

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2022



**WIOSNA I LATO TO DOBRY CZAS
NA ZBUDOWANIE I UFORTYFIKOWANIE ODPORNOŚCI.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Kiedy konflikt lub wojna staje się najważniejszym tematem w przekazach medialnych, może wywoływać takie uczucia jak strach, smutek, złość, czy niepokój. Zwłaszcza, jeśli kryzys ma miejsce tuż za naszą granicą.



4

WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ NA WIOSNĘ

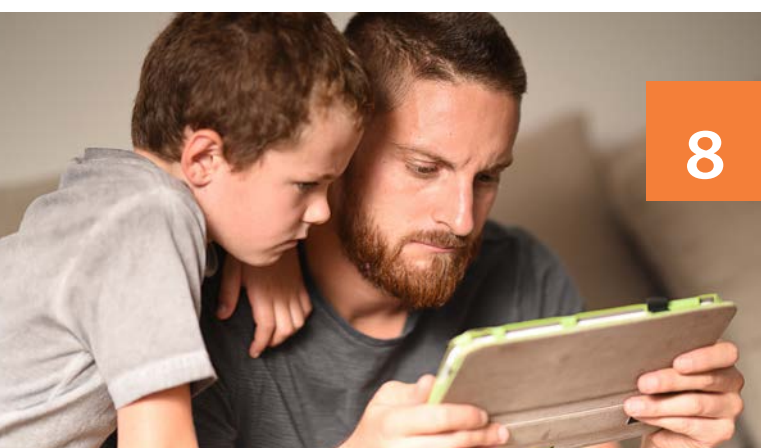
O odporność powinno się dbać przez cały rok a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Wtedy najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny.



6

KIEŁKI SŁONECZNIKA... JAK ZROBIĆ, BY ZROBIĆ... NA TRUDNE CZASY...

Nadeszły trudne czasy. Mamy co jeść, a wciąż kusi nas coś, co nie odżywia. Mamy wokół siebie bliskich a naszą uwagę, jak magnes, ściągają media.



8

CO ROBIĆ, GDY DZIECKO PYTA O WOJNĘ?

Czy z dzieckiem powinno się rozmawiać o wojnie? Tak, ale w sposób delikatny, aby go nie przestraszyć. Jeśli dziecko pyta lub opowiada rozmowy z rówieśnikami, rodzic musi wyjaśnić mu jego wątpliwości i dać ukojenie lękom.



12

GNOCCHI ZE SZPINAKIEM

Prezentuję, jak zrobić najlepsze domowe gnocchetti ze szpinakiem. To świetny sposób na włączenie szpinaku do diety. Ten przepis jest w pełni roślinny, gotowy w mniej niż 30 minut, idealny na lunch lub kolację, przyjazny dla dzieci i łatwy w przygotowaniu!



NOTKA REDAKCYJNA

Kiedy konflikt lub wojna staje się najważniejszym tematem w przekazach medialnych, może wywoływać takie uczucia jak strach, smutek, złość, czy niepokój. Zwłaszcza, jeśli kryzys ma miejsce tuż za naszą granicą.

Poczucie strachu i lęku może odczuwać również dziecko. Jak zatem rozmawiać o konflikcie i wojnie z dzieckiem? Czy w ogóle rozmawiać? Takie pytania zadają sobie rodzice i to bardzo dobrze, bo należy pamiętać, że dzieci mają prawo wiedzieć, co dzieje się na świecie, ale dorośli mają jednocześnie obowiązek chronić je przed stresem. Rodzic zna swoje dziecko najlepiej i potrafi używać odpowiedniego języka do wieku dziecka, obserwują jego reakcje. Co więcej, jest wrażliwy na wszelkie oznaki niepokoju. Ale jak zacząć rozmowę? Dobrym punktem wyjścia jest zapytanie dziecka, co już wie i jak się z tym czuje. Niektóre dzieci mogą nie być świadome, co się dzieje i nie okazywać zainteresowania rozmową na ten temat, z kolei inne mogą przeżywać tę sytuację i martwić się, często „w milczeniu”. W przypadku młodszych dzieci w rozpoczęciu dyskusji może pomóc np. wspólne rysowanie lub czytanie i opowiadanie bajek. Jakie mogą być inne sugestie? Warto przeczytać o tym nie tylko w tym biuletynie.

Zbliżająca się wiosna to duże wyzwanie dla naszej odporności. Kolejny raz podpowiadamy jak zadbać o odporność. Jak się okazuje, wiele domowych metod może wspo-

móc naszą odporność a wiosna i lato to dobry czas na zbudowanie i ufortyfikowanie odporności. Należy pamiętać o właściwym odżywianiu. Tu szczególnie polecamy unikać spożywania słodkości. Badania pokazują, że cukier może osłabiać odporność nawet o 50%. Rzeczywiście, cukier został opisany jako „jeden ze składników spożywczych najbardziej szkodliwych dla naszego układu odpornościowego”. Badania wcześniej opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” i w „Dental Survey” wykazały, że spożywanie 100 gramów węglowodanów, takich jak fruktoza, glukoza, sacharoza, pasteryzowany sok pomarańczowy i inne, hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów i cząstek, które miały być obce dla ciała. Większa ilość cukru oznacza wyższy stopień utraty odporności. Białe krwinki stanowią znaczną część mechanizmu obronnego organizmu przed infekcjami. Gdy funkcje białych krwinek są ograniczone, całkowita odpowiedź immunologiczna organizmu jest znacznie ograniczona. Ponadto, spożywanie około 75 gramów glukozy również zmniejsza aktywność limfocytów.

BEATA ŚLESZYŃSKA



WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ NA WIOSNĘ

O odporność powinno się dbać przez cały rok a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Wtedy najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny.

Niestety zazwyczaj układ immunologiczny nie znajduje się w centrum naszego zainteresowania i nie myślimy o tym, że warto go wzmocnić. Natomiast gdy przychodzą słoty, a po nich zimowe mrozy i zaczynają się pierwsze wirusowe infekcje, wówczas zaczynamy działać. Lepiej późno niż wcale. Jednak warto przypomnieć sobie, że najlepszą porą na to jest wiosna i wakacje. To pozwoli skutecznie przygotować się na ten trudny czas. A o czym powinniśmy pamiętać wzmacniając naszą odporność? Otóż, sposób żywienia to bardzo istotny czynnik. Udowodniono to w licznych badaniach. Wszystko co wkładamy do ust może nas wzmacniać lub obciążać. A jemy w ciągu dnia przynajmniej 3 razy. Do najczęstszych błędów żywieniowych należy podjadanie słodczy i słodkich przetworów wszelkiej maści, produktów mlecznych, białego pieczywa pszennego, słodzonych soków owocowych,

zimnych słodkich napojów, produktów przetworzonych i konserwowanych.

Podczas ich trawienia często wytwarzane są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką dla różnych patogenów. Aby temu przeciwstawić się, ważne jest przede wszystkim ograniczenie węglowodanów przetworzonych (spowalniają działanie sił obronnych) i tłuszczów zwierzęcych (podnoszą poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a wtedy białe krwinki gorzej pochłaniają bakterie).

Zatem co jest ważne w odpowiednim odżywianiu, które ma wzmacniać siły obronne?

1. Jedzmy warzywa i owoce (to szczególnie istotne, ponieważ właśnie warzywa i owoce są największą skarbnicą witamin i antyoksydantów, zwalczających odpowiadające za stan zapalny wolne rodniki).
2. Ograniczajmy słodczy i słodkie napoje (osłabiają zdolność niszczenia przez białe ciała krwi patogenów).

3. Wybieraj tłuszcze roślinne najlepiej na zimno tłoczone, jak olej lniany czy rzepakowy
4. Aby zapobiegać chorobie lub minimalizować jej objawy, warto doprawiać dania czarnuszką, kurkumą i imbirem.

W wzmacnianiu odporności potrzebny jest spokojny sen. To absolutnie podstawa naszej regeneracji. Podczas snu układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ odpornościowy. Ważne są pory nocnego wypoczynku, nie tylko jego czas. Prawdą jest, że im więcej śpimy przed północą, tym skuteczniejsza regeneracja organizmu. Średnie zapotrzebowanie na sen to 7-8 godzin. Zatem znakomitą porą spoczynku jest 22.

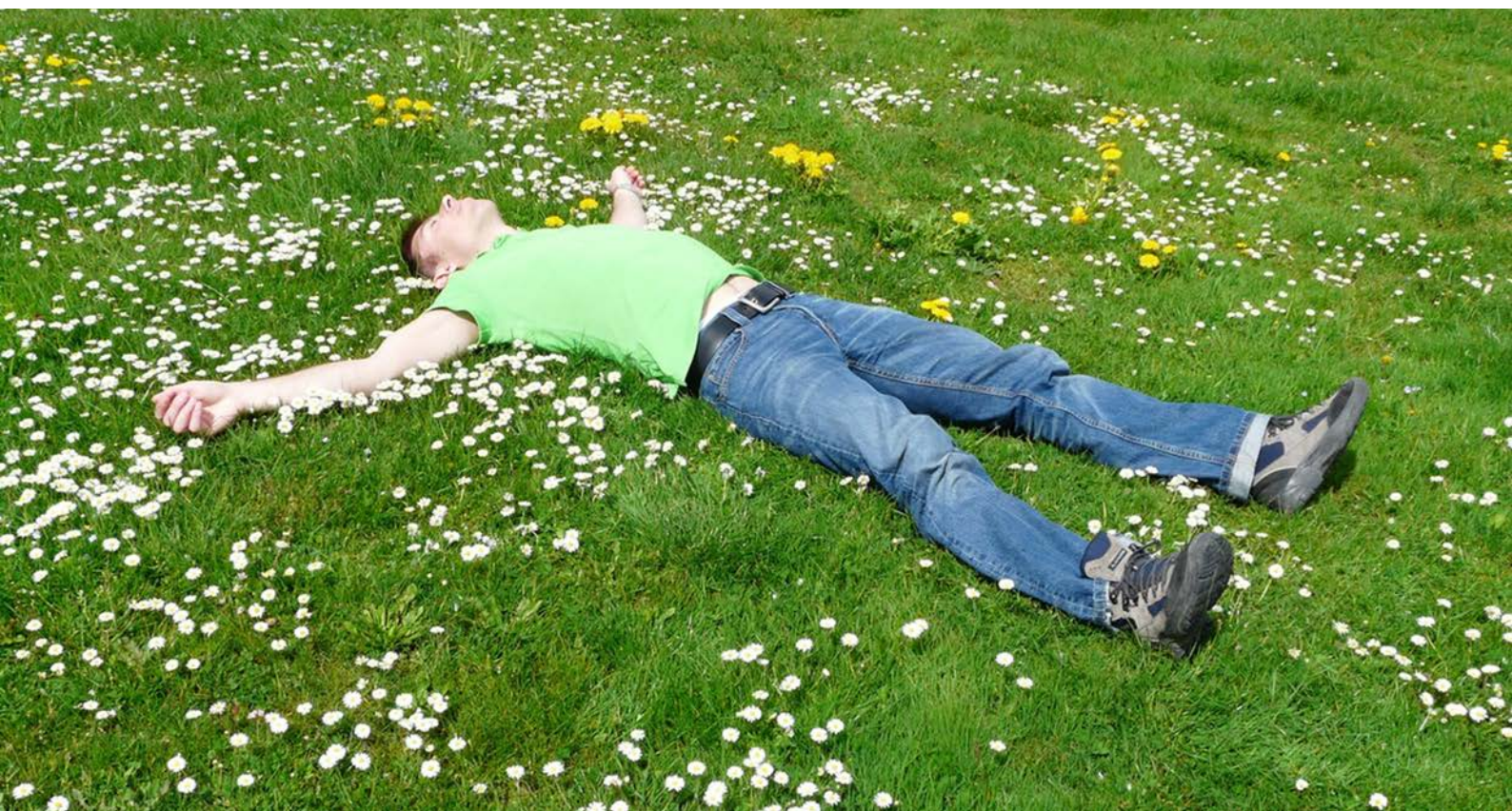
Jeżeli potrzebujemy sprawdzić, czy ilość i jakość snu jest wystarczająca, wystarczy zastanowić się po przebudzeniu, jak się czujemy wstając rano, czy jesteśmy wyspani, wypoczęci. Jeżeli dużo śpimy, a mimo tego nadal odczuwamy zmęczenie i marzymy o poduszce, pomyślmy o wizycie u lekarza. Należy mieć na uwadze, że nienaturalna potrzeba snu może być symptomem choroby.

Do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna ak-

tywność fizyczna, która — z medycznego punktu widzenia — powoduje zwiększenie aktywności komórek NK (natural killers — naturalnych zabójców). Zaleca się codziennie przynajmniej godzinne spaceru lub innych aktywności odpowiednich do warunków atmosferycznych. Nie jesteśmy w stanie zastąpić ruchu żadną tabletką. Dlatego bardzo ważne jest, byśmy w ruchu znaleźli przyjemność i wybrali taką formę aktywności fizycznej, która daje nam radość. To tym istotniejsze, że jeśli tego nie wcześniej nie robiliśmy, to na początku trzeba będzie się przełamać i wdrożyć do ćwiczeń.

Jest jeszcze kilka ważnych zasad dbałości o odporność, ale na koniec bardzo ważna myśl. W obecnych czasach, gdy wszystko pędzi w zawrotnym tempie a my musimy dostosować się do warunków i rozmaitych konieczności, zaniedbujemy potrzebę relaksu. Wiosna to dobry czas by pomyśleć o chwili spędzonej na obserwacji budzącej się do życia przyrody, powdychać świeżym, wiosennym powietrzem. To ważny element stylu życia. Tymczasem, jeżeli nie zapewnimy sobie odrobiny wypoczynku, przeciążony organizm nie będzie w stanie walczyć w naszej obronie.

OPRACOWAŁA BEATA ŚLESZYŃSKA



SZLACHETNE ZDROWIE

KIEŁKI SŁONECZNIKA... JAK ZROBIĆ, BY ZROBIĆ... NA TRUDNE CZASY...

Nadeszły trudne czasy. Mamy co jeść, a wciąż kusi nas coś, co nie odżywia. Mamy wokół siebie bliskich a naszą uwagę, jak magnes, ściągają media.

Bolą nas nadgarstki, łokcie, plecy, z powodu długotrwałej pracy przy komputerze a po pracy najwygodniej nam się odpoczywa przed... komputerem... Wzrok mętnieje od wpatrywania się w ekran z tabelami Excel, i po pracy wzrok ściąga kolorowy filmik na YT. A lasy z kojącą zielonością goszczą głównie amatorów joggingu i właścicieli czworonogów. Bliscy z nudów siadają przed swoimi monitorami wyszukując jakiegoś ukojenia swojej tęsknoty. W sklepach wieczorami działały warzyw wyprzedają za bezcen to, co może nie dotrzymać jutra w stanie, którym klient byłby zainteresowany. A bywa tego całkiem sporo.

Zagrożenie wojną prowadzi na stacje benzynowe, by zabezpieczyć sobie paliwo na... no właśnie, na jak długo możemy sobie

zabezpieczyć zapasy? Czy w dobie kryzysu ważne będzie dodatkowe 100 l benzyny? Czy może siła, by móc funkcjonować w trudnych warunkach? Może jednak bardziej liczyć się będzie trzeźwość umysłu i zdrowy osąd, by uniknąć pułapek rzeczywistości? Bardziej będą się liczyć zdrowy kręgosłup i sprawne kończyny niż dodatkowe kilogramy makaronu?

Zdałam sobie sprawę, że to, co jeszcze dwa lata temu było wyborem eko-freaków, teraz może być potężną pomocą. Zdrowe, ale PROSTE odżywianie. Bez udziwnień, udoskonaleń, ale wykorzystanie do maksimum leczniczych i wzmacniających sił naturalnych. Wierzę, że skonstruowanych specjalnie na potrzeby błędzącego, znękanego człowieka, przez troskliwego, dobrego





Stworzyciela. Więc... powróćmy, jak za dawnych lat... do tego, co leczy i dodaje energii a wraz z nią spokoju myśli. Wraz z tym spokojem i rozsądek wraca. A tego w trudnych czasach nigdy dość.

Zapraszam na kiełki wszelakie. Lubicie w ogóle kiełki?

My bardzo. Zawsze wiosną kiełkuję chyba wszystko, co wpadnie w rękę. Od lat jesienią wypełniam mój koszyczek torebkami nasion do kiełkowania, żeby mieć pod ręką, gdy zieloności są na wykończeniu a my potrzebujemy witamin, minerałów i fitozwiązków. Kiełki brokuła na przykład zawierają aż 500x więcej sulforafanu chroniącego przed (a nawet leczącego) rakiem niż dorodny brokuł.

Wiosną mamy tak duże zapotrzebowanie na kiełki, że wiele razy kupuję gotowce w sklepie. Najchętniej u Lokalnego Rolnika, gdzie bywają cudne, świeżutkie mikrozio-

ła i młode listki. Czasem w marketach. Tak jest szybciej.

Sama jednak zawsze kiełkuję soczewicę, fasolkę mung i rzodkiewkę, bo one rosną bez pudła i wybaczą zapominałostwo w płukaniu. Lubię też kiełki lucerny, ale o nie muszę bardziej dbać i regularnie, dokładnie płukać. Ich delikatne pędy są cieniutkie i wrażliwe na nadmiar wody, więc trzeba starannie odcedzać i pilnować dostępu powietrza do wnętrza słoika. Rzeżuchę wysiewam na tacki wyłożone warstwą waty. Groszek wysiewam w dwóch lub trzech warstwach w pojemnikach wypełnionych ziemią. Rosną wtedy gęsto a ja mogę dokonywać zbiorów regularnie przez trzy tygodnie. Ach, i kiełkujący groszek jest... piękny. Wijące się pędy, kształtne, filuterne listki ozdabiają okno zielenią, której próżno jeszcze wyglądać za oknem.

BEATA GŁOWACKA



CO ROBIĆ, GDY DZIECKO PYTA O WOJNĘ?

Czy z dzieckiem powinno się rozmawiać o wojnie? Tak, ale w sposób delikatny, aby go nie przestraszyć. Jeśli dziecko pyta lub opowiada rozmowy z rówieśnikami, rodzic musi wyjaśnić mu jego wątpliwości i dać ukojenie lękom.

Temat wojny to jeden z najtrudniejszych, jaki rodzice muszą niekiedy wytłumaczyć dziecku. Problem jest tym większy, im bliżej dziecka występuje. W aktualnej sytuacji, polskie dzieci, ale też dzieci innych narodowości wychowujące się w Polsce są bliżej tematu niż kiedykolwiek.

Uczą się w szkołach, chodzą do przedszkoli, wraz z dziećmi z Ukrainy, a także niekiedy z Rosji, których rodziny są często bezpośrednio poszkodowane w wyniku wojny, która rozpoczęła się 24 lutego 2022 roku.

W ostatnim czasie, z uwagi na napiętą sytuację międzynarodową, temat wojny powrócił w szkołach, przedszkolach i domach. Czy z dzieckiem powinno się rozmawiać o wojnie? Oczywiście, ponieważ ukrywając prawdę o ciemnym obliczu świata, tylko wyrządzamy mu krzywdę. Trzeba jednak to robić rozsądnie i rozmawiać z dzieckiem tak, aby go nie straszyć.

— Nie ma sensu straszyć dziecka czymś, co w tej chwili się nie dzieje. Nie ma wojny w Polsce, więc nie powinniśmy wywoływać w dziecku lęków i negatywnych emocji na zapas. Nie powinniśmy również się denerwować w domu, ponieważ dziecko dostrzeże nasze emocje i jeśli zobaczy, że my się boimy, to samo również się przestraszy — mówi psychotraumatolog Małgorzata Bajko.

Dziecku trzeba spokojnie i delikatnie wytłumaczyć, czym jest wojna. Poziom rozmowy powinien być dostosowany do wieku.

Rodzice nie powinni oglądać wiadomości przy dziecku. Media są coraz bardziej brutalne, w programach informacyjnych pojawiają się krwawe zdjęcia, przedstawiające wszystkie okropności wojny.

Dziecko nie zrozumie tego, o czym opowiada dziennikarz, ale zapamięta obrazek, jaki pokaże się na ekranie. A widok egzekucji czy bombardowania może być dla niego zbyt dużą traumą.

Źródło: mjakmama.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.

PRZEPIS

GNOCCHI ZE SZPINAKIEM

Prezentuję, jak zrobić najlepsze domowe gnocchi ze szpinakiem. To świetny sposób na włączenie szpinaku do diety. Ten przepis jest w pełni roślinny, gotowy w mniej niż 30 minut, idealny na lunch lub kolację, przyjazny dla dzieci i łatwy w przygotowaniu!



SKŁADNIKI

500 g gotowanych na parze/
gotowanych ziemniaków

150 g naturalnego tofu

70 g świeżego szpinaku dla dzieci

100 g (2/3 szklanki) mąki białej

75 g (1/2 szklanki) skrobi ziemniaczanej

Sól i pieprz do smaku

Można podać:

Świeża ulubiona sałatka

Ziołowy sos jogurtowy

Pieczone pomidorki koktajlowe

INSTRUKCJE

Dzień wcześniej ugotuj ziemniaki na parze lub ugotuj, a następnie przełóż je do miski, pozwól im ostygnąć i schłódź przez noc w lodówce.

Następnego dnia wyjmij z lodówki i użyj prasy do ziemniaków lub czegośkolwiek, co masz pod ręką, aby je wycisnąć (lub zmiażdżyć), aby uzyskać odpowiednią i gładką konsystencję. Przełóż je do dużej miski do mieszania.

Do robota kuchennego dodaj naturalne tofu, świeży szpinak baby i 2 łyżki prasowanych ziemniaków. Zmiksuj wszystko.

Do dużej miski z prasowanymi ziemniakami dodaj zmiksowane tofu i szpinak, mąkę,

skrobię ziemniaczaną, sól i pieprz do smaku i wszystko delikatnie wyrabiaj, aby połączyć.

Przełóż ciasto na gnocchi na lekko posypaną mąką powierzchnię i dłońmi i palcami zawijaj ciasto w długi sznur. Rozmiar zależy od Ciebie, ale lepiej byłoby, gdyby były nieco cieńsze. Nie mierzyłem, ale wierzę, że możesz iść z tym uczuciem. Jeśli będą zbyt gęste, konsystencja może być twardsza.

Za pomocą widelca lekko dociśnij ciasto. Użyj ostrego noża, aby pokroić na 2-3 kawałki.

Aby ugotować domowe gnocchi ze szpinakiem, zagotuj duży garnek z osoloną wodą i wrzucaj garść gnocchi na raz. Wymieszaj je, aby nie przywierały do dna. Usuń je, gdy zobaczysz, że unoszą się do góry. Zajmuje to zwykle 2-3 minuty. Powtarzaj ten proces, aż wszystkie gnocchi będą ugotowane.

Podawaj ze świeżą sałatą i sosem jogurtowym oraz pieczonymi pomidorami na wierzchu.

UWAGI

Przed gotowaniem przygotuj miskę do mieszania z ociekaczem, kolejną miskę do mieszania i oliwę z oliwek. Gdy gnocchi będą ugotowane, przełóż je najpierw do ociekacza, odsącz nadmiar wody i przełóż do świeżej miski, skrop oliwą z oliwek i delikatnie wymieszaj. Zapobieganie przywieraniu podczas gotowania pozostałych. Przykryj pokrywką, aby była ciepła i ładna.

DOMINIKA BUCZEK —
AUTORKA BLOGU KALEANDMINT.COM

**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

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

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



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 - 2-9 maja 2022
Turnus II - 10-17 maja 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

CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA
CHARYTATYWNA



PODATKU

KRS 0000 220 518

UBÓSTWO NIE MA
WZGLĘDU NA OSOBĘ

PRZEKAŻ SWÓJ 1% PODATKU NA RATUNEK DLA
SCHOROWANYCH, GŁODNYCH I CIERPIĄCYCH.

BLISKOSERCA.PL