

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2023



**POMOC JEST SZCZEGÓLNIÉ POTRZEBNA MŁODYM LUDZIOM,  
KTÓRZY NIE MAJĄ JESZCZE WYPRACOWANYCH  
SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE W KRYZYSACH.**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Stan zdrowia przyzębia ma wpływ na znacznie więcej obszarów niż tylko jama ustna. Jednym z nich są choroby układu krążenia o czym piszemy w marcowym biuletynie.



4

## CHOROBY PRZYŻĘBIA MOGĄ ZWIĘKSZAĆ RYZYKO CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH — ZADBAJ O ZDROWIE JAMY USTNEJ!

Do rozwoju zapalenia dziąseł dochodzi gdy płytka nazębna gromadzi się na dziąsłach i zębach i nie jest w pełni usuwana podczas codziennych zabiegów higieny jamy ustnej.



6

## CHCĄ ZAKOMUNIKOWAĆ SVOJE CIERPIENIE

Rozmowa z dr. n. med. Dorotą Warzochą z Kliniki Psychiatrii Młodzieżowej Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.



9

## CO NA WYPADANIE WŁOSÓW I ZŁĄ KONDYCJĘ CERY?

Wpadanie włosów i zła kondycja cery to często sygnały niedoborów żywieniowych. Ale nie tylko, np. przy zaburzeniach hormonalnych przy źle pracującej tarczycy mogą pojawić się takie problemy.



12

## CIECIORKA W SOSIE A'LA SEROWYM

To proste i bardzo smaczne sycące danie. Podane z ryżem stanowi pełnowartościowe danie i wspaniale skomponowane na talerzu!



## NOTKA REDAKCYJNA

**Stan zdrowia przyzębia ma wpływ na znacznie więcej obszarów niż tylko jama ustna. Jednym z nich są choroby układu krążenia o czym piszemy w marcowym biuletynie.**

Badania wykazały, że pacjenci z chorobami przyzębia są w grupie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału czy choroby wieńcowej. W ramach organizowanej przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne kampanii „Polska mówi aaa...”, należąca do Procter & Gamble marka Ora-B, partner akcji, przez cały marzec edukuje z zakresu prawidłowej higieny jamy ustnej, a także zachęca do skorzystania z 2 800 bezpłatnych kontroli stomatologicznych w punktach w całej Polsce.

Oprócz chorób przyzębia, publikujemy ważny wywiad dotyczący problemów emocjonalno-psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Według badań 17% dzieci w wieku od 3 do 17 lat ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Szacuje się, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować u 20% nastolatków, a niektóre źródła podają, że objawy depresyjne stwierdza się u blisko co trzeciego nastolatka. Okazu-

je się, że co siódmy ośmiolatek jest niezadowolony ze swojego życia, podobnie jak 13 % nastolatków. Jesteśmy jako społeczeństwo w momencie, w którym mierzymy się z ogromnym kryzysem samobójczym. Dane za rok 2022 pokazują niechlubny rekord. Łącznie zanotowano 2031 prób samobójczych dzieci i młodzieży, z czego 150 zakończyło się zgonem. Z danych policji wynika też, że najmłodsze z osób, które podjęły w ubiegłym roku próby samobójcze, miały między 7 a 12 lat. Pomoc jest szczególnie potrzebna młodym ludziom, którzy nie mają jeszcze wypracowanych sposobów radzenia sobie w kryzysach. Ważne jest by zadbać o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży i reagować gdy zobaczymy pierwsze symptomy depresji czy zaburzeń lękowych. Nie bójmy się rozmawiać. Dlatego też, zachęcam do skorzystania z konferencji, która odbędzie się online. Szczegóły w biuletynie.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**



## CHOROBY PRZYŻĘBIA MOGĄ ZWIĘKSZAĆ RYZYKO CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH – ZADBAJ O ZDROWIE JAMY USTNEJ!

**Do rozwoju zapalenia dziąseł dochodzi gdy płytka nazębna gromadzi się na dziąsłach i zębach i nie jest w pełni usuwana podczas codziennych zabiegów higieny jamy ustnej.**

„Namnażające się w płytce bakterie prowadzą do powstania stanów zapalnych i — w konsekwencji — do rozwoju choroby przyzębia. Przypuszcza się, że w takiej sytuacji mediatory stanu zapalnego przedostają się do układu naczyniowego, razem z krwią docierają do różnych organów oraz naczyń krwionośnych i przyczyniają się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych” — powiedziała dr n. med. Beata Golan, kierownik

ds. naukowych P&G Polska. Potwierdzają to m. in. publikacja, która przedstawia wyniki 15 badań z udziałem 1 072 582 pacjentów, stwierdzając, że choroba przyzębia zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, a także raport z 29 badań, obejmujących 167 931 pacjentów, według którego choroba przyzębia zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (zawał mięśnia sercowego, dusznica bolesna, choroba wieńcowa).

## Higiena jamy ustnej jako profilaktyka chorób przyzębia

Odpowiedzią stomatologii i periodontologii jest w pierwszej kolejności prawidłowa higiena jamy ustnej. Kluczową rolę odgrywa codzienna, systematyczna higiena domowa, która zapobiega odkładaniu się płytki nazębnej i rozwojowi stanów zapalnych. Powinna ona objąć szczotkowanie zębów (z uwzględnieniem prawidłowej techniki i odpowiedniej pasty), nitkowanie, płukanie jamy ustnej oraz kontrolne wizyty u stomatologa. Według badań, efektywne usuwanie płytki nazębnej zależy w dużej mierze od rodzaju używanej szczoteczki. Znacznie lepiej



niż szczoteczki manualne sprawdzają się te elektryczne. Szczoteczki elektryczne z okrągłymi główkami dokładnie otaczają każdy ząb i ruchem oscylacyjno-rotacyjnym usuwają zanieczyszczenia. Badania pokazują, że szczoteczki wykorzystujące technologię magnetyczną z serii iO marki Oral-B, usuwają 100% więcej płytki nazębnej po 8 tygodniach w porównaniu do szczoteczek manualnych i aż 62% więcej płytki nazębnej z linii dziąsła brzeżnego w obserwacji 6-miesięcznej w porównaniu do szczoteczek sonicznych — tym samym są efektywniejsze w zapobieganiu chorobom dziąseł.

W zapobieganiu chorobom układu krążenia, ważną rolę odgrywa terapia periodontologiczna: scaling i rootplaning, czyli zabiegi usuwania złogów nad i poddziąsłowych. Pozwalają one kontrolować miejscowe infekcje, zmniejszając obecność biomarkerów i mediatorów stanu zapalnego, zapobiegając rozwojowi chorób przyzębia. Potwierdzają to badania, które podają, że terapia periodontologiczna zmniejsza wskaźnik białka CRP oraz liczbę leukocytów w surowicy w porównaniu do braku leczenia, co oznacza, że przyczynia się ona do redukcji stanu zapalnego.

## Kampania „Polska mówi aaa...”

W ramach kampanii organizowanej przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne „Polska mówi aaa...” pod hasłem „Zdrowe jama ustna to uśmiech na całe życie”, należąca do Procter & Gamble marka Oral-B, partner akcji, przez cały marzec edukuje z obszaru prawidłowej higieny jamy ustnej i chorób przyzębia. Podczas kampanii zachęca się także do korzystania z 2 800 bezpłatnych przeglądów stomatologicznych, które organizowane są do końca marca na terenie całego kraju. Lokalizacje gabinetów Lux Med Stomatologia oraz gabinetów partnerskich Oral-B wraz z danymi kontaktowymi zostały na interaktywnej mapie na stronie głównej kampanii [www.polskamowiaaa.pl](http://www.polskamowiaaa.pl).

**SYLWIA DYBKA**



## CHCĄ ZAKOMUNIKOWAĆ SWOJE CIERPIENIE

**Rozmowa z dr. n. med. Dorotą Warzochą z Kliniki Psychiatrii Młodzieżowej Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.**

**My, dorośli, wiemy, że coraz trudniej się nam żyje. Czy dzieciom też? Czy XXI wiek niesie jakieś szczególne obciążenia dla nich?**

Rzeczywistość XXI wieku stawia przed młodymi ludźmi wiele zagrożeń i wyzwań, z którymi muszą się zmierzać, pokonując życiowe trudności. Trudno funkcjonuje się w czasach szybkich zmian warunków życia i coraz większych wymagań. Presja stworzenia rodzinie odpowiednich warunków ekonomicznych często powoduje osłabienie więzi rodzinnych lub wręcz ich zerwanie. Najtragiczniejszym tego przykładem wydaje się być emigracja zarobkowa i związane z tym opuszczanie dzieci.

**Jakie przyczyny dominują w przypadku prób samobójczych dzieci — schorzenia psychiczne czy poczucie krzywdy, odrzucenia?**

Próby samobójcze dzieci są zjawiskiem rzadkim, im młodsze dziecko tym mniejsze ryzyko samobójstwa. Podejmowanie prób samobójczych przez dzieci jest najczęściej związane z istnieniem u nich poważnych za-

burzeń psychicznych. Najczęściej są to zaburzenia depresyjne. Niosą one największe ze wszystkich chorób psychicznych zagrożenie samobójstwem, a jednocześnie są trudne do zdiagnozowania u dzieci. Częściej próby samobójcze podejmuje młodzież. Statystyki polskie z ostatnich kilku lat podają około 300 samobójstw wśród młodzieży rocznie i ta liczba nie ulega zmianie.

**Większość młodych samobójców sygnalizuje swe myśli i uczucia, ale otoczenie je bagatelizuje.**

O tym, jak groźne może być bagatelizowanie sygnalizowania samobójstwa, świadczą statystyki, z których wynika, że od 55 do 83% osób zapowiadających samobójstwo zrealizowało je, a od 10 do 40% podejmowanych prób samobójczych jest ponawianych w ciągu roku. Prezentowane często opinie, że ci, którzy mówią o samobójstwie, nie zabijają się, są błędne.

**Zdarza się, że na oddziałach dla dzieci i młodzieży w szpitalach psychiatrycznych brakuje miejsc. Np. w Gdańsku w tym samym dniu przywieziono pię-**

**ciu 13-14-latków odratowanych z prób samobójczych. Falę samobójstw wśród dzieci nazwano już epidemią.**

Fala samobójstw czy epidemia samobójstw to zjawisko psychologiczne nazywane efektem Wertera. Po wydaniu powieści Goethego nastąpił gwałtowny wzrost samobójstw. Dla młodych ludzi śmierć Wertera stała się makabrycznym wzorem do naśladowania. Młodzi ludzie są szczególnie zdolni do naśladowania określonych wzorców zachowań. Efekt Wertera, czyli narastanie prób samobójczych proporcjonalnie do ich nagłośnienia w mediach, powinien skłaniać do ostrożności przy prezentowaniu takich wiadomości.

**Dzieci odratowane nie tworzą statystyk, a przecież prób samobójczych jest znacznie więcej niż dokonanych samobójstw. Niektórzy zarzucają, że dzieci te wcale nie pragną śmierci, a jedynie manipulują otoczeniem, szantażują bliskich.**

Niezależnie od motywów zachowań autoagresywnych należy traktować je jako potencjalne zagrożenie życia. Nawet w przypadku zachowań autoagresywnych podejmowanych bez zamiaru odebrania sobie życia, lecz w celu osiągnięcia pewnych korzyści, może dojść do przypadkowej śmierci spowodowanej błędną oceną zagrożenia wynikającego z podjętych działań. Ponadto młodzi ludzie często dokonują samouszkodzeń, aby w ten sposób zakomunikować

swoje cierpienie. Bagatelizowanie tych komunikatów może mieć poważne następstwa w postaci późniejszego podejmowania prób samobójczych.

**Choć przyjmuje się, że samobójstwo to proces długofalowy, to trudno tak tłumaczyć przypadek 11-letniej Ani, która powiesiła się, bo została posądzona o kradzież pieniędzy koleżance. Czy impuls, poryw gniewu może doprowadzić dziecko do próby samobójczej?**

Może. Do próby samobójczej może dojść gwałtownie, impulsywnie, na zasadzie odreagowania silnych emocji lub proces ten przebiega powoli — w kolejnych jego etapach następuje dojrzewanie do decyzji o odebraniu sobie życia.

**Na forum internetowym 15-latką po jednej próbie samobójczej napisała: „Myślicie, że każdy wyciąga rękę do ciebie, jak widzi cię w takim stanie? Połowa z was robiłaby w gacie, jakby miała podejść do takiej osoby”. Czy rozmowa z kimś, kto ma myśli samobójcze, jest rzeczywiście taka trudna?**

Po pierwsze, nie należy bagatelizować problemu, z którym zmagą się taki człowiek i mówić, że są ważniejsze rzeczy na świecie. Powinno się go wysłuchać, nie zaprzeczać i nie klepać po ramieniu w stylu „wszystko będzie dobrze”. Szczere przytulenie, ściśnięcie dłoni, taki komunikat „jestem z tobą, rozumiem cię” może podnieść tę osobę na du-





chu. Powinniśmy też skłonić ją do jak najszybszego skontaktowania się z psychiatrą lub z psychologiem. Jeżeli człowiek z tendencjami samobójczymi nie wyraża zgody na leczenie, może ono być podjęte bez jego zgody. Nie powinno się takiej osoby pozostawiać w samotności. Bardzo ważne jest zabezpieczenie dostępu do leków i narzędzi samobójczych.

**Mówi się o tzw. progu odporności na działania samobójcze. Czy to znaczy, że każdy z nas ma taki próg i tylko okolicznościom zawdzięczamy, że jeszcze nie targnęliśmy się na własne życie?**

Trudno jednoznacznie powiedzieć, czym różnimy się od tych, którzy mają za sobą za-

mach na własne życie. Wydaje się, że brak lub istnienie niesprzyjających okoliczności życiowych nie ma istotnego znaczenia. Wiele osób doświadcza tradycyjnych czynników ryzyka samobójstwa, lecz pozostają oni bezpieczni. Dysponują bowiem umiejętnością rozwiązywania problemów lub, pomimo ich istnienia, znajdują powód, żeby żyć dalej. Potrafią też wystarczająco dobrze komunikować się z otoczeniem, a to chroni ich przed poczuciem beznadziejności i w efekcie przed samobójstwem.

**ROZMAWIAŁA  
KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA**

źródło: Miesięcznik Znaki Czasu

# KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



**CHRONIMY ZDROWIE EMOCJONALNE I PSYCHICZNE**

**2 KWIETNIA 2023**

**GODZINA 10.00 – 18.00**

**ONLINE**

*nadzieja.tv*



Chroń swoje zdrowie mentalne i bądź z nami! Zarezerwuj swój czas i przekaz informację innym.

## CO NA WYPADANIE WŁOSÓW I ZŁĄ KONDYCJĘ CERY?

**Wpadanie włosów i zła kondycja cery to często sygnały niedoborów żywieniowych. Ale nie tylko, np. przy zaburzeniach hormonalnych przy źle pracującej tarczycy mogą pojawić się takie problemy.**

Owszem należy zwrócić uwagę na odżywianie i nie zapominać o następujących składnikach codziennych posiłków:

**Białka** — aminokwasy siarkowe, z których zbudowane są białka, to podstawowy budulec włosów, skóry i paznokci. Słabe paznokcie i wypadające włosy mogą być oznaką ich niedoboru. Aby zapewnić organizmowi wystarczającą ilość białka należy spożywać nasiona strączkowe, orzech. Jego dobrym źródłem są też otręby pszenne, płatki owsiane, nasiona słonecznika czy siemię lniane.

**Kwasy Omega-3** — dzięki nim włosy są dobrze nawodnione, paznokcie mocne i odporne na pękanie, a skóra prawidłowo odżywiona. Źródłami kwasów Omega-3 są m. in. siemię lniane, migdały, orzechy włoskie, a także oleje roślinne i awokado.

**Krzem** — wzmacnia włosy, skórę i paznokcie. Źródłem krzemu jest skrzyp polny, rzodkiewka, seler, kalarepa oraz zielona i czerwona papryka.

**Cynk** — zawarty w pestkach dyni i słonecznika, migdałach, płatkach owsianych,



jajkach, białej fasoli, kaszy gryczanej wzmacnia strukturę włosów i odżywia komórki.

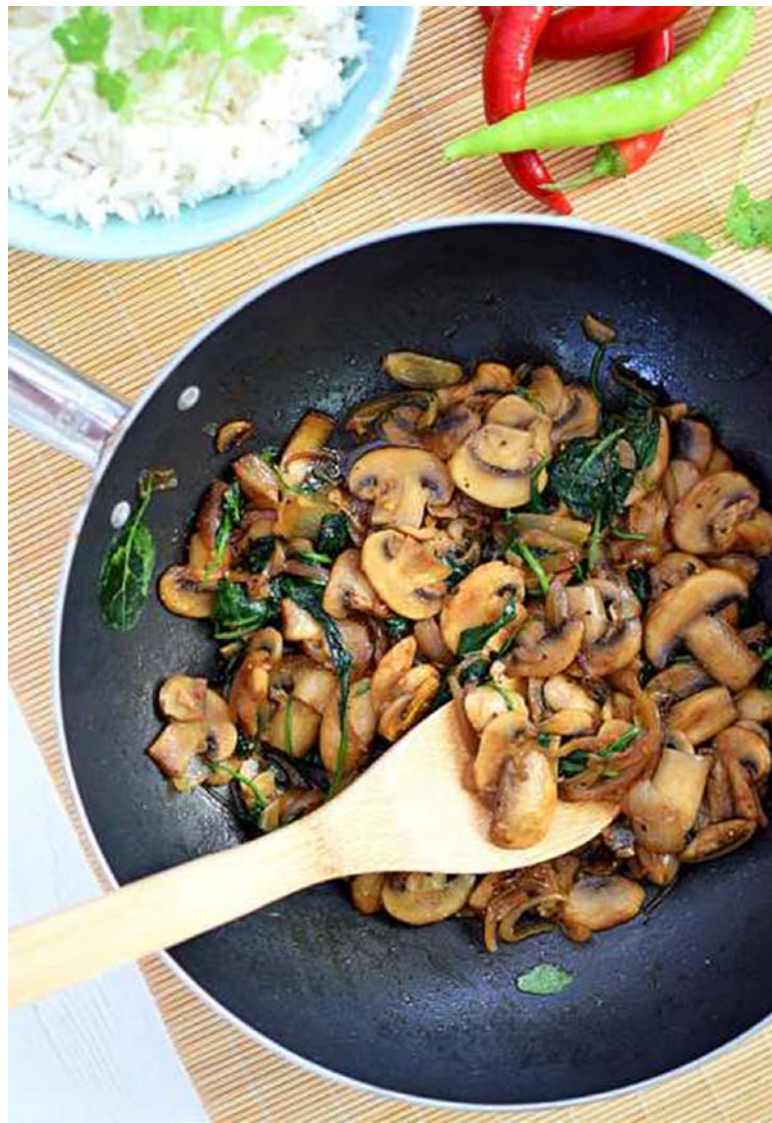
**Witamina C** — jej niedobór objawiać się może słabymi włosami, łamliwymi paznokciami, a także przebarwieniami skóry. Znajdziesz ją w czarnych porzeczkach, owocach dzikiej róży i rokitniku, cytrusach, czerwonej papryce, natce pietruszki i kiwi.

**Witaminy z grupy B** — Dla włosów najważniejsza jest witamina B5 (kwas pantotenowy) i witamina B7 (biotyna). Witaminy z grupy B znajdują się w jajkach, pełnoziarnistym pieczywie i otrębach, migdałach, grzybach czy szpinaku.

**Witamina E** — przeciwutleniacz, neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników. Zwana jest witaminą młodości. Jej źródłem są tłuszcze roślinne, znaleźć ją można również w pestkach dyni i słonecznika, orzechach, migdałach, a także w natce pietruszki, papryce, szpinaku i czarnych jagodach.

**Witamina A** — pomaga zachować prawidłowy stan skóry. W wyniku niedoboru witaminy A, pokrywa się ona wysypką, łuszczy się i pęka. Na kolanach, ramionach,

łokciach i udach może stać się wysuszona i szorstka. Występuje w żywności pochodzenia zwierzęcego, w formie retinolu i jego pochodnych (retinoidów) i w roślinach,





w postaci karotenoidów, z których najważniejszą rolę odgrywa beta-karoten, który znajduje się w czerwonych, żółtych, pomarańczowych oraz ciemnozielonych warzywach i owocach.

**Żelazo** — ten minerał niezbędny jest do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Produktami bogatymi w żelazo w świecie roślinnym są m. in. siemię lniane, kasza jaglana, płatki owsiane, zielone warzywa liściaste i warzywa strączkowe. Żela-

zo jest pierwiastkiem najslabiej wchłanianym z żywności. Jego absorpcję z pożywienia zwiększa witamina C.

**Siarka** — Bierze udział w syntezie keratyny, która jest budulcem skóry, włosów i paznokci. Niedobór siarki powoduje szybkie przetłuszczanie się włosów, ich osłabienie i wypadanie. Dobrym źródłem tego pierwiastka jest kapusta, rzodkiewka, kalafior i szpinak

**OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA**

**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

# CIECIORKA W SOSIE A'LA SEROWYM

- 4 szklanki ugotowanej ciecioriki
- 1 szklanka orzechów nerkowców
- 2 ½ szklanki mleka roślinnego
- ½ świeżej papryki
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka przyprawy warzywnej
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki płatków drożdżowych
- 3 łyżki oleju

To proste i bardzo smaczne sycące danie. Podane z ryżem stanowi pełnowartościowe danie i wspólnie skomponowane na talerzu! Jeśli uwielbiacie smak sera, a do tego ograniczacie, bądź całkowicie zrezygnowaliście z tradycyjnego sera — koniecznie musicie wypróbować to danie. Serdecznie polecam i zapraszam do przepisu. No i ważna informacja dla osób z insulinoopornością, które często obawiają się strączków w swojej diecie. Ładunek glikemiczny tego dania (bez ryżu) jest zaskakująco niski i jak najbardziej ta propozycja żywienia jest także dla Was!

Wszystkie składniki (oprócz ciecioriki) miksujemy w blenderze na jednolitą masę. Wlewamy do garnka z ugotowaną cieciorką i zagotowujemy doprowadzając w razie potrzeby solą i pieprzem. Jeżeli sos będzie zbyt gęsty po zagotowaniu dodać mleka lub wody i ponownie zagotować.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**





**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

bliskoserca.pl

Rozliczasz się  
jak zawsze.  
Dobro gratis!



**KRS 0000 220 518**

Wpisz KRS w zeznaniu podatkowym.

To nic nie kosztuje!

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku zostaną  
przeznaczone na pomoc osobom potrzebującym.

W 2021 roku ze środków  
zebranych w ramach 1%  
podatku udzieliliśmy  
pomocy 18250 osobom!





**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

faniMani.pl

# Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w  
**App Store**



POBIERZ Z  
**Google Play**

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**  
**1500 sklepów** internetowych do wyboru!

# WCZASY ZDROWOTNE

## ZDROWO NA NOWO



2023



### W PROGRAMIE OFERUJEMY:

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

#### MIEJSCE:

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

#### CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

#### TERMINY:

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

#### KONTAKT

tel.: 609 602 488, [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)

#### MIEJSCE:

Wisła (Beskid Śląski)

#### CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

#### TERMINY:

30.07 - 6.08.2023 r.

#### KONTAKT:

tel.: 791 921 358, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto:beata.sleszynska@adwent.pl)

**ZDROWONANOWO.PL**

# INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

## NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

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

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

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

*warto obejrzeć!*  YouTube

# ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



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





# 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  
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](http://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**



# Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży.

Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.



LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

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

Zadzwoń

---

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

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

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

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

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

# 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](https://helpukraine.grupawsparcia.pl)**

**Jeżeli jesteś  
adwentystycznym  
studentem medycyny,  
bądź lekarzem, który  
niedawno ukończył studia  
medyczne**

## **TO SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE!**

Czy adwentystyczne  
przesłanie zdrowotne odnosi  
się do...

Gastroenterologii

Kardiologii

Endokrynologii

Pediatrici

i innych medycznych  
specjalizacji?

Doświadczeni  
adwentystyczni  
pracownicy służby  
zdrowia z całego świata  
będą prowadzić spotkania  
o wpływie, jaki  
adwentystyczne  
przesłanie zdrowotne ma  
na różne dziedziny  
medycyny, zarówno z  
perspektywy  
prewencyjnej, jak i  
terapeutycznej. Powiąż  
adwentystyczne  
przesłanie zdrowotne z  
medycyną opartą na  
dowodach.



Zarejestruj  
swój udział na:

[https://eudhealth.org  
/thetraining/](https://eudhealth.org/thetraining/)

**23 lipca - 5 sierpnia  
2023, Portugalia**

