

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2025



PODCZAS OBDAROWYWANIA UAKTYWNIĄ SIĘ OBSZAR MÓZGU
ODPOWIEDZIALNY ZA ODCZUWANIE PRZYJEMNOŚCI,
ALE TEŻ ZA INTERAKCJE SPOŁECZNE I BUDOWANIE ZAUFANIA



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas lubi dostawać prezenty. Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym, kupionym specjalnie z myślą o nas.



4

NIEBIESKIE STREFY NA KULI ZIEMSKIEJ — GDZIE LUDZIE ŻYJĄ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

Badania przeprowadzone na grupie jednojajowych bliźniąt wykazały, że tylko 10 procent przeciętnej długości życia zależy od naszych genów. Pozostałe 90 procent zależy od sposobu w jaki żyjemy.



8

ZABURZENIA NASTROJU ORAZ DEPRESJA

Czasami kilka szkodliwych przyzwyczajeń niweczy nasze próby odzyskania równowagi psychicznej. Warto wiedzieć, jakie to „pułapki”, aby je omijać.



10

TRĄDZIK — PROBLEM DO POKONANIA

Wypryski, trądzik to powszechnie spotykany problem. Dla jednych bywa on uciążliwy i trwa latami, dla innych okazuje się łatwy do pokonania.



12

MARYNOWANA FASOLKA — JAK ŚLEDZIK

Przeglądając „stare” pliki z przepisami, natknęłam się na marynowaną fasolę. Pomyślałam, że to właśnie ten umieszczę w grudniowym biuletynie. Myślę, że warto spróbować.



NOTKA REDAKCYJNA

**Każdy z nas lubi dostawać prezenty.
Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym,
kupionym specjalnie z myślą o nas.**

Choć najbardziej cieszą nas prezenty wręczone bez okazji i spontanicznie, nadal najczęściej wręczamy lub otrzymujemy upominki w dniu urodzin, imienin, czy z okazji świąt. Obdarowywanie jest uniwersalnym sposobem, aby okazać drugiej osobie zainteresowanie, uznanie czy wdzięczność. Ale sam gest dawania poprawia również samopoczucie tego, który jest sprawcą całego zamieszania. Gdy dajemy, nie oczekując jednocześnie niczego w zamian, dbamy o swoje zdrowie psychiczne i budujemy zdrowsze relacje z otoczeniem. Aż 64 proc. Polaków deklaruje, że woli dawać prezenty niż je dostawać. Ich deklaracje są spójne z wynikami badań pokazującymi, że ludzie czują się szczęśliwsi właśnie w tej pierwszej roli — czyli roli obdarowującego. Podobno

podczas obdarowywania uaktywnia się obszar mózgu odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności, ale też za interakcje społeczne i budowanie zaufania. Zachowania altruistyczne uwalniają też endorfiny, znane jako hormony szczęścia. Dlatego warto dawać bliskim jak najwięcej i napełniać ich kielich miłości. I nie chodzi tylko o takie podarunki, które odchudzają nasze portfele — dobrym prezentem jest również czas, uwaga, zaangażowanie.

Część z tej radości dawania zostanie też po naszej stronie. I na tym właśnie polega moc obdarowywania. Więc, uczyni życie swoje i bliskich piękniejszym. Napełnij swój kielich miłością!

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

NIEBIESKIE STREFY NA KULI ZIEMSKIEJ — GDZIE LUDZIE ŻYJĄ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

Badania przeprowadzone na grupie jednojajowych bliźniąt wykazały, że tylko 10 procent przeciętnej długości życia zależy od naszych genów. Pozostałe 90 procent zależy od sposobu w jaki żyjemy.

Badając Niebieskie Strefy, naukowcy założyli, że jeżeli uda się znaleźć optymalny sposób na długie życie odkryje się tym samym przepis na długowieczność.

Jeżeli zapytalibyśmy statystycznego Polaka o przepis na długowieczność, prawdopodobnie nie uzyskalibyśmy zadowalającej odpowiedzi. Niektórzy słyszeli coś o diecie Dukana, lub o diecie Atkinsa czy też innych modnych sposobach żywienia. Część osób czerpie swoją wiedzę w tym temacie

oglądając popularne programy jak Pytanie na Śniadanie.

Ale w gruncie rzeczy nie jest do końca jasne co jest czynnikiem, który pozytywnie wpływa na długość naszego życia. Powinniśmy biegać maratony czy też uprawiać jogę? Jeść ekologiczne mięso czy raczej tofu? Czy powinniśmy łykać dodatkowe suplementy w postaci witamin i minerałów? A co z hormonami albo popularnym czynnikiem młodości — resweratolem? A co z celami,

Statki wycieczkowe na Okinawie — jednej z Niebieskich Stref





Niebieska Strefa w Europie — włoska wyspa Sardynia

jakie sobie wyznaczamy w życiu? Duchowością? Relacjami z innymi?

Mity

Istnieje kilka powszechnych mitów na temat długowieczności. Pierwszy z nich to twierdzenie, że jeżeli bardzo się chce, jeżeli mocno się starać można żyć 100 lat. Niestety tak nie jest. Tylko 1 na 5000 osób w cywilizacjach zachodnich dożyje setki. Nasze szanse są więc bardzo niewielkie. Problem w tym, że nie jesteśmy zaprogramowani na długowieczność. Więc żeby dożyć 100 lat, nie tylko musimy prowadzić odpowiedni styl życia, ale także wygrać na genetycznej loterii.

Drugim mitem jest przeświadczenie, że są sposoby, które odwracają a nawet całkowicie powstrzymują proces starzenia. Niestety nie. Jeżeli się dobrze zastanowić, znajdziemy 99+ czynników, które nas postarzają. Jeżeli odetniemy dopływ tlenu na kilka minut to komórki w mózgu obumrą i już się nie odtworzą. Jeżeli zbyt długo gramy w tenisa wówczas chrząstki w naszych stawach zostaną bezpowrotnie uszkodzone. Nasze tętnice mogą się zatkać, w mózgu odłożą się blaszki starcze i zachorujemy na chorobę Alzheimera. Po prostu zbyt wiele rzeczy może pójść źle.

Nasze ciała mają 35 bilionów komórek. Bilionów przez duże „B”. Te komórki odnawiają się co osiem lat, za każdym razem z pewnym błędem. I ten błąd się potęguje. Potęguje się wykładniczo. To trochę jak za dawnych lat, kiedy to każdy miał kasetę zespołu „The Beatles”, przegrywano te kasety i za każdym razem jakość kasety była coraz gorsza i wcześniej czy później nie dało się jej już słuchać. Mniej więcej to samo dzieje się z naszymi komórkami. Dlatego przeciętny 65-latek starzeje się 125 razy szybciej niż dwunastolatek.

W takim razie, skoro nic nie może powstrzymać naszego starzenia, czy pozostaje jakaś nadzieja? Faktem jest, że dzisiejsza nauka stwierdza, iż wiek do jakiego ludzkie ciało jest przystosowane to około 90 lat. Trochę więcej w przypadku kobiet. Jednak oczekiwana długość trwania życia w tym naszym kraju to tylko około 78 lat. Więc gdzieś po drodze tracimy 12 lat. Lat, które moglibyśmy przeżyć wolni od przewlekłych chorób takich jak choroby serca, nowotwory czy cukrzyca, które stanowią niemal plagę czasów nowożytnych.

Najlepszym sposobem, aby odzyskać te lata to przyjrzeć się tym miejscom na świecie, gdzie tak się właśnie dzieje, miejscom,

gdzie liczba stulatków jest dziesięciokrotnie powyżej średniej. Miejscem, gdzie oczekiwana długość trwania życia jest o 12 lat większa a śmiertelność wśród ludzi w średnim wieku jest ułamkiem tej w naszym kraju.

Loma Linda — Niebieska strefa

Jedna z takich Niebieskich Stref znajduje się w Ameryce. Okazało się, że najdłużej żyjących Amerykanów znaleziono wśród Adwentystów Dnia Siódmego w miejscowości Loma Linda w Kalifornii. Adwentyści są konserwatywnym nurtem protestanckim. Przestrzegają szabatu od zachodu słońca w piątek, do zachodu słońca w sobotę. Nazywają go „Świątą Dobą”. Przestrzegają pięciu kluczowych zasad, które zapewniają im nadzwyczajną długowieczność.

W Ameryce przeciętna oczekiwana długość trwania życia kobiet to 80 lat. Ale dla adwentystek oczekiwana długość trwania życia to 89 lat. A ta różnica jest jeszcze większa wśród mężczyzn, dla których oczekiwana długość trwania życia jest o 11 lat dłuższa niż przeciętnego Amerykanina. Te solidne badania przeprowadzono na grupie około 70 000 ludzi przez okres 30 lat. Doskonale ob-

razują założenia stojące u podstaw badań nad Niebieskimi Strefami.

Jest to bardzo zróżnicowana społeczność. Stanowią ją osoby rasy białej, czarnej, latynoskiej oraz Azjaci. Jedyne co ich łączy to właśnie zestaw pewnych wspólnych nawyków które są wręcz rytuałami na całe życie. Wskazówki diety czerpią z Biblii. W Księdze Rodzaju 1,26 odnajdują przepis na doskonałą dietę, gdzie Bóg mówi o warzywach i nasionach i orzechach jako pokarmie przeznaczonym dla ludzi.

Świątą Dobę traktują niezwykle poważnie. Każdego tygodnia przez jedną dobę, niezależnie jak bardzo byliby zajęci, zestresowanie pracą, zajęci dziećmi, rzucają wszystko i skupiają się na Bogu, swojej społeczności, a także na nierozzerwalnie związanymi z tym spacerami na świeżym powietrzu. Najważniejsze jest to, że robią tak nie tylko od czasu do czasu, ale regularnie raz w tygodniu przez całe swoje życie. To nie jest ani trudne, ani kosztowne. Adwentyści spędzają też dużo czasu w swoim gronie. Więc będąc u nich na przyjęciu, nie widzi się raczej ludzi żłopiących alkohol albo palących skręty. Zazwyczaj rozmawiają, gdzie się wybrać na spacer, wy-

Szkoła Medyczna Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii





Wybrzeże Półwyspu Nicoya w Kostaryce — Niebieska Strefa w Ameryce Środkowej

mieniają się przepisami i oczywiście modlą się. Wpływ jaki na siebie wywierają jest głęboki i wymierny.

Pomimo różnic kulturowych — czynniki wspólne dla Niebieskich stref

Po pierwsze, choć może to zabrzmieć jak herezja, żadna z tych społeczności specjalnie nie ćwiczy fizycznie, przynajmniej nie w taki sposób jak o tym zwykliśmy myśleć. Całe ich życie opiera się jednak na ciągłej aktywności fizycznej. Te stuletnie kobiety z Okinawy, wstają i siadają na podłodze, 30 do 40 razy dziennie.

Nie ma jednej diety na długowieczność. Ale wszyscy ci długowieczni ludzie, jedzą i piją z umiarem, czego nie można powiedzieć o naszych rodakach. Zwykle spożywają dietę opartą na produktach roślinnych. To nie znaczy, że nie jedzą wcale mięsa, ale jedzą dużo warzyw strączkowych i orzechów. Znają swoje sprawdzone sposoby, aby się nie objadać. Są to sposoby, które wyganiają ich od stołu w odpowiednim momencie.

Ale podstawą jest to w jaki sposób są ze sobą związani. Najważniejsza jest rodzina, opieka nad dziećmi i starzejącymi się rodzicami. Wszystkie to społeczności są głębo-

ko wierzące, co daje od 4 do 14 dodatkowych lat oczekiwanej długości trwania życia, jeżeli praktykujemy 4 razy w miesiącu. Ale najważniejsze jest, aby należeć do odpowiedniej społeczności. Osoby ze wspomnianych społeczności albo urodziły się w niej albo świadomie do niej przystąpiły.

Znane są dobrze badania z Framingham, mówiące, że jeżeli troje twoich przyjaciół ma nadwagę, jest o 50% bardziej prawdopodobne, że ty również też będziesz miał z tym problem. Więc jeśli przebywasz z ludźmi, którzy żyją niezdrowo, może to mieć znaczący wpływ na dłuższą metę. Jeśli sposobem na spędzanie wolnego czasu twoich przyjaciół jest gra w kręgle, hokej, jazda na rowerze czy uprawianie ogrodu. Jeśli jedzą odpowiednio i z umiarem, są zameężni, żonaci, godni zaufania i ufni, to ma to wielki wpływ na twoje życie w dłuższej perspektywie.

Jeżeli mówimy o długowieczności nie ma krótkoterminowego rozwiązania w postaci pigułek ani żadnej innej magicznej metody. Ale jeśli o tym pomyślisz to właśnie twoi przyjaciele są takim długoterminowym i być może najważniejszym sposobem na dodanie lat do twojego życia oraz życia do twoich lat.

Powyższy artykuł jest oparty na: Dan Buettener, *How to Live to Be 100+*; Dan Buettener, *The secrets of long life*, „National Geographic”, 1/2015.



ZABURZENIA NASTROJU ORAZ DEPRESJA

Czasami kilka szkodliwych przyzwyczajeń niweczy nasze próby odzyskania równowagi psychicznej. Warto wiedzieć, jakie to „pułapki”, aby je omijać.

Które codzienne nawyki najbardziej nam szkodzą?

Siedzący tryb życia

Ruch zwłaszcza na świeżym powietrzu sprawia, że w organizmie zwiększa się poziom serotoniny (hormonu szczęścia). By było jej jak najwięcej, trzeba codziennie wyjść z domu na 30 minut. Osobom zmagającym się ze stanami depresyjnymi polecany jest poobiedni spacer. Dodatkowo trzeba 2-3 razy w tygodniu uprawiać jakiś sport. Możemy chodzić z kijkami lub gimnastykować się.

Zamykanie się w czterech ścianach

Nawet jeśli kompletnie nie masz ochoty na kontakty z ludźmi, postaraj się zmobiliżować i odwiedź kogoś z rodziny, sąsiadkę, albo chociaż zagadnij zaprzyjaźnioną panią w sklepie. Udowodniono, że kontakty z ludźmi są nam potrzebne dla zdrowia (tak-

że psychicznego). Nawet kilka zdań zamienionych z kimś życzliwym pomoże poczuć się lepiej. Jeśli nie masz przez kilka tygodni ochoty by kogokolwiek widzieć, umów się do lekarza POZ. Może potrzebne są ci łagodne leki przeciwdepresyjne. Wystarczy pobrać je przez 3-4 tygodnie, by przywrócić prawidłową biochemię mózgu.

Zасыpianie przy telewizorze

Osoby przygnębione (i samotne) często zasypiają w nocy w trakcie oglądania filmu. To błąd. Nasz mózg rejestruje bodźce świetlne przez zamknięte powieki, a to powoduje zaburzenia snu i zły nastrój za dnia. Przed snem trzeba nie tylko wyłączyć telewizor, ale też zasłonić okna lub zakładać opaskę na oczy. Gdy zaczniemy się wysypiać będziemy mieć lepszy humor. Cierpisz na bezsenność? To może być tzw. maska depresji — organizm ukrywa depresję pod inną dolegliwością.

Branie zbyt wiele na swoje barki

Jeżeli jesteś typową Zosią Samosią koniecznie naucz się cedować obowiązki na innych, bo grozi ci przemęczenie i depresja. Czujesz, że coś złego się z tobą dzieje? Od razu powiedz o tym bliskim.

Dlaczego warto najpierw odwiedzić lekarza POZ?

Zanim udamy się do lekarza specjalisty (czyli psychiatry) dobrze jest pójść do „naszego” lekarza, który nas zna i być może skojarzy nasze dolegliwości z jakąś chorobą przewlekłą, na którą cierpimy (np. kłopoty

z tarczycą — może ona dawać objawy podobne do depresji. Dlatego, gdy domowe i apteczne środki nie pomagają a przygnębienie towarzyszy ci od kilku tygodni, nie czekaj aż problem sam minie, tylko umów się na konsultację do lekarza POZ.

Może on przepisać łagodny lek przeciwdepresyjny. Po kilku tygodniach powinnaś poczuć się lepiej. Jeżeli jednak mimo stosowania leków i zmiany diety nie poczujesz poprawy, umów się ponownie na wizytę. Lekarz może zmienić lek lub skierować cię do psychiatry, który ma większe doświadczenie w leczeniu zaburzeń nastroju i depresji.



**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

SZLACHETNE ZDROWIE



TRĄDZIK – PROBLEM DO POKONANIA

Wypryski, trądzik to powszechnie spotykany problem. Dla jednych bywa on uciążliwy i trwa latami, dla innych okazuje się łatwy do pokonania.

Wygłąda na to, że wiele zależy od stałej pielęgnacji skóry, stylu życia i od właściwego leczenia skóry.

Jak pielęgnować cerę trądzikową?

Po pierwsze, nie wyciskaj pryszczy. Dlaczego? W pryszczach znajdują się bakterie, a wyciskając je możemy doprowadzić do zainfekowania kolejnych miejsc na naszej skórze. Poza tym zwiększa się szansa na zaostrenie stanu zapalnego, co może spowodować jeszcze większe zaczerwienienie.

Po drugie, unikaj dotykania twarzy. Nietety na naszych rękach, niezależnie, ile razy je myjesz, znajdują się bakterie, brud i tłuszcz. Dlatego istnieje ryzyko, że całe to „towarzystwo” będzie kolonizować kolejne obszary twarzy.

Po trzecie, zaplanuj peeling twarzy. Złuszczenie usuwa martwy naskórek i zanieczyszczenia ze skóry. Jest to ważne w przypadku tłustej skóry, która produkując większe ilości sebum, może szybciej zapychać pory i powodować stany zapalne.

Pij wodę

Zmiana stylu życia wydaje się być tu koniecznością i nie tylko wpłynie na lepszą kondycję skóry, ale również i na ogólną kondycję ciała. Do podstawowych zmian należy picie wystarczającej ilości wody, czyli 1,5 — 2,0 litra dziennie. Pamiętaj, że twoja skóra, podobnie jak nerki, potrzebuje odpowiedniej ilości wody do prawidłowego funkcjonowania. Najlepiej pić czystą wodę, nie zaś słodkie napoje, napoje gazowane. Okazuje się, że cukier jest czynnikiem wyzwalają-

cym stan zapalny. Podobnie również mleko przyczynia się do powstawania zmian trądzikowych.

Dobrze się odżywiaj i ćwicz

W dbałości o skórę należy pamiętać o odpowiednim odżywianiu. Nie powinno cię zaskoczyć to, że większa ilość warzyw i owoców, tłuszcze z grupy omega-3, probiotyki są szalenie ważne dla osób dbających o cerę.

Do ważnych elementów stylu życia należy oczywiście aktywność fizyczna, która jest świetnym sposobem na poprawienie krążenia, a wszystko co sprzyja dobrej cyrkulacji krwi, pomaga również zachować zdrową i świeżą cerę.

Ostrożnie z farmaceutykami i mydłem

Oczywiście istnieją różne inne metody leczenia trądziku, począwszy od farmaceutyków, poprzez mydła keratolityczne i mikrodermabrazję. Wykazano, że wiele z nich łagodzi trądzik, jednak żaden ze schema-

tów leczenia nie jest wolny od skutków ubocznych.

Tymczasem wiele roślin ma pożądane działanie, a ich stosowanie nie niesie ze sobą niezamierzonych efektów. Okazuje się, że wiele roślin o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym daje doskonałe rezultaty w leczeniu wyprysków skórnych.

Nasza propozycja

Tonik rozmarynowy. 2 łyżeczki suszonego zieleń zalej wrzątkiem i zostaw na 20 minut do zaparzenia. Gdy przestygnie, zamocz w nim wacik i przemyj twarz. Taką kurację stosuj co 2. dzień.

Maść z cynamonu i miodu. Łyżeczkę cynamonu w proszku zmieszaj z łyżeczką miodu, by powstała pasta. Ma ona silne działanie antybakteryjne, a dzięki zawartości miodu dodatkowo łagodzi podrażnienia. Pastę nakładaj na pryszcze wieczorem i pozostaw co najmniej na godzinę (a najlepiej na całą noc). Rano umyj twarz ciepłą wodą. Zabieg można powtarzać codziennie.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

MARYNOWANA FASOLKA – JAK ŚLEDZIK

Przeglądając „stare” pliki z przepisami, natknęłam się na marynowaną fasolę. Pomyślałam, że to właśnie ten umieszczę w grudniowym biuletynie. Myślę, że warto spróbować. Eksperymenty w kuchni mogą okazać się zaskakujące. Smacznego!

Składniki

- 200g suchej białej fasoli (1-2 puszki)
- 2-3 cebule (biała lub czerwona)
- 3 łyżki musztardy sarepskiej lub dijon
- 5 łyżek octu jabłkowego
- 10 łyżek oleju uniwersalnego
- 1+2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 jabłka
- 1-2 ogórki kiszzone
- 2 arkusze nori
- sól i pieprz

Wykonanie

- Fasolę namocz w osolonej wodzie, wymień wodę i ugotuj do miękkości z liściem laurowym. Odcedź.
- W misce połącz musztardę, ocet, olej i zioła. Dodaj cebulę posiekaną w półksiężycę.
- Zaczynj mieszać i masować cebulę ręką. Lekko ją zgniataj. Ważne by zmiękła i puściła sok.
- Dodaj starte jabłko i drobno posiekanego ogórka. Dodaj ugotowaną fasolę. Całość posól.
- Dodaj potargane na większe części arkusze nori. Tutaj wystarczy dosłownie podrzec je nawet na 4.
- Wszystko dobrze wymieszaj. Jeśli jest taka potrzeba, dorób marynaty.
- Przenieś fasolę do słoika lub przykryj miskę talerzem/folią/woskowijką.
- Marynuj około 24h. Można od czasu do czasu przemieszać.
- Przed podaniem spróbuj. Ewentualnie dodaj sól i pieprz.



ODMŁADZANIE I REGENERACJA ORGANIZMU

DR HAB. JERZY GUBERNATOR



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



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

**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