

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2025



**ZŁOŚĆ NIE POJAWIA SIĘ ZNIKĄD. JEST ZAWSZE INFORMACJĄ,
SYGNAŁEM, ŻE W NASZYM OTOCZENIU LUB W NAS SAMYCH
DZIEJE SIĘ COŚ WAŻNEGO, CO WYMAGA UWAGI.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas miewa chwile złości. To doświadczenie jest udziałem wielu osób, które w głębi duszy pragną spokoju i bliskości, a jednak raz po raz wpadają w pułapkę destrukcyjnych wybuchów.



4

DO SZKOŁY HULAJNOGĄ, ROWEREM CZY AUTOBUSEM? WARTO ZNAĆ PRZEPISY, ALE ROZSĄDEK TO PODSTAWA

Dzieci i młodzież wracają we wrześniu do swoich codziennych obowiązków szkolnych. W tym czasie są narażone na ryzyko wypadków, które mogą mieć miejsce nie tylko w placówkach edukacyjnych, ale również podczas przemieszczania się na lekcje czy zajęcia dodatkowe.



6

WYBUCHY GNIEWU I ZŁOŚCI NISZCZĄ TWOJE RELACJE

Zaczyna się niewinnie. Może od nieodłożonej na miejsce szklanki, spóźnienia o kilka minut, czy rzuconego w przelocie, nieprzemyślanego słowa. Drobiazg.



8

PRZEDŁUŻAJĄCE SIĘ ZAPARCIA MOGĄ BYĆ OZNAKĄ CHOROBY

Uporczywe zaparcia mogą pojawiać się nie tylko, gdy pijemy za małą ilość płynów lub jemy niewiele błonnika. Ich przyczyny mogą być dużo poważniejsze.



10

PASTA DO CHLEBA Z ORZECHÓW WŁOSKICH

Po raz pierwszy spróbowałam tej pasty podczas spotkania w klubie zdrowia. Od razu wiedziałam, że będzie to ta pasta, którą powtórzę w domu.




NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas miewa chwile złości. To doświadczenie jest udziałem wielu osób, które w głębi duszy pragną spokoju i bliskości, a jednak raz po raz wpadają w pułapkę destrukcyjnych wybuchów.

Złość nie pojawia się znikąd. Jest zawsze informacją, sygnałem, że w naszym otoczeniu lub w nas samych dzieje się coś ważnego, co wymaga uwagi. Działa jak dzwonek alarmowy, który włącza się, gdy nasze granice zostają naruszone, gdy doświadczamy niesprawiedliwości lub krzywdy albo ważna potrzeba pozostaje niezaspokojona. Może to być potrzeba szacunku, bezpieczeństwa, bycia wysłuchanym, docenionym czy kochanym. Złość pojawia się również wtedy, gdy czujemy się bezsilni lub tracimy kontrolę. To właśnie poczucie utraty kontroli, a następnie żal po fakcie,

mogą być niezwykle wyniszczające. Ważne jest jednak, aby zrozumieć, że te epizody nie definiują Cię jako „złej” czy „toksycznej” osoby. Są one raczej sygnałem, że coś w Twoim wewnętrznym świecie domaga się uwagi. Problemem nie jest bowiem sama złość, ale sposób, w jaki nauczyłeś/aś się ją wyrażać — sposób, który rani Ciebie i Twoich najbliższych. Artykuł o złości i gniewie choć krótki w swej treści jest zaproszeniem do zmiany perspektywy.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



DO SZKOŁY HULAJNOGĄ, ROWEREM CZY AUTOBUSEM? WARTO ZNAĆ PRZEPISY, ALE ROZSADEK TO PODSTAWA

Dzieci i młodzież wracają we wrześniu do swoich codziennych obowiązków szkolnych. W tym czasie są narażone na ryzyko wypadków, które mogą mieć miejsce nie tylko w placówkach edukacyjnych, ale również podczas przemieszczania się na lekcje czy zajęcia dodatkowe.

Według danych Wydziału Ruchu Drogowego Głównej Komendy Policji za 2024 rok, 2674 osób w wieku szkolnym, tj. 7-17 lat, było w ubiegłym roku ofiarami wypadków drogowych. Możemy zwiększać ich bezpieczeństwo poprzez edukację i odpowiednie przygotowanie na drogę do szkoły, ale także zadbać o ubezpieczenie NNW (następstw nieszczęśliwych wypadków), które działa również poza murami placówek edukacyjnych.

Pojawiły się zapowiedzi prac legislacyjnych nakładających obowiązek korzystania z kasków ochronnych przez dzieci i młodzież do 16. roku życia podczas jazdy rowerami, hulajnogami elektrycznymi czy urządzeniami transportu osobistego. Choć obecnie takiego obowiązku nie ma, warto być ostrożnym i zakładać kask. Może on skutecznie zmniejszać ryzyko poważnych obrażeń głowy, twarzy i szyi w razie wypadku.

Ważny jest dobór odpowiedniego rozmiaru kasku — powinien stabilnie przylegać do głowy. Na rynku są dostępne modele z pokrętłem umożliwiającym precyzyjne dopasowanie. Zwróćmy również uwagę na zapięcie — ma być solidne, a jednocześnie łatwe do rozpięcia, by umożliwić szybką reakcję w nagłych wypadkach. Dodatkowym atutem będzie wentylacja zapobiegająca przegrzewaniu oraz elementy odblaskowe zwiększające widoczność użytkownika na drodze. Obecnie dostępne są już różnorodne modele kasków, które łączą funkcjonalność z modnym wyglądem, co z pewnością zachęci dzieci i młodzież do ich noszenia.

Warto zwrócić szczególną uwagę na stan techniczny jednośladów używanych przez dzieci. Oznacza to regularne kontrole hamulców, opon oraz ogólnego stanu technicznego roweru czy hulajnog. Ważne jest

również zachowanie odpowiedniej prędkości, która — w przypadku hulajnóg — nie powinna przekraczać 20 km/h.

Należy pamiętać, że korzystanie z hulajnóg, a także jazda rowerem po drogach publicznych bez nadzoru rodzica jest zakazana w przypadku osób poniżej 10 r.ż. Z kolei młodzież do 18 r.ż. chcąc skorzystać z tych środków transportu jest zobowiązana do posiadania karty rowerowej lub prawa jazdy (kat. AM, A1, B1 lub T).

Jeśli mimo zachowania odpowiednich środków ostrożności dojdzie do wypadków, takich jak np. kolizja hulajnogi czy roweru z innym dzieckiem, dzieci objęte polisą szkolnego ubezpieczenia NNW mogą uzyskać wsparcie ubezpieczyciela. Dotyczy to zarówno osoby, która nieumyślnie spowodowała incydent i doznała obrażeń, jak i dla poszkodowanego, ale ważne, aby każdy z nich posiadał polisę NNW. Jeżeli w wyniku wypadku wystąpi wstrząs mózgu lub konieczna jest interwencja medyczna, a poszkodowany wymaga hospitalizacji, polisa NNW szkolne zapewnia nieletnim niezbędną pomoc i wsparcie finansowe.


Jeśli chodzi o jazdę autobusem, wsparcie ubezpieczyciela przysługuje dziecku również w przypadku urazów powstałych

w wyniku np. przewrócenia w trakcie wysiadania z pojazdu, gwałtownego hamowania czy kolizji. Dzieje się tak, ponieważ szkolne ubezpieczenie NNW obejmuje zdarzenia mające miejsce nie tylko w szkole, ale także podczas dojazdu i powrotu z niej, przez całą dobę. Można liczyć nie tylko na wsparcie finansowe, ale również pomoc w organizacji badań specjalistycznych, transportu medycznego czy noclegu rodzica w razie pobytu dziecka w szpitalu. Rodzaj i wysokość pomocy należnej z polisy zależą od tego, jaki zakres ochrony wybierzemy przy zawieraniu ubezpieczenia.

Podsumowując: bez względu na to, jakim środkiem transportu poruszają się nasze dzieci, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i zalecanych środków ostrożności ma kluczowe znaczenie. Gdy nie uda się jednak uchronić ich przed wypadkiem, pomoże szkolne ubezpieczenie NNW. W ramach polisy ubezpieczonym przysługują nie tylko świadczenia z tytułu uszczerbku na zdrowiu, jeśli dojdzie na przykład do złamania czy zwichnięcia, ale również wsparcie w zakresie pomocy medycznej, pokrycia kosztów leczenia oraz ewentualnej rehabilitacji powypadkowej.

NATALIA TOMTAŁA





WYBUCHY GNIEWU I ZŁOŚCI NISZCZĄ TWOJE RELACJE

Zaczyna się niewinnie. Może od nieodłożonej na miejsce szklanki, spóźnienia o kilka minut, czy rzuconego w przelocie, nieprzemyślanego słowa. Drobiazg.

Ale w ułamku sekundy atmosfera gęstnieje. Głosy się podnoszą. Niewinna uwaga zamienia się w oskarżenie, oskarżenie w krzyk, a krzyk w grad raniących słów, po których zapada ogłuszająca cisza. Czasem towarzyszy jej trzaśnięcie drzwiami, rzucony na podłogę przedmiot. A potem, gdy adrenalina opada, przychodzi on — ciężar. Mieszanka wstydu, poczucia winy i bezsilności. I to jedno, powracające jak echo pytanie, które zadajesz sobie w samotności: „Dlaczego znowu to zrobiłem/am? Dlaczego nie potrafię inaczej?”.

Gniew i złość są synonimami zerwanych relacji. Można złościć się na sytuację, na wspomnienia z przeszłości lub na samego siebie, ale najczęstszy i najbardziej niebezpieczny jest gniew skierowany na współmałżonka, dziecko, przyjaciela, krewnego, kolegę, sąsiada... A potem pojawia się ból — nie tylko ofiary, ale także rozgniewanego.

Po pierwsze, osoba rozgniewana doznaje uszkodzeń fizjologicznych. Wraz z pojawie-

niem się gniewu układ limbiczny (bardzo głęboko zakopany obszar mózgu) wywołuje serię reakcji: przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, napięcie mięśni, zwiększenie częstości oddechów, pocenie się, bladość, zimne dłonie i zaczerwienienie skóry.

Po drugie, uszkodzeniu ulegają funkcje poznawcze: proces myślenia staje się nieracjonalny i zniekształcony; osoba ma tendencję do skupiania się na negatywnych aspektach i obsesyjnego myślenia o przyczynach gniewu, bez względu na to, jak błahy by one nie były.

Wreszcie, najbardziej przerażająca konsekwencja gniewu ma miejsce w zachowaniu człowieka. Wewnętrzny niepokój przechodzi w działanie. Dotknięta osoba wypowiada godne pożałowania słowa, jej twarz się niekorzystnie zmienia, drży w niekontrolowany sposób, podnosi głos i stosuje taktyki zastraszania takie jak rzucanie obelg, uderzanie lub trzaskanie przedmiotami, znęca-

nie się nad zwierzętami domowymi, dochodzi też do fizycznej przemocy wobec innych.

Gniew niszczy relacje międzyludzkie, a nawet prowadzi do konsekwencji moralnych. Jezus powiedział: Lecz powiadam wam, że kto się gniewa na swego brata, pójdzie na sąd (Mt 5,22). Jeśli gniew staje się nawykiem, wiąże się to z wyższym ryzykiem chorób takich jak choroby serca, cukrzyca, bezsenność i osłabienie układu odpornościowego, gniew może również blokować zdolność cieszenia się życiem, ustępując miejsca depresji i innym chorobom psychicznym. Wreszcie, co ważniejsze, zatrauwa relacje z bliskimi, a także naszą relację z Bogiem.

Biorąc pod uwagę wszystkie te zagrożenia, nie jest niczym niezwykłym, że werset Biblijny, który powiada „Człowiek nierychły do gniewu jest bardzo roztropny, lecz porywczy pomnaża swoją głupotę (Prz 14,29)”, nazywa roztrópnymi tych, którzy umieją kontrolować swój gniew i złość. Jeśli kusi cię, by się rozgniewać, uciekaj od takiego uczucia. Jeśli jest to dla ciebie trudne, ponieważ wyrobiłeś już w sobie taki nawyk, poddaj się Bogu, módl się żarliwie, poproś swoich bliskich o pomoc lub poszukaj profesjonalnej pomocy.

Gdy nie nauczymy się świadomie zarządzać złością i odczytywać jej sygnałów,

znajdujemy dla niej inne, destrukcyjne ujścia. Te niezdrowe style wyrażania gniewu, choć na krótką metę mogą przynosić pozorną ulgę, w dłuższej perspektywie niszczą nasze relacje, zdrowie i poczucie bliskości z Bogiem.

Co jeszcze możesz zrobić, aby wyciszyć swój gniew i złość?

Techniki oddechowe nie są magicznym zaklęciem. To narzędzia oparte na twardej neurobiologii. Kiedy jesteśmy w trybie „walcz lub uciekaj”, nasz oddech staje się szybki i płytki. Świadome spowolnienie i pogłębienie oddechu wysyła do mózgu sygnał: „Nie ma zagrożenia, można się uspokoić”. To aktywuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za relaks i obniża poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol. Oto dwie niezwykle skuteczne techniki:

Technika Oddechu Pudełkowego (Box Breathing)

Jest prosta i rytmiczna, co dodatkowo pomaga skupić umysł.

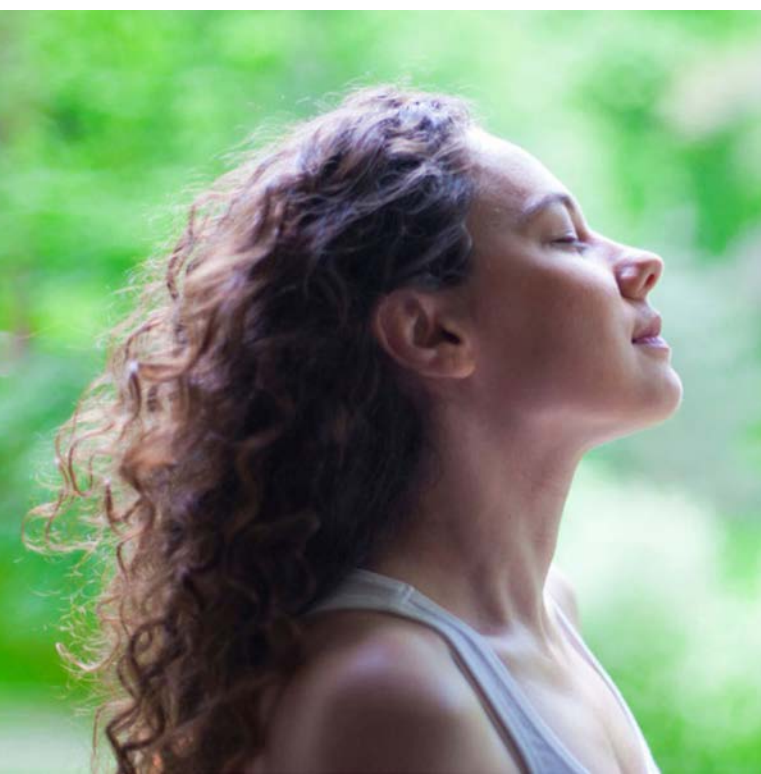
- Weź powolny wdech przez nos, licząc w myślach do 4.
- Wstrzymaj oddech, licząc do 4.
- Zrób powolny wydech przez usta, licząc do 4.
- Ponownie wstrzymaj oddech na bezdechu, licząc do 4.
- Powtórz cały cykl 5-10 razy, aż poczujesz, że napięcie opada.

Technika 4-7-8

Opracowana przez dr. Andrew Weila, jest szczególnie skuteczna w szybkim wyciszeniu układu nerwowego, ponieważ kładzie nacisk na wydłużony wydech.

- Weź spokojny wdech przez nos, licząc do 4.
- Wstrzymaj oddech, licząc do 7.
- Zrób powolny, słyszalny wydech przez usta (jakbyś zdmuchiwała/a świeczkę), licząc do 8.
- Powtórz cykl 3-4 razy.

JULIÁN MELGOSA I LAURA FIDANZA



SZLACHETNE ZDROWIE

PRZEDŁUŻAJĄCE SIĘ ZAPARCIA MOGĄ BYĆ OZNAKA CHOROBY

Uporczywe zaparcia mogą pojawiać się nie tylko, gdy pijemy za małą ilość płynów lub jemy niewiele błonnika. Ich przyczyny mogą być dużo poważniejsze.

Mogą być oznaką problemów z tarczycą: niedoczynności lub choroby zapalnej, hashimoto. Problemy z tarczycą ma co czwarta kobieta, a zaparcia to często jeden z pierwszych sygnałów. Pojawia się też skłonność do tycia, rozdrażnienie, słabsza koncentracja. Nasza rada! Poproś swojego lekarza o skierowanie na badanie poziomu hormonów tarczycowych we krwi.

Tak objawia się również cukrzyca. U osób z wysokim poziomem cukru mięśnie odpowiedzialne za kurczenie się jelit działają dużo słabiej, bo są uszkodzone. Nasza rada! Warto sprawdzić poziom cukru we krwi i jeść więcej produktów obniżających glikemię, czyli grube kasze i zielone warzywa. Dobry jest też napar z morwy białej.

Problemy kobiece. Winna może być m.in. endometrioza. To schorzenie, w którym część śluzówki macicy może przemieszczać się poza narządem rodnym, co może

powodować ucisk na jelito grube i zaparcia. U kobiety przed menopauzą jelita mogą wtedy boleć podczas miesiączki. Zaś po menopauzie dokuczają nam bolesne wypróżnienia i wzdęcia. Bywa też, przyczyną zaparcia są mięśniaki „blokujące” jelita. Warto odwiedzić ginekologa, który zrobi badania. Uwaga! Po 50-tce zaparcia mogą być też oznaką polipów lub raka jelita grubego. Do tej pory nie robiłaś kolonoskopii? Poproś lekarza o skierowanie.

Co naturalnie stosować na problem z zaparciami?

Na zaparcia naturalnie pomagają produkty bogate w błonnik, jak warzywa, owoce, pieczywo razowe i kasze. Kluczowe jest również picie dużej ilości płynów, zwłaszcza wody. Warto włączyć do diety fermentowane produkty. Dodatkowo, regularna aktywność fizyczna może wspomóc pracę jelit.

Dieta bogata w błonnik

Warzywa i owoce: Jedz surowe owoce i warzywa, zwłaszcza śliwki, pomidory, ogórki, brokuły.

Produkty pełnoziarniste: Wybieraj pieczywo razowe, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna) i płatki owsiane, które są bogate w błonnik.

Suszone owoce: Suszone śliwki, rodzynki i morele są dobrym źródłem błonnika i naturalnych cukrów.

Produkty probiotyczne: Jogurty naturalne, kefiry i fermentowane produkty wspierają pracę jelit dzięki żywym kulturom bakterii.

Nawodnienie

Pij dużo wody: Wypijaj przynajmniej 2-2,5 litra wody dziennie, aby stolec był bardziej miękki i łatwiejszy do wydalenia.

Soki: Szklanka wody z sokiem z cytryny wypita rano na czczo może pobudzić jelita do pracy.

Styl życia

Aktywność fizyczna: Regularny ruch, np. spacer, pływanie stymuluje pracę jelit i zapobiega zaparciom.

Unikaj stresu: Stosuj techniki relaksacyjne, aby zmniejszyć napięcie, które może wpływać na pracę układu pokarmowego, pamiętaj o sile wdzięczności.

Unikaj przetworzonej żywności: Ogranicz spożycie słodczy, ciast i produktów bogatych w biały ryż i mąkę, które mogą nasilać zaparcia.

Kiedy skonsultować się z lekarzem

Jeśli domowe sposoby nie przynoszą ulgi lub zaparcia są przewlekłe, skonsultuj się z lekarzem, ponieważ może to być sygnał poważniejszego problemu zdrowotnego.

OPR. 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 DO CHLEBA Z ORZECHÓW WŁOSKICH

Po raz pierwszy spróbowałam tej pasty podczas spotkania w klubie zdrowia. Od razu wiedziałam, że będzie to ta pasta, którą powtórzę w domu. Uwielbiam orzechy a w tym wydaniu to uczta dla podniebienia. A jak pomyślę, że dostarczam w ten sposób „dobre” tłuszcze to i mój mózg się cieszy.

Składniki

- 1½ szklanki orzechów włoskich
- 4 suszone pomidory w oliwie
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 mała cebula drobno posiekana
- 1 łyżka sosu sojowego lub podobnej przyprawy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku do posypania na kanapkę
- Sól i pieprz według własnych preferencji smakowych

Wykonanie

- Orzechy włoskie umieszczamy w misce i zalewamy przegotowaną, chłodną wodą tak, aby były całkowicie przykryte. Moczymy przez 10-14 godzin, dzięki temu orzechy będą miękkie i łatwiejsze w obróbce.
- Po upływie tego czasu dokładnie odsączamy orzechy i rozkładamy je na ściereczce lub papierowym ręczniku aby wyschły.
- Jeśli masz czas, możesz także dodatkowo je podprażyć na suchej patelni, w ten sposób wzbogaci się ich smak.
- Na patelni podprażyć / zeszklić cebulę.
- Orzechy wstępnie posiekane przełóż do blendera lub robota kuchennego.
- Dodaj suszone pomidory, koncentrat, podprażoną cebulę, sos sojowy oraz sok z cytryny i zmiksuj całość do uzyskania gładkiej pasty.
- Dopraw solą, pieprzem i / lub ulubionymi przyprawami według własnego uznania.
- Przełóż do słoiczka lub zamykanego innego pojemnika i przechowuj w lodówce.
- Podawaj do ulubionego pieczywa z posiekanym szczypiorkiem.
- Pasta najlepiej smakuje po „przegryzieniu się” przez jedną noc.





KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

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

ZABURZENIA SNU

IZABELA BUDZYŃSKA Chronimy ZDROWIE BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBKvR-CnNjw>

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