

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2022



**POCIESZAJMY SIĘ, BO PRZED NAMI WSPANIAŁE KOLORY JESIENI
I JESZCZE ŚWIEŻE, POLNE POMIDORY, Z KTÓRYCH MOŻNA
ZROBIĆ PRZEPYSZNĄ ZUPĘ POMIDOROWĄ**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

No cóż, koniec wakacji. Dzieci wróciły do szkoły, robi się chłodniej i tak jakoś smutno, bo za nami smaki lata... truskawki, czereśnie, wiśnie.



4

CZY UMIARKOWANE PICIE JEST DOBRE DLA ZDROWIA?

Czy mamy umieścić alkohol obok owoców i warzyw jako czynnik przyczyniający się do poprawy zdrowia i długowieczności, jak wynikałoby z ostatnich badań? Czy nauka naprawdę tego dowiodła?



6

ŻYCIE W ŚWIECIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA

Choć rodziny, Kościoły i społeczności starają się chronić młodzież, to jednak młodzi ludzie dzisiaj żyją w świecie pełnym niebezpieczeństw.



8

WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

Informacja o chorobie nowotworowej dla kobiety jest ciężkim przeżyciem a proces diagnozy i leczenia okresem niepewnym i trudnym. Pacjentki poddawane są najczęściej chemioterapii, która w wielu przypadkach jest skuteczna, ale wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.



10

ZUPA POMIDOROWA

Domowa zupa pomidorowa przywołuje najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Szybko się ją przygotowuje i jeszcze szybciej znika ze stołu.



NOTKA REDAKCYJNA

No cóż, koniec wakacji. Dzieci wróciły do szkoły, robi się chłodniej i tak jakoś smutno, bo za nami smaki lata... truskawki, czereśnie, wiśnie.

Ale pocieszajmy się, bo przed nami wspa-
nałe kolory jesieni i jeszcze świeże, polne po-
midory, z których można zrobić przepyszną
zupę pomidorową po florencku. Przepis znaj-
dziecie właśnie w tym wydaniu biuletynu.

A co jeszcze proponujemy w tym wyda-
niu? Otóż, rozprawiamy się z pytaniem czy
umiarkowane picie jest dobre dla zdrowia?
W badaniach, od prawie dwóch dekad twier-
dzi się, że alkohol pity umiarkowanie może
się przyczyniać do lepszego zdrowia. Prze-
analizujmy, co wiemy o alkoholu. Wiemy, że
ilekroć komórki lub tkanki naszego ciała są
narażone na nawet niskie stężenia alkoholu,
skutki są prawie bez wyjątku szkodliwe. Wie-
my również, że 8 na 100 osób pijących w ilo-
ściach nieznacznych do umiarkowanych sta-
nie się alkoholikami. Na ogół nie jest możliwe,
by osoba sięgająca po ten pierwszy alkohol
wiedziała, czy znajdzie się wśród tych 8 proc.
przyszłych alkoholików. Jak pisze autor ar-
tykułu, badania mówią nam, że aby odnieść

w ciągu całego swego życia jakkolwiek do-
mniemaną korzyść z umiarkowanego picia al-
koholu, trzeba by, pijąc, jednocześnie popra-
wić zarówno swój styl życia, jak i stan swoje-
go zdrowia. Natomiast, jeśli poprawi się obie
te rzeczy, to będziecie mogli alkohol całkowi-
cie pominąć — ponieważ poprawa stylu ży-
cia i stanu zdrowia znacznie zwiększy wasze
szanse na dłuższe i lepsze życie! A rezygna-
cja z alkoholu sprawi, że zniknie ryzyko stania
się alkoholikiem — częścią owej 8-procento-
wej populacji, która doświadczy raczej krót-
szego niż dłuższego życia.

W temacie relacji i wsparcia emocjonal-
nego piszemy o tym, jak wspólnie spędzo-
ny czas przy spożywaniu posiłków wpływa
korzystnie na budowanie relacji z dziećmi
i młodzieżą. Warto przeczytać, bo organi-
zacja wspólnych posiłków może okazać się
prosta a przy tym przyniesie wiele korzyści
dla zdrowia rodziny.

BEATA ŚLESZYŃSKA



CZY UMIARKOWANE PICIE JEST DOBRE DLA ZDROWIA?

Czy mamy umieścić alkohol obok owoców i warzyw jako czynnik przyczyniający się do poprawy zdrowia i długowieczności, jak wynikałoby z ostatnich badań? Czy nauka naprawdę tego dowiodła?

W 2014 roku w artykule naukowym o chwytliwym tytule Pić albo nie pić dr Rubin poradził swoim długoletnim niepijącym czytelnikom, aby „się zrelaksowali i wypili codziennie do kolacji jednego drinka”. Czy to oznacza, że nawet lekarze uznali, że alkohol pity z umiarem jest w istocie korzystny dla zdrowia i pozwala żyć dłużej?

Najpoważniejsze ryzyko

Zacznijmy od zastanowienia się nad najpoważniejszym problemem związanym

z umiarkowanym piciem — jest nim ryzyko stania się nieumiarkowanym pijakiem, alkohikiem. Większość autorów omawiających ryzyko umiarkowanego picia nie uwzględnia ryzyka ponoszonego przez wszystkich, którzy piją alkohol. Ponieważ osoba, która zaczyna dużo pić, nie jest już uważana za pijącą umiarkowanie, więc zostaje usunięta z grupy, której stan zdrowia jest badany. Powoduje to poważne niedoszacowanie ryzyka umiarkowanego spożywania alkoholu. Bardzo ważne jest, aby nie wykluczać z ba-

dania umiarkowanych pijących tych, którzy przechodzą do fazy nadużywania alkoholu, ponieważ badania wykazały, że w populacji kaukaskiej 1 na 12 umiarkowanych pijących (8 proc.) stanie się alkoholikiem. W populacji północnoamerykańskich Indian z ryzykiem picia lekkiego do umiarkowanego jest jeszcze gorzej. Aż 21 proc. tak pijących stanie się alkoholikami!

Skąd zatem te wątpliwości co do szkodziwości alkoholu? Z prasy. To ona od jakiegoś czasu twierdzi, że „nauka dowodzi”, iż alkohol pity z umiarem chroni przed chorobami serca, udarem mózgu i innymi nieprzyjemnymi sposobami umierania. Innymi słowy, że umiarkowane picie jest tak samo korzystne dla zdrowia jak jedzenie owoców i warzyw. Czy nauka naprawdę tego dowiodła?

(Nie)wiarygodność dowodów

Staram się być na bieżąco z informacjami o wpływie alkoholu na zdrowie; zarówno z informacjami o dowodach naukowych, jak i opiniami na ten temat publikowanymi w prasie popularnej. I faktycznie prasa ta donosi o naprawdę imponującej liczbie dowodów. W samej prasie naukowej opublikowano ponad 2,5 tys. artykułów na temat umiarkowanego spożywania alkoholu i tego, czy koreluje to z dłuższym życiem. Prawdopodobnie drugie tyle można znaleźć w czasopiśmie i gazetach. Z ostatnich 87 raportów badawczych, które czytałem, w 84 stwierdzono, że osoby umiarkowanie pijące są mniej narażone na śmierć z powodu chorób serca i udaru mózgu, a wyniki dwóch kolejnych badań były niejednoznaczne.

Zanim pójdziemy dalej, warto zauważyć, że chociaż dowody wydają się liczne, to są one słabej jakości. I inaczej być nie może. Niemal wszystkie te publikacje oparte są na badaniach, w których duża liczba stosunkowo zdrowych osób jest podzielona na dwie grupy: pijących umiarkowanie oraz byłych pijących (którzy całkowicie zrezygno-

wali z picia). Te dwie grupy są następnie badane 10 lat, 15 lat, a może 20 lat później, aby zobaczyć, jaki procent badanych z każdej grupy nadal żyje. Ilu z pijących okazjonalnie lub umiarkowanie nadal szczęśliwie żyje w porównaniu do liczby byłych pijących (którzy rzucili picie lata wcześniej, w momencie rozpoczęcia badania) nadal żyjących i cieszących się życiem. Jeśli zmarło więcej byłych pijących, to jest oczywiste, że uzna się, iż picie umiarkowane i dłuższe życie są ze sobą jakoś skorelowane.

Ten rodzaj projektu badawczego jest znany jako badanie perspektywiczne, obserwacyjne. Dane, których dostarcza, są uważane przez wszystkich badaczy za niskiej jakości naukowej, ponieważ istnieje wiele innych czynników (zmiennych niekontrolowanych), które mogą mieć wpływ na wynik takiego badania.

Ale jeśli się nad tym przez chwilę zastanowić, lepsza jakość danych jest prawie niemożliwa do osiągnięcia w badaniach dotyczących picia alkoholu, ponieważ nie ma się wpływu na to, kto jest pijący, a kto już nie pije. Ze względów etycznych i prawnych naukowiec nie może powiedzieć komukolwiek z badanych, aby albo zaczął pić, albo pił nadal, albo przestał pić — i takim pozostał przez następne 10, 15 lub 20 lat! W rezultacie wiele innych czynników oprócz alkoholu może mieć wpływ na to, jak długo taka osoba żyje.

W bardziej idealnych okolicznościach ani badacze, ani uczestnicy badania nie wiedzieliby, kto sięgał po alkohol, a kto nie. Jest to tak zwana podwójnie ślepa próba. Stąd, jeśli nawet dostępna jest ogromna ilość danych, to ich jakość jest niska i niewiele można z tym zrobić. A to czyni wnioski z tych danych dość niepewnymi, łącznie z wnioskiem powszechnie wyciąganym — że umiarkowane picie alkoholu przedłuża życie.

BRIAN BULL

Artykuł w całości znajduje się w <https://znakiczasu.pl/czy-umiarkowane-picie-jest-dobre-dla-zdrowia/>

[Przedruk z „Sings of the Times” 9/2017].



ŻYCIE W ŚWIECIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA

Choć rodziny, Kościoły i społeczności starają się chronić młodzież, to jednak młodzi ludzie dzisiaj żyją w świecie pełnym niebezpieczeństw.

W internecie mają niemal nieograniczony dostęp do wszelkiego rodzaju pornografii, a większość młodych ludzi przyznaje, że stosunkowo łatwo mogą wejść w posiadanie alkoholu, marihuany, kokainy i amfetaminy — nawet w środowisku uważanym przez większość ludzi za bezpieczne i zdrowe. Dlatego ważne jest, byśmy określili te czynniki, które pozwalają młodzieży odnieść sukces

pomimo niebezpieczeństw, jakie zagrażają jej w otaczającym ją świecie. Gdy je poznamy, będziemy mogli pomóc młodym ludziom zastosować je jako ich strategię przetrwania.

Kwestia odporności jest dzisiaj bardzo ważna. Skoro nie potrafimy stworzyć idealnych rodzin ani idealnego społeczeństwa, usunąć narkotyków z ulicy i przemocy z te-

lewizji, kina i gier komputerowych, wyeliminować szkodliwych materiałów z internetu — to jak możemy pomóc naszym dzieciom zachować zdrowie i odnieść sukces w życiu, pomimo tego że dorastają w takim środowisku? Co możemy zrobić jako jednostki, Kościół i społeczeństwo, aby pomóc młodzieży nabrać odporności?

Pierwsze, o czym powinniśmy pamiętać, to że odporność jest rezultatem wsparcia w więziach! Ponadto odporna młodzież najczęściej korzysta ze swoich religijnych wierzeń, aby zachować pozytywną wizję życia, które ma sens.

Rola więzi

Wartościowe, szczerze i trwałe pozytywne więzi są kluczem do rozwoju odporności młodych ludzi. Wsparcie ze strony starszych osób, w tym rodziców, nauczycieli, duchownego i innych odpowiedzialnych dorosłych, odgrywa istotną rolę w rozwijaniu odporności. Więzi z osobami zapewniającymi opiekę, ciepło i bezwarunkową miłość dają młodym ludziom poczucie, że mogą pokonać życiowe trudności. Takie więzi wyrabiają u młodzieży wysoką samoocenę i pozwalają młodym skutecznie radzić sobie z problemami. Pewne badania wykazały, że „odporni młodzi ludzie znali co najmniej jedną osobę, która akceptowała ich bezwarunkowo”.

Odporność a rodzinne obiady

Jednym z prostych i skutecznych sposobów budowania odporności u dzieci i młodzieży jest uczestniczenie w rodzinnych posiłkach. Szereg najnowszych badań dowodzi, że rodzinne posiłki znacząco przyczyniają się do zmniejszenia częstotliwości ryzykownych i uzależniających zachowań u nastolatków i młodych dorosłych. Badacze stwierdzili, że wspólne spożywanie posiłków chroni przed angażowaniem się w takie ryzykowne zachowania jak spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, przedwczesna aktywność seksualna, nieprawidłowe odżywianie i przestępczość.

Uczestniczenie w rodzinnych posiłkach zmniejsza też prawdopodobieństwo, iż młodzi ludzie staną się ofiarami przemocy.

Młodzi ludzie, którzy regularnie jadają w rodzinnym gronie są także lepiej przygotowani do tworzenia społecznej i mentalnej stabilności. Dzieci i nastolatki, które uczestniczą w rodzinnych posiłkach i spędzają czas z rodzicami, mają wyższą samoocenę, rzadziej doświadczają depresji oraz znacznie rzadziej mają myśli samobójcze i podejmują próby samobójcze.

Ponadto rodzinne posiłki wyrabiają zdrowsze nawyki związane z odżywianiem. Co ważniejsze, są doskonałą okazją do umacniania duchowych wartości i wiary w Boga. Badania nad odpornością dowiodły, że wiara w Boga odgrywa istotną rolę w odnoszeniu życiowych sukcesów i wyrabianiu zdolności radzenia sobie w trudnych życiowych okolicznościach.

Wspólne jadenie w gronie rodziny wywiera pozytywny wpływ na rodzinne więzi, a te są jednym z najważniejszych czynników wyrabiających odporność. Tak więc rodzinne posiłki tworzą środowisko, w którym rodzina może się ze sobą komunikować, budować trwałe więzi między rodzicami i dziećmi, omawiać problemy i ich rozwiązania oraz kultywować poczucie stabilności. Rodzice mogą wykorzystać czas wspólnych posiłków, aby dowiedzieć się więcej o przyjacielach i znajomych, z którymi dzieci spotykają się poza domem. Pora posiłku oferuje także możliwość wspólnego planowania przyszłych wydarzeń i zajęć, które dodatkowo pogłębiają rodzinną więź.

Napięte plany zajęć, praca po godzinach i używanie elektronicznych gadżetów zaburzają poczucie więzi, jakie powinno towarzyszyć wspólnym posiłkom. Ważne jest, aby podczas posiłku wyłączyć telewizję i odłożyć telefony komórkowe. Nic nie powinno zakłócać więzi budowanej podczas wspólnego posiłku. Pocięające jest to, że młodzi ludzie lubią taką wspólnotę.

DR PETER LANDLESS



SZLACHETNE ZDROWIE

WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

Informacja o chorobie nowotworowej dla kobiety jest ciężkim przeżyciem a proces diagnozy i leczenia okresem niepewnym i trudnym. Pacjentki poddawane są najczęściej chemioterapii, która w wielu przypadkach jest skuteczna, ale wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.

Trudno zahamować te procesy, ale po zakończeniu terapii możemy poprawić zdolność mieszków na skórze głowy poprzez stosowanie odpowiednio dobranych preparatów na bazie produktów naturalnych, które wskazane są na porost i ograniczenie wypadania włosów. Zastosować możemy preparaty na wzmacniania cebulek.

Najlepiej jeszcze przed chemioterapią rozpocząć właściwą dbałość o włosy. Lepiej nie decydować się na takie zabiegi jak trwała ondulacja czy farbowanie włosów, bo dodatkowo je one osłabiają. Również stosowanie na włosy pianek, lakierów i innych środków

do stylizacji włosów także jest niewskazane. Stan włosów pogorszy także używanie prostownicy, lokówki i suszarki.

W czasie leczenia najlepiej zdecydować się na krótką fryzurę. W czasie trwania terapii zaleca się czesanie szczotką o szeroko rozstawionych zębach lub bardzo rzadkim grzebieniem. Włosy cienkie przy rozczesywaniu mogą się plątać, dlatego też należy je rozczesywać delikatnie i nie na siłę. Pomoże przy tym rozpoczynanie czesania od końcówek i stopniowe przechodzenie do nasady włosów. Do pielęgnacji włosów należy używać delikatnych szamponów, najle-

piej kupionych w drogeriach naturalnych, które sprzedają kosmetyki na bazie składników roślinnych. Do delikatnej pielęgnacji nadają się również szampony dla dzieci. Po umyciu włosów nie należy ich trzeć ręcznikiem, tylko masować skórę głowy. Jeżeli już wspominam o masażu ręcznikiem, należy dodać, że wskazane jest regularne wykonywanie masażu skóry głowy. Na zakończenie takiego masażu można zastosować wcierki zrobione samemu w domu. Dobre są również oleje pielęgnacyjne do włosów. Jeżeli zdecydujemy się na zakup gotowych wcierek czy olei, warto zapytać o specjalne kosmetyki dedykowane dla osób w trakcie i po chemioterapii lub dla osób, które mają włosy cienkie, osłabione czy wypadające. Należy również pamiętać o delikatnym obchodzeniu się z włosami. Nie należy mocno wiązać gumką, mocno ciągnąć czy drapać skóry głowy, aby nie powodować podrażnień, gdyż to może dodatkowo osłabić cebulki włosów. Ważne jest także osłanianie włosów i głowy przed słońcem.

Warto zadbać o zbilansowaną, zdrową dietę, która będzie pełna wartościowych składników odżywczych. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty spożywcze, a także produkty o dużej ilości białka pochodzenia głównie roślinnego. Aby dostarczyć do organizmu jeszcze więcej wartościowych substancji wspomagających kondycję włosów, warto sięgnąć po specjal-

ne suplementy diety. Zawierają one szereg składników aktywnych, w tym cenne minerały i witaminy wzmacniające po chemioterapii. Systematycznie stosowane powodują, że włosy rosną szybciej, są silniejsze i lśnią. Właściwa pielęgnacja, zdrowa dieta i dodatkowa suplementacja to podstawa, by włosy w trakcie oraz po chemioterapii mogły wyglądać jeszcze piękniej.

Propozycje domowych wcierek do włosów

Wcierka z kozieradki: Łyzeczkę ziaren kozieradki należy zalać szklanką wrzątku, pozostawić do ostudzenia, a następnie odcedzić i przelać do buteleczki z dozownikiem. Wcierkę warto stosować na wieczór, a rano umyć włosy.

Wcierka z pokrzywy: Łyzkę suszonej pokrzywy należy zaparzyć w szklance wrzątku, ostudzić i przelać do buteleczki z atomizerem. Naturalny preparat można stosować nie tylko na skórę głowy, ale też na zniszczone pasma. W przeciwieństwie do wcierek z kozieradki, w tym przypadku zapach nie jest tak intensywny i szybko się ulatnia.

Wcierka z szalwii i skrzypu polnego: Łyzeczka suszonego skrzypu i łyżeczka szalwii. Zioła należy umieścić w miseczce, zalać wrzątkiem i poczekać, aż płyn się ostudzi. Następnie wystarczy całość odcedzić i przelać do wygodnej buteleczki z dozownikiem.

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

ZUPA POMIDOROWA

Domowa zupa pomidorowa przywołuje najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Szybko się ją przygotowuje i jeszcze szybciej znika ze stołu. Pyszna, wspaniała, a przede wszystkim zdrowa zupa pomidorowa po florencku to prawdziwa uczta dla smakoszy zup. Wykorzystajmy jeszcze sezon na pomidory!

Składniki

2 kilogramy dojrzałych pomidorów

2 posiekane średnie cebule

2 posiekane ząbki czosnku

2 łyżki oliwy z oliwek

1 liść laurowy

1 łyżka nierafinowanego cukru trzcinowego

½ łyżeczki soli lub ilość wg preferencji

1 łyżeczka sproszkowanego czosnku

1 łyżeczka sproszkowanej cebuli

½ szklanki namoczonych orzechów nerkowca

1 szklanka wody

2 łyżki przecieru pomidorowego (opcjonalnie)

½ szklanki posiekanego szpinaku bądź bazylii



Wykonanie

- Pomidory pokroić w kawałki.
- Razem z pokrojonym czosnkiem i cebulą wstawić w żaroodpornym naczyniu do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza na około ½ godziny.
- Wyjąć z piekarnika i przełożyć do garnka razem z sokiem, które puściły pomidory.
- Do pomidorów dodać przecier pomidorowy, cukier, sól, liść laurowy, sproszkowany czosnek i cebulę.
- Dodać namoczone przez noc orzechy nerkowca oraz szklankę wody.
- Zupę gotować na wolnym ogniu przez ok. 15 minut.
- Wyciągnąć liść laurowy i całość zmiksować.
- Po lekkim przestudzeniu można dodać drobno pokrojony szpinak bądź świeżą bazylię.



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

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



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