

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2022



OBY TEN KOLEJNY ROK BYŁ SPOKOJNIEJSZY  
I BOGATSZY O DOBRE RELACJE Z LUDŹMI



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny rok zaczynamy z koronawirusem SARS-CoV-2, który bardzo dynamicznie się rozprzestrzenia, ponieważ jest wirusem oddechowym.



4

## EPIDEMIOLOGICZNY WYMIAR PANDEMII COVID-19

Od początku pandemii do dnia 28.11.2021 r. w Polsce na COVID-19 zachorowało 3 507 828 osób.



6

## JĘZYK — LEKARZ CZY WRÓG?

Wyobraź sobie pewne bardzo osobliwe uniwersum. Składa się ono z pojedynczych bytów, które definiuje suma przeżytych przez nich zdarzeń oraz środowisko i relacje, w które przyszło im wejść na przestrzeni całej swojej bytności.



10

## ZAMOCZ NOGI — PODNIĘĆ ODPORNOŚĆ!

Jedna z najstarszych i jednocześnie prostych metod leczenia to hydroterapia. Ale fakt, że coś jest proste nie świadczy wcale, że jest nieskuteczne, a jeśli jest coś stare, to wcale nie musi być przestarzałe.



12

## BEZGLUTENOWE NALEŚNICZKI Z DYNIOWYM MUSEM

Bezglutenowe naleśniki z gryki to pomysł na śniadanie bądź na słodki lunch a nawet jako przekąska w ciągu dnia.



## NOTKA REDAKCYJNA

**Kolejny rok zaczynamy z koronawirusem SARS-CoV-2, który bardzo dynamicznie się rozprzestrzenia, ponieważ jest wirusem oddechowym.**

Obecnie występujący wariant Delta i Omikron jest najbardziej zakaźnym z dotychczasowych i jego transmisja jest szybsza. W biuletynie przedstawiamy krótką analizę epidemiologiczną, która stanowi dla nas nie tylko lekcję pokory, ale pozwala na ustalenie protokołów postępowania w celu złagodzenia skutków pandemii. Na razie musimy nauczyć się żyć w cieniu SARS-CoV-2. Czy ten wirus ustąpi, czy zmieni się i czy szczepionki dadzą nam długotrwałą odporność? Już w tej chwili wiadomo, że nie. Nic nie wskazuje na to, aby koronawirus miał zniknąć. Przyjdzie nam raczej nauczyć się razem z nim żyć. Pewną kontrolę zapewnią nam jedynie szczepienia i obowiązek dbania o odporność — będzie można szybciej reago-

wać na pojawiające się ogniska epidemiczne bez nadmiernego obciążenia systemu opieki zdrowotnej, tak jak to miało dotychczas miejsce.

W styczniowym biuletynie również poruszymy temat relacji a dokładnie komunikacji, która jest podstawą zdrowej relacji. Wydawałoby się banał! Komunikacja, no przecież każdy potrafi się komunikować. Czy na pewno? Badania pokazują, że właśnie jakość naszych relacji ma największy wpływ na poziom naszego szczęścia. A przecież dużo szczęścia i zdrowia życzymy sobie na kolejny rok. Oby ten kolejny rok był spokojniejszy i bogatszy o dobre relacje z ludźmi.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**



# EPIDEMIOLOGICZNY WYMIAR PANDEMII COVID-19

**Od początku pandemii do dnia 28.11.2021 r.  
w Polsce na COVID-19 zachorowało 3 507 828 osób.**

Na skutek zakażenia zmarło ogółem 83 037 osób, co stanowi 6% wszystkich zgonów z tej przyczyny w Europie. W okresie od 27.09.2021 do 28.11.2021 z powodu COVID-19 w naszym kraju zmarło 9 403 osób (w analogicznym okresie w roku ubiegłym — w tzw. II fali — liczba ta wyniosła 16 349), przy obecnej wyszczepialności dwiema dawkami na poziomie 59,69% populacji. W skali całej Polski druga fala epidemii doszła maksymalnie do poziomu 25,6 tys. rejestrowanych dziennie zakażeń, który został osiągnięty 11 listopada 2020 r. Z kolei podczas trzeciej fali, która dla całej Polski była do tej pory najwyższa, średnia liczba zakażeń dochodziła do niemal 28,9 tys. Odnotowano ją 1 kwietnia 2021 roku. Obecna czwarta fala osiągnęła szczyt 24 listopada z liczbą 28 380 zakażeń. Zestawiając dane wskaźników

umieralności z powodu COVID-19 wskazuje na subtelny poprawę sytuacji w tym zakresie na przestrzeni roku, choć wnioski należy formułować z dużym stopniem ostrożności. Mimo, iż na skutek zbyt niskiego wskaźnika wyszczepień nie udało się jak do tej pory w Polsce osiągnąć odporności zbiorowskiej, to jednak w świetle badań naukowych szczepienia zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia, zapobiegają powikłaniom i ograniczają transmisję wirusa, co przekłada się na poziom umieralności. Wskaźniki w Polsce nadal pozostają jednak na niepokojąco wysokim poziomie. Dla porównania w Portugalii (kraju, w którym zaszczepiono 85% populacji), u szczytu czwartej fali — 25 listopada 2021 r., odnotowano 3150 nowych przypadków COVID-19 i 15 zgonów z tej przyczyny, co dowodzi lepszej sytuacji

epidemiologicznej, nawet przy uwzględnieniu dysproporcji w liczbie ludności obu krajów.

Niemal od początku pandemii większość krajów europejskich zmagają się ze zjawiskiem nadmiarowych zgonów będących skutkiem pandemii. Należy podkreślić, że nie jest to nadmiar wynikający bezpośrednio z umieralności specyficznej powodowanej koronawirusem, a nadwyżka wszystkich zgonów w populacji w okresie pandemii w stosunku do ich natężenia w latach 2016-2019 (na podstawie metodologii Eurostat). W całym okresie pandemii — od marca 2020 do września 2021 roku — łączna liczba nadmiarowych zgonów w Polsce wyniosła 140 529, zaś ich średni miesięczny odsetek w tym czasie wyniósł 21,7%.

Można zauważyć, że liczba nadmiarowych zgonów w poszczególnych miesiącach koresponduje z natężeniem zachorowań i zgonów w kolejnych „falach”, stanowiąc ich odzwierciedlenie. Ich szczyt przypadł na listopad 2020 roku, kiedy to również odnotowano najwyższe wskaźniki zachorowań i umieralności szczegółowej z powodu COVID-19. Od kwietnia do sierpnia 2021 roku odnotowano trend spadkowy w zakresie liczby zgonów nadmiarowych (pomiędzy III a IV falą), jednak od września obserwuje się ponowny ich wzrost.

Warto przyjrzeć się epidemiologii tego zjawiska w Polsce na tle pozostałych krajów Unii Europejskiej. W okresie od początku pandemii aż do sierpnia bieżącego roku Polska zajmowała 1. miejsce pod względem odsetka zgonów nadmiarowych (23,7% przy średniej wartości dla krajów UE na poziomie 12,9%). Jedynym krajem niewykazującym nadwyżki zgonów w analizowanym okresie była Norwegia, zaś najniższy wskaźnik zgonów nadmiarowych odnotowano w Islandii (1%).

Pewne zmiany zauważono jednak w trzecim kwartale 2021 roku (lipiec-wrzesień), kiedy procentowa nadwyżka zgonów w Polsce wyniosła 7,7%, przy średniej w krajach UE

8,5%. Na niechlubne prowadzenie wysunął się zaś Cypr (43,6%). Nadmiarowych zgonów nie odnotowano w Belgii, zaś najniższy ich wskaźnik zarejestrowano w Szwecji (0,3%). Dane epidemiologiczne wskazują na wielowymiarowe konsekwencje pandemii COVID-19. Obok negatywnych skutków zdrowotnych, społecznych, demograficznych, gospodarczych, obrazują jednocześnie deficyty i luki w systemie zarządzania ochroną zdrowia. Mechanizmy, których nie udało się wypracować wcześniej, choćby w obszarze profilaktyki i walki z chorobami cywilizacyjnymi (choroby układu krążenia, choroby nowotworowe) obecnie z przyczyn oczywistych nie mogą zostać wypracowane ponieważ działania interwencyjne są i w najbliższym czasie będą zorientowane na walkę z pandemią. Przekłada się to na brak płynności procesów logistycznych w opiece nad pacjentami z chorobami przewlekłymi, „niecovidowymi”. Obciążenie systemu ochrony zdrowia dotyczy wszystkich jego ogniw i niewątpliwie będzie wymagało podjęcia popandemicznych działań naprawczych. Braki kadrowe (szczególnie lekarzy medycyny ratunkowej, lekarzy anestezjologów), trudne warunki pracy, niesatysfakcjonujące wynagrodzenia, brak optymalizacji w zakresie organizacji poszczególnych oddziałów szpitalnych, obciążenia SOR-ów pacjentami, długi czas oczekiwania na karetki, zjawisko „długu zdrowotnego”, to tylko niektóre z newralgicznych elementów systemu, wymagających interwencji i określenia nowych kierunków w sektorze ochrony zdrowia, akcentując w tym miejscu rolę partnerstwa publiczno-prywatnego w zapewnianiu bezpieczeństwa zdrowotnego. Jakość opieki medycznej, optymalizacja i racjonalizacja rozwiązań systemowych, inwestycja w zdrowie publiczne i w nowe technologie, skoordynowany system rozwiązywania problemów o podłożu psychicznym, to kluczowe elementy w walce o zdrowie Polaków po pandemii.

**OPR. EPIDEMIOLOGIA, UMED**



## JĘZYK – LEKARZ CZY WRÓG?

**Wyobraź sobie pewne bardzo osobliwe uniwersum. Składa się ono z pojedynczych bytów, które definiuje suma przeżytych przez nich zdarzeń oraz środowisko i relacje, w które przyszło im wejść na przestrzeni całej swojej bytności.**

Z pozoru każdy z tych bytów posługuje się podobnym językiem, jednak mimo podobnego zasobu słów i reguł łączących słowa w wypowiedzi między owymi bytami bardzo często dochodzi do napięć i nieporozumień. Szereg pozornych podobieństw w komunikacji usypia bowiem czujność i wrażliwość na wyjątkowość każdej jednostki. Czy w tym opisie odległego uniwersum dostrzegasz pewne znajome elementy?

Relacje — słowo klucz niniejszego artykułu to temat rozległy jak ocean, bowiem gdy już wydaje nam się, że znaleźliśmy idealny sposób na skuteczną komunikację z drugim człowiekiem, to nagle przychodzi nam zmierzyć się z sytuacją, w której cała nasza misternie opracowana teoria pada wzbogacona kolejnym niepasującym do niczego fragmentem układanki. Każdy z nas zna

człowieka, który może powiedzieć, że jego życie zmieniła jedna rozmowa z kimś bardzo wyjątkowym, z kimś kto nadał sens jego życia. Z drugiej zaś strony znamy ludzi, którzy z trudem mierzą się ze zwykłymi wyzwaniami codzienności, ponieważ w przeszłości ktoś wtoczył im do głowy, że są niewiele warci i niezdolni do osiągnięcia sukcesu w życiu.

Chcielibyśmy otaczać się wyłącznie ludźmi, których słowa nas uskrzydłają, lecz często zmuszeni jesteśmy wchodzić w relacje z osobami, których słowa jak pociski atakują nasze poczucie własnej wartości. Nierzadko wskutek takich relacji sami zamieniamy się w ludzi, którzy — uruchamiając mechanizmy obronne — wypluwają z siebie jad toksycznych słów. Nikt z nas tego nie chce. Niemal każdy z nas choć raz zmierzył się z podobną sytuacją.

Wyznaję zasadę, że zmianę całego świata należy rozpocząć od zmiany samego siebie, dlatego w niniejszym artykule chciałabym dokonać subiektywnego przeglądu czynników warunkujących skuteczną komunikację. Na koniec zaś spróbuję przedstawić kilka wskazówek, które pomogą uczynić nasz sposób komunikacji jasnym i nastawionym na budowanie pełnych i owocnych relacji z innymi ludźmi.

### **Granice mojego języka oznaczają granice mojego świata (Ludwig Wittgenstein)**

Powyższe zdanie pochodzi z „Traktatu logiczno-filozoficznego” Ludwiga Wittgensteina, XX— wiecznego austriackiego filozofa, zajmującego się kwestiami logiki i języka. Jego przemyślenia inspirowały i po dziś dzień inspirują badaczy języka i procesu komunikacji. Funkcjonujące we współczesnych badaniach lingwistycznych pojęcie językowego obrazu świata (dalej: JOS) zakłada, że język, jakim się posługujemy, jest odbiciem, sumą naszych doświadczeń życiowych[1]. Postęp tego procesu najłatwiej będzie nam zaobserwować na przykładzie rozwoju mowy u dziecka, które im większej ilości nowych sytuacji jest poddane, tym większą ma potrzebę nazywania nowych zjawisk; w tym

celu albo tworzy własne nazwy, albo skwapliwie wysłuchuje i wzbogaca swój słownik na podstawie tego, co zasłyszeli od bardziej doświadczonych użytkowników języka[2]. Proces ten postępuje wraz z rozwojem każdej jednostki, więc od razu nasuwa się prosty wniosek: im więcej różnych doświadczeń przeżyjemy, tym bogatszy będzie nasz język i nasz obraz świata. Pewnie każdy z nas spotkał na swojej drodze człowieka, o którym może powiedzieć, że nosi w sobie wielką mądrość życiową, wiele doświadczył i potrafi być autorytetem w wielu sprawach. Nierzadko kontakt z taką osobą jest jednym z najcenniejszych życiowych doświadczeń, a osobę tą cechuje często pokora i dystans do osądzania postaw innych osób. W świetle tej wiedzy łatwo wysunąć również inny wniosek: każdy z nas jest wyjątkowy i patrzy na świat nieco inaczej, zgodnie z tym czego w życiu doświadczył. Inaczej będzie myślał o stereotypie ojca ktoś, kto miał szczęście być wychowywanym przez zaangażowanego, pełnego miłości ojca, inaczej ktoś dla kogo ojciec to tylko imię i nazwisko w akcie urodzenia, jeszcze inaczej ktoś kto zaznał krzywdy ze strony swojego ojca. Jeśli w naszych kontaktach z innymi ludźmi będziemy pamiętać o tym, że to co mówią i to jak mówią, a także to jak się



zachowują wynika częściowo z tego, czego doświadczyli, wówczas łatwiej nam będzie nie tylko zrozumieć postawy innych ludzi, ale także znieść ewentualne krzywdy ze strony tych osób. Inną korzyścią ze świadomości znaczenia JOŚ w naszym życiu jest większa otwartość na nowe doświadczenia oraz otwarta postawa na naukę płynącą z różnych sytuacji, które nam się przytrafiają, bo żadne doświadczenie nie zostawia nas takimi samymi, jakimi byliśmy zanim się wydarzyło.

### Odpowiedzialność za własne słowa

Słowa to nasza wizytówka. Sposób w jaki się wyrażamy, zarówno forma jak i treść naszych wypowiedzi mogą dostarczyć naszym rozmówcom cennych informacji na temat naszego wykształcenia, poglądów politycznych, a nawet niektórych cech naszego charakteru. Pamiętam z dzieciństwa sytuację, gdy na obozie wakacyjnym jako kilkuletnia dziewczynka poprosiłam o dokładkę zupy używając słowa „kielnia” zamiast „chochla”. Cała grupa rówieśników popatrzyła na mnie ze zdumieniem i ktoś zapytał: — Ty jesteś ze Śląska? To ty pewnie umiesz „godać”!

Wniosek słuszny. Cały trud mojej polonistki, która walczyła, żeby jej ulubiona recytatorka Brzechwy nie zdradzała się ze swoim akcentem podczas konkursów, poszedł w las za sprawą jednego słowa. Tak, nasze słowa są naszą wizytówką. Powinniśmy brać odpowiedzialność za każdą swoją wypowiedź. Nie rzucać pustymi deklaracjami i obietnicami, bo po pewnym czasie ktoś może wywołać nas do tablicy i chcieć rozliczyć z tego, co wypowiedziały nasze usta.

Każda nasza wypowiedź jest podpisana imiennie. Wystarczy jednak zabrać jeden element z procesu komunikacji, jakim jest kontakt między nadawcą a odbiorcą wypowiedzi, by stworzyć wspaniałe warunki do rozwoju paskudnego chwastu, który daje wyraz najgorszym instyktom drzemającym w głębi serca każdego z nas, tym zjawiskiem jest hejt, który poza internetem przejawia się w formie plotki. Poczucie braku odpowiedzialności za własne słowa przed osobą, do której lub o której mówimy, swego rodzaju anonimowość sprawia, że nie dbamy o formę wypowiedzi. Zdolni jesteśmy do najpodlejszych porównań i wniosków opartych na pomówieniach. Wielu z nas doświadczyło przykrych konsekwencji plotki.





Dlatego warto pamiętać, że odpowiedzialność za słowa ponosimy nie tyle przed innymi ludźmi ile przed samymi sobą, a jeśli jesteśmy chrześcijanami to także — a może przede wszystkim — przed Bogiem, który znając mechanizm tego zjawiska, przestrzega nas także przed pielęgnowaniem złych myśli, które owocują brzemienym w skutkach postępowaniem (por. Jk 1,14-15).

### Ponadczasowe rady

Uwielbiam to w jaki sposób Biblia dotyka najbardziej palących problemów. Zdumiewa mnie to, jak definiuje zło oraz motywuje do zmiany postępowania. W trzecim rozdziale Listu Jakuba czytamy jeden z najbardziej dosadnych i wyczerpujących fragmentów, które definiują omawiany w niniejszym tekście problem. Wszyscy bowiem często upadamy. Jeśli kto nie grzeszy mową, jest mężem doskonałym, zdolnym utrzymać w ryzach także całe ciało. Jeżeli przeto zakładamy koniom wędzidła do pysków, by nam były posłuszne, to kierujemy całym ich ciałem. Oto nawet okrętom, choć tak są potężne i tak silnymi wichrami miotane, niepozorny ster nadaje taki kierunek, jak odpowiada woli sternika. Tak samo język, mimo że jest małym członkiem, ma powód do wielkich przechwałek. Oto mały ogień, a jak wielki las podpala. Tak i język jest ogniem, sferą nieprawości. Język jest wśród wszystkich naszych członków tym, co bezczęści całe ciało i sam trawiony ogniem piekielnym roz-

pala krąg życia. Wszystkie bowiem gatunki zwierząt i ptaków, gadów i stworzeń morskich można ujarzmić i rzeczywiście ujarzmiła je natura ludzka. Języka natomiast nikt z ludzi nie potrafi okiełznać, to zło niestające, pełne zabójczego jadu. Przy jego pomocy wielbimy Boga i Ojca i nim przeklinamy ludzi, stworzonych na podobieństwo Boże. Z tych samych ust wychodzi błogosławieństwo i przekleństwo. Tak być nie może, bracia moi![3].

Temat ten podjął również autor Księgi Przysłów:

Rozsądek posiadł, kto w słowach oszczędny, kto spokojnego ducha roztropny. (Prz. 17, 27)

Serce rozważne szuka mądrości, usta niemądrych sycą się głupotą. (Prz 15, 14)

Nie uniknie się grzechu w gadulstwie, kto ostrożny w języku — jest mądry. (Prz 10, 19)

Słowa, język, komunikacja, relacje — te pojęcia jako przedmiot badań mogłyby stanowić motywację do napisania niejednego traktatu filozoficznego. O jego złożoności stanowi skala zjawiska. Każdy z nas się komunikuje, nawet jeśli nie potrafi mówić, każdy z nas próbuje nawiązać kontakt z innymi ludźmi, to jedna z naszych podstawowych potrzeb. Jesteśmy istotami stworzonymi do relacji i społeczności. Już na pierwszych kartach Biblii Bóg stwierdza: „nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam, uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc” (Rdz 2, 18).

Jak zatem realizować się w relacjach z innymi bytami w naszym uniwersum osobliwości? Na pewno z uwzględnieniem autonomii i wyjątkowości innych istot, z poszanowaniem dla samego siebie i ze świadomością mocy jaką posiada każde wypowiedziane przez nas zdanie. Niech naszym życiowym celem stanie się to, by być inspiracją, pocieszeniem i motywacją dla innych, by być osobą o przejrzystym usposobieniu. Rozmówcą, który potrafi dochować tajemnicy. Bądźmy dla siebie po prostu życzliwi!

**SANDRA PIECHA-OLECH**

Zródło: siegnijpозdrowie.org



SZLACHETNE ZDROWIE

## ZAMOCZ NOGI – PODNIĘŚ ODPORNOŚĆ!

**Jedna z najstarszych i jednocześnie prostych metod leczenia to hydroterapia. Ale fakt, że coś jest proste nie świadczy wcale, że jest nieskuteczne, a jeśli jest coś stare, to wcale nie musi być przestarzałe.**

Sprawdziłam sama na sobie i też na moich najbliższych, że w chwilach osłabienia, przeziębienia i słabszej odporności tak prosty zabieg jak moczenie nóg w ciepłej wodzie jest wciąż skuteczny i bez zbędnych kosztów. Bo ileż kosztuje woda?

Jednakże znawcy hydroterapii wiedzą o tym, że zabiegi wodolecznicze mogą pomagać leczyć i likwidować stres. Działają na układ oddechowy, neuromięśniowy, krążeniowy. Zabiegi hydroterapii wzmacniają odpor-

ność, likwidują wysokie ciśnienie krwi, bóle głowy, chroniczne bóle. Usprawniają przemianę materii, korzystnie wpływają także na psychikę, gruczoły przewodu pokarmowego, narządy wydalnicze, przy zwknięciach stawów, złamaniach kości, wadach postawy, ale także pomagają w odchudzaniu i zwalczaniu cellulitu.

Ale wróćmy do naszego zabiegu moczenia nóg. Ten prosty środek może zwiększyć odporność, przynieść ulgę w infekcjach przeziębieniowych. Co więcej, w połączeniu z kąpielą dłoni bywa skuteczny w naczyniowych bólach głowy, takich np. jak migrena.

### Zamocz nogi, to takie proste

Do miski nalewamy ciepłą wodę o temperaturze około 39°C. Siedząc na krzeselku wkładamy nogi do miski z ciepłą wodą. Najlepiej jeżeli mamy osobę, która może pomóc nam, ponieważ w celach terapeutycznych, najlepiej jak okrywamy się prześcieradłem i kocem. Od czasu do czasu dolewamy gorącą wodę, podwyższając temperaturę, ale należy nie przekraczać 43°C. W czasie trwania zabiegu zaczynamy się pościć. Prosimy osobę, która pomaga nam o to, aby położyła zimny kompres lub worek z lodem na głowę i szyję. Taki kompres zmieniamy tak, aby utrzymać te miejsca chłodne. Zabieg powinien trwać od 10 do 20 minut. Po jego zakończeniu wycieramy zwilżoną w zimnej wodzie ściereczką partię ciała i wycieramy do sucha (lub korzystamy z chłodnego prysznica) i polewamy stopy zimną wodą. Wycieramy do sucha. Po zabiegu najlepiej położyć się do łóżka na 1 do 2 godzin. Jeżeli wykonujemy zabieg wieczorem, możemy od razu udać się na nocny odpoczynek.

### Przeciwwskazania

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania? Oczywiście, że tak. Takiego zabiegu nie stosujemy w przypadku chorób naczyń obwodowych i cukrzycy. Nie powinno się też leczyć tym odmrożonych palców.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**

# WARSZTATY ZDROWYCH RELACJI

niedziela, godzina 10-13



9 stycznia

Piękny wzór  
seksualności

Alicja i Piotr Bylinowie



6 lutego

Zagrożenia  
pornografii

Piotr Hofmann



6 marca

Nadużycia  
w seksualności

Mirosław Kudzia

ID spotkania zoom:  
861 7020 1408

Uwaga! Wejście na spotkania do godziny 10:15.  
Kontakt do organizatorów: [maria.jaworska-trzop@adwent.pl](mailto:maria.jaworska-trzop@adwent.pl)

**Chronimy  
ZDROWIE**

**BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA  
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO**

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, [www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto: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](http://www.BliskoSerca.pl)

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

## PRZEPIS

# BEZGLUTENOWE NALEŚNICZKI Z DYNIOWYM MUSEM

Bezglutenowe naleśniki z gryki to pomysł na śniadanie bądź na słodki lunch a nawet jako przekąska w ciągu dnia. Świetne i bardzo proste, właśnie takie lubię. Polecam zrobić, nawet jeśli nie jesteście na diecie bezglutenowej. Smakują super na słodko i na słono. Przyrządzam je często, bo kaszę gryczaną kocham pod każdym względem a odkrywanie jej nieco bardziej na różne sposoby, dało mi pomysły na kolejne dania.

**100 g ziaren białej gryki**  
**500 ml wody (do namoczenia)**  
**100 ml mleka do wyboru**  
**(do zmixowania)**  
**2 łyżki mąki owsianej**  
**2 łyżki oleju**  
**sól dla smaku**

Namocziarna na kilka godzin (najlepiej na noc) odpowiednią ilością wody. Będziesz potrzebować około 500 ml wody, ale generalnie powinno się namoczyć około 5 cm powyżej, bez względu na to, ile gryki chcesz namoczyć.

Następnego ranka odsącz namoczone ziarna, nie musisz ich spłukiwać. Umieść ziarna w blenderze szybkoobrotowym wraz ze wszystkimi niezbędnymi składnikami i zmixuj do uzyskania gładkości.

Po zmixowaniu i uzyskaniu bardzo gładkiego ciasta naleśnikowego rozgrzej patelnię. Upewnij się, że używasz patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu.

Gdy patelnia jest już wystarczająco rozgrzana, zmniejsz ogień i wlej ciasto (zwykle do nalewania używam miarki 1/4 szklanki). Rozmiar i kształt zależą od Twoich preferencji.

Kiedy zauważysz bąbelki, oznacza to, że możesz je odwrócić. To trwa mniej niż minutę. Powtórz ten proces ze wszystkimi i odłóż je na bok (przykryte, aby były jeszcze ciepłe i gotowe do podania). Świetnie smakują z sosem dyniowym.



## MUS DYNIOWY

**1 szklanka puree z dyni**  
**3 łyżki masła orzechowego**  
**2 łyżki miodu**  
**1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego**  
**1/2 łyżeczki cynamonu**  
**szczypta soli**

Umieść puree z dyni i wszystkie inne składniki w szybkoobrotowym blenderze i zmixuj do uzyskania gładkości.

Naleśniki nie zawierają proszku do pieczenia ani sody, dlatego nie są puszyste, ale są znacznie zdrowsze i nadal doskonale działają. Jeśli jednak chcesz, aby wyrosły, dodaj do ciasta około 1 łyżeczki proszku do pieczenia i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej.

**DOMINIKA BUCZEK —**  
**AUTORKA BLOGU KALEANDMINT.COM**

# 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](http://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](http://www.adra.pl/kryzys)

# BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



## 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 naszym podopiecznym.



## 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 2019 roku ze środków projektu udzieliliśmy pomocy aż **920 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](http://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.

**Nowe terminy na rok 2022 -  
zarezerwuj dla zdrowia!**

WIĘCEJ INFORMACJI NA [WWW.ZDROWONANOWO.PL](http://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