

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2021



**Dawanie i pomaganie innym ma lepszy wpływ na nasze zdrowie i ogólne samopoczucie. Tak więc rozpoczniemy kolejny rok od postanowienia, by uczynić coś więcej dla dobra innych.**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Tak, kolejny rok za nami. Bardzo trudny rok. Pandemia COVID-19 zmieniła nasze poczucie bezpieczeństwa...



4

## WITAMINY I MINERAŁY — NAJLEPSZY WYBÓR DLA TWOJEGO MÓZGU

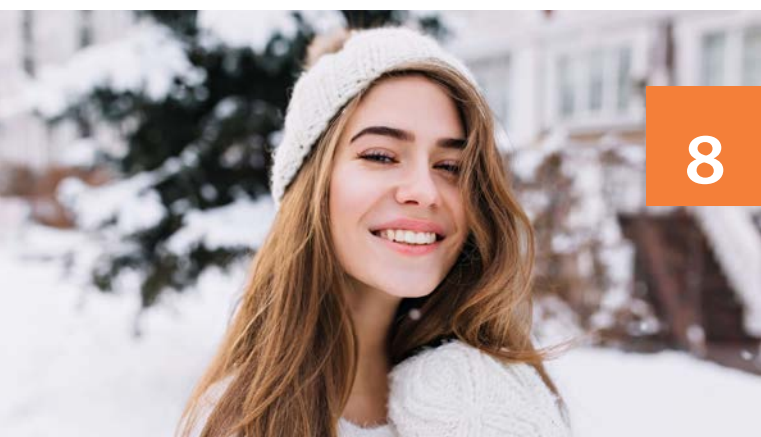
Wszyscy wiemy, że dieta wpływa na nasze zdrowie, nie powinno więc nas dziwić, że oddziałuje również na to, jak się czujemy, myślimy, działamy i śpimy, a szczególnie gdy jesteśmy pod wpływem stresu.



6

## DOBROCZYNNOŚĆ

Początek każdego roku jest szczególną okazją do dobroczynności. W poprzednim numerze biuletynu pisaliśmy o tym, że zdecydowana większość Polaków bardziej lubi obdarowywać kogoś, niż przyjmować prezenty. Właśnie teraz, jako społeczeństwo będziemy mieli ku temu okazję.



8

## JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie wciąż powraca, bo przecież 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

## KOTLETY Z ZIELONYM GROSZKIEM

Kotleciki to smaczna i ciekawa propozycja na „przemycenie” groszku dla tych, którzy nie za bardzo za nim przepadają.



A close-up photograph of a pair of hands, palms up, holding a bright red, realistic-looking heart. The hands are positioned centrally, with the heart resting in the center of the palms. The background is a blurred, greyish surface.

## NOTKA REDAKCYJNA

**Tak, kolejny rok za nami. Bardzo trudny rok. Pandemia COVID-19 zmieniła nasze poczucie bezpieczeństwa, niektórzy utracili najbliższych, zmieniła nastawienie do wielu spraw. Izolacja obywateli, unieruchomienie gospodarki, coraz większe ograniczenia i strach przed chorobą powodują, że wchodząc w kolejny rok szukamy odpowiedzi jak długo to potrwa?**

COVID-19 rodzi niepokój i pytania, na które trudno dziś odpowiedzieć z pewnością. Jednak w tak trudnej sytuacji powinniśmy starać się zauważać mimo wszystko te pozytywne strony życia ufając, że będzie lepiej, stawiać czoła wyzwaniom i rozwijać empatię do ludzi. Z badań wynika, że pandemia w wielu osobach wyzwoliła dobre cechy, które zaowocowały wspieraniem innych, szczególnie tych, którzy byli zagrożeni skutkami wirusa. Z badań przeprowadzonych przez Orange wynika, że 59% badanych osób uświadomiła sobie, że ważne jest nie tylko nasze własne zdrowie, ale również wspieranie przyjaciół i rodziny, znajomych oraz zupełnie obcych osób. Ponad 56% osób pod wpływem doświadczeń związanych z koronawirusem, zadało sobie sprawę, jak cenne jest pomaganie i jak dzięki wzajemnemu wsparciu można łatwiej radzić sobie w trudnych czasach. Podczas pandemii

aż 3/5 Polaków zaangażowało się w pomoc na rzecz innych. 51% osób przekazało środki materialne — w postaci ubrań, jedzenia i wsparcia finansowego. Natomiast 40% badanych zadeklarowało, że dzieliło się swoim czasem i umiejętnościami np. szyjąc maseczki, robiąc zakupy dla seniorów czy spędzając czas z dziećmi udzielając korepetycji. W biuletynie rozpoczynającym kolejny rok znajdziecie artykuł właśnie o dobroczynności. Tak to już jest, że wszyscy lubimy dostawać prezenty i otrzymywać pomoc od innych ludzi, a tymczasem, naukowcy dokładnie zbadali, że dawanie i pomaganie innym ma lepszy wpływ na nasze zdrowie i ogólne samopoczucie. Tak więc rozpoczniemy kolejny rok od postanowienia, by uczynić coś więcej dla dobra innych.

**BEATA ŚLESZYŃSKA  
REDAKTOR WYDANIA**



# WITAMINY I MINERAŁY – NAJLEPSZY WYBÓR DLA TWOJEGO MÓZGU

**Wszyscy wiemy, że dieta wpływa na nasze zdrowie, nie powinno więc nas dziwić, że oddziałuje również na to, jak się czujemy, myślimy, działamy i śpimy, a szczególnie gdy jesteśmy pod wpływem stresu.**

Pokarm, jakim odżywiamy nasz organizm zasadniczo pomaga lub przeszkadza neurologicznemu funkcjonowaniu mózgu. Jedzenie typu fast food, czerwone mięso, wysoce przetworzona żywność oraz napoje i żywność zawierające dużą ilość cukru blokują optymalną pracę mózgu, obniżając wydajność umysłową. Dlatego warto zmienić styl odżywiania wprowadzając odpowiednie zmiany i jeść zdrowo dostarczając odpowiednich składników pokarmowych. Do optymalnej pracy mózgu potrzebne są między innymi witaminy i minerały.

**Witamina B1 (tiamina)** jest konieczna do optymalnego funkcjonowania mózgu oraz systemu nerwowego, jest również istotna przy trawieniu węglowodanów — skrobi i cukru. Można by to zilustrować w bardzo prosty sposób: tlen + witamina B1 + odpowiednie enzymy = właściwe trawienie węglowodanów (zużytkowanie glukozy). Jeżeli podczas tego procesu zabraknie witaminy B lub znajduje się ona w niedostatecznej ilości, proces zużytkowania węglowodanów zostaje zakłócony i po-

wstaje kwas pirogronowy, który w szczególny sposób irytuje komórki mózgu, przyczyniając się do podenerwowania i problemów mentalnych. Ponadto częste objawy niedoboru tiaminy obejmują zmęczenie, nadwrażliwość, ruch gałek ocznych, utratę pamięci i poczucie zagubienia.

Bardzo ciekawe doświadczenie wskazujące na związek pomiędzy witaminą B1 a ludzką osobowością przeprowadzono w Klinice Mayo. Wybrano dziesięcioosobową grupę składającą się z kobiet, które charakteryzowały się pogodnym usposobieniem i umiejętnością dobrej współpracy. Następnie podano im dietę ubogą w witaminę B1, składającą się z następujących produktów: chleb biały, duże ilości kawy i herbaty, płatki kurydziane z dużą ilością cukru, ryż biały, mleko, wołowina, sery, białka jajek, masło, olej, kakao, żelatyna i warzywa konserwowe. Nie spożywały one świeżych owoców i warzyw oraz pełnoziarnistych ziaren i nasion. W eksperymencie nie podawano śniadań. Po dziesięciu dniach nastąpiła zupełna zmiana ich usposobienia, nie były w stanie pracować



w grupie, bardzo łatwo denerwowały się. Nie mogły tolerować żadnego hałasu. Zauważono u nich objawy parestezji, czyli spazmowanego odczuwania bodźców w wyniku zmian w nerwach lub drogach czuciowych. Produkty bogate w witaminę B1 to między innymi: kielki pszenicy, siemię lniane, płatki owsiane, otręby owsiane, orzechy pistacjowe oraz ziarno słonecznika.

**Witamina B6 (pirydoksyna)** w istotnym stopniu przyczynia się do sprawnego systemu nerwowego oraz jest konieczna w produkcji neuroprzekaźników takich jak kwas gamma-aminomasłowy (GABA) czy serotonina. Objawami niedoboru tej witaminy są zmiany zachowania oraz zaburzenia funkcji motorycznych. Nietrudno dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość owego niezwykle istotnego składnika odżywczego, gdy nasza dieta bogata jest w produkty roślinne. Pokarmy bogate w witaminę B6 to między innymi: kielki pszenicy, czosnek, ziemniaki, orzechy laskowe i nerkowce, banany, soczewica. Jednak dieta opierająca się na pokarmach pochodzenia zwierzęcego może wymagać uzupełnienia witaminy B6.

**Witamina B9 (kwas foliowy)** może odgrywać kluczową rolę w obniżaniu ryzyka schorzeń późnego wieku, w tym choroby Alzheimera, poprzez między innymi rozrywanie i niszczenie homocysteiny — aminokwasu, który jest toksyczny dla komórek nerwowych. Witamina ta pobudza także wzrost komórek mózgowych oraz zwiększa produkcję czerwonych krwinek, stymulując dotlenienie mózgu. Znaczne ilości kwasu foliowego zawierają: szpinak, groch, fasolka, całe ziarna zbóż, soczewica, rukola, kapusta gotowana.

**Witamina B12 (kobalamina)** jest ważnym składnikiem odżywczym, który odgrywa istotną rolę w optymalnym funkcjonowaniu mózgu oraz systemu nerwowego. Pomaga również w wyzbyciu się depresyjnych nastrojów. Witamina ta nie występuje naturalnie w produktach roślinnych, dlatego wegetarianom zaleca się spożywanie produk-

tów roślinnych wzbogacanych w witaminę B12 oraz suplementację.

**Antyoksydacyjne witaminy E, C i beta-karoten** zostały w sposób szczególny powiązane z obniżaniem ryzyka schorzeń wieku dojrzałego, a więc redukcją utraty zdolności poznawczej mózgu, demencji czy choroby Alzheimera. Badania kliniczne wykazały, że dostarczanie witaminy E powodowało spowalnianie tempa obniżania się procesu poznawczego oraz redukcję ryzyka wystąpienia zaburzeń pamięci. Również dostarczanie witaminy C czy obu tych witamin jednocześnie, a także beta-karotenu towarzyszyły lepsze wyniki uzyskane w testach poznawczych.

Doskonałym źródłem witamin i antyoksydantów są naturalne owoce i warzywa, zwłaszcza pochodzące z ekologicznych terenów. Poprawiają one pamięć oraz cyrkulację przepływu krwi do mózgu, dotleniając go. Wśród nich na uwagę zasługują borówka czarna, czarna porzeczka, truskawki, wiśnie, szparagi, rzodkiewki, pomidory, kapusta, sałaty, słodkie ziemniaki. Właściwości przeciwutleniające wykazuje także selen i beta-karoten, zawarte między innymi w produktach takich jak ciemny ryż, owies, marchew, cebula, brukselka, kapusta. Duże ilości witaminy E (przeciwutleniającej) występują w orzechach włoskich, laskowych, migdałach, otrębach pszennych czy nasionach słonecznika.

**Żelazo** jest konieczne dla dobrej wydajności fizycznej oraz zdrowia fizycznego, a także lepszej sprawności intelektualnej. Żelazo pomaga w produkowaniu neuroprzekaźników oraz ich sprawności, czyli przenoszeniu wiadomości z jednej komórki mózgowej lub nerwu do kolejnych. Zatem konieczne jest dostarczenie odpowiedniej dawki żelaza, ale zbyt duża jego ilość szkodzi mózgowi i ciału. Produkty bogate w żelazo to między innymi: ziarno soi, tofu, pestki dyni, masło sezamowe, amarantus i wodorosty.

**OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA**

# DOBROCZYNNOŚĆ

**Początek każdego roku jest szczególną okazją do dobroczynności. W poprzednim numerze biuletynu pisaliśmy o tym, że zdecydowana większość Polaków bardziej lubi obdarowywać kogoś, niż przyjmować prezenty. Właśnie teraz, jako społeczeństwo będziemy mieli ku temu okazję.**

Będziemy mogli doświadczyć radości z dawania, ale również sprawić miłą niespodziankę tym, którzy potrzebują pomocy. Jak to zrobić? Nie zapomnieć o podopiecznych organizacji pozarządowych przy corocznym rozliczeniu z podatku — to właśnie dla nich możemy zrobić coś dobrego i przekierować część naszego podatku — a dokładnie 1%, ze skarbu Państwa na działalność społeczną. Pośród różnych podatków, które płacimy, ten jeden, budzi inne skojarzenia i emocje niż pozostałe. Po pierwsze jako społeczeń-

stwo jesteśmy zaangażowani w proces podejmowania decyzji, dotyczący celowości tego podatku, a po drugie, dokonując dobrego wyboru, możemy w wymierny sposób pomóc tym, którzy znajdują się w potrzebie. Nazywamy go podatkiem dobroczynnym, choć nas samych nie kosztuje nic więcej — jedynie odrobinę czasu na wpisanie numeru KRS wybranej organizacji. Chrześcijańska Służba Charytatywna — Bliśko Serca posiada status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP), który uprawnia ją



do otrzymywania 1% podatku (KRS 0000 520 518). Działa nieprzerwanie od 1997 roku, niosąc pomoc najbardziej potrzebującym, bez względu na wiek, płeć, rasę, wyznanie czy narodowość. Od kilku lat Chrześcijańska Służba Charytatywna zebrany 1% podatku wykorzystuje na wsparcie podopiecznych projektu „Bądź Solidarny w Potrzebie”.

„To dzięki temu projektowi jesteśmy w stanie pomagać w sytuacjach niecierpiących zwłoki, gdzie nie ma czasu na organizowanie celowych zbiórek pieniężnych od po-

czątku i oczekiwanie na środki. Są to przypadki, gdy osoby (często dzieci) ulegają poważnemu wypadkowi i potrzebują operacji, rehabilitacji czy zakupu środków opatrunkowych. Niejednokrotnie bywają też potrzeby związane z nagłym pojawieniem się choroby i zakupem leków lub wykonaniu badań diagnostycznych. Wspieramy też rodziny, które znajdują się w krytycznej sytuacji np. w wyniku pożaru domu czy innych nieszczęść. Takie sytuacje i zdarzenia losowe wymagają podjęcia natychmiastowych działań. Ponadto program „Bądź solidarny w potrzebie” umożliwia doraźną pomoc osobom, które zostały bez opału na zimę lub którym brak żywności czy ubrań. Jedno jest pewne — działania te są możliwe dzięki wpływom z 1% podatku.

Są to często niewielkie kwoty, ale zebrane razem pozwalają odmienić czyjeś życie”.

Zachęcamy więc do przekazania 1% podatku na działania na rzecz podopiecznych Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej.

Wystarczy w odpowiedniej rubryce składanej deklaracji podatkowej wprowadzić numer KRS: 0000 220 518 lub skorzystać z darmowego programu na stronie [bliskoserca.pl/pit](http://bliskoserca.pl/pit), gdzie deklarację można rozliczyć elektronicznie. Osoby, które w tym roku będą rozliczały się online przez stronę [podatki.gov.pl](http://podatki.gov.pl), również mogą przekazać 1%.

Nasza sytuacja ekonomiczna na zakończenie tego trudnego 2020 roku może wyglądać różnie, ale pamiętajmy, że ta forma pomocy nic nas nie kosztuje. Jeśli nie prześlemy 1% podatku na cele dobroczynne, automatycznie zostanie on przekierowany do skarbu Państwa. Dając możliwość skorzystania z tej części podatku potrzebującym, z pewnością będziemy mieli w sercu radość i satysfakcję z udzielonej pomocy. Należy też pamiętać, że pomaganie innym ma dobry wpływ na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie. Zachęcamy więc do postawy dobroczynności w 2021 roku!

**MAGDA GŁĄBIKOWSKA**





## SZLACHETNE ZDROWIE

# JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

**Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie wciąż powraca, bo przecież 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 substan-

cji odżywczych zostaje zaburzona, a najsłabsze włosy wypadają. Pędzenie o poranku do pracy 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 suche 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 organizmowi 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 włosów, które zwykle są najbardziej przesuszone i zniszczone. Maskę możemy zostawić na włosach na 15 minut, dodatkowo podgrzewając czepek 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 płukankę 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.

Trzymamy olej na włosach godzinę, najczęściej polecanym olejem jest 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, którzy nie chcą tak często myć włosy, polecamy suchy szampon.

## 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)

**BONITA PONIATOWSKA**

**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

## KOTLETY Z ZIELONYM GROSZKIEM

Kotleciki to smaczna i ciekawa propozycja na „przemycenie” groszku dla tych, którzy nie za bardzo za nim przepadają. Tak to czasami bywa, nie jest łatwo wszystkim dogodzić, ale kotlety mają swój urok, są słodkie, dość delikatne, pyszne na ciepło i na zimno. Warto spróbować tym bardziej, że groszek to źródło białka i wielu cennych składników. Ciekawa jestem czy lubicie groszek? Jeśli tak to zapraszam na moje kotlety z zielonego groszku.

## Składniki

- 2 szklanki zielonego groszku (może być mrożony)
- 1 brokuła
- 1 opakowanie mrożonego szpinaku
- 1 szklanka ugotowanych na gęsto płatków owsianych
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

5 łyżek podprażonego i zmielonego słonecznika

1 poszatkowana cebula

2 ząbków czosnku

1 łyżka przyprawy sycylijskiej

pieprz, sól i przyprawa warzywna do smaku

## Sposób przyrządzenia

Cebulę, czosnek, poszatkowany brokuł i szpinak podsmażamy na oleju.

Mieszmamy wszystkie składniki, miksujemy stópką od blendera, doprawiamy do smaku. Obtaczamy w bułce tartej i smażyemy bądź pieczemy w piekarniku.

Z przepisu wychodzi około 12 kotletów.

**MARZANNA BOJKO —  
AUTORKA BLOGU  
ZDROWIENATALERZU.PL**







# PODATKU

Działanie organizacji pozarządowych takich jak nasza, chyba jeszcze nigdy nie było tak potrzebne, jak teraz - to właśnie na naszą pomoc liczą tysiące ludzi dotkniętych biedą, chorobą, kalectwem czy głodem.

**ZJEDNOCZMY SIĘ W NIESIENIU POMOCY!**

**KRS: 0000 220 518**



## Blisko Serca

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

**[BLISKOSERCA.PL/1PROCEN/](https://bliskoserca.pl/1procen/)**



*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!”.





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?

*Fundacja  
ADRA  
oferuje  
darmową  
pomoc w  
ramach grup  
wsparcia  
"Równo-  
ważnia"*

**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 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](http://www.adra.pl/kryzys)



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



**FUNDACJA ADRA  
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4  
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

[www.adra.pl](http://www.adra.pl)

**RÓWNO  
WAŻNIA**

**Bezpłatne  
Grupy Wsparcia Online**



**BLISKOSERCA.PL**

## **TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ**

**Chrześcijańska Służba Charytatywna niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu: badań lekarskich, leczenia, zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych lub opatrunkowych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opatu na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.**



**I Ty możesz odmienić czyjeś życie! Złóż dobrowolny dar  
na projekt "BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE"  
na konto Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej  
rachunek w Banku Pekao S.A.: 54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest Chrześcijańska Służba Charytatywna” (dalej: Organizacja), KRS: 0000220518. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Organizacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie [www.bliskoserca.pl/RODO](http://www.bliskoserca.pl/RODO). Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia lub zmiany jego celu. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Organizację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Organizację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Organizacji opisano na stronie [www.bliskoserca.pl/RODO](http://www.bliskoserca.pl/RODO). W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: [daneosobowe@bliskoserca.pl](mailto:daneosobowe@bliskoserca.pl).





**ZDROWO NA NOWO**

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

# Wczasy zdrowotne 2021



## Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

### TERMIN 1:

1.08 – 8.08.2021 r.

### TERMIN 2:

8.08 – 15.08.2021 r.

Tel: 601-493-226 | e-mail: [biuro@osrodekorion.pl](mailto:biuro@osrodekorion.pl)  
[www.osrodekorion.pl](http://www.osrodekorion.pl) | [www.zdrowonanowo.pl](http://www.zdrowonanowo.pl)



## Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

### TERMIN 1:

25.04 – 02.05.2021 r.

### TERMIN 3:

19.09 – 26.09.2021 r.

### TERMIN 2:

3.05 – 10.05.2021 r.

### TERMIN 4:

27.09 – 4.10.2021 r.

Tel: 609-602-488 | e-mail: [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)  
[www.osrodekprzystan.pl](http://www.osrodekprzystan.pl) | [www.zdrowonanowo.pl](http://www.zdrowonanowo.pl)

## W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerowanie na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)

- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny

- Inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego - nowość!
- trakcje kręgosłupa



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