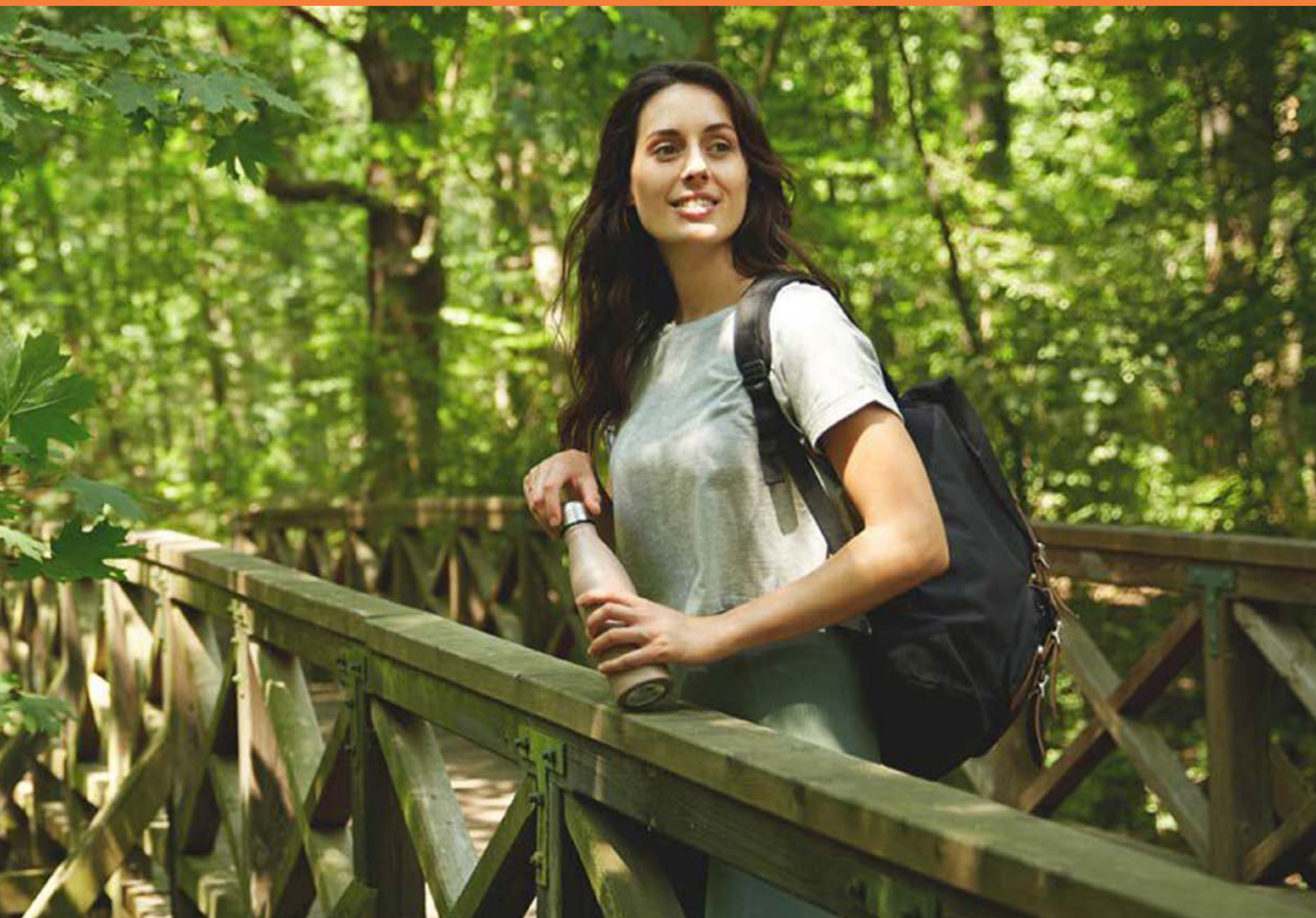


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2024



SPACERY WŚRÓD DRZEW POMAGAJĄ SIĘ ODPRĘŻYĆ
I ZREDUKOWAĆ POZIOM STRESU



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

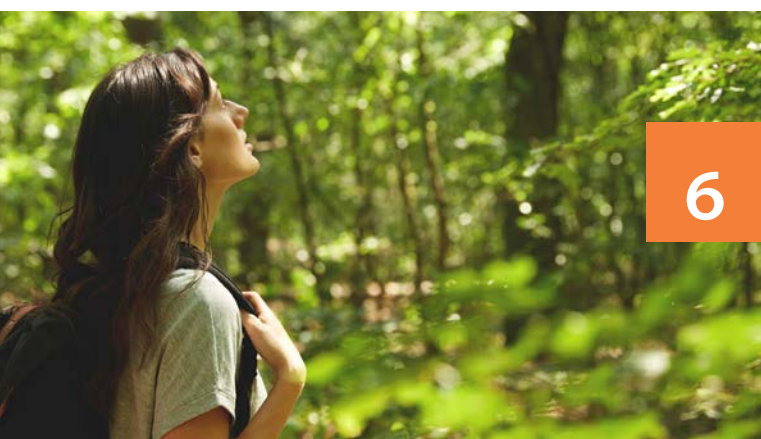
Wiosna, wiosna... dlatego w kwietniowym biuletynie odpowiadamy na pytanie, dlaczego warto sprzątać dom w ekologiczny sposób?



4

ZALECENIA 7 U, CZYLI WSKAZANIA ŻYWIENIOWE WEDŁUG PROF. STANISŁAWA BERGERA

Profesor Stanisław Berger to znany polski biochemik i fizjolog żywienia, twórcą koncepcji nauczania w zakresie nauki o żywieniu człowieka. W drugiej połowie XX wieku znacząco przyczynił się do rozwoju tej dyscypliny naukowej. Urodził się w 1923 roku, a kilka miesięcy temu obchodził swoje 100 urodziny!



6

„LEŚNE KĄPIELE” KOJĄ NERWY I ROZWIJAJĄ FUNKCJE POZNAWCZE

Nie chodzi tu o kąpiel w leśnym jeziorze. Ani o bieganie po lesie czy inne ćwiczenia na łonie natury. Japońska metoda shinrin-yoku to terapia lasem. Spacer w lesie, ale powolny. Kąpiesz się w lesie jak w morzu.



8

EKOLOGICZNE ŚRODKI DO SPRZĄTANIA DOMU

Wiosna to pora, kiedy możemy otworzyć okna na oścież, wpuścić świeże powietrze i posprzątać dom. To zupełnie normalne, że właśnie wiosną chce nam się zakasać rękawy i wyczyścić swoją przestrzeń.



10

DOMOWA NUTELLA

Domowa nutella, to coś więcej niż smaczne smarowidło. To źródło wielu cennych składników pochodzących z orzechów laskowych, śliwek i kakao.



NOTKA REDAKCYJNA

Wiosna, wiosna..., dlatego w kwietniowym biuletynie odpowiadamy na pytanie, dlaczego warto sprzątać dom w ekologiczny sposób?

Po pierwsze, wśród nas jest coraz więcej osób uczulonych na chemiczne detergenty. Po drugie, jesteśmy coraz bardziej świadomi szkodliwego wpływu niektórych chemicznych substancji na nasz organizm, więc rozsądniej podchodzimy do kontaktu z nimi i staramy się wybierać rozwiązania przyjazne środowisku. A po trzecie, naturalne substytuty detergentów to realna oszczędność dla domowego budżetu, bowiem wykorzystujemy niedrogo i ogólnodostępne produkty.

O tej porze roku częściej odwiedzamy parki, ciesząc się rozkwitającą wiosną, a także chodzimy po lesie. Okazuje się, że coraz częściej mówi się o kąpielach leśnych (shinrin-yoku), które są od lat praktykowane w Japonii. To spacery wśród drzew, które pomagają się odprężyć i zredukować poziom stresu. Dlaczego warto korzystać z dobro-

dziejstw oferowanych przez las? Sprawdzamy, jak zażywanie „leśnych kąpeli” wpływa na codzienne funkcjonowanie.

Dla miłośników nutelli publikujemy świetną alternatywę dla ogólnodostępnych kremów czekoladowych, które w składzie mają ogromne ilości cukru. Nasz przepis pozwoli Ci przygotować słodki dodatek do wielu różnych dań, który bez wyrzutów sumienia możesz podać również swojemu dziecku. Idealnie komponuje się z naleśnikami oraz pankejkami. Domowa nutella może być również stosowana jako krem do ciast, babeczek czy tortów. Zamień niezdrowe słodycze na pyszny, pełnowartościowy przysmak na bazie domowego masła orzechowego, który na pewno posmakuje całej Twojej rodzinie! To co, zaczynamy?

BEATA ŚLESZYŃSKA

ZALECENIA 7 U, CZYLI WSKAZANIA ŻYWIENIOWE WEDŁUG PROF. STANISŁAWA BERGERA



Profesor Stanisław Berger to znany polski biochemik i fizjolog żywienia, twórcą koncepcji nauczania w zakresie nauki o żywieniu człowieka. W drugiej połowie XX wieku znacząco przyczynił się do rozwoju tej dyscypliny naukowej. Urodził się w 1923 roku, a kilka miesięcy temu obchodził swoje 100 urodziny!

Poznajcie ogólne wskazania żywieniowe podane przez prof. Stanisława Berge-
ra, wyrażone jako zalecenia 7 U. Z uwa-
gi na fakt, że pod wpływem wyników no-
wych badań naukowych zalecenia doty-
czące zdrowego odżywiania — w tym piramida
zdrowego odżywiania — zmieniały się wie-
lokrotnie, niżej uwzględniamy aktualne za-
sady żywieniowe. Należy podkreślić, że dieta
powinna być spersonalizowana, tzn. dobra-
na indywidualnie do potrzeb danej osoby.

1 U — Urozmaicenie

Podstawą właściwie skomponowanej
diety są różnorodne produkty roślinne. Ko-

lorowe warzywa i owoce, pełne zboża, roś-
liny strączkowe oraz orzechy i nasiona do-
starczają organizmowi niezbędnych skład-
ników odżywczych. W diecie tradycyjnej
produkty zwierzęce powinny być taktowa-
ne jako dodatek do diety, w której podstawę
stanowią nieprzetworzone produkty roślin-
ne. Mięso, ryby, nabiał i jaja nie muszą jed-
nak znajdować się w diecie, o ile dana oso-
ba potrafi właściwie zbilansować swój jadłospis
w oparciu o produkty roślinne oraz taka
dieta służy jej zdrowiu. Dobrze skompono-
wana dieta sprzyja prawidłowemu funkcjo-
nowaniu organizmu i pracy układu odpor-
nościowego.

2 U — Umiarkowanie

Posiłki należy planować uwzględniając indywidualne zapotrzebowanie na energię. Dla utrzymania optymalnej masy ciała dobrze jest unikać przekąsek — nie podjadać między posiłkami.

3 U — Uregulowanie

Spożywanie trzech pełnowartościowych posiłków w ciągu dnia o tych samych porach sprzyja zdrowiu. Dla pracy układu trawiennego dobrze jest komponować proste posiłki i spożywać je powoli, nie popijając płynami. Zaleca się przyjmować płyny między posiłkami — najlepiej pić niegazowaną wodę lub herbaty ziołowe. Spożywanie posiłków w oknie żywieniowych trwającym 8 godzin przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne.

4 U — Umiejętność przyrządzania potraw

Odpowiednia technologia przyrządzenia potraw pozwala zachować najwięcej wartości odżywczych, a zarazem ustrzec przed wpływem czynników o działaniu niekorzystnym dla zdrowia, w tym mutagennym. Dodatkowo może ustrzec przed nadmiarem kalorii dostarczanych w posiłku. Zdecydowanie unikać należy smażenia produktów (zwłaszcza w głębokim tłuszczu) i grillowania mięsa na korzyść gotowania i duszenia. Preferowane jest wybieranie surówek, sałat i warzyw gotowanych na parze lub krótko duszonych. Należy chronić się przed spożyciem potraw zepsutych i zapeśniałych. Warzywa i owoce powinno się dokładnie umyć przed przyrządzeniem posiłku. Niektóre produkty, jak np. orzechy i nasiona można namaczać na noc przez spożyciem. Lepiej jest przygotowywać posiłki w domu niż żywić się na mieście.

5 U — Uprawianie sportu

Aby poprawić kondycję fizyczną i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób, wystarczy już uprawiać aktywność powodującą

zużycie około 1000-2000 kilokalorii w ciągu tygodnia. Jest to aktywność o umiarkowanym nasileniu. Odpowiada na przykład przejściu szybkim krokiem około trzech kilometrów dziennie pięć razy w tygodniu. To najprostsza i jednocześnie najtańsza forma sportu. Każdy, bez względu na schorzenia, powinien regularnie uprawiać aktywność fizyczną. Sport poprawia wydolność płuc, pracę serca oraz ogólną kondycję, a przede wszystkim poprawia nastrój i sprawia, że poczujemy się znacznie lepiej.

6 U — Unikanie

W zasadzie tej chodzi głównie o unikanie tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego i roślinnych olei rafinowanych), alkoholu, cukru oraz ograniczenie soli i produktów z białej mąki. Warto rozważyć całkowitą rezygnację z alkoholu. Naukowcy uznali, że nie ma bezpieczniejszej ilości alkoholu — każda jego ilość niesie negatywne konsekwencje dla zdrowia. Złe tłuszcze warto zastępować oliwą z oliwek, olejem lnianym, zimnotłoczonym olejem kokosowym, awokado, orzechami i nasionami, które mają korzystny wpływ na pracę mózgu. Tradycyjne słodczyki z udziałem cukru można zastąpić np. deserami z orzechów zmiksowanych z daktylami, musami owocowo-orzechowymi czy ciasteczkami owsianymi. Słodzikiem zastępującym cukier może być nektar z agawy, syrop klonowy, ksylitol lub miód.

7 U — Uśmiechanie się

Pozytywne nastawienie do życia wyrażone w szczerym i pełnym pokoju serca uśmiechu ma dobroczynny wpływ na redukcję niszczącego nas stresu. Poza tym uśmiech rozluźnia mięśnie, uwalnia endorfiny — hormony szczęścia i poprawia relacje międzyludzkie. Piękny jest człowiek, który się uśmiecha.

„LEŚNE KAPIELE” KOJĄ NERWY I ROZWIJAJĄ FUNKCJE POZNAWCZE

Nie chodzi tu o kąpiel w leśnym jeziorze. Ani o bieganie po lesie czy inne ćwiczenia na łonie natury. Japońska metoda shinrin-yoku to terapia lasem. Spacer w lesie, ale powolny. Kąpiesz się w lesie jak w morzu.

Zanurzasz ciało i zmysły w powietrzu pełnym dobroczynnych związków. Ale nie chodzi tu tylko o relaksację i wyciszenie. To dużo potężniejsze działanie prozdrowotne.

W Finlandii, która zмага się z wysokimi wskaźnikami depresji, alkoholizmu i samobójstw, lekarze przepisują chorym spacer w lesie w ramach terapii, a w Japonii działa ponad 60 ośrodków, w których leśni terapeuci rozpisują kuracjom plany regeneracji. Co roku leśne szlaki przemierza pięć milionów Japończyków

Słuchanie szumu drzew, wody w strumieniu czy śpiewu ptaków wpływa na nas kojąco. Porównano poziom kortyzolu, ciśnienie krwi i tętno u osób, które spacerowały po lesie i po mieście. Wszystkie parametry były korzystniejsze u osób spacerujących po lesie. Większość badanych przyznała, że nie odczuwała towarzyszącego im od dawna uczucia niepokoju, gniewu i zmęczenia.

Jony ujemne, które znajdują się w powietrzu, obniżają ryzyko powstania depresji i redukują jej objawy. Dźwięki i widok krajobrazów działają uspokajająco na system

nerwowy współczulny i pobudzają do pracy system przywspółczulny. Wpływ lasu na głębsze rozluźnienie mentalne i zmniejszenie natłoku myśli potwierdziły badania prowadzone na Uniwersytecie Stanforda. Pacjenci z depresją wykazywali mniejsze objawy, kiedy przebywali w lesie.

Naukowcy badali też związek gęstości drzew przy ulicach z przepisywaniem antydepresantów mieszkańcom Lipska w Niemczech. Tam, gdzie drzew było więcej, lekarze przepisywali ich mniej.

Badania dr. R. Urlicha dowiodły, że pacjenci w szpitalach szybciej dochodzą do zdrowia, kiedy mają widok z okna na drzewa, a nie na ceglany mur. Pacjenci po operacji jamy brzusznej, którzy za oknem widzieli drzewa, potrzebowali mniej środków przeciwbólowych, rzadziej cierpieli z powodu komplikacji i szybciej opuszczali szpital niż ci, którzy patrzyli na ścianę sąsiedniego budynku. Potwierdziły to badania przeprowadzone z udziałem pacjentów po operacjach serca w Szwecji. Rekonwalescenci uspokajali się przez samo patrzenie na obraz przedstawiający drzewa i wodę.

Okazuje się, że nawet pracownicy biurowi, którzy mają na widoku roślinność, są bardziej zadowoleni ze swojej pracy i odczuwają większą satysfakcję życiową.

Badania dr. Qinga Li wykazały też wpływ lasu na długość i jakość snu. Okazało się, że średnia długość snu po dwóch godzinach spaceru wydłużyła się o 15 proc. Osoby uczestniczące w eksperymencie były mniej zaniepokojone, jakość ich snu była lepsza. Co ciekawe, popołudniowe spacerowały dawały większą poprawę niż spacerowały poranne.

Spędzanie czasu w lesie, kontemplowanie przyrody, obserwowanie roślin i zwierząt (uwaga mimowolna), pomaga odpocząć uwadze dowolnej (skupienie, koncentracja i poświęcenie się jednemu celowi, np. nauce) i ją odnawia. Możemy łatwiej przyswajać treści i efektywniej wykonywać obowiązki. To dlatego nazwano las środowiskiem wzmacniającym.

Lepiej rozwinięte dzieci

Dzieci uczące się w szkołach wykorzystujących zajęcia na świeżym powietrzu uzyskują lepsze wyniki w testach w porównaniu z dziećmi uczącymi się metodą klasycz-

ną (klasa i książka), ponieważ natura lepiej rozwija zdolności poznawcze.

Las rozwija też zdolności ruchowe. Ingunn Fjortoft, norweska badaczka, obserwowała różne zabawy dzieci w plenerze i w salach przedszkolnych. Wszystkie rodzaje aktywności na świeżym powietrzu poprawiły zdolności motoryczne i sprawność fizyczną dzieci. Widać było znaczną różnicę w koordynacji ruchowej, równowadze i zwinności.

Z kolei amerykańskie badaczki Frances Kuo i Andrea Faber Taylor, twórczynie Laboratorium Krajobrazu i Zdrowia Człowieka na Uniwersytecie Stanowym Illinois, ustaliły między innymi, że regularny (kilka razy w tygodniu co najmniej po godzinie) kontakt z przyrodą łagodzi u dzieci symptomy ADHD. Stwierdzono, że kontakt z naturą pomaga dzieciom i nastolatkom niezależnie od ich płci, wieku oraz statusu społeczno-ekonomicznego rodziców. Z ich badań wynika też, że najzwyczajszą przechadzką po parku uspokaja psychikę dzieci równie skutecznie jak popularny lek psychotropowy stosowany w terapii ADHD!

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

(cały artykuł na: znakiczasu.pl)



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



EKOLOGICZNE ŚRODKI

SZLACHETNE ZDROWIE

DO SPRZĄTANIA DOMU

Wiosna to pora, kiedy możemy otworzyć okna na oścież, wpuścić świeże powietrze i posprzątać dom. To zupełnie normalne, że właśnie wiosną chce nam się zakasać rękawy i wyczyścić swoją przestrzeń.

Zimową porą, kiedy dzień jest krótki, po powrocie z pracy często marzymy tylko o herbatce i wtuleniu w ciepły koc. A kiedy słońko dogrzeje a dzień staje się dłuższy, wstępuję w nas większa ochota na gruntowne sprzątanie.

Ale jak posprzątać dom dbając o domowe środowisko? Jakich użyć środków by skutecznie i ekologicznie posprzątać cztery kąty?

Przyroda po raz kolejny daje nam sprytne i proste zamienniki dla ostrych substancji czyszczących. Pozwólmy sobie na otaczanie się tym, co jest dla nas przyjazne, a łatwiej nam będzie uchronić się przed negatywnym wpływem wszechotaczającej i co gorsza zbędnej „chemii”. Przecież posprzątać w domu „na błysk”, możemy taniej, bezpieczniej dla środowiska i równie skutecznie, co tradycyjnymi metodami. W roli ekologicznych preparatów świetnie sprawdzą się: ocet, soda oczyszczona, boraks, mydło roślinne czy kwas cytrynowy, sok z cytryny czy sól.

Ocet spirytusowy — ma świetne działanie antybakteryjne, rozpuszcza tłuszcz i co ważne — jego zapach szybko wietrzeje

Soda oczyszczona — zmiękcza wodę, usuwa niechciane zapachy (nawet te z czosnku czy cebuli!), czyści wszystkie kuchenne sprzęty, zapobiega rdzewieniu, może zastąpić wybielacz do prania, nadaje się do czyszczenia armatury i nie tylko. Sodę można również wykorzystać do namaczania ubrań przed praniem — trzeba tylko dodać ½ szklankę do ciepłej wody i ubrania czy ręczniki moczyć w roztworze przez 30 minut. Aby pozbyć się brzydkiego zapachu z kosza na śmieci, można np. rozsypać ½ szklanki produktu na jego dnie.

Sól — przyda się w usuwaniu uporczywych zabrudzeń, np. z piekarnika. Wystarczy przygotować pastę na bazie 1/4 szklanki sody oczyszczonej, 2 łyżeczek soli, gorącej wody i nanieść ją na 5 minut na zabrudzone powierzchnie,

Boraks — czyści i usuwa zapachy, zmiękcza wodę, doskonały środek dezynfekujący

Szare mydło — świetny substytut komercyjnych detergentów; tani i ekologiczny środek do sprzątania, rozpuszcza tłuszcz, idealny do mycia podłóg,

Kwasek/sok cytrynowy — ma silne działanie antybakteryjne, czyści tłuszcz, kamień i odświeża; ma działanie wybielające — może się przydać przy usuwaniu plam. Cytryna pomoże też wyczyścić naczynia ze stali nierdzewnej, zastąpi wybielacz (bawełnianą bieliznę należy wygotować z kilkoma plasterkami cytryny) i zadziała jak środek do czyszczenia stopy żelazka,

Naturalne olejki eteryczne — wzmacniają działanie antybakteryjne i antywirusowe środków czyszczących, dodatkowo olejki z cytrusów mają właściwości oczyszczania z tłuszczów

— właściwości antybakteryjne: laur, kamfora, kardamon, citronella, cyprys, eukaliptus, imbir, jałowiec, lawenda, cytryna, trawa cytrynowa, limonka, pomarańcza, sosna, rozmaryn, szalwia, drzewo sandałowe, drzewo herbaciane, tymianek

— właściwości antywirusowe: cynamon, eukaliptus, lawenda, cytryna, oregano, drzewo sandałowe, drzewo herbaciane

ROBIMY EKOLOGICZNE ŚRODKI CZYSTOŚCI

Płyn do mycia naczyń

sok z trzech cytryn,

1,5 szklanki wody,

1 szklanka soli drobnoziarnistej,

1 szklanka białego octu,

Zmieszaj sok cytrynowy z wodą, solą i octem. Gotuj w garnku przez około 10 minut, ciągle mieszając, dopóki płyn się nie zagęści. Jeszcze ciepły płyn wlej do szklanego naczynia. Używaj, jak każdego innego płynu do mycia naczyń.

Płyn do czyszczenia zlewu kuchennego

1/2 szklanki (110 g) sody oczyszczonej

1/4 szklanki (60 ml) białego octu

5 kropli olejku limonowego

5 kropli olejku cytrynowego

W misce wymieszaj wszystkie składniki. Mieszanekę nałóż na gąbkę lub myjkę i wycieraj zabrudzoną powierzchnię.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

DOMOWA NUTELLA

Domowa nutella, to coś więcej niż smaczne smarowidło. To źródło wielu cennych składników pochodzących z orzechów laskowych, śliwek i kakao. Kupione w sklepie kremy czekoladowe pewnie cieszą dzieciaki, ale do zdrowych nie należą. Dziś na szczęście wiedza na temat składników, które znajdują się w typowych kremach do kanapek, jest już inna i świadomi rodzice raczej starają się zwracać uwagę na skład sklepowych produktów lub przygotowują własne kremy. Dlatego, żeby nie „odbierać dzieciom dzieciństwa”, mamy dla Was przepis na domową nutellę, która smakuje według nas nawet LEPIEJ! To co, zaczynamy?

Składniki

1 opakowanie prażonych orzechów laskowych (200 g)

100 g śliwek suszonych

Garść rodzynek Jumbo

2-3 łyżki kakao (opcjonalnie karob)

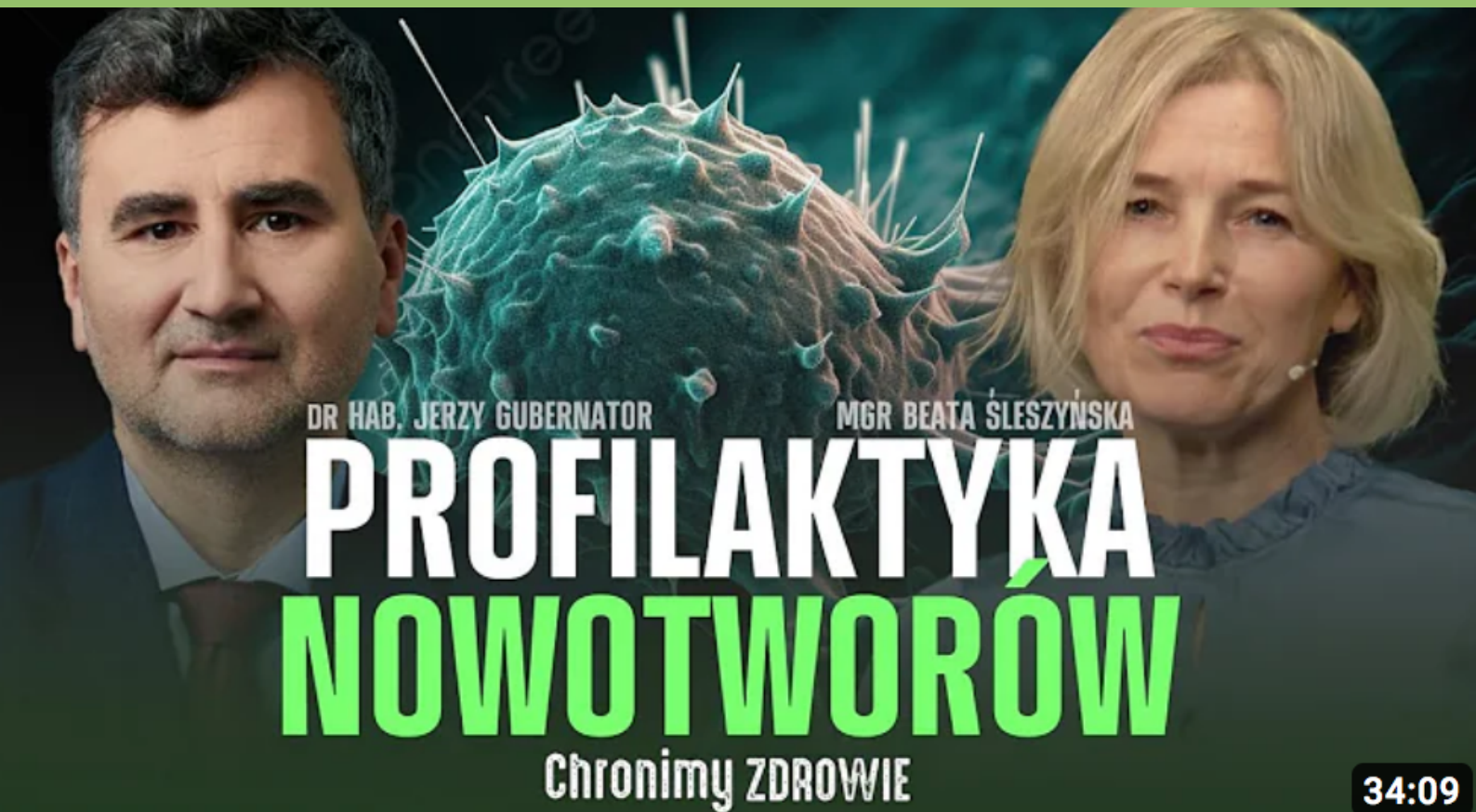
1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Wykonanie

Śliwki i rodzynki płuczemy pod bieżącą wodą i namaczamy we wrzątku. Wody tyle aby przykryć bakalie. Odstawić na 10 minut. Do naczynia miksującego wsypać orzechy i miksować aż pojawi się masło orzechowe. Dodać namoczone bakalie, kakao i ewentualnie miód bądź syrop klonowy (może być również owocowa melasa). Wszystko razem zmiksować.

BEATA ŚLESZYŃSKA





DR HAB. JERZY GUBERNATOR

MGR BEATA ŚLESZYŃSKA

PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW

Chronimy ZDROWIE

34:09

CHRONIMY ZDROWIE - WYWIAD MIESIĄCA NA KANALE GŁOS NADZIEI

ZAPRASZAMY



<https://www.youtube.com/watch?v=nNXSTRS18ug&t=219s>

**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

**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%

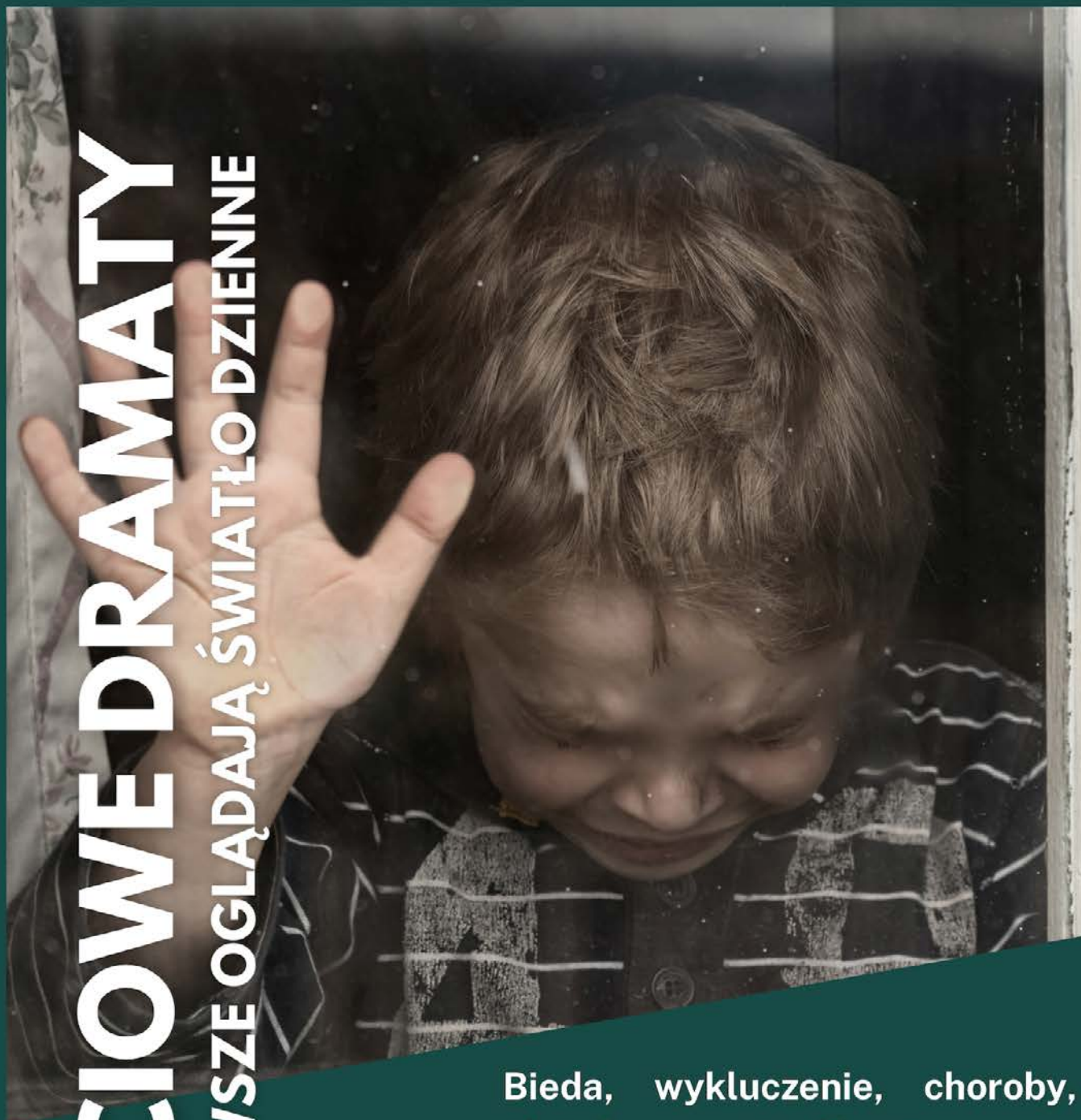


Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.

Przeznacz 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.

warta 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 udzieliłmy 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 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



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

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

zdrowonanowo.pl

TERMINY:

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

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024
04.08 – 11.08. 2024