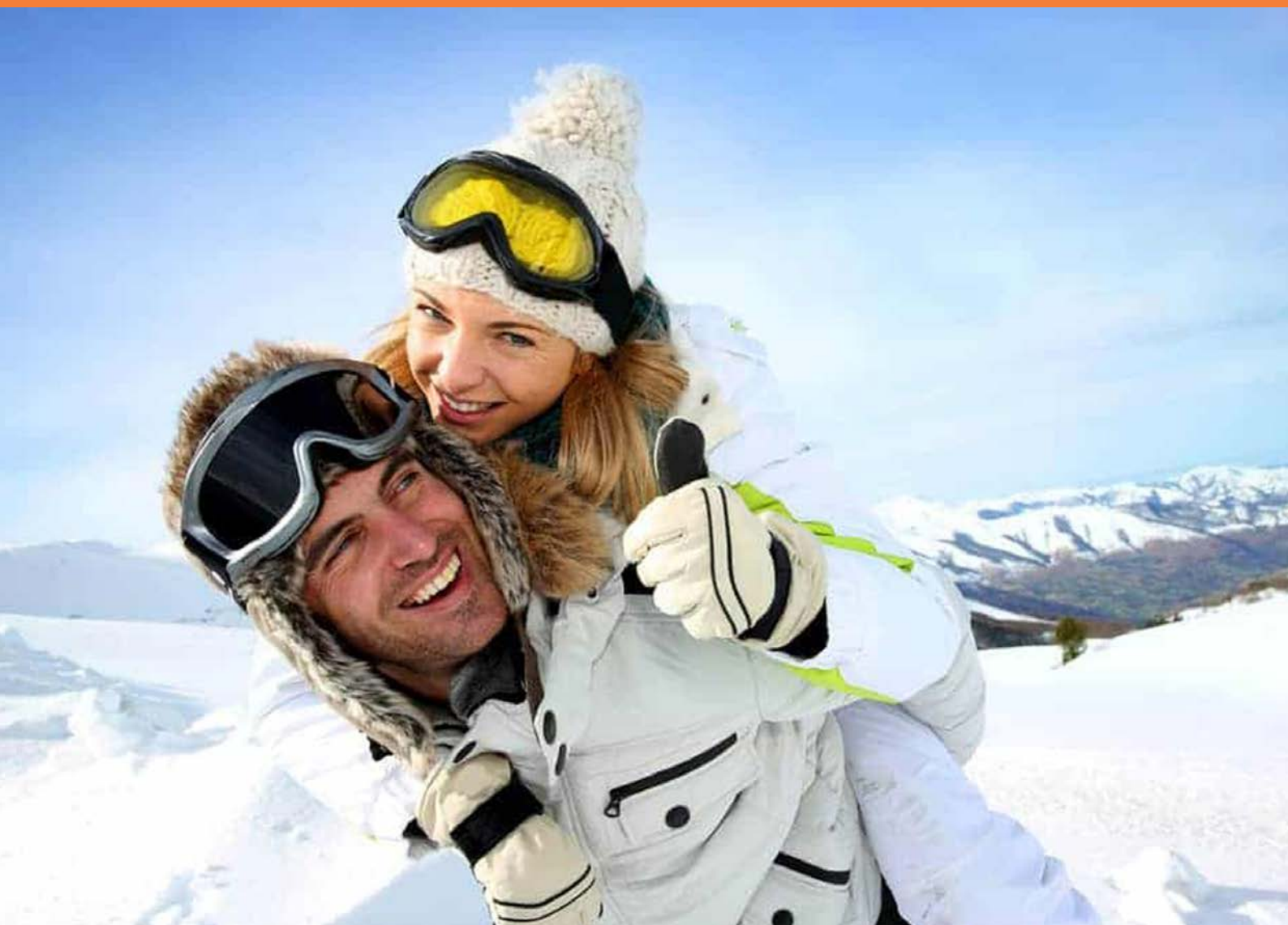


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2023



**TO WAŻNE, ABY ZROZUMIEĆ JAK ZDROWE RELACJE OPARTE
NA ZROZUMIENIU I MIŁOŚCI WPŁYWAJĄ NA NASZE ZDROWIE**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



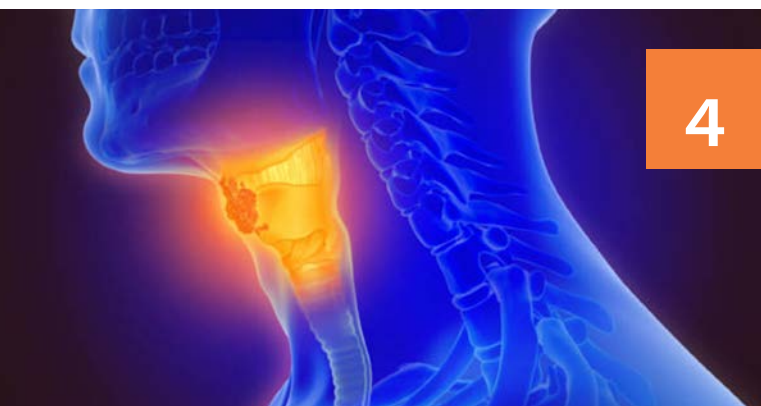
Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Statystyczny dorosły choruje na przeziębienie nawet 4 razy do roku. Jak poradzić sobie z bólem gardła?



4

DLACZEGO ANTYBIOTYKI ZAZWYCZAJ NIE POMAGAJĄ NA BOLĄCE GARDŁO?

Okres jesienno-zimowy kojarzy się ze zwiększoną częstotliwością występowania wszelkich infekcji układu oddechowego.



6

RELACJE, KTÓRE LECZĄ

Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na zdrowie, niż miłość — dr Dean Ornish.



10

MAŁY DETOKS SKÓRY — PROSTOTA W OCZYSZCZANIU

Oczyszczanie twarzy domowymi sposobami jest doskonałą alternatywą dla drogich zabiegów kosmetycznych i drogeryjnych kosmetyków. Aby zachować piękną i zdrową skórę twarzy konieczne jest jej regularne oczyszczanie.



12

JAGLANY MAKOWIEC

Aromatyczny, z bogatym wnętrzem, ciężki, a zarazem delikatny. Jeżeli szukasz nowych smaków lub jeżeli masz problem z brzydkim pękaniem tradycyjnego makowca, to ten przepis jest świetną alternatywą.



NOTKA REDAKCYJNA

Statystyczny dorosły choruje na przeziębienie nawet 4 razy do roku. Infekcjom towarzyszą uciążliwe i powszechnie znane wszystkim objawy, w tym szczególnie często zgłaszany przez pacjentów ból gardła, który w 70 do 95 proc. przypadków ma podłoże wirusowe. Jak poradzić sobie z bólem gardła?

W większości przypadków na pewno nie antybiotykiem — podkreślają specjaliści. Choć ostatnio często słyszę, że „nie istnieją żadne leki i preparaty, które mogłyby wzmocnić odporność i uchronić nas przed zakażeniem”, to przeczą temu doniesienia naukowe zgromadzone w bazach badań medycznych, które pełne są informacji o istotnej roli jaką witaminy oraz różne fitozwiązki grają w aktywizowaniu układu immunologicznego — np. witamina D, wspiera rozpoznanie patogenów oraz proces przemiany limfocytów T w komórki atakujące szkodliwe drobnoustroje oraz te zapamiętujące antygen (co umożliwia podczas ponownego ataku błyskawiczną reak-

cję). Jak wiadomo lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego warto dowiedzieć się, co nauka mówi o „babczynych”, prostych opartych na zdrowym stylu życia sposobach.

W grudniowym biuletynie piszemy po raz kolejny o relacjach. Okres świąteczno-noworoczny to czas, kiedy zwalniamy tempo, spędzamy ze sobą więcej czasu, myślimy o naszych bliskich. To ważne, aby zrozumieć jak zdrowe relacje oparte na zrozumieniu i miłości wpływają na nasze zdrowie. Dr Dean Ornish napisał „*Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na zdrowie, niż miłość*”.

BEATA ŚLESZYŃSKA



DLACZEGO ANTYBIOTYKI ZAZWYCZAJ NIE POMAGAJĄ NA BOLĄCE GARDŁO?

Okres jesienno-zimowy kojarzy się ze zwiększoną częstotliwością występowania wszelkich infekcji układu oddechowego.

Występujące sezonowo niska wilgotność powietrza, spadek lub znaczące wahania temperatury oraz deficyt światła wpływają na szybkość przenoszenia się wirusów, a także upośledzają naturalną odporność organizmu. Powszechna większa podatność na drobnoustroje skutkuje nieprzyjemnymi objawami, w tym bólem gardła.

Choć ból gardła nie wydaje się dużym wyzwaniem zdrowotnym i bywa lekcewa-

żony przez chorych, nieprawidłowe leczenie może prowadzić do narastającego dyskomfortu i w konsekwencji konieczności wizyty w gabinecie lekarskim. Przyczyn bólu gardła może być kilka — wirusy, bakterie, alergie, aktywne i bierne palenie tytoniu. Jednak statystycznie najczęstszą przyczyną bolącego gardła (do 95 proc. zachorowań) pozostają wirusy. Jak rozpoznać, z jaką infekcją mamy do czynienia? Zdecydowanie po objawach. Wśród najczęściej występujących

symptomów znajdują się kaszel, katar, chrypa, czy nawet zapalenie spojówek. Niestety większość pacjentów ma trudność ze zidentyfikowaniem powodu swojej choroby, dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości warto zgłosić się do internisty, żeby adekwatnie dobrać leczenie.

Pomimo tego, że za większość infekcji gardła odpowiadają wirusy, ból gardła pozostaje najczęstszym powodem stosowania antybiotykoterapii na świecie. Nieprawidłowo przepisany antybiotyk nie pomaga, a długoterminowo może wręcz zaszkodzić. Zbyt częste sięganie po silne preparaty wbrew wskazaniom medycznym prowadzi do wzrostu odporności bakterii na daną substancję, co utrudnia proces rekonwalescencji w przyszłości.

Jeśli nie antybiotyk, to co?

Kurację bólu gardła warto rozpocząć od prewencji i sposobów domowych takich jak korzystanie z nawilżaczy powietrza, spożywanie dużej ilości płynów z przewagą ciepłych napoi, częstszy i regularny odpoczynek. Naturalne substancje często mają właściwości przeciwzapalne, co wspiera układ

immunologiczny przy rozpoczynającej się infekcji. Powszechnie stosowanymi substancjami są płukanki ziołowe, szalwia, rumianek lub stosowanie roztworu wody z solą. Coraz bardziej popularne staje się także stosowanie wyłącznie naturalnych produktów, kategoryzowanych jako suplementu diety. Zadaniem takich produktów najczęściej jest głównie nawilżenie błony śluzowej gardła.

Choć nie warto ich przekreślać, domowe metody mają jednak swoje ograniczenia. W momencie, gdy ból staje się intensywny do metod profilaktycznych powinno dołączyć się substancje o potwierdzonym działaniu leczniczym. Na rynku dostępnych jest wiele leków wydawanych bez recepty, które posiadają właściwości przeciwzapalne, dające ulgę niezależnie od przyczyny infekcji. Wybrane z nich posiadają lidokainę, mającą kluczowe znaczenie w szybkim niwelowaniu bólu gardła, który sprawia dyskomfort i ogranicza spożywanie posiłków czy przyjmowanie płynów tak istotnych w przypadku chorób. Takie produkty zażyte w odpowiednim momencie infekcji pomagają w skróceniu okresu chorobowego.

WERONIKA WALASEK



A close-up photograph of two hands, one from a person with darker skin and one from a person with lighter skin, gently cupping a bright red, realistic-looking heart. The hands are positioned in the upper half of the frame, with the heart centered between them. The background is a soft, out-of-focus light color.

RELACJE, KTÓRE LECZA

Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na zdrowie, niż miłość — dr Dean Ornish.

Dr Dean Ornish jest amerykańskim lekarzem znanym z sukcesów w leczeniu chorób serca. Opracował naturalną metodę powrotu do zdrowia, polegającą na zmianie diety i trybu życia, która z powodzeniem zastępuje chirurgiczne zabiegi takie jak bajpasy czy angioplastyka. Jego metoda, jako gwarantująca całkowity powrót do zdrowia, została uznana przez system opieki zdrowotnej w USA za skuteczną i jest refundowana, co — warto podkreślić — należy do absolutnych wyjątków odnośnie do naturalnych terapii. Ale oprócz tego, że dr Ornish jest pionierem w swej dziedzinie, odkrył też inną zależność w dochodzeniu do zdrowia pacjentów. W swojej książce *Love and Survival* pisze o potężnym wpływie miłości i bliskości na proces leczenia: „Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na jakość życia, rzadsze występowanie chorób i przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny, niż miłość, która przewyższa pod tym względem wpływ diety, niepalenia papierosów, ćwiczeń fizycznych, predyspozycji genetycznych, leków i chirur-

gii”. Analizując różne badania, Ornish doszedł do wniosku, że osamotnienie i izolacja zwiększają prawdopodobieństwo podjęcia przez nas szkodliwych działań, takich jak palenie tytoniu i nadmierne jedzenie, podwyższają także ryzyko przedwczesnej śmierci i rozwinięcia się pewnych chorób. Miłość jest według niego głównym czynnikiem określającym zdrowie umysłowe, emocjonalne oraz fizyczne. Podkreśla, że „wszystko, co wspiera uczucia miłości i intymności, ma uzdrawiający wpływ; wszystko, co powoduje izolację, separację, samotność, stratę, wrogość, gniew, cynizm, depresję, odosobnienie czy inne pokrewne uczucia, często prowadzi do cierpienia, chorób oraz przedwczesnej śmierci z różnych przyczyn”.

Więzi jako środek odpornościowy

To, co buduje miłość, bliskość i więzi, ma potencjał leczniczy — czego dowiedli naukowcy z University of California w mieście Irvine. W toku badań stwierdzili, że samotność i brak emocjonalnego wsparcia mogą spowodować trzykrotny wzrost ryzyka rozwinięcia się choroby serca, podczas gdy

obecność i emocjonalna pomoc chociaż jednej osoby wystarcza, żeby to ryzyko zredukować! W walce z każdą chorobą, włączając w to raka, bliskie i ciepłe relacje z ludźmi, silne wsparcie najbliższych oraz optymistyczne nastawienie działają jak środki odpornościowe — konkludują badacze.

Do podobnych wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill, którzy badali, w jaki sposób więzi społeczne wpływają na zdrowie na różnych etapach życia, od wieku nastoletniego do podeszłego. Badane były m.in. takie czynniki jak integracja społeczna, wsparcie społeczne, stres społeczny oraz zależność pomiędzy relacjami społecznymi a czterema czynnikami ryzyka chorób i zgonu: ciśnieniem tętniczym, obwodem w pasie, wskaźnikiem masy ciała oraz poziomem białka C-reaktywnego (świadczącym o występowaniu stanu zapalnego w organizmie). Okazało się, że sama liczba kontaktów społecznych miała znaczenie dla zdrowia. U nastolatków izolacja społeczna zwiększała ryzyko stanu zapalnego. W przypadku seniorów izolacja społeczna w większym stopniu wpływała na rozwój nadciśnienia tętniczego niż u młodszych. U osób w średnim wieku ważniej-

szą była jakość przyjaźni niż liczba przyjaciół. „Kontakty i więzi społeczne są równie ważne dla zdrowia fizycznego, jak aktywność fizyczna i sposób odżywiania” — napisali naukowcy we wnioskach ze swych badań na łamach pisma „Proceedings of the National Academy of Sciences”.

Naukowcy z Uniwersytetu Yale opisali wpływ miłości na zdrowie 119 mężczyzn oraz 40 kobiet, u których przeprowadzono koronarografię. Osoby najbardziej kochane i wspierane w mniejszym stopniu doświadczały blokady tętnicy wieńcowej. Odkryto, że czynniki emocjonalne stanowiły istotny element prognozujący, jak poważna była blokada tętnicy. Ten fakt został potwierdzony również podczas kontroli wieku, prowadzonej diety, ćwiczeń, poziomu cholesterolu, cukru oraz innych ważnych czynników. Innymi słowy, głębokie więzi emocjonalne wiązały się z niższym poziomem stresu związanego z chorobami wieńcowymi, bez względu na standardowe czynniki ryzyka.

Zdrowienie w rękach bliskich

Przyjaźń i miłość należą też do skutecznych sposobów leczenia raka. Badanie opublikowane w 2013 roku w „Journal of Clini-



cal Oncology” wykazało, że osoby, które mogą liczyć na współmałżonka, mają o 20 proc. mniejsze ryzyko śmierci z powodu tej choroby. W przypadku niektórych guzów (nowotwór prostaty, piersi, jelita grubego, przełyku, mózgu i szyi) sam fakt pozostawania w budującym związku małżeńskim bardziej zwiększa szanse na przeżycie niż chemioterapia. Natomiast chore na raka osoby o skłonnościach depresyjnych są aż o 39 proc. bardziej narażone na śmierć z powodu tej choroby niż pozostali chorzy na nowotwór.

„Te dane naukowe nie dotyczą tylko i wyłącznie osób pozostających w związkach małżeńskich — pisze redaktor naczelny Poczty Zdrowia Jean-Marc Dupois. — Mają ogromne znaczenie dla wszystkich, których przyjaciel lub inna bliska osoba choruje na raka. (...) Życie twojego przyjaciela nie leży wyłącznie w rękach prowadzących go lekarzy. Jest ono także w twoich rękach. Możesz być z nim lub zniknąć. Przekłada się to na więcej lub mniej szans twojego przyjaciela na zdrowe życie”.

Tego, jak mocno więzi rodzinne i społeczne wpływają na zdrowie, dowiodło badanie o nazwie Ni-Hon-San. Naukowcy wyselekcjonowali 11,9 tys. Japończyków i porównali poziom zdrowia tych, którzy żyli w Japonii, ze zdrowiem tych, którzy żyli w amerykańskich miastach Honolulu i San Francisco. Zapadalność na choroby serca była najniższa w Japonii, średnia na Hawajach i najwyższa w Kalifornii. Różnic nie wyjaśniały odmienna dieta, wartości ciśnienia tętniczego ani poziom cholesterolu we krwi. Ustalono, że odsetek palaczy był najwyższy w Japonii pomimo niższego wskaźnika występowania chorób serca. Wyniki stanowiły zagadkę dla badaczy, dopóki nie podjęto próby sklasyfikowania Japończyków osiadłych w USA na podstawie stopnia zachowania przez nich japońskiej tradycji i kultury, cechujących się podtrzymywaniem społecznych więzi. Okazało się, że najsilniej związana z tradycją grupa amerykańskich Japończyków, która troszczyła się o podtrzymywanie więzi rodzinnych i społecznych tak, jak czyniła to w Japonii, wy-





kazywała się wskaźnikiem rozpowszechnienia chorób serca na poziomie właściwym ojczystej Japonii. Całkowitym przeciwieństwem była grupa najmocniej zamerykanizowana w sensie przejęcia bardzo indywidualistycznego trybu życia, wśród której wskaźnik chorób serca był nawet pięciokrotnie większy w stosunku do grupy poprzedniej. Naukowcy doszli do wniosku, że sieć społecznych powiązań i bliskie relacje rodzinne chronią przed chorobą i przedwczesną śmiercią.

Wiara i czynnik wspólnotowy

Żaden człowiek nie jest samotną wyspą. Wszyscy potrzebujemy się nawzajem — to jest dobre dla naszego zdrowia! Prawdopodobnie też z tego powodu — wspomagania procesu leczenia — Bóg nakazał pielęgnowanie bliskich relacji, wejście w ból i żal drugiego człowieka, wspólne niesienie ciężarów. Rick Warren w swojej książce *The Purpose Driven Life* pisze: „Najbardziej potrzebujemy siebie nawzajem w chwilach głębokiego kryzysu, żalu i zwątpienia. Gdy okoliczności przygniatają nas tak, że nasza wiara chwieje się, wtedy najbardziej potrzebujemy wierzących w nas przyjaciół. Potrzebujemy małej grupki oddanych osób, które zachowają w nas wiarę w Boga i pomogą nam przetrwać zły czas”.

Jak więzi wspólnotowe wpływają na zdrowie, zbadał dr Thomas Oxman z University of Texas Medical School. Wraz ze swoimi współpracownikami przeanalizował związek poziomu społecznego wsparcia i religijności ze śmiertelnością mężczyzn i kobiet w sześć miesięcy po przebiegu elektrycznej otwartej

operacji serca. Okazało się, że ludzie, którzy nie należeli do żadnej zorganizowanej grupy społecznej, takiej jak klub czy wspólnota religijna, mieli czterokrotnie zwiększone ryzyko śmierci w sześć miesięcy po operacji (uwzględniając w obliczeniach zaawansowanie choroby serca, wiek i zabiegi na sercu w przeszłości). Ludzie, którzy nie czerpali siły i pocieszenia ze swojej religii, mieli trzykrotnie zwiększone prawdopodobieństwo śmierci w sześć miesięcy po operacji. Osoby, które nie otrzymywały ani wsparcia grupy, ani wsparcia ze strony religii, miały ponad siedmiokrotnie zwiększone ryzyko śmierci w sześć miesięcy po zabiegu. Jak zatem wynika z badań, głęboka wiara w Boga i wsparcie wspólnoty są lekiem, który aż siedmiokrotnie podnosi szanse na powrót do zdrowia!

„Badania wykazują, że ludzie potrzebują przede wszystkim szczerzej miłości. Miłości, która daje życie, a nie miłości prezentowanej przez współczesną popkulturę — pisze dr Neil Nedley, autor amerykańskiego bestselleru pt. *Żegnaj depresjo*. — Istnieje jedno uniwersalne pragnienie, które pulsuje w człowieku, a nauka nie jest w stanie go wyjaśnić. Każdy człowiek odczuwa tęsknotę i potrzebę, aby kochać i być kochanym. Element łączący nas wszystkich to potrzeba doświadczania wzajemnego oddania, całkowitego zaufania oraz głębokiej i niezmiennej miłości. (...) Ponieważ nauka udowadnia, że najlepiej funkcjonujemy dzięki życiodajnej miłości, być może jedynym prawdziwym wyjaśnieniem tego jest istnienie Boga, który stworzył istotę ludzką do miłości”.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

SZLACHETNE ZDROWIE



MAŁY DETOKS SKÓRY — PROSTOTA W OCZYSZCZANIU

Oczyszczanie twarzy domowymi sposobami jest doskonałą alternatywą dla drogich zabiegów kosmetycznych i drogeryjnych kosmetyków. Aby zachować piękną i zdrową skórę twarzy konieczne jest jej regularne oczyszczanie.

Wskórze naszej twarzy kryją się bakterie i zarazki, ale również brud, który dostaje się w pory naszej skóry tworząc tzw. zaskórniki. Niedoskonałości skórne, pryszcze, zaskórniki, wągry, malinowe nosy i cała reszta niedoskonałości której chcemy uniknąć bardzo często wynika z nieprawidłowego dbania o czystość twarzy.

Słynna parówka to jeden z najskuteczniejszych sposobów wygładzenia i oczyszczenia skóry. Można ją także stosować w domu jako samodzielny zabieg upiększający.

Jak to działa? Przy wysokiej temperaturze pory skórne rozszerzają się, a zalegający w porach skórnych łój ulega upłynnieniu. Tak rozpułchniona skóra jest świetnym podłożem do gruntownego oczyszczenia przy pomocy: maseczek, peelingów.

Warto też wiedzieć, że kąpiel parowa nie jest jedynie oczyszczająco-pielęgnacyjnym zabiegiem. Kąpiel parowa jest polecana również przez wielu lekarzy, ponieważ poprawia przyływ krwi oraz pobudza naczynka krwionośne do pracy oraz oczyszcza i udrażnia drogi oddechowe. Jest więc dodatkowo polecana osobom cierpiącym na katar, niedrożność czy też zapalenie zatok.

Jak często stosować parówki na twarz?

Kąpiel parowa twarzy nie jest zabiegiem, który może być wykonywany bez ograniczeń. Częstotliwość zabiegów zależy od typu skóry i problemów, jakie jej doskwierają.

Przy skórze normalnej wystarczy jeden zabieg na 7-10 dni, a jeśli sucha i wrażliwa

— jeden na dwa tygodnie. Jednak jeśli skóra jest tłusta, łojotokowa czy trądzikowa, parówkę warto robić dwa, a nawet trzy razy w tygodniu.

Przeciwwskazania

Raczej kąpiel parowa jest polecana dla każdego przy każdym typie skóry, jednak w przypadku skóry bardzo wrażliwej lub alergicznej kąpiel parową powinniśmy stosować w stopniu umiarkowanym i obserwować reakcje naszej twarzy. Z kąpieli parowej powinny zrezygnować osoby z cerą naczynkową oraz cierpiące na: jaskrę, miażdżycę tętnic, poważne stany zapalne skóry oraz nadciśnienie tętnicze.

Propozycja parówki oczyszczającej pory. Taka parówka odblokowuje pory, pozostawiając skórę odświeżoną i nawilżoną.

Składniki

- 3 szklanki (700 ml) wody destylowanej
- 1/4 szklanki (60 ml) octu jabłkowego
- 1 łyżeczka lawendy
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka rumianku

Przygotowanie

Wodę zagotować i przelać do miski. Dodać zioła i ocet. Odstawić na kilka minut.

Sposób użycia

Miskę umieścić w miejscu, gdzie można wygodnie usiąść i pochyłać się nad nią przez co najmniej 10 minut. Twarz ustawić nad parą. Przykryć głowę ręcznikiem i spokojnie głęboko oddychać.

BEATA ŚLESZYŃSKA



**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

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

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

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

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

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”; skład: Jarosław Kauc.

PRZEPIS

JAGLANY MAKOWIEC

Aromatyczny, z bogatym wnętrzem, ciężki, a zarazem delikatny. Jeżeli szukasz nowych smaków lub jeżeli masz problem z brzydkim pękaniem tradycyjnego makowca, to ten przepis jest świetną alternatywą.

Składniki

- mak — 1szklanka
- orzechy nerkowca — 1/2 szklanki
- migdały — 1/2 szklanki
- kasza jaglana — ugotowana — 1.5 szklanki
- daktyle (pasta daktylowa czyli już zmiksowane daktyle z wodą) — 2 łyżki
- mleko kokosowe bardzo gęste — 1/2 szklanki
- brązowy cukier lub kokosowy — 2 łyżki
- suszona żurawina — 1/3 szklanki
- mleko roślinne — 2 szklanki
- wegańska czekolada — 100g

Sposób przygotowania

- Mak zalewamy 2 szklankami mleka i gotujemy ok. 40 minut. Odcedzamy.
- Migdały i nerkowce zalewamy gorącą wodą na 15 min. Obieramy migdały ze skórki i odkładamy 3 łyżki do pokrojenia i posypania na wierzch ciasta.
- Ugotowany mak, migdały, nerkowce, mleko, cukier oraz daktyle miksujemy razem w blenderze.
- Czekoladę roztapiamy z kilkoma łyżkami mleka kokosowego — polejemy nią ciasto.
- Do zmiksowanej masy dodajemy kaszę i resztę składników. Mieszymy dokładnie. Wykładamy do naczynia, polewamy czekoladą wcześniej rozpuszczoną z kilkoma łyżkami mleka kokosowego oraz posypujemy migdałami i suszoną żurawiną.
- Odstawiamy do lodówki na 2-3 godziny.

AUTORKA PRZEPISU:
MARZANNA BOJKO



1,5%

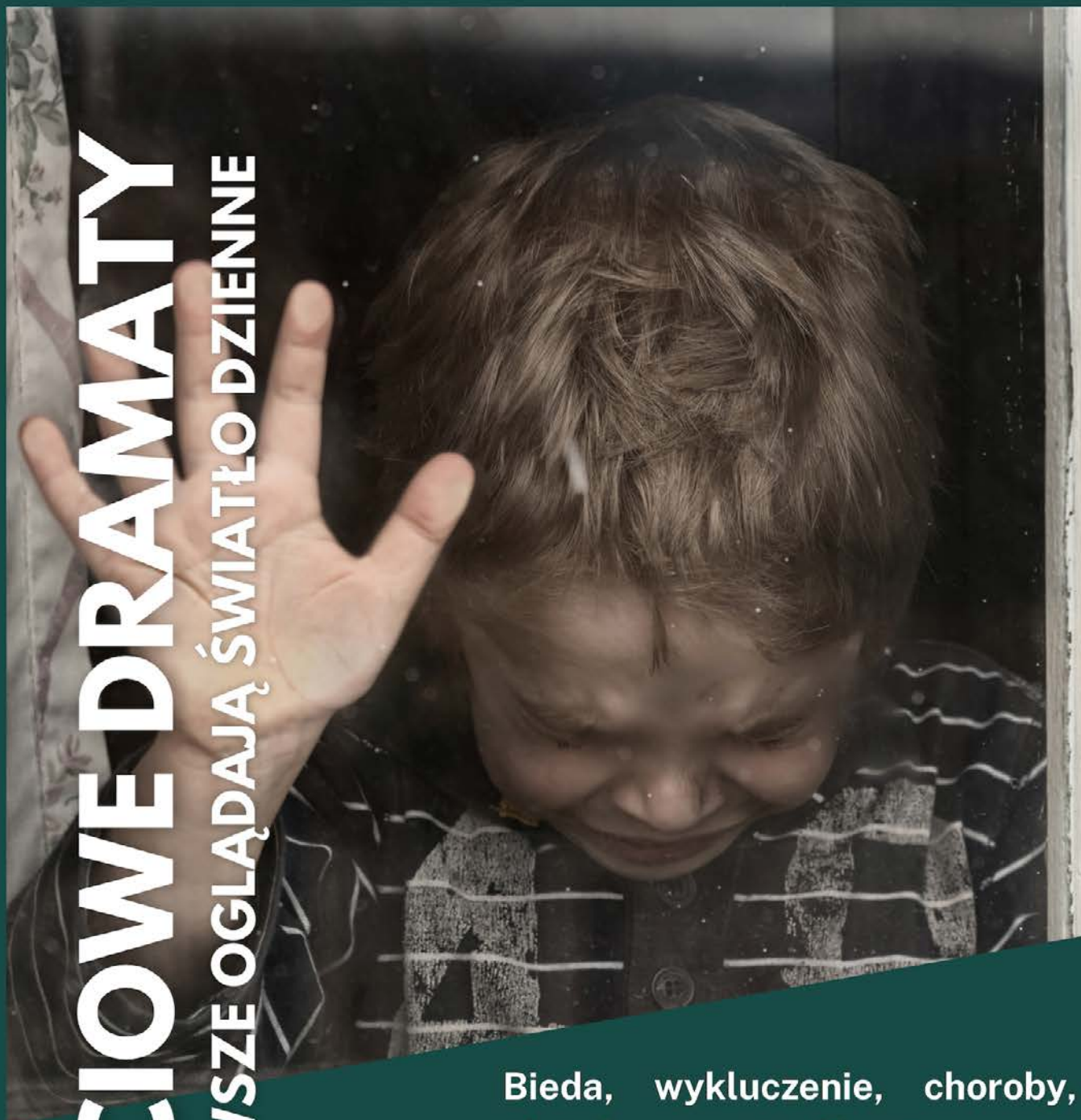


Blisko Serca

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