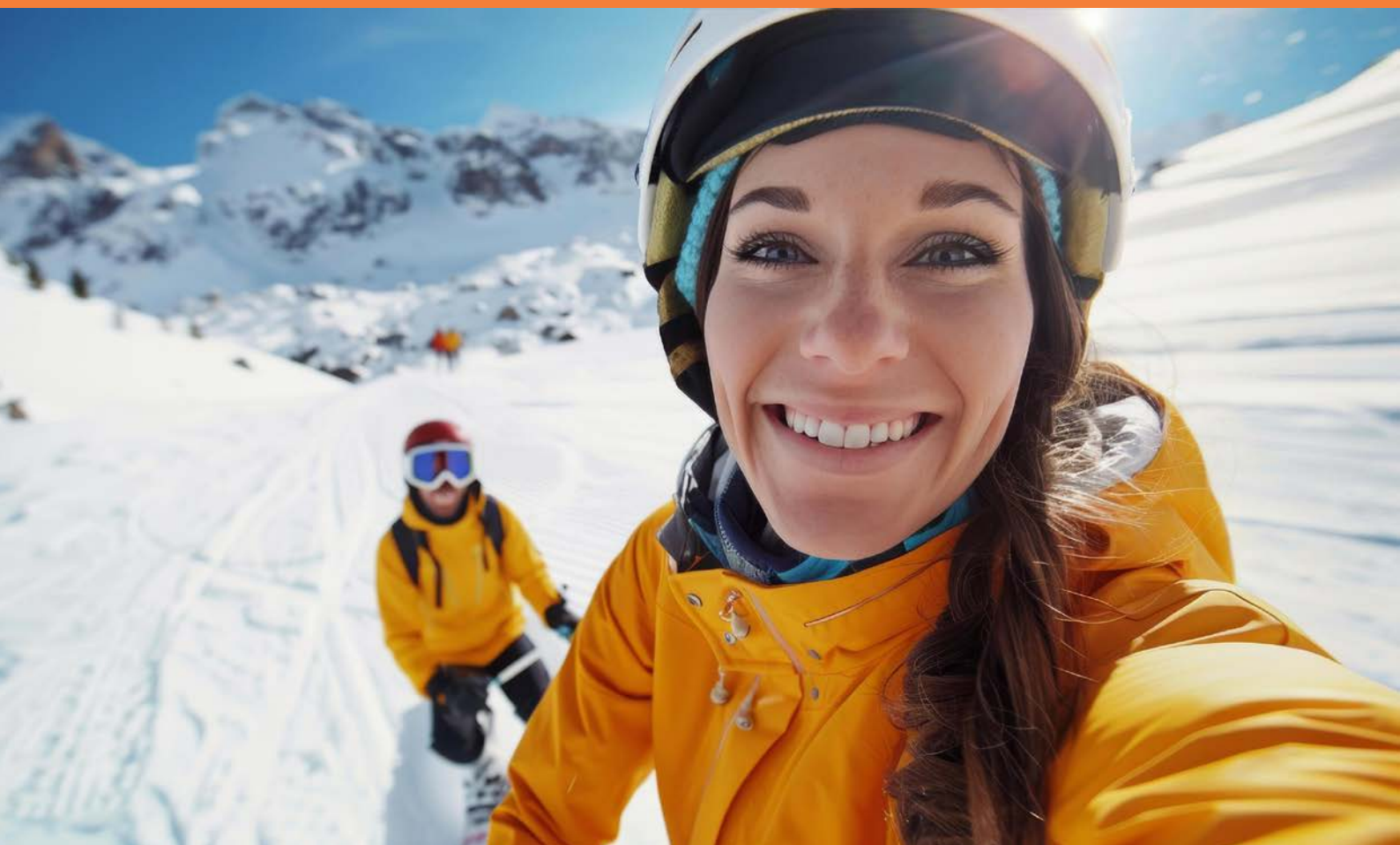


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2025



**NARTY, SNOWBOARD, CZY SPACER PO ZAŚNIEŻONYCH SZLAKACH
TO NIE TYLKO ŚWIETNY SPOSÓB NA SPĘDZENIE WOLNEGO CZASU,
ALE TAKŻE DOSKONAŁA OKAZJA DO POPRAWY
KONDYCJI FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Zima to czas, gdy wielu z nas chętnie korzysta z uroków ferii i aktywności na świeżym powietrzu. Narty, snowboard, czy spacer po zaśnieżonych szlakach to nie tylko świetny sposób na spędzenie wolnego czasu, ale także doskonała okazja do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej.



4

OKAZJONALNE PROBLEMY ZE SNEM: ROZWIĄZANIA WSPOMAGAJĄCE PROBLEMY Z ZASYPIANIEM

Z powodu intensywnego stylu życia coraz więcej osób boryka się z problemami z zasypianiem, które mogą prowadzić do licznych negatywnych konsekwencji dla zdrowia i znacząco obniżyć komfort codziennego życia.



6

16 SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE POKOJU W RODZINIE

W każdym związku od czasu do czasu występują konflikty, choćby ze względu na ilość czasu, który wspólnie spędzamy pod jednym dachem.



10

DLACZEGO OCHRONA OCZU ZIMĄ JEST TAK WAŻNA?

Zimą, oprócz promieni światła wpadających bezpośrednio do oczu, nasz wzrok narażony jest na dodatkowe 80% promieni odbitych od działającej jak lustro powierzchni śniegu czy lodu.



12

KOTLETY JAGLANO-SOCZEWICOWE

Vege kotlety goszczą na moim stole już od wielu lat, a dobry kotlet, to komfort przywołujący otulające wspomnienia dzieciństwa.



NOTKA REDAKCYJNA

Zima to czas, gdy wielu z nas chętnie korzysta z uroków ferii i aktywności na świeżym powietrzu. Narty, snowboard, czy spacer po zaśnieżonych szlakach to nie tylko świetny sposób na spędzenie wolnego czasu, ale także doskonała okazja do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej.

Zimową porą często zapominamy jednak o ochronie naszych oczu, błędnie sądząc, że słońce nie oddziałuje na wzrok tak intensywnie, jak latem. Tymczasem odpowiednia ochrona wzroku zimą jest kluczowa, ponieważ promieniowanie UV, odbijające się od śniegu i lodu, może powodować liczne uszkodzenia oczu, które niekiedy mają charakter trwały. Jak chronić wzrok podczas aktywności na świeżym powietrzu? W naszym biuletynie podpowiadamy, dlatego warto przeczytać.

W biuletynie pojawia się również temat o bezsenności, której towarzyszy najczęściej uczucie zmęczenia w ciągu dnia, pogorszenie nastroju i spadek jakości życia. Niewystarczająca ilość snu lub jego słaba jakość powoduje, że nie czujemy się wypoczęci

i zregenerowani po odpoczynku nocnym, a często jest wręcz przeciwnie. To skutkuje powstawaniem zaburzeń funkcjonowania fizycznego, psychicznego i społecznego. Bezsenność powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, a nawet zwiększoną lękliwość i bóle mięśni. Spada zdolność koncentracji, zapamiętywania i uczenia się, co przekłada się na efektywność i wydajność pracy, nauki i innych obowiązków. To powoduje stres, który z kolei nasila pierwotny problem. Jest to tzw. błędne koło bezsenności. Warto pomyśleć o przyczynach problemu z zasypianiem, być może problem tkwi w stylu życia a więc coś, co można zmodyfikować.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



OKAZJONALNE PROBLEMY ZE SNEM: ROZWIĄZANIA WSPOMAGAJĄCE PROBLEMY Z ZASYPIANIEM

Z powodu intensywnego stylu życia coraz więcej osób boryka się z problemami z zasypianiem, które mogą prowadzić do licznych negatywnych konsekwencji dla zdrowia i znacząco obniżyć komfort codziennego życia.

Istnieją jednak skuteczne metody radzenia sobie z tymi zaburzeniami. W wielu przypadkach wystarczająca może okazać się zmiana stylu życia, ale jeżeli poprawa codziennych nawyków nie przynosi rezultatów, można sięgnąć po dodatkowe wsparcie.

Problemy ze snem stają się coraz bardziej powszechne, wpływając negatywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne wielu osób. Statystyki wskazują, że problem ten dotyka dużej części społeczeństwa. Według badań przeprowadzonych w Polsce na trudności z zasypianiem skarży się 24% badanych, w utrzymaniu snu — 29%, przedwczesne budzenie rano zgłaszało 24% badanych, a sen niepokrzepiający deklarowało 27% uczestników. Na jego występowanie wpływa wiele czynników, takich jak intensywny stres w życiu codziennym i zawodowym, problemy zdrowotne, używki czy złe

nawyki, takie jak spędzanie dużej ilości czasu przed ekranami komputerów i smartfonów. Konsekwencje powtarzających się nieprzespanych nocy mogą być poważne: to m.in. podwyższone ciśnienie krwi, zwiększony apetytu, nadmierne zmęczenie czy ograniczenie funkcji poznawczych.

Ze względu na różnorodność czynników, które utrudniają zasypianie i pogarszają jakość snu, wyzwaniem staje się znalezienie skutecznego rozwiązania. Farmaceuci są często pierwszymi specjalistami, do których zwracają się pacjenci z problemami ze snem. Dlatego tak ważne jest, aby byli oni przygotowani do wspierania pacjentów, którzy doświadczają trudności z zasypianiem. Jakie preparaty można zarekomendować w takim przypadku?

Na rynku dostępne są suplementy diety, które mogą być pomocne w łagodzeniu

przejściowych problemów z zasypianiem, takie jak ZzzQuil Natura, preparat zawierający melatoninę, ekstrakty roślinne z rumianku, lawendy i waleriany, jak i witaminę B6.

Składniki tego typu suplementów wspomagających sen mogą być kluczowe w walce z problemami z zasypianiem. Zawarta w składzie preparatu melatonina reguluje rytm dobowy organizmu i ułatwiają zasypianie. Witamina B6 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Co istotne, ZzzQuil Natura nie powoduje efektu przyzwyczajenia ani uczucia senności w ciągu dnia.

Sen to podstawa dobrego zdrowia, dlatego świadomość farmaceutów na temat tego typu produktów jest bardzo istotna. Rekomendacja odpowiedniego preparatu może przyczynić się do lepszego wsparcia

pacjentów z problemami z zasypianiem. Należy jednak pamiętać, że żaden suplement nie powinien być traktowany jako zamiennik zdrowego stylu życia i prawidłowej higieny snu.

Najważniejsze zasady higieny snu to:

- regularny tryb życia i wstawanie o stałych porach,
- ograniczenie ekspozycji organizmu na światło niebieskie,
- regularna aktywność fizyczna,
- ograniczenie spożycia substancji stymulujących,
- aranżacja odpowiedniego miejsca do spania,
- wyciszenie i relaks przed snem,
- unikanie obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem.





16 SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE POKOJU W RODZINIE

W każdym związku od czasu do czasu występują konflikty, choćby ze względu na ilość czasu, który wspólnie spędzamy pod jednym dachem.

Kiedy ludzie grzeszni — czyli my wszyscy — przebywają stale tak blisko siebie, wręcz się o siebie ocierając, to czasami prowadzi to do konfliktów. Ale ważne jest to, aby to tarcie się nie nasilało i nie zniszczyło wzajemnych relacji.

Przyjrzyjmy się rodzinie jako Bożemu narzędziu do „czelowania” nas. Choć brzmi to może szorstko, to jednak prowadzi ku dobremu. Bóg posługuje się naszymi rodzinami, aby pomóc nam wzrastać i dojrzewać na Jego podobieństwo. To takie obrabianie nas, szlifowanie, którego efektem może być piękna perła.

Dom jest idealnym miejscem do wprowadzenia w nasze życie biblijnych zasad. A jed-

na z najważniejszych dla naszego życia rodzinnego zasad mówi o potrzebie rozjemcy, kogoś, kto zaprowadza pokój. W dalszej części artykułu podzielę się 16 sposobami na bycie rozjemcą rodzinnym.

Kontroluj swoje serce. Konflikt zawsze zaczyna się w twoim sercu. Wybory, których dokonujemy, myśli i słowa pochodzą z serca. Pewien mądry człowiek powiedział: „Czujniej niż wszystkiego innego strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia”¹. Regularna kontrola serca pomoże nawiązać i utrzymać spokój w rodzinie.

Unikaj obwiniania. Gdy zaczyna się wskazywanie palcami innych, atmosfera staje się gorąca. Adam zapoczątkował tę grę

w obwinianie, a Ewa ją jeszcze udoskonaliła², ale to nie znaczy, że trzeba w to grać nadal. Aby zachować pokój, należy brać odpowiedzialność za swoje czyny, i to bez wymówek. A jeśli inni też się źle zachowali, pozwól im, żeby nauczyli się postępować tak samo. Nie donoś na innych, chyba że jest to potencjalnie niebezpieczna sytuacja. Wskazywanie palcami winnego nigdy nie przynosiło rodzinom spokoju.

Zaofერuj przebaczenie. Konflikt może zostać szybko rozwiązany, jeśli od razu i szczerze zaofерujesz przebaczenie. Szybkie „przepraszam”, rzucone w przelocie, nie zabrzmi prawdziwie. Powiedz, dlaczego jest ci przykro, i że nie chcesz popsuć relacji. Prawdziwy zwolennik pokoju jest gotów przebaczać, tak jak w Chrystusie Bóg przebaczył nam³.

Nie obrażaj się. Duży konflikt w rodzinie jest wynikiem obrażania się na siebie za to, co ktoś zrobił tobie lub ty zrobiłeś komuś. Ustal na początku każdego dnia, że nie będziesz się obrażał. Nie odnoś wszystkiego

tak osobiście, do siebie, to będzie mniej konfliktów i więcej spokoju w domu.

Okazuj wielkoduszność. Spójrzmy prawdzie w oczy — każdy ma złe dni, a wiele kobiet miewa jeszcze zespół napięcia przedmiesiączkowego. Czasem drobny akt wielkoduszności, życzliwości może bardzo pomóc w zachowaniu spokoju. Złota zasada z Ewangelii Łukasza brzmi: „A jak chcecie, aby ludzie wam czynili, czyńcie im tak samo i wy”⁴. Jeśli chcesz doświadczać wielkoduszności, okazuj ją innym.

Szanuj siebie. Każdy członek rodziny zasługuje na traktowanie go z szacunkiem. Brak szacunku najczęściej można dostrzec w wypowiedzianych słowach i spojrzeniach, ale również okazujemy go, na przykład pozwalając, aby rzeczy osobiste walały się po całym domu lub zjadając kanapkę, którą twój współmałżonek przygotował sobie do zabrania do pracy. Od kogoś, komu zależy na pokoju, oczekuje się okazywania innym szacunku zawsze i we wszystkich obszarach życia.



Dziękuj. Okazywanie wdzięczności, chociaż może wydawać się dziwnym sposobem na zachowanie pokoju w rodzinie, jest jednak kluczowe. Wdzięczność lub jego brak wpływa na rezultat naszych negocjacji w konfliktach i kryzysach rodzinnych. Bez względu na to, co się dzieje, zawsze istnieje jakiś powód do okazania wdzięczności.

Kontroluj swój głos. Podniesione głosy, sarkazm i krytycyzm tylko rozniecają płomień konfliktu. Wiele razy w rodzinie eskaluje się konflikt nie z powodu tego, co ktoś powiedział, ale jak to powiedział. Znam rodzinę, w której mąż jest bardzo otwarty i szczerzy do bólu, a gdy wzrasta napięcie, jego głos też się podnosi, czego on nawet nie jest świadomy. Pamiętaj, że ton twojego głosu jest jednym z elementów całego języka ciała.

Stawiaj innych członków rodziny na pierwszym miejscu. Z powodu naszej upadłej natury nie potrzebujemy instrukcji, jak być egoistą. Stajemy się egoistami w sposób naturalny. I właśnie to „ja” jest przyczyną wielu problemów rodzinnych. Tymczasem w Liście do Filipian czytamy: „I nie czyńcie nic z kłótności ani przez wzgląd na próżną chwałę, lecz w pokorze uważajcie jedni drugich za wyższych od siebie”⁵.

Kochaj praktycznie. Nie wystarczy mówić „kocham cię” do członka rodziny — za demonstrować to w praktyczny sposób. Zrób kanapkę dla swojej siostrzyczki. Schowaj buty swojego starszego brata do szafki, aby nikt o nie się nie przewrócił. Pozmywaj naczynia za żonę lub sprzątnij coś za swojego męża. Apostoł Jan powiedział: „Dzieci, miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą”⁶. Mówienie „kocham cię” jest dobre i potrzebne, ale prawdziwą miłość okazuje się poprzez działania.

Bądź dobrym przykładem. Jeśli jesteś rodzicem, twój osobisty przykład jest bardzo ważny. Dzieci nie naśladowują tego, co mówisz, ale to, co robisz. Bądź dobrym przykładem dla swoich dzieci. Jeśli jesteś dzieckiem lub nastolatkiem i masz młodszego rodzeństwo, uświadom sobie, że ono patrzy na ciebie i na twoje starania o zachowanie rodzinnego pokoju. Dzieci również mogą być dobrym przykładem dla swoich rodziców. Wystarczy tylko jedna osoba w rodzinie, aby zainicjować zmianę, która może przynieść pokój.

Po pierwsze pomyśl. Jeżeli w rodzinie pojawia się problem, to reagujesz na niego czy go odrzucasz? To duża różnica. Pierwsza postawa prowadzi do poszukiwania pokojowego rozwiązania konfliktu, druga do jego eskalacji. Pomyśl — kiedy lekarz mówi ci, że twój organizm zareagował (odpowiedział) na nowe leki, to jest to dobra wiadomość. Ale jeśli mówi, że je odrzucił (nie reaguje), to nie jest dobrze. Jeśli chcesz pokoju w rodzinie, zawsze reaguj na problemy, a nie zamiataj ich pod dywan.

Proś Boga o pomoc. Będę szczerzy. Kiedy moja rodzina natrafia na trudności, zwykle uciekam od Boga, zamiast biec do Niego po pomoc. Może się boję, może jestem zmieszany albo po prostu zły. Ale najlepsze i najbezpieczniejsze miejsce w czasie kryzysu rodziny jest w ramionach naszego niebieskiego Ojca. Możesz nie rozumieć, jak to wszyst-





ko rozegrać, ale można bezpiecznie udać się do Niego z pytaniami i obawami i pozwolić Mu, aby poprowadził cię przez burzę. Nie doprowadzisz do pokoju, jeśli nie masz go w sobie.

Akceptuj zmiany. Zmiana jest częścią życia, ale nie musi rozrywać rodziny. Gniew, rozgoryczenie i niechęć tylko pogorszą sytuację. Może nie zawsze lubimy zmiany, które dotyczą nasze rodziny, ale to my wybieramy poprzez nasze słowa i działania, czy zmiana stanie się dla nas błogosławieństwem, czy przekleństwem. Ucząc się akceptowania zmian, będziesz w stanie pomóc innym członkom rodziny zrobić to samo, a to pozwoli rodzinie zachować pokój.

Ufaj Bogu. Jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu, jakich musimy się nauczyć, jest ufanie Bogu. Problemy rodzinne to najlepszy czas, aby się tej ufności nauczyć. Jeśli zawsze wszystko przebiega bez problemów, to nie mamy okazji Mu zaufać. Ale przecież wiemy, że nie wszystko w życiu przebiega bezproblemowo. Ludzie umierają, małżonkowie się rozchodzą, tracimy mieszkania i domy. Choć nie wiemy, kiedy się kryzys skończy, możemy być pewni, że Bóg wciąż

jest z nami; że nas nie porzucił. Zaufaj Bogu i pozwól, aby Jego pokój strzegł twoich myśli⁷. Tylko wtedy możesz skutecznie dążyć do utrzymania pokoju w swojej rodzinie.

Szukaj pomocy. Czasami nasze problemy rodzinne są zbyt duże. Może ktoś z rodziny umarł, a wszyscy są tak pochłonięci własnym żalem, że nie są w stanie pomóc sobie nawzajem. A może wszyscy drżą z obawy przed zbliżającą się wyprowadzką. I właśnie wtedy należy szukać pomocy. Biblia też to zaleca: „Gdy nie ma umiejętnego kierownictwa, naród upada; lecz gdzie jest wielu doradców, tam jest bezpieczeństwo”⁸. Bóg nigdy nie chciał, abyśmy musieli sami stawiać czoło problemom.

Nie musimy się obawiać problemów w domu. Konflikty i trudności to w istocie okazje do doświadczenia czegoś dobrego. Próba stawienia im czoła z perspektywy kogoś, kto dąży do pokoju, będzie prowadzić do uwielbienia Boga i jeszcze głębszego upodobnienia się do Chrystusa.

TOMMY DARLING

¹ Prz 4,23. ² Zob. Rdz 3,11-13. ³ Zob. Ef 4,32. ⁴ Łk 6,31. ⁵ Flp 2,3. ⁶ 1 J 3,18. ⁷ Flp 4,7. ⁸ Prz 11,14.

SZLACHETNE ZDROWIE

DLACZEGO OCHRONA OCZU ZIMĄ JEST TAK WAŻNA?

Zimą, oprócz promieni światła wpadających bezpośrednio do oczu, nasz wzrok narażony jest na dodatkowe 80% promieni odbitych od działającej jak lustro powierzchni śniegu czy lodu.

Im wyżej nad poziomem morza przebywamy, tym większa ekspozycja na szkodliwe promienie, ponieważ powietrze jest rzadsze i mniej skutecznie filtruje promieniowanie UV. Ponadto, mróz i wiatr dodatkowo podrażniają delikatną powierzchnię oka, co może prowadzić do jego wysuszenia, świądu oraz uczucia pieczenia. Niezabezpieczone oczy są także bardziej narażone na infekcje oraz stany zapalne, co może być szczególnie uciążliwe podczas zimowego wyjazdu.

„Ochrona wzroku zimą powinna być priorytetem każdego miłośnika sportów zimowych. Niezabezpieczone oczy mogą ucierpieć w wyniku tzw. ślepoty śnieżnej, ale także długofalowych uszkodzeń siatkówki czy plamki — miejsca odpowiedzialnego za najwyraźniejsze widzenie” — ostrzega Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland. „Jako ciekawostkę mogę podać, że profesjonalni wspinacze wysokogórscy używają okularów wyposażonych w zaawansowane filtry UV, soczewki polaryzacyjne oraz dodatkowe osłony boczne. Organizacje alpinistyczne wydają specjalne opracowania dotyczące ochrony oczu. To tylko potwierdza znaczenie odpowiednie-

go sprzętu w warunkach górskich” — dodaje ekspertka.

Długotrwała ekspozycja na promieniowanie UV może prowadzić do poważnych problemów, takich jak zaćma, uszkodzenie siatkówki czy retinopatia słoneczna. Te schorzenia często rozwijają się latami, nie dając początkowo wyraźnych objawów.

Jakie okulary wybrać na zimowe aktywności?

Wybór odpowiednich okularów przeciwsłonecznych to kluczowy element przygotowań do ferii zimowych. Na rynku dostępnych jest wiele modeli, ale nie wszystkie zapewniają skuteczną ochronę. Przede wszystkim okulary powinny posiadać filtr UV400 oraz certyfikat CE (franc. Conformité Européenne), co gwarantuje zabezpieczenie przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Soczewki polaryzacyjne to kolejna opcja, szczególnie polecana osobom aktywnym na śniegu. Eliminuje ona refleksy światła odbitego od powierzchni lodu czy śniegu, zapewniając wyraźny i komfortowy obraz.

Soczewki fotochromowe są również doskonałym wyborem, zwłaszcza dla tych,

którzy chcą mieć jedno okulary do różnych zastosowań. Takie soczewki automatycznie dostosowują się do natężenia światła — przyciemniają się na zewnątrz i rozjaśniają w pomieszczeniach. Dodatkowo można je wyposażyć w powłoki lustrzane, które nie tylko poprawiają estetykę, ale także zwiększają ochronę przed promieniowaniem. „Warto unikać zakupu okularów w przypad-

kowych miejscach, takich jak stragany czy stacje benzynowe. Tanie produkty mogą nie tylko nie chronić oczu, ale wręcz pogłębiać ich narażenie na szkodliwe promieniowanie UV” — ostrzega Sylwia Kijewska. Specjaliści zalecają wybór okularów w profesjonalnych salonach optycznych, gdzie można liczyć na fachową pomoc w doborze odpowiedniego modelu.



**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

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

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

Chrześcijańska Służba Charytatywna

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

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

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

KOTLETY JAGLANO-SOCZEWICOWE

Vege kotlety goszczą na moim stole już od wielu lat, a dobry kotlet, to komfort przywołujący otulające wspomnienia dzieciństwa. Niektóre przepisy na kotlety są bardziej skomplikowane, ale osobiście wolę te proste. Kotleciki jaglano — soczewicowe mają w sobie prostotę i pysznie smakują. Są również zdrową porcją białka roślinnego i błonnika.

Składniki

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- Garść posiekanej pietruszki
- Sól, pieprz i przyprawa warzywna do smaku

Sposób wykonania

- Kaszę jaglaną płuczemy gorącą wodą a następnie gotujemy w 2 szklankach osolonej wody. Soczewicę płuczemy i gotujemy w 1,5 szklanki osolonej wody.
- Cebulę i czosnek kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju doprawiając do smaku solą, pieprzem i przyprawą warzywną.
- Wszystkie składniki mieszamy razem, czekamy, aż farsz stężeje, po czym formujemy kotlety wilgotnymi dłońmi (można zamoczyć dłonie w oleju bądź w wodzie), obtaczamy w siemieniu lnianym lub bułce tartej i smażymy bądź pieczemy w piekarniku (180°C przez około 30 minut).
- Jeżeli masa na kotlety jest za rzadka, nie panikujmy, w miarę stygnięcia zaczyna gęstnieć.





KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3I2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

USPOKÓJ SWOJE HORMONY

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK Chronimy ZDROWIE BEATA ŚLESZYŃSKA

https://youtu.be/x_ecKPKkqMA

Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

- 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, masaże lecznicze i relaksacyjne

Miejsce: 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

Miejsce: W górach

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl



TERMINY:

Nad morzem

27.04 – 04.05. 2025 r.

05.05 – 12.05. 2025 r.

22.09 – 29.09. 2025 r.

W górach

01.06 – 09.06. 2025 r.

03.08 – 10.08. 2025 r.



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**Z Twoją pomocą każda historia
może stać się wyjątkowa.**

1,5%

**MAŁY GEST,
WIELKA MOC!**

Wpisz nasz numer
KRS w zeznaniu
podatkowym:

KRS: 0000220518



Lub skorzystaj z programów
i formularzy na naszej stronie



bliskoserca.pl

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku pomogą osobom potrzebującym.



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