


Chronimy Zdrowie

 Kościół Adventystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

 Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ 2026



*Bądźmy ostrożni
i chronimy się
przed upałami,
pamiętając
chociażby, że
podczas upałów
organizm może
tracić nawet
1,5 litra wody
na godzinę.*

3

NOTKA REDAKCYJNA

Wakacje już rozpoczęte a upalne dni mogą być dla niektórych niebezpieczne. Osłabienie wynikające z przegrzania organizmu może doprowadzić do poważnych problemów.

4

NAUCZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ GRZYBICĘ STÓP

Grzybica stóp to wyjątkowo częsty problem podczas upałów. Sprzyja jej wysoka temperatura, wzmożona potliwość oraz częstsze chodzenie boso na basenach i plażach. Zarazić się można bardzo łatwo, a wilgotne środowisko wewnątrz butów przyspiesza rozwój grzybów.

6

JAK RADZIĆ SOBIE Z NADMIERNYM PRZEPRASZANIEM

Potocznie słowo „przepraszam” pełni ważną rolę — służy naprawie relacji, okazaniu empatii, uznaniu odpowiedzialności za to, co zrobił_m.

10

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Powszechnie wiadomo, że woda jest substancją niezbędną do życia. Zatem jak prawidłowo nawadniać organizm?

12

CHŁODNIK WEGE

W upalne dni botwinkowy chłodnik to klasyka. Z dodatkiem małosolnych ogórków i dużą ilością koperku z pewnością zachwyci domowników. Kwaskowy jogurt kokosowy, gęsty kefir sojowy, kokosowy lub migdałowy, wszystkie sprawdzają się wyśmienicie w chłodnikach.



NOTKA REDAKCYJNA

Wakacje już rozpoczęte a upalne dni mogą być dla niektórych niebezpieczne. Osłabienie wynikające z przegrzania organizmu może doprowadzić do poważnych problemów.

Bądźmy ostrożni i chrońmy się przed upałami, pamiętając chociażby, że podczas upałów organizm może tracić nawet 1,5 litra wody na godzinę. Brak odpowiedniego nawodnienia prowadzi do spadku objętości krwi, co obciąża serce i nerki. Osoby z chorobami nerek są szczególnie narażone. U osób wykonujących ciężką pracę fizyczną w upale może dojść do rabdomiolizy — rozkładu tkanki mięśniowej, którego produkty mogą uszkodzić nerki. Jak odpowiednio nawadniać organizm to jeden z naszych tematów.

Ponadto, w biuletynie o grzybicy stóp, ponieważ to niezwykle uciążliwy problem, z którym szczególnie latem zmagają się na-

prawdę sporo osób. Skąd się bierze? Za jej pojawienie odpowiedzialny jest dermatofit, który namnaża się błyskawicznie w ciepłych i wilgotnych warunkach. Idealnym środowiskiem dla grzybów są więc sauny, baseny, prysznic oraz przymierzalnie. Zarazić się jest niezwykle łatwo — czasem wystarczy jedynie dotknięcie powierzchnią stopy miejsca, w którym pojawiły się grzyby. Równie często sami doprowadzamy do grzybicy swoich stóp, nosząc zbyt ciasne obuwie, wykonane dodatkowo ze sztucznych, nasilających pocenie materiałów. Na co jeszcze należy uważać? Zapraszam do lektury.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

NAUCZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ GRZYBICĘ STÓP

Grzybica stóp to wyjątkowo częsty problem podczas upałów. Sprzyja jej wysoka temperatura, wzmożona potliwość oraz częstsze chodzenie boso na basenach i plażach. Zarazić się można bardzo łatwo, a wilgotne środowisko wewnątrz butów przyspiesza rozwój grzybów.

Rzadko kto wie, że nawet pozornie niegroźne bóle palców i stóp (bez widocznych zmian na skórze) mogą być symptomem tej uciążliwej choroby. Warto znać jej objawy, bo może grozić każdemu, mimo dbania o higienę.

To mit, że grzybicę można złapać tylko w brudnym środowisku. Niekiedy wystarczy zmierzenie butów w sklepie lub przejście boso w gabinecie, np. ginekologicznym. Pamiętajmy również, że choroba wcale nie atakuje tylko latem (gdy chodzimy z odkrytymi nogami). Warto mieć to na uwadze, bo wówczas nie będziemy bagatelizować typowych objawów grzybicy. A należą do nich: silny świąd, uczucie palącej skóry, łuszczący się naskórek (może prowadzić do powstania ran). Zwykle świadczą o tym, że choroba jest zaawansowana, jednak można wyłapać ją również na wczesnym etapie.

Typowe objawy

— Choroba najczęściej zaczyna się między czwartym a piątym palcem. Tam jest najcieplej i najwilgotniej.



— Pierwsze zmiany (przypominające pęknięcia) robią się najczęściej u nasady palców.

— Wczesnym symptomem może być samo zaczerwienienie (nie musimy odczuwać świądu). To mogą być małe plamki, jak po ucisku. Zaniepokoić powinien nas również ból palców w trakcie wycierania ich ręcznikiem (nawet jeżeli na skórze nie widzimy żadnych zmian).

Jak oglądać stopy

Rób to przynajmniej raz w miesiącu, pół godziny po kąpieli, by skóra była sucha i miała swój naturalny kolor.



— Zmiana na stopach mogą być niewielkie i słabo widoczne, dlatego do oglądania dobrze jest użyć lupy. Najlepiej też położyć stopy na białym ręczniku ponieważ łatwiej zaobserwować zmiany barwnikowe na skórze. Twój niepokój powinien wzbudzić objawy, które podaliśmy wcześniej (świadczące o zaawansowaniu choroby), jak również te mniej charakterystyczne, często łączone z innymi problemami jak:

- małe czerwone plamki
- pęcherzyki wielkości łebka od szpilki
- brzydki zapach skóry

- obrzęk stóp
- drobne ranki niewynikające z ucisku obuwia
- nadmiernie sucha skóra.

Dlaczego lato sprzyja grzybicy?

Ciepło i wilgoć: Stopy zamknięte w nieprzewodnym obuwiu produkują pot, tworząc idealne środowisko dla rozwoju dermatofitów.

Miejsca publiczne: Na basenach, w hotelach, przymierzalniach czy na saunie łatwo o kontakt z zarodnikami.

Odsłonięta skóra: Słońce wysusza skórę, przez co traci ona naturalną barierę ochronną, a sandały mogą powodować mikrourazy.

Jak zapobiegać i walczyć z problemem?

Higiena i profilaktyka: Po każdym wyjściu z basenu lub plaży dokładnie umyj i osusz stopy, a następnie użyj dezodorantu z właściwościami przeciwgrzybiczymi. W miejscach publicznych zawsze noś klapki.

Przewiewne obuwie i skarpetki: Wybieraj buty z naturalnych materiałów, unikaj chodzenia w zabudowanych butach na gołą stopę (tam, gdzie to możliwe, noś sandały). Jeśli musisz założyć zakryte obuwie, wybierz skarpety z oddychającej bawełny.

Leczenie miejscowe: Przy pierwszych objawach warto sięgnąć po dostępne bez recepty kremy lub maści przeciwgrzybicze (zawierające np. *klotrimazol* czy *terbinafinę*). W przypadku silniejszych zmian skonsultuj się z podologiem lub dermatologiem.

Dezynfekcja obuwia: Grzyby mogą przetrwać w butach od kilku tygodni do miesięcy. Używaj specjalnych sprayów odkażających do wnętrza butów lub zadbaj o ich dokładne wietrzenie i osuszenie.

Uwaga: Jeżeli chorujesz na cukrzycę lub masz osłabioną odporność, każdą infekcję stóp skonsultuj z lekarzem, ponieważ z pozoru drobny problem grzybiczy może prowadzić do poważniejszych powikłań bakteryjnych.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



JAK RADZIĆ SOBIE Z NADMIERNYM PRZEPRASZANIEM

Potocznie słowo „przepraszam” pełni ważną rolę — służy naprawie relacji, okazaniu empatii, uznaniu odpowiedzialności za to, co zrobił_m.

Jednak czasem staje się czymś więcej — **mechanizmem obronnym**, reakcją automatyczną lub sposobem regulowania napięcia emocjonalnego w relacjach z innymi. Jakie mogą być psychologiczne źródła nadmiarowego przeproszania? Jak zacząć budować bardziej adekwatny, wspierający sposób komunikacji — bez konieczności tłumaczenia się za własne emocje, potrzeby czy istnienie?

Czym jest nadmierne przeproszanie?

Nadmierne przeproszanie to powtarzające się używanie słowa „przepraszam” w sy-

tuacjach, które **nie wymagają** przeprosin — np. gdy prosimy o pomoc, dzielimy się opinią, wyrażamy emocje lub po prostu zajmujemy przestrzeń. W tych momentach „przepraszam” nie pełni funkcji naprawczej, lecz **sygnalizuje lęk przed byciem odrzuconym, niezrozumianym, ocenionym jako „kłopotliwy”**.

Przykłady?

— Przepraszam, że zawracam głowę...

— Przepraszam, że się odzywam...

— Przepraszam, że zrobiłam to po swojemu...

Warto podkreślić: **samo przeproszanie nie jest problemem**. Problemem staje się

wtedy, gdy wynika z potrzeby uspokojenia innych kosztem siebie, towarzyszy mu poczucie winy mimo braku realnej winy, staje się automatyczne i nieadekwatne do sytuacji.

Co może kryć się za nadmiernym przeproszaniem?

W wielu przypadkach nadmierne przeproszanie nie jest przejawem grzeczności, lecz strategią emocjonalnej ochrony, która często wykształca się w dzieciństwie. Dzieci dorastające w środowisku, w którym ich potrzeby emocjonalne były ignorowane lub oceniane, były karane za wyrażanie siebie (np. poprzez chłód emocjonalny, złość, milczenie), musiały brać odpowiedzialność za samopoczucie dorosłych („przez ciebie się zabiję”, „już nie wytrzymam z tobą”). Często też uczą się, że ich zachowanie musi być nienaganne, a każde odstępstwo wymaga przeprosin.

W ten sposób przeproszanie staje się:

- próbą zapobiegania konfliktom,
- narzędziem „łagodzenia atmosfery”,
- strategią na zdobycie akceptacji lub uniknięcie odrzucenia.

Z czasem ta postawa przenosi się w dorosłość, gdzie osoba może odczuwać silny dyskomfort, gdy wyraża siebie, potrzebuje pomocy, stawia granice — i rekompensuje to właśnie przez przeproszanie.



Nadmierne przeproszanie a doświadczenie traumy

Warto również zaznaczyć, że nadmierne przeproszanie może mieć swoje źródło w przeżytej traumie relacyjnej lub rozwojowej. Osoby, które dorastały w warunkach chronicznego napięcia emocjonalnego — np. przy niestabilnych, przemocowych, obojętnych lub emocjonalnie niedostępnych opiekunach — mogą wykształcić silną potrzebę „uspokajania otoczenia”, zanim cokolwiek złego się wydarzy. W takich przypadkach przeproszanie staje się mechanizmem kontroli i bezpieczeństwa — próbą zatrzymania sytuacji, która w przeszłości wiązała się z realnym zagrożeniem fizycznym lub emocjonalnym (krzyk, kara, odepchnięcie, izolacja). Osoby po traumie często przejmują odpowiedzialność za zachowania innych, nawet jeśli obiektywnie nie ponoszą winy. Przeproszanie staje się wtedy narzędziem do unikania nieprzewidywalnych reakcji otoczenia, a nie wyrazem skruchy.

Ten wzorzec może utrzymywać się w dorosłości, zwłaszcza jeśli trauma pozostała nieprzepracowana — i ujawniać się właśnie w pozornie „niewinnych” codziennych zwrotach, pełnych lęku, napięcia i potrzeby kontroli.

Czy rozpoznajesz te zachowania?

Oto sygnały, które mogą świadczyć o tym, że przeproszasz zbyt często lub zbyt pochopnie:

- Przeproszasz za swoje emocje (np. „przepraszam, że płaczę”, „przepraszam, że jestem taka wrażliwa”).
- Zaczynasz prośby lub wypowiedzi od przeprosin, zanim w ogóle przekażesz treść.
- Odczuwasz poczucie winy, gdy korzystasz z czyjejś uwagi, czasu lub wsparcia.
- Czujesz potrzebę tłumaczenia się za swoją obecność, zdanie czy potrzeby.
- Słyszysz od innych: „Naprawdę nie musisz za to przeproszać”.



- Masz wrażenie, że musisz udowadniać, że nie jesteś dla nikogo obciążeniem.

Co naprawdę komunikujemy, gdy przepraszamy „na zapas”?

Za niektórymi „przeprosinami” kryją się zupełnie inne komunikaty — te dotyczące emocji i relacji:

- **„Przepraszam, że zawracam głowę”** = „Czy mogę liczyć na twoją uwagę?”
- **„Przepraszam, że się odzywam”** = „Czy mam prawo mówić?”
- **„Przepraszam, że się źle czuję”** = „Czy moje emocje są w porządku?”
- **„Przepraszam, że potrzebuję przestrzeni”** = „Czy nadal będziesz mnie akceptować?”

W tych wypowiedziach nie chodzi o winę, ale o **poszukiwanie bezpieczeństwa emocjonalnego** — bycia wysłuchanym, widzianym, przyjętym bez warunków. To naturalne potrzeby, które mają swoje źródło w relacjach wczesnodziecięcych, ale które mogą wymagać przepracowania w dorosłym życiu, jeśli nadmierne przepraszanie ograni-

cza naszą swobodę i wpływa na poczucie własnej wartości.

Jak odróżnić „zdrowe” przepraszanie od nadmiernego?

Zdrowe, adekwatne przeprosiny są oparte na **konkretnej sytuacji**, w której nasza reakcja lub działanie wpłynęły negatywnie na drugą osobę, wynikają z **empatii i refleksji**, nie deprecjonują naszej wartości osobistej.

Przykłady:

- Przepraszam, że się spóźniłem. Wiem, że czekanie mogło być frustrujące.
- Przepraszam, nie powinienem był podnieść głosu w tej rozmowie.
- Przepraszam, że nie wywiązałam się z obietnicy. To była moja odpowiedzialność.

Nadmierne przepraszanie nie wynika z realnej winy, pojawia się automatycznie, często zanim padną jakiegokolwiek słowa, sygnalizuje napięcie i chęć uniknięcia emocjonalnego zagrożenia.

Przykłady:

- Przepraszam, że w ogóle cię o to proszę...
- Przepraszam, że mam inne zdanie.
- Przepraszam, że jestem taka zmęczona ostatnio...

Co można zrobić, by wyjść z nawyku nadmiernego przeproszania?

Zatrzymaj się i zadaj sobie kilka pytań:

Czy naprawdę zrobiłmiś coś niewłaściwego? Czy przeproszam, bo się boję, czy dlatego, że uznaję swoją odpowiedzialność? Co chcę przekazać — i czy słowo „przepraszam” to najlepszy wybór?

Zamiast „automatyczne” przeprosiny na inne formy wyrazu:

- Zamiast „Przepraszam, że przeszkadzam”, „Czy mogę ci zająć chwilę?”
- Zamiast „Przepraszam, że się odzywam”, „Chciałbym coś dodać do tego, co mówicie.”
- Zamiast „Przepraszam, że płaczę”, „Potrzebuję się wyplakać, żeby poczuć ulgę.”

Pracuj nad asertywnością. Masz prawo do głosu, emocji, potrzeb i granic — bez konieczności przeproszania. Wzmacnianie własnej wartości i umiejętności komunikacyjnych pozwala budować relacje oparte na wzajemnym szacunku, a nie na lęku przed odrzuceniem.

Twórz bezpieczne relacje. Przebywanie wśród ludzi, którzy nie wymagają tłumacze-

nia się za każdą reakcją, ułatwia wychodzenie z roli osoby „niewidzialnej”, „grzecznej za wszelką cenę”. Bezpieczne relacje to takie, w których możesz być sobą — również w trudnych momentach.

Nadmierne przeproszanie często ma swoje korzenie w przeszłości, ale wpływa na nasze teraźniejsze relacje, sposób funkcjonowania w pracy, rodzinie, grupach społecznych. To nie tylko nawyk językowy — to **emocjonalna strategia przetrwania**, którą warto zrozumieć, a z czasem modyfikować.

Przepraszaj wtedy, gdy to naprawdę potrzebne — ale nie przeproszaj za to, że jesteś. Twoje emocje, potrzeby i obecność nie wymagają usprawiedliwienia.

Jeśli ten temat Cię dotyczy — warto przyjrzeć się bliżej Twojej historii i relacjom. W pracy terapeutycznej można bezpiecznie eksplorować te wzorce, zrozumieć ich źródła i znaleźć nowe sposoby budowania relacji ze sobą i innymi. Być może to właśnie ten moment, byś — zamiast automatycznie mówić „przepraszam” — skorzystać z konsultacji psychologicznej lub terapeutycznej. Również w Pracowni Terapii i Rozwoju Badanie Świata.

JACEK WOLSZCZAK
BADANIESWIATA.PL



SZLACHETNE ZDROWIE

Powszechnie wiadomo, że woda jest substancją niezbędną do życia. Zatem jak prawidłowo nawadniać organizm?



ZADBAJ O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Poniżej wymieniono kilka sposobów na skuteczne nawadnianie organizmu: Dobrze jest rozpocząć dzień od wypicia szklanki wody — pobudzi to metabolizm i da zastrzyk energii tak ważnej każdego poranka. W przypadku pacjentów mających problem z nocnym oddawaniem moczu lub zgagą, nie zaleca się picia wody tuż przed snem.

Warto ustawić powiadomienia przypominające o kolejnych porcjach wody. Powszechnie dostępne urządzenia mobilne, jak np. smartfony i smartwatche umożliwiają zaprogramowanie alarmów i powiadomień w ciągu dnia, które ułatwią kontrolę nad ilością przyjmowanej wody. Dodatkowo warto ustawić tzw. „cele” dotyczące ilości przyjmowanej wody w kolejnych częściach dnia.

Zachęceniem do picia wody może być także wzbogacenie jej smaku za pomocą liści mięty czy cząstek owoców jak np. malin czy borówek lub naturalnych soków owocowych.

Warto także wprowadzić różnorodne płyny; poza wodą warto w jadłospisie uwzględnić napary ziołowe i herbaty, a także warzywa i owoce, źródło naturalnych soków, mikro i makroelementów.

Korzystne jest także wyeliminowanie lub ograniczenie spożywania napojów o wysokiej zawartości cukru na rzecz wody mineralnej; dzięki temu dodatkowo można ograniczyć ilość kalorii dostarczanych do organizmu.

Ciekawostki dotyczące używek a nawodnienie organizmu

Wiele osób przeliczając ilość przyjętych w ciągu doby płynów uwzględnia wypijaną kawę. Chociaż napój ten z większości składa się z wody, zawarta w kawie kofeina wykazuje działanie moczopędne. Dlatego też spożywanie dużych ilości mocnej kawy może niekorzystnie wpłynąć na nawodnienie organizmu. Podobny problem dotyczy napoju popularnego zwłaszcza w miesiącach wiosenno-letnich, czyli piwa. Chmiel, któ-

rym doprawiany jest złocisty trunek wykazuje działanie moczopędne. Sam alkohol również działa odwadniająco, zwiększając ilość moczu wytwarzanego przez nerki w celu przetworzenia i odfiltrowania go z organizmu, co prowadzić może do zaburzenia poziomu elektrolitów.

Ważne jest stopniowe przyjmowanie płynów w ciągu całego dnia. Jednorazowe przyjęcie zbyt dużej ilości wody może zwiększać ryzyko obniżenia poziomu sodu we krwi, co może mieć niekorzystne efekty dla zdrowia.

Jak sprawdzić nawodnienie?

Kolor moczu: Powinien być jasnoślimkowy lub bladożółty. Ciemna barwa zazwyczaj sygnalizuje odwodnienie.

Test elastyczności skóry: Po uszczyknięciu skóry na dłoni powinna ona natychmiast wrócić do pierwotnego kształtu.

Pragnienie: Jest to późny sygnał — jeśli odczuwasz suchość w ustach, proces odwadniania już się rozpoczął.

Jak dbać o nawodnienie?

Sięgaj głównie po wodę mineralną, unikając słodzonych napojów.

Pij regularnie, mniejszymi łykami przez cały dzień, a nie tylko wtedy, kiedy czujesz pragnienie.

Uwzględnij płyny zawarte w pożywieniu (owoce, warzywa, zupy), które pokrywają około 20-30% dziennego zapotrzebowania.

Zwiększ ilość wypijanej wody podczas upałów, wysiłku fizycznego czy gorączki.

Oficjalne zalecenia i dokładne wytyczne dotyczące bilansu wodnego znajdziesz w serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia.



PRZEPIS

CHŁODNIK WEGE

W upalne dni botwinkowy chłodnik to klasyka. Z dodatkiem małosolnych ogórków i dużą ilością koperku z pewnością zachwyci domowników. Kwaskowy jogurt kokosowy, gęsty kefir sojowy, kokosowy lub migdałowy, wszystkie sprawdzają się wyśmienicie w chłodnikach.

Składniki

- pęczek botwinki
- 1 ogórek
- 5 ogórków małosolnych
- 500 ml jogurtu roślinnego
- 500 ml mleka sojowego
- 1 pęczek koperku
- 3-4 ząbki czosnku
- sól i czarny pieprz
- cytryna do smaku

Wykonanie

- Botwinę umyjemy i kroimy, buraczki w kostkę, nato miast łydgi w 1 cm kawałki.
- Zalewamy je 200 ml wody i gotujemy 5-10 minut.
- Do zupełnie wystudzonej botwiny i wody, w której się gotowała dodajemy jogurt i mleko sojowe.
- Ogórka zielonego i małosolne ścieramy na grubej tarce w wiórki.
- Czosnek obieramy i rozgniatamy lub przepuszczamy przez prasę.
- Koperek drobno siekamy.
- Mieszamy dokładnie botwinę z maślanką z ogórkami, koperkiem sokiem z cytryny i czosnkiem. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- żywienia – 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, masaże lecznicze i relaksacyjne, profilaktor JewminoWa



**NOWE
TERMINY**

NAD MORZEM

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)
CENA: 1890 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

26.04 - 03.05. 2026 r., 04.05 - 11.05. 2026 r., 27.09 - 04.10. 2026 r.

W GÓRACH

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

28.06 - 05.07 2026 r., 02.08 - 09. 08 2026 r.

NA MAZOWSZU

Pałacyk na terenie WSTH Podkowa Leśna
CENA: 1690 zł/6 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, beata.sleszynska@wsth.pl

23.08 - 28.08 2026 r.

Zapraszamy!

www.zdrowonanowo.pl



Przystań

ośrodek
wypoczynkowy



O NAS

Ośrodek Wypoczynkowy Przystań to miejsce stworzone z myślą o spokojnym wypoczynku nad polskim morzem. Oferujemy komfortowe noclegi, domową atmosferę oraz bliskość morza i natury. Kameralny charakter ośrodka sprzyja relaksowi, regeneracji i odpoczynkowi z dala od tłumów. To idealna przestrzeń dla rodzin, seniorów i par.

UDOGODNIENIA

- Śniadania w bufecie
- Aneks kuchenny
- Pokoje 2-, 3- i 4-osobowe z TV
- Rowery
- Bezpłatne Wi-Fi
- Bliskość plaży - 200 m
- Spokojna okolica
- Domowa atmosfera
- Strefa zabaw dla dzieci

KONTAKT:



+48 609 602 488



biuro@osrodekprzystan.pl



www.srodekprzystan.pl

ADRES:

Plażowa 19,
78-132 Grzybowo

Od 100 zł
za dobę

JAK SKROLOWANIE WPŁYWA NA MÓZG?

PROF. MONIKA PRZYBYSZ



<https://www.youtube.com/watch?v=ab4iVu8sBic>



Kościół Adventystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

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



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**POMAGANIE JEST DOBRE
ZASIEJ NADZIEJĘ
I PRZEKAŻ**

1,5%

PODATKU

**WPISZ NASZ NUMER KRS
W ZEZNANIU PODATKOWYM**

KRS: 0000220518

**ODLICZ SWOJE ULGI I DAROWIZNY
W PROGRAMIE DO ROZLICZENIA PIT:**





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!

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



bliskoserca.pl



facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



RATUNEK DLA
POWODZIAN



POMOC RODZINOM

Wpłać swój dar na konto
zbiórki publicznej z dopiskiem
„Bądź Solidarny w Potrzebie”

54 1240 1994 111 0010 3162 7042



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

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!”.





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 zaczątkiem 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