

Chronimy Zdrowie

 Kościół Adventystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

 **Blisko Serca**
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

LUTY 2026

*Od czasu
do czasu
wszyscy
ponoszą
porażki,
ale ostatecznym
sprawdżianem
jest sposób
radzenia
sobie z nimi*





3

NOTKA REDAKCYJNA

Drapanie, suchość w gardle czy uczucie podrażnienia podczas połykania to objawy, z którymi możemy zmagać się zimą.



4

NAUKA W POSZUKIWANIU ELIKSIRU ŻYCIA

Medycyna regeneracyjna jest dziś intensywnie rozwijającym się polem badawczym. Wiemy już sporo na temat mechanizmów starzenia się organizmu, a naukowcom udało się wyodrębnić substancje, które mogą znacząco wydłużyć życie i uwolnić od chorób wieku starczego.



8

PORAŻKA DOŁUJE,
DOŚWIADCZENIE
WZMACNIA

Przeczytałem, że miarą kondycji biegacza nie jest to, jak szybkie tętno może mieć w czasie biegu, ale raczej w jakim tempie jego tętno wraca do normy po biegu. Nazywa się to czasem odpoczynku.



8

NATURALNA OSŁONA
GARDŁA — JAK DBAĆ
O GARDŁO ZIMĄ?

Zimą śluzówka gardła jest szczególnie narażona na niekorzystne warunki. Na zewnątrz musi sobie radzić z niską temperaturą, natomiast w domu czy biurze — z suchym, ogrzewanym powietrzem.



10

PASTA A'LA JAJECZNA
Z CIECIORKI

Kolejny przepis na wartościową w składniki odżywcze i bogatą w białko pastę do chleba. Lubię proste składniki i wykonanie. A w chłodne dni taka pasta z ogóreczkiem kiszonym to bomba zdrowia.



NOTKA REDAKCYJNA

Drapanie, suchość w gardle czy uczucie podrażnienia podczas połykania to objawy, z którymi możemy zmagać się zimą.

Jak bronić się przed zimową niedyspozycją gardła? Klucz to zdrowa błona śluzowa. Jej zadaniem jest ochrona i obrona przed czynnikami zewnętrznymi, a dzięki produkcji śluzu — także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia. Jak przygotować taki preparat śluzowy nawilżający gardło — zobaczcie sami.

Ponadto w biuletynie o tym, że od czasu do czasu wszyscy ponoszą porażki, ale ostatecznym sprawdzianem jest sposób radzenia sobie z nimi. To prawda, nikt nie lubi porażek, ale nawet odnoszący największe sukcesy ludzie stanęli w obliczu tego wyzwania w którymś momencie swojego życia. Cokol-

wiek się wydarzyło, czy wydarzy, nie poddawaj się rozpaczce.

I tak na koniec, coś ciekawego w temacie poszukiwania eliksiru życia. Choć nauka nie znalazła jednej magicznej mikstury, intensywne badania nad mechanizmami starzenia przynoszą obiecujące wyniki, które pozwalają spowolnić, a w niektórych przypadkach cofnąć biologiczne objawy starzenia się komórek. Jak to jest możliwe? Czy masz w tym jakiś udział? Być może znajdziesz odpowiedź na te pytania czytając lutowy biuletyn, do czego zachęcam.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

NAUKA W POSZUKIWANIU ELIKSIRU ŻYCIA

Medycyna regeneracyjna jest dziś intensywnie rozwijającym się polem badawczym. Wiemy już sporo na temat mechanizmów starzenia się organizmu, a naukowcom udało się wyodrębnić substancje, które mogą znacząco wydłużyć życie i uwolnić od chorób wieku starczego.



Genetycy upatrują rewolucji w walce ze starzeniem przy wykorzystaniu komórek macierzystych. To komórki-matki wszystkich innych komórek znajdujących się w organizmie. Dzięki ich hodowli w laboratorium, a następnie przeszczepianiu ich do organizmu, naukowcy mają nadzieję na odmłodzenie naczyń krwionośnych, poszczególnych organów, skóry, oczu i mózgu.

Ale komórki macierzyste to nie jedyne pole badań i nie jedyne substancje, które mogą okazać się rewolucyjne, jeśli chodzi o walkę ze starzeniem się organizmu i chorobami związanymi z wiekiem. I choć nic nie zastąpi właściwego stylu życia, obejmującego m.in. dietę zawierającą rośliny i zioła bogate w substancje biologiczne aktywne, ruch, odpoczynek, kontrolę stresu, bliskie relacje czy ufną wiarę, to odkryte substancje pomagają nie tylko wydłużyć życie, ale przeżyć wiek podeszły w dobrej kondycji.

Tajemnicze skróty NMN i NAD+

Naukowcy odkryli substancję, która wspiera działanie mitochondriów, dzięki czemu komórki zaopatrzone są w większą ilość energii. Starzejąca się komórka z trudem produkuje energię, czyli spełnia swoją funkcję. Jeśli jest to komórka mięśniowa — mamy mniej siły; jeśli jest to komórka mózgowa — mamy gorszą pamięć i mniej sprawny umysł; jeśli jest to komórka nerwowa — mamy słabszy refleks. Substancją pobudzającą energię komórkową jest mononukleotyd nikotynamidu (NMN). Badacze przeprowadzili eksperyment na myszach, podając im wodę z dużą dawką NMN, niewielką dawką oraz bez NMN. Po roku myszy dostające NMN miały lepiej wykształcone mięśnie, mocniejsze kości, silniejsze naturalne mechanizmy obronne, mniejszą wagę, więcej energii i mniejsze stężenie cukru we krwi. Efekt był tym lepiej widoczny, im starsza była mysz.

W badaniach klinicznych potwierdzono, że suplementacja NMN zapobiega starze-

niu się komórek, chroni chromosomy przed skracaniem i usprawnia regenerację DNA, a także poprawia metabolizm i gospodarkę insulinową u osób z nadwagą i otyłością. Działanie terapeutyczne testowano w obszarach choroby Alzheimera, cukrzycy i w chorobach sercowo-naczyniowych.

NMN jest prekursorem koenzymu NAD+, którego obecność w organizmie ma korzystny wpływ na stan serca, krążenie krwi, oczy, mózg, kości, skórę, mięśnie, odporność. W organizmach żywych do większości zadań na poziomie komórkowym niezbędne są enzymy. Znanych jest ponad 2200 rodzajów enzymów, a około 500 z nich wymaga do swojej pracy substancji z rodziny NAD+. Tymczasem wraz z wiekiem ilość tej cząsteczki spada, co stanowi podstawę wielu problemów zdrowotnych typowych dla starzejącego się organizmu. Zatem zwiększenie poziomów NAD+ poprzez suplementację NMN może odwrócić różne choroby związane z wiekiem. Zdrowy i dobrze odżywiony organizm posiada bardzo skuteczne sposoby identyfikacji wszelkich nieprawidłowości, jak również narzędzie do ich błyskawicznej naprawy — ten wewnętrzny system naprawczy potrzebuje do swojej prawidłowej pracy właśnie NAD+.

Spermidyna — ochroniarz DNA

Badania opublikowane w piśmie „Nature” wskazały nową naturalną odżywkę wydłużającą czas życia i chroniącą przed chorobami. To spermidyna — substancja występująca w spermie ludzkiej. Jej zadaniem jest ochrona DNA plemników przed kwasowym środowiskiem pochwy. Już w 2009 roku naukowcy z Uniwersytetu w Gratzu dowiedli, że substancja znajdująca się w spermie opóźnia procesy starzenia się u robaków, myszy i grzybów. Podawanie spermidyny myszom wydłużało ich życie o 30 proc., robakom — o 15 proc. Badacze są zdania, że spermidyna powstrzymuje wiele procesów związanych ze starzeniem się. Redukuje też

liczbę szkodliwych wolnych rodników, co także ma wpływ na wydłużenie życia.

„Zdrowi stulatkowie mają zadziwiająco wysokie stężenie spermidyny we krwi. Regeneruje ona DNA, mitochondria i różne tkanki. Hamuje też stany zapalne i nowotwory” — pisze prof. dr Andreas Michalisen w książce *Zamień leczenie na jedzenie*. Działanie spermidyny opiera się głównie na zdolności tej substancji do naturalnego pobudzania procesu autofagii. Podobnie jak post lub sirtuiny aktywuje ona procesy samooczyszczania, które prowadzą do degradacji oraz usunięcia zmutowanych, dysfunkcyjnych lub niepotrzebnych komórek i ich części składowych. Autofagia pozwala komórkom na przywrócenie prawidłowego metabolizmu, decyduje o odporności komórek na stres i zwiększa ich odporność na trudne warunki, takie jak inwazja patogenów czy głód.

Spermidyna wywiera pozytywny wpływ na nasze zdolności kognitywne oraz przeciwdziała starzeniu się mózgu, głównie poprzez wywierany przez siebie ochronny wpływ na synapsy i zapobieganie pojawiającym się wraz z wiekiem uszkodzeniom komórek nerwowych. Może przyczyniać się do profilaktyki takich chorób neurodegeneracyjnych jak demencja czy Alzheimer.

Spadkowi naturalnej produkcji spermidyny, jaki towarzyszy procesom starzenia, możemy przeciwdziałać, spożywając bogate w ten składnik odżywczy produkty: kiełki zbóż, soję i fermentowane produkty sojowe, w tym głównie natto, algi, groch, grzyby, zielone sałaty, orzechy, jabłka, ziemniaki, brokuły.

Spermidyna może być też pomocna w zwalczaniu COVID-19. W ramach badań na komórkach płuc, które zostały zakażone SARS-CoV-2, wirusolodzy z berlińskiego szpitala Charite wykazali osłabienie procesów autofagii w porównaniu ze zdrowymi komórkami oraz znacznie obniżony poziom spermidyny. Podanie zakażonym komórkom spermidyny zmniejszyło ich obciążenie wi-



rusem aż o 85 proc. Może to być związane z faktem, iż COVID-19 blokuje w komórkach procesy związane z autofagią, aby zapewnić sobie w ten sposób zdolność przetrwania i dalszego namnażania.

Z badań prowadzonych w 2019 roku wynika, że spermidyna może znacząco przyczyniać się do przywracania oraz utrzymywania zrównoważonej gospodarki hormonów płciowych zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, przez co sprzyjać płodności oraz utrzymywaniu prawidłowej wagi. Może też być pomocna dla wszystkich tych, którzy zmagają się z nasilonym wypadaniem włosów lub łysieniem.

Rewolucja telomerów

Powszechnie uważa się, że starzenie — jako zjawisko utraty żywotności i sprawności — dotyczy w podobnym stopniu wszystkich istot żywych. Jednak biolodzy zauwa-



żyli, że w przypadku niektórych zwierząt jest inaczej. Co ciekawe, ich wielkość, siła i zdolność do reprodukcji zwiększają się z wiekiem. Pewnego dnia nagle umierają, ale ich śmierć nie jest uwieńczeniem długiego i bolesnego procesu starzenia. Sekretem tych organizmów jest wytwarzanie dużych ilości telomerazy — enzymu, który chroni chromosomy i przeciwdziała zuzywaniu się komórek i ich starzeniu się podczas każdego podziału komórkowego.

Telomery pełnią funkcję ochronnych „kapturków” znajdujących się na końcówkach chromosomów. Z każdym podziałem komórkowym te „kapturki” kurczą się, co sprawia, że nasze komórki szybciej się starzeją. To oznacza skrócenie czasu życia i wzrost ryzyka różnych chorób.

Skracanie się telomerów w trakcie każdego podziału nici DNA można uznać za rodzaj

naszego zegara biologicznego. Istnieje limit podziałów komórkowych i mieści się w granicach od 50 do 70 cykli. Długość telomerów jest więc wyznacznikiem wieku biologicznego komórki. Brak telomerów w komórce powoduje jej śmierć, czyli apoptozę.

Jednak zawsze są wyjątki. Komórka, która nie chce ulec apoptozie, zaczyna wytwarzać enzym odbudowujący telomery, czyli telomerazę. Często w takim przypadku zamienia się ona w komórkę nowotworową. Telomeraza jest biologicznie czynna nie tylko w komórkach nowotworowych. Jej wyższy poziom naturalnie występuje w komórkach produkujących plemniki lub komórki jajowe, w komórkach naskórka, embrionalnych i macierzystych. Jednak również w tych komórkach w trakcie ich rozwoju spada aktywność telomerazy, telomery skracają się i komórka ulega starzeniu, aż w końcu umiera. Ostatecznie starzeje się cały organizm, a procesowi temu towarzyszą schorzenia.

Możemy jednak sami wpływać na poziom telomerazy, dbając, by w naszej diecie nie zabrakło produktów zawierających naturalne substancje aktywujące ten enzym. Są to głównie dwa związki — cykloastragenol oraz resweratrol. Cykloastragenol jest substancją, w którą jest bogaty traganek błoniasty — roślina od lat stosowana w medycynie azjatyckiej, zaliczana do 50 najbardziej znaczących i wartościowych substancji leczniczych. Wyciąg z korzenia traganka jest źródłem ponad 230 związków czynnych, dzięki którym roślina zawdzięcza wielokierunkowe działanie lecznicze i cenne właściwości. Resweratrol natomiast występuje głównie w winogronach, a w mniejszych ilościach w borówkach, żurawinie, pomidorach, czekoladzie i orzeszkach ziemnych (jego najlepiej przyswajalną formą jest pterostylben pochodzący z owoców jagodowych i borówki amerykańskiej). Ma tak silne działanie prozdrowotne, że wart jest odrębnego artykułu.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

PORAŻKA DOŁUJE, DOŚWIADCZENIE WZMACNIA

Przeczytałem, że miarą kondycji biegacza nie jest to, jak szybkie tętno może mieć w czasie biegu, ale raczej w jakim tempie jego tętno wraca do normy po biegu. Nazywa się to czasem odpoczynku.



Naczej mówiąc, biegacze powinni sprawdzić swoje tętno natychmiast po zakończeniu biegu, a następnie po 2 minutach odpoczynku. Jeżeli tętno zmniejsza się w tym czasie o 40 uderzeń lub więcej, to znaczy, że biegacz ma doskonale rozwinięty układ krwionośny. Tak więc, na przykład, jeżeli po biegu mam tętno 180, to po dwóch minutach powinno ono wynosić nie więcej niż 140.

Dłuższy czas odpoczynku wskazywałby na niedostateczną wydolność układu krążenia. Jeśli moje tętno jest nadal znacznie podwyższone po kilku minutach od ukończenia biegu, powinienem to potraktować jako oznakę słabszej kondycji fizycznej.

Wydaje mi się, że w innych dziedzinach życia możemy stosować podobne miary

Większość ludzi od czasu do czasu pracuje do granic możliwości w miejscu pracy, w domu, czy realizując swoje zainteresowania, podobnie jak biegacze podkręcają swoje tętno do maksymalnego poziomu.

Czasami ludzie nawet przekraczają granice, przechodzą samych siebie, obiecują wię-

cej niż są w stanie zrobić i rozczarowują samych siebie i innych.

Jednak miarą człowieka nie jest to, jak daleko potrafi sięgnąć albo jak usilnie się stara, czy nawet jakie odnosi sukcesy, ale raczej to, jak szybko podnosi się po niepowodzeniach.

Powiadają się, że w tym życiu niemal każdy się potyka i upada na drodze do realizacji wytyczonych celów. Zdarzające się od czasu do czasu niepowodzenia nie omijają nikogo. Są tacy, którzy nie podnoszą się i nie próbują na nowo. Przytłoczeni pierwszym rozczarowaniem zniechęcają się i już nigdy nie dochodzą do siebie. Prawdziwi zwycięzcy, podobnie jak wytrawni biegacze, mają krótki „czas odpoczynku”. Podnoszą się i stawiają czoło przeciwnościom, oceniając przyczyny niepowodzenia, układają nowy plan i prą naprzód.

Ucz się pokonywać codzienne rozczarowania i wykorzystuj swój czas odzyskiwania sił.

DR LARRY RICHARDSON



SZLACHETNE ZDROWIE



NATURALNA OSŁONA GARDŁA — JAK DBAĆ O GARDŁO ZIMĄ?

Zimą śluzówka gardła jest szczególnie narażona na niekorzystne warunki. Na zewnątrz musi sobie radzić z niską temperaturą, natomiast w domu czy biurze — z suchym, ogrzewanym powietrzem.

Oddychanie w takich warunkach prowadzi do zwiększonego odparowywania wilgoci z wyściółki gardła, co osłabia ochronne właściwości warstwy śluzu. To także okres zwiększonego kontaktu

z pyłkami zawieszonymi w powietrzu. W zetknięciu z komórkami gardła mogą one wywoływać podrażnienie i dyskomfort, prowadząc do częstego pochrząkiwania lub chrypki.

Jak dbać o gardło zimą? Warto pamiętać o kilku istotnych zasadach zmniejszających podrażnienia:

- Ogranicz przebywanie na zewnątrz w mroźne dni do niezbędnego minimum, szczególnie w godzinach wzmożonego zapylenia.
- Zadbaj o nawilżenie błony śluzowej pijąc często płyny, zwłaszcza jeśli spędzasz wiele godzin w suchym, ogrzewanym pomieszczeniu. Pomocne może być stosowanie środków powlekających śluzówkę gardła, które wspierają utrzymanie prawidłowego nawilżenia.
- Używaj nawilżacza powietrza, jeśli problem z gardłem wynika z oddychania suchym powietrzem, zadbaj o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu. Optymalny poziom wynosi 40-60 %. Można również sięgać po naturalne środki zawierające składniki śluzowe, które powlekając śluzówkę gardła, tworzą dodatkową barierę ochronną przed suchym powietrzem i czynnikami drażniącymi.

Do surowców śluzowych należą m.in.:

- liść i korzeń prawoślazu,
- nasiona lnu,
- kwiat ślazu,
- porost islandzki.

Każde z powyższych surowców zawiera naturalne śluz o silnych zdolnościach wiązania wody. Po odpowiednim uwodnieniu tworzą one lepką konsystencję, która łatwo przylega do błony śluzowej. Dzięki właściwością powlekającym nie tylko chronią gardło przed czynnikami drażniącymi, ale także mogą zmniejszać ryzyko suchego kaszlu będącego skutkiem podrażnienia oraz wspomagać proces regeneracji.

Domowy macerat chroniący gardło

- 5 g oczyszczonego i rozdrobnionego korzenia prawoślazu
- 100 ml przegotowanej i ostudzonej wody (w temperaturze pokojowej)
- Gaza
- Naczynie z przykryciem do maceracji
- Słoik z ciemnego szkła do przechowywania maceratu

Przygotowanie: Oczyszczony i przepłukany korzeń prawoślazu umieszczamy w naczyniu z przykrywką. Zalewamy odmierzoną ilością wody w temperaturze pokojowej, mieszamy i pozostawiamy pod przykryciem na 4-6 godzin, co jakiś czas mieszając. W tym czasie zachodzi proces wytrawiania surowca, podczas którego śluz przedostaje się do roztworu. Po upływie wymaganego czasu odcedzamy roztwór przez gazę do pojemników z ciemnego szkła. Macerat przechowujemy w szczelnym opakowaniu maksymalnie do 7 dni. W celu ochrony gardła możemy spożywać 1 łyżkę maceratu co kilka godzin.



PRZEPIS

PASTA A'LA JAJECZNA Z CIECIORKI

Kolejny przepis na wartościową w składniki odżywcze i bogatą w białko pastę do chleba. Lubię proste składniki i wykonanie. A w chłodne dni taka pasta z ogóreczkiem kiszonym to bomba zdrowia.

Wykonanie

- Cebulę obrać i pokroić a następnie podusić na oliwie.
- Ugotowaną bądź z puszki cieciorę zmiksować z pozostałymi składnikami doprawiając do smaku solą i pieprzem.

Składniki

- 1 kostka naturalnego tofu
- 1,5 szklanki ugotowanej cieciorki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka soli czarnej
- ½ łyżeczki kurkumy
- Pieprz do smaku



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)
- 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, 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

ODMŁADZANIE I REGENERACJA ORGANIZMU

DR HAB. JERZY GUBERNATOR



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



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