

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2024



**ROZPOCZĘŁY SIĘ WAKACJE A WIĘC CHĘTNIEJ KORZYSTAMY
Z WYPOCZYNKU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczęły się wakacje a więc chętniej korzystamy z wypoczynku na świeżym powietrzu — wycieczki do parków, relaks nad jeziorem czy prace na działce lub w przydomowym ogródku stają się codziennością.



4

KLESZCZOWE ŻNIWA

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



8

DOBRE SŁOWA JAK LEKARSTWO

Dobre słowa, które kierujemy do dzieci, mogą zdziałać o wiele więcej, niż nam się wydaje. Słowa zachęty, pochwały i wdzięczności mają kolosalne znaczenie i wpływ na to, co myślą o sobie nasze dzieci.



10

NIE POZWÓL, ABY OBJAWY NEUROPATII STANĘŁY MIĘDZY TOBĄ A TWOIMI BLISKIMI

Neuropatia obwodowa, charakteryzująca się takimi objawami, jak drętwienie, mrowienie i uczucie kłucia w dłoniach lub stopach, może mieć ogromny wpływ na nasze codzienne życie.



12

IDEALNE RACUCHY Z JABŁKAMI — BEZ JAJEK

Racuchy zawsze podbijały serca smakoszy. Racuchy to tradycyjne polskie danie, który cieszy się dużą popularnością wśród dzieci i dorosłych, a także dla wielu jest to smak dzieciństwa.



NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczęły się wakacje a więc chętniej korzystamy z wypoczynku na świeżym powietrzu — wycieczki do parków, relaks nad jeziorem czy prace na działce lub w przydomowym ogródku stają się codziennością. Pamiętajmy jednak o kleszczach — małych pajęczakach, których ukłucie może nieść ze sobą bardzo poważne konsekwencje.

Kolejny artykuł dotyczy neuropatii. Nie tak dawno obchodziliśmy Miesiąc Świadomości Neuropatii. Trwająca przez cały maj 2024 r. kampania, której celem było podniesienie świadomości na temat neuropatii obwodowej oraz zachęcenie i zmobilizowanie do wczesnego interweniowania w przypadku zauważenia objawów, a więc dzięki temu także do otrzymania przez chorych odpowiedniego leczenia. Chronimy zdrowie włącza się w kolejny etap kampanii.

W biuletynie również o tym jak ważne są wypowiedane słowa a szczególnie skierowane do najbliższych. Dzieci pochłaniają nasze słowa jak gąbka wodę. Potrzebują uwagi dorosłych oraz życiodajnych słów, ponieważ na ich podstawie buduje się ich tożsamość i poczucie wartości. Chwalenie dzieci za wykonane zadania, chęci, wysiłki czy nawet za właściwe nastawienie może przynieść wspaniałe owoce. Zapraszam do lektury!

BEATA ŚLESZYŃSKA



KLESZCZOWE ŻNIWA

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

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

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

że w przeciwieństwie do boreliozy istnieje skuteczna szczepionka przeciwko tej wirusowej chorobie.

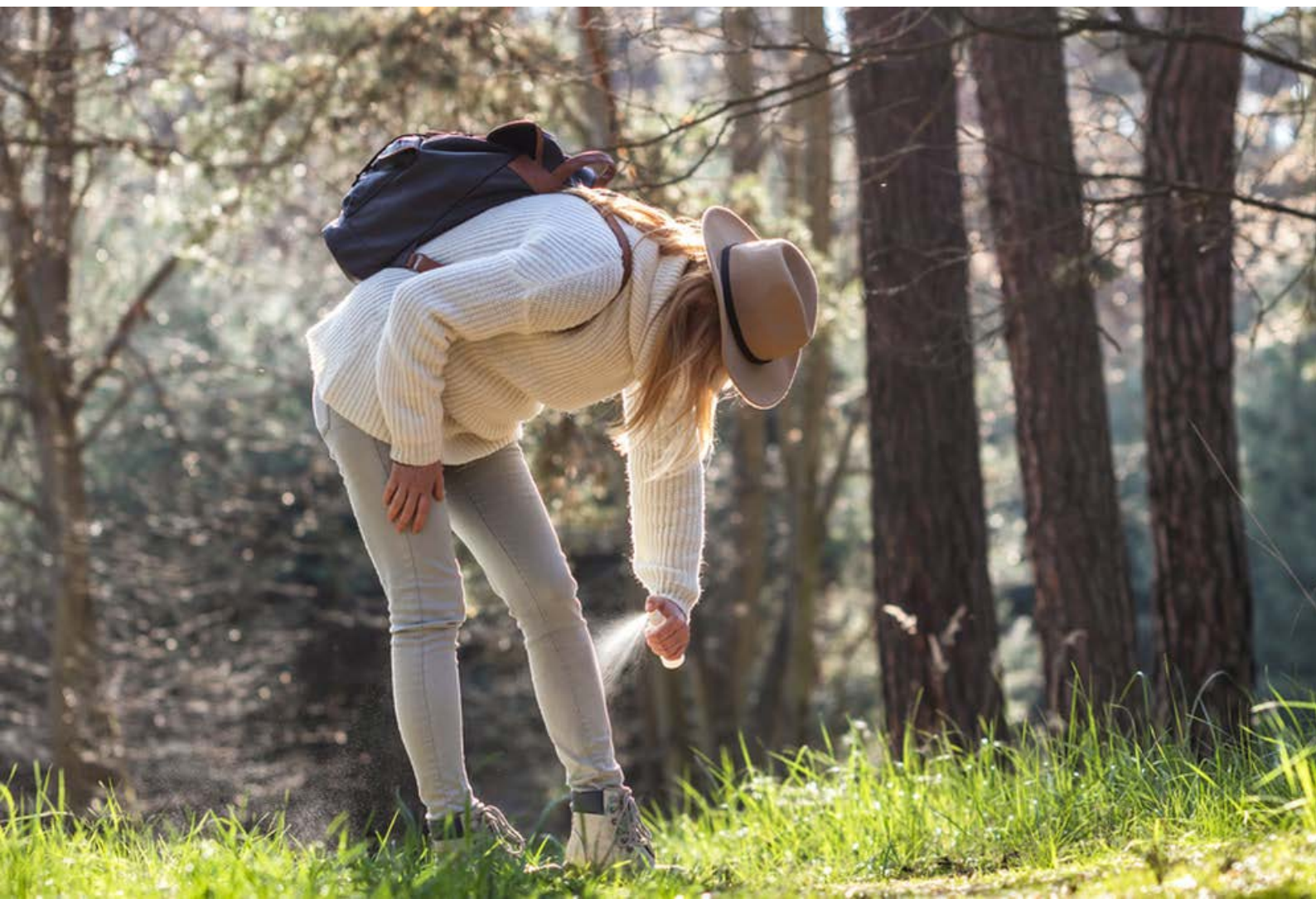
Mnogość sposobów mających na celu odstraszenie kleszczy świadczy chyba o niewystarczającej skuteczności żadnego z nich, dlatego nie będę o nich wspominał. Nie zawsze też pomaga zakładanie pełnego ubrania i butów z wysoką cholewą, szczególnie że w upalne dni trudno funkcjonować w takim rynsztunku poza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

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

Na szczęście nie wszystkie kleszcze są zarażone boreliozą i nie każdy zarażony nią kleszcz zaraża człowieka podczas ukąszenia. Co warto podkreślić, nie ma więc sensu przysyłać kleszczy do badań na obecność w nich krętka boreliozy. Nie należy również wykonywać żadnych badań laboratoryjnych po usunięciu kleszcza ze skóry, jeśli nie występują żadne objawy boreliozy. Także w przypadku wystąpienia charakterystycznego rumienia nie ma sensu badać krwi — wówczas od razu należy włączyć leczenie, jednak nie u wszystkich zakażonych

on występuje. Badania bywają przydatne jedynie podczas dochodzenia do przyczyny dolegliwości które mogą być powodowane zarówno przez boreliozę jak i inne choroby. Najczęściej dotyczy to bólów i obrzęków stawów, bólów głowy i niedowładów nerwów, zaburzeń rytmu serca. Diagnostykę powinien prowadzić lekarz, najlepiej specjalista chorób zakaźnych. Nie można prawidłowo rozpoznać boreliozy bez wykluczenia innych częstszych przyczyn wymienionych objawów. Ponad to badając krew w kierunku boreliozy trzeba zawsze oznaczyć przeciwciała metodą wstępną (ELISA) a w razie jej dodatniego wyniku, potwierdzić go metodą western blot, w przeciwnym razie wynik jest nie diagnostyczny. Przestrzegam przed innymi niesprawdzonymi formami diagnostyki tej choroby.

Leczenie boreliozy polega na zastosowaniu antybiotyku przez odpowiednią ilość czasu — do 4 tygodni. Jak dotąd nie potwierdzono skuteczności preparatów zio-



łowych. W razie niepowodzenia terapii jednym antybiotykiem lekarz może zdecydować o powtórzeniu leczenia innym. Czasem podanie leku wymaga hospitalizacji. Przedłużanie leczenia powyżej 4-6 tygodni nie ma sensu i nawet, jeśli dolegliwości przypisywane boreliozie nie miną, nie przynosi korzyści. Część objawów może wynikać z innej choroby, a inne mogą świadczyć o zniszczeniu tkanek, ale stosowanie leków przeciwbakteryjnych po czasie, w którym zniszczyły one bakterię będącą przyczyną choroby, nie zregeneruje zniszczeń, a może przyczynić się do wystąpienia działań niepożądanych leku. Podczas terapii często stosowaną doksycykliną nie należy ekspozować skóry na słońce, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia poparzeń. Leczenie amoksycyliną bywa z kolei dolegliwe z uwagi na możliwe biegunki. Nie udowodniono skuteczności antybiotyków w leczeniu tzw. zespołu poboreliozowego — uczucia zmęczenia, bólów różnych okolic ciała, część lekarzy po-

wątpiewa w jego istnienie i wiąże opisane objawy z zaburzeniami natury psychologicznej. Profilaktyczne zastosowanie antybiotyku po każdym ukąszeniu przez kleszcza również nie ma sensu.

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

LEK MED. KRZYSZTOF KUBIAK





PŁUCA PO PANDEMII

DR TOMASZ KARAUDA

Chronimy ZDROWIE

BEATA ŚLESZYŃSKA

WYWIAD MIESIĄCA
na kanale GŁOS NADZIEI

ZAPRASZAMY



W kolejnej odsłonie programu „Chronimy Zdrowie” skupiliśmy się na temacie płuc. Pandemia wyrządziła ogromną szkodę w naszych organizmach. Nie zawsze posiadamy również odpowiednie nawyki. Niektórzy zmagają się z uzależnieniem od tytoniu. Dlatego w tym programie chcemy skupić się nie tylko na teorii, ale również rozwiązaniach...

<https://www.youtube.com/watch?v=xoTS0QTLu9k>

**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



DOBRE SŁOWA JAK LEKARSTWO

Dobre słowa, które kierujemy do dzieci, mogą działać o wiele więcej, niż nam się wydaje. Słowa zachęty, pochwały i wdzięczności mają kolosalne znaczenie i wpływ na to, co myślą o sobie nasze dzieci.

Nawet krótkie zdania wypowiedane do nich, szczególnie w pierwszych latach życia, odgrywają rolę w procesie kształtowania się ich poczucia wartości. Wpływają na motywację dzieci, zdrowo funkcjonujący układ nerwowy, przyswajanie wiedzy i nowych umiejętności. Dobre słowa tworzą atmosferę zaufania i otwartości na relację z Bogiem oraz innymi ludźmi.

Neurony jak piękne drzewa

Caroline Leaf, terapeutka z dziedziny neurologii, od 30 lat skutecznie pomaga odzyskiwać sprawność funkcjonowania mózgu osobom po ciężkich wypadkach oraz udarach. Robi to przez wykonywanie z nimi ćwiczeń umysłowych. Pacjenci nie tylko wracają do poprzedniej sprawności umysłu, ale często nawet zwiększają zakres aktywnych obszarów mózgu. W swoich wieloletnich pracach Caroline Leaf wykazała,

jak wielki wpływ na aktywność mózgu mają dobre, pozytywne myśli. To one powodują układanie się ścieżek neuronowych na kształt bogato rozgałęzionego drzewa. Złe i negatywne myśli sprawiają, że połączenia synaps formują się skąpo i wyglądają jak wyschłe, obumarłe rośliny. Najwięcej ścieżek neuronowych tworzy się w pierwszych 12 latach życia. Właśnie dlatego tak ważne jest, by niestrudzenie siać ziarna dobrych słów, które zrodzą miliony „pięknych drzew” w umysłach naszych dzieci. To zaowocuje w ich życiu jako dobre myśli o sobie, o innych i o świecie, a przede wszystkim o Bogu, naszym Stwórcy.

Co się dzieje w małej głowie?

U dzieci myśli kształtują się przede wszystkim na podstawie słów, które w ich otoczeniu (oraz na ich temat) wypowiadają osoby znaczące: rodzice, rodzeństwo, opiekunowie,

nauczyciele. Właśnie dlatego każdy z nas może mieć realny wpływ na świat dziecka — czy to 2-latka, czy 12-latka. A w zasadzie nawet i dwudziestoparolatka, ponieważ nasze mózgi stają się w pełni rozwinięte ok. 25 roku życia. Wtedy płaty skroniowe osiągną pełnię swoich funkcji, jeśli chodzi o przewidywanie konsekwencji podejmowanych decyzji. Mniej więcej do tego wieku buduje się tożsamość młodego człowieka. Dlatego warto otaczać nasze dzieci dobrymi słowami już od najmłodszych lat. Każda chwila jest właściwa, żeby wyrazić słowa zachęty wobec dziecka. Aby to praktycznie zilustrować, podzieliłam nadarzające się okazje na cztery kategorie, w których możemy zasiewać ziarna dobrych słów. Są to: czas rozmowy, czas zabawy, ostrzeganie przed niebezpieczeństwem oraz moment na pochwałę.

Czas rozmowy

Przy każdej okazji możemy nasze dziecko przytulić i powiedzieć: „Ale jesteś fajny!”, „Bardzo cię lubię”, „Jesteś wspaniałą!”, „Jesteś kochany”. Być może nie od razu przyjdzie nam to łatwo, ale warto po prostu to robić. My, Polacy, często myślimy, że zbyt dużo

pochwał może „przewrócić dzieciom w głowie”. Nic bardziej błędnego. Dzieci, które słyszą o sobie dobre słowa, we właściwym czasie także dobrze o sobie myślą. Z reguły te pochwały wywołują w ich emocjach radość i sprawiają, że dzieci chcą zachowywać się adekwatnie do nadanego określenia.

Wiele lat temu udzielałam korepetycji z języka angielskiego 10-letniemu Michałowi. Na początku wydawał się nieco opieszale, ale po kilku słowach zachęty i docenienia drobnych wysiłków zaczął ochoczo i aktywnie uczestniczyć w lekcjach. Każdej środy, gdy mama Michała przychodziła po swoją pociechę, opowiadałam jej, nad czym pracowaliśmy, chwaliłam, że ma zdolnego syna. W odpowiedzi mama żaliła się: „Michaś jest taki leniwy, kompletnie nic mu się nie chce”. Chłopcu natychmiast zmieniał się wyraz twarzy... Próbowałam ratować to, co udało mi się z nim wypracować, i opowiadałam mamie, jak bardzo się starał. Gdy oboje odchodzili, długo myślałam o tym, jak kilka słów potrafi szybko zniechęcić dziecko, a z drugiej strony jak drobne nawet słowo zachęty pomaga mu się zmobilizować. Słowa naprawdę mają moc — zarówno naprawczą, jak i, niestety, niszczącą.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



SZLACHETNE ZDROWIE

NIE POZWÓL, ABY OBJAWY NEUROPATII STANĘŁY MIĘDZY TOBĄ A TWOIMI BLISKIMI

Neuropatia obwodowa, charakteryzująca się takimi objawami, jak drętwienie, mrowienie i uczucie kłucia w dłoniach lub stopach, może mieć ogromny wpływ na nasze codzienne życie. Objawy te mogą oznaczać uszkodzenie nerwów oraz negatywnie wpływać na naszą mobilność i samopoczucie, pogarszając nasze relacje z bliskimi.

Według statystyk w Polsce na niedobory witamin z grupy B narażona jest co 5. osoba. 20 procent z nas może więc odczuwać objawy neurologiczne, które mogą zwiastować neuropatię obwodową. Mimo tego, że jest to tak

powszechna choroba, z badania nt. świadomości neuropatii przeprowadzonego w kwietniu 2024 r. przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research wynika, że nie słyszała o niej nigdy ponad połowa Polaków po 40. roku życia.

Wiele z tych osób znosi cierpienie w milczeniu, nieustannie szukając wyjaśnienia dla swojego bólu, często przy tym bagatelizując swoje doświadczenie. Wśród ankietowanych przez SW Research osób chorych na neuropatię aż 83 proc. uważa swoje objawy za uciążliwe. 74 proc. szerokiej grupy badanych ma zaś świadomość, że objawy neuropatii mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie, nawet gdy mowa o tak prozaicznych czynnościach, jak chodzenie, trzymanie przedmiotów czy spanie. 60 proc. ankietowanych jest zdania, że chorujący mogą doświadczać również trudności emocjonalnych, w tym frustracji i poczucia izolacji ze względu na niezrozumienie ze strony otoczenia.

Neuropatia obwodowa często pozostaje niezdiagnozowana, przez co wywiera zauważalny wpływ na życie pacjentów. Może się tak dzieć dlatego, że rozpoznanie neuropatii obwodowej nie zawsze jest łatwe — objawy można postrzegać jako subiektywne odczucia lub wiązać ich występowanie z innymi chorobami.

Potwierdzają to dane — blisko jeden na trzech respondentów (32 proc.) — nie zna przyczyn neuropatii. Ponad 2/5 pytanych o przyczyny neuropatii słusznie wymienia uszkodzenia nerwów (41 proc.). Drugą najpopularniejszą przyczyną (30%) w ocenie Polaków po 40 r.ż. mogą być niedobory witamin (w tym witamin z grupy B3). Jedynie 18 proc. badanych jako jedną z przyczyn podaje cukrzycę, mimo że aż połowa diabetyków może mierzyć się z neuropatią.

Neurobion Advance/P&G Health apeluje do osób doświadczających drętwienia, mrowienia i innych objawów neuropatii obwodowej o podjęcie działań i niezwłoczne skonsultowanie się z lekarzem. Wczesna diagnoza i odpowiednie leczenie mogą pomóc w zmniejszeniu objawów, poprawie jakości życia i zapobieganiu temu, że przez chorobę utracimy to, co najcenniejsze — okazję do jakościowego spędzania czasu z naszymi bliskimi.



PRZEPIS

IDEALNE RACUCHY Z JABŁKAMI – BEZ JAJEK

Racuchy zawsze podbijały serca smakoszy. Racuchy to tradycyjne polskie danie, który cieszy się dużą popularnością wśród dzieci i dorosłych, a także dla wielu jest to smak dzieciństwa. Te puchate placki z jabłkami można podawać na ciepło lub na zimno, z owocami lub innym ulubionym dodatkiem.

Składniki (na około 8-10 racuchów)

- 200 g mąki pszennej
- 60 g mąki pszennej pełnoziarnistej (łącznie około 2 szklanki mieszanki mąk)
- 3 łyżki otrąb pszennych
- około 1½ szklanki mleka roślinnego (polecam migdałowe lub ryżowe)
- 2-3 średnie jabłka
- 7-8 g suszonych drożdży lub 10-15 g świeżych
- łyżka cukru (nie zamiennika, ponieważ drożdże muszą urosnąć)
- kilka szczypt cynamonu
- ½ łyżeczki wanilii lub miąższ ½ laski wanilii
- szczypta soli
- olej do smażenia (wyjątkowo polecam kokosowy)
- puder z ksylitolu, stewii lub po prostu cukier puder

Wykonanie

1. Mąkę przesiej do miski, dodaj otręby, drożdże z cukrem, cynamon, wanilię, sól i porządnie wymieszaj. Jeśli lubisz wyjątkowo słodkie racuchy, dodaj cukier puder również do środka ciasta (około 2 łyżki).
2. Do suchych składników dodaj lekko podgrzane mleko roślinne i ponownie zamieszaj, aż składniki dokładnie się połączą. Odstaw na kilkanaście minut w ciepłe miejsce, aż drożdże spęcznieją.
3. Jabłka obierz i pokrój w małą kostkę. Dodaj do masy i lekko wymieszaj. Odstaw na 10 minut, aż całość lekko podrośnie. Gdyby ciasto okazało się gęste, należy do kolejnej ½ szklanki mleka (mąka pełnoziarnista i otręby wchłaniają sporo płynów).
4. Rozgrzej olej na patelni i nakładaj po 2-3 małe łyżki masy formując placki. Gdy zaczną odchodzić od dna patelni, przerzuć na drugą stronę i smaż kilka minut, aż będą złoto-brązowego koloru.
5. Podawaj z cukrem pudrem, cynamonem, dobrą konfiturą i przede wszystkim uśmiechem! Smacznego!



**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
 - Pediatrii
- 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. Powiążą
adwentystyczne przesłanie
zdrowotne z medycyną opartą
na dowodach.



Zarejestruj swój udział na:
<https://eudhealth.org/thetraining/>

**21 lipca — 4 sierpnia
2024, Portugalia**

1,5%

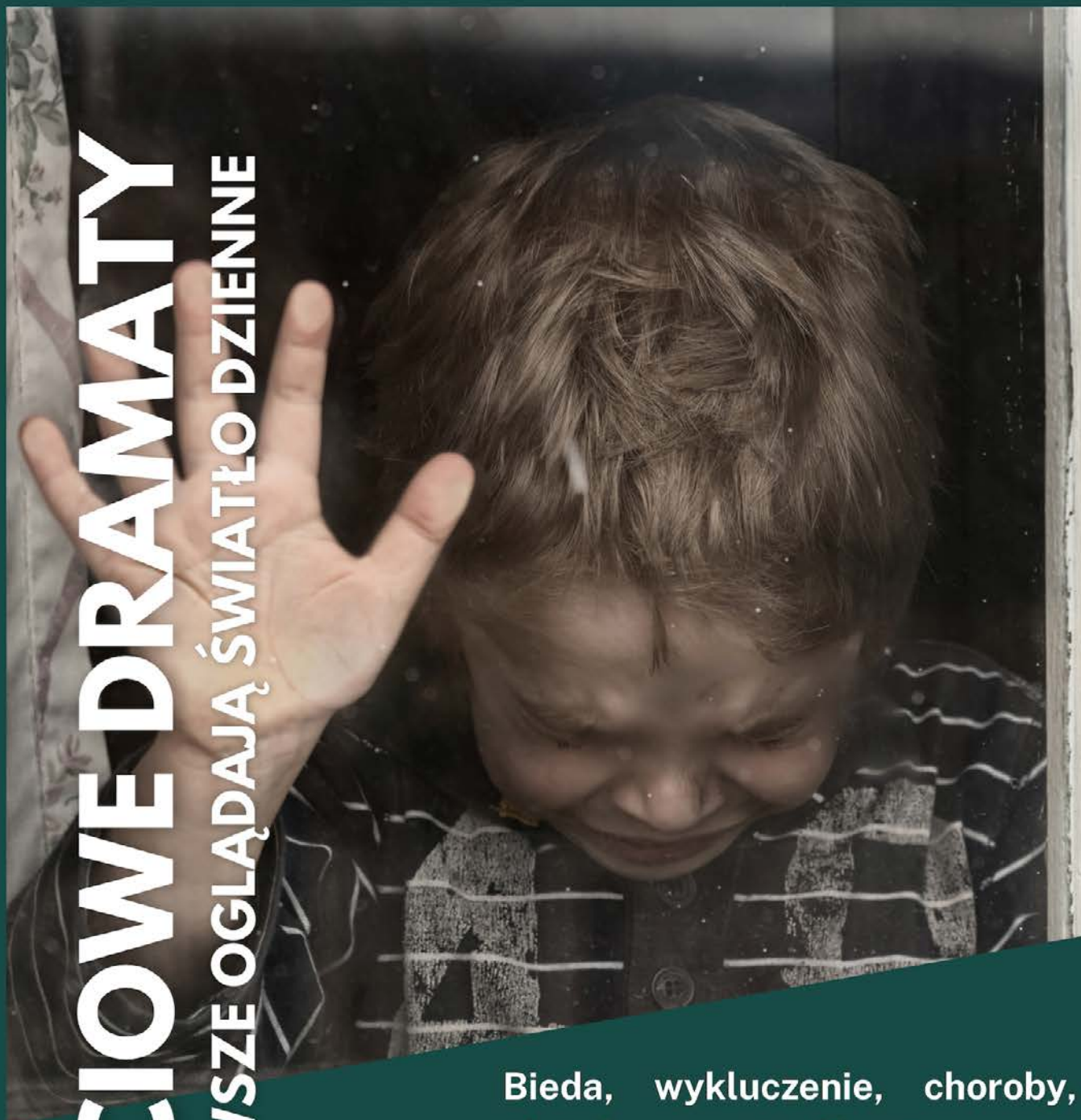


Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



**Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.**

Przekaż 1,5% podatku na pomoc
potrzebującym. Razem z nami
możesz skrócić ich cierpienie.



bliskoserca.pl

KRS: 0000 220 518



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!”.



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.





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

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

Zadzwoń

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

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

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

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

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



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

- 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, lampa sollux, terapia manualna, masáže lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

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

CENA: 1790 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

TERMINY:

28.04 – 5.05. 2024
06.05 – 13.05. 2024
15.09 – 22.06. 2024
23.09 – 30.09. 2024

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024
04.08 – 11.08. 2024

zdrowonanowo.pl

