

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2022



**ŻYCZYMY NASZYM CZYTELNIKOM ZDROWIA, DOBREGO ODPOCZYNKU
ORAZ CUDOWNEJ RELACJI Z BLISKIMI I BOGIEM.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Końcówka roku sprzyja refleksji. Co się w nim wydarzyło? Jaki był to rok? Jak nam się powodziło? Kiepsko? Dobrze? Oj, każdy miałby dużo do powiedzenia.



4

ZALETY DOMOWEJ HYDROTHERAPII

Kiedy miałam 23 lata, zaczęłam mieć problemy z krążeniem. Przez kilka miesięcy leczyłam się zgodnie z zaleceniami medycyny konwencjonalnej, jednak w końcu mój lekarz zalecił mi metodę leczenia Kneippa.



6

NAKARM SWÓJ MÓZG

Badanie zdrowia publicznego prowadzone na Uniwersytecie Loma Linda powiązały niezdrowe odżywianie z chorobami psychicznymi. Badania wykazały, że zły stan zdrowia psychicznego jest związany ze słabą jakością diety — niezależnie od cech osobistych, takich jak płeć, wykształcenie, wiek, stan cywilny i poziom dochodów.



8

JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf. Zimny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy — wszystko to powoduje, że włosy stają się pozbawione życia i naturalnej sprężystości, potrzebują dodatkowej opieki.



10

TOFURNIK Z POMARAŃCZĄ I MORWĄ

Tofurniki mają już swoją długą tradycję. Tylu zwolenników, co i osób im niechętnych. Najczęściej pojawiający się powód tejże niechęci to trudny do zamaskowania smak tofu...



NOTKA REDAKCYJNA

**Końcówka roku sprzyja refleksji. Co się w nim wydarzyło?
Jaki był to rok? Jak nam się powodziło? Kiepsko? Dobrze?
Oj, każdy miałby dużo do powiedzenia.**

Wojna w Ukrainie, inflacja, szalejące tempo życia, brak czasu na relacje rodzinne... W takim razie jak zwolnić? Jak inaczej pomyśleć o życiu? Kiedy ostatnio w pełni rozkoszowaliśmy się na smakiem potrawy, którą jedliśmy? A kiedy spędziliśmy rozkoszny czas z rodziną?

Pytania te często pojawiają się w okresie świąteczno-noworocznym. Pomyślmy tylko, poświęcamy mnóstwo czasu na budowę swojej pozycji zawodowej, martwimy się jak spłacić kredyt a wszystko to okupione jest sporą ilością stresu. Kumulowany stres jest przyczyną wielu chorób, takich jak choroby układu krążenia, czy choroby układu pokarmowego, a także wielu dolegliwości natury psychicznej. Wszystkie znane mi badania mówią jasno: zaangażowanie się w relaksujące czynności jest zbawienne dla naszej psychiki.

Niestety, o relaksie i odpoczynku często zapominamy. Swoją rolę w tym ma

także rozwój technologii. Po ciężkim dniu pracy, a nawet w wolnym czasie świąteczno-noworocznym bardzo łatwo jest nam usiąść przed ekranem komputera, telewizora, smartfona. Znów — rozwój technologii pozwala nam na bardzo wiele, także w kwestii relaksu, jednak powoduje także przebodźcowanie nadmiarem treści, które przyswajamy. Zamiast czuć się wypoczętym, czujemy się wiecznie zmęczeni. Nie jest to jednak sytuacja bez wyjścia.

Postanówmy, że w okresie świąteczno-noworocznym poświęcimy więcej czasu dla rodziny, dla siebie. Odłożymy na bok komputery, smartfony i telewizor, i spędzimy ten czas inaczej. Jak? Pobudźmy wyobraźnię a pomysły na pewno przyjdą.

Życzymy naszym Czytelnikom zdrowia, dobrego odpoczynku oraz cudownej relacji z bliskimi i Bogiem.

BEATA ŚLESZYŃSKA

ZALETY DOMOWEJ HYDROTERAPII

Kiedy miałam 23 lata, zaczęłam mieć problemy z krążeniem. Przez kilka miesięcy leczyłam się zgodnie z zaleceniami medycyny konwencjonalnej, jednak w końcu mój lekarz zalecił mi metodę leczenia Kneippa.

Dowiedziałam się, że był to żyjący w XIX wieku duchowny, który rozwinął dziedzinę hydroterapii. Przekształcił ośpiałą bawarską wioskę Wörishofen w światowej sławy ośrodek SPA. Na szczęście nie musimy wyjeżdżać do niemieckiego kurortu, by skorzystać ze zdobytej przez niego wiedzy. Możemy zastosować metody wodolecznicze w domu, we własnej łazience, dlatego że terapia, którą zalecił mi mój lekarz, była bajecznie prosta — wystarczyło zamoczyć stopy!

W połączeniu z innymi zasadami zdrowego stylu życia wodolecznictwo może pomóc nam w odzyskaniu zdrowia. Żyjemy w czasach, gdy rynek zalewa coraz więcej cudownych medykamentów mających szybko uwolnić nas od chorób. Ludzie sięgają po te środki nieświadomi skutków ubocznych, jakie może wywołać ich stosowanie. Wiedza, w jaki sposób czysta woda może pomóc odzyskać zdrowie, jest bardziej istotna niż kiedykolwiek wcześniej. Metoda Kneip-



pa, a w szczególności terapia wodą, może pomóc na wiele sposobów. Każdy może poczuć się sprawny, silny, pełen wigo-ru i energii.

W zależności od temperatury woda może mieć różny wpływ na nasz organizm. Gorąca woda obniża ciśnienie krwi, sprawia, że stajemy się bardziej ospali, pozbawia skórę jej naturalnych olejków ochronnych, wysuszając ją. Ciepła woda stosowana każdego dnia przyspiesza procesy starzenia. Jednak użycie zimnej wody bezpośrednio po ciepłej normalizuje wszystkie procesy zachodzące w organizmie, gdyż taka zmiana temperatury wody stabilizuje funkcję serca i wzmacnia system oddechowy, umożliwiając przyjęcie większej ilości tlenu, co poprawia sprawność organizmu.

Zimny prysznic działa jak zastrzyk energii! Choć na początku zabieg może wywoływać nieprzyjemne uczucie, z czasem jednak przyzwyczajamy się do niego na tyle, że w końcu będzie nam go brakować, gdy w natłoku obowiązków zdarzy nam się go pominąć. Nie należy stosować polewania skóry na przemian ciepłą i zimną wodą na całe ciało wieczorem, bezpośrednio przed pójściem spać, jest to jednak świetna metoda orzeźwiająca organizm w stanach przemęczenia. Innym sposobem na pobudzenie może być gimnastyka poranna.

Regularne zabiegi hydroterapii w krótkim czasie powodują poprawę stanu zdrowia. Terapia wodna nie tylko usuwa pewne konkretne dolegliwości, ale też ma zbawien-ny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Wzmacnia odporność. Zmiana z ciepłej wody na zimną stosowana regularnie powoduje, że organizm produkuje więcej komórek zwalczających choroby, a wzmocniony organizm jest w stanie skuteczniej zwalczać przeziębienie, grypę oraz inne choroby.

Poprawia krążenie. Przepływ krwi w organizmie można przyrównać do przepływu benzyny w samochodzie — nic bez niej nie działa. Jeżeli masz dobre krążenie, omija



cię wiele problemów. Jeżeli natomiast twoje krążenie jest słabe, pierwszym sygnałem, jaki zauważysz, będą zimne dłonie i stopy, popękane naczynka, czyli tzw. pajęczki, a nawet zmiany żylakowate.

Przedłuża młodość. System hormonalny zmienia się z upływem lat, jednak dopóty, dopóki funkcje organizmu współgrają ze sobą, można czuć się młodo. Z kolei np. nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołu tarczycy wpływa na inne układy organizmu, powodując nadzwyczajne zmęczenie, niewyjaśnioną utratę masy ciała lub tycie, bóle głowy, bezsenność — tego rodzaju dolegliwości będą miały wpływ na twoje samopoczucie oraz proces starzenia się.

Do spełniania swoich marzeń potrzebny jest sprawny organizm! Dobre krążenie jest zasadniczym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najłatwiejszą metodą wspomagania krążenia jest stosowanie terapii Kneippa.

GISELLE ROEDER

[Autorka napisała książkę pt. Leczymy wodą].

Źródło: „Znaki Czasu” 01/2015



NAKARM SWÓJ MÓZG

Badanie zdrowia publicznego prowadzone na Uniwersytecie Loma Linda powiązały niezdrowe odżywianie z chorobami psychicznymi.

Badania wykazały, że zły stan zdrowia psychicznego jest związany z słabą jakością diety — niezależnie od cech osobistych, takich jak płeć, wykształcenie, wiek, stan cywilny i poziom dochodów.

Badanie, opublikowane 16 lutego 2019 r. w *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, pokazało, że osoby dorosłe mieszkające w Kalifornii, które spożywały więcej niezdrowej żywności, częściej zgłaszały objawy umiarkowanego lub ciężkiego stanu zaburzeń psychicznych niż ich rówieśnicy spożywając pełnowartościowe posiłki.

Główny autor badania, prof. Jim E. Banta, omawiając wyniki powiedział, że są podobne do poprzednich badań przeprowadzonych w innych krajach, które powiązały choroby psychiczne z niezdrowymi wyborami żywieniowymi. Zauważono korelację zaburzeń afektywno dwubiegunowych a zwiększone spożycie cukru. Ponadto, spożycie żywności smażonej lub zawierającej duże ilości cukru i przetworzonych ziaren zbóż skorelowano z większą częstotliwością depresji.

„To i inne podobne badania mogą mieć duży wpływ na leczenie „ — powie-

dział profesor Banta. Być może nadszedł czas, abyśmy bliżej przyjrzeć się roli diety w zdrowiu psychicznym, ponieważ może się zdarzyć, że zdrowe wybory dietetyczne przyczyniają się do zdrowia psychicznego. Potrzebujemy więcej badań, zanim będziemy mogli odpowiedzieć definitywnie, ale dowody zdają się wskazywać w tym kierunku”.

Profesor Banta ostrzegł, że związek między złym odżywianiem a chorobą psychiczną nie jest związkiem przyczynowym. Mimo to, wyniki uzyskane w Kalifornii opierają się na wcześniejszych badaniach i mogą wpłynąć na przyszłe badania i wytyczyć kierunek w leczeniu i profilaktyce owych zaburzeń.

Banta i jego współpracownicy przeanalizowali dane z ponad 240 000 badań telefonicznych przeprowadzonych w latach 2005-2015 w ramach długoletniego badania California Health Interview Survey (CHIS).

Wyniki CHIS zawierały obszerne informacje społeczno-demograficzne, stan zdrowia i zachowania prozdrowotne.

Wnioski z badań wykazało, że w Kalifornii prawie 17 % dorosłych cierpi na choroby psychiczne — 13,2 % boryka się z umiarkowanymi zaburzeniami psychicznymi a 3,7 % z ciężkimi.

Naukowcy potwierdzają: „dodatkowy dowód na to, że polityka publiczna i praktyka

kliniczna powinny wyraźniej zmierzać do poprawy jakości diety wśród osób zmagających się ze zdrowiem psychicznym”. Stwierdzono również, że „interwencje dietetyczne dla osób z chorobami psychicznymi powinny być szczególnie skierowane do osób młodych i otyłych”.

Oryginalna wersja publikacji znajduje się na stronie Loma Linda University Health <https://news.llu.edu>

Tłum. Beata Śleszyńska





SZLACHETNE ZDROWIE

JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf. Zimny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy — wszystko to powoduje, że włosy stają się pozbawione życia i naturalnej sprężystości, potrzebują dodatkowej opieki.

Wahania temperatur nie służą włosom, dlatego za każdym razem gdy opuszczamy ciepłe pomieszczenie i wychodzimy na zewnątrz, nasza skóra głowy doznaje lekkiego szoku termicznego. Jest to odczuwalne zwłaszcza, kiedy za oknem panuje minusowa temperatura. Naczynia krwionośne wówczas obkurczają się, dostawa substancji odżywczych zostaje zaburzona, a najsłabsze włosy wypadają. Pędzenie do pracy o poranku z niedosuszonymi włosami potęguje szok termiczny, osłabia cebulki włosowe i nasila problem wypadających włosów.

Aby zadbać o włosy zimą należy pamiętać o właściwym odżywianiu, olejowaniu i nawilżaniu.

Nawilżanie

Jeśli mieszkamy w bloku, w trakcie okresu grzewczego powietrze będzie bardzo su-

che co szybko odbije się na kondycji naszych włosów i skóry. Dlatego warto zainwestować w nawilżacz powietrza, lub zadbać o to innymi metodami. Na kaloryferze możemy umieścić pojemniki z wodą, suszyć wilgotne ręczniki. Musimy pamiętać też o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów, najlepiej ciepłych. W zimie często zdarza się że pijemy zdecydowanie za mało.

Odżywianie

Najlepiej skoncentrować się na nałożeniu maski po myciu na końce, które zwykle są najbardziej przesuszone i zniszczone. Maskę możemy zostawić na włosach na 15 minut, dodatkowo podgrzewając czepkę aby cały zabieg przyniósł lepsze rezultaty. W ten sposób łuski włosa unoszą się pozwalając składnikom maski na lepszą penetrację i dogłębne działanie. Po dokładnym spłukaniu maski

możemy zastosować nawilżającą płukanke z siemienia lnianego i odrobiny octu jabłkowego. Ostatnie płukanie powinniśmy wykonać też z pomocą chłodniejszej wody by pozwolić łuskom włosów na domknięcie się.

Olejowanie

Okazuje się, że olejowanie włosów przed myciem może okazać się równie ważne. Trzymam olej na włosach godzinę, najczęściej wybieram olej lniany, który genialnie sprawdza się na suchych włosach.

To prawda, że zimą z powodu różnic temperatur i noszenia czapek, włosy przetłuszczają się nam bardziej. Dlatego do codziennej pielęgnacji włosów, warto zaopatrzyć

się w delikatny szampon, odpowiedni do potrzeb naszej skóry i włosów, który myje delikatnie i skutecznie. Dla tych pań, które nie chcą tak często myć włosy suchy szampon to świetna alternatywa dla tradycyjnych szamponów.

Suchy szampon

SKŁADNIKI

1/2 szklanki (120 g) mąki ryżowej

1/4 szklanki (55 g) sody oczyszczonej

1/4 szklanki (30 g) skórki pomarańczowej w proszku

5 kropli olejku z paczuli lub migdałowy

PRZYGOTOWANIE: Mąkę dokładnie wymieszać z sodą i skórką pomarańczową, a następnie dalej mieszając, dodawać olejek, aż do całkowitego połączenia składników. Przełożyć do sterylnej butelki.

SPOSÓB UŻYCIA: odrobiną mieszanki oprószyć włosy i wmasować do całkowitego wchłonięcia.

ILOŚĆ: 1 szklanka (200 g)

BEATA ŚLESZYŃSKA



**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia

Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

TOFURNIK Z POMARAŃCZĄ I MORWĄ

Składniki

- 1 pomarańcza (sok i skórka)
- 500g tofu naturalnego
- sok z cytryny 60g
- ¼ szklanki mleka roślinnego (u mnie sojowe)
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej (36g)
- 70g aquafaby z fasoli białej
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżka inuliny (13g)*
- 60g miodu lub innego gęstego lub sypkiego słodzidła
- 75g słonecznika
- 95g morwy białej suszonej
- ½ szklanki płatków jaglanych (60g)

Tofurniki mają już swoją długą tradycję. Tylu zwolenników, co i osób im niechętnych. Najczęściej pojawiający się powód tejże niechęci to trudny do zamaskowania smak tofu... Cóż, mnie akurat on wcale nie przeszkadza, ale rozumiem, że w tej dziedzinie odstaję od przeciętnej. Zazwyczaj więc dodaje się do tofurnika duuuużo cytryny, albo dyni, albo kaszy jaglanej,... Ja postawiłam na pomarańczę, na którą mamy teraz sezon. Bywają naprawdę pyszne, soczyste i słodkie.

Sposób wykonania

- W malakserze z ostrzem S zmielić słonecznik na drobną kaszkę, dodać morwę i zmielić całość aż morwa się rozdrobni. Dodać płatki i mielić aż masa zacznie tworzyć kleiste grudki.
- Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, wysypać na dno $\frac{4}{5}$ masy, wyrównać i ugnieść.
- Rozgrzać piekarnik do 185°C.
- Do dużej miski rozkruszyć tofu, dodać sól, mleko, słodzik, aquafabę, sok z cytryny i mąkę. Ubijać blenderem ręcznym, aż stworzy się puszysta, dobrze napowietrzona masa. Dodać inulinę*, sok z pomarańczy i jeszcze chwilę ubijać. Delikatnie wmieszać startą skórkę z pomarańczy.
- Całość wylać na spód w tortownicy, wyrównać. Posypać pozostałą masą ze spodu.
- Piec przez 50 minut.
- Studzić przy uchylonych drzwiczkach piekarnika.
- Wyjąć z piekarnika, gdy będzie już wystudzony.
- Kroić po pełnym wystudzeniu.

BEATA GŁOWACKA

* Inulina dodaje tofurnikowi słodczy, ale i błonnika, więc wchłania nadmiar płynu. Jeśli chcesz z niej zrezygnować, należałoby zmniejszyć ilość mleka roślinnego. Wolę jednak dać i mleko i inulinę, bo tofurnik jest wtedy delikatniejszy.





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!

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





ADRA

*Sięgnij
po wsparcie
w budowaniu
dobrostanu
i poczuciu
równowagi
psychicznej*

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej —
może bardziej intensywnie?



RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

JEŻELI

- Dostrzegasz
niepokojące symptomy
z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie
możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub
jesteś w sytuacji utraty
dochodu
- Stres i niepokój
zaburzą Ci codzienne
funkcjonowanie
w domu
- Jesteś ofiarą agresji
lub przemocy
i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz
wsparcie uczestników
w asyście
doświadczonego
prowadzącego

www.adra.pl/kryzys

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



Zgłoszenie

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

Zbiórka

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



Pomoc

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

Efekty

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

Jak pomóc?

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



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



MIEJSCE - WISŁA



ĆWICZENIA



RELAKS



ROŚLINNE MENU



SPOKOJNE OTOCZENIE



ZABIEGI

**W C Z A S Y
Z D R O W O
N A N O W O
T E L . 7 9 1 9 2 1 3 5 8**

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



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-Psychośomatyki (PTLiNPS) uruchamia całodobowy czat oraz telefon wsparcia, na których uzyskasz pomoc bez konieczności rejestrowania się w serwisie.

helpukraine.grupawsparcia.pl