Chronimy Zdrowie

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

Blisko Serca
Chrześcijańska Służba Charytatywna

LISTOPAD 2026



Krótszy dzień i mniejsza ekspozycja na naturalne światło wpływają na rytm dobowy



NOTKA REDAKCYJNA

Jesienią częściej odczuwamy spadek nastroju i potrzebę oderwania się od codzienności.



UCIEC PRZED RAKIEM — ROLA DIETY, RUCHU I MIŁOŚCI

Przeciętny Amerykanin zjada w ciągu swojego życia 21 krów, 14 owiec, 12 świń, 900 kurczaków oraz ponad 300 kg zwierząt wodnych i ptactwa. I mało się rusza. Polak wcale nie jest lepszy.



CIĄGŁY STRES PROWADZI DO CUKRZYCY

Ciągły stres sam w sobie nie jest jedyną przyczyną cukrzycy, ale znacząco zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz utrudnia kontrolę poziomu cukru we krwi. Działa przede wszystkim jako czynnik nasilający inne obciążenia (np. predyspozycje genetyczne, nadwagę czy brak ruchu).



DOMOWE SYROPY

Zanim sięgniemy po apteczne tabletki na ból gardła lub lizaki czy żelki, lepiej przygotujmy domowe syropy.



JESIENNE OWOCE POD KRUSZONKĄ

Prosty i łatwy, a przy tym szybki w wykonaniu deser, który umili każde spotkanie z przyjaciółmi.



NOTKA REDAKCYJNA

Jesienią częściej odczuwamy spadek nastroju i potrzebę oderwania się od codzienności.

Możemy zauważyć, że rano trudniej wstać, po południu szybciej pojawia się senność, a na codzienne aktywności po prostu mamy mniej ochoty. To nie musi być wyłącznie efekt gorszej pogody. Krótszy dzień i mniejsza ekspozycja na naturalne światło wpływają na rytm dobowy, sen i czuwanie, a jesienne zmiany nawyków mogą dodatkowo pogłębiać spadek formy. A to wszystko może mieć wpływ na nasze samopoczucie psychiczne. Większa dawka stresu, szczególnie przewlekłego ma wpływa na cukier i metabolizm. Jak to się dzieje? Hormony stresu uwalniają glukozę z wątroby, aby dostarczyć energii do reakcji „walcz lub uciekaj". Długotrwale podwyższony kortyzol osłabia wrażliwość komórek na insulinę, przez co glukoza dłużej pozostaje we krwi. Stres sprzyja sięganiu po wysokokaloryczne jedzenie i odkładaniu tkanki tłuszczowej, co dodatkowo podnosi ryzyko cukrzycy typu 2. Dodatkowo, przewlekłe napięcie często wiąże się ze słabszym snem, mniejszą aktywnością fizyczną oraz trudnościami w dbaniu o regularne posiłki i badania.

Coś więcej? Zapraszam do jesiennej lektury Chronimy Zdrowie.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

UCIEC PRZED RAKIEM — ROLA DIETY, RUCHU I MIŁOŚCI

Przeciętny Amerykanin zjada w ciągu swojego życia 21 krów, 14 owiec, 12 świń, 900 kurczaków oraz ponad 300 kg zwierząt wodnych i ptactwa. I mało się rusza. Polak wcale nie jest lepszy.

Ustosunkowując się do odkryć naukowych, Amerykańskie Towarzystwo Rakowe ogłosiło następujące zalecenia, których przestrzeganie znacząco obniżało ryzyko zachorowania na nowotwór: dieta bogata w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste, a z drugiej strony pozbawiona pokarmów wysokotłuszczowych pochodzenia zwierzęcego oraz odpowiedni program ćwiczeń fizycznych i utrzymywania prawidłowej masy ciała. Zalecano także całkowite odstawienie alkoholu lub ograniczenie jego spożycia. Nie mówiąc o tytoniu.

Mięso a rak

Po opublikowaniu w 2015 roku raportu Międzynarodowej Agencji Badania Raka, która w wyniku analizy 800 badań prowadzonych przez dwie ostatnie dekady wskazała na związek spożywania czerwonego mięsa i wędlin z występowaniem nowotworów, Światowa Organizacja Zdrowia zaleciła ich ograniczenie w diecie. Spożywania wędlin nie poleca się w ogóle.

Oto kilka tylko przykładów dotyczących spożywania mięsa. Badanie 35 tys. kobiet ujawniło, że te z nich, których dieta obfito-





wała w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, w szczególności z hamburgerów, miały dwukrotnie zwiększone ryzyko rozwinięcia nowotworu węzłów chłonnych. Norwescy mężczyźni jedzący wysoko przetworzone mięso znacząco częściej zapadali na nowotwór jelita grubego. Prowadzone przez 14 lat wśród Szwedów płci męskiej badania dowiodły związku między spożywaniem mięsa, szczególnie wołowiny i jagnięciny, a częstszym występowaniem raka jelita grubego. Sześcioletni program badawczy Harvardu, obejmujący 90 tys. kobiet, wykazał, że żadna ilość czerwonego mięsa nie jest bezpieczna, jeśli chodzi o raka jelita grubego. Kobiety, których główny posiłek w ciągu dnia składał się z mięsa (wołowiny, wieprzowiny lub jagnięciny), były 250-krotnie bardziej narażone na nowotwór jelita grubego niż te kobiety, które jadły mięso rzadziej niż raz w miesiącu. Wykryto również współzależność między agresywnością raka jajnika a ilością zjadanego mięsa lub jaj.

W 1991 roku grupa naukowców opublikowała w „American Journal of Epidemiology" raport na temat pewnego rodzaju żywności, której spożywanie dwa razy dziennie zmniejszało ryzyko raka płuc o 14 proc. Jaka to grupa pokarmów? Owoce. W przypadku innego rodzaju żywności wykazano zmniejszenie zapadalności na raka gruczołu krokowego o 40 proc. oraz na raka trzustki o 50 proc. Chodzi o warzywa strączkowe, pomidory i suszone owoce.

W roku 1992 dowody na dobroczynny wpływ diety roślinnej stały się tak mocne, że czasopismo „Nutrition and Cancer" oznajmiło, że ludzi jedzących dużo warzyw i owoców dotyka dwukrotnie mniejsze ryzyko zachorowania na raka niż tych, u których spożycie owoców i warzyw jest niskie.

Ruch leczy

Ruch, ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko raka. Dowiodły tego badania, które oceniały zależność między rakiem piersi a wysiłkiem fizycznym. Jedno z badań wy-

kazało, że nawet 12-letnie dziewczynki, które ćwiczyły fizycznie, miały mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi w przyszłości niż te, które nie ćwiczyły.

Badania, które objęły ponad 17 tys. absolwentów Harvardu, ujawniły, że te osoby, które w młodości i wieku średnim miały nadwagę, wykazywały większe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego — z wyjątkiem tych, które były aktywne fizycznie. Stwierdzono również, że mniejsze ryzyko zachorowania na raka płuc w grupie palaczy papierosów dotyczy osób o największym poziomie aktywności. Naukowcy doszli do wniosku, że aktywność fizyczna znacznie zwiększa odporność organizmu.

W badaniu, które objęło około 86 tys. pielęgniarek, wykazano, że regularny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko raka jelita grubego prawie o połowę. Im dłuższy czas spędzony w pozycji siedzącej, tym wyższe ryzyko raka jelita grubego i odbytnicy.

Gwóźdź do trumny

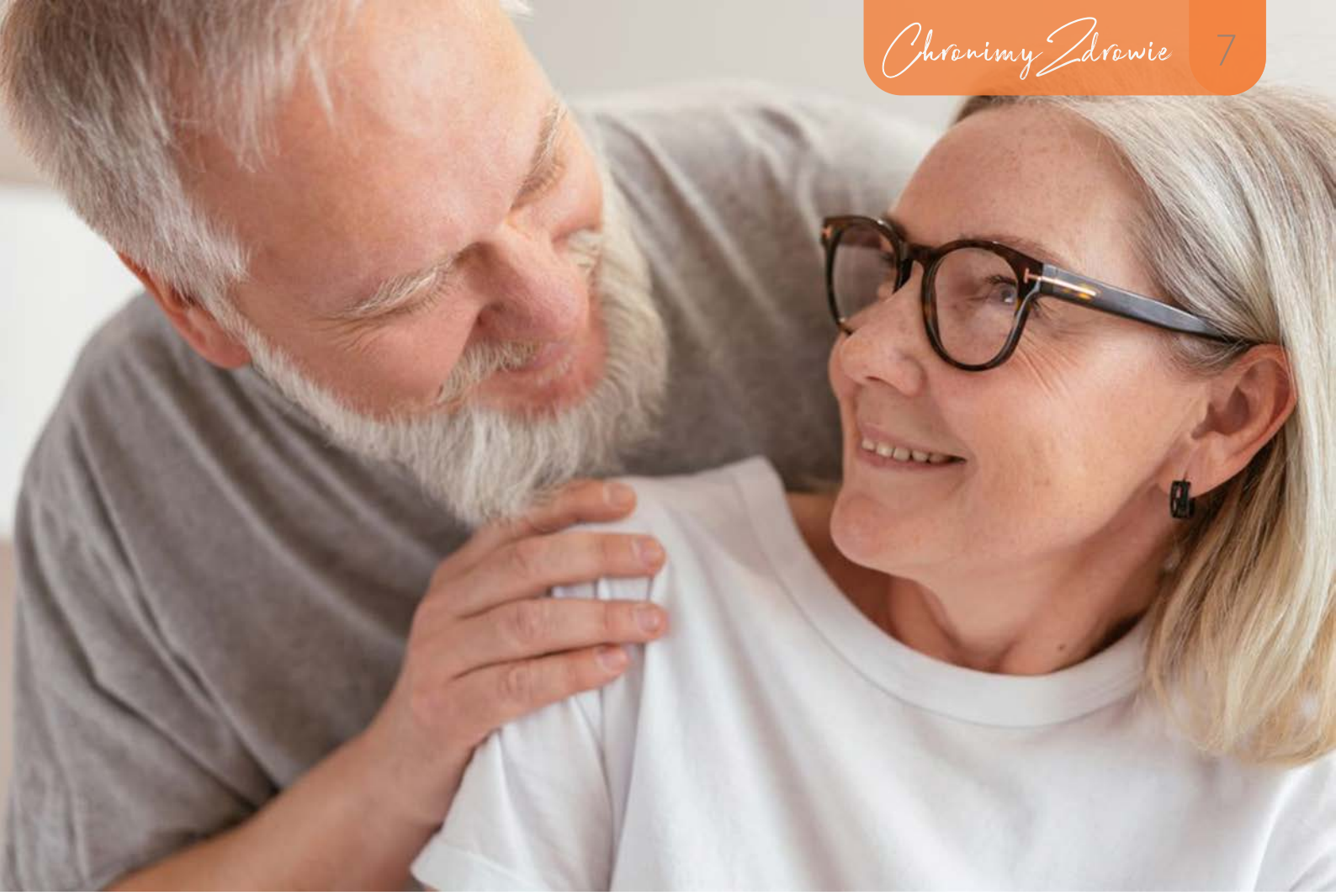
Palacze są na przegranej pozycji. Zmiana diety i ruch nie uczynią w ich życiu cudu, jeśli wciąż będą się zaciągać dymkiem. Przed nimi więc dodatkowa bitwa: pokonanie nałogu. Medyczne skutki palenia tytoniu są pierwszoplanowym problemem zdrowotnym Stanów Zjednoczonych, zbierając żniwo ponad 450 tys. zgonów rocznie. Wynika z tego, że tylko w USA miesięcznie gaśnie ponad 37 tys. istnień ludzkich, 1230 dziennie, 51 w ciągu każdej godziny i prawie jedno co minutę.

Choć najpowszechniejszym rakiem wywołanym paleniem jest rak płuc, nie można zapominać, że istnieje również rak wargi, jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, wątroby, trzustki, jelita grubego i pęcherza. Istnieje ryzyko choroby serca i udaru mózgu. Ryzyko zakrzepowo-zarostowego zapalenia naczyń (choroba Buergera) zwiększa się dziesięciokrotnie w przypadku palaczy, a prawdopodobieństwo pęknięcia tętniaka aorty brzusznej wzrasta od dwóch do pięciu razy.

Uzdrawiające relacje

W swojej książce „Love and Survival" dr Dean Ornish, znany z sukcesów w leczeniu chorób serca, pisze o potężnym wpływie miłości i bliskości na proces leczenia: „Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na jakość życia, rzadsze występowanie chorób i przedwczesnej śmierci z jakiejkolwiek przyczyny, niż miłość, która przewyższa pod tym względem wpływ diety, niepalenia papierosów, ćwiczeń fizycznych, predyspozycji genetycznych, leków i chirurgii". Dalej mówi o tym, że osamotnienie i izolacja zwiększają prawdopodobieństwo podjęcia przez nas szkodliwych działań, takich jak palenie papierosów i nadmierne jedzenie; podwyższają także ryzyko przedwczesnej śmierci i rozwinięcia się pewnych chorób.





Przeprowadzono wiele takich badań. Na przykład w wyniku badań prowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim w mieście Irvine stwierdzono, że samotność i brak emocjonalnego wsparcia mogą spowodować trzykrotny wzrost ryzyka rozwinięcia się choroby serca, podczas gdy obecność i emocjonalna pomoc chociaż jednej osoby wystarcza, żeby to ryzyko zredukować! Na Uniwersytecie Yale przebadano 119 mężczyzn i 40 kobiet po angiografii wieńcowej. Okazało się, że ci, którzy czuli się kochani, mieli mniej złogów w naczyniach niż ci, którzy czuli się niekochani. Badacze podkreślili, że efekt był niezależny od diety, poziomu cholesterolu, predyspozycji genetycznych i aktywności fizycznej. Z kolei w badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda wzięto pod uwagę grupę 126 tysięcy studentów. Zadano im pytanie: jaki jest twój stosunek do rodziców? Badani mieli zaznaczyć jedną z czterech odpowiedzi: bardzo bliski; ciepły i przyjacielski; tolerancyjny; chłodny i napięty. Po 35 latach zebrano całą dokumentację medyczną tych studentów i dokonano analizy. Wniosek naukowców brzmiał: im bliższy był w młodości związek z rodzicami, tym mniej chorób zdiagnozowano u badanych.

W walce z każdą chorobą, włączając w to raka, bliskie i ciepłe relacje z ludźmi, silne wsparcie najbliższych oraz optymistyczne nastawienie działają jak środki odpornościowe.

Do podobnych wniosków doszła autorka książki „Efekt wioski" — psycholog Susan Pinker. Badając sekret dożywania późnego wieku w pełnym zdrowiu, stwierdziła, że tkwi on w więziach społecznych. Znaczenie bliskości między ludźmi i jej wpływ na zdrowie podkreśliły też badania Julianne Holt-Lunstad, która razem ze współpracownikami przyjrzała się związkowi relacji i umieralności 309 tys. osób, co zajęło 7,5 roku. Badania pokazały, że osoby utrzymujące różnorodne relacje miały większe szanse na długie życie niż te, które znacząco zredukowały wagę, rzuciły palenie czy oddychały czystym powietrzem.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



CIĄGŁY STRES PROWADZI DO CUKRZYCY

Ciągły stres sam w sobie nie jest jedyną przyczyną cukrzycy, ale znacząco zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz utrudnia kontrolę poziomu cukru we krwi. Działa przede wszystkim jako czynnik nasilający inne obciążenia (np. predyspozycje genetyczne, nadwagę czy brak ruchu).

Kortyzol (hormon stresu) podwyższa poziom cukru we krwi w różny sposób. I tak ograniczona zostaje insulinozależna zdolność do wchłaniania glukozy w komórkach ciała. Kortyzol powoduje ponadto ponowne tworzenie z glikogenu w wątrobie w celu dostarczenia organizmowi energii w okresach wzmożonego stresu. Do tego dochodzi jedzenie pod wpływem stresu, które u kobiet wiąże się przeważnie z cukrem i tłuszczem a u mężczyzn z piwem i czymś „konkretnym (i też zawierającym tłuszcz). Niezależnie od tego czy jemy tort, czy wędlinę, oba te produkty sprzyjają insulinooporności i podwyższają ryzyko zachorowania na cukrzycę. Jeżeli taka sytuacja trwa przez lata, trzustka musi stale produkować duże ilości insuliny i w pewnym momencie nie potrafi już poradzić sobie z wysokim poziomem cukru we krwi.

Ciągle podniesiony poziom kortyzolu może ponadto sprzyjać insulinooporności poprzez przyspieszanie rozpadu tłuszczu. Tak powstałe produkty muszą przeniknąć do komórek mięśni, do czego niezbędna jest insulina. Tym samym wrasta poziom insuliny w organizmie, ponieważ są potrzebne coraz to większe jej dawki, z jednej strony wskutek większej ilości tłuszczu, a z drugiej strony również przez to, że wol-





ne kwasy tłuszczowe obniżają wrażliwość komórek ciała na insulinę. Tak jak w przypadku odporności na kortyzol, nie wszystkie komórki są jednakowym stopniu oporne na insulinę. Kumulacja tłuszczu, w więc praktycznie działanie przeciwne do kortyzolu, zwiększa się wraz z wyższym poziomem insuliny na dłuższą metę skutkuje przyrostem wagi. Przy powstawaniu cukrzycy najważniejszą rolę odgrywa tłuszcz brzuszny. Bardzo ważne, a jednak niedostatecznie uwzględnione, są również hormonozależne zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej i gospodarki mineralnej organizmu, przyczyniając się do insulinooporności, podobnie jak zależne od kortyzolu zwiększone wydalanie potasu i magnezu oraz gromadzenie soli.

SZLACHETNE ZDROWIE

DOMOWE SYROPY

Zanim sięgniemy po apteczne tabletki na ból gardła lub lizaki czy żelki, lepiej przygotujmy domowe syropy.

Działają one równie skutecznie, są z naturalnych składników i nie zawierają dużych ilości cukru. W preparatach na gardło dla dzieci niestety cukier często jest na pierwszym miejscu w składzie produktu. Oprócz tego znajdują się w nich wita-





mina C czy czarny bez, składniki, które spokojnie możemy dostarczyć maluchowi w inny sposób. Z tego względu przed zakupem popularnych tabletek czy innych suplementów, warto dokładnie zapoznać się ze składem produktu.

Najpopularniejsze domowe syropy na gardło na jesień to syrop z cebuli, imbiru z miodem i cytryną oraz napar/syrop z siemienia lnianego z miodem.

Syrop z cebuli (na ból gardła i kaszel)

- Składniki: 2–3 cebule, miód (lub cukier), opcjonalnie 2–3 ząbki czosnku i sok z cytryny.
- Przygotowanie: Pokrój cebulę i ułóż warstwami w słoiku, zalewając każdą warstwę miodem. Odstaw na kilka godzin lub całą dobę, aż puści sok.
- Stosowanie: Zwykle 1 łyżeczka lub 1 łyżka kilka razy dziennie.

Syrop z imbiru, miodu i cytryny (rozgrzewający i na podrażnione gardło)

- Składniki: ok. 4 cm świeżego korzenia imbiru, 1–2 cytryny, miód.
- Przygotowanie: Sparz i pokrój cytryny w plastry (usuń pestki), obierz i zetrzyj lub pokrój imbir. Układaj warstwami w słoiku i zalej miodem. Odstaw na ok. 24 godziny.
- Stosowanie: Często stosuje się 1 łyżkę dziennie profilaktycznie lub do 3 razy dziennie w trakcie infekcji.

Siemię lniane z miodem (na suchość i drapanie w gardle)

- Składniki: 1 łyżeczka nasion siemienia lnianego, 1 szklanka wody, 1 łyżka miodu.
- Przygotowanie: Zalej siemię wodą i gotuj ok. 10 minut, aż powstanie kleik. Po przestudzeniu dodaj miód.
- Stosowanie: Pij ciepłe lub letnie 2–3 razy dziennie dla powleczenia śluzówki gardła.



Chronimy Zdrowie
BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

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 biuletynu. Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością: www.BliskoSerca.pl
Wydano we współpracy z Hope Media Polska | SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

JESIENNE OWOCE POD KRUSZONKĄ

Prosty i łatwy, a przy tym szybki w wykonaniu deser, który umili każde spotkanie z przyjaciółmi. Jabłka z gruszkami, z dodatkiem cynamonu oraz kruszonego ciasta stanowią wyborny deser, który zachwyci wymagających smakoszy.

Składniki

- **20 dag mąki owsianej 1,00 zł**
- **20 dag mąki orkiszowej 1,50 zł**
- **25 dag oleju kokosowego 12,00 zł**
- **5 łyżek ksylitolu 2,00 zł**
- **6 gruszek 7,00 zł**
- **6 jabłek 3,20 zł**
- **1 łyżka cynamonu**

Wykonanie

1. W dużym naczyniu wymieszaj ze sobą oba rodzaje mąki, olej i 4 łyżki ksylitolu. Otrzymana masa powinna być zbita, ale nie powinna kruszyć się. Jeżeli ciasto będzie się kruszyć, dodaj odrobinę wody lub mleka roślinnego i wymieszaj do uzyskania jednorodnej konsystencji.
2. Umyte owoce obierz ze skórki, pokrój na ósemki bez gniazd nasiennych.
3. Przygotuj 8 salaterek żaroodpornych o średnicy 10-12 cm. Naczynia wysmaruj olejem kokosowym.
4. Ciasto podziel na dwie części: 2/3 do wyłożenia naczyń, a 1/3 na przykrycie.
5. Do salaterki wyłożonej ciastem włóż pokrojone owoce, posyp cynamonem i przykryj pozostałą częścią ciasta.
6. Przygotowane salaterki z ciastem wstaw do nagrzanego piekarnika o temperaturze 180°C i piecz przez 20 minut.
7. Po wyjęciu z piekarnika ciasto po lekkim przestudzeniu posyp zmielonym ksylitolem.



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

Od 100 zł za dobę

ADRES:
Plażowa 19,
78-132 Grzybowo



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=PLluZnPP0Jp3I2I-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

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

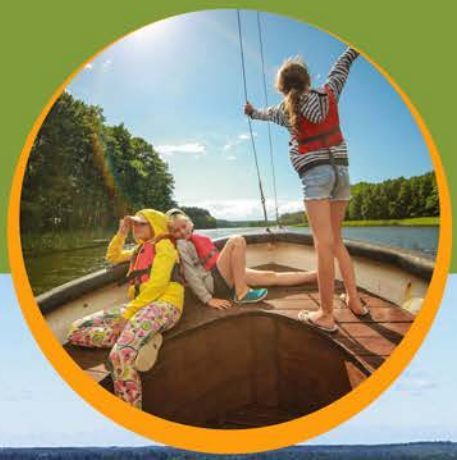
WCZASY NAD JEZIOREM

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!





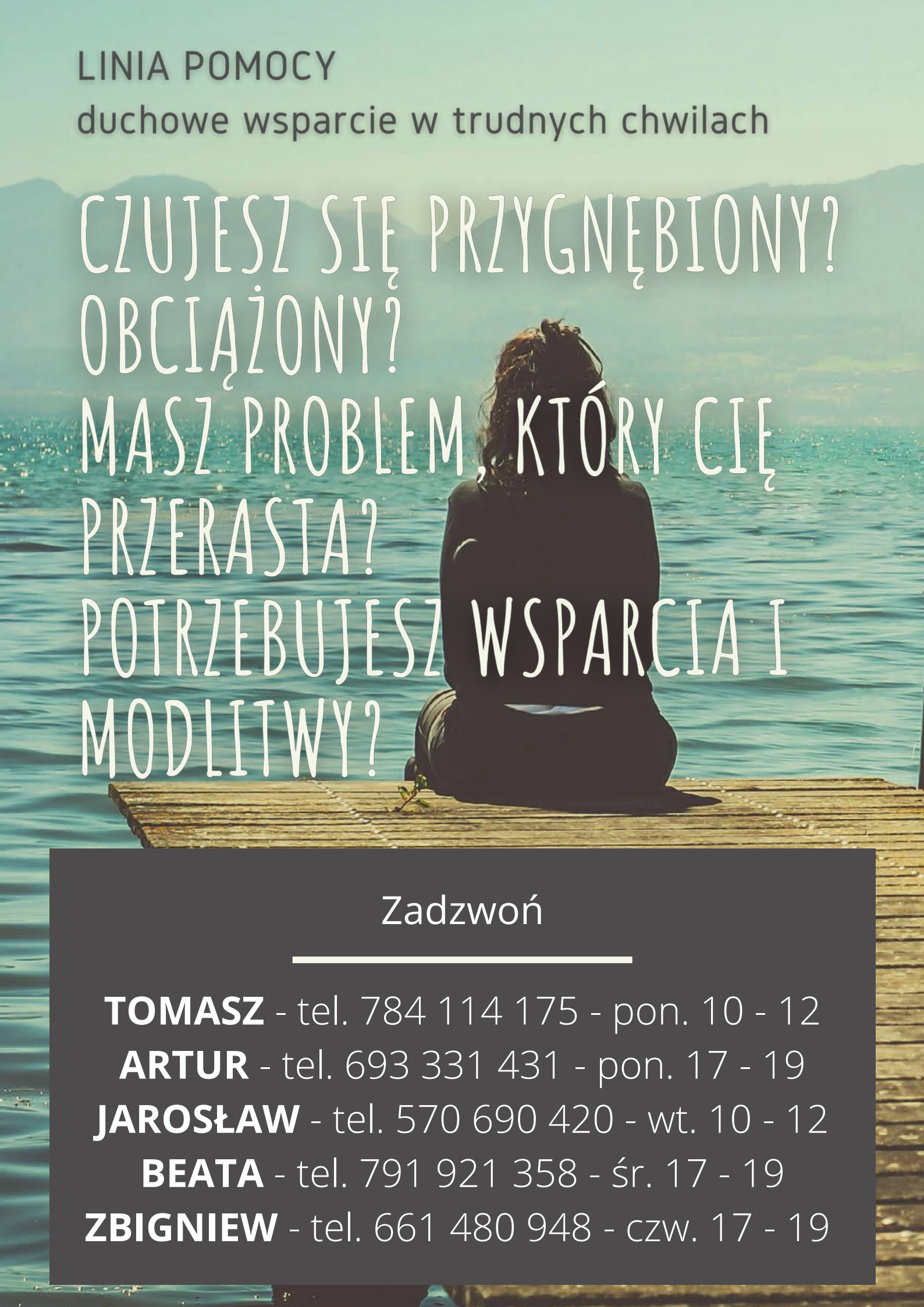


ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

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