

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2025



**ŚMIECH ORAZ POCZUCIE HUMORU MOŻE NAWET UCHRONIĆ
PRZED ZAWAŁEM SERCA, GDYŻ POPRAWIA PRZEPŁYW KRWI,
ŁAGODZI STANY ZAPALNE I HAMUJE ROZWÓJ PŁYTKI MIAŻDŻYCOWEJ.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Według najnowszych badań aż 89,63% dzieci w wieku 7-14 lat codziennie korzysta z telefonu lub tabletu, spędzając średnio 4 godziny i 8 minut przed ekranem.



4

WPŁYW EKRAŃÓW NA OCZY DZIECI

Znaczenie technologii cyfrowych w życiu codziennym jest niepodważalne, jednak ich nadmierne użytkowanie może negatywnie wpływać na wzrok najmłodszych.



7

ŚMIECH JEST DOBRY DLA ZDROWIA

„Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiony duch wysusza ciało” (Przyp. 17,22).



9

JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEŚWIEŻYM ODDECHEM?

Czasami o poranku nieświeży oddech jest efektem naturalnych procesów fizjologicznych i szybko powinien minąć. Gdy nie mija w ciągu dnia, może świadczyć o poważnych problemach.



12

VEGE OMLET

Z jajek rezygnuję i potrafię je z powodzeniem zastąpić w większości dań. Tak też powstał przepis na omlet z soczewicy. Bogaty w białko i wiele cennych składników. Podany na wytrawnie smakuje obłędnie.



NOTKA REDAKCYJNA

Według najnowszych badań aż 89,63% dzieci w wieku 7-14 lat codziennie korzysta z telefonu lub tabletu, spędzając średnio 4 godziny i 8 minut przed ekranem.

Długotrwałe skupianie wzroku na obiektach znajdujących się blisko może prowadzić do przyspieszonego rozwoju krótkowzroczności, a także do „cyfrowego” zmęczenia wzroku. W biuletynie podpowiadamy, jak chronić wzrok najmłodszych i jak mądrze zarządzać czasem dzieci przed ekranem?

W kolejnym artykule coś o śmiechu i poczuciu humoru. Od dawna naukowcy badają wpływ śmiechu na zdrowie. Publikowane badania potwierdzają, że śmiech pobudza ciało do produkcji naturalnych związków

przeciwbólowych, może przerwać nawet silny ból skurczowy, który często towarzyszy chorobom mięśniowym. Śmiech oraz poczucie humoru może nawet uchronić przed zawałem serca, gdyż poprawia przepływ krwi, łagodzi stany zapalne i hamuje rozwój płytki miażdżycowej.

Na poprawę humoru, i to od samego rana, proponuję vege omlety pełne świeżych warzyw.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



WPŁYW EKRAŃÓW NA OCZY DZIECI

Znaczenie technologii cyfrowych w życiu codziennym jest niepodważalne, jednak ich nadmierne użytkowanie może negatywnie wpływać na wzrok najmłodszych.

Dzieci są szczególnie narażone na skutki długotrwałego korzystania z ekranów. Intensywne patrzenie na bliską odległość, bardzo jasny ekran i rzadsze mruganie zmuszają oczy do wzmożonego wysiłku. W efekcie może dojść do zmęczenia wzroku i podrażnień oczu. Długotrwała ekspozycja na ekrany prowadzi także do cyfrowego zmęczenia wzroku oraz zwiększa ryzyko wystąpienia zespołu suchego oka, który dawniej dotyczył głównie dorosłych — wyjaśnia Sylwia Kijewska, ekspertka Hoya Lens Poland.

Innym poważnym zagrożeniem jest rozwijająca się epidemia krótkowzroczności wśród dzieci. Istnieje silny związek między czasem spędzonym przed ekranami i pracą wzrokową wykonywaną w bliskich odległościach, a krótkowzrocznością. Wykazano, że dzieci, które korzystają z ekranów przez ponad trzy godziny dziennie, są niemal cztery razy bardziej podatne na krótkowzroczność

w porównaniu z tymi, które spędzają jedną godzinę dziennie przed ekranem.

Warto dodać, że niezdiagnozowana i niekontrolowana krótkowzroczność w młodym wieku, może prowadzić do pogorszenia wzroku w przyszłości i zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych chorób oczu, takich jak zaćma czy jaskra.

Siadanie coraz bliżej ekranu telewizora czy komputera, trzymanie książki blisko twarzy, częste pocieranie oczu bądź mrużenie ich przy patrzeniu w dal — to tylko kilka z wielu symptomów krótkowzroczności, najczęstszej wady stwierdzanej u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Najważniejsze jest to, aby nie ignorować tych sygnałów, a czym prędzej udać się do specjalisty, który zbada wzrok naszego dziecka. Nawet gdy nie obserwujemy takich objawów u najmłodszych, należy kontrolnie sprawdzić czy faktycznie z widzeniem u naszej pociechy jest wszystko w porządku,

bo dzieci mogą nie sygnalizować problemów — wyjaśnia Sylwia Kijewska, ekspertka Hoya Lens Poland.

W obliczu rosnącej liczby dzieci z problemami ze wzrokiem kluczowe staje się odpowiedzialne korzystanie z urządzeń cyfrowych. Nie chodzi o całkowite wyeliminowanie ekranów, lecz o mądre zarządzanie czasem spędzonym przed nimi oraz wprowadzenie zdrowych nawyków wzrokowych. Jakie zasady warto wdrożyć, aby zadbać o wzrok dziecka na co dzień?

Odpowiedzialnie korzystajmy z ekranów

Najważniejszym krokiem w ochronie oczu jest odpowiedzialne korzystanie z ekranów. Amerykańska Akademia Pediatrii i Australijski Departament Zdrowia, zalecają, aby młodsze dzieci poniżej 2 roku życia w ogóle nie korzystały z ekranów, a starsze dzieci, między 5 a 17 rokiem życia, ograniczały czas ekspozycji do 1-2 godzin dziennie.

Długotrwałe wpatrywanie się w obiekty znajdujące się blisko oczu prowadzi do większego napięcia akomodacyjnego, co może przyczynić się do rozwoju wady wzroku, takiej jak krótkowzroczność. W sytuacjach, gdzie dziecko nie może uniknąć intensywnej pracy wzrokowej, na przykład w trakcie nauki, rodzice powinni zadbać o regularne przerwy. W tym przypadku pomocna jest zasada 20-20-20: co 20 minut warto zrobić 20-sekundową przerwę i spojrzeć na obiekt oddalony o co najmniej 6 metrów. Taki sposób odpoczynku zmniejsza zmęczenie oczu i obniża ryzyko pogłębienia wady.

Pamiętajmy, że w normalnych warunkach nasze oko mruga około 15 razy na minutę, co jest gwarancją odpowiedniego nawilżenia spojówki i rogówki. W trakcie pracy przy komputerze liczba ta spada poniżej 10, a podczas używania telefonu czy tabletu nawet do 6-8 mrugnięć na minutę. Ma to realny wpływ na podrażnienie narządu wzroku. Już dwie godziny dziennie spędzone przed komputerem, tabletem czy telefonem mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie — twierdzi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Dla dzieci noszących okulary korekcyjne warto rozważyć zakup soczewek z odpowiednią powłoką antyrefleksyjną. Takie szkła eliminują odbicia oraz refleksy, które powstają na powierzchni ekranów urządzeń cyfrowych. Dodatkowo poprawiają kontrast i ostrość widzenia, co zmniejsza zmęczenie oczu.

Zadbajmy o ergonomię i odpowiednie oświetlenie podczas pracy

Pamiętajmy także o dostosowaniu parametrów ekranu do potrzeb naszych dzieci — zbalansowana jasność, ciepła temperatura barw oraz duży rozmiar czcionki mogą znacząco poprawić komfort widzenia. Pomocne są również programy redukujące emisję światła niebieskiego wieczorem, które chronią oczy i wspierają zdrowy rytm snu. Warto także wybierać monitory o wysokiej rozdzielczości, minimalizujące nadwyrężenie wzroku.

Odpowiednia odległość od ekranu to kluczowy element ochrony wzroku — dla większych odbiorników (20-24 cali) powinno to być 50-75 cm, a dla mniejszych (poniżej 19 cali) wystarczy 40 cm. Ważne jest również odpowiednie ustawienie monitora — jego górna krawędź (lub ramka) powinna znajdować się na wysokości oczu użytkownika, a w razie potrzeby może być umieszczona nieco wyżej. Smartfony i tablety, często trzymane bardzo blisko twarzy, mogą zwiększać



ryzyko krótkowzroczności, dlatego dzieci powinny korzystać z nich w ograniczonym zakresie.

Nie można zapominać o oświetleniu. Zarówno zbyt intensywne, jak i zbyt słabe światło może powodować zmęczenie oczu. Najlepsze jest światło naturalne, dlatego warto zadbać, by biurko było ustawione blisko okna. W przypadku sztucznego oświetlenia należy wybierać lampy o neutralnej barwie, które nie powodują odbłasków na ekranie.

Długotrwałe skupienie wzroku na bliskich odległościach, zwłaszcza w połączeniu z niewielkimi ekranami, może prowadzić do postępującej krótkowzroczności i zaburzeń widzenia obuocznego. Dlatego kluczowe jest zachowanie równowagi — regularne przerwy od ekranów i aktywny czas na świeżym powietrzu to najlepsza profilaktyka problemów ze wzrokiem. Pamiętajmy, im więcej czasu na dworze, tym mniejsze ryzyko wad wzroku u dzieci — dodaje optometrystka.

Wykorzystajmy czas na świeżym powietrzu

Przebywanie na zewnątrz ma kluczowe znaczenie dla zdrowia wzroku dzieci. Na-

turalne światło dzienne sprzyja prawidłowemu rozwojowi oczu, ponieważ pobudza produkcję dopaminy w siatkówce, co pomaga kontrolować wzrost gałki ocznej i ogranicza ryzyko krótkowzroczności.

Dodatkowo, na świeżym powietrzu oczy dziecka mają okazję do odpoczynku, ponieważ zamiast nieustannie skupiać wzrok na bliskich obiektach, jak ekrany czy książki, mogą obserwować otoczenie na różnych dystansach. To naturalne ćwiczenie dla oczu, które zmniejsza ich napięcie i zmęczenie.

Badania naukowe potwierdzają, że regularny kontakt z naturą pozytywnie wpływa na ogólny rozwój dziecka — wspiera nie tylko zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także rozwój społeczno-emocjonalny. Dzieci, które spędzają więcej czasu na zewnątrz, często lepiej się czują, łatwiej przyswajają wiedzę i rozwijają zdolności poznawcze.

W trosce o zdrowie wzroku dzieci, ważne jest znalezienie równowagi między czasem spędzonym przed ekranem a aktywnościami na świeżym powietrzu. Dzięki odpowiednim nawykom i dbaniu o prawidłowe warunki pracy, możemy zminimalizować ryzyko problemów ze wzrokiem w przyszłości.

ANDŻELIKA KOSTEWICZ





ŚMIECH JEST DOBRY DLA ZDROWIA

**„Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem;
lecz przygnębiony duch wysusza ciało” (Przyp. 17,22).**

Być może obył ci się o uszy pewne zabawnie brzmiące stwierdzenia zawarte w zborowych biuletynach, np.: „Do wiadomości tych, którzy mają dzieci i o tym nie wiedzą — na dole mamy żłobek”.

Jeśli nie dostrzegasz humoru w tym zdaniu, być może masz poważny problem ze sobą, ponieważ w twoim ciele nie ma układu, którego śmiech by nie pobudzał. Śmiech pozytywnie wpływa na cały układ krążenia





dzięki poszerzeniu naczyń i zwiększonemu przepływowi krwi. Gdy pobierasz duże ilości powietrza do płuc, wzbogacasz układ krążenia w bogato utlenowaną krew. Czasami ten wezbrany strumień pozostawia zaczerwienioną twarz oraz uczucie świeżości.

Podczas śmiechu ciśnienie krwi i akcja serca wzrastają (tak jak podczas ćwiczeń fizycznych), ale gdy śmiech mija, obie te wartości wracają do poziomów niższych od wyjściowych. W opinii pewnego eksperta od śmiechu, dzienna jego dawka odpowiada piętnastu parsknięciom śmiechem. Jeśli jest ich mniej, grozi ci niedobór śmiechu.

Czy kiedykolwiek bolał cię od śmiechu brzuch? Nie na darmo mówi się: zrywać boki ze śmiechu. Skurcz przepony wyzwała w twoim ciele reakcję łańcuchową, która wstrząsa żołądkiem wraz z innymi narządami, co jest wspaniałym wewnętrznym masażem. Niektórzy nazywają to wewnętrznym joggingiem.

Uśmiechaj się często! Biblia przypomina nam, że „radosne serce rozwesela oblicze” (Przyp. 15,13). Fred Allen, artysta komediowy, dowcipnie kiedyś zauważył: „Niedobrze jest tłumić w sobie śmiech. Zawraca on w dół i rozpycha się w biodrach”.

Popracuj trochę nad tym, a być może wtedy będziesz mógł utożsamiać się z małym trzecioklasistą zbesztanym przez nauczyciela za zbyt głośny śmiech w klasie. „Proszę pani — odparł przepraszająco — ja naprawdę nie chciałem. Tylko się uśmiechałem. I wtedy nie wytrzymałem, i wybuchnąłem śmiechem”.

Czy masz dzisiaj na swoim koncie 15 parsknięć śmiechem? Jeśli nie, wybuchnij śmiechem i bądź nagrodzony dobrym zdrowiem!

LEN MCMILLAN



SZLACHETNE ZDROWIE



IAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEŚWIEŻYM ODDECHEM?

Czasami o poranku nieświeży oddech jest efektem naturalnych procesów fizjologicznych i szybko powinien minąć. Gdy nie mija w ciągu dnia, może świadczyć o poważnych problemach.

Sposobów na nieświeży oddech mnóstwo w reklamowanej przestrzeni medialnej. Co więcej, mogą pomagać w maskowaniu nieprzyjemnego zapachu z ust przy krępujących sytuacjach w pracy czy podczas spotkań towarzyskich. Preparaty, które kupujemy w aptece, również mogą działać bezpośrednio na czynniki wywołujące nieprzyjemny zapach. Niemniej jednak, należy szukać przyczyn tego problemu i działać profilaktycznie dużo wcześniej zanim pojawi się problem.

Co może być powodem nieświeżego oddechu utrzymującego się w ciągu dnia?

Przykry zapach z ust może powstawać na skutek niewystarczającej ilości śliny, która posiada działanie oczyszczające i odkazające jamę ustną. Inną przyczyną są lotne związki siarki produkowane przez bakterie, których namnażaniu sprzyja brak odpowiedniej higieny. Przykry zapach może również towarzyszyć chorobom dziąseł i zębów, przewlekłym stanom zapalnym w jamie ustnej oraz być objawem różnego rodzaju chorób o charakterze ogólnoustrojowym. Wtedy preparaty farmakologiczne, czy domowe sposoby, jedynie ukrywają przykry zapach, aby ułatwić codzienne funkcyjono-

wanie do czasu wyeliminowania prawdziwej przyczyny problemu.

Co oprócz reklamowanych środków farmakologicznych?

Jest kilka zasad, które pozwolą na zadbanie o to, aby minimalizować nieświeży oddech.

1. Utrzymuj prawidłową higienę jamy ustnej

Warto zapamiętać, że szczotkowanie zębów minimum dwa razy dziennie oraz regularne wymienianie szczoteczki co około 2-3 miesiące oraz nitkowanie zębów to podstawa.

2. Pij wodę

Suchość w ustach jest jedną z przyczyn nieświeżego oddechu. Odpowiednia ilość śliny jest potrzebna co najmniej z kilku powodów:

- nawilża błonę śluzową jamy ustnej
- pomaga utrzymać prawidłowe pH
- usuwa resztki pokarmów
- zapobiega namnażaniu się bakterii, rozwojowi próchnicy i innych infekcji.

Woda jest niezbędna do wszelkich procesów życiowych, dlatego pomyśl o prawidłowym nawodnieniu pijąc wodę, aby nawilżyć przesuszone śluzówki oraz zredukować ilość bakterii. Co pić? Najlepiej wodę niegazowaną, herbatkę owocową czy napary ziołowe. Wysychanie ust w nocy prowadzi do nieświeżego oddechu rano. To tzw. halitoza fizjologiczna. Jej objawy mijają jednak już po porannym nawodnieniu (najlepiej 2 szklanki płynu), zjedzeniu pierwszego posiłku i umyciu zębów.



3. Jedz więcej surowych produktów

Chrupiące warzywa i owoce, takie jak marchew, seler czy jabłka zawierają dużo błonnika, stymulują pracę gruczołów ślinowych oraz zapobiegają powstawaniu płytki nazębnej, co pomaga w walce z nieświeżym oddechem. Cytrusy, np. pomarańcze lub cytryny, są bogate w kwas cytrynowy, który stymuluje produkcję śliny.

4. Jedz żywność bogatą w cynk

Okazuje się, że cynk może pomóc utrzymać w ryzach złe bakterie, dlatego nie żałuj sobie produktów, które go zawierają, są to m.in. pestki dyni, słonecznika lub kasza gryczana. — Co ciekawe, cynk jako substancję czynną znajdziemy też w płynach do płukania ust.

A OTO KILKA DOMOWYCH SPOSOBÓW NA NIEŚWIEŻY ODDECH

Pietruszka

Pietruszka posiada wysoką zawartość chlorofilu, który łączy się z lotnymi związkami siarki, które są wytwarzane przez bakterie beztlenowe, które bytują w jamie ustnej i skutkują nieprzyjemnym zapachem. Chlorofil świetnie neutralizuje nieprzyjemny zapach. Podobny efekt pozwalają uzyskać także liście bazylii, mięty, koperku lub kolendry.



Probiotyki

Warto wprowadzić do diety probiotyki. Nieświeży zapach z ust może być efektem problemów z układem pokarmowym, któremu szkodzić mogą antybiotyki, toksyny oraz złe nawyki żywieniowe, szczególnie spożywanie przetworzonej żywności bogatej w cukry proste. Jeśli cierpimy na zaparcia lub wzdęcia, to część gazów z organizmu będzie przedostawać się przez... usta. Dlatego pomóc mogą probiotyki, zarówno te suplementowane, jak i naturalne: głównie kiszonki.

3. Cytryna i imbir

Żucie plasterka cytryny lub płukanie ust sokiem z cytryną to kolejny sposób, aby odświeżyć oddech. Owoce cytrusowe stymulują produkcję śliny, która oczyszcza jamę ustną z resztek pokarmu. Dzięki bogactwu witaminy C zapobiega również namnażaniu



się szkodliwych bakterii. Natomiast imbir ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, można po prostu żuć lub spożywać w formie naparu lub dodatku do herbaty.

4. Herbaty ziołowe

Zioła wspomagają proces minimalizacji nieprzyjemnego zapachu z ust, dlatego warto popijać również herbatę tymiankową, szalwię lub pokrzywę.

5. Płukanie gardła wodą z solą

Bakterie lubią gromadzić się na powierzchni gardła i migdałków. Roztwór wody z solą pomoże je oczyścić. Płukanie gardła wodą z solą to również znany domowy sposób na ból gardła. Łagodzi dolegliwości bólowe i zmniejsza obrzęk błony śluzowej.



**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

Moja zasada dotycząca jedzenia jajek jest następująca: jeśli wiem, skąd jajka pochodzą, jeśli znam opiekunów kurek i wiem, że zwierzęta żyją w dobrych warunkach, to takie jajka zjem od czasu do czasu. Niestety nie zawsze mam do nich dostęp. Wtedy z jajek rezygnuję i potrafię je z powodzeniem zastąpić w większości dań. Tak też powstał przepis na omlet z soczewicy. Bogaty w białko i wiele cennych składników. Podany na wytrawnie smakuje obłędnie.

SKŁADNIKI (na 2 omlety)

- ½ szklanki czerwonej soczewicy (ok. 100 g)
- ½ szklanki wody
- 2-3 łyżki wody gazowanej
- 1 łyżka oliwy + oliwa do wysmarowania patelni
- ½ łyżeczki czarnej soli Kala Namak
- wytrawne dodatki, które lubisz, np. świeże warzywa, zielone liście, hummus, pasta warzywna, majonez, sos Sriracha, pestki i nasiona itp.

PRZYGOTOWANIE

1. Soczewicę płuczemy i zalewamy połową szklanki czystej wody. Odstawiamy do lodówki na całą noc.
2. O poranku blendujemy soczewicę (z wodą, w której się moczyła) bardzo dokładnie. Pod koniec blendowania — gdy masa będzie już gładka, jednolita i puszysta — dodajemy wodę gazowaną, oliwę i czarną sól. Blendujemy jeszcze przez krótką chwilę.
3. Patelnię rozgrzewamy bardzo porządnie na średniej mocy palnika i natłuszczamy oliwą. Wylewamy porcję soczewicowej masy na patelnię, rozprowadzamy łyżką, by masa pokryła dno patelni i podsmażamy przez kilka minut.
4. Następnie przewracamy omleta, podsmażamy jeszcze przez 1-2 minuty i zdejmujemy z patelni.





Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

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



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. 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 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