

# Chronimy Zdrowie

 Kościół Adventystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

 Blisko Serca  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

**KWIECIEŃ 2026**

*W dynamicznym,  
pełnym możliwości,  
ale i wyzwań  
świecie, szczególnego  
znaczenia nabiera  
pytanie o odporność  
psychiczną,  
emocjonalną  
i społeczną*



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Żyjemy w epoce, w której cyfrowa rzeczywistość przenika niemal każdy obszar naszego życia. Stała się przestrzenią, w której żyjemy, komunikujemy się i budujemy tożsamość.



4

## KALIFORNIJSKI SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

Hasło „Adwentyści i zdrowie” przyciąga uwagę całego świata. Również dlatego, że adwentyści w Loma Linda w Kalifornii są jedną z pięciu oryginalnych Niebieskich Stref (Blue Zones).



8

## PRAWIE KAŻDE DZIECKO W KRYZYSIE DOŚWIADCZA PRZEMOCY

18 listopada 2025 roku ukazał się raport „Dobre i złe wiadomości — życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków”, przygotowany przez fundację Dbam o Mój Zasięg.



12

## WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

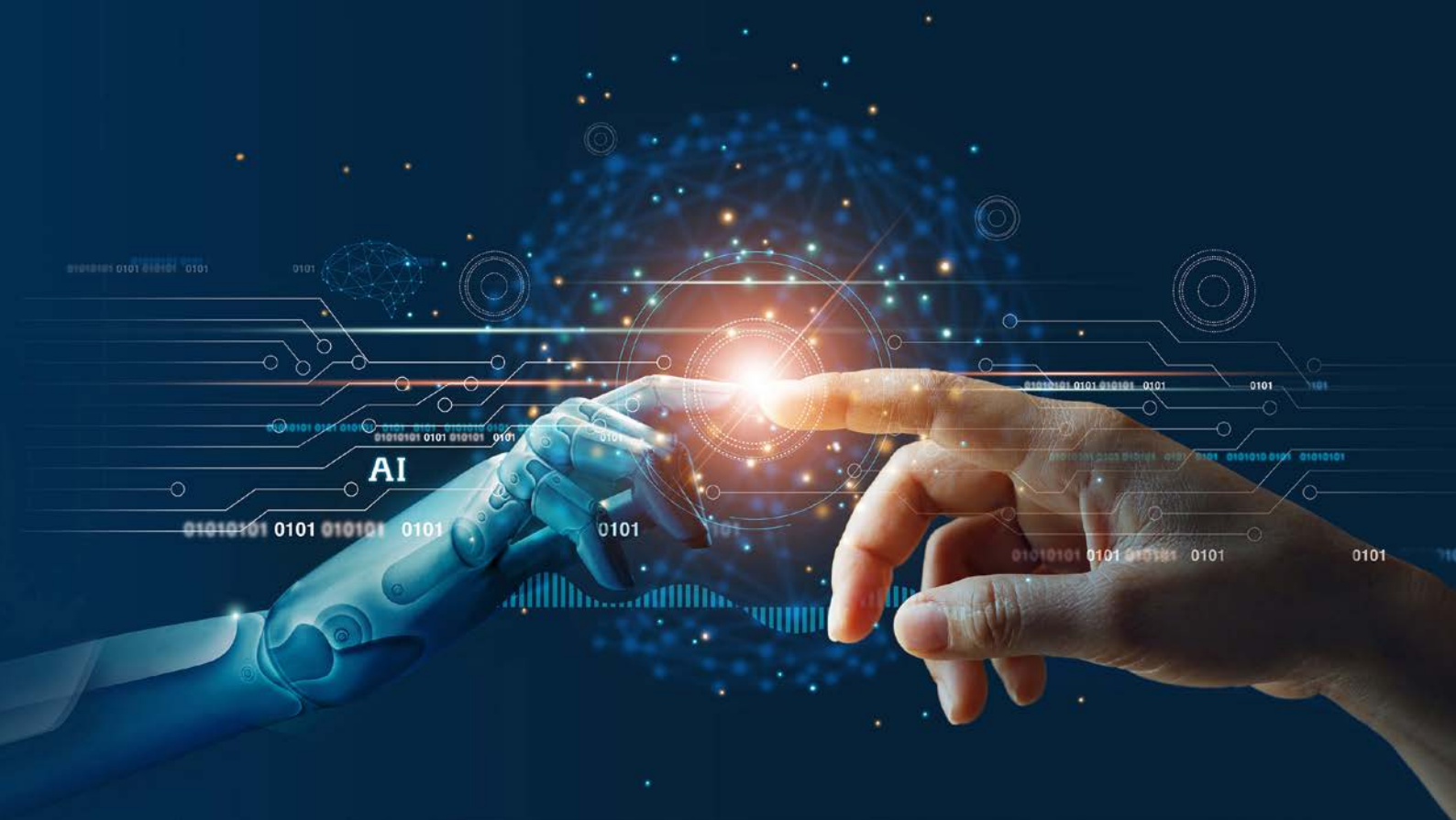
Chemioterapia, która w wielu przypadkach jest skuteczna, wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.



14

## CIECIERZYCA Z BOCZNIAKAMI

Ciecierzycyca z boczniakami w sosie śmietanowym świetnie pasuje do pajdy świeżego chleba o chrupiącej skórce, ale jest też dobrym daniem do ryżu, makaronu albo ziemniaków.



# NOTKA REDAKCYJNA

W kwietniowym wydaniu biuletynu chciałabym zwrócić uwagę na ważny raport, który od kilku miesięcy służy jako potencjalny punkt wyjścia do wspólnych działań rodzin, szkół, instytucji ochrony zdrowia, a także organizacji społecznych i kościelnych.

Raport pt. „Dobre i złe wiadomości — życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków”, opracowany w ramach projektu badawczego „Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych”, zawiera treści mające wspierać rzetelną publiczną debatę nad tym, w jaki sposób technologie są zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób powiązane ze zdrowiem psychicznym młodych ludzi.

Żyjemy w epoce, w której cyfrowa rzeczywistość przenika niemal każdy obszar naszego życia. Stała się przestrzenią, w której żyjemy, komunikujemy się i budujemy tożsamość. W tym dynamicznym, pełnym możliwości, ale i wyzwań świecie, szczególnego znaczenia nabiera pytanie o odporność psy-

chiczną, emocjonalną i społeczną — o to, jak młodzi ludzie radzą sobie z presją informacji, natłokiem bodźców, potrzebą bycia „zawsze online” i równoczesnym pragnieniem autentycznych więzi.

Gościwie zachęcam do przeczytania artykułu oraz całego raportu. Zachęcam również do przekucia wiedzy w codzienne i mądre wsparcie, aby lepiej zrozumieć, jak młodzież postrzega swoją obecność w sieci, jakie emocje towarzyszą jej codziennemu korzystaniu z mediów cyfrowych, a także, jakie czynniki sprzyjają budowaniu odporności psychicznej, emocjonalnej i społecznej.

BEATA ŚLESZYŃSKA  
REDAKTOR WYDANIA



# KALIFORNIJSKI SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

Hasło „Adwentyści i zdrowie” przyciąga uwagę całego świata. Nie tylko dlatego, że WHO podkreśla, że jest pod wrażeniem sposobu, w jaki Kościół działa na zewnątrz — jak podchodzi do ludzi, działając na rzecz ich zdrowia, i jak w praktyce stosuje swoją misję. Ale również dlatego, że adwentyści w Loma Linda w Kalifornii są jedną z pięciu oryginalnych Niebieskich Stref (Blue Zones).

Loma Linda położona pomiędzy szczytami górskimi pośrodku doliny San Bernardino, znana jest jak centrum zdrowia, w którym ludzie żyją najdłużej i są najzdrowsi. W rzeczywistości średnia długość wynosi od 8 do 10 lat dłużej niż przeciętny Amerykanin.

Eksperti twierdzą, że dzieje się tak, ponieważ Loma Linda ma jedną z największych koncentracji adwentyistów na świecie. Kościół zaleca zdrowy styl życia i dobroczyn-

ną służbę Kościołowi i społeczności, co przyczynia się do ich długowieczności.

**„Nigdy nie doświadczyłem przewlekłego stresu”**

„Jeśli o mnie chodzi, stres jest rzeczą wytworzoną” — powiedział dr Ellsworth Wareham, adwentysta — szefowi działu medycznego CNN dr Sanjayowi Gupcie w 2015 r. podczas specjalnego programu Vital Signs dotyczącego Niebieskich Stref. Ware-

ham miał wtedy 100 lat i wciąż kosił kosiar-  
ką trawę.

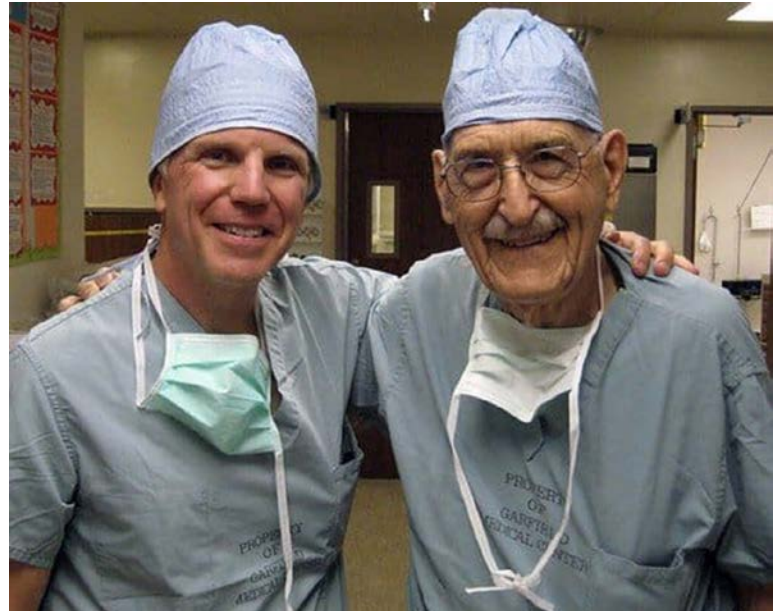
*„Nie doświadczyłem przewlekłego stresu”  
— powiedział Wareham — „Moja filozofia:  
robię, co mogę, a rzeczy, na które nie mogę  
mieć wpływu nie myślę o nich”.*

Jako chirurg, Wareham asystował przy  
operacjach aż do 95 roku życia i powie-  
dział Gupcie, że nadal mógłby to robić ma-  
jąc 100 lat.

*„Mógłbym teraz zrobić operację na otwar-  
tym sercu. Moje ręce są stabilne, moje oczy są  
dobre a moje ciśnienie krwi wynosi 117. Nie za-  
uważyłem pogorszenia zdolności umysłowych  
wraz z wiekiem. Gdybyś dał mi coś do zapa-  
miętania, zapamiętałbym to teraz tak szyb-  
ko, jak gdy miałem 20 lat”. — powiedział Wa-  
reham.*

### Rola wegetarianizmu

Dr Wareham zmarł w zeszłym roku,  
w wieku 104 lat. Podobnie jak 10% społecz-  
ności adwentystycznej w Loma Linda, Ware-  
ham był weganinem. Kolejne 30% to lakto-  
owowegetarianie, którzy jedzą nabiał i jajka,  
a kolejne 8% sporadycznie dołącza do die-  
ty ryby. W Loma Linda wegetarianizm jest  
tak powszechny, że nie można kupić potraw  
mięsnych w uniwersyteckich i przyszpital-  
nych stołówkach.

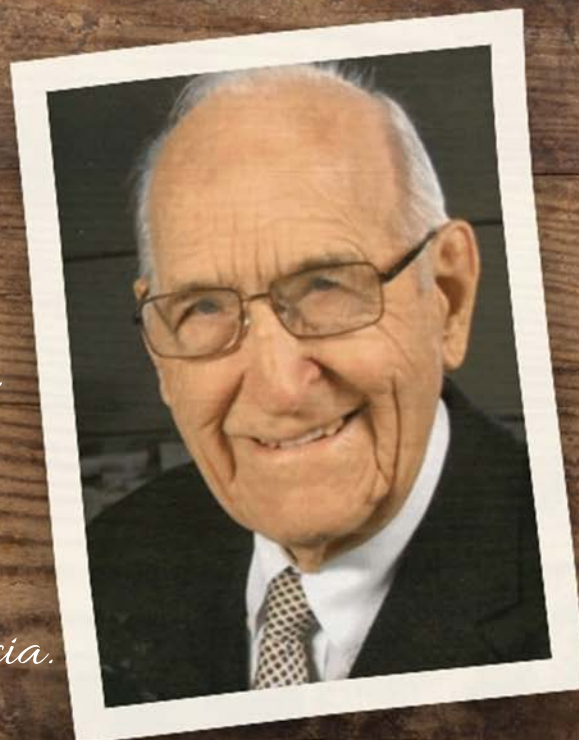


*„Nawet adwentyści niewegetarianie są  
stosunkowo niskimi konsumentami mięsa”  
— powiedział dr Michael Orlich, odpowie-  
dzialny za Adventist Health Study-2 (badania  
poświęconego zależnościom między czyn-  
nikami zdrowego stylu życia a chorobami  
na grupie 96 000 adwentystów w Stanach  
Zjednoczonych i Kanadzie).*

*„Średnia dla niewegetarian wynosi tylko  
około 56 g całkowitej ilości mięsa dziennie, co  
jest dość niskim spożyciem”, powiedział Orlich.*

Niski to mało powiedziane. Na podstawie  
statystyk Departamentu Rolnictwa USA do-  
tyczających konsumpcji mięsa, Amerykanie

*Doktor  
Ellsworth  
Wareham  
w wieku 44 lat  
został weganinem.  
Jako chirurg  
asystował przy  
operacjach  
aż do 95 roku życia.*



spożyli w ubiegłym roku 100 kg czerwonego mięsa i drobiu na osobę. Dla porównania, jedzący mięso adwentyści w badaniu konsumują mniej niż 20 kg rocznie.

Jakie są efekty wegetariańskiego stylu życia? Na przykład niższa waga. Według Orlicha weganie w badaniu mieli średni wskaźnik masy ciała (BMI) wynoszący 23, znacznie poniżej zdrowego limitu 25. Natomiast zjadacze mięsa — bez względu na to, jak mało jedli — mieli średnie BMI wynoszące 29, po prostu nieśmiało uważani byli za otyłych.

### Czynniki zdrowego stylu życia

Inne kluczowe czynniki długowieczności: tylko 1% badanej adwentystycznej społeczności pali. Konsumpcja alkoholu jest niewielka lub wcale. Codzienne ćwiczenia na świeżym powietrzu są normą. Kościół opowiada się za życiem w służbie, dlatego zaangażowanie w wolontariat, pomoc humanitarną i misyjną jest typowe, co przyczynia się do poczucia wspólnoty i rozwijania więzi społecznych.

Religia jest sensem życia. Adwentyści mają „cotygodniową randkę z Bogiem”, podczas której uczęszczają na sobotnie nabo-

żeństwo, nie wykonują żadnej pracy i poświęcają ten czas na odpoczynek i rodzinę.

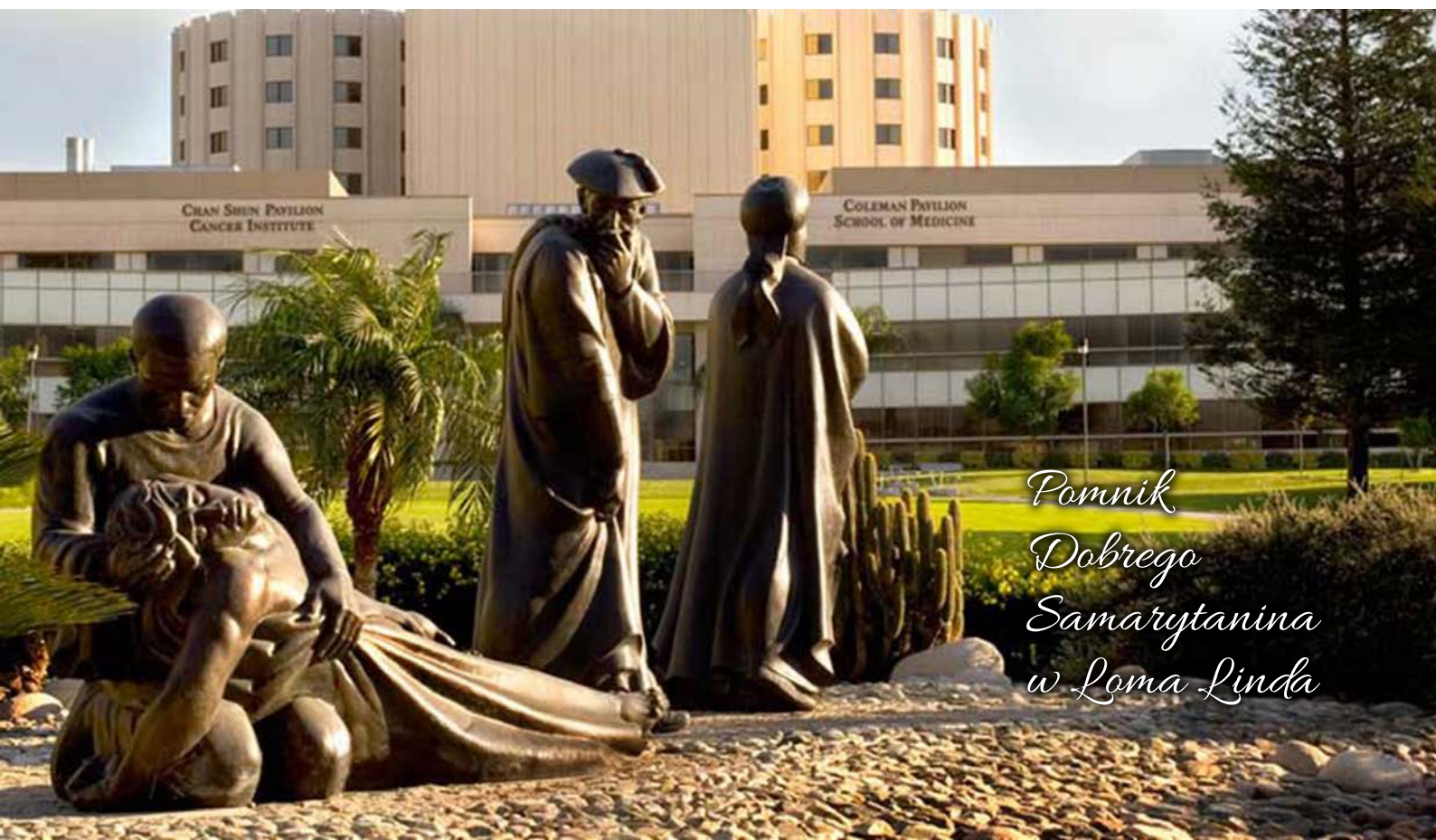
„Jeśli twoje życie jest kierowane przez Boga, nie wtrącaj się w nie, to całkiem duża osoba”, powiedział Wareham do Gupty z uśmiechem. „Uwalnia cię to od stresu”.

Część badań nad społecznością adwentyistów, zwana „Biopsychospołecznym badaniem religii i zdrowia”, pokazała, że to przynależność do Kościoła przyspieszyła zarówno ich zdrowe nawyki, jak i ich emocjonalne samopoczucie.

Współautorka powyższych badań Kelly Morton, profesor medycyny i psychologii na Uniwersytecie Loma Linda, powiedziała, że „Ci, którzy byli zaangażowani religijnie, mieli zdrowszą dietę, ćwiczyli więcej i mieli więcej emocjonalnego samopoczucia i mniej depresji żyli dłużej”.

Morton zagłębiając się w nowe badanie analizujące cechy odporności najstarszych członków społeczności w wieku powyżej 100 lat, ponownie odkryła, że zaangażowanie religijne jest ważnym czynnikiem ich długowieczności.

Ponadto dr Orlich analizując badania na adwentyście, powiedział, że „W naszym



*Pomnik  
Dobrego  
Samarytanina  
w Loma Linda*



badaniu Adventist Health Study-2 wegetarianie wykazywali tendencję do niższego ciśnienia krwi, niższego cholesterolu LDL, mniejszej częstości występowania zespołu metabolicznego i cukrzycy. Co więcej, wegetarianie uzyskiwali o około 22% mniejsze ryzyko raka jelita grubego a weganie mniejsze ryzyko raka prostaty”.

Pierwsze badania dotyczące zdrowia adwentystów, które rozpoczęło się w latach 90., było szczegółową analizą długowieczności w powiązaniu ze stylem życia, które charakteryzowało się pięcioma prostymi nawykami: zakazem palenia, utrzymywaniem idealnej wagi poniżej 25 BMI, spożywaniem diety roślinnej w tym orzechów i regularnej aktywności fizycznej. Badania te wykazały

10-letnią różnicę umieralności w porównaniu z populacją.

### Czy jest za późno?

Dobra wiadomość, mówi dr Orlich, jest taka, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie zmian stylu życia. Jak twierdzi, „Masa dowodów wskazuje, że zmiana kilku prostych czynników stylu życia może mieć zasadniczą różnicę w powstawaniu poważnych chorób i prawdopodobieństwo długiego życia, ciało ma niesamowitą zdolność do regeneracji”.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA

[Opracowano na podstawie artykułu *What this sunny, religious town in California teaches us about living longer*, [www.edition.cnn.com](http://www.edition.cnn.com)]



# PRAWIE KAŻDE DZIECKO W KRYZYSIE DOŚWIADCZA PRZEMOCY

18 listopada 2025 roku ukazał się raport „Dobre i złe wiadomości — życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków”, przygotowany przez fundację Dbam o Mój Zasięg, we współpracy z Bankiem Gospodarstwa Krajowego.

Badaniami objęto dwie grupy młodzieży — uczniów siódmych klas szkół podstawowych oraz uczniów uczęszczających do trzecich klas szkół ponadpodstawowych (licea ogólnokształcące, technika, szkoły branżowe).

To dokument bardzo obszerny, niezwykle szeroko opisujący obecność nastolatków w Sieci, ale również — a może przede wszystkim — ich dobrostan, a także inne, często wstydliwie przemilczane procesy, o których bardzo rzadko mówią media. Autorzy raportu (dr Maciej Dębski — fundacja Dbam o Mój Zasięg, prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski, dr Judyta Borchet, dr Halszka Witkowska — Życie Warto Jest Rozmowy) próbują zrozumieć, jak młodzi ludzie radzą sobie z presją informacji, natłokiem bodźców, potrzebą bycia „zawsze online” i równoczesnym pragnieniem autentycznych więzi.

Bardzo istotnym dla mnie, jako psychologa, wycinkiem raportu jest opisanie zachowań samobójczych wśród młodych ludzi. Tym bardziej, że — jak zapewniają Autorzy — jest to *pierwsze polskie badanie pokazujące zachowania samobójcze nastolatków tak w aspekcie przemocy, jak i korzystania z internetu.*

## Liczby, które boją

W grupie uczniów klas siódmych szkół podstawowych, ci z nich, którzy mieli myśli samobójcze, plany odebrania sobie życia lub próby samobójcze najczęściej byli ofiarami przemocy psychicznej. Jej sprawcy to rodzice lub opiekunowie. Przemoc rówieśnicza była w tej grupie zgłaszana jako druga. **99% uczniów zmagających się z myślami samobójczymi, doświadczyło przynajmniej 1 z 4 badanych rodzajów przemo-**

**cy.** Wśród nastolatków z klas trzecich szkół ponadpodstawowych:

**96%** uczniów mierzących się z myślami samobójczymi doświadczyło przynajmniej 1 z 4 badanych rodzajów przemocy,

**95%** nastolatków, którzy w ostatnim roku planowali odebrać sobie życie, doznało przynajmniej 1 z 4 badanych rodzajów przemocy,

**97%** tych, którzy przeżyli próbę samobójczą doświadczyło przynajmniej 1 z 4 badanych rodzajów przemocy.

To, co szokuje najbardziej: **100% respondentów, którzy przeżyli próbę samobójczą, doświadczyło przynajmniej 1 z 4 badanych rodzajów przemocy (psychicznej, fizycznej, rówieśniczej czy seksualnej).**

### „Nie chcę żyć...”

W klasach VII szkół podstawowych: **15%** nastolatków w ciągu ostatniego roku miało plany samobójcze, w klasach III szkół ponadpodstawowych było to aż **21%**!

W klasach VII 37%, a w klasach III 53% pomagało koledze lub koleżance, która powiedziała o myślach samobójczych. W klasach VII około **30%**, a w klasach III szkół ponadpodstawowych **40%** uczniów rozmawiało z kolegą lub koleżanką o ich myślach lub próbach samobójczych.

W obu grupach wiekowych ponad 95% dzieci z zachowaniami samobójczymi doświadczyło jednego z czterech badanych rodzajów przemocy, a ponad 60% więcej niż jednego — możemy przeczytać w raporcie.

### Przemoc, przemoc, przemoc

W obu badanych grupach nastolatków, którzy mierzyli się z myślami samobójczymi, lub mieli plany samobójcze albo próby samobójcze, największym problemem było doświadczenie przemocy psychicznej, dokonywanej przez rodzica lub opiekuna, a także bycie ofiarą przemocy seksualnej i rówieśniczej.



## Wnioski

Według mnie, fakt, że **95–100%** młodych osób z myślami, planami lub próbami samobójczymi doświadczyło co najmniej jednego rodzaju przemocy, a ponad 60% — więcej niż jednego, może oznaczać, że zachowania samobójcze wśród młodzieży nie wynikają z kruchej psychiki „płatków śniegu”, lecz są raczej **reakcją na chroniczne, niezaadresowane cierpienie**, najczęściej wynikające z przemocy domowej i rówieśniczej. To zdecydowanie podważa stereotypową narrację o o tym, że dzisiejsza młodzież jest „tak wrażliwa na swoim punkcie, że...” i kieruje uwagę tam, gdzie powinna być, czyli na środowisko, które ich krzywdzi.

Najsilniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia zachowań samobójczych jest **przemoc psychiczna ze strony rodzica lub opiekuna**: poniżanie, zawstydzanie, kontrola, obrażanie, zastraszanie, brak wsparcia, chłód emocjonalny.

Zaburzenia nastroju (m.in. depresja, zaburzenia lękowe), auto-agresja i zachowania samobójcze nie muszą być tylko efektem siedzenia przed komputerem czy z telefonem w dłoni, ale często są komunikatem o braku bezpiecznej więzi i odpowiedzialnego, „zwykłego” rodzica lub opiekuna. Często młodzi ludzie uciekają w świat gier, Internetu przed przemocą. Bycie online daje wytchnienie od tego, co w domu lub w najbliższym otoczeniu, np. w szkole.

Im więcej rodzajów przemocy doświadcza nastolatek, tym bardziej maleje jego przekonanie, że świat jest bezpieczny i możliwy do zniesienia. I z takimi przekonaniami ci młodzi ludzie będą wcho-





dzień w dorosłość. Starsi nastolatki mają większą samoświadomość i częściej nazywają własne kryzysy, które wcale nie mijają z wiekiem — przeciwnie, mogą się pogłębiać, jeśli nie zostaną objęte profesjonalną interwencją.

30-40% młodych rozmawiało z rówieśnikiem o jego myślach/próbach samobójczych, a 37-53% udzielało wsparcia koledze/koleżance. To oznacza, że młodzi **nie mają w swoim najbliższym otoczeniu dorosłych**, do których mogą pójść z kryzysem, rówieśnicy są obciążani odpowiedzialnością, za którą nie powinni odpowiadać. To systemowe zaniedbanie, bo w ten sposób osoby mające lat naście stają się „pierwszą linią wsparcia”, mimo że nie mają do tego kompetencji ani zasobów. Rówieśnicy są „ratownikami”, bo młodzi boją się lub nie potrafią zwrócić się o pomoc do dorosłych.

Raport wyraźnie pokazał, że dla relacji między zachowaniami suicydalnymi a korzystaniem z internetu, największe znaczenie ma **przemoc wobec młodych ludzi, brak stabilnej relacji z dorosłym, presja, brak dostępnych źródeł pomocy, a nie media cyfrowe same w sobie**.

Od 15 do 21% nastolatków z planami samobójczymi to skala, której nie można traktować jako jednostkowy problem. To nie tak często nazywane ogólnie „problemy psychiczne” młodzieży, ale wyzwalacze środowiskowe (przemoc, zaniedbanie, przeciążenie) prowadzą do zachowań suicydalnych.

**JACEK WOLSZCZAK**

Artykuł pochodzi ze strony [badanieswiata.pl](http://badanieswiata.pl) (za zgodą autora).

Cały Raport znajdziecie **TUTAJ**.

W artykule wykorzystano publikację: Dębski M., Pyżalski J. Borchet J., & Witkowska H., *Dobre i złe wiadomości — życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk 2025.



SZLACHETNE ZDROWIE

# WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

Informacja o chorobie nowotworowej dla kobiety jest ciężkim przeżyciem a proces diagnozy i leczenia okresem niepewnym i trudnym. Pacjentki poddawane są najczęściej chemioterapii, która w wielu przypadkach jest skuteczna, ale wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.

**T**rudno zahamować te procesy, ale po zakończeniu terapii możemy poprawić zdolność mieszków na skórze głowy poprzez stosowanie odpowiednio dobranych preparatów na bazie produktów naturalnych, które wskazane są na porost i ograniczenie wypadania włosów. Zastosować możemy preparaty na wzmacniania cebulek.

Najlepiej jeszcze przed chemioterapią rozpocząć właściwą dbałość o włosy. Lepiej nie decydować się na takie zabiegi jak trwała ondulacja czy farbowanie włosów, bo dodatkowo je one osłabiają. Również stosowanie na włosy pianek, lakierów i innych środków do stylizacji włosów także jest niewskazane. Stan włosów pogorszy także używanie prostownicy, lokówki i suszarki.

W czasie leczenia najlepiej zdecydować się na krótką fryzurę. W czasie trwania terapii zaleca się czesanie szczotką o szeroko rozstawionych zębach lub bardzo rzadkim grzebieniem. Włosy cienkie przy rozczesywaniu mogą się plątać, dlatego też należy je rozczesywać delikatnie i nie na siłę. Pomoże przy tym rozpoczęcie czesania od końcówek i stopniowe przechodzenie do nasady włosów. Do pielęgnacji włosów należy używać delikatnych szamponów, najlepiej kupionych w drogeriach naturalnych, które sprzedają kosmetyki na bazie składników roślinnych. Do delikatnej pielęgnacji nadają się również szampony dla dzieci. Po umyciu włosów nie należy ich trzeć ręcznikiem, tylko masować skórę głowy. Jeżeli już wspominałam o masażu ręcznikiem, należy dodać, że wskazane jest regularne wykonywanie masażu skóry głowy. Na zakończenie takiego masażu można zastosować wcierki zrobione samemu w domu. Dobre są również oleje pielęgnacyjne do włosów. Jeżeli zdecydujemy się na zakup gotowych wcierek czy olei, warto zapytać o specjalne kosmetyki dedykowane dla osób w trakcie i po chemioterapii lub dla osób, które mają włosy cienkie, osłabione czy wypadające. Należy również pamiętać o delikatnym obchodzeniu się z włosami. Nie należy mocno wiazać gumką, mocno ciągnąć czy drapać skóry głowy, aby nie powodować podrażnień, gdyż to może dodatkowo osłabić cebulki włosów. Ważne jest także osłanianie włosów i głowy przed słońcem.

Warto zadbać o zbilansowaną, zdrową dietę, która będzie pełna wartościowych składników odżywczych. Podstawą diety powinny

być warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty spożywcze, a także produkty o dużej ilości białka pochodzenia głównie roślinnego. Aby dostarczyć do organizmu jeszcze więcej wartościowych substancji wspomagających kondycję włosów, warto sięgnąć po specjalne suplementy diety. Zawierają one szereg składników aktywnych, w tym cenne minerały i witaminy wzmacniające po chemioterapii. Systematycznie stosowane powodują, że włosy rosną szybciej, są silniejsze i lśniące. Właściwa pielęgnacja, zdrowa dieta i dodatkowa suplementacja to podstawa, by włosy w trakcie oraz po chemioterapii mogły wyglądać jeszcze piękniej.

### Propozycje domowych wcierek

**Wcierka z kozieradki.** Łyżeczkę ziaren kozieradki należy zalać szklanką wrzątku, pozostawić do ostudzenia, a następnie odcedzić i przelać do buteleczki z dozownikiem. Wcierkę warto stosować na wieczór, a rano umyć włosy.

**Wcierka z pokrzywy.** Łyżkę suszonej pokrzywy należy zaparzyć w szklance wrzątku, ostudzić i przelać do buteleczki z atomizerem. Naturalny preparat można stosować nie tylko na skórę głowy, ale też na zniszczone pasma. W przeciwieństwie do wcierki z kozieradki, w tym przypadku zapach nie jest tak intensywny i szybko się ulatnia.

**Wcierka z szalwii i skrzypu polnego.** Łyżeczka suszonego skrzypu i łyżeczka szalwii. Zioła należy umieścić w miseczce, zalać wrzątkiem i poczekać, aż płyn się ostudzi. Następnie wystarczy całość odcedzić i przelać do wygodnej buteleczki z dozownikiem.

BEATA ŚLESZYŃSKA

## PRZEPIS

## CIECIERZYCA Z BOCZNIAKAMI

Czy lubicie boczniaki? Są one grzybami dość specyficznymi, ale smacznymi. Jest tyle możliwości na ich wykorzystanie kulinarne! Chociażby tak jak poniżej. Danie sycące i bardzo proste w wykonaniu. Ciecierzycę z boczniakami w sosie śmietanowym świetnie pasuje do pajdy świeżego chleba o chrupiącej skórce, ale jest też dobrym daniem do ryżu, makaronu albo ziemniaków, które chyba najbardziej lubimy. Jednak nasze krajowe pyry są najlepsze! Ta dokładnie ciecierzycę z boczniakami w sosie śmietanowym zaskoczy was prostotą i smakiem.

## Składniki

- 400-500 g boczniaków
- 2 słoiki ugotowanej ciecierzycy (tak około 350g)
- 100 g nerkowców + 300 ml mleka roślinnego
- 1 duża cebula (u mnie cukrowa)
- 2-3 ząbki czosnku (zależnie od wielkości, ostrości i tego ile czosnku lubisz w potrawach)
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki czubrycy zielonej
- ½ łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju

## Wykonanie

- Nerkowce zalewam wrzątkiem i odstawiam na 15 minut. Następnie wkładam do kielicha blendera, dolewam mleko i miksuję na jednolitą masę. Jeśli są wyczuwalne grudki, odczekaj chwilę i zmiksuj ponownie.
- Cebulę obieram i kroję w piórka lub talarki.
- Czosnek miażdżę i przepuszczam przez praskę.
- Na patelni rozgrzewam olej, wkładam cebulę, solę i szklę przez kilka minut. Następnie porwane w dłoniach grzyby (usuwam twarde części boczniaków) oraz tymianek i pozostałe przyprawy, duszę przez kilka minut aż zaczną się lekko rumienić.
- Wtedy dolewam śmietanę, dodaję czosnek, sól i pieprz do smaku.
- Podgrzewam dosłownie przez minutę. Gdy powstanie gęsty i esencjonalny sos dodaję odlaną ciecierzycę ze słoików lub puszki.
- Mieszam dokładnie, doprawiam jeszcze solą, pieprzem, jeśli potrzeba i wsypuję posiekaną natkę pietruszki.



# Wczasy zdrowotne

## ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem 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, profilaktor JewminoWa



**NOWE  
TERMINY**

### 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](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)

**26.04 - 03.05. 2026 r., 04.05 - 11.05. 2026 r., 27.09 - 04.10. 2026 r.**

### W GÓRACH

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle  
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, [biuro@osrodekorion.pl](mailto:biuro@osrodekorion.pl)

**28.06 - 05.07 2026 r., 02.08 - 09. 08 2026 r.**

### NA MAZOWSZU

Pałacyk na terenie WSTH Podkowa Leśna  
CENA: 1690 zł/6 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, [beata.sleszynska@wsth.pl](mailto:beata.sleszynska@wsth.pl)

**23.08 - 28.08 2026 r.**

# Zapraszamy!

[www.zdrowonanowo.pl](http://www.zdrowonanowo.pl)



# 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 PRZYBYSZ



<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 SWOJE 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](http://bliskoserca.pl)



[facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna](https://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](http://polubie.pl)

**ZAREZERWUJ**

+48 512 040 108

[biuro@polubie.pl](mailto: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