

# Chronimy Zdrowie

Kościół Adventystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

MAJ 2026



Dobry wypoczynek  
to przede wszystkim  
umiejętność odcięcia  
się od codziennych  
stresorów i regeneracja



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Maj to jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku, kiedy przyroda zachwyca soczystą zielenią, kwitnącymi drzewami (np. bzami i kasztanowcami) oraz budzącą się do życia naturą. Maj to też najlepszy czas na zbiory i wykorzystanie pokrzywy.



4

## OBAWY PRZED KLESZCZAMI

Obawy przed kleszczami — trudno się im dziwić w obliczu doniesień na temat boreliozy, którą one przenoszą. Na wstępie warto jednak zaznaczyć, że na tę chorobę po prostu się nie umiera.



7

## CO PRZESZKADZA NAM W ODPOCZYNKU?

Teoretycznie wypoczynek wydaje się czymś naturalnym i prostym — wystarczy położyć się, zamknąć oczy, odłożyć telefon i po prostu „nie robić”. Jednak w praktyce dla wielu z nas spędzenie kilku kilkunastu dni na nicnierobieniu bywa zaskakująco trudny.



10

## WIOSENNA POKRZYWA — NIEDOCENIONY CHWAST

Z pozoru zwykła, powszechnie rosnąca pokrzywa, przez niektórych wręcz uznawana za chwast jest w gruncie rzeczy bardzo wartościową rośliną leczniczą.



12

## GOFRY Z QUINOA

Gofry z quinoa (komosy ryżowej) to doskonała, bezglutenowa alternatywa dla tradycyjnych. Są pulchne, bogate w białko i można je przygotować w wersji z surowych ziaren. Świetnie sprawdzają się zarówno na słodko i mają lekko orzechowy posmak.



## NOTKA REDAKCYJNA

Maj to jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku, kiedy przyroda zachwyca soczystą zielenią, kwitnącymi drzewami (np. bzami i kasztanowcami) oraz budzącą się do życia naturą.

Maj to też najlepszy czas na zbiory i wykorzystanie pokrzywy.

**M**łode majowe liście są najdelikatniejsze, bogate w witaminy (A, K, B<sub>2</sub>, C) oraz żelazo. Wspierają odporność, działają oczyszczająco i pomagają w walce z anemią. Możesz z nich przygotować napary, soki, a nawet wiosenne zupy.

W biuletynie znajdziecie również artykuł o kleszczach, bo wiosna to okres wzmożonej aktywności kleszczy. Budzą się one z zimowego snu już przy temperaturze gleby

rzędu 5 C. Pierwszy, silny szczyt ich żerowania przypada zazwyczaj na przełom kwietnia i maja.

A na koniec o tym, że dobry wypoczynek to przede wszystkim umiejętność odcięcia się od codziennych stresorów i regeneracja. Aby skutecznie zresetować siły, warto wiedzieć, co najczęściej staje nam na przeszkodzie.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
REDAKTOR WYDANIA



# OBAWY PRZED KLESZCZAMI

Obawy przed kleszczami — trudno się im dziwić w obliczu doniesień na temat boreliozy, którą one przenoszą. Na wstępie warto jednak zaznaczyć, że na tę chorobę po prostu się nie umiera.

Większość jej przypadków ogranicza się do postaci skórnej, która odpowiednio leczona, nie prowadzi do dalszych powikłań. Ponadto nadmierny lęk przed tymi stawonogami może niekiedy prowadzić do całkowitego unikania miejsc ich bytowania — nie tylko lasów, ale i łąk a także przydomowych trawników. Większą korzyścią dla zdrowia jest jednak aktywne korzystanie z tych przestrzeni niż zupełne zamknięcie się w „bezpiecznych

murach”. Z kolei rzadziej spotykanym w naszych warunkach, ale potencjalnie bardziej niebezpiecznym schorzeniem przenoszonym przez kleszcze, jest odkleszczowe zapalenie mózgu. Dobra wiadomość jest taka, że w przeciwieństwie do boreliozy istnieje skuteczna szczepionka przeciwko tej wirusowej chorobie.

Mnogość sposobów mających na celu odstraszanie kleszczy świadczy chyba o niewystarczającej skuteczności żadnego z nich,

dlatego nie będę o nich wspominał. Nie zawsze też pomaga zakładanie pełnego ubrania i butów z wysoką cholewą, szczególnie że w upalne dni trudno funkcjonować w takim rynsztunku poza lasem — wśród traw i łąk, gdzie kleszczy jest szczególnie dużo. Istotne jest dokładne oglądanie dostępnych fragmentów ciała po opuszczeniu terenów zielonych oraz wieczorem każdego dnia przy okazji kąpieli. Niewbitego stawonoga łatwo usunąć ze skóry — najlepiej odbierając mu życie, aby więcej nie stanowił potencjalnego zagrożenia. Wbitego w skórę kleszcza najłatwiej usunąć przy pomocy pęsety lub dedykowanych do tego narzędzi, np. specjalnego lassa. Jeśli fragment kleszcza pozostanie w skórze, nie ma obaw o to, że odrośnie, ani o to, że zwiększa ryzyko zarażenia boreliozą, pozostała część stawonoga zostanie usunięta przez orga-

nizm. Po usunięciu kleszcza ze skóry należy zastosować środek odkażający — choćby wodę z mydłem — a także można rozważyć miejscowy preparat przeciwsłabowy, w razie występowania tego objawu. Do lekarza należy zgłosić się, jeśli w ciągu 3-90 dni w miejscu po ukąszeniu ukaże się rumień o średnicy 5 cm. Uwaga! Okrągły czy owalny rumień o wspomnianej wielkości może też pojawić się na skórze u osób, które nie pamiętają ukąszenia przez kleszcza — choćby dlatego, że często udaje się go nieświadomie wydrapać ze skóry, kiedy ta zaswędzi w miejscu jego obecności.

Na szczęście nie wszystkie kleszcze są zarażone boreliozą i nie każdy zarażony nią kleszcz zaraża człowieka podczas ukąszenia. Co warto podkreślić, nie ma więc sensu przysyłać kleszczy do badań na obecność w nich krętka boreliozy. Nie należy również





wykonywać żadnych badań laboratoryjnych po usunięciu kleszcza ze skóry, jeśli nie występują żadne objawy boreliozy. Także w przypadku wystąpienia charakterystycznego rumienia nie ma sensu badać krwi — wówczas od razu należy włączyć leczenie, jednak nie u wszystkich zakażonych on występuje. Badania bywają przydatne jedynie podczas dochodzenia do przyczyny dolegliwości, które mogą być powodowane zarówno przez boreliozę jak i inne choroby. Najczęściej dotyczy to bólów i obrzęków stawów, bólów głowy i niedowładów nerwów, zaburzeń rytmu serca. Diagnostykę powinien prowadzić lekarz, najlepiej specjalista chorób zakaźnych. Nie można prawidłowo rozpoznać boreliozy bez wykluczenia innych częstszych przyczyn wymienionych objawów. Ponad to badając krew w kierunku boreliozy trzeba zawsze oznaczyć przeciwciała metodą wstępną (ELISA) a w razie jej dodatniego wyniku, potwierdzić go metodą western blot, w przeciwnym razie wynik jest nie diagnostyczny. Przestrzegam przed innymi niesprawdzonymi formami diagnostyki tej choroby.

Leczenie boreliozy polega na zastosowaniu antybiotyku przez odpowiednią

ilość czasu — do 4 tygodni. Jak dotąd nie potwierdzono skuteczności preparatów ziołowych. W razie niepowodzenia terapii jednym antybiotykiem lekarz może zdecydować o powtórzeniu leczenia innym. Czasem podanie leku wymaga hospitalizacji. Przedłużanie leczenia powyżej 4-6 tygodni nie ma sensu i nawet, jeśli dolegliwości przypisywane boreliozie nie miną, nie przynosi korzyści. Część objawów może wynikać z innej choroby, a inne mogą świadczyć o zniszczeniu tkanek, ale stosowanie leków przeciwbakteryjnych po czasie, w którym zniszczyły one bakterię będącą przyczyną choroby, nie zregeneruje zniszczeń, a może przyczynić się do wystąpienia działań niepożądanych leku. Podczas terapii często stosowaną doksycykliną nie należy ekspozować skóry na słońce, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia poparzeń. Leczenie amoksycyliną bywa z kolei dolegliwe z uwagi na możliwe biegunki. Nie udowodniono skuteczności antybiotyków w leczeniu tzw. zespołu poboreliozowego — uczucia zmęczenia, bólów różnych okolic ciała, część lekarzy powątpiewa w jego istnienie i wiąże opisane objawy z zaburzeniami natury psychologicznej. Profilaktyczne zastosowanie antybiotyku po każdym ukąszeniu przez kleszcza również nie ma sensu.

Podsumowując: kleszcze mogą być niebezpieczne, ale przeciwko najgorszej chorobie przez nie przenoszonej, można się zaszczepić. Z kolei poza rumieniem na skórze diagnostyka boreliozy bywa skomplikowana i powinna być prowadzona przez doświadczonego lekarza. Jest możliwe skuteczne leczenie. Moim zdaniem bilans potencjalnych strat i korzyści wynikających z aktywności na terenach zielonych, gdzie możemy napotkać przenoszące ją kleszcze, z pewnością przemawia za tym, by rozsądnie korzystać z parków, lasów i łąk. W końcu od zasiedzenia się w domu, doprowadzając do poważnych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, można umrzeć, od boreliozy — nie!

**LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK**



# CO PRZESZKADZA NAM W ODPOCZYNKU?

Teoretycznie wypoczynek wydaje się czymś naturalnym i prostym — wystarczy położyć się, zamknąć oczy, odłożyć telefon i po prostu „nic nie robić”. Jednak w praktyce dla wielu z nas spędzenie kilku kilkunastu dni na nic nierobieniu bywa zaskakująco trudny.

Mimo urlopu, wolnych wieczorów czy weekendów, często nie czujemy się naprawdę wypoczęci. Co sprawia, że — choć wreszcie mamy upragniony urlop, to jednak nie regenerujemy sił? Psychologia ma na to kilka odpowiedzi.

## **Wejście w tryb działania: kultura produktywności**

Żyjemy w kulturze, która ceni działanie, osiągnięcia i efektywność. Odpoczynek bywa mylnie postrzegany jako „stracony czas” lub wręcz lenistwo. Od dziecka uczymy się,

że sukces to wynik ciężkiej pracy, a wolne chwile powinny być czymś, na co „trzeba zasłużyć”. Ten głęboko zakorzeniony przekaz sprawia, że nawet w chwilach przeznaczonych na relaks czujemy wewnętrzny niepokój — jakbyśmy robili coś niewłaściwego.

Efekt? Podczas wakacji sprawdzamy służbowe maile, planując weekend w głowie kalkulujemy „czy się opłaca”, a zamiast się wyciszyć, odhaczamy kolejne punkty z listy zadań. Odpoczynek przestaje być regeneracją, a staje się kolejnym projektem do zrealizowania.

### Trudność w „byciu tu i teraz”

Jedną z głównych przeszkód w wypoczynku jest brak umiejętności oderwania się od przeszłości i przyszłości. Umysł stale analizuje: „czy zrobiłem wszystko, co trzeba?”, „co czeka mnie jutro?”, „czy na pewno o niczym nie zapomniałem?”. Psychologowie nazywają ten stan „przeżuwanie myśli” (ruminacją), która często prowadzi do lęku, napięcia i wyczerpania psychicznego.

Jeśli nasz umysł nie potrafi się zatrzymać, ciało również nie odpocznie. Nawet jeśli leżymy na plaży lub siedzimy na kanapie z książką, ale w głowie wciąż toczy się gonitwa myśli — wypoczynek pozostaje powierzchniowy. Kluczową umiejętnością staje się więc świadome kierowanie uwagi.

### Wypoczynek nieadekwatny do potrzeb

Nie każdy rodzaj odpoczynku działa tak samo na każdego. Często wybieramy formy relaksu, które nie są zgodne z naszym typem osobowości, aktualnym stanem emocjonalnym czy rzeczywistym poziomem zmęczenia. Osoba introwertyczna może wracać jeszcze bardziej wyczerpana z wakacji w du-

żej grupie znajomych, a ktoś zmęczony fizycznie może nie skorzystać z aktywnego weekendu na rowerze.

Psychologowie wyróżniają różne rodzaje regeneracji: fizyczną, emocjonalną, sensoryczną, społeczną, twórczą i duchową. Skuteczny odpoczynek to taki, który odpowiada na konkretny deficyt. Jeśli jesteś przeciążony hałasem i nadmiarem bodźców, to godzina scrollowania mediów społecznościowych nie przyniesie ci ulgi — wręcz przeciwnie.

### Napięcie emocjonalne i trudne uczucia

Niektórzy unikają odpoczynku, ponieważ w ciszy i bezruchu pojawiają się niewygodne emocje — smutek, samotność, lęk czy poczucie pustki. Praca, zajęcia, rozrywka — to często sposoby na ucieczkę przed samym sobą. Gdy nagle „nic nie trzeba”, umysł zaczyna konfrontować się z tym, co było dotąd zagłuszane.

Dlatego dla części osób wypoczynek może być nie tyle trudny, co wręcz nieprzyjemny. To zjawisko bywa mylone z „nieumiejętnością odpoczywania”, ale w rzeczywistości jest to sygnał, że coś w naszym życiu emo-





cyjnym domaga się uwagi. Być może odpoczynek nie przynosi ulgi, bo najpierw potrzebujemy zająć się sobą — nie jako „zadaniem”, ale z autentycznym współczuciem i uważnością.

### Technologia jako „wypoczynek zastępczy”

Współczesny styl życia mocno łączy odpoczynek z ekranami. Oglądanie seriali, granie w gry, przeglądanie social mediów — to dostępne i łatwe formy rozrywki. Problem pojawia się wtedy, gdy są one jedyną formą relaksu lub gdy ich nadużywanie prowadzi do jeszcze większego zmęczenia.

Zbyt duża ilość bodźców (obrazów, dźwięków, informacji) może prowadzić do przeciążenia sensorycznego, utrudniając regenerację. Co więcej, niektóre aplikacje i platformy zaprojektowane są tak, by utrzymywać naszą uwagę jak najdłużej, nie dając przestrzeni na nudę, ciszę, a co za tym idzie — głębszy odpoczynek.

### Brak umiejętności organizowania regeneracji

Wbrew pozorom odpoczynek to nie tylko „brak pracy”. To także świadome planowanie przestrzeni na regenerację. Jeśli nie zadamy o strukturę dnia, strefy bez obowiązków, czas wolny z intencją — łatwo wpadniemy w pułapkę „przerwy, która nic nie daje”. Przejście z trybu aktywności w tryb relaksu wymaga czasu, a często także rytuałów przejścia, np. spaceru, kąpieli, wyciszenia.

Zaburzenia rytmu snu, nieustanny dostęp do bodźców, ciągłe powiadomienia na tele-

fonie — to wszystko zabiera nam przestrzeń do „zresetowania się”. Czasem wystarczy 15 minut dziennie prawdziwej ciszy i kontaktu ze sobą, by poczuć różnicę.

### Jak odzyskać zdolność do wypoczynku?

Odpoczynek to nie luksus, to podstawowa potrzeba psychiczna i fizjologiczna. Jeśli zauważasz, że trudno ci naprawdę się zregenerować, spróbuj tych kilku kroków:

**Zdefiniuj, czego naprawdę potrzebujesz** — czy to spokój, sen, kontakt z naturą, rozmowa, ruch? Ty to wiesz najlepiej.

**Zredukuj bodźce** — wyłącz powiadomienia, odłóż telefon, tablet i inne sprzęty i zadbaj o ciszę i porządek wokół siebie.

**Praktykuj uważność** — nawet kilka minut skupienia na oddechu dziennie może pomóc w zatrzymaniu się.

**Nie oceniaj swojego odpoczynku** — nie wszystko musi być „produktywne”. Czas wolny ma prawo być po prostu przyjemny.

**Rozpoznaj emocje, które się pojawiają** — jeśli unikasz odpoczynku, bo coś trudnego się wtedy ujawnia, być może warto porozmawiać o tym z terapeutą.

Odpoczynek to nie tylko brak działania, ale świadomy wybór siebie — swojego zdrowia, swojego spokoju i swoich granic. W świecie, który wciąż pędzi, prawdziwy odpoczynek może być aktem odwagi. Odważ się więc i... odpoczywaj!

JACEK WOLSZCZAK

— [badanieświata.pl](http://badanieświata.pl)

[Artykuł wykorzystany za zgodą autora]



SZLACHETNE ZDROWIE

# WIOSENNA POKRZYWA — NIEDOCENIONY CHWAST

Z pozoru zwykła, powszechnie rosnąca pokrzywa, przez niektórych wręcz uznawana za chwast jest w gruncie rzeczy bardzo wartościową rośliną leczniczą.

**P**okrzywa zawiera dużo żelaza, kwasu foliowego, wapnia i krzemu, dzięki którym działa wzmacniająco i regeneruje organizm. Chlorofil z jej liści pomaga przy niedokrwistości, a dobrze przyswajalne żelazo jest skuteczne w leczeniu anemii i osłabienia.

Młoda, wiosenna pokrzywa to prawdziwa „bomba witaminowa”, która doskonale oczyszcza organizm z toksyn i wspomaga walkę z wiosennym przezieleniem. Jest bogata w żelazo, witaminy i minerały.

### Właściwości zdrowotne

**Oczyszczanie:** Działa moczopędnie, pomaga usuwać złoży i nadmiar kwasu moczowego z organizmu.

**Krew i żelazo:** Poprawia skład krwi, podnosi poziom hemoglobiny i wspiera leczenie anemii.

**Uroda:** Wzmacnia włosy i paznokcie.

### Zastosowanie w kuchni

Młoda pokrzywa jest świetnym, darmowym zamiennikiem szpinaku.

**Napar:** Liście zalej gorącą wodą i parz pod przykryciem ok. 10 minut.

**Koktajle:** Zblenduj z jabłkiem, bananem i wodą.

**Dania:** Sprawdzą się do jajecznicy, zup, pierogów czy jako składnik domowego pesto.

**Uwaga:** Przeciwwskazaniami do picia pokrzywy są m.in. zaawansowane choroby nerek, cukrzyca oraz przyjmowanie niektórych leków, z którymi może wchodzić w interakcje. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

### Zbieranie

**Kiedy:** Najlepiej zbierać wczesną wiosną (marzec-maj), zanim roślina zakwitnie.

**Gdzie:** Wybieraj miejsca czyste ekologicznie, z dala od dróg i zanieczyszczeń.

**Które części:** Najcenniejsze są młode, górne listki. Zrywaj w rękawiczkach, by uniknąć poparzenia.



## PRZEPIS

## GOFRY Z QUINOA

Gofry z quinoa (komosy ryżowej) to doskonała, bezglutenowa alternatywa dla tradycyjnych. Są pulchne, bogate w białko i można je przygotować w wersji z surowych ziaren. Świetnie sprawdzają się zarówno na słodko i mają lekko orzechowy posmak.

## Składniki

- 1 szklanka białej quinoa
- 1 szklanka wody/ mleka
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli

## Przygotowanie

**Płukanie i namaczanie:** Dokładnie wypłucz komosę ryżową na gęstym sitku, aby pozbyć się naturalnej goryczki (saponin). Zalej szklanką wody i odstaw do namoczenia na co najmniej 8 godzin lub na całą noc.

**Blendowanie:** Odcedź i ponownie przepłucz ziarna. Przełóż je do kielicha blendera, dodaj 1 szklankę wody (lub mleka migdałowego/owsianego), sól oraz pozostałe składniki. Miksuj na idealnie gładką masę. Ciasto powinno mieć konsystencję śmietany.

**Pieczenie:** Rozgrzej gofrownicę. Wylewaj porcję ciasta, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni. Po upieczeniu podawaj według uznania.



# 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 Adwentystów  
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