

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2024



ROZWIJANIE POSTAWY WDZIĘCZNOŚCI OTWORZY NASZE
OCZY NA PIĘKNO PRZYRODY, DOBRYCH LUDZI I WSPANIAŁE
DOŚWIADCZENIA ŻYCIA, KTÓRE CZĘSTO PRZEOCZAMY.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Październikowy biuletyn rozpoczynam od przypomnienia, że to miesiąc pod znakiem różowej wstążeczki — symbol używany na całym świecie, oznaczający walkę z rakiem piersi.



4

CUKIER — NASZ SŁODKI WRÓG!

Częste choroby u dzieci takie jak schorzenia skóry, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy ze snem, ogólne zaburzenie działania układu odpornościowego a nawet problemy emocjonalne i psychiczne wszelkiego typu — mają swoje podłoże w zaburzeniach jelitowych.



6

DZIĘKOWANIE ZMIENIA ŻYCIE

W artykule, który ukazał się w „Harvard Health Publications”, trafnie stwierdzono, że wdzięczność jest najzdrowszą ze wszystkich emocji.



8

SPOSÓB NA RELAKS PO PRACY MOŻE BYĆ PROSTY I ZDROWY

Kiedy miałam 23 lata, zaczęłam mieć problemy z krążeniem. Przez kilka miesięcy leczyłam się zgodnie z zaleceniami medycyny konwencjonalnej, jednak w końcu mój lekarz zalecił mi metodę leczenia Kneippa.



10

KLOPSIKI VEGE Z ORZECHAMI

Klopsiki vege z orzechami smakują wyśmienicie i do tego nie wymagają skomplikowanych kulinarnych zabiegów są świetne na klopsików początki. Skomponowane na bazie kaszy jaglanej to jedne z tych łatwiejszych w przygotowaniu.



WYGRAJ Z RAKIEM PIERSI

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK

Chronimy ZDROWIE

BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=nH4usa49hdU>

NOTKA REDAKCYJNA

Październikowy biuletyn rozpoczynam od przypomnienia, że to miesiąc pod znakiem różowej wstążeczki — symbol używany na całym świecie, oznaczający walkę z rakiem piersi.

Otym jak ważna jest profilaktyka w tym zakresie i jak wiele dobrego może przynieść kobietom świadome samobadanie się, zmiana stylu życia oraz tzw. Czujność onkologiczna znajdziecie w wywiadzie miesiąca w programie Chronimy zdrowie na kanale YT Głos Nadziei.

W biuletynie również o tym, że nie ma najmniejszej wątpliwości, że cukier nam i naszym dzieciom szkodzi i to pod każdą postacią. Jediną skuteczną metodą na zapobieganie negatywnym skutkom nadmiaru cukru w organizmie jest zmniejszenie jego udziału w diecie. Oznacza to w pierwszej kolejności ograniczenie spożycia produktów o dużej zawartości cukrów, zwłaszcza tych

najbardziej szkodliwych. Warto nauczyć się czytać etykiety, choć uczciwie trzeba przyznać, że podane na nich informacje mogą wprowadzać błąd — zawartość cukru w produkcie często bywa na przykład ukryta w ogólnej ilości węglowodanów.

Warto przeczytać artykuł o wdzięczności, bo może się okazać, że mamy problem z wyrażaniem jej choć to podobno najzdrowsza emocja. Rozwijanie postawy wdzięczności otworzy nasze oczy na piękno przyrody, dobrych ludzi i wspaniałe doświadczenia życia, które często przeoczamy. Zapraszam!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



CUKIER – NASZ SŁODKI WRÓG!

Częste choroby u dzieci takie jak schorzenia skóry, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy ze snem, ogólne zaburzenie działania układu odpornościowego a nawet problemy emocjonalne i psychiczne wszelkiego typu — mają swoje podłoże w zaburzeniach jelitowych.

Cukier oraz wszelkie wysoko przetworzone produkty spożywcze wzmagają problemy trawienne. Wielu rodziców, którzy chcą dbać o zdrowie swoich dzieci, daje im na śniadanie szklankę soku i miskę płatków oraz pozwala na jedzenie słodyczy. Nie wiedzą, że w ten sposób aplikują im bombę cukrową.

Jedzenie słodkich dań i słodyczy dostarcza dzieciom często ogromnej przyjemności, jednak pamiętajmy, że narażamy je na poważne niebezpieczeństwa. Słodko-

ści sprzyjają rozrostowi szkodliwych grzybów w przewodzie pokarmowym. Badania pokazują, że te niewielkie pasożytnicze organizmy zupełnie nieszkodliwe w pojedynkę mogą zrujnować zdrowie dziecka, kiedy pozwolimy, aby skolonizowały jelita. Dzieci, które nadużywają cukier karmią te bardzo niemiłe pasożyty, głównie drożdżaki z rodziny *Candida albicans*. Być może niewiele rodziców zdaje sobie sprawę, że są one obecne w ciele każdego dziecka już od urodzenia. Gdy układ odpornościowy funkcjonuje

prawidłowo, grzyby nie mnożą się, więc nie stwarzają zagrożeń — prawidłowa flora bakteryjna trzyma je w ryzach. Sytuacja radykalnie się zmienia, gdy zakłócimy tę równowagę, np. stosując do leczenia antybiotyki. Grzyby Candida zakładają w organizmie dosłownie kolonie, wywierając biochemiczną presję, abyśmy dostarczali im odpowiedniej ilości cukrów, ich podstawowego pożywienia i powodują różnorodne przykre objawy chorobowe.

Nadmierne spożycie cukru zaburza florę bakteryjną. Bakterie jelitowe żywią się cukrem i bardzo szybko przyzwyczajają się do jego dużych ilości. U dzieci prowadzi to do rodzaju uzależnienia i dlatego też tak trudno jest całkowicie zrezygnować z jedzenia słodczy. Niekorzystny wpływ słodczy polega również na tym, że często odbierają one dzieciom apetyt, wpływają na nadwagę zmieniają przyzwyczajenia i powoli zaczynają uzależniać. ...” Co trzecie małe dziecko w wieku do 3 lat ma nadwagę...” — twierdzi Frauenarzt Prof. Jürgen Kleinstein. Według dziesięcioletnich badań prowadzonych przez Uniwersytet w Magdeburgu dzieci ciągle przybierają na wadze.

Dzieci pałaszując słodczy i pijąc słodkie soczki dodatkowo zmniejszają w jelitach wchłanianie większości składników odżywczych pochodzących z jedzenia. Jeśli pozwalamy dzieciom na spożywanie produktów bogatych w cukier, po pierwsze znacznie ograniczamy w ten sposób dostępność witamin i minerałów, które zjadłyby w postaci na przykład bogatego w wartości odżywcze owocu, po drugie „niszczymy” ich jelita, które nie wchłaniają dobrze pozostałych składników. Stąd szybka droga do niedożywienia i szeregu chorób z tym związanych.

Jeżeli do tej pory w diecie dziecka było za dużo cukru, uświadomienie sobie tego faktu przez rodzica może być pierwszym krokiem do zmiany. Nie oznacza to jednak, że przebiegnie ona łatwo i bez protestu. Pierwsza reakcja dziecka na zredukowaną podaż cukru w diecie nie będzie więc miła i rodzic podejmujący się odstawienia swojej pociesze cukru może spodziewać się protestów i walki o powrót dawnego, przesyconego cukrem jedzenia, ale pamiętajmy, że od prawidłowego funkcjonowania jelit zależy bardzo wiele — od zdrowia fizycznego, aż po samopoczucie psychiczne.



DZIĘKOWANIE ZMIENIA ŻYCIE



W artykule, który ukazał się w „Harvard Health Publications”, trafnie stwierdzono, że wdzięczność jest najzdrowszą ze wszystkich emocji.

W badaniach psychologii pozytywnej wdzięczność jest silnie kojarzona ze szczęściem. Wdzięczność pomaga ludziom odczuwać bardziej pozytywne emocje, cieszyć się dobrymi doświadczeniami, poprawiać stan zdrowia, radzić sobie z przeciwnościami i budować silne więzi. Większość badań w tej dziedzinie wskazuje na powiązanie między wdzięcznością a dobrym samopoczuciem”. Inne badania potwierdziły to znaczące odkrycie.

Dr Martin E.P. Seligman, wiodący badacz i psycholog na Uniwersytecie Pensylwańskim, naukowo zbadał wpływ różnych ćwiczeń z wdzięczności na czterystu uczestników eksperymentu. Choć prowadzenie dziennika wdzięczności okazało się bardzo dobroczynne, inna praktyka była jeszcze mocniejsza. Uczestnicy otrzymali zadanie napisania i osobistego doręczenia listu z podziękowaniami dla osoby, której dużo zawdzięczają w życiu, a której nigdy należycie nie podziękowali za okazaną dobroć.

Po doręczeniu listów uczestnicy natychmiast wykazywali znaczący wzrost odczucia szczęścia. Badania wykazały, że wpływ ten był większy niż w przypadku jakichkolwiek innych czynników. Te pozytywne efekty utrzymywały się przez cały miesiąc. Nic dziwnego, że Bóg wzywa nas do okazywania wdzięczności — On wie, że przyniesie nam to radość i będzie błogostawieństwem dla ludzi, wśród których żyjemy.

Wyobraź sobie ogromne dobrodziejstwa, jakich możesz doświadczyć, kiedy kultuwujesz postawę wdzięczności: pozytywne emocje, wspomnienia dobrych doświadczeń, lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne, silniejsze więzi oraz zwiększoną zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Te korzyści są warte minimalnego wysiłku wymaganego dla praktykowania wdzięczności.

Dziękowanie naprawdę zmienia życie na lepsze. Mogę to potwierdzić z osobistego doświadczenia. Po śmierci mojej żony Ulrike uczenie się bycia wdzięcznym i wyrażania

wdzięczności było chyba najtrudniejszą lekcją w moim życiu, ale otworzyło przede mną perspektywę, która zmieniła mnie na lepsze. Kto dziękuje, ten nie tylko żyje w większej wdzięczności, ale także w większym zadowoleniu i lepszym zdrowiu. Wdzięczność prowadzi do spokoju i zadowolenia z życia. Według mądrego przysłowia amiszów, zadowolenie nie jest dostawaniem tego, czego chcemy, ale poprzestawaniem na tym, co mamy.

Moja ciocia zainspirowała mnie do praktykowania wdzięczności, a ja pragnę zainspirować do tego ciebie. Każdego dnia przez tydzień notuj dziesięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Kiedy zapiszesz dziesięć haseł (np. oczy, łóżko, przyjaciel), zastanów się przez chwilę, co oznaczają dla ciebie (np.: Czym są dla mnie moje oczy? Co pozwalają mi robić, czego nie mógłbym robić, będąc niewidomym? Czym jest dla mnie moje łóżko? Jak zmieniłoby się moje życie, gdybym musiał spać na twardej, zimnej podłodze? Kim jest dla mnie mój przyjaciel? Jakie byłoby moje życie, gdybym go nie znał?).

Następnie przy każdym słowie napisz krótkie zdanie wyrażające twoją wdzięczność dla Boga, Dawcy, od którego pocho-

dzi „wszelki datek dobry i wszelki dar doskonały”. Możesz napisać np.: Panie Jezu, dziękuję Ci za moje oczy, którymi widzę kolory i mogę czytać książki. Dziękuję Ci za moje łóżko, dzięki któremu mogę spać wygodnie i w cieple. Dziękuję Ci za przyjaciela, który mnie wspiera i ubogaca moje życie. Dziękuję Ci za...

Wypowiedz każde z tych zdań na głos, słuchając swojego głosu. Im wyraźniej zaangażujesz swoje zmysły (wzrok, dotyk, mowę, słuch) w wyrażenie wdzięczności, tym silniej wdzięczne myśli utwierdzą się w twoim umyśle.

Następnego dnia powtórz ten proces, wymieniając dziesięć kolejnych obiektów. Jeśli chcesz zintensyfikować ćwiczenie, powtórz też to, co zanotowałeś poprzedniego dnia (lub w poprzednich dniach). Pod koniec tygodnia będziesz miał siedemdziesiąt powodów do wdzięczności! Jeśli utwalisz w sobie nawyk wdzięczności, zmieni cię on bezpowrotnie — to pewne!

FRANK M. HASEL

[Tekst pochodzi z książki autora pt. *Szlachetne życie*, Wydawnictwo „Znaki Czasu”, Warszawa 2022. [Znakiczasu.pl](http://znakiczasu.pl)].



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



**SZLACHETNE
ZDROWIE**

SPOSÓB NA RELAKS PO PRACY MOŻE BYĆ PROSTY I ZDROWY

Kiedy miałam 23 lata, zaczęłam mieć problemy z krążeniem. Przez kilka miesięcy leczyłam się zgodnie z zaleceniami medycyny konwencjonalnej, jednak w końcu mój lekarz zalecił mi metodę leczenia Kneippa.

Dowiedziałam się, że był to żyjący w XIX wieku duchowny, który rozwinął dziedziczną hydroterapię. Przekształcił ośpiałą bawarską wioskę Wörishofen w światowej sławy ośrodek SPA. Na szczęście nie musimy wyjeżdżać do niemieckiego kurortu, by skorzystać ze zdobytej przez niego wiedzy. Możemy zastosować metody wodolecznicze w domu, we własnej łazience, dlatego że terapia, którą zalecił mi mój lekarz, była bajecznie prosta — wystarczyło zamoczyć stopy!

W połączeniu z innymi zasadami zdrowego stylu życia wodolecznictwo może pomóc

nam w odzyskaniu zdrowia. Żyjemy w czasach, gdy rynek zalewa coraz więcej cudownych medykamentów mających szybko uwolnić nas od chorób. Ludzie sięgają po te środki nieświadomi skutków ubocznych, jakie może wywołać ich stosowanie. Wiedza, w jaki sposób czysta woda może pomóc odzyskać zdrowie, jest bardziej istotna niż kiedykolwiek wcześniej. Metoda Kneippa, a w szczególności terapia wodą, może pomóc na wiele sposobów. Każdy może poczuć się sprawny, silny, pełen wigoru i energii.

W zależności od temperatury woda może mieć różny wpływ na nasz organizm. Gorąca woda obniża ciśnienie krwi, sprawia, że stajemy się bardziej ospali, pozbawia skórę jej naturalnych olejków ochronnych, wysuszając ją. Ciepła woda stosowana każdego dnia przyspiesza procesy starzenia. Jednak użycie zimnej wody bezpośrednio po ciepłej normalizuje wszystkie procesy zachodzące w organizmie, gdyż taka zmiana temperatury wody stabilizuje funkcję serca i wzmacnia system oddechowy, umożliwiając przyjęcie większej ilości tlenu, co poprawia sprawność organizmu.

Zimny prysznic działa jak zastrzyk energii! Choć na początku zabieg może wywoływać nieprzyjemne uczucie, z czasem jednak przyzwyczaimy się do niego na tyle, że w końcu będzie nam go brakować, gdy w natłoku obowiązków zdarzy nam się go pominąć. Nie należy stosować polewania skóry na przemian ciepłą i zimną wodą na całe ciało wieczorem, bezpośrednio przed pójściem spać, jest to jednak świetna metoda orzeźwiająca organizm w stanach przemęczenia. Innym sposobem na pobudzenie może być gimnastyka poranna.

Regularne zabiegi hydroterapii w krótkim czasie powodują poprawę stanu zdrowia. Terapia wodna nie tylko usuwa pewne konkretne dolegliwości, ale też ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Wzmacnia odporność. Zmiana z ciepłej wody na zimną stosowana regularnie powoduje, że organizm produkuje więcej komórek zwalczających choroby, a wzmocniony organizm jest w stanie skuteczniej zwalczać przeziębienie, grypę oraz inne choroby.

Poprawia krążenie. Przepływ krwi w organizmie można przyrównać do przepływu benzyny w samochodzie — nic bez niej nie działa. Jeżeli masz dobre krążenie, omija cię wiele problemów. Jeżeli natomiast twoje krążenie jest słabe, pierwszym sygnałem, jaki zauważysz, będą zimne dłonie i stopy, popękane naczynka, czyli tzw. pajęczki, a nawet zmiany żylakowate.

Przedłuża młodość. System hormonalny zmienia się z upływem lat, jednak dopóty, dopóki funkcje organizmu współgrają ze sobą, można czuć się młodo. Z kolei np. nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołu tarczycy wpływa na inne układy organizmu, powodując nadzwyczajne zmęczenie, niewyjaśnioną utratę masy ciała lub tycie, bóle głowy, bezsenność — tego rodzaju dolegliwości będą miały wpływ na twoje samopoczucie oraz proces starzenia się.

Do spełniania swoich marzeń potrzebny jest sprawny organizm! Dobre krążenie jest zasadniczym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najłatwiejszą metodą wspomagania krążenia jest stosowanie terapii Kneippa.

GISELLE ROEDER

[Autorka napisała książkę pt. *Leczmy wodą*].

**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

PRZEPIS

KLOPSIKI VEGE Z ORZECHAMI

Klopsiki vege z orzechami smakują wyśmienicie i do tego nie wymagają skomplikowanych kulinarnych zabiegów są świetne na klopsików początki. Skomponowane na bazie kaszy jaglanej to jedne z tych łatwiejszych w przygotowaniu.

Aby ulepić w kuleczkę, do tego wystarczą zwilżone wodą dłonie. Prosta i zbilansowana propozycja na główny posiłek w jadłospisie, ale również kolację. Podane z sosem pomidorowym smakują wyśmienicie. Smacznego!

Składniki

- 100 g orzechów nerkowca (opcjonalnie włoskie)
- 100 g kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 1 łyżka sosu sojowego
- 5 łyżek oleju z pestek winogron
- 3 ½ łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki papryki wędzonej
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 2 ząbki czosnku

Sposób wykonania

Kaszę jaglaną zalewamy gorącą wodą i płuczemy, wodę wylewamy. Do rondla dolewamy 200 g zimnej wody, solimy i wsypujemy przepłukaną kaszę jaglaną i gotujemy. W tym czasie obieramy cebulę i dusimy ją dodając wszystkie przyprawy oraz wyciśnięty czosnek. Nerkowce mielimy. Po ugotowaniu kaszy dodajemy zmielone nerkowce i podduszoną cebulę dobrze mieszając. Odstawiamy na ok. 20 minut do ostudzenia, ale jeszcze ciepłe formujemy w kulki i odstawiamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, aby masa stężała. Wkładamy do nagrzanego piekarnika w temperaturze 170°C i pieczemy przez ok. 30 minut. Podajemy polane sosem pomidorowym.



1,5%



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE

Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.

Przeznacz 1,5% podatku na pomoc
potrzebującym. Razem z nami
możesz skrócić ich cierpienie.

 bliskoserca.pl

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

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

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

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



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

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU *ROZMOWY O RODZINIE* !

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

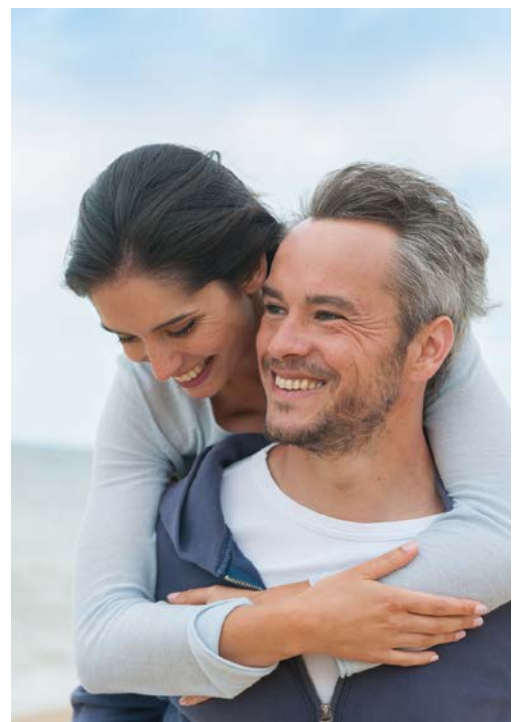
RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

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

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.



BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

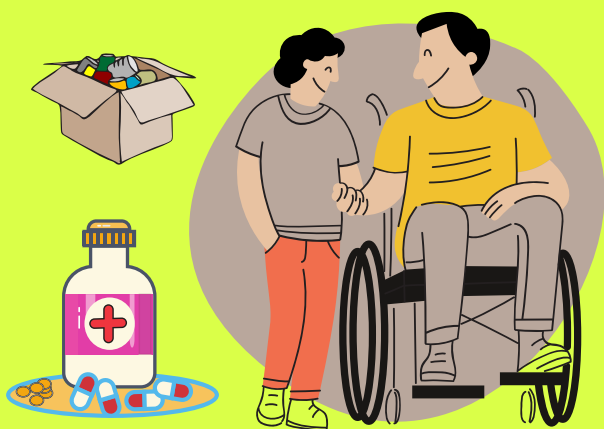


Zgłoszenie

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

Zbiórka

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



Pomoc

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

Efekty

W 2020 roku ze środków projektu udzieliłmy pomocy aż **2420 osobom!**

Jak pomóc?

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



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



Odzyskaj serce

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

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