

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LIPIEC-SIERPIEŃ 2024



**ZACHĘCAM DO KORZYSTANIA Z LETNICH
SMAKÓW SEZONOWYCH OWOCÓW I WARZEW.
SKÓRA NAM ZA TO PODZIĘKUJE PIĘKNYM WYGLĄDEM.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Wakacyjne dni upływają pod hasłem letnich igrzysk olimpijskich. Przed sportowymi zmaganiem ważny jest trening, ale równie istotna jest regeneracja.



4

SEN DLA ZWYCIĘZCÓW, CZYLI JAK STAĆ SIĘ MISTRZEM KAŻDEGO DNIA

Codzienne życie obfituje w mniejsze i większe wyzwania: musimy dobiec na autobus, poprowadzić trudne spotkanie w pracy, zaprowadzić rano dzieci do szkoły czy znaleźć czas na dłuższy spacer z psem. Aby mieć na to wszystko energię, najpierw potrzebujemy odpowiedniego wypoczynku.



6

NIELECZONE ZABURZENIA DEPRESYJNE MĘŻCZYZN. CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ?

Depresja jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią około 4 miliony osób, a mężczyźni stanowią około 30-40%.



10

DIETA ROŚLINNA I JEJ KORZYŚCI DLA SKÓRY

Nasz organizm czerpie wiele składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania właśnie z roślin.



14

SALATKA „SMAK LATA”

Salatki na lato to idealny posiłek, gdy jest gorąco. Letnie salatkę pozwalają przemycić wiele sezonowych warzyw i owoców i jeszcze mocniej podkreślić ich walory smakowe, dzięki unikalnym kompozycjom.



NOTKA REDAKCYJNA

Wakacyjne dni upływają pod hasłem letnich igrzysk olimpijskich. Sportowcy, w tym również polska reprezentacja, stają w ich trakcie przed wieloma wyzwaniami. Przed sportowymi zmaganiem ważny jest trening, ale równie istotna jest regeneracja.

Podobnie w codziennym życiu — żeby mieć siłę stawić czoła wyzwaniom, najpierw trzeba się... wyspać, dlatego pierwszy artykuł o śnie a raczej jak się stać mistrzem każdego dnia.

Kolejny artykuł dotyczy depresji. Cóż, zmagamy się z nią coraz częściej i jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią około 4 miliony osób, a mężczyźni stanowią około 30-40%. Choć procent ten może wyda-

wać się niski, mężczyźni często nie szukają pomocy psychologicznej, co sprawia, że ich przypadki nie są rejestrowane. Statystyki dotyczące samobójstw w tej grupie dowodzą, że konieczne jest podejmowanie działań — przez nas wszystkich i przez instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym.

A na koniec, zachęcam do korzystania z letnich smaków sezonowych owoców i warzyw. Skóra nam za to podziękuje pięknym wyglądem.

BEATA ŚLESZYŃSKA



SEN DLA ZWYCIĘZCÓW, CZYLI JAK STAĆ SIĘ MISTRZEM KAŻDEGO DNIA

Codzienne życie obfituje w mniejsze i większe wyzwania: musimy dobiec na autobus, poprowadzić trudne spotkanie w pracy, zaprowadzić rano dzieci do szkoły czy znaleźć czas na dłuższy spacer z psem. Aby mieć na to wszystko energię, najpierw potrzebujemy odpowiedniego wypoczynku, dokładnie tak jak sportowcy z całego świata, przygotowujący się do się letnich igrzysk olimpijskich.

Ich sukces można przypisać nie tylko efektom ścisłych diet i ciężkich treningów, ale również czemuś bardzo prostemu. Oczywiście mowa o śnie.

Podczas snu organizm regeneruje się i odnawia komórki. Dzięki temu możemy się

uczyć, pracować i cieszyć życiem z pełnią energii. Mimo tych korzyści aż 7 na 10 osób ma okazjonalne problemy ze snem, spowodowane stresem, szybkim tempem czy siedzącym trybem życia i dużą ilością czasu spędzanego przed ekranami komputerów

i smartfonów. Mniej niż połowa z tych osób podejmuje działania, aby swoje problemy ze snem rozwiązać.

Skutki braku snu mogą być poważne. Stajemy się rozkojarzeni, łatwiej ulegamy emocjom i jesteśmy mniej odporni na stres. Nasza produktywność spada, a jakość życia się pogarsza. Wszystko to może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych w przyszłości.

Nasz rytm dobowy jest delikatnym mechanizmem, który wymaga równowagi. W ciemności nasze organizmy uwalniają melatoninę, czyli hormon, który pomaga w zasypianiu. W ciągu dnia inny hormon, czyli kortyzol, pomaga nam pozostać aktywnymi i czujnymi. Kiedy ten rytm zostaje zaburzony, trudno nam zasnąć i się zregenerować. Istnieją jednak sposoby, aby przywrócić równowagę rytmu dobowego i ułatwić zasypianie.

Należy dbać o regularne pory nocnego wypoczynku, unikać niebieskiego światła. Na rynku dostępne są również suplementy, które mogą nam w tym pomóc. Jednym z nich jest ZzzQuil Natura. Jest to preparat zawierający melatoninę, ekstrakty roślinne z rumianku, lawendy i waleriany, jak również witaminę B6. ZzzQuil Natura pomaga szybciej zasnąć i nie powoduje ospałości kolejnego dnia. Należy jednak pamiętać, że żaden suplement nie powinien być traktowany jako zamiennik zdrowego stylu życia i prawidłowej higieny snu.

Dzięki odpowiedniemu wypoczynkowi wszyscy możemy być mistrzami każdego dnia. Niezależnie od tego, czy jesteś sportowcem i przygotowujesz się do igrzysk olimpijskich, czy po prostu chcesz być w dobrej formie każdego dnia, sen jest kluczem do sukcesu. Dlatego zadбай o niego i bądź gotowy na każde wyzwanie.



NIELECZONE ZABURZENIA DEPRESYJNE MĘŻCZYŹN. CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ?

Depresja jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią około 4 miliony osób, a mężczyźni stanowią około 30-40%.



Choć procent ten może wydawać się niski, mężczyźni często nie szukają pomocy psychologicznej, co sprawia, że ich przypadki nie są rejestrowane. Statystyki dotyczące samobójstw w tej grupie dowodzą, że konieczne jest podejmowanie działań — przez nas wszystkich i przez instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym.

Mężczyźni w Polsce i na świecie mierzą się z wieloma wyzwaniem, borykają się z trudnościami i koniecznością sprostania oczekiwaniom, że sobie poradzą, że będą silni — w końcu „chłopaki nie płaczą”. Przy braku wiedzy, rzetelnej informacji dotyczącej zaburzeń psychicznych i możliwości ich leczenia narasta ilość osobistych dramatów i obserwuje się wzrost związanych z nimi kosztów społecznych, które przecież ponosimy wszyscy. Depresja pogłębia trudności społeczne i często pcha w objęcia nałogów. Pacjentowi coraz trudniej realizować standard, któremu usiłuje sprostać, czuje się więc gorzej, podejmuje desperackie i szkodliwe próby radzenia sobie, często pogłębiając swój problem. Otoczenie pacjenta czasami nie rozumie objawów, zarzucając mu dodatkowo lenistwo i brak starań. Pacjent czuje, jakby znalazł się w pułapce, z której nie widzi wyjścia, a przecież wyjście istnieje, a co więcej — jest skuteczne.

W leczeniu depresji dorosłych, zwłaszcza w ich umiarkowanym nasileniu skuteczną terapią jest między innymi terapia poznawczo-behawioralna (CBT). To podejście psychoterapeutyczne zakładające spojrzenie na człowieka i mechanizmy psychologiczne jako na określony sposób radzenia sobie ze światem unikalny dla każdej osoby. Ten sposób radzenia sobie możemy zmieniać na poziomie uczuć, zachowań i myśli. Specjaliści psychoterapii poznawczej stosują metody, których skuteczność potwierdzono licznymi badaniami naukowymi. Zmiana sposobu spostrzegania świata, myślenia, reagowania i działania umożliwia skuteczne pokonywanie objawów zaburzeń depresyjnych.

W Polsce nad właściwym szkoleniem tej grupy terapeutów czuwa Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Brakuje nam obecnie adekwatnych rozwiązań prawnych regulujących psychoterapię dorosłych. Specjalizacja z psychoterapii dorosłych została utworzona dopiero w tym roku, a obecnie trwają prace nad regulacjami prawnymi dotyczącymi wykonywania zawodu psychoterapeuty. Naraża to pacjenta na podjęcie niewłaściwie prowadzonej i źle dobranej do niego metody leczenia realizowanej przez nieadekwatnie wykształconego psychoterapeutę, co może powodować przedłużanie się leczenia i pogorszenie stanu pacjenta. Tymczasem istnieją rozwiązania terapeutyczne i farmakologiczne, które mogą przynieść złagodzenie objawów już w ciągu 12 do 16 tygodni, zmniejszyć ryzyko nawrotów oraz umożliwić zastosowanie nowo nabytych umiejętności w codziennym życiu.

Pacjent z depresją może doświadczać obniżenia nastroju, rezygnuje ze swoich zainteresowań. Trudno mu odczuwać radość i przyjemność. Nawet drobne czynności wymagają ogromnego wysiłku. Może pojawić się drażliwość, a myśli krążą wokół braku własnej wartości, dostrzegania raczej złych niż dobrych zdarzeń. Pacjent nie widzi nadziei dla siebie.

W leczeniu depresji ważna jest adekwatna reakcja środowiska, pomoc w przezwyciężaniu kryzysów psychicznych i radzeniu sobie w trudnej sytuacji. Potrzebna jest wiedza w postaci pierwszej pomocy psychologicznej — adekwatnych zachowań i zrozumienia, którego każdy z nas powinien się uczyć.

Pomoc i akceptacja bliskich to pierwszy szczebel drabiny ku zdrowiu, kolejnym jest konsultacja z lekarzem POZ, aby wykluczyć choroby somatyczne, spośród których niektóre znakomicie udają depresję. Następnym szczeblem będzie konsultacja ze specjalistą z psychiatrą, psychoterapeutą, psychologiem klinicznym.

Trzeba pamiętać, że stosowanie właściwej i odpowiednio dobranej terapii pozwala szybciej i sprawniej odzyskać zdrowie, zredukować objawy, a następnie nauczyć nowego spojrzenia na świat, siebie i innych. Ważne przed rozpoczęciem terapii jest rozpoznanie czy specjalista, do którego się udajemy uzyskał odpowiednie wykształcenie udokumentowane certyfikatem w zakresie zdobycia odpowiedniego wykształcenia. Terapeuta poznawczo-behawioralny z certyfikatem PTTTPB po studiach psychologicznych, pedagogicznych, medycznych w stopniu magisterskim kończy czteroletnie kursy lub studia podyplomowe, na których zdobywa wiedzę, uczestniczy w praktyce terapeutycznej, poddaje pracę ocenie i zdobywa doświadczenie kliniczne w wymiarze co najmniej 1200 godzin. Taki specjalista może prowadzić skuteczną terapię już po zakończonym egzaminie na drugim roku i po zdaniu egza-

minu w PTTTPB i uzyskaniu certyfikatu. Nieustannie kształci się również po zakończeniu studiów i omawia swoją pracę z innymi specjalistami, co w psychoterapii nazywa się superwizją. Odpowiednie przygotowanie terapeuty to podstawa, która zapewnia maksymalne bezpieczeństwo. Takie bezpieczeństwo promuje PTTTPB walcząc o stworzenie prostej, przejrzystej i taniej we wdrożeniu ustawy o zawodzie psychoterapeuty i przedstawiając ją posłom — ustawa ta umożliwiłaby szybkie wdrożenie pomysłu i prowadzenie rejestru osób uzyskujących tytuł psychoterapeuty, dostępnego dla każdego pacjenta, także w innych niż poznawczo-behawioralnych nurtach terapii. To może pozwolić "chłopa-
kom nie płakać" i lepiej radzić sobie z przeżywanymi emocjami, pokonać podstępne objawy zaburzeń depresyjnych i rozwijać swoje własne umiejętności pozwalające utrzymać odporność psychiczną i zdrowie.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



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



DIETA ROŚLINNA I JEJ KORZYŚCI DLA SKÓRY

SZLACHETNE ZDROWIE

Nasz organizm czerpie wiele składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania właśnie z roślin. Natomiast spożywanie żywności wysokoprzetworzonej niesie ze sobą szereg zagrożeń i negatywnych skutków zdrowotnych.

Nierzadko spożywa się żywność wysoko przetworzoną, która ma dużo konserwantów, barwników i innych, szkodliwych substancji. Ponadto, mięso i inne produkty odzwierzęce zawierają antybiotyki, którymi karmione są wcześniej zwierzęta. Nie jest to oczywiście obojętne dla cery, która nie otrzymując cennych wartości odżywczych i minerałów, traci swoją funkcję i właściwą barierę ochronną. Przegląd badań naukowych sugeruje obiecującą przyszłość dla roślinnych produktów włączonych do codziennej diety w celu wzmoc-

nienia zdrowia i kondycji skóry. A zmiana nawyków żywieniowych to często pierwszy krok w walce z trądzikiem, nadmierną suchością skóry, a także cellulitem.

Ale za nim coś więcej o tym, jakie produkty spożywać częściej, parę zdań o nawilżaniu od wewnątrz. Podstawową kwestią jest picie wody — 1,5 litra dziennie to optymalna dawka dla osób prowadzących siedzący tryb życia. Osoby aktywne fizycznie powinny pić od 2 do 3 litrów płynów. Odpowiedni poziom nawodnienia organizmu poprawia przepływ krwi w naczyniach krwiono-

śnych, co wpływa na ukrwienie, odżywienie i jędrność skóry. Jeżeli organizm jest odwodniony, skóra staje się sucha, szorstka i mniej odporna na niekorzystne czynniki atmosferyczne.

A teraz zastanów się, czy dostarczasz swojemu organizmowi wszystkich składników odżywczych. Wszelkie niedobory widać na twojej twarzy. Jeśli brak ci witamin z grupy B, możesz zauważyć łuszczenie się skóry oraz stany zapalne. Sucha i szorstka skóra może wynikać z niedoboru witaminy A, a przedwczesne zmarszczki mogą świadczyć o brakach witaminy E. Obecnie pojawia się coraz więcej badań, które podejmują temat wpływu konkretnych produktów spożywczych na zdrowie skóry. Żywność pochodzenia roślinnego jest bogata w witaminę C, beta-karoten, polifenole, czy kwasy fenolowe. Mogą one przyczyniać się do ochrony antyoksydacyjnej, zapobiegania stanom zapalnym jak również wspierać procesy zachodzące w skórze.

Na pewno w twojej diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców. Zjadane głównie na surowo są cennym źródłem przeciwutleniaczy egzogennych. Bogate w karotenoidy, witaminy czy polifenole. Spożywane każdego dnia, neutralizują wolne rodniki, które przyspieszają procesy starzenia się skóry oraz powstawanie zmarszczek. Dodatkowo biorą kluczowy udział w syntezie kolagenu poprzez zawartość witaminy C. Ta z kolei jest kofaktorem enzymów odpowiedzialnych za stabilizację i krzyżowanie włókien kolagenu. Zatem, po jakie warzywa i owoce sięgnąć? Oto niektóre przykłady:

Pomidory

To cenne źródło likopenu, który ma bardzo dobre zdolności antyoksydacyjne. Ludzka skóra i osocze zawierają najwyższe ilości likopenu w porównaniu z innymi tkankami ciała. Dieta bogata w likopen może wpływać na spadek rumienia wywołanego promieniami UV. W badaniach, które od-



notowały tak pozytywny efekt likopenu, spożywano go w ilości ok. 16 mg, co daje około 40-55g koncentratu pomidorowego. Należy pamiętać, że surowy pomidor zawiera znacznie mniej likopenu w porównaniu z pomidorami przetworzonymi. W diecie warto zatem zadbać o takie produkty jak: niskoprzetworzone sosy pomidorowe, pasaty, czy koncentraty pomidorowe.

Jarmuż

Jest bogaty w karotenoidy, witaminę C, czy glukozynolany, które są przekształcane w sulforafan. Ten z kolei może zmniejszać stan zapalny i stres oksydacyjny. Sulforafan jest obecny również w takich warzywach jak: brokuły, kapusta, brukselka, czy kalafior.

Winogrona

Zawierają znaczne ilości polifenoli, w tym antocyjany, resweratrol, proantocyjanidyny oraz witaminę C. W jednym z badań podano przykład, podczas którego przez 6 miesięcy 12 kobiet z Japonii z przebarwieniami typu melazma przyjmowało suplementację ekstraktem z pestek winogron, dostarczającym 162 mg proantocyjanidyny. Zauważono zmniejszający się indeks melaniny i rozmiar melazmy oraz delikatne rozjaśnienie skóry.

Aby uzyskać 162-200 mg proantocyjanidyn podanych w powyższym badaniu, należy wypić około 300-382 ml lub 1,3-1,6 szklanki soku winogronowego. Pomimo że wynik jest obiecujący — 12 kobiet borykających się z ostudą w moim odczuciu to zdecydowanie za mało by od dzisiaj zacząć pić 1,5 szklanki soku dziennie w imię walki z przebarwieniami. Jednak ze względu na korzystne właściwości zdrowotne, warto dodać do codziennego jadłospisu owoce winogronowe.

Orzechy i rośliny strączkowe

W diecie roślinnej to źródła dobrowolnych tłuszczów, białka oraz wielu mikroelementów. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe mają istotny wpływ na utrzymanie właściwego poziomu nawilżenia, sprężystości skóry. Ich niedobór doprowadza do nadmiernej utraty wody i może powodować suchość skóry, dlatego warto do swojej diety wprowadzić np. siemię lniane, orzechy włoskie, migdały, pestki słonecznika, czy dyni. Według przeglądu Plant-based Foods for Skin Health kobiety, u których spożycie kwasów omega-3 było najwyższe, zwłaszcza kwasu eikozapentaenowego (EPA), były mniej podatne na ryzyko silnego fotostarzenia skóry. Zgodnie z zaleceniami Narodowe-





go Instytutu Zdrowia Publicznego — Państwowego Zakładu Higieny, należy dostarczyć 250 mg/dobę kwasów tłuszczowych EPA+DHA w diecie osób dorosłych. Choć żywność pochodzenia roślinnego nie jest znaczącym źródłem EPA, warto pamiętać, że na rynku są dostępne suplementy z kwasami omega-3 na bazie alg morskich.

Podsumowując, zadbaj o kolorowe warzywa i owoce bogate w witaminy, karotenoidy, antocyjany i polifenole, ciemnozielone liście, orzechy, czy rośliny strączkowe. Pamiętaj również, że skóra nie lubi pewnych składników i bardzo chętnie daje o tym znać. Wypryski, zaskórniki to pierwsze sygnały, jakie twoja skóra wysyła, kiedy w diecie znajduje się zbyt dużo cukru i tłuszczu trans. Osoby z tendencją do rozszerzonych naczynek powinny unikać spożywania gorących i pikantnych potraw oraz alkoholu.

Natomiast pamiętaj również, że dieta to nie jest jedyny element wpływający na wygląd skóry. Chcąc zadbać o ładny wygląd swojej skóry należałoby podejść do tego holistycznie i uwzględnić oprócz diety takie elementy jak: prawidłowa pielęgnacja,

ochrona przeciwsłoneczna, aktywność fizyczna, sen, czy odpoczynek.

Mały bonusik...

Parówka oczyszczająca pory

Wiosną potrzebujemy odświeżyć i nawilżyć cerę. Taka parówka odblokuje 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 pochylić się nad nią przez co najmniej 10 minut. Twarz ustawić nad parą. Przykryć głowę ręcznikiem i spokojnie głęboko oddychać.

PRZEPIS

SAŁATKA „SMAK LATA”

Sałatki na lato to idealny posiłek, gdy jest gorąco. Letnie sałatki pozwalają przemycić wiele sezonowych warzyw i owoców i jeszcze mocniej podkreślić ich walory smakowe, dzięki unikalnym kompozycjom. Odkryj niezwykle połączenia smaków w sałatkach na lato, korzystając z ciekawych połączeń. U nas mandarynki, żurawina i nie tylko.

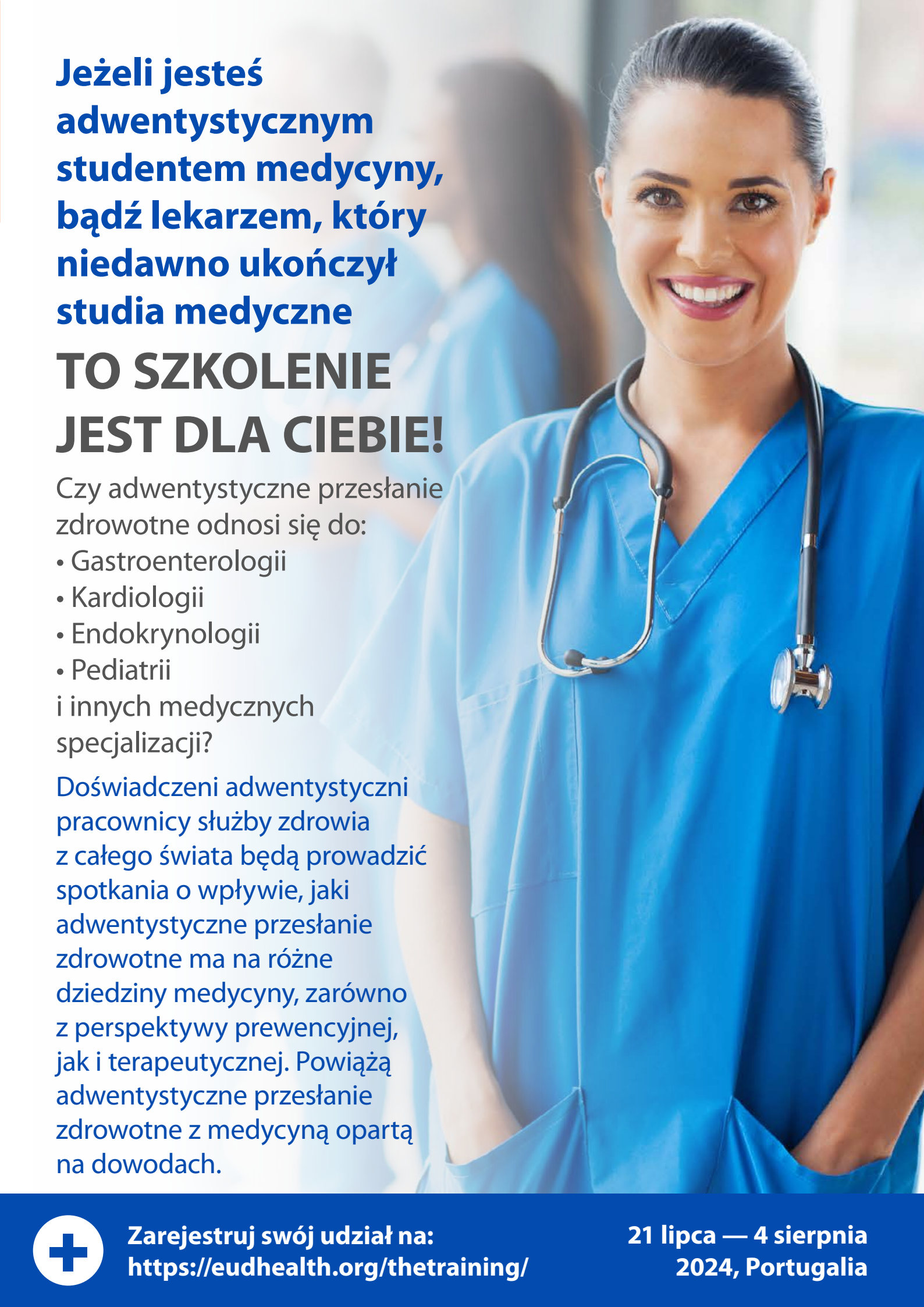
Wykonanie

- W misce mieszamy liście i owoce oraz płatki migdałowe.
- W szklance lub mikserze miksujemy razem oliwę, sok cytrynowy, miód. Polewamy sałatę. Mieszamy.

Składniki

- 4-5 szklanek zielonych listków (np. jarmuż, szpinak, botwinka, botwina, liście gorczycy)
- 1 kilka świeżych lub z puszki mandarynek
- około 1/3 szklanki suszonych żurawin
- około 1/3 szklanki płatków migdałowych
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- 2 łyżki miodu lub syropu z agawy
- szczypta soli





**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%

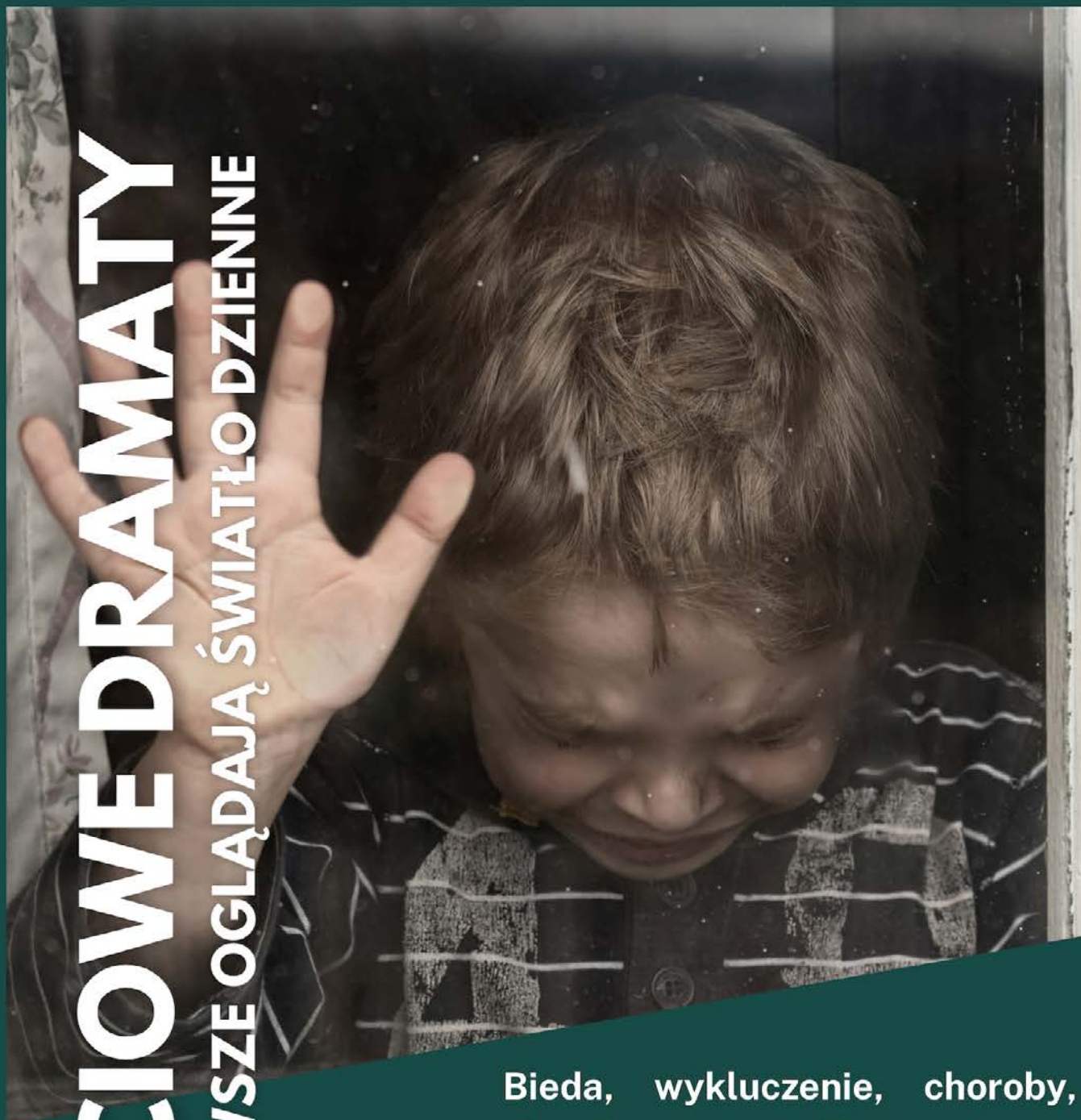


Blisko Serca

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

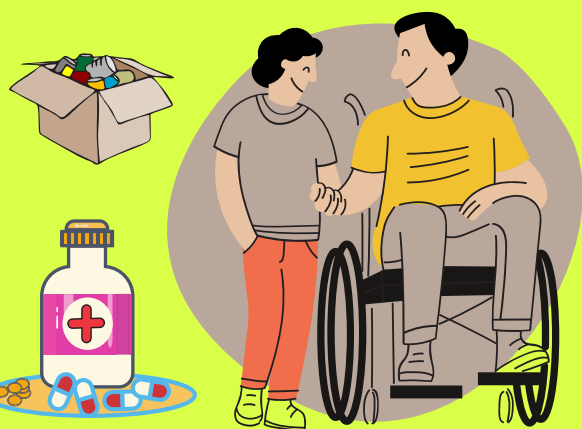


Zgłoszenie

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

