szczeliny na dnie gałki ocznej z przezroczystym płynem gromadzącym się jak pęcherzyki pod siatkówką. SCS nie jest zazwyczaj groźna i rzadko wymaga leczenia. Najczęściej zmiana trybu życia wymuszona osłabieniem widzenia wystarcza, by szczeliny zniknęły i płyn został wchłonięty. Nauka dowiodła, że choroba ta jest ściśle związana ze stresem, jako że zastrzyki epinefryny powodowały SCS u zwierząt doświadczalnych.

W rzeczywistości powinniśmy uczyć się panować nad stresem i być zadowoleni z tego co mamy. Szczęście nie polega na zdobywaniu wszystkiego, co chcemy mieć, ale na zadowoleniu z tego co mamy.

Boże polecenie „...Jeśli tedy oko twoje jest zdrowe, całe ciało jasne będzie. A jeśli by oko twoje było chore, całe ciało twoje będzie ciemne”, nie ogranicza naszej radości ani wolności, ale jest najlepszą wskazówką, jak osiągnąć pełne zadowolenie.



CYTRYNA — 6 ZALET DLA TWOJEGO ZDROWIA!

SZLACHETNE ZDROWIE

Woda z cytryna nie tylko ugasi pragnienie podczas letnich upałów, ale ma jeszcze wiele innych zalet. Cytryna jest świetnym sposobem na oczyszczenie organizmu i na poprawę samopoczucia.

1. Silniejszy układ odpornościowy.

Każdy z nas wie, iż w cytrynie znajduje się witamina C, która to odpowiedzialna jest za wzmocnienie układu odpornościowego. Codzienne picie wody z cytryną zmniejsza ryzyko zapadnięcia w choroby górnych dróg oddechowych. Kwas askorbinowy jest bardzo ważny w codziennej profilaktyce osób posiadających astmę. Warto wspomnieć, iż cytryna posiada mało znanym składnik o nazwie saponina. Wykazuje ona właściwości przeciwbakteryjne, dlatego też świetnie radzi sobie z przeziębieniem czy gripą.

2. Poprawia trawienie, a tym samym pomaga schudnąć.

Cytryna zawiera cenne flawonoidy, które przyczyniają się do poprawy procesów

trawiennych. Ten niepozorny owoc w swoim składzie posiada błonnik, który utrzymuje złudzenie sytości. Dzięki tej właściwości nasz organizm nie będzie odczuwał głodu, a w wyniku tego będziesz mniej jeść, co przyczyni się do obniżenia Twojej wagi!

3. Oczyszcza wątrobę i chroni żołądek.

Regularne spożywanie wody z cytryną powoduje oczyszczenie wątroby z toksyn oraz usprawnienie jej pracy. Dzieje się tak z powodu zwiększonej produkcji żółci. Jednak wątroba nie jest jedynym narządem, który zyskuje zdrowie. Podobnie dzieje się z żołądkiem, a dokładnie z kwasem solnym, który zostaje uregulowany poprzez sok z cytryny. Dodatkowo witamina C redukuje ryzyko powstanie wrzodów żołądka.

4. Oczyszcza skórę.

Cytryna zawiera całkiem spore ilości antyoksydantów, które przyczyniają się do niwelowania niedoskonałości skórnych. Ponadto sok z cytryny rozjaśnia cerę oraz sprawia, że wygląda młodziej.

5. Rany goją się szybciej.

Dzięki witaminie C, która znajduje się w cytrynie, możemy zaobserwować znacznie szybsze gojenie się ran, a także wspomaga utrzymanie w dobrej kondycji tkanek łącznych, chrząstek i kości. Ponadto kwas askorbinowy działa przeciwzapalnie oraz redukuje stres.

6. Dodaje dużo energii!

Na sam koniec zostawiłam to, co jest nam najbardziej potrzebne o poranku, czyli energią! Naukowcy wspominają, iż sam zapach cytryny działa pobudzająco, a ona sama potrafi zmniejszyć poczucie lęku, stresu, a nawet pomaga w stanach depresyjnych. Większe efekty zdrowotne wynikające ze spożywania wody z cytryną będą zauważalne po kilkunastu dniach. Wtedy też nasz organizm będzie sprawniej oczyszczał się z toksyn, lepiej trawił, a to wszystko przełoży się na większe zasoby energii.



**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

RACUSZKI Z BORÓWKAMI

Racuchy to prosty i wdzięczny posiłek. Idealny nie tylko na śniadanie, ale i na słodki deser. Są przepyszne, pełne wspomnień i sentymentów. Uwielbiamy ten smak i zawsze, kiedy do niego wracamy przypominają nam się wakacje i bieganie po drzewach za małolata.

SKŁADNIKI RACUCHÓW

- ¾ szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej**
- ½ szklanki mąki białej**
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- ½ łyżeczki cynamonu**
- 1¼ szklanki mleka sojowego**
- 1½ łyżeczki ekstraktu z wanilii**
- 1 łyżka oleju**
- 1 łyżka miodu**
- ½ — 1 szklanki borówek amerykańskich**

WYKONANIE

- Wymieszać suche składniki a osobno wymieszać płynne.
- Dodać składniki płynne do suchych, wymieszać razem a następnie do powstałego ciasta dołożyć borówki i całość delikatnie zamieszać.
- Wylać ciasto formując racuchy, na gorącą, lekko natłuszczoną, nieprzywierającą patelnię. Kiedy pojawią się pęcherzyki i racuchy się zarumienią, odwrócić je na drugą stronę.



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 zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz
wsparcie uczestników
w asyście
doświadczonego
prowadzącego

www.adra.pl/kryzys

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



Zgłoszenie

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

Zbiórka

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



Pomoc

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

Efekty

W 2020 roku
ze środków
projektu
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



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

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