

Chronimy Zdrowie



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK 2026

*Z okazji
Różowego
Października
pragniemy
promować
profilaktykę
i czujność
onkologiczną*





3

NOTKA REDAKCYJNA

Z okazji Różowego Października pragniemy promować profilaktykę i czujność onkologiczną. Miesiąc Świadomości Raka Piersi celebrowany jest na świecie od 1985 roku.



4

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK — MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami.



6

SŁOWA KSZTAŁTUJĄ TOŻSAMOŚĆ

Kiedy to, co mówimy, ma wpływ na sposób myślenia dziecka? Czy jako rodzice możemy kształtować sposób myślenia naszego dziecka o sobie, o innych i o świecie?



10

WODA DLA SKÓRY

Skóra na twarzy często bywa matowa, sucha i szorstka. Szczególnie, gdy o nią nie zadbamy. Możliwych powodów, dla których skóra twarzy jest przesuszona jest wiele.



12

DYNIOWE PANKEJKI

Dynia w jesiennej aurze to królowa warzyw. Warto po nią sięgnąć, gdyż ma w sobie ten słodko ciekawy smak. A przygotowanie dań z dynią nie wymaga nadmiernego wysiłku. Dzisiaj, proponujemy placuszki o delikatnym, słodkawym smaku dyni.



NOTKA REDAKCYJNA

Z okazji Różowego Października pragniemy promować profilaktykę i czujność onkologiczną. Miesiąc Świadomości Raka Piersi celebrowany jest na świecie od 1985 roku.

Profilaktyka pierwotna i wtórna w tym zakresie jest szczególnie ważna. Obejmuje zdrowy styl życia, regularne badania piersi oraz konsultacje genetyczne. Profilaktyka odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobie i wykrywaniu jej na wczesnym etapie, co znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania i zgonu. Szacuje się, że ograniczając lub eliminując znane czynniki ryzyka zachorowania oraz korzystając z zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, można za-

pobiec nawet połowie wszystkich przypadków nowotworów. Szczegółowa etiologia raka piersi pozostaje niewyjaśniona, ale istnieje związek z wiekiem kobiety podczas pierwszego porodu, liczbą urodzonych dzieci, karmieniem piersią, wiekiem menarche i menopauzy oraz stosowaniem hormonalnej terapii zastępczej.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK — MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami.

Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu. To choroba niejednorodna, w której wyróżniamy różne podtypy. Największą zachorowalność na raka sutka notuje się krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Region geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi. W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na stop przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u mężczyzn. Rak piersi przez długi czas rozwija się w sposób utajony, nie wywołując bólu ani widocznych objawów. Symptomy, takie jak wyczuwalne guzki lub zgrubienia, zmiany w kształcie lub wielkości



piersi, nietypowa wydzielina z brodawki czy zmiany skórne, powinny zawsze skłonić do wizyty u specjalisty. Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ wydają się mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki



reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych). Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek). Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych. Decydujące znaczenie w zapobieganiu rozwojowi zaawansowanego nowotworu piersi odgrywa jego wczesne wykrycie (wtórna profilaktyka). Diagnostyka opiera się na regularnie przeprowadzanych badaniach USG i mammograficznych (skrining).

Co warto wiedzieć o profilaktyce raka piersi?

POZNAWAJ SVOJE PIERSI

zwracaj uwagę na ich zwykły wygląd i budowę, żeby łatwiej zauważyć nową zmianę.

ZWRACAJ UWAGĘ NA NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

guzek lub zgrubienie, zmiana wielkości albo kształtu piersi, wciągnięcie brodawki, wydzielina z brodawki, zmiana wyglądu skóry, zgrubienie lub guzek pod pachą.

NIE CZEKAJ, JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI

niepokojącą zmianę skonsultuj z lekarzem — niezależnie od wieku i terminu ostatniego badania.

KORZYSTAJ Z BADAŃ

Na dziś bezpłatny program NFZ obejmuje mammografię dla kobiet w wieku 45–74 lata, zwykle raz na dwa lata i bez skierowania, jeśli spełniają warunki programu.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



SŁOWA KSZTAŁTUJĄ TOŻSAMOŚĆ

Dobre słowa, które kierujemy do dzieci, mogą działać o wiele więcej, niż nam się wydaje. Słowa zachęty, pochwały i wdzięczności mają kolosalne znaczenie i wpływ na to, co myślą o sobie nasze dzieci. Nawet krótkie zdania wypowiedziane do nich, szczególnie w pierwszych latach życia, odgrywają rolę w procesie kształtowania się ich poczucia wartości. Wpływają na motywację dzieci, zdrowo funkcjonujący układ nerwowy, przyswajanie wiedzy i nowych umiejętności. Dobre słowa tworzą atmosferę zaufania i otwartości na relację z Bogiem oraz innymi ludźmi.

NEURONY JAK PIĘKNE DRZEWA

Caroline Leaf, terapeutka z dziedziny neurologii, od 30 lat skutecznie pomaga odzyskiwać sprawność funkcjonowania mózgu

Kiedy to, co mówimy, ma wpływ na sposób myślenia dziecka? Czy jako rodzice możemy kształtować sposób myślenia naszego dziecka o sobie, o innych i o świecie?

osobom po ciężkich wypadkach oraz udarach. Robi to przez wykonywanie z nimi ćwiczeń umysłowych. Pacjenci nie tylko wracają do poprzedniej sprawności umysłu, ale często nawet zwiększają zakres aktywnych obszarów mózgu. W swoich wieloletnich pracach Caroline Leaf wykazała, jak wielki wpływ na aktywność mózgu mają dobre, pozytywne myśli. To one powodują układanie się ścieżek neuronowych na kształt bogato rozgałęzionego drzewa. Złe i negatywne myśli sprawiają, że połączenia synaps formują się skąpo i wyglądają jak wyschłe, obumarłe rośliny. Najwięcej ścieżek

neuronowych tworzy się w pierwszych 12 latach życia. Właśnie dlatego tak ważne jest, by niestrudzenie siać ziarna dobrych słów, które zrodzą miliony „pięknych drzew” w umysłach naszych dzieci. To zaowocuje w ich życiu jako dobre myśli o sobie, o innych i o świecie, a przede wszystkim o Bogu, naszym Stwórcy.

CO SIĘ DZIEJE W MAŁEJ GŁOWIE?

U dzieci myśli kształtują się przede wszystkim na podstawie słów, które w ich otoczeniu (oraz na ich temat) wypowiada ją osoby znaczące: rodzice, rodzeństwo, opiekunowie, nauczyciele. Właśnie dlatego każdy z nas może mieć realny wpływ na świat dziecka — czy to 2-latek, czy 12-latek. A w zasadzie nawet i dwudziestoparolatek, ponieważ nasze mózgi stają się w pełni rozwinięte ok. 25 roku życia. Wtedy płyty skroniowe osiągają pełnię swoich funkcji, jeśli chodzi o przewidywanie konsekwencji podejmowanych decyzji. Mniej więcej do tego wieku buduje się tożsamość młodego człowieka. Dlatego warto otaczać nasze dzieci dobrymi słowami już od najmłodszych lat. Każda chwila jest właściwa, żeby wyrazić słowa zachęty wobec dziecka. Aby to praktycznie zilustrować, podzieliłam nadarzające się okazje na cztery kategorie, w których możemy zasiewać ziarna dobrych

słów. Są to: czas rozmowy, czas zabawy, ostrzeganie przed niebezpieczeństwem oraz moment na pochwałę.

CZAS ROZMOWY

Przy każdej okazji możemy nasze dziecko przytulić i powiedzieć: „Ale jesteś fajny!”, „Bardzo cię lubię”, „Jesteś wspaniałą!”, „Jesteś kochany”. Być może nie od razu przyjdzie nam to łatwo, ale warto po prostu to robić. My, Polacy, często myślimy, że zbyt dużo pochwał może „przewrócić dzieciom w głowie”. Nic bardziej błędnego. Dzieci, które słyszą o sobie dobre słowa, we właściwym czasie także dobrze o sobie myślą. Z reguły te pochwały wywołują w ich emocjach radość i sprawiają, że dzieci chcą zachowywać się adekwatnie do nadanego określenia.

Wiele lat temu udzielałam korepetycji z języka angielskiego 10-letniemu Michałowi. Na początku wydawał się nieco opieszale, ale po kilku słowach zachęty i docenienia drobnych wysiłków zaczął ochoczo i aktywnie uczestniczyć w lekcjach. Każdej środy, gdy mama Michała przychodziła po swoją pociechę, opowiadałam jej, nad czym pracowaliśmy, chwaliłam, że ma zdolnego syna. W odpowiedzi mama żaliła się: „Michał jest taki leniwy, kompletnie nic mu się nie chce”. Chłopcu natychmiast zmieniał się wyraz twarzy... Próbowalam ratować to, co udało mi się z nim wypracować, i opowiadałam mamie, jak bardzo się starał. Gdy oboje odchodzili, długo myślałam o tym, jak kilka słów potrafi szybko zniechęcić dziecko, a z drugiej strony jak drobne nawet słowo zachęty pomaga mu się zmobilizować. Słowa naprawdę mają moc — zarówno naprawczą, jak i, niestety, niszczącą.

CZAS ZABAWY

Co dobrego można powiedzieć podczas zabawy z dzieckiem? Wiele! Zaczniemy od wyrażenia entuzjazmu przysłówkami typu: „świetnie”, „nieźle”, „dobrze”, „ekstra



ci to wyszło”, „bardzo ładnie to zbudowałeś”. To dodaje dziecku odwagi, pewności siebie i chęci do działania. Zabawa jest — szczególnie dla małych dzieci — momentem największej otwartości. Gdy do świata zabawy wkroczy dorosły, który aktywnie się zaangażuje, nie potrzeba górnolotnych słów czy długich zdań, a wystarczy jedynie kilka pozytywnych okrzyków, radosnych emocji, a dziecko utwierdzi się w myśleniu, że jest ważne, kochane i kreatywne. To w zabawie dzieci potrafią wznieść się na wyżyny (lub niziny) swoich możliwości, jeśli chodzi o kulturę osobistą. To idealny czas, żeby w krótkich zdaniach zauważyć dobre reakcje i podziękować za nie dziecku: „Dziękuję, że mi ustąpiłeś” albo „Dzięki, że podzieliłaś się swoją łopatką z bratem. Bardzo mi się to podobało”. Pamiętajmy, że każde zauważone i wzmocnione zachowanie zostanie przez dziecko powtórzone. Właśnie dlatego na złe zachowania warto reagować z jak najmniejszą dawką emocji. Najlepiej spokojnie powiedzieć coś w stylu: „To nie było dobre. Tak nie chcemy robić”.

OSTRZEGANIE PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM

Zauważyłam, że na małe dzieci kompletnie nie działa tzw. straszenie: „Nie skacz tak, bo złamiesz nogę”. Ma to sens, jeżeli powiemy to dorosłemu, który wie, co to znaczy złamać nogę. Jednak dla małego dziecka jest to abstrakcyjna informacja. Zdając sobie sprawę z mocy wypowiedzianych słów, zaczęłam wyrażać ostrzeżenia w stosunku do naszego syna w następujący sposób: „Jozue, usiądź na kanapie. Nie chcemy tak skakać”. Zamiast mówić: „Nie dotykaj, bo się poparzysz” mówię: „Odejdź od kuchni i stań obok stołu”. Różnica między pierwszym a drugim zdaniem jest taka, że w pierwszym zabrakło konkretnych instrukcji, co dziecko ma zrobić. W jego głowie wybrzmiewają wtedy głównie słowa: „skacz”, „złamiesz nogę”. My wiemy, że powiedzieliśmy „nie”, ale jeżeli zdanie było przepętn-

ione emocjami i dziecko się przestraszyło, zapamięta tylko dwa, trzy słowa. Dzieci potrzebują wskazania im dobrych zachowań. Jeżeli nie może stać koło kuchenki, to co może zrobić? Straszenie dziecka bólem to nieskuteczna metoda. Dziecko musi kiedyś usłyszeć o zagrożeniach, np. złamaniu nogi, oparzeniu rączki, ale w odpowiednim momencie, kiedy nie kłębią się w nas emocje i kiedy dziecko jest w stanie zrozumieć istotę tych konsekwencji.

U dzieci myśli kształtują się przede wszystkim na podstawie słów, które w ich otoczeniu wypowiadają osoby znaczące.

Innym świetnym rozwiązaniem, jeśli chodzi np. o skakanie po kanapie, może być komunikat: „Zejdź na podłogę, poturlamy się trochę razem”. Propozycja zabawy sprawia, że dziecko chętnie spełni naszą prośbę. To wymaga od rodzica ćwiczenia w kreatywnym rozwiązywaniu sytuacji zagrożenia i sytuacji problemowych, ale przynosi dobre rezultaty. Powoduje, że między nami a dzieckiem kształtuje się silniejsza więź, bo nie zostawiamy dziecka z poczuciem, że odebraliśmy mu ciekawy pomysł na zabawę, nie daliśmy lepszej propozycji, nakrzydziliśmy na nie lub je wystraszyliśmy.

MOMENT POCHWAŁY

Dzieci pochłaniają nasze słowa jak gąbka wodę. Potrzebują uwagi dorosłych oraz życiodajnych słów, ponieważ na ich pod-





stawie buduje się ich tożsamość i poczucie wartości. Chwalenie dzieci za wykonane zadania, chęci, wysiłki czy nawet za właściwe nastawienie może przynieść wspaniałe owoce. Głównym zadaniem pochwał jest wzmacnianie dobrego zachowania. Warto pamiętać, że pochwały są ważne, nawet te oczywiste, takie jak: „Ale pięknie zjadłeś wszystko z talerza; zdjąłeś buciki; umyłeś ręce; umyłeś zęby; podzieliłeś się zabawką”. Jeśli uważnie się przyjrzymy dziecku w momencie wypowiadania pochwały, prawdopodobnie zobaczymy błysk w oku, kiwnięcie główką lub nieśmiały uśmiech.

MAMO, TATO, JAK MNIE NAZWIESZ?

W każdej sytuacji słowa rodzica wywierają na dziecko określony wpływ. Niektóre słowa i sposoby rozwiązywania trudnych kwestii są bardziej skuteczne niż inne, dlatego warto obserwować ich skutki i myśleć długodystansowo. Trzeba też pamiętać, że dzieci mają tendencję, by zachowywać się zgodnie z tym, jak się je nazywa. Dlatego naprawdę warto się zastanowić, zanim postanowimy zawołać: „Ty brudasio, wszystko

rozlewasz!”. Jeżeli naszym celem jest pomóc dziecku nie brudzić się przy jedzeniu, lepiej jest włożyć energię w to, aby podpowiedzieć dziecku dwa dobre zachowania, dzięki którym w przyszłości uniknie poplamienia koszulki czy spodni. Negatywne opinie sprawiają, że dziecko zaczyna tak o sobie myśleć. Nie motywują go do dobrego zachowania i mierzenia wyżej, za to wpływają destrukcyjnie na jego myśli o sobie samym.

SŁOWA KSZTAŁTUJĄ TOŻSAMOŚĆ

Charakter i sposób wypowiadania słów wpływają na to, jak dziecko się rozwija. Okazuje się, że dzieci, które w szkole słyszą od swoich rówieśników i nauczycieli pozytywne opinie na swój temat, są o wiele bardziej efektywne w wykonywaniu zadań niż te, którym nakazano zrobić coś pod groźbą kary.

Boże Słowo mówi, że *śmierć i życie są w mocy języka* (Przyp. Sal. 18:21a). Zarówno negatywne, jak i pozytywne słowa przynoszą określone skutki. Jednym z naukowców, którzy zbadali siłę negatywnych fal dźwiękowych, jest dr Masaru Emoto. Wypowiadane słowa to nie tylko fale dźwiękowe o pozytywnym lub negatywnym znaczeniu. Słowa mają też swój psychoemocjonalny i duchowy aspekt. Bóg nadał wypowiadanym słowom ogromną moc kształtowania rzeczywistości. On wie też, jak działa nasz mózg i co jest dla niego dobrym pokarmem. Dlatego polecił nam: *Myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały* (List do Filip. 4:8). To zachęca mnie, by rozmawiać z dziećmi w taki sposób, który będzie je budował. Bez względu na to, czy to będzie dziecko moich znajomych, moich krewnych czy moje własne.

Źródła: 1. Jack Hayford, *How to effectively speak blessings over your children?*, „Charisma” 1/2014. 2. Henryk Wieja, *Moc błogosławieństwa ojca*, Ustroń 2012. 3. Alina Wieja, *Być mądrą mamą*, Ustroń 2013.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



SZLACHETNE
ZDROWIE

WODA DLA SKÓRY

Skóra na twarzy często bywa matowa, sucha i szorstka. Szczególnie, gdy o nią nie zadbamy. Możliwych powodów, dla których skóra twarzy jest przesuszona jest wiele.

Niekorzystne czynniki zewnętrzne, wymagające warunki atmosferyczne (np. mróz, niskie temperatury, intensywny wiatr albo silne słońce), dieta uboga w witaminy i składniki odżywcze, niewystarczające nawodnienie organizmu oraz

nieprawidłowa pielęgnacja — oto najważniejsze i najczęstsze przyczyny pogorszonej kondycji skóry. Niekiedy sucha skóra twarzy jest wynikiem chorób lub przyjmowania leków, lecz w zdecydowanej większości przypadków wystarczy zmienić kilka nawyków,

bo przywrócić twarzy delikatność i zdrowy blask. Kilka prostych zasad pozwoli pozbyć się tego, co może być dla niektórych defektem kosmetycznym czy uczuciem dyskomfortu, bo sucha skóra często wywołuje uczucie ściągnięcia, a także miejscowo łuszczy się i swędzi. Na szczęście odpowiednie nawilżenie skóry i poprawa jej kondycji nie jest skomplikowana — wystarczy przyrzeć się kilku czynnikom i wprowadzić parę zmian, a to nieprzyjemne zjawisko odejdzie w niepamięć.

Zmiana musi nastąpić kompleksowo — i od zewnątrz, i od środka, dlatego właściwe, naturalne nawilżenie twarzy wymaga połączenia nawadniania organizmu od środka, prawidłowego oczyszczania oraz stosowania naturalnych humektantów (składników wiążących wodę) i emolientów (uszczelniających naskórek).

Codzienna rutyna krok po kroku

- Łagodne oczyszczanie: Zrezygnuj z agresywnych pianek czy żeli z silnymi detergentami (np. SLS/SLES). Wybierz naturalne emulsje lub płyny micelarne, które nie naruszają bariery hydrolipidowej.
- Tonizacja (przywrócenie pH): Po umyciu twarzy użyj naturalnego hydrolatu (np. różanego, lawendowego czy rumiankowego) lub toniku z siemienia lnianego, aby przywrócić skórze naturalny odczyn.
- Zasada wilgotnej skóry (Humektanty): Aplikuj naturalne składniki nawilżające (jak kwas hialuronowy, żel z siemienia lnianego, aloes czy gliceryna roślinna) na lekko wilgotną skórę tuż po umyciu, co pomaga zamknąć wodę w naskórku.
- Domknięcie pielęgnacji (Emolienty): Na wilgotną warstwę humektantów nałóż naturalny olej roślinny (np. arganowy, ze słodkich migdałów czy wiesiołkowy) albo lekki krem bazujący na maśle shea, aby stworzyć warstwę okluzyjną i zapobiec odparowywaniu wody

Naturalne kompresy i maseczki

- Maseczka z awokado i miodu: Zgnieć dojrzałe awokado, wymieszaj z łyżką miodu oraz żelem z siemienia lnianego. Nałóż na twarz na 15–20 minut, a następnie zmyj letnią wodą — to intensywny kompres bogaty w witaminy i kwasy tłuszczowe.
- Żel z siemienia lnianego: Naturalny napar lub kisiel z siemienia lnianego działa jak kojący, silnie nawilżający tonik lub maseczka łagodząca podrażnienia.

Nawilżanie od środka i nawyki

- Woda i elektrolity: Pij około 1,5–2 litry wody dziennie i zadbaj o odpowiednią podaż elektrolitów oraz zdrowych tłuszczów omega-3 (obecnych w siemieniu lnianym, awokado czy orzechach).
- Unikaj gorącej wody: Myj twarz wyłącznie letnią wodą; gorąca woda i alkohol w kosmetykach drastycznie przyspieszają utratę lipidów.
- Ochrona przez cały rok: Niezależnie od pogody stosuj naturalne kremy z filtrem UV, które chronią skórę przed fotostarzeniem i przesuszeniem.

Wystarczy nieco cierpliwości i trochę wytrwałości, by widocznie poprawić stopień nawilżenia skóry, jej elastyczność, samopoczucie i wygląd. Powodzenia!

PRZEPIS

DYNIOWE PANKEJKI

Dynia w jesiennej aurze to królowa warzyw. Warto po nią sięgnąć, gdyż ma w sobie ten słodko ciekawy smak. A przygotowanie dań z dynią nie wymaga nadmiernego wysiłku. Dzisiaj, proponujemy placuszki o delikatnym, słodkawym smaku dyni. Z przepisu wychodzi około 12 placuszków. A może zrobicie podwójną porcję? Myślę, że warto!

Składniki

- 1 szklanka mąki
- 1/2 łyżeczki imbiru w proszku
- 3/4 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki ugotowanej dyni
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki cukru trzcinowego lub kokosowego
- 1/4 łyżki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki sody do pieczenia
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez aluminium
- 1/4 łyżeczki kurkumy w proszku — opcjonalnie

Wykonanie

- Suche składniki dokładnie mieszamy razem. W osobnym naczyniu mieszamy mokre składniki.
- Łączymy suche i mokre razem i dokładnie mieszamy. Smażymy na średnim ogniu.
- Podajemy z syropem klonowym, bitą śmietaną albo z owocami.





Przystań

ośrodek
wypoczynkowy



O NAS

Ośrodek Wypoczynkowy Przystań to miejsce stworzone z myślą o spokojnym wypoczynku nad polskim morzem. Oferujemy komfortowe noclegi, domową atmosferę oraz bliskość morza i natury. Kameralny charakter ośrodka sprzyja relaksowi, regeneracji i odpoczynkowi z dala od tłumów. To idealna przestrzeń dla rodzin, seniorów i par.

UDOGODNIENIA

- Śniadania w bufecie
- Aneks kuchenny
- Pokoje 2-, 3- i 4-osobowe z TV
- Rowery
- Bezpłatne Wi-Fi
- Bliskość plaży - 200 m
- Spokojna okolica
- Domowa atmosfera
- Strefa zabaw dla dzieci

KONTAKT:



+48 609 602 488



biuro@osrodekprzystan.pl



www.srodekprzystan.pl

ADRES:

Plażowa 19,
78-132 Grzybowo

Od 100 zł
za dobę

JAK SKROLOWANIE WPŁYWA NA MÓZG?

PROF. MONIKA PRZBYSZ



<https://www.youtube.com/watch?v=ab4iVu8sBic>



Kościół Adventystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3l2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**POMAGANIE JEST DOBRE
ZASIEJ NADZIEJĘ
I PRZEKAŻ**

1,5%

PODATKU

**WPISZ NASZ NUMER KRS
W ZEZNANIU PODATKOWYM**

KRS: 0000220518

**ODLICZ SVOJE ULGI I DAROWIZNY
W PROGRAMIE DO ROZLICZENIA PIT:**





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



bliskoserca.pl



facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



POMOC RODZINOM



RATUNEK DLA
POWODZIAN

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. FRED A 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 początkiem 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