Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LIPIEC-SIERPIEŃ 2022

MOŻESZ CZUĆ SIĘ DOBRZE I BYĆ SZCZĘŚLIWY BEZ KONIECZNOŚCI CIĄGŁEGO WRACANIA DO PRZESZŁOŚCI

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

Blisko Serca
Chrześcijańska Służba Charytatywna

NOTKA REDAKCYJNA

Lato to wspaniały okres — piękna pogoda, długie spacery po lasach i łąkach. Cieszymy się dojrzewającym zbożem, pachnącymi i soczystymi owocami. Niestety, lato to też kleszcze a ukąszenie kleszcza może nieść za sobą poważne konsekwencje, ponieważ przenoszą one boreliozę, którą trudno wykryć a jeszcze trudniej jest ją wyleczyć.

KLESZCZOWE ŻNIWA

W ostatnich tygodniach spotykam się ze znacznym wzrostem ilości osób zgłaszających się do mojego miejsca pracy z powodu ukąszenia przez kleszcza. Zdaje się, że te malutkie stawonogi wyjątkowo obficie rozmnożyły się minionej wiosny.

UNIKAJ NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Naukowcy z Ohio State University w Columbus przebadali 224 osoby w wieku średnim i starszym, które doświadczyły istotnego obciążenia stresem. Co rok przez trzy lata, uczestnicy oceniali swój poziom pesymizmu i optymizmu, niekorzystne zdarzenia życiowe, depresję, lęk itp. Badacze odkryli, że optymizm i pesymizm, uprzednio uważane za powiązane ze sobą, są faktycznie niezależnymi czynnikami, które w odrębny sposób wpływają na zestresowanych i niezestresowanych ludzi.

DOMOWA MAŚĆ Z NAGIETKA

W okresie letnim cieszymy się nie tylko ciepełkiem, ale i zapachem letnich kwiatów. A kiedy już nadchodzą chłodniejsze dni można pomyśleć o wykorzystaniu letnich roślin.

ZUPA KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Przepyszny, sycący krem, z prostych składników, które prawdopodobnie zawsze są w domu.

NOTKA REDAKCYJNA

Lato to wspaniały okres — piękna pogoda, długie spacery po lasach i łąkach. Cieszymy się dojrzewającym zbożem, pachnącymi i soczystymi owocami. Niestety, lato to też kleszcze a ukąszenie kleszcza może nieść za sobą poważne konsekwencje, ponieważ przenoszą one boreliozę, którą trudno wykryć a jeszcze trudniej jest ją wyleczyć.

Borelioza to nie jedyne zagrożenie ze strony kleszcza — bardzo częste jest również odkleszczowe zapalanie mózgu, którego nie da się wyleczyć, lecz tylko złagodzić objawy. Jak się przed nimi chronić? Najważniejszy jest spokój — pamiętaj, że nie każdy kleszcz przenosi choroby! W Polsce szacuje się, że około 30 % kleszczy zarażonych jest boreliozą. Jak więc chronić się przed nimi? Kleszcze nie żyją na drzewach, więc nie skaczą na nas z wysokości. Częściej ukrywają się w trawach lub krzewach. Najczęściej możemy je spotkać na wilgotnych łąkach, lasach czy nad rzeką. Nie lubią one słońca. Najbardziej głodne są one z rana i w południe — i to właśnie wtedy najczęściej atakują. Kiedy wybierasz się na spacer zachowaj zdrowy rozsądek. Unikaj ścieżek porośniętych gęstymi trawami. Staraj się wtedy nosić długie spodnie oraz bluzkę na długi rękaw. Na głowę zakładaj czapkę lub kapelusz. Kleszcze mogą najpierw znaleźć się na Twoich włosach — dopiero później szukają odpowiedniego miejsca na wpicie się. Najbardziej lubią one wilgotne miejsca, dlatego najczęściej możemy znaleźć je w zgięciach łokci lub pachwinach. Po każdym spacerze w lesie bądź na łące dobrze sprawdź swoją skórę. Poproś kogoś o sprawdzenie Twoich pleców i tyłu nóg.

Co więcej w naszym wakacyjnym biuletynie? Piszemy o skutkach negatywnego myślenia. Zanim przeczytasz ten artykuł pomyśl o tym jak wiele czasu poświęcasz na myślenie o negatywnych i bolesnych sytuacjach, „przeżuwanie" ich w myślach i odgrywanie raz po raz w swojej głowie tego, co w życiu nie wychodzi? Ze statystyk wynika, że aż 80% naszych myśli jest negatywnych, a 95% z nich wciąż powraca. Co ciekawe, im bardziej negatywne jest dane doświadczenie, tym częściej do niego wracamy. Tak jak sępy krążą nad padliną, tak my również jesteśmy przyciągani przez to, co zranione. Powody są różne. Mimo wszystko możesz to świadomie zmienić i podczas całego procesu odkryjesz, że możesz czuć się dobrze i być szczęśliwy bez konieczności ciągłego wracania do przeszłości.

BEATA ŚLESZYŃSKA

KLESZCZOWE ŻNIWA

W ostatnich tygodniach spotykam się ze znacznym wzrostem ilości osób zgłaszających się do mojego miejsca pracy z powodu ukąszenia przez kleszcza. Zdaje się, że te malutkie stawonogi wyjątkowo obficie rozmnożyły się minionej wiosny.

Nie omijają one również mnie ani członków mojej rodziny, wgryzając się w skórę różnych okolic ciała — w bieżącym roku nie gardzą też owłosioną częścią głowy. W rozpoczętym właśnie sezonie urlopowym, który większość spośród nas spędzi w granicach naszego kraju, gdzie kleszczy nie brakuje, warto poświęcić im chwilę uwagi, ponieważ bliski kontakt z nimi budzi sporo emocji i rodzi równie wiele pytań.

Co do obaw przed kleszczami — trudno się im dziwić w obliczu doniesień na temat boreliozy, którą one przenoszą. Na wstępie warto jednak zaznaczyć, że na tę chorobę po prostu się nie umiera. Większość jej przypadków ogranicza się do postaci skórnej, która odpowiednio leczona, nie prowadzi do dalszych powikłań. Ponad to nadmierny lęk przed tymi stawonogami może niekiedy prowadzić do całkowitego unikania miejsc ich bytowania — nie tylko lasów, ale i łąk a także przydomowych trawników. Większą korzyścią dla zdrowia jest jednak aktywne korzystanie z tych przestrzeni niż zupełne zamknięcie się w „bezpiecznych murach". Z kolei rzadziej spotykanym w naszych warunkach, ale potencjalnie bardziej niebezpiecznym schorzeniem przenoszonym przez kleszcze, jest odkleszczowe zapalenie mózgu. Dobra wiadomość jest taka, że w przeciwieństwie do boreliozy istnieje skuteczna szczepionka przeciwko tej wirusowej chorobie.

Mnogość sposobów mających na celu odstraszanie kleszczy świadczy chyba o niewystarczającej skuteczności żadnego z nich, dlatego nie będę o nich wspominał. Nie zawsze też pomaga zakładanie pełnego ubrania i butów z wysoką cholewą, szczególnie że w upalne dni trudno funkcjonować w takim rynsztunku poza lasem — wśród traw i łąk, gdzie kleszczy jest szczególnie dużo. Istotne jest dokładne oglądanie dostępnych fragmentów ciała po opuszczeniu terenów zielonych oraz wieczorem każdego dnia przy okazji kąpieli. Nie wbitego stawonoga łatwo usunąć ze skóry — najlepiej odbierając mu życie, aby więcej nie stanowił potencjalnego zagrożenia. Wbitego w skórę kleszcza najłatwiej usunąć przy pomocy pęsety lub dedykowanych do tego narzędzi, np. specjalnego lassa. Jeśli fragment kleszcza pozostanie w skórze, nie ma obaw o to, że odrośnie, ani o to, że zwiększa ryzyko zarażenia boreliozą, pozostała część stawonoga zostanie usunięta przez organizm. Po usunięciu kleszcza ze skóry należy zastosować środek odkażający — choć-

by wodę z mydłem — a także można rozważyć miejscowy preparat przeciwświądowy, w razie występowania tego objawu. Do lekarza należy zgłosić się, jeśli w ciągu 3-90 dni w miejscu po ukąszeniu ukaże się rumień o średnicy 5 cm. Uwaga! Okrągły czy owalny rumień o wspomnianej wielkości może też pojawić się na skórze u osób, które nie pamiętają ukąszenia przez kleszcza — choćby dlatego, że często udaje się go nieświadomie wydrapać ze skóry, kiedy ta zaswędzi w miejscu jego obecności.

Na szczęście nie wszystkie kleszcze są zarażone boreliozą i nie każdy zarażony nią kleszcz zaraża człowieka podczas ukąszenia. Co warte podkreślenia, nie ma więc sensu przesyłać kleszczy do badań na obecność w nich krętka boreliozy. Nie należy również wykonywać żadnych badań laboratoryjnych po usunięciu kleszcza ze skóry, jeśli nie występują żadne objawy boreliozy. Także w przypadku wystąpienia charakterystycznego rumienia nie ma sensu badać krwi — wówczas od razu należy włączyć leczenie, jednak nie u wszystkich zakażonych on występuje. Badania bywają przydatne jedynie podczas dochodzenia do przyczyny dolegliwości, które mogą być powodowane zarówno przez boreliozę jak i inne choroby. Najczęściej dotyczy to bólów i obrzęków stawów, bólów głowy i niedowładów nerwów, zaburzeń rytmu serca. Diagnostykę powinien prowadzić lekarz, najlepiej specjalista chorób zakaźnych. Nie można prawidłowo rozpoznać boreliozy bez wykluczenia innych częstszych przyczyn wymienionych objawów. Ponad to badając krew w kierunku boreliozy trzeba zawsze oznaczyć przeciwciała metodą wstępną (ELISA) a w razie jej dodatniego wyniku, potwierdzić go metodą western blot, w przeciwnym razie wynik jest nie diagnostyczny. Przestrzegam przed innymi niesprawdzonymi formami diagnostyki tej choroby.

Leczenie boreliozy polega na zastosowaniu antybiotyku przez odpowiednią ilość czasu — do 4 tygodni. Jak dotąd nie potwierdzono skuteczności preparatów ziołowych. W razie niepowodzenia terapii jednym antybiotykiem lekarz może zadecydować o powtórzeniu leczenia innym. Czasem podanie leku wymaga hospitalizacji. Przedłużanie leczenia powyżej 4-6 tygodni nie ma sensu i nawet, jeśli dolegliwości przypisywane boreliozie nie miną, nie przynosi korzyści. Część objawów może wynikać z innej choroby, a inne mogą świadczyć o zniszczeniu tkanek, ale stosowanie leków przeciwbakteryjnych po czasie, w którym zniszczyły one bakterię będącą przyczyną choroby, nie zregeneruje zniszczeń, a może przyczynić się do wystąpienia działań niepożądanych leku. Podczas terapii często stosowaną doksycykliną nie należy eksponować skóry na słońce, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia poparzeń. Leczenie amoksycyliną bywa z kolei dolegliwe z uwagi na możliwe biegunki. Nie udowodniono skuteczności antybiotyków w leczeniu tzw. zespołu poboreliozowego — uczucia zmęczenia, bólów różnych okolic ciała, część lekarzy powątpiewa w jego istnienie i wiąże opisane objawy z zaburzeniami natury psychologicznej. Profilaktyczne zastosowanie antybiotyku po każdym ukąszenia przez kleszcza również nie ma sensu.

Podsumowując: kleszcze mogą być niebezpieczne, ale przeciwko najgorszej chorobie przez nie przenoszonej, można się zaszczepić. Z kolei poza rumieniem na skórze diagnostyka boreliozy bywa skomplikowana i powinna być prowadzona przez doświadczonego lekarza. Jest możliwe skuteczne leczenie. Moim zdaniem bilans potencjalnych strat i korzyści wynikających z aktywności na terenach zielonych, gdzie możemy napotkać przenoszące ją kleszcze, z pewnością przemawia za tym, by rozsądnie korzystać z parków, lasów i łąk. W końcu od zasiedzenia się w domu, doprowadzając do poważnych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, można umrzeć, od boreliozy — nie!

LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK

UNIKAJ NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Naukowcy z Ohio State University w Columbus przebadali 224 osoby w wieku średnim i starszym, które doświadczyły istotnego obciążenia stresem. Co rok przez trzy lata, uczestnicy oceniali swój poziom pesymizmu i optymizmu, niekorzystne zdarzenia życiowe, depresję, lęk itp. Badacze odkryli, że optymizm i pesymizm, uprzednio uważane za powiązane ze sobą, są faktycznie niezależnymi czynnikami, które w odrębny sposób wpływają na zestresowanych i niezestresowanych ludzi.

Wpływ jednego z nich jest silniejszy niż drugiego. Ujmując to szczegółowo, pesymizm był czynnikiem prognostycznym lęku, przewidywanego stresu i pogorszenia się zdrowia fizycznego w nadchodzącym roku. Nastawienie optymistyczne nie prognozowało niczego.

Wynika stąd konieczność zmiany sposobu myślenia. Odkryto, że wiele depresyjnych osób wykazuje skłonność do koncentrowania uwagi tylko na ciemnej stronie życia. Wszyscy wiemy, że w tym niedoskonałym świecie nigdy nie braknie powodów do narzekań. Jesteśmy bezradni wobec wielu rzeczy i zdarzeń. W przeciwieństwie do tego, skupianie umysłu na czerpaniu radości ze wspaniałych błogosławieństw życia jest nie tylko budujące, ale i lecznicze. Gdy tylko obecność niekonstruktywnej, negatywnej myśli zostanie uświadomiona, powinna ją zastąpić myśl pozytywna. Oznacza to, że powinniśmy planować z wyprzedzeniem, jaką pozytywną myślą zająć umysł, by nie nastąpiło żadne opóźnienie w myślowej zmianie warty. Ludzki mózg jest zarówno elastyczny, jak i podatny na trening. Gdy pozytyw-

„Miłe słowa są jak plaster miodu, słodyczą dla duszy i lekarstwem dla ciała”.
Przypowieści Salomona (Księga Przysłów) 16,24

ne myślenie stanie się nawykiem, depresja szybko przejdzie do historii.

Bardzo ważne jest, aby od razu rozpoznać i zmienić negatywne myślenie. Jeżeli nauczymy się rozpoznawać złe myśli i szukać w życiu pozytywów niezależnie od sytuacji, to nasze ciało zacznie inaczej reagować. Pamiętajmy, że czarne myśli mają niekorzystny wpływ na nasz nastrój i ogólny stan zdrowia.

Kiedy nie mamy specjalnych zmartwień, zwykle około 95% naszych myśli poświęcamy sprawom, które dotyczą nas samych. Jeśli więc przestaniemy myśleć o sobie, a zajmiemy się wyszukiwaniem dobrych cech drugiej osoby, możemy mieć udział w uczynieniu jej zdrowszą i szczęśliwszą. Czyń innym tak, jakbyś chciał, by tobie czynili. Nie ma w tym nic nowego. Dwadzieścia wieków temu Jezus mówił o tym pośród skalistych pagórków Judei. Jest to jedna z najważniejszych zasad na świecie warunkujących szczęście w rodzinie i w społeczeństwie. A „co z serca idzie, do serca wraca." I nie chodzi tu o pochlebstwa. Jest wielka różnica pomiędzy pochwałą a pochlebstwem. Jedno jest szczere, a drugie nie. Jedno dobywa się z serca, a drugie z ust. Pierwsze nie jest samolubne, a drugie tak. Jedno jest powszechnie uznane, a drugie zgodnie potępione. Spróbuj zatem dostrzec zalety drugiego człowieka. Potem szczerze i uczciwie dawaj wyraz uznaniu. Aprobuj z serdecznością i pochwal. To doda innym zdrowia, radości i zadowolenia. I zobaczysz, że tobie też!

KAY KUZMA

GrupaWsparcia.pl
NIGDY NIE JESTEŚ SAM

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

SZLACHETNE ZDROWIE

DOMOWA MAŚĆ Z NAGIETKA

W okresie letnim cieszymy się nie tylko ciepełkiem, ale i zapachem letnich kwiatów. A kiedy już nadchodzą chłodniejsze dni można pomyśleć o wykorzystaniu letnich roślin.

Czy można zrobić domowy kosmetyk z własnych kwiatów? Tak, da się. Pomimo coraz krótszych dni nadal kwitną rośliny, które co prawda przypominają o zbliżającym się chłodzie, ale nadal możemy zbierać i przetwarzać — nie tylko dla smaku i konkretnego działania, ale też ukojenia, nawilżenia czy nadania elastyczności skórze. Wakacyjne rośliny można wykorzystać w ekstraktach kosmetycznych, maceratów olejowych, czy też glicerynowych do kremów, szamponów i maści. Jeżeli chodzi o te ostatnie to maści można stosować w wielu różnych przypadkach: począwszy od celów kosmetycznych, nawilżenia i zwalczania oznak starzenia, po zabiegi zapobiegające infekcji ran i łagodzące bóle stawów. Można regulować ilość ziół i przygotować maści o różnych stężeniach.

Moim ulubionym kwiatem do tworzenia naturalnych kosmetyków jest nagietek. Spotykamy go latem w naszych ogrodach i na polach. Nie tylko ozdabia nasze ogródki i pięknie wtapia się w słoneczne dni. Kryje w sobie wiele cennych właściwości leczniczych. Ma silne działanie regenerujące skórę, pomaga w walce z wszelkimi jej niedoskonałościami, jak zaskórniki, trądzik, łuszczenie się skóry, rozstępy. Jego kwiaty zawierają duże ilości flawonoidów, karotenoidów i saponin. Obfituje w związki śluzowe, kwasy organiczne, fitosterole, witaminę C, magnez oraz mangan. Warto wiedzieć, że saponiny działają przeciwgrzybicznie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, a także rozkurczowo i przeciwzapalnie.

Nagietkowa maść na rany i zadrapania

Nagietek stanowi panaceum na liczne dolegliwości skórne. Jest pomocny zarówno przy bardziej poważnych chorobach skóry, jak i po ukąszeniach, wysypkach, małych rankach czy owrzodzeniach. Pomaga goić się cięższym ranom i zmniejsza opuchliznę wokół nich.

SKŁADNIKI
2 porcje nagietka
1 porcja liści babki zwyczajnej
1 porcja amarantusa
1 szklanka (235 ml) oleju sezamowego lub innego
1/4 szklanki (55 g) wosku pszczelego

PRZYGOTOWANIE: Przygotować maść ze wszystkich składników.

SPOSÓB UŻYCIA: Nakładać na rany i zadrapania.

Nagietkowa maść upiększająca

W kosmetyce nagietek wykorzystuje się w preparatach do skóry suchej, wymagającej, problematycznej i wrażliwej. Maści nagietkowe zapobiegają i leczą odparzenia i podrażnienia delikatnej skóry najmłodszych. W domowym zaciszu najprościej byłoby rozetrzeć płatki nagietka w moździerzu z odrobiną gliceryny, wówczas wytrąci się pomarańczowy sok, a w nim całe spektrum związków nagietka. Taki właśnie sok wykorzystujemy do przygotowania maści, którą przygotowujemy na bazie tłuszczu kokosowego. Należy rozpuścić tłuszcz kokosowy w kąpieli wodnej dodać sok z nagietka i odstawić do ostygnięcia. Maść z nagietka można przechowywać w słoiczku lub pojemniku po kremie. Aby zmienić jej zapach, można dodać ulubiony olejek i wymieszać. Po ostygnięciu, maść należy włożyć do lodówki, by stężała. Maść nagietkową można stosować, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba, nawet kilka razy dziennie.

BEATA ŚLESZYNSKA

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 KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Przepyszny, sycący krem, z prostych składników, które prawdopodobnie zawsze są w domu. Oryginalny smak zawdzięcza dodatkowi koncentratu pomidorowego i kminu rzymskiego. Jeżeli nie macie ochoty na długie pichcenie, ma być szybko, smacznie, prosto i bez zbytnich ceregieli, więc ta zupka jest wprost idealna.

Wykonanie

W garnku rozgrzej olej i wrzuć posiekaną cebulę i czosnek, posól. Po chwili dodaj pokrojoną w plastry marchewkę i wsyp czerwoną soczewicę, zamieszaj. Dodaj przyprawy: paprykę wędzoną i kmin rzymski, zamieszaj. Po chwili wlej wodę i dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotuj wszystko do miękkości, zajmie to ok. 15 minut. Po tym czasie dodaj koncentrat pomidorowy i zblenduj wszystko na gładki krem.

Składniki

1 cebula

4 ząbki czosnku

250 g suchej czerwonej soczewicy

1 duży lub 2 średnie ziemniaki

1 marchewka

1,5 l wody lub bulionu warzywnego

słoik koncentratu pomidorowego

łyżka papryki wędzonej

łyżka mielonego kminu rzymskiego

olej do smażenia

sól do smaku

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

ROZMOWY O RODZINIE

MAŁŻEŃSTWO

RODZINA BLISKO SERCA

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
- Straciłe/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz wsparcie uczestników w asyście doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

Zgłoszenie

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

Zbiórka

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

Pomoc

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

Efekty

W 2020 roku ze środków projektu udzieliliśmy pomocy aż **2420 osobom!**

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie

Blisko Serca
Chrześcijańska Służba Charytatywna

bliskoserca.pl

Przystań
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

Zdrowo Na Nowo

wczasy zdrowotne

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

1

Lepsze zdrowie i samopoczucie (zabiegi, dieta, ćwiczenia). Motywację do dokonywania dobrych wyborów.

2

Wiedza na temat swojego stanu zdrowia – bezpośrednio od lekarzy, fizjoterapeutów i dietetyków.

3

Ukojenie od stresu i wyciszenie poprzez przebywanie w przyjaznej atmosferze i korzystanie z zabiegów.

Turnus I - 18-25 września 2022
Turnus II - 26 września do 3 października 2022
zarezerwuj dla zdrowia!

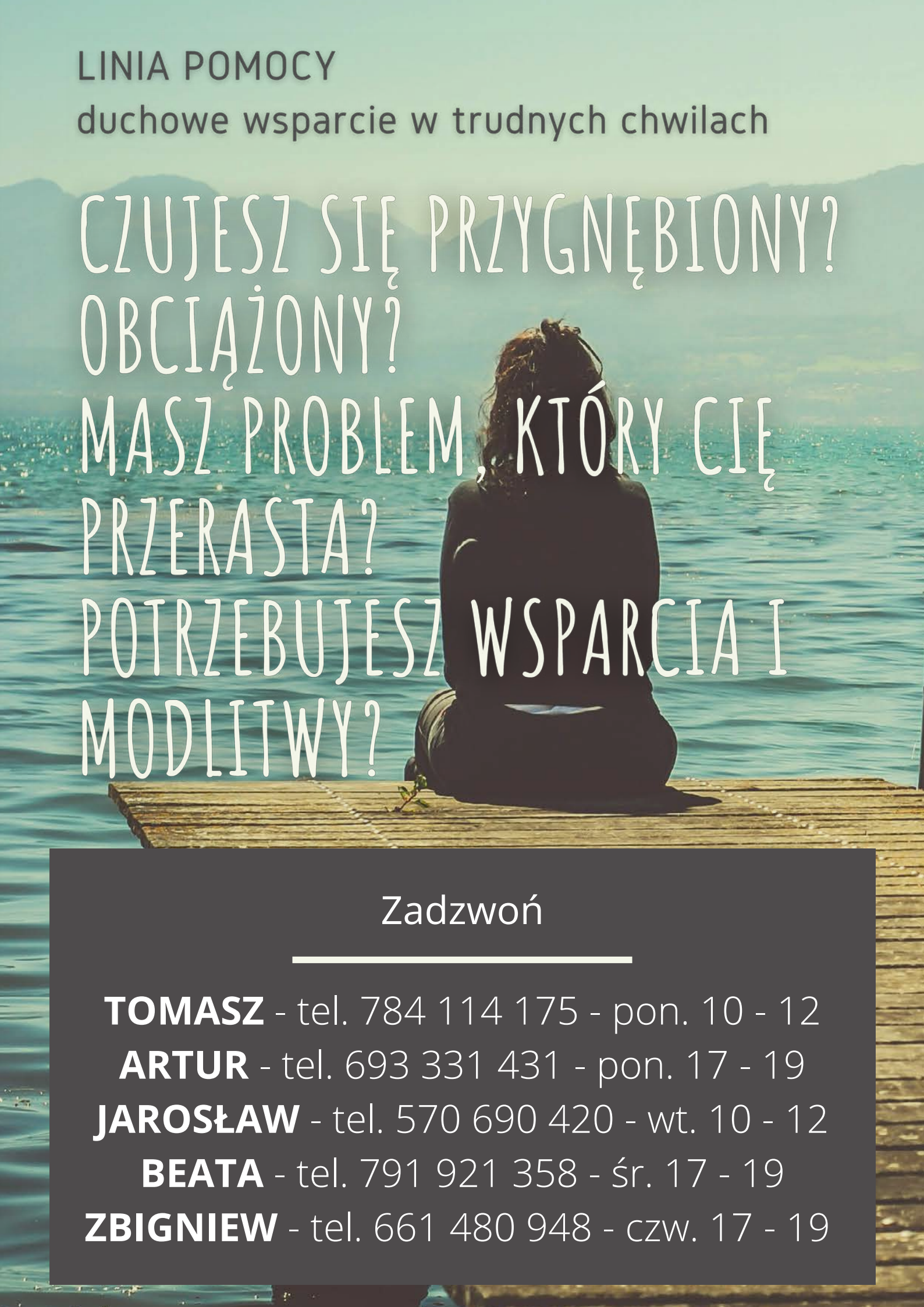
ZADZWOŃ! TEL. 609-602-488

WWW.ZDROWONANOWO.PL

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY? OBCIĄŻONY? MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ PRZERASTA? POTRZEBUJESZ WSPARCIA I MODLITWY?



Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

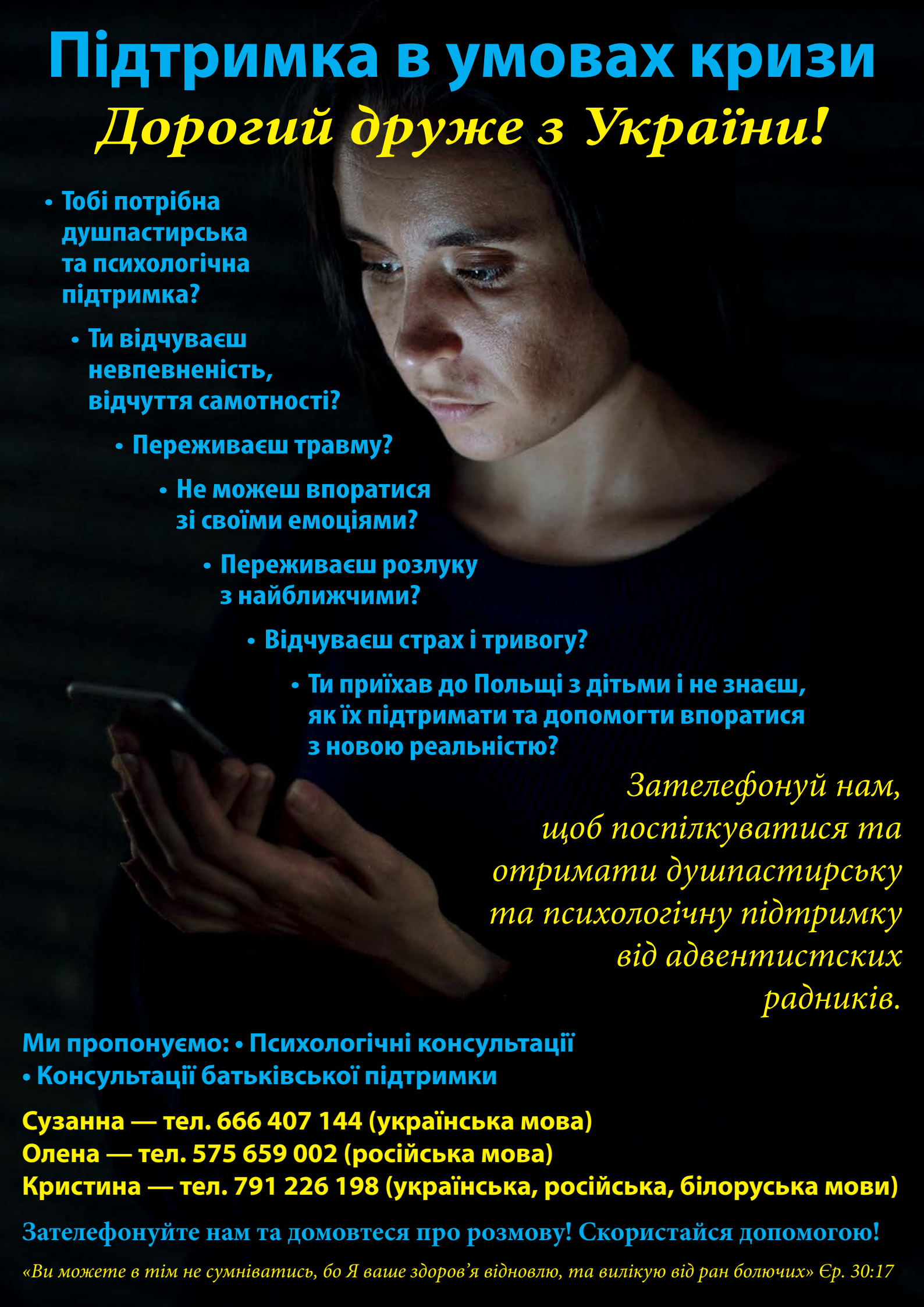
JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19

Підтримка в умовах кризи

Дорогий друже з України!



- **Тобі потрібна душпастирська та психологічна підтримка?**
- **Ти відчуваєш невпевненість, відчуття самотності?**
- **Переживаєш травму?**
- **Не можеш впоратися зі своїми емоціями?**
- **Переживаєш розлуку з найближчими?**
- **Відчуваєш страх і тривогу?**
- **Ти приїхав до Польщі з дітьми і не знаєш, як їх підтримати та допомогти впоратися з новою реальністю?**

Зателефонуй нам, щоб поспілкуватися та отримати душпастирську та психологічну підтримку від адвентистских радників.

Ми пропонуємо: • Психологічні консультації • Консультації батьківської підтримки

Сузанна — тел. 666 407 144 (українська мова)
Олена — тел. 575 659 002 (російська мова)
Кристина — тел. 791 226 198 (українська, російська, білоруська мови)

Зателефонуйте нам та домовтеся про розмову! Скористайся допомогою!

«Ви можете в тім не сумніватись, бо Я ваше здоров'я відновлю, та вилікую від ран болючих» Єр. 30:17