

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2023



**DŁUŻSZE I CIEPLEJSZE DNI ZACHĘCAJĄ DO RUSZENIA SIĘ Z KANAPY,
A ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE SĄ NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Wszyscy cieszymy się z nadejścia wiosny. Coraz dłuższe dni, cieplejsze promienie słoneczne pozwalają nam z większym optymizmem patrzeć na otaczający świat.



4

DRĘTWIENIE LUB MROWIENIE RĄK I NÓG? PRZYCZYNĄ MOŻE BYĆ NIEDOBÓR WITAMIN Z GRUPY B

Witaminy z grupy B mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór tych witamin może wpływać na wiele różnych funkcji organizmu, m.in. na działanie nerwów, funkcjonowanie układu odpornościowego, układu krążenia, skóry.



6

OPERACJE PLASTYCZNE CORAZ POPULARNIEJSZE — JAK MEDIA I TECHNOLOGIA WPŁYWAJĄ NA NASZĄ SAMOAKCEPTACJĘ?

Robimy sobie coraz więcej operacji plastycznych. Niestety przeważnie decydujemy się na nie, ponieważ nie akceptujemy siebie.



9

ALERGIA NA JAJKA

Wśród dzieci alergia na jajka staje się powszednim problemem. Szerokie zastosowanie jaj kurzych w przemyśle spożywczym stwarza niemały problem szczególnie rodzicom, którzy muszą nauczyć się wybierać i przygotowywać posiłki bez jaj.



12

OMLET BEZ JAJEK

Czy omlet można przyrządzić bez dodatku jaj? Okazuje się, że tak. Istnieje sposób, który skutecznie tworzy zwartą strukturę i pyszny smak.



NOTKA REDAKCYJNA

**Wszyscy cieszymy się z nadejścia wiosny.
Coraz dłuższe dni, cieplejsze promienie słoneczne pozwalają
nam z większym optymizmem patrzeć na otaczający świat.**

Podnosimy do góry głowy, patrząc w niebo, udajemy się na spacer czy dłuższe wycieczki, by obserwować budzącą się do życia przyrodę. Jej piękno otwiera nasze oczy i serca na Boga, Stwórcę tego przepięknego świata.

Dłuższe i cieplejsze dni zachęcają do ruszenia się z kanapy, a świeże warzywa i owoce są na wyciągnięcie ręki. Skorzystajmy również ze świeżej pokrzywy, która bogata jest między innymi w witaminy z grupy B a niedobór tych witamin może wpływać m.in. na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego. W biuletynie opisujemy problem drętwienia lub mrowienia rąk i nóg, które mogą być konsekwencją niedoboru witamin z grupy B. Pamiętam z dzieciństwa, jak mój dziadek miał młodą pokrzywę i wyciskał z niej sok. Na przednówku z pokrzywy gotowano kiedyś zupę. Pokrzywa to nie tylko chwast. Zawiera wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Najlepsza jest zbierana w kwietniu i w maju.

W kwietniowym biuletynie oprócz dobrych rad, jak zastąpić jajka w diecie, piszemy o kulcie idealnego ciała. Trzeba być fit, wiecznie młodą i zadbaną, a reklamy, filmy i gazety pokazują, że tacy ludzie istnieją i budzą pożądanie. To wszystko wiąże się z rosnącym zainteresowaniem medycyną estetyczną i operacjami plastycznym. Skąd wynika ta chęć zmiany i jak zaakceptować swój naturalny wygląd? Zapraszam do lektury.

BEATA ŚLESZYŃSKA



DRĘTWIENIE LUB MROWIENIE RAK I NÓG? PRZYCZYNĄ MOŻE BYĆ NIEDOBÓR WITAMIN Z GRUPY B

Witaminy z grupy B mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór tych witamin może wpływać na wiele różnych funkcji organizmu, m.in. na działanie nerwów, funkcjonowanie układu odpornościowego, układu krążenia, skóry.

Brak witamin z grupy B może powodować również nudności, wymioty, depresję i niedokrwistość. Wiele procesów zachodzących w organizmie, takich jak funkcje neurologiczne, wytwarzanie czerwonych krwinek i synteza DNA, wymagają optymalnego poziomu tych witamin.

Witaminy z grupy B mają jednak szczególnie wpływ na układ nerwowy, który pomaga nam odkrywać świat. Układ nerwowy to sieć komórek nerwowych, które przekazu-

ją i przetwarzają sygnały krążące między naszym mózgiem a pozostałymi częściami ciała. Jeśli poziom witamin z grupy B w organizmie jest niewystarczający, może dojść do uszkodzenia nerwów, czyli wystąpienia choroby zwanej neuropatią lub polineuropatią. Mogą temu towarzyszyć objawy takie jak: drętwienie, mrowienie, kłucie, pieczenie, a także skurcze czy osłabienie mięśni.

Objawy neuropatii obwodowej są na ogół odczuwane w dłoniach i stopach i mogą na-

silać się podczas snu. Objawy te obejmują: drętwienie — uczucie noszenia niewidzialnych rękawiczek lub skarpetek, które uniemożliwiają odczuwanie dotyku — pacjent ma wrażenie, jakby jego dłonie lub stopy zesztyniały, nie były w pełni sprawne. Mrowienie, które może przypominać wrażenie porażenia prądem lub odczucie jakby po ciele pacjenta spacerowały mrówki. Osłabienie siły mięśni — brak siły w dłoniach i stopach — pacjenci mogą nie być w stanie mocno naciskać na jakąś powierzchnię lub podejmować większego wysiłku, chociaż kiedyś nie było to dla nich problemem. Uczucie klucia w dłoniach i stopach, które może rozprzestrzeniać się na całą kończynę — pacjent ma wrażenie, jakby w jego ciało wbijano drobne, ostre igły.

W Polsce nawet 1 na 5 osób może być narażona na niedobory witamin z grupy B i związane z nimi objawy neurologiczne. Istnieje wiele grup pacjentów, u których występuje zwiększone ryzyko wystąpienia tych niedoborów. Są to m.in. osoby w podeszłym wieku, diabetycy, pacjenci z chorobami układu pokarmowego — np. z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit, po przebytym zabiegu chirurgicznym w obrębie przewodu pokarmowego, z zapaleniem błony śluzowej żołądka, celiakią, uporczywymi wymiotami i długotrwałą biegunką, a także osoby z przewlekłą chorobą alkoholową. U pacjentów z cukrzycą niedobory witaminy B1 stwierdza się u nawet 98%, B6 u 63% a B12 u około 9%. Ponad 50% pacjentów z cukrzycą wykazuje objawy obwodowej neuropatii cukrzycowej. Neuropatie obwodowe są powszechne także wśród starszej populacji. W grupie wiekowej 40-49 lat ich szacowana częstość wynosi około 8%, wzrastając do 35% u pacjentów w wieku powyżej 80 lat.

Chcąc zadbać o właściwą gospodarkę witaminową w organizmie oraz ustrzec się przed niedoborami, warto sięgać po naturalne źródła witamin. Szczególnie bogate w witaminę z grupy B są produkty pełnoziar-

niste, warzywa liściaste, jaja, grzyby i drożdże oraz soja. Dostarczenie odpowiedniej ilości witamin z grupy B wspomagają również owoce takie jak banany, jabłka, jagody, truskawki, brzoskwinie oraz orzechy włoskie i ziemne. Warto jednak pamiętać, że w następstwie chorób współistniejących (np. cukrzyca), długotrwałego stosowania alternatywnej diety (np. wegańskiej) lub u osób starszych mogą pojawić się niedobory witamin z grupy B. W przypadku stwierdzonych niedoborów należy sięgnąć po lek, który pomoże je uzupełnić. Dobór terapii warto poprzedzić konsultacją z lekarzem lub farmaceutą, który może zlecić oznaczenie poziomu witaminy B12 we krwi lub wskazać odpowiednie leczenie.

Jak wskazują liczne badania, szczególnie korzystny wpływ na układ nerwowy ma połączenie neurotropowych witamin B1, B6 i B12, które pomagają łagodzić objawy, takie jak drętwienie, mrowienie i klucie. Ponadto, witaminy te aktywują, regenerują i chronią układ nerwowy.

— Neuropatia często zostaje zdiagnozowana w zaawansowanym stadium, kiedy leczenie jest już bardzo trudne. Głównymi barierami we wczesnym wykrywaniu choroby, jak i jej przyczyny — niedoboru witaminy B, jest przede wszystkim nieświadomość pacjentów, że objawy takie, jak mrowienie, pieczenie, drętwienie kończyn, klucie czy skurcze mięśni powinny ich zaniepokoić. Osoby zmagające się z niedoborem witamin z grupy B często bagatelizują objawy, nie potrafią ich nazwać, a z czasem do nich przywykają bądź postrzegają jako naturalne w ich wieku. Niska świadomość konsekwencji niedoborów witamin B1, B6 i B12 stanowi wyzwanie w ich diagnozowaniu. Niestety w niektórych przypadkach uszkodzenia nerwów mogą być nieodwracalne, stąd tak ważna wczesna diagnoza i podjęcie leczenia — mówi dr nauk medycznych Joanna Wójcik-Odyniec, specjalistka w zakresie chorób wewnętrznych i diabetologii.

AGATA KOCZOWSKA



OPERACJE PLASTYCZNE CORAZ POPULARNIEJSZE — JAK MEDIA I TECHNOLOGIA WPŁYWAJĄ NA NASZĄ SAMOAKCEPTACJĘ?

Robimy sobie coraz więcej operacji plastycznych. Niestety przeważnie decydujemy się na nie, ponieważ nie akceptujemy siebie.

Wydaje się nam, że po zabiegu będziemy szczęśliwsi, a nasze życie zacznie układać się po naszej myśli. Często jest to jednak błędne koło — im bardziej „poprawiamy” swoje ciało, tym więcej niedoskonałości w nim dostrzegamy. Skąd wynika ta chęć zmiany i jak zaakceptować swój naturalny wygląd?

Jak pokazuje najnowszy raport ISAPS, w roku 2021 wykonano aż o 19,3% więcej zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej niż w roku poprzednim. Co więcej, w ciągu 4 lat, od 2017 roku liczba ta wzrosła o 33,3%.

Selfie i influencerzy

Żyjemy w czasach, w których selfie robione przy każdej okazji. Często na zdjęcia nakładane są filtry, które potrafią całkowicie zmienić rysy twarzy. Oglądanie siebie w zmienionej wersji, zwykle pod tym samym kątem, sprawia, że przyzwyczajamy się do takiego obrazu. Budujemy w głowie fałszywy obraz siebie.

— Mocny makijaż, filtry, fryzura prosto z salonu — nie ważne czy to jedynie selfie, czy sesja zdjęciowa, efekt jest ten sam: oddalamy się od siebie, budujemy wizerunek

kogoś, kto nie istnieje. Takie zdjęcie przedstawia wykreowany, sztuczny obraz, interpretację osoby, a nie jej prawdziwe oblicze. Poczujemy się piękni przez chwilę, ale to niestety nie pomaga w samoakceptacji — mówi Justyna Gieleta, fotografa.

Nie można zapomnieć także o influencerach. Rozpoznawalne osoby, które są wzorem dla młodzieży (i nie tylko!), otwarcie opowiadają o operacjach plastycznych. Ponadto w komunikacji wizualnej chętnie korzystają z filtrów i retuszu.

— Pokazywanie zabiegów medycyny estetycznej jest bardzo popularne. Taki przekaz ma silny wpływ nawet na dorosłych, nie mówiąc o młodzieży. Widząc osoby, które mają idealnie wykreowany wizerunek, często będący efektem obróbki graficznej, trudno przejść obok nich neutralnie, nie porównywać się. To łatwa droga do kompleksów, katowania się dietami i ćwiczeniami, a nawet zaburzeń odżywiania czy depresji. Warto pamiętać, że nawet te osoby nie wyglądają w rzeczywistości tak, jak na zdjęciach! — mówi Aleksandra Dejemwska, psycholog, terapeutka zaburzeń odżywiania.

Co spotkania online mają wspólnego z operacjami plastycznymi?

Znaczny wzrost operacji plastycznych nastąpił po okresie ścisłego lockdownu. Dlaczego? Jedną z przyczyn mogą być... spotkania online.

— Jesteśmy przyzwyczajeni do patrzenia na siebie z pewnej perspektywy, np. kiedy patrzymy w lustro. Rozmawiając z drugą osobą na żywo, nie widzimy swojej twarzy, mimiki, grymasów. Dlatego kiedy zaczęliśmy spędzać więcej czasu przed kamerkami, regularnie rozmawiając za ich pośrednictwem w ramach pracy czy zajęć, zetknęliśmy się z obrazem siebie, który jest inny niż ten, który znaleźliśmy do tej pory. Wpatrując się w ten wizerunek, wyłapujemy przeważnie te elementy, które się nam nie podobają. W ten sposób spotkania na kamerkach przyczyni-

ły się do pogłębienia lub pojawienia się nowych kompleksów. To z kolei przekłada się na rosnącą liczbę zabiegów plastycznych — podsumowuje Aleksandra Dejemwska.

Jak zaakceptować siebie?

Samoakceptacja nie jest łatwa. Zwłaszcza, kiedy ciągle jesteśmy otoczeni komunikatami o tym, by lepiej wyglądać. Warto małymi krokami uczyć się doceniać siebie takimi, jakimi jesteśmy.

— Kiedy pracuję z osobą, która ma niską samoocenę, zawsze zaczynam od tego, co ona w sobie lubi i właśnie to podkreślam podczas sesji zdjęciowej. Każdy powinien znaleźć w sobie te cechy, które mu się podobają i skupić się właśnie na nich! Retusz ograniczam do minimum, proszę też, by kobiety na sesji były umalowane i uczesane, tak jak na co dzień się malują, delikatnie podkreślając rysy twarzy. To radzę też każdej osobie, nawet podczas robienia selfie. Dzięki temu oswajamy się ze swoim prawdziwym obliczem, pokazujemy siebie, a nie fikcyjną postać. A przecież trudno być szczęśliwym, kiedy uciekamy od swojej prawdziwej twarzy. Jesteśmy różni. Z chwilą kiedy to zaakceptujemy, skończy się porównywanie i współzawodnictwo. Próba bycia takim samym jak inni wypala naszą energię życiową. Nie jesteśmy na tej planecie aby być kopią drugiego człowieka tylko aby wyrazić swoją indywidualność. — mówi Justyna Gieleta.

Budowanie zdrowej relacji ze sobą niesie wiele korzyści. Można stosować proste ćwiczenia, które pomogą nam polubić siebie.

— Traktuj siebie, jak bliską osobę — pomyśl, czy swojej przyjaciółce powiedziałabyś te słowa, które mówisz sobie? Skup się na tym, jakie możliwości daje Ci ciało, ma ono bowiem wiele funkcji, dzięki którym możesz cieszyć się życiem i wywyższać Boga. Podchodź do niego z troską, zadbaj o dietę, ćwiczenia i znajdź czas na relaks, zrób np. masaż twarzy lub głowy — radzi Aleksandra Dejemwska.

Oczywiście operacje plastyczne nie są czymś złym, jeśli są wykonywane wtedy, kiedy rzeczywiście są potrzebne. Zanim jednak zdecydujemy się na ten krok, warto zastanowić się, jaki jest nasz cel i czy czasem głębiej nie leży problem z samoakceptacją.

— Tym, co przyciąga uwagę jest wyjątkowość, dlatego warto podkreślać te cechy, które wyróżniają nas spośród innych ludzi.

Lubię przytaczać leśną analogię: kiedy jesteśmy na spacerze w lesie, setki podobnych do siebie drzew nie zostaną przez nas dostrzeżone jako jednostki — widzimy drzewa jako las. Naszą uwagę przyciągnie jednak to drzewo, które ma pewne indywidualne cechy i przez to jest wyjątkowe — tak samo jest z ludźmi — podsumowuje Justyna Gieleta.

NATALIA PISARSKA



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3l2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

**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



ALERGIA NA JAJKA

SZLACHETNE ZDROWIE

Wśród dzieci alergia na jajka staje się powszedniejszym problemem. Szerokie zastosowanie jaj kurzych w przemyśle spożywczym stwarza niemały problem szczególnie rodzicom, którzy muszą nauczyć się wybierać i przygotowywać posiłki bez jaj.

We współczesnej kuchni, korzystającej z półproduktów i gotowych rozwiązań, wyeliminowanie jaj może być początkowo dużym problemem. Nie należy jednak się tak szybko zniechęcać, bo kuchnia bez jajek może być nie tylko smaczna, ale i bardzo zdrowa.

Eliminacja jaj przy alergii — sprawdzone sposoby

Okazuje się, że najprostsze do wyeliminowania są jaja w wypiekach. Nawet jeśli w przepisie zalecane jest użycie jajek, można je zastąpić w prosty sposób. Jeśli liczba jajek w cieście jest niewielka, wystarczy zamiast nich dodać łyżkę oleju lub niewielką ilość wody. Fantastycznym zamiennikiem jest mąka z ciecierzycy — w proporcji 2-3 łyżki zamiast jednego jajka. Zamiast jaj można także identyczną objętościowo porcję tofu, banana lub startego ziemniaka — sprawdzają się wówczas, gdy jajo miało funkcję zlepiającą ciasto. Do lepienia kulek mielonych wykorzystać można zaparzo-

ne niewielką ilością wrzątku płatki owsiane, kaszę manną (suchą) lub zmielone siemię lniane. Panierka na kotletach z bułki tartej i jaj jest pyszna, można jednak zastąpić ją, obtaczając kotlety w mące, na przykład żytniej razowej, dodając sezam. Wbrew pozorom większość tradycyjnych mącznych potraw można wykonać bez użycia jaj — kluski i pierogi doskonale obywają się bez nich, jeżeli się nam to nie klei, należy dodać mąkę kukurydzianą czy jaglaną.

Na wegańskich i wegetariańskich blogach internetowych można znaleźć już przetestowane, gotowe przepisy na różne dania bez użycia jaj. Przepisy na bezjajeczne lody, pierogi, ciasta i makarony mogą wydawać się na początku trudne do wykonania i nieco dziwne, lecz zazwyczaj są sprawdzone i dopracowane. Alergia na jajka, choć może wydawać się dużą kulinarną przeszkodą, może być świetnym powodem dla kulinarnych poszukiwań i wzbogacania domowej kuchni.

BEATA ŚLESZYŃSKA

PRZEPIS

OMLET BEZ JAJEK

Czy omlet można przyrządzić bez dodatku jaj? Okazuje się, że tak. Istnieje sposób, który skutecznie tworzy zwartą strukturę i pyszny smak. Poniżej pokazujemy krok po kroku, jak go łatwo przygotować. Ta wersja na słono, najlepiej smakuje z duszonymi warzywami.

Wykonanie

Wszystkie składniki dokładnie miksujemy. Smażymy na oleju tak jak zwykłe omlety.

Nadzienie: Np. szpinak, pieczarki, cebula, pomidory. Wszystkie warzywa kroimy i dodajemy do omletu. Nadzienie również możemy najpierw poddusić a potem dodać.

Składniki

1 kostka tofu

1/4 łyżeczki cebuli w proszku (opcjonalnie)

1/4 łyżeczki czosnku w proszku, lub 1 mały ząbek czosnku

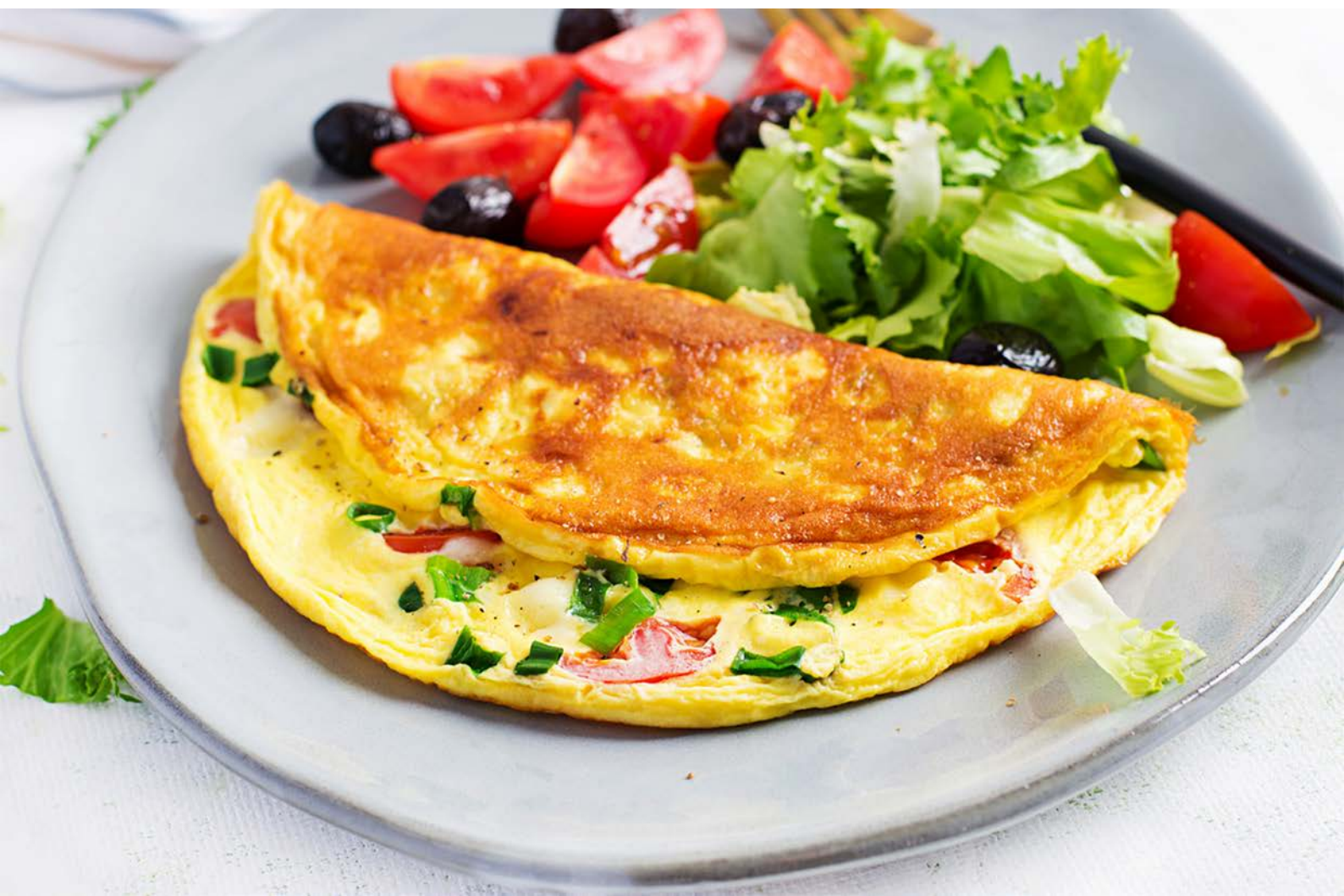
1/5 łyżeczki przyprawy kurkuma

2 łyżki skrobi kukurydzianej albo ziemniaczanej

2 łyżki płatków drożdżowych

2 łyżki mąki pszennej bądź kukurydzianej

ok. 1/4 szklanki mleka sojowego (niesłodzonego)





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

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

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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy
wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

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

**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**

