

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2023



**SĄ MIEJSCA NA ZIEMI, GDZIE MIESZKAJĄ LUDZIE, DLA KTÓRYCH
CZAS SIĘ ZATRZYMAŁ, ALBO CO NAJMNIJ SPOWOLNIŁ.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Często słyszymy — sto lat, sto lat, niech żyje, żyje nam...



4

TAJEMNICE DŁUGOWIECZNOŚCI. ZNACZENIE SPOŻYWANIA WARZYW I OWOCÓW

Nie jest tajemnicą, że o zdrowie trzeba dbać całe życie. Nawyki wypracowane w czasach dzieciństwa, opłacą się w późniejszych latach. Podstawą jest zbilansowana dieta, bogata w owoce i warzywa.



6

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI

ADHD to choroba związana nie tylko z problemami w nauce, ale też zaburzoną rozwojem społecznym i emocjonalnym, a nawet ograniczeniem późniejszych sukcesów zawodowych. Nie można jej wyleczyć, ale można ułatwić dzieciom naukę i funkcjonowanie w społeczeństwie, a sobie życie z nimi.



10

PODNIOSIMY ODPORNOŚĆ

Zmienna pogoda, nieodpowiednia dieta, zbyt mała ilość ruchu, bezsenne noce, ciągłe narażenie na stres oraz częste infekcje bardzo niekorzystnie wpływają na nasz stan fizyczny i psychiczny oraz obciążają układ immunologiczny.



12

FRITTATA W WERSJI VEGE

Ten przepis to typowe włoskie danie śniadaniowe ale w wersji vege, bo w przepisie zamiast jajek użyte jest tofu.



NOTKA REDAKCYJNA

Często słyszymy — sto lat, sto lat, niech żyje, żyje nam...

No właśnie. W obecnych czasach, w którym życie często staje się nieustającą gonitwą za dobrobytem, a na naszych talerzach ląduje wysoko przetworzona żywność, a nasza aktywność fizyczna jest niewystarczająca, trudno dożyć jest tak sędziwego wieku jakim jest wyżej wspomniana setka. Według GUS przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wynosi około 73 lat a kobiet nieco więcej, bo około 82 lat. Patrząc na przeciętne trwanie życia, należy wziąć pod uwagę jakość życia. I tu okazuje się, że występujące choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, czy nowotwory, nie sprzyjają ani zdrowiu, ani długości, czy jakości życia.

Są jednak miejsca na Ziemi, gdzie mieszkają ludzie, dla których czas się zatrzymał, albo co najmniej spowolnił. Mowa tu o Nie-

bieskich Strefach, które zamieszkuje najwięcej stulatków. Mało tego, w parze z ich długością życia idzie dobra kondycja zdrowotna oraz poczucie szczęścia. W biuletynie nie tyle o Niebieskich Strefach, co o znaczeniu warzyw i owoców w codziennej diecie a tajemnicą długowieczności. Jaki to ma związek? Zapraszam do lektury biuletynu, w którym znajdziecie również artykuł o ADHD — zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. To zaburzenie neurorozwojowe, które charakteryzuje się trudnościami w skupieniu się/koncentracji uwagi, nadmierną ruchliwością oraz impulsywnością. A w dziale Szlachetne Zdrowie znajdziecie aż trzy przepisy na miksturki wzmacniające odporność. Przyda się na chłodne, jesienne dni.

BEATA ŚLESZYŃSKA



TAJEMNICE DŁUGOWIECZNOŚCI. ZNACZENIE SPOŻYWANIA WARZYW I OWOCÓW

Nie jest tajemnicą, że o zdrowie trzeba dbać całe życie. Nawyki wypracowane w czasach dzieciństwa, opłacą się w późniejszych latach. Podstawą jest zbilansowana dieta, bogata w owoce i warzywa.

Zawierają one witaminy oraz pierwiastki, które wspomagają pracę całego naszego organizmu. Nieocenione w walce ze starzeniem się komórek, ich uszkodzeniem i niewydolnością są przeciwutleniacze, które chronią je przed stresem oksydacyjnym oraz — w dłuższej perspektywie zapobiegają chorobom przewlekłym, m.in. nowotworom. Do antyoksydantów należy: witamina C, obecna m.in. w czerwono-

nej papryce, brukselce, kapuście, czy owocach jagodowych. W tych ostatnich zawarte są również antocyjany, zwalczające wolne rodniki.

Coś dla zdrowia...

— Znaczenie warzyw i owoców dla naszej długowieczności wynika z ich bogactwa w składniki odżywcze, witaminy, składniki mineralne oraz przeciwutleniacze. Są one nie

*do przecenienia zarówno w profilaktyce chorób, jak i podczas dochodzenia do zdrowia. Te naturalne substancje pomagają niwelować szkodliwy wpływ wolnych rodników, które uszkadzają komórki i przyspieszają proces starzenia się organizmu. Dlatego jeżeli chcemy zachować zdrowie i energię na długie lata, warzywa i owoce powinny stanowić podstawę naszej diety. Warto sięgać również po soki, np. pomidorowy, marchwiowy, czy z buraków. Zawierają one prawdziwe bogactwo składników odżywczych, a ich płynna forma jest łatwa do spożycia, także dla osób mocno zaawansowanych wiekiem. Pamiętajmy też, że szklanka soku może stanowić jedną z pięciu zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców — mówi **dr hab. lek. Dariusz Włodarek, prof. SGGW**.*

Choroby cywilizacyjne, będące wynikiem siedzącego trybu życia, spożywania wysoko przetworzonej żywności, a także zanieczyszczenia środowiska, są przyczyną 80% przedwczesnych zgonów. Okazuje się, że wielu z nim można zapobiec dbając m.in. o odpowiednią dietę. By wspomóc organizm, możemy regularnie spożywać np. buraki. Zawierają one:

- **związki azotowe**, sprzyjające walce z nadciśnieniem,
- **witaminy z grupy B**, zapobiegające udarom mózgu, czy zawałom serca,
- **żelazo**, mogące wspomagać produkcję czerwonych krwinek i zwalczać anemię.

Oprócz tego, według badań naukowych, buraki wpływają na obniżenie poziomu cukru we krwi. Kulinarno-zdrowotną ciekawostką jest również spożycie soku z kiszzonego buraka, który oprócz wyżej wymienionych właściwości wspomaga również perystaltykę jelit i działa przeciwzapalnie.

...i dla urody

Wszyscy wiemy, że oprócz zdrowia, ważny jest też wygląd. By jak najdłużej zachować młodość i piękno, warto zadbać o kondycję cery, włosów i paznokci „od środka”. Z pomocą, przychodzi nam tutaj m.in. marchew.

Regularne picie soku z tego pomarańczowego warzywa, może przynieść nam wiele korzyści, gdyż kryje w sobie:

- **beta-karoten**, czyli pochodną witaminy A, poprawiającą koloryt oraz ogólny stan cery,
- **witaminę E**, zwiększającą elastyczność skóry i wzmacniającą paznokcie,
- **witaminę K**, która wspomaga prawidłowe krzepnięcie krwi, a co za tym idzie szybsze gojenie się ran.

A w walce z mankamentami sylwetki, takimi jak cellulit, przydatna może okazać się aronia i jej sok. Badania wykazują, że ma ona bezpośredni wpływ na zmniejszenie widoczności „skórki pomarańczowej”, a także redukuje obrzęki.

Moc i energia w kwiecie wieku

Warto pamiętać, że dieta oparta na warzywach i owocach oraz otrzymanych z nich produktów, takich jak np. soki to tylko część równania długowieczności. Regularna aktywność fizyczna, unikanie palenia papierosów i alkoholu, również odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu kondycji naszego organizmu. Aby mieć siłę na uprawianie sportu, również w późniejszym wieku, musimy zadbać o odpowiednią gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu. **Potas**, czyli pierwiastek obecny m.in. w pomidorach, odpowiada za utrzymanie nawodnienia, a także działanie układu nerwowego i pracę mięśni. W pomidorach znajdziemy również magnez oraz wapń, wspomagające układ kostny oraz mięśniowy.

Regularna aktywność fizyczna, nawodnienie i dieta bogata w warzywa i owoce, niezależnie od tego, w jakiej formie zdecydujesz się je spożywać, jest niezwykle ważna dla długowieczności. Pamiętaj, że WHO zaleca przyjmowanie min. 400 g dziennie — w 5 porcjach, przy czym jedną z nich może być szklanka pysznego, zdrowego soku. Nie czekaj, i zmień swoje nawyki już dziś. Na dobre, na zdrowie!

JOANNA ROSOCHACKA



ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI

ADHD to choroba związana nie tylko z problemami w nauce, ale też zaburzonym rozwojem społecznym i emocjonalnym, a nawet ograniczeniem późniejszych sukcesów zawodowych. Nie można jej wyleczyć, ale można ułatwić dzieciom naukę i funkcjonowanie w społeczeństwie, a sobie życie z nimi.

Choroba nie ma nic wspólnego z upośledzeniem umysłowym, często dotyczy dzieci z ilorazem inteligencji (IQ) powyżej przeciętnej. Takie dzieci doskonale wiedzą, co powinny robić, ale od kolegów różni je to, że nie potrafią w sposób rutynowy robić tego, co wiedzą, że powinny. Działają pod wpływem impulsu, zanim przewidzą skutki swego zachowania, i nie potrafią tego kontrolować. Np. gdy nadpobudliwe dziecko, idąc chodnikiem, dostrzeże po drugiej stronie jezdni coś ciekawego, natychmiast przechodzi przez ulicę, nie rozglądając się, czy nadjeżdża samochód. Spytańe przez rodzica, co powinno zrobić przed wejściem na jezdnię, odpowie prawidłowo — rozejrzeć się, czy nic nie jedzie. Jednak za pięć minut postąpi dokładnie tak samo. Dzieci nadpobudliwe znają bowiem reguły, ale mają kłopot z ich zastosowaniem. To dzieci, które na co dzień często wtrącają się do rozmowy; wbiegają do pokoju, w którym pracujemy, mimo wielokrotnego przypominania, że je-

steśmy bardzo zajęci; nieumyślnie, przypadkowo niszczą rzeczy; nie umieją planować swoich działań — przez pół dnia szykują się np. do odrabiania lekcji czy wyjścia z domu.

Co ciekawe, dzieci nadpobudliwe nie są bardziej agresywne czy niegrzeczne od swych rówieśników, choć za takie często uchodzą. Badania pokazały, że wcale nie biją się i nie zaczepiają częściej swych kolegów. Po prostu dzieci bez zaburzonej kontroli impulsów rozglądają się, czy w pobliżu nie ma np. nauczyciela, a dopiero potem zadają cios. Chore na ADHD uderzają w momencie, w którym taka myśl przyjdzie im do głowy. Dziecko nadpobudliwe łatwo też staje się kozłem ofiarnym — nietrudno je rówieśnikom podpuścić, by zrobiło coś głupiego. Robi to bowiem natychmiast, nie umiając przewidzieć konsekwencji.

Bywa, że dzieci te mają opinię niekulturalnych. Niesłusznie. One po prostu mają trudność z natychmiastowym wykonaniem polecenia (przerwania jakiejś czynności, np.

oglądania telewizji, czy zrobienia czegoś, np. wyniesienia śmieci). Słyszymy wtedy wielokrotne „zaraz”. Natomiast gdy dziecko chce coś dostać lub zrobić, zaczyna działać u niego mechanizm „już”. Nie jest w stanie spokojnie oczekiwać. Problemem nie jest więc złe wychowanie, lecz wynikające z choroby bycie niewolnikiem zasady „już” i „zaraz”.

Nadmierna i niczym nieuzasadniona aktywność ruchowa nie stanowiłaby sama w sobie większego problemu, gdyby nie połączenie jej w przypadku ADHD z impulsywnością. Dopiero taki zestaw stanowi mieszankę wybuchową. Dziecko, które chce rozładować nadmiar energii, ale które umie przewidywać skutki swojego postępowania, będzie np. tak biegać po mieszkaniu, by na nikogo nie wpaść. Dziecko z ADHD nie pomyśli natomiast, jaką wybrać trasę ani czy będzie to komuś przeszkadzać. Dlatego mimo uwag będzie na nas wpadać wielokrotnie, będzie chodzić po klasie w czasie lekcji lub pozostając w ławce, będzie się kręcić,

machać nogami, strzelać gumką czy szeleścić papierem.

Słabsza zdolność do koncentrowania się na każdym zadaniu to trzeci zasadniczy objaw ADHD. Dziecko ma problem zarówno z rozpoczęciem słuchania, jak i z utrzymaniem go. Ma problem z zastosowaniem się do kolejnych poleceń, skupieniem się na jednej czynności, kończeniem zadań, odrabianiem lekcji, pakowaniem tornistra, pamiętaniem o tym, co było zadane i co należy zabrać do szkoły. Łatwo się rozprasza pod wpływem zewnętrznych bodźców. Śpiew ptaków, autobus przejeżdżający za oknem, pies leżący w kącie pokoju, zeszyt do matematyki — to bodźce tak samo ważne. Dziecko może co prawda dłużej skoncentrować się na rzeczy, którą lubi (np. klocki lego, komputer, telewizor), ale nie na czymś mniej interesującym.

Dzieci z ADHD są bardzo emocjonalne. Potrafią silniej reagować na bodźce niż ich rówieśnicy, ale potrafią też szybko — bez





tw. stanów przejściowych — z ekscytacji i radości przejść w gniew i odwrotnie. Często nie kontrolują emocji. Są też mistrzami dyskusji — potrafią godzinami dyskutować na temat sensowności wykonania jakiejś pracy. Mają problem ze zrozumieniem i planowaniem czasu — od nagminnego spóźniania się po przekonanie w wieku późniejszym, że napisanie pracy magisterskiej w weekend to pestka.

Specjaliści podkreślają, że pracę z dzieckiem z ADHD trzeba zacząć od akceptacji jego odmienności. Po drugie, należy uporządkować jego świat — dziecko nadpobudliwe żyje w nieustannym chaosie. Podstawą leczenia jest stworzenie dziecku stałego planu dnia, niezmiennych reguł obowiązujących w domu i szkole, ciągłe przypominanie mu o zadanych lekcjach, pomoc w zorganizowaniu nauki i ustaleniu kolejności wyko-

nywania zadań podczas odrabiania pracy domowej. Po trzecie, jeśli okaże się to konieczne, należy poddać dziecko terapii indywidualnej ukierunkowanej na poprawę obrazu siebie.

Istotnym elementem pracy z dzieckiem jest konsekwencja. Oczekiwania muszą być jasno sprecyzowane i nie powinny ulegać zmianie; należy też ustalić konsekwencje zachowania dziecka — pochwały i nagany. Nie należy wypowiadać poleceń, gdy nie jesteśmy gotowi ich wyegzekwować, a w danej chwili możemy wydać tylko jedno polecenie (należy ograniczyć liczbę zakazów do minimum; polecenia należy wydawać zdecydowanie, a nie w formie prośb). Powinniśmy zadbać o to, by dziecko wysłuchało nas z uwagą (podejść do niego, pochylić się, położyć rękę na jego ramieniu i nawiązać kontakt wzrokowy).

Dziecko należy chwalić za wykonanie polecenia. Pochwała powinna być natychmiastowa, dotyczyć zachowania dziecka bez porównań do innych, nie powinna zawierać zwrotu „tak, ale...”. Dobrą metodą jest nagradzanie dziecka np. żetonami, naklejkami czy plusikami w specjalnym zeszycie.

Typowa kara nie jest skuteczna w przypadku dzieci z ADHD. Lepiej stosować tzw. konsekwencje (są formą ponoszenia przez dziecko odpowiedzialności za swoje zachowanie, a nie formą zemsty czy odreagowania dorosłego). Powinna panować zasada 7 x S, czyli konsekwencje muszą być: szybkie (nastąpić natychmiast po przewinieniu), skuteczne (doprowadzone do końca), sprawiedliwe (odpowiednie do przewinienia), słuszne (za rzeczywiste przewinienie), sympatyczne (dziecko nie jest złe, tylko popełniło błąd — nie należy mu odbierać swojej sympatii czy szacunku), stanowcze (z przekonaniem), słowne (kara cielesna, czyli zadawanie bólu słabszemu, nie uczy żadnych zasad poza jedną: rację ma silniejszy; w połączeniu z emocjami stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia dziecka).

Dzieci z ADHD otoczone troskliwą opieką rodziców, świadomych nauczycieli i mądrych lekarzy, wdrożone w specjalne systemy nauczania (np. nauczyciel wspomagający), mają szansę zdobyć wykształcenie odpowiadające ich możliwościom intelektualnym i ciekawy zawód. Jako dorośli będą przejawiać wiele pozytywnych cech: ciekawość życia, entuzjazm, wrażliwość, kreatywność, pracowitość. Ale praca z dzieckiem nadpobudliwym jest czasochłonna i obciążająca. Często mówi się o niej — syzyfowa, bo codziennie trzeba zaczynać ją od nowa. W tym przypadku nie da się pracować na zapas. Celem pracy z dzieckiem z ADHD nie jest pokonanie wszystkich objawów choroby, lecz sprawienie, by pomimo objawów dziecko normalnie funkcjonowało oraz by nie doszło do powikłań takich jak zakończenie kariery szkolnej poniżej swoich możliwości, niska samoocena, zachowania buntownicze, uzależnienia. Tak jak w całym procesie wychowawczym potrzeba tu cierpliwości i miłości.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

Cały artykuł przeczytasz na: znakiczasu.pl

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

II EDYCJA

3 GRUDNIA 2023

GODZINA 9.00 – 14.00

ONLINE NA KANALE YT

nadzieja.tv



Organizatorzy:



Chronimy zdrowie emocjonalne i psychiczne dzieci i młodzieży.

SZLACHETNE ZDROWIE

PODNOSIMY ODPORNOŚĆ

Zmienna pogoda, nieodpowiednia dieta, zbyt mała ilość ruchu, bezsenne noce, ciągłe narażenie na stres oraz częste infekcje bardzo niekorzystnie wpływają na nasz stan fizyczny i psychiczny oraz obciążają układ immunologiczny.

System odpornościowy to nasze najważniejsze zabezpieczenie, którego głównym zadaniem jest nas chronić przed poważnymi chorobami. Dlatego musimy odpowiednio o niego zadbać — wzmacniać go i regenerować. Uchroni nas to przed chorobami wirusowymi, grypą czy też przeziębieniem. Odpowiednio funkcjonujący system odpornościowy może uchronić przed zakażeniem infekcyjnym, a w przypadku zachorowania zmniejsza ryzyko różnego rodzaju powikłań, zaś sama choroba może mieć lżejszy przebieg. Od-

porność w dużej mierze zależy od naszego sposobu odżywiania i stylu życia. Wielu ludzi w leczeniu infekcji dróg oddechowych nadużywa antybiotyków, które niszczą florę bakteryjną, pozbawiając nas jednej z istotnych linii obrony.

Jak więc budować odporność? Chcąc długofalowo wzmocnić odporność, powinniśmy zadbać o prawidłową dietę bogatą w składniki odżywcze. Warto sięgnąć też po naturalne suplementy, które uzupełnią ewentualne niedobory witamin oraz mikro- i makroelementów.

Naturalnych środków skutecznie niszczących drobnoustroje jest wokół nas mnóstwo. Niektóre pomagają uniknąć grypy czy przeziębienia, ponieważ podnoszą ogólną odporność. Inne łagodzą przebieg choroby, kiedy organizm jest już zainfekowany wirusem. Wystarczy sięgnąć do spiżarni lub lodówki, by skutecznie wzmocnić siły obronne swojego organizmu.

„Bomba” na odporność

1 grejpfrut

1 pomarańcza

2 cytryny

3 ząbki czosnku

1/2 dużej cebuli

3 kropelki olejku z mięty pieprzowej

Wszystko razem zmiksować. Podawać; dorośli — 1 szklankę na dzień, dzieci — 5-12 lat 1/2 szklanki na dzień.





Smaczny i aromatyczny napój wzmacniający odporność

200 g jabłek 100 g marchewki
250 g pomarańczy 10 g imbiru

Wszystkie składniki należy dokładnie umyć i obrać ze skórki.

Następnie należy je pokroić na małe kawałki.

Imbir najlepiej zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i dokładnie zmiksować.

Mikstura na odporność

900 g imbiru 10 cytryn
Tymianek, kurkuma 1 litr miodu

Imbir umyć i wycisnąć przez wyciskarkę. Cytryny obrać ze skórki i wycisnąć przez wyciskarkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez wyciskarkę. Doprawić kurkumą i tymiankiem. Połączyć z miodem. Przełożyć do słoików i trzymać w lodówce.

Stosować rano na czczo 1-2 łyżki.

BONITA PONIATOWSKA

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@advent.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

FRITTATA W WERSJI VEGE

Ten przepis to typowe włoskie danie śniadaniowe ale w wersji vege, bo w przepisie zamiast jajek użyte jest tofu. Słowo frittata pochodzi z języka włoskiego i można go z grubsza przetłumaczyć jako „smażony”. Jednak nasza włoska potrawa ma zdrowszą wersję, bo zamiast smażenia jest pieczona. Delikatne tofu, zapieczone z warzywami i podane ze świeżym, chrupiącym pieczywem staje się pokusą, której naprawdę trudno się oprzeć.

Składniki

- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 cukinia pokrojona w kostkę
- 2 papryki (o dowolnym kolorze) pokrojone w paseczki
- 1 duży pomidor pokrojony w plastry
- 1 pęczek szczypiorku
- garść natki pietruszki
- 1 kostka twardego tofu ok. 400 g
- 4-5 dużych łyżek płatków drożdżowych
- ok. ½ szklanki mleka roślinnego
- 1 duża łyżka skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 3/4 łyżeczki bazylii
- ½ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki granulowanego czosnku lub 1 ząbek świeżego
- ½ szklanki posiekanych oliwek, czarnych
- Doprawiamy solą i pieprzem.

Wykonanie

Na patelnię wlewamy 1 łyżkę oliwy, dodajemy cebulkę i podsmażamy.

Następnie dodajemy paprykę i smażymy kolejne kilka minut.

Na końcu dorzucamy cukinię. Cukinia i papryka powinny być lekko chrupiące po podsmażeniu. W blenderze miksujemy tofu z płatkami drożdżowymi, mlekiem roślinnym, skrobią kukurydzianą i przyprawami, mieszamy z podsmażonymi warzywami, pokrojonym szczypiorkiem i pietruszką. Masę wylewamy na lekko natłuszczoną formę do pieczenia i dekorujemy plasterkami pomidorów, szczypiorkiem i oliwkami.

Pieczemy w temperaturze 180°C przez około 40 minut, aż masa lekko się zarumieni na wierzchu.





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

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

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

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



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

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc potrzebującym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.

Efekty

W 2020 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
2420
osobom!

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest 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.



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