

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2025



**DŁUŻSZE, CIEPLEJSZE DNI KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ
NA NASZĄ WEWNĘTRZĄ MOTYWACJĘ**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Coraz więcej godzin spędzanych przed ekranami, ograniczona ilość czasu na świeżym powietrzu i niewystarczająca ekspozycja na naturalne światło słoneczne przyczyniają się do wzrostu liczby dzieci ze zdiagnozowaną krótkowzrocznością.



4

WYSOKA KRÓTKOWZROczNOŚĆ U DZIECI — JAK SPOWALNIAĆ JEJ PROGRESJĘ?

W przypadku wysokiej krótkowzroczności, gdy wada przekracza -6,00 dioptrii, dochodzi do znacznego wydłużenia gałki ocznej, często powyżej 26 mm.



7

ADRENALINA LUB ZARAŻLIWE EMOCJE

Epinefryna (zwana również adrenaliną) cieszy się ostatnio dużym zainteresowaniem.



8

EKOLOGICZNE ŚRODKI DO SPRZĄTANIA DOMU

Wiosna to pora, kiedy możemy otworzyć okna na oścież, wpuścić do domu świeże powietrze i posprzątać dom.



10

PASTA FASOŁOWO-WARZYWNA

Pasty do chleba zawsze znajdą wielbicieli. Wystarczy trochę fasoli, warzyw, przypraw i przepis gotowy.



NOTKA REDAKCYJNA

Coraz więcej godzin spędzanych przed ekranami, ograniczona ilość czasu na świeżym powietrzu i niewystarczająca ekspozycja na naturalne światło słoneczne przyczyniają się do wzrostu liczby dzieci ze zdiagnozowaną krótkowzrocznością, objawiającą się gorszą jakością widzenia na dalekie odległości.

Roczny przyrost krótkowzroczności jest najszybszy u osób poniżej 10 roku życia. Większą progresję można zaobserwować zwłaszcza u dzieci z wysoką krótkowzrocznością, z którą do 2050 roku może zmagać się nawet 10% światowej populacji. Podejmujemy ten temat, gdyż wysoka krótkowzroczność stanowi tak duże zagrożenie dla zdrowia oczu dzieci.

W marcu myślimy również o wiosennych porządkach. Dłuższe, cieplejsze dni korzystnie wpływają na naszą wewnętrzną motywację, dlatego chcemy odkurzyć swój dom, ale i zapomniane już noworoczne postanowienia na przykład o tym, by lepiej się od-

żywiać czy codziennie ćwiczyć. Wiosenne porządki to czas, w którym pora wyjść z ciepłych koców, leniwych wieczorów na kanapie i z zimowej stagnacji, by ruszyć do działania. Bo wiosenne sprzątanie to nie tylko odświeżenie garderoby, segregowanie rzeczy i czyszczenie każdego pomieszczenia w domu, ale to także mentalna rewolucja w sposobie myślenia i działania. A jak już posprzątaacie, to zachęcam do zrobienia pasty na chlebek, którą z pewnością zrobicie nie raz!

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

WYSOKA KRÓTKOWZROCZNOŚĆ U DZIECI – JAK SPOWALNIAĆ JEJ PROGRESJĘ?

Krótkowzroczność to wada wzroku, w której światło ogniskuje się przed siatkówką zamiast bezpośrednio na niej, powodując rozmyty obraz odległych obiektów. W przypadku wysokiej krótkowzroczności, gdy wada przekracza -6,00 dioptrii, dochodzi do znacznego wydłużenia gałki ocznej, często powyżej 26 mm.

Rozwój tej wady nie jest kwestią przypadkową — determinują go zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. Badania wykazały, że w ludzkim genomie zidentyfikowano prawie 200 miejsc związanych z krótkowzrocznością, ale nie odkryto jeszcze jednego konkretnego genu, który byłby za nią odpowiedzialny. Wiadomo jednak, że jeśli jedno z rodziców ma krótkowzroczność, istnieje duże prawdopodobieństwo, że również dziecko będzie zmagać się z tą wadą. Dodatkowo, wraz z postępowaniem technologicznym i zmianą nawyków, krótkowzroczność staje się coraz bardziej powszechna. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), do 2030 roku aż 3,4 miliarda ludzi będzie krótkowzrocznych.

Krótkowzroczność a wysoka krótkowzroczność

Krótkowzroczność i wysoka krótkowzroczność to terminy, które odnoszą się do tej samej wady wzroku, ale różnią się stopniem nasilenia problemu oraz potencjalnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Wyróżnia się dwa stopnie krótkowzroczności: niską (do -6,00 dioptrii) oraz wysoką (powyżej -6 dioptrii).

O ile niska krótkowzroczność wiąże się z niższym ryzykiem poważnych komplikacji zdrowotnych, o tyle wysoka krótkowzroczność, ze względu na intensywniejszy proces patologiczny w oku, wymaga bardziej zaawansowanej opieki okulistycznej, ponieważ może mieć poważniejsze długofalowe konsekwencje dla zdrowia oczu i jakości wzroku.

Wysoka krótkowzroczność znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych chorób oczu, które w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do trwałej utraty wzroku. W przypadku wysokiej krótkowzroczności gałka oczna jest nadmiernie wydłużona, co powoduje napięcie struktur siatkówki i zwiększa ryzyko jej odwarstwienia — stan ten wymaga natychmiastowej interwencji medycznej, ponieważ może prowadzić do utraty widzenia. Wysoka krótkowzroczność sprzyja również powstawaniu zwyrodnień w obrębie plamki, czyli miejsca na siatkówce odpowiedzial-

nego na wyraźne, centralne widzenie. Zmiany w tym obszarze znacznie pogarszają jakość widzenia i życia pacjenta. Ponadto, osoby z wysoką krótkowzrocznością są bardziej narażone na rozwój jaskry, która uszkadza nerw wzrokowy i również może prowadzić do utraty widzenia — tłumaczy Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Specjaliści zalecają regularne badania wzroku już od najmłodszych lat, ponieważ nieodpowiednio „zaopiekowana” wada bardzo szybko postępuje.

Gałki oczne rozwijają się zazwyczaj do 21., a według niektórych źródeł nawet do 25. roku życia. U dzieci wzrok kształtuje się bardzo dynamicznie, co może prowadzić do szybkiego pogłębiania się wady. Rodzice i opiekunowie nie zawsze dostrzegają pogarszające się widzenie, a dzieci często same nie zgłaszają problemów. Dlatego regularne kontrole są niezwykle ważne — wyjaśnia Sylwia Kijewska, optometrystka i ekspertka Hoya Lens Poland.

Świadomość dostępnych sposobów postępowania pozwala odpowiednio reagować po zdiagnozowaniu krótkowzroczności i skuteczniej dbać o zdrowie wzroku dziecka.

Jak postępować w przypadku diagnozy?

Korekcja krótkowzroczności za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych to absolutne minimum. Podstawową metodą korekcji krótkowzroczności są okulary ze standardowymi soczewkami jednoogniskowymi wypukło-wklęsłymi, tzw. „minusy”. Takie soczewki zapewniają jedynie wyraźne widzenie, nie pomagają jednak spowolnić progresji krótkowzroczności, czyli jej dalszego rozwoju. Dlatego należy pamiętać, że korekcja to nie wszystko.

Równie ważne jest opracowanie planu terapeutycznego, którego celem jest korekcja niewyraźnego widzenia do dali oraz spowolnienie progresji krótkowzroczności. Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, istnieje kilka skutecznych metod spowalniania krótkowzroczności, których działanie zostało potwierdzone w badaniach klinicznych. Metody



te można podzielić na dwie główne grupy — optyczne i farmakologiczne. Do metod optycznych zaliczamy okulary z soczewkami wykorzystującymi technologię rozogniskowania krótkowzrocznego na siatkówce oraz zakładane na noc twarde soczewki ortokeratologiczne. Farmakologiczne metody kontroli krótkowzroczności obejmują stosowanie atropinizacji, czyli regularną aplikację kropli z atropiną o niskim stężeniu (0,01-0,05 proc.).

Kluczowe jest dopasowanie konkretnego rozwiązania do trybu życia pacjenta oraz jego indywidualnych potrzeb i preferencji. Niektóre metody, takie jak atropina czy ortokorekcja, wymagają bezpośredniego kontaktu z powierzchnią oka, co dla części dzieci może być problematyczne. Dodatkową trudnością w przypadku atropinizacji może być tak-

że ograniczona dostępność gotowych preparatów — krople te muszą być sporządzane na receptę, co stanowi wyzwanie dla rodziców, którzy muszą znaleźć aptekę zdolną do ich szybkiego przygotowania. W tym kontekście okulary z soczewkami wykorzystującymi rozogniskowanie krótkowzroczne wydają się być rozwiązaniem łatwiejszym i bezpieczniejszym w zastosowaniu u dzieci — mówi Sylwia Kijewska, optometrystka i ekspertka Hoya Lens Poland.



Warto pamiętać, że żadna z metod kontroli krótkowzroczności nie gwarantuje całkowitego zahamowania progresji wady. Każdy organizm reaguje inaczej, dlatego kluczowe znaczenie ma wczesna diagnostyka oraz jak najszybsze wdrożenie odpowiednich działań. Ostateczny wybór metody zawsze powinien być konsultowany z lekarzem specjalistą.

Jak dbać o wzrok dzieci w przypadku wysokiej krótkowzroczności?

Skuteczne spowolnienie postępu wysokiej krótkowzroczności u dzieci wymaga nie tylko odpowiedniej korekcji i planu terapeutycznego, ale także codziennej profilaktyki. Kluczowe znaczenie mają zdrowe nawy-

ki, takie jak higiena pracy wzrokowej i regularna aktywność na świeżym powietrzu.

Badania pokazują, że dzieci spędzające co najmniej dwie godziny dziennie na zewnątrz, w naturalnym świetle, mają mniejsze ryzyko rozwoju krótkowzroczności. Ludzki wzrok przez tysiące lat był przystosowany do patrzenia w dal, co nie obciąża mięśni odpowiedzialnych za akomodację oka. Tymczasem współczesny styl życia, oparty na długotrwałym patrzeniu na bliskie odległości — zwłaszcza na ekrany urządzeń — sprzyja przeciążeniu wzroku i może przyspieszać rozwój wady.

Pamiętajmy, aby dzieci codziennie spędzały minimum dwie godziny na świeżym powietrzu, najlepiej w naturalnym świetle, ponieważ może to skutecznie spowolnić rozwój krótkowzroczności. Równie ważne są regularne przerwy podczas pracy wzrokowej, zwłaszcza przy korzystaniu z urządzeń elektronicznych — mówi Sylwia Kijewska, optometrystka i ekspertka Hoya Lens Poland. Zasada 20-20-20 to prosty sposób na zmniejszenie zmęczenia oczu. Co 20 minut patrzenia na ekran warto zrobić 20-sekundową przerwę, skupiając wzrok na obiekcie oddalonym o co najmniej 6 metrów — podkreśla ekspertka.

W przypadku wysokiej krótkowzroczności szczególnie istotne jest częstsze monitorowanie stanu zdrowia oczu, dlatego zaleca się wizyty u okulisty lub optometrysty co najmniej raz na 6 miesięcy, nawet jeśli dziecko nie zgłasza problemów ze wzrokiem.

Specjalista powinien regularnie monitorować:

- długość osiową gałki ocznej,
- stan siatkówki,
- ciśnienie wewnątrzgałkowe,
- ewentualne objawy powikłań związanych z krótkowzrocznością.

Wdrożenie tych zasad, w połączeniu z odpowiednią korekcją i nowoczesnymi metodami kontroli, może skutecznie spowolnić progresję krótkowzroczności oraz zmniejszyć ryzyko poważnych komplikacji w przyszłości.

ANDŻELIKA KOSTEWICZ



ADRENALINA LUB ZARAŻLIWE EMOCJE

Epinefryna (zwana również adrenaliną) cieszy się ostatnio dużym zainteresowaniem. Jest ona stosowana jako lek w resuscytacji krążeniowo-oddechowej w przypadku ataku serca, zapaści krążeniowej, ataku astmy lub reakcji alergicznej.

Epinefryna jest syntetyzowana w laboratoriach od ponad stu lat, ale ludzkie nadnercza wydzielają ją od momentu stworzenia człowieka. W rzeczywistości gruczoły te wytwarzają ją w sposób intensywny, gdy dana osoba ma do czynienia z sytuacjami wysokiego ryzyka, takimi jak strach lub napięcie. Dzieje się tak, by zapewnić osobie więcej energii — by mogła przetrwać zagrożenie. Oprócz tego, że adrenalina dostarcza energii, wpływa na nasze emocje — doświadczamy wtedy uczuć, które mogą być pozytywne (radość, wdzięczność) lub negatywne (strach, rozpacz, frustracja, wrogość).

Psychologia eksperymentalna od dziesięcioleci bada wpływ tej substancji chemicznej na ludzkie emocje. Jeden z pierwszych eksperymentów został przeprowadzony przez Stanleya Schachtera i Jerome'a Singera. Wstrzyknęli oni grupie studentów dawkę adrenaliny, aby zbadać jej wpływ na ich temperamentne zachowanie. Przydzielili oni po-

łowie z nich partnerów, którzy zachowywali się radośnie i zabawnie, podczas gdy pozostali otrzymali partnerów humorzastych i zrzedliwych. Zaobserwowano u wszystkich uczestników nasilone emocje (prawdopodobnie z powodu adrenaliny), ale interesująca była duża różnica między obiema grupami w zależności od ich partnerów — przyjemnych lub zrzedliwych. Badacze mieli nadzieję, że reakcja uczestników eksperymentu będzie identyczna, bez wpływu partnerów. W ten sposób udowodniliby, że adrenalina była odpowiedzialna za aktywację emocjonalną. Ale wynik był inny: pierwsza grupa wykazywała nasilone pozytywne emocje, a druga wykazywała intensywne negatywne emocje.

Obserwacje te potwierdzają, że obecność spokojnej i szczęśliwej osoby wywołuje zupełnie inne skutki u partnera niż osoby spiętej i irytującej.

Fragment z książki „Szczęśliwe serce” znakczasu.pl

SZLACHETNE ZDROWIE



EKOLOGICZNE ŚRODKI DO SPRZĄTANIA DOMU

Wiosna to pora, kiedy możemy otworzyć okna na oścież, wpuścić do domu 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 szklanki sody 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 sprzątanania, 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.

Dlaczego zatem warto sprzątać dom w ekologiczny sposób?

1. Wśród nas jest coraz więcej osób uczulonych na chemiczne detergenty.
2. 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.
3. Naturalne substytuty detergentów to realna oszczędność dla domowego budżetu, bowiem wykorzystujemy niedrogi i ogólnodostępne produkty.

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

- ½ szklanki (110 g) sody oczyszczonej
- ¼ szklanki (60 ml) białego octu
- 5 kropli olejku limonkowego
- 5 kropli olejku cytrynowego

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

BEATA ŚLESZYŃSKA

**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

PASTA FASOLOWO-WARZYWNA

Pasty do chleba zawsze znajdą wielbicieli. Gdy nie wiesz, co roślinnego podać na kanapkę, to pora to zmienić. Wystarczy trochę fasoli, warzyw, przypraw i przepis gotowy. Uwielbiam tworzyć nowe kanapkowe smaki. Do dzieła!

SKŁADNIKI

- 1 puszka białej fasoli
- 1 mała obrana marchewka
- 4 cm obranego korzenia pietruszki
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 2-3 łyżki oleju
- sól do smaku
- szczypta pieprzu
- 2-3 łyżki wody
- 1-2 łyżeczki majonezu

PRZYGOTOWANIE

- Fasolę płuczemy pod bieżącą wodą dokładnie, kilka razy na sicie i przekładamy do niewielkiego naczynia żaroodpornego.
- Do fasoli dorzucamy pokrojone w talarki marchewkę i pietruszkę, pokrojoną w grube pióra cebulę, przekrojoną na pół ząbki czosnku, roztarty w dłoni majeranek, sól, pieprz i dolewamy olej. Całość mieszamy. Dolewamy wodę tak, by zebrała się na dnie naczynia.
- Naczynie przykrywamy przykrywką lub szczelnie zamykamy folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika.
- Piekarnik ustawiamy na 180-200°C w funkcji termoobieg i pieczemy tak długo, aż woda w naczyniu będzie się gotowała (uwaga: nie powinna wyparować), a marchewka będzie miękka. Ostudzone warzywa miksujemy dodając na koniec majonez.





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