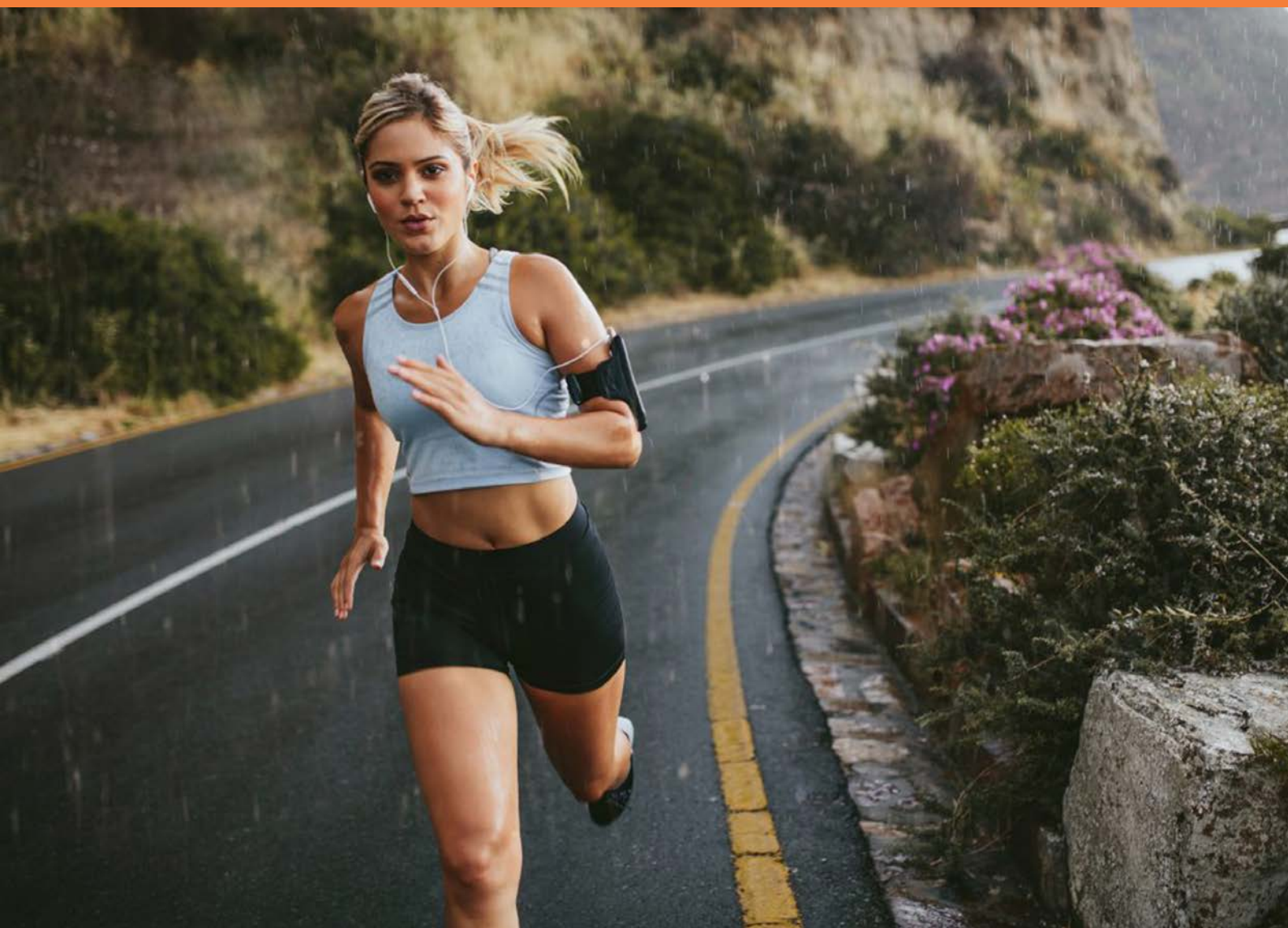


# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2025



**ZBILANSOWANA DIETA POTRZEBNA JEST  
DO WSPARCIA ORGANIZMU PO WYSIŁKU FIZYCZNYM**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



## NOTKA REDAKCYJNA

Rola mediów społecznościowych w dzisiejszym społeczeństwie rośnie w zawrotnym tempie.

## JAK OWOCE I SOKI WSPIERAJĄ REGENERACJĘ PO WYSIŁKU FIZYCZNYM

Nie od dziś wiadomo, że wzmożony wysiłek fizyczny wiąże się ze zwiększonym zapotrzebowaniem na niektóre składniki odżywcze. Czy wiesz, że jako pasjonat sportu lub osoba zawodowo się nim zajmująca, możesz przyrzeć się również sokom owocowym w ramach wsparcia regeneracji organizmu?

## POLACY NIE WIEDZĄ, JAK REAGOWAĆ NA KRYZYS PSYCHICZNY

Pomimo, że blisko połowa Polaków deklaruje, że dostrzega kryzys psychiczny w mediach społecznościowych, to aż 61% nie wie, jak na niego zareagować.

## PODAGRYCZNIK — CHWAST, KTÓRY LECZY

Zbliżał się powoli zachód słońca. Błękitne niebo i słońce świecące jeszcze swym blaskiem wyciągnęły mnie z domu. Wyszłam w moje ulubione pola, w miejsca gdzie spotykam się z ożywiającym powietrzem, które przywraca energię i poprawia samopoczucie.

## BARSZCZ Z BOTWINKI

Barszcz z botwinki, czyli wiosenna zupa jak u mamy to rarytas z mojego dzieciństwa. Uwielbiałam smak tej zupy, jadłam taki barszczyk właściwie jedynie w maju i czerwcu, a dzisiaj smakuje jak rozpoczynające się wakacje.





## NOTKA REDAKCYJNA

**Rola mediów społecznościowych w dzisiejszym społeczeństwie rośnie w zawrotnym tempie. To już nie tylko przestrzeń do utrzymywania relacji, ale również główne miejsce, w którym poznajemy nowych ludzi, dzielimy się chwilami z życia, śledzimy doniesienia medialne i publikujemy różnorodne treści oraz opinie na ich temat.**

**S**tatystyczny użytkownik spędza w nich 14% swojego aktywnego dnia, czyli zgodnie z najnowszymi badaniami 2 godz. 21 min, a młodzież w wieku 16-24 lat — nawet 20% aktywnego dnia.

Social media to także miejsce, gdzie możemy dostrzec symptomy trudności emocjonalnych i kryzysów psychicznych. Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Fundacji Zdrowego Postępu, połowa Polaków dostrzega w mediach społecznościowych publikacje: stories, posty, reelsy, zdjęcia, które sugerować mogą, że ich autor zmagają się z kryzysem psychicznym. Warto jednak zwrócić uwagę, że ponad trzy czwar-

te społeczeństwa (77%) młodej grupy wiekowej (18-24) zauważyło takie objawy, w porównaniu do zaledwie ponad jednej trzeciej społeczeństwa (39%) w starszej grupie wiekowej (45-65 lat). Czy Polacy wiedzą, jak reagować na kryzys psychiczny?

W najnowszym wydaniu biuletynu również o tym, jak zbilansowana dieta potrzebna jest do wsparcia organizmu po wysiłku fizycznym, a także, o podagryczniku chwały, który ma wiele wspólnych wartości leczniczych. Zapraszam.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
**REDAKTOR WYDANIA**

# NOWE BADANIA NAUKOWE PREZENTUJĄ, JAK OWOCE I SOKI WSPIERAJĄ REGENERACJĘ PO WYSIŁKU FIZYCZNYM

**Nie od dziś wiadomo, że wzmożony wysiłek fizyczny wiąże się ze zwiększonym zapotrzebowaniem na niektóre składniki odżywcze.**

**Czy wiesz, że jako pasjonat sportu lub osoba zawodowo się nim zajmująca, możesz przyrzeć się również sokom owocowym w ramach wsparcia regeneracji organizmu? Mogą one bowiem skutecznie nawodnić oraz uzupełnić jadłospis w antyoksydanty. Sugerują to najnowsze badania naukowe, które pod lupę wzięły wpływ polifenoli obecnych w sokach owocowych na procesy regeneracyjne.**

**W**arto zwrócić uwagę na rolę soków oraz owoców w kontekście nie tylko zbilansowanej diety, ale skutecznej ochrony przed stresem oksydacyjnym. Szczególnie ważne staje się to w kontekście regeneracji po treningu. Przemiany, jakie zachodzą podczas aktywności fizycznej w organizmie prowadzą do zwiększonej produkcji wolnych rodników, a ich nadprodukcja wywołuje stres oksydacyjny. Jest to związane ze zwiększonym zużyciem tlenu podczas wysiłku fizycznego. To, jak i funkcjonowanie bariery jelitowej oraz uszkodzenia mięśni powstałe w jego wyniku stały się przedmiotem badań.

## **Sok jabłkowy oraz sok aroniowy — sprzymierzeńcy sportowców?**

Badania przeprowadzone na biegaczach długodystansowych i osobach uprawiających sport rekreacyjnie wykazały, że spożywanie soków bogatych w polifenole, takich jak sok jabłkowy czy sok z aronii, ma potencjał przyspieszenia regeneracji organizmu. W jednym z eksperymentów uczestnicy, którzy pili sok z aronii po sześciodniowym intensywnym treningu, wykazali szybszą re-



generację siły nóg i bariery jelitowej w porównaniu do grupy placebo. Z kolei w drugim badaniu spożycie rozcieńzonego soku jabłkowego wpłynęło korzystnie na układ odpornościowy, co potwierdził wzrost poziomu wskaźnika CD14 (białka wchodzącego w skład nieswoistego układu immunologicznego) w surowicy. Wyniki badań, chociaż na razie wskazują na niezbyt duże zmiany, zdecydowanie sugerują, że sok jabłkowy i sok z aronii mogą pozytywnie wpłynąć zarówno na układ odpornościowy, regenerację bariery jelitowej oraz siłę po intensywnym treningu wytrzymałościowym.



### Buraki na start — naturalny doping dla mięśni

Nie tylko owoce, ale i warzywa mogą mieć ogromne znaczenie w sportowej diecie. Przykładem jest sok z buraka, bogaty w azotany, mające wpływ na wydolność organizmu. Badania pokazują, że wypity bezpośrednio przed treningiem (tj. bieg czy jazda na rowerze) poprawia zdolności wysiłkowe. Co więcej, oprócz poprawy wydolności, sok z buraka także pomaga w szybszej regeneracji powysiłkowej. Buraki są to bowiem warzywa bogate w antyoksydanty (podobnie jak jabłka i aronia), pomagające zwalczać wolne rodniki powstające podczas intensywnego wysiłku, co zmniejsza uszkodzenia mięśni i przyspiesza proces regeneracji.

### Owoce — smaczny sposób na szybszą regenerację

— Regeneracja to nie tylko odpoczynek, ale także uzupełnianie kluczowych mikroele-

mentów i witamin, które organizm traci podczas wysiłku. Podstawą dobrej formy jest naturalnie odpowiednia dieta — bogata w białka, węglowodany, zdrowe tłuszcze, warzywa oraz owoce. Te ostatnie, w tym np. jabłka (i to także w postaci soku jabłkowego) stanowią źródło antyoksydantów, które pomagają zwalczać stres oksydacyjny i wspierają odbudowę mięśni. Szklanka soku może zatem okazać się efektywnym wsparciem po wzmożonym wysiłku, oczywiście, jak w przypadku każdej grupy produktów, warto zachować rekomendowane ilości. Sportowcy, ale i wszyscy aktywni fizycznie, powinni pamiętać, że odpowiednia dieta to fundament efektywnego treningu i szybszej regeneracji — Edyta Litwiniuk — trenerka, dietetyczka, była zawodniczka kadry narodowej w biegach sprinterskich.

### A więc na zdrowie!

Wybierając produkty żywnościowe, mające na celu wsparcie naszej energii i samopoczucia w kontekście wysiłku fizycznego (np. wielogodzinnej wycieczki rowerowej w weekend), pamiętajmy zatem o mocy, jaka drzemie w dobrze nam znanych, polskich produktach, takich jak sok jabłkowy, buraczany czy też aroniowy.

**ALICJA ZABORSKA**





## WYNIKI BADAŃ POTWIERDZAJĄ: POLACY NIE WIEDZĄ, JAK REAGOWAĆ NA KRYZYS PSYCHICZNY

**Pomimo, że blisko połowa Polaków deklaruje,  
że dostrzega kryzys psychiczny w mediach społecznościowych,  
to aż 61% nie wie, jak na niego zareagować.**

**J**edynie co trzecia osoba (38%) potrafiła by zareagować odpowiednio, gdyby spotkała się z takim przypadkiem. Podobnie jak w poprzednim badaniu, wyniki te różnią się jednak w zależności od grupy wiekowej — wśród osób w wieku 18-24 aż 67% wie, jak zareagować, podczas gdy w grupie 45-65 lat tylko 27%.

Co więcej, jak wykazali respondenci, tylko co drugi Polak miałby odwagę zareagować na kryzys psychiczny w mediach społecznościowych. Jest to bardzo niepokojące, zważywszy na fakt, że z mediów społecznościowych korzysta niemal 29 milionów Polaków (75.6% populacji), a liczba ta stale rośnie.

„Wyniki badania z jednej strony dają nam bardzo optymistyczne prognozy, bo aż połowa społeczeństwa zauważa kryzys psychiczny w social mediach, jednak z drugiej

strony nadal aż połowa nie miałaby odwagi na taki kryzys zareagować. Pomimo rosnącej świadomości zdrowia psychicznego, wiele osób nie chce podejmować inicjatywy obawiając się, że ich pomoc może zostać odebrana w niewłaściwy sposób. Ludzie martwią się, że nie będą w stanie pomóc właściwie, co często wynika z braku odpowiedniej wiedzy na temat tego, jak wspierać osoby w kryzysie. Warto pamiętać, że w badaniach tego typu może występować tzw. efekt społecznych oczekiwań — ankietowani mogą deklarować większą gotowość do reakcji, niż faktycznie byliby skłonni podjąć w realnej sytuacji. To oznacza, że odsetek osób, które rzeczywiście wiedzą, jak reagować na kryzys psychiczny w mediach społecznościowych, może być jeszcze niższy, niż wskazują wyniki badania.” — za-

uważa prof. dr hab. n. med. Napoleon Waszkiewicz, psychiatra, przewodniczący Rady Naukowej Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth, współautor „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”.

### **Czy Polacy wiedzą, jakie są objawy kryzysu psychicznego?**

Niestety, jak wynika z przeprowadzonego badania, wiedza Polaków o objawach psychicznych jest dość powszechna, choć potrafimy jedynie rozpoznać u innych i u siebie tylko te najbardziej wyraźne, które wskazują na zaburzenia psychiczne, takie jak np. depresja. W odpowiedzi na pytanie o objawy kryzysu psychicznego respondenci najczęściej wskazali na objawy typowe dla depresji: myśli samobójcze (55%), okaleczenie się (41%), wybuchy agresji lub frustracji (37%). Znacznie rzadziej wskazane były objawy, które mogą sugerować kryzys psychiczny, takie jak: złe samopoczucie (np. częste bóle głowy, brzucha, napięcie mięśniowe, koła-

tanie serca, itp.) (12%), problemy z pamięcią i koncentracją (8%), problemy z apetytem (6%). Powyższe dane pokazują także, że nie rozpoznajemy, kiedy kryzys psychiczny objawia się w naszym ciele, co jest szczególnie groźne, bo najczęściej to właśnie ciało daje nam sygnał, że coś jest nie tak.

„Wyniki badania jednoznacznie wskazują na potrzebę dalszej edukacji społeczeństwa w zakresie rozpoznawania objawów kryzysu psychicznego. Zdecydowanie za mało osób rozpoznaje subtelniejsze objawy, które mogą wskazywać na kryzys. To co widać na poziomie objawów fizycznych czy psychicznych, nie zawsze musi być związane z poważną chorobą psychiczną, ale może stanowić ważny sygnał, który nie powinien być bagatelizowany. — radzi dr hab. n. med. Sławomir Murawiec, psychiatra, członek Zarządu Głównego i rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, współautor „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”.



## SZLACHETNE ZDROWIE

# PODAGRYCZNIK – CHWAST, KTÓRY LECZY

**Zbliżał się powoli zachód słońca. Błękitne niebo i słońce świecące jeszcze swym blaskiem wyciągnęły mnie z domu. Wyszłam w moje ulubione pola, w miejsca gdzie spotykam się z ożywiającym powietrzem, które przywraca energię i poprawia samopoczucie.**

Czekał tam na mnie lekki powiew wiatru, unoszący się zapach kwitnących łąk, drzew i leśnych kwiatów, przyjemne ćwierkanie ptaków, paleta wiosennych kolorów i cudowne, cudowne widoki. Słoneczne promienie oświetlały łąkę. Wśród zieleni, jak perełka, pojawiła się sarenka. Wszystkie zmysły wyostrzone, a ja uniesiona i pobudzona do wdzięczności.

Doświadczając radości z ruchu i obcowania z przyrodą, myślałam o dzikich roślinach rosnących wokoło i pod moim stopami. Niektóre z nich są przecież jadalne! Przyszła mi na myśl Monika — znajoma zielarka. Zastanawiałam się: gdyby tu była, to czy znalazłaby w tej trawie czosnek niedźwiedzi? I to było niesamowite — dokładnie w tym momencie otrzymałam wiadomość od Moniki ze zdjęciem kanapek przyrządzonych z pesto z podagrycznika, z listkami lipy i kwiatami bzu. Widzicie jej apetycznie wyglądające zdjęcie obok tekstu. Telepatia? Boży Duch? Zatrzymałam się i postanowiłam do niej zadzwonić.

Odbyłyśmy przemiłą rozmowę na łonie natury. Zainspirowana pomysłami Moniki, nazbierałam podagrycznika i po powrocie do domu zrobiłam pesto. Szybko, prosto, smacznie, zdrowo. Albo w odwrotnej kolejności. Akurat miałam w kuchni namoczony słonecznik. Wykorzystałam go. Gdyby go nie było, mogłabym użyć np. migdały, orzechy nerkowca lub orzechy włoskie, chociaż można użyć i słonecznik, i orzechy. Przyprawy jakie chcecie. Wyszło bardzo smaczne. Bomba!



Jak rozpoznać podagrycznik? Jeśli wejście [tutaj](#), to w archiwalnym poście znajdziecie odpowiedź.

## PESTO Z PODAGRYCZNIKA

### Składniki

- ok. 15 gałązek z młodymi liśćmi [podagrycznika pospolitego](#)
- 70 g pestek słonecznika
- 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- 2 średnie ząbki czosnku
- sól, pieprz, bulion wegetariański do smaku
- 1 łyżeczka suszonych ziół prowansalskich

### Wykonanie

1. Łodygi podagrycznika z liśćmi dokładnie umyć, a następnie zanurzyć na chwilę w garnku z wrzącą wodą.
2. Po wyjęciu z wody osuszyć papierowym ręcznikiem i odciąć dolną część łodygi. Potem oberwać listki z rozgałęzień łodygi (wychodzi ok. 2 garście liści).
3. Słonecznik wypłukać i moczyć w zimnej wodzie min. 2 godziny. Po tym czasie odcedzić.

4. Czosnek drobno posiekać.
5. Do urządzenia miksującego (rozdrabniacza z ostrzem w kształcie litery S lub blendera kielichowego) włożyć liście, słonecznik, czosnek, wlać oliwę, wsypać przyprawę i zioła. Przyprawić do smaku.
6. Miksować do uzyskania rozdrobnienia z wyczuwalnymi kawałeczkami nasion słonecznika (ok. 30-60 s).
7. Pesto można użyć jako pastę — do smarowania chleba, do makaronu, nadziewać nim warzywa lub traktować jako przyprawę do innych potraw.
8. Przechowywać do 3 dni w lodówce.

Jeśli to pesto Wam zasmakuje i chcielibyście jeszcze coś z podagrycznika przygotować, to proponuję [sałatkę z wiosennych dzikich roślin](#). Warto też poznać zielarkę Monikę — link do strony [ta Dziką Rośliną](#) na fb, którą Monika prowadzi, znajdziecie [tutaj](#). Monika chętnie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w czasie prowadzonych przez siebie warsztatów.

**AGATA RADOSH**

**Chronimy  
ZDROWIE**

## BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, [www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto: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](http://www.BliskoSerca.pl)

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

**B**arszcz z botwinki, czyli wiosenna zupa jak u mamy to rarytas z mojego dzieciństwa. Uwielbiałam smak tej zupy, jadałam taki barszczyk właściwie jedynie w maju i czerwcu, a dzisiaj smakuje jak rozpoczynające się wakacje.

### SKŁADNIKI

- 2 litry gorącego wywaru warzywnego
- 2 pęczki botwinki wraz z małymi buraczkami
- 1-2 młode cebulki
- 3 młode marchewki
- kilka młodych ziemniaczków
- duża garść świeżego koperku
- 2 niewielkie ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz świeżo mielony, do smaku
- sok z cytryny, do smaku
- śmietana vege do zabelania

### PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki i marchewkę obieramy i kroimy w małe kostki. Liście i łodyżki botwinki dokładnie oczyszczamy i kroimy drobno. Małe buraczki myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach lub kroimy jak lubimy. Cebulki także obieramy i kroimy w piórka. Czosnek przeciskamy przez praskę. Oczyszczony koperek drobno siekamy.

2. W dość dużym garnku o grubym dnie dodajemy oliwę i podsmażamy marchewkę, ziemniaki, cebulkę, liście laurowe i ziarna ziela angielskiego przez kilka minut.

3. Do garnka wlewamy wywar i dodajemy botwinę wraz z buraczkami. Mieszymy, przykrywamy pokrywką, zagotowujemy i gotujemy na niewielkiej mocy palnika przez ok. 30 minut.

4. W trakcie gotowania doprawiamy zupę solą i pieprzem, dodajemy też koperek i czosnek. Gdy buraczki i ziemniaczki będą już miękkie, dodajemy też sok z cytryny i mieszamy.

5. Na koniec zabelamy barszcz z botwinki śmietaną vege.





Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
SEKRETARIAT ZDROWIA



# KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

*nadzieja.tv*

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3l2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

## ZABURZENIA SNU

IZABELA BUDZYŃSKA      Chronimy ZDROWIE      BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBKvR-CnNjw>

# Wczasy zdrowotne

## ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, lampa sollux, terapia manualna, masaże lecznicze i relaksacyjne

### Miejsce: Nad morzem

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”  
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)  
CENA: 1890 zł/7 dni, pokój 2-osobowy  
Tel. 609 602 488, [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)

### Miejsce: W górach

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle  
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy  
Tel. 791 921 358, [biuro@osrodekorion.pl](mailto:biuro@osrodekorion.pl)



### TERMINY:

#### Nad morzem

27.04 – 04.05. 2025 r.  
05.05 – 12.05. 2025 r.  
22.09 – 29.09. 2025 r.

#### W górach

01.06 – 09.06. 2025 r.  
03.08 – 10.08. 2025 r.



**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

**Z Twoją pomocą każda historia  
może stać się wyjątkowa.**

**1,5%**

**MAŁY GEST,  
WIELKA MOC!**

Wpisz nasz numer  
KRS w zeznaniu  
podatkowym:

**KRS: 0000220518**



Lub skorzystaj z programów  
i formularzy na naszej stronie



**bliskoserca.pl**

**Środki zebrane w ramach 1,5% podatku pomogą osobom potrzebującym.**



**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

faniMani.pl

# Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w  
**App Store**



POBIERZ Z  
**Google Play**

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

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

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



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

# BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

## POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących  
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach  
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



[bliskoserca.pl](http://bliskoserca.pl)



[facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna](https://facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna)



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



POMOC RODZINOM



RATUNEK DLA  
POWODZIAN

Wpłać swój dar na konto  
zbiórki publicznej z dopiskiem  
„Bądź Solidarny w Potrzebie”  
54 1240 1994 111 0010 3162 7042



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

*warto obejrzeć!*  YouTube

# ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



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





# Odzyskaj serce

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

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży. Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





**Polubie**

centrum rekreacyjno-  
wypoczynkowe

# WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |  
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku  
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w  
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad  
samym jeziorem!



polubie.pl

**ZAREZERWUJ**

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?  
OBCIĄŻONY?  
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ  
PRZERASTA?  
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I  
MODLITWY?

Zadzwoń

---

**TOMASZ** - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

**ARTUR** - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

**JAROSŁAW** - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

**BEATA** - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

**ZBIGNIEW** - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19