

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2023



**PIĘKNY MAJ TROCZĘ CHŁODNY W TYM ROKU.
Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAMY NA WIĘCEJ SŁOŃCA I CIEPŁA.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Piękny maj trochę chłodny w tym roku. Z niecierpliwością czekamy na więcej słońca i ciepła. A tym czasem zamieszczamy podsumowanie kampanii „Prowadź się zdrowo”.



4

BADAJ WĄTROBĘ I „PROWADŹ SIĘ ZDROWO”

Ostatnio przeprowadzona akcja badań diagnostycznych stłuszczenia wątroby pokazała, że te choroby częściej dotyczą mężczyzn niż kobiety.



6

OSWOIĆ LĘK

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.



8

UKĄSZENIE KLESZCZA: WYPADEK PRZY PRACY CZY CHOROBA ZAWODOWA?

Leśnictwo, rolnictwo, turystyka, ale również budownictwo, gastronomia a nawet handel — przedstawiciele m.in. tych branż w okresie od wiosny do jesieni są szczególnie narażeni na ryzyko ukąszenia przez kleszcza, a więc również czasem bardzo groźne konsekwencje chorób nim wywołanych.



10

OWSIANE BUŁECZKI

Bułki owsiane — wyrośnięte, mięciutkie, po prostu pyszne! To sprawdzony przepis na domowe pieczywo z mieszanki płatków owsianych i mąki pszennej.



NOTKA REDAKCYJNA

Piękny maj trochę chłodny w tym roku. Z niecierpliwością czekamy na więcej słońca i ciepła. A tym czasem zamieszczamy podsumowanie kampanii „Prowadź się zdrowo”.

Od 1 marca do 1 kwietnia w 16 miastach w Polsce została przeprowadzona akcja bezpłatnych badań stłuszczenia wątroby w mobilnych gabinetach, w ramach kampanii „Prowadź się zdrowo”. Nieinwazyjne badanie było wykonywane za pomocą specjalistycznego urządzenia FibroScan. Jak pokazuje analiza danych, wyniki sugerujące stłuszczenie stwierdzono łącznie u 36% badanych osób. Niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD), jest dziś najczęstszą przewlekłą chorobą wątroby i staje się główną przyczyną marskości tego narządu. Tymczasem, jak pokazuje podsumowanie badań diagnostycznych przeprowadzonych w ramach kampanii „Prowadź się zdrowo”, u ponad 40% badanych mężczyzn oraz ponad 31% kobiet, stwierdzono wyniki wskazujące na stłuszczenie wątroby. Warto zauważyć,

że częściej dotyczyło ono mężczyzn, co może być spowodowane m.in. charakterystyczną dla nich otyłością brzuszną. To, że są oni w grupie ryzyka zachorowania na NAFLD, nie idzie jednak w parze z przywiązywaniem wagi do profilaktyki.

W biuletynie znajdziecie Państwo również artykuł o tym jak oswoić lęk. Dręczące obawy, zdenerwowanie, niepokój, czasem paniczne przerażenie. Serce bije mocniej, dłonie się pocą i drżą, brakuje tchu. Tak objawia się lęk. To emocja, która kiedyś pozwalała nam przetrwać w trudnych warunkach. Wysyłała sygnał — uciekaj albo walcz. Dziś często sprawia, że życie staje się nie do zniesienia. Czy lęk można oswoić? Jak to zrobić? Zapraszam do lektury!

BEATA ŚLESZYŃSKA



BADAJ WĄTROBĘ I „PROWADŹ SIĘ ZDROWO”

Ostatnio przeprowadzona akcja badań diagnostycznych stłuszczenia wątroby pokazała, że te choroby częściej dotykają mężczyzn niż kobiety.

Wyniki akcji pokazały, że stłuszczenie dotyczyło ponad 40% Polaków oraz ponad 31% Polek. Różnice wynikają m.in. z tego, że mężczyźni mają statystycznie wyższe BMI, częściej spotyka się u nich otyłość brzuszną i więcej chorób współistniejących. A trzeba pamiętać, że jednymi z kluczowych czynników zwiększających ryzyko wystąpienia niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby są właśnie otyłość i cukrzyca typu 2. Przy tym mężczyźni rzadziej niż kobiety odwiedzają gabinety lekarskie — mówi dr n. med. Jan Gietka, lekarz hepatolog.

Również wśród osób, które zgłosiły się na wspomniane badania, zbyt wysoka waga

dotyczyła w większym stopniu mężczyzn niż kobiet — w populacji uczestniczącej w badaniu nadwagę lub otyłość miało 70% osób. Z czego za wysoką masę ciała stwierdzono u ponad 78% mężczyzn i ponad 61% kobiet.

Cichy wróg mężczyzn

Niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby nie boli i jeśli już daje objawy, to są one niespecyficzne, m.in. osłabienie, zmęczenie czy uczucie dyskomfortu w prawej górnej części brzucha. Z tych powodów trudno wykryć NAFLD — szczególnie na wstępnym etapie — bez specjalistycznej diagnostyki.

Chociaż wątroba to bardzo ważny narząd wpływający na funkcjonowanie całego organizmu, to jest ona niezwykle dyskretna. Chora wątroba bardzo długo nie daje objawów. Najczęściej pojawiają się one dopiero wtedy, kiedy dochodzi do marskości. Przykładowo w typowym przebiegu stłuszczeniowej choroby wątroby te objawy pojawiają się po 30, a niekiedy nawet 40 latach trwania choroby. W tym kontekście niezwykle istotną rolę odgrywają badania profilaktyczne, pozwalające ocenić stan narządu i postawić diagnozę we wstępnym stadium choroby, kiedy jeszcze można zatrzymać jej negatywne skutki, a nawet je odwrócić — wyjaśnia dr n. med. Jan Gietka.

Epidemia naszych czasów

Na całym świecie na choroby wątroby, w tym m.in. NAFLD, cierpi 1,5 miliarda ludzi. Wpływają na codzienne funkcjonowanie w wielu aspektach — m.in. obok niedokrwiennej choroby serca są jedną z wiodących przyczyn utraconych lat życia zawodowego Europejczyków. Prowadzą również do śmierci — w skali globalnej powodują 2 miliony zgonów rocznie, przy czym liczba ta wciąż rośnie, a samo niealkoholowe stłuszczenie wątroby staje się jedną z wiodących przyczyn umieralności na choroby wątroby. Podobne tendencje są widoczne nie tylko w skali świata, ale również biorąc pod uwagę jedynie kontynent europejski. Na przestrzeni ostatnich 30

lat współczynnik zgonów spowodowanych przewlekłymi chorobami wątroby, w tym NAFLD, wzrósł tu o 25% (1990 r. — 204 000 zgonów; 2019 r. — 287 000 zgonów). Dziś te choroby można śmiało nazwać epidemią XXI wieku, o której jednak nie mówi się dostatecznie często.

Prowadź się zdrowo! — dosłownie

Większość mężczyzn chętnie i bez przypominania o tym, dba o swoje samochody. Zadbaj o swoje zdrowie tak, jak dbasz o swój samochód — tą motoryzacyjną analogią posłużono się w kampanii „Prowadź się zdrowo”, prowadzonej od listopada ubiegłego roku. Bezpośrednim impulsem dla stworzenia akcji stały się badania ankietowe, które uwidoczniły postawy Polaków w wieku 40-60 lat wobec profilaktyki chorób wątroby. Okazało się, że 44% respondentów nigdy nie wykonało żadnego badania pod kątem chorób wątroby! Na badania krwi w tym kierunku zdecydowało się 47% ankietowanych, natomiast na badanie USG jedynie 22%.

Osią kampanii stała się platforma edukacyjna „Prowadź się zdrowo”, z kluczowym elementem — krótkim, intuicyjnym testem ryzyka stłuszczenia wątroby. Na platformie znajdują się porady, pokazujące jak w prosty sposób wziąć zdrowie wątroby w swoje ręce poprzez świadome stosowanie praktyk z zakresu selfcare, takich jak dieta czy aktywność fizyczna.

**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



OSWOIĆ LĘK

**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 wiele sytuacji nie do końca przewidywalnych uczą 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 jutrzejszy, gdyż dzień jutrzejszy 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. Przyj-

muje 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 niepokoju co wzrasta. Między innymi spowodowane jest to sytuacją pocovidową, toczącą się wojną w Ukrainie i związaną 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.
- 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



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

SZLACHETNE ZDROWIE



UKĄSZENIE KLESZCZA: WYPADEK PRZY PRACY CZY CHOROBA ZAWODOWA?

Leśnictwo, rolnictwo, turystyka, ale również budownictwo, gastronomia a nawet handel — przedstawiciele m.in. tych branż w okresie od wiosny do jesieni są szczególnie narażeni na ryzyko ukąszenia przez kleszcza, a więc również czasem bardzo groźne konsekwencje chorób nim wywołanych.

Czy pracownik ma szansę na uznanie takiego zdarzenia za wypadek przy pracy, a np. boreliozy za chorobę zawodową i przyznanie tym samym odpowiednich świadczeń?

Na początku należy zaznaczyć, że nie wszystkie kleszcze muszą przenosić bakterie boreliozy, jednak te w domyśle zdrowe mogą przenosić inne bakterie i wirusy powodujące poważne choroby — jedną z nich jest kleszczowe zapalenie mózgu. Obecny sezon dopiero się rozpoczyna, jednak dane za poprzedni rok są niepokojące. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego — Państwowy Zakład Higieny opublikował dane wskazujące, że w 2022 roku liczba przypadków zarażenia boreliozą wyniosła 17 338, co stanowi wzrost o prawie 5 tys. zachorowań w stosunku do 2021 roku (12 427).

Zdaniem Andrzeja Bączkowskiego, Eksperta ds. bezpieczeństwa pracy W&W Consulting, jeśli w danej branży narażenie na ukąszenie jest wysoce prawdopodobne, to pracodawca z wyprzedzeniem powinien zapewnić pracownikom środki ochrony — m.in. odpowiednio dobraną odzież roboczą oraz środki naskórne odstraszające owady. Co ważne — tzw. odstraszacze, ale również specjalne narzędzia do usuwania kleszczy oraz środki dezynfekujące, powinny być dostępne na stanowisku pracy bądź stanowić część wyposażenia indywidualnego pracownika oraz apteczek pierwszej pomocy. — Natomiast kluczowe jest również odpowiednie szkolenie i uświadamianie pracowników o zagrożeniu i sposobach radzenia sobie w przypadku dostrzeżenia wgrzyzionego w skórę kleszcza. W związku

z tym pracodawcy powinni przygotować tzw. system bezpieczeństwa poprzez opisanie odpowiednich procedur na wypadek ukąszenia — dot. działania bezpośrednio po zdarzeniu, ale również jasnych procedur postępowania w przypadku pojawienia się lub podejrzenia wystąpienia chorób przenoszonych przez kleszcze.

W przypadku osób wykonujących prace na świeżym powietrzu (np. leśnictwo, rolnictwo, budownictwo), pracownik po zauważeniu u siebie kleszcza powinien powiadomić pracodawcę, określając okoliczności, w których do tego doszło. Jeśli w przeciągu kilku tygodni pojawi się rumień, będzie to oznaczało zarażenie boreliozą, która potwierdzona przez lekarza może stać się podstawą do zgłoszenia choroby zawodowej. W przypadku nagłego działania innych chorób odkleszczowych lub zwykłego zakażenia rany, które zadziałają nagle w przeciągu 24 godzin od ukąszenia, pracodawca będzie mógł wszcząć procedurę wypadku przy pracy.

— Istotą w omawianych przypadkach jest możliwość udowodnienia, że kleszcz zakażył pracownika w czasie wykonywania obowiązków, czyli wykazany zostanie związek z pracą. Stwierdzenie w trakcie badań boreliozy u pracownika, jeśli ten nie potrafi powiedzieć kiedy i gdzie został ukąszony przez kleszcza, nie jest jednoznaczne z rozpoczęciem działań zmierzających do uznania choroby zawodowej, ponieważ orzecznicy nie będą mieli pewności, że kleszcz wkłuł się w trakcie pracy. Jeśli natomiast pracownik zauważy wgryzionego na skórze kleszcza i powiadomi o tym pracodawcę lub współpracownicy zaświadczą, że byli tego świadkiem — to w przypadku wystąpienia choroby odkleszczowej, np. boreliozy lub zapalenia mózgu — pracownik ma ułatwioną drogę do orzeczenia choroby zawodowej. Jeśli choroba wystąpi, ale nie ma mocnego dowodu na to, że ukąszenie nastąpiło podczas pracy, utrudnia to drogę do uzyskania takiego orzeczenia. Jeszcze niespełna dwie dekady temu każdy pracownik lasów pań-

stwowych z potwierdzoną boreliozą miał potwierdzaną chorobę zawodową. Dzisiaj lekarze orzecznicy nie są już tacy przychylni — mówi Andrzej Bączkowski.

Odrębną kwestię stanowi interpretacja ukąszenia jako wypadku przy pracy lub w drodze do pracy. W przypadku udokumentowanego ukąszenia i wystąpienia w jego wyniku nagłej reakcji organizmu — np. przy odkleszczowym zapaleniu mózgu objawy pojawią się już tego samego dnia — pracownik ma szansę na uznanie zdarzenia jako wypadku przy pracy, choć nie jest to mocno ugruntowane w orzecznictwie prawnym. — Jeśli jednak założymy, że pracownik ma „twarde” dowody na atak kleszcza w trakcie pracy i jeśli wystąpi u niego choroba odkleszczowa — wówczas ma prawo ubiegać się o świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych, realizowanych przez ZUS. W przypadku świadczeń natychmiastowych czy krótkoterminowych może to być zasiłek chorobowy lub wyrównawczy, świadczenie rehabilitacyjne lub jednorazowe odszkodowanie. Jeśli będzie to świadczenie stałe — może to być renta z tytułu niezdolności do pracy lub dodatek pielęgnacyjny. W przypadku skrajnej sytuacji śmierci pracownika w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową, również rodzina może otrzymać świadczenia z ZUS, takie jak jednorazowe odszkodowanie czy rentę rodzinną wraz z rentą dla sieroty zupełnej — dodaje Ekspert W&W Consulting.

Jeśli pracodawca wziął pod uwagę ryzyko związane z kleszczami, opisał je, poinformował o nim pracowników oraz odpowiednio ich zabezpieczył, to pracownik — poza wyżej wymienionymi świadczeniami — nie ma możliwości ubiegania się bezpośrednio u pracodawcy o jakiegokolwiek świadczenia — dotyczy to wyłącznie prawa pracy. Natomiast na drodze cywilnoprawnej jak najbardziej może domagać się od pracodawcy w zasadzie wszystkiego — a sąd obiektywnie ustali, czy jest to mu należne.

DANUTA CABAJ

PRZEPIS

OWSIANE BUŁECZKI

Bułki owsiane — wyrośnięte, mięciutkie, po prostu pyszne! To sprawdzony przepis na domowe pieczywo z mieszanki płatków owsianych i mąki pszennej. Do bułeczek owsianych dodaje się mąkę pszenną pełnoziarnistą. Oznacza to, że w czasie mielenia nie oczyszcza się ziaren pszenicy. W mące pełnoziarnistej jest więc sporo otrąb. W procesie mielenia używa się całych ziaren pszenicy, czyli łuski, jądra i kielka. Dzięki temu mąka jest bogata w błonnik oraz fosfor, magnez, żelazo i cynk.

SKŁADNIKI

3 filiżanki płatków owsianych

4 ½ filiżanki wrzącej wody

¼ filiżanki brązowego cukru

¾ filiżanki oleju

¾ opakowania świeżych drożdży

2 filiżanki pełnoziarnistej mąki

4 filiżanki białej mąki

¾ łyżki soli

WYKONANIE

- Płatki owsiane zalać w szklanej misce wrzącą wodą i zostawić je pod przykryciem około 30 minut aby zmiękły i napęczniały.
- Gdy będą jeszcze ciepłe, ale nie gorące dodać do nich drożdże, brązowy cukier i olej. Wymieszać składniki łyżką.
- Dodać obie mąki oraz sól i wymieszać ręką — ciasto będzie raczej rzadkie i będzie się trochę kleiło do rąk. Ma takie luźne być, można dodać ewentualnie trochę mąki, ale nie za dużo.
- Stolnicę oprószyć sporą ilością mąki i wyłożyć na nią ciasto. Rozwałkować je na wysokość około 2 cm. Wykrawać szklanką lub kubkiem równe krążki.
- Dwie blachy wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć na nich wycięte bułeczki. Włożyć obydwie blachy na raz do piekarnika i piec w 185 stopniach z użyciem w piekarniku funkcji termoobiegu.





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!

WCZASY ZDROWOTNE

ZDROWO NA NOWO



2023



W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, oleju rycynowego, masaże lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy
„Przystań” w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

MIEJSCE:

Wiśła (Beskid Śląski)

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

TERMINY:

30.04 - 7.05.2023 r. | 8.05 - 15.05.2023 r.
17.09 - 24.09.2023 r. | 25.09 - 2.10.2023 r.

KONTAKT

tel.: 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

TERMINY:

30.07 - 6.08.2023 r.

KONTAKT:

tel.: 791 921 358, beata.sleszynska@adwent.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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy
wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

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

**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**

