Chronimy Zdrowie

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

Blisko Serca
Chrześcijańska Służba Charytatywna

MARZEC 2026

Zdrowe relacje rodzinne są podstawą szczęśliwego i zrównoważonego życia

NOTKA REDAKCYJNA

Kandydoza to powszechnie występująca, ale często bagatelizowana infekcja wywoływana przez drożdżaki z rodzaju Candida.

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY TO NA PEWNO KANDYDOZA?

Kandydoza (drożdżyca) to powszechna choroba zakaźna wywoływana przez nadmierne namnażanie się grzybów z rodzaju Candida (głównie Candida albicans), które naturalnie bytują w organizmie człowieka.

MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZA — POŚWIĘĆ JEJ CZAS

Estera siedziała w gabinecie psychologa, bezsilnie wciśnięta w fotel. Choć miała zaledwie dwadzieścia cztery lata, jej oczy zasnuwał bezdenny smutek, jakby ktoś lub coś pozbawiało ją radości życia.

ZMIANA NAWYKÓW PRZY LECZENIU ZAKAŻEŃ GRZYBICZNYCH

Zmiana nawyków może szybko zmniejszyć dolegliwości i przywrócić energię przy problemach nawracających zakażeń grzybicznych.

SEREK ZE SŁONECZNIKA

Serek ze słonecznika jest jednym z moich ulubionych propozycji chlebowych. Serowy smak, kremowy i delikatny.

NOTKA REDAKCYJNA

Kandydoza to powszechnie występująca, ale często bagatelizowana infekcja wywoływana przez drożdżaki z rodzaju Candida.

Może rozwijać się w różnych częściach ciała — od jamy ustnej, przez układ pokarmowy i skórę, aż po narządy płciowe. Zakażenia grzybem Candida należą do bardzo powszechnych. Sprzyja temu jego wszechobecne występowanie, ale często także prowadzony styl życia. W marcowym biuletynie omawiamy jakie są charakterystyczne symptomy kandydozy wywołanej przez Candida albicans oraz jak zwalczyć Candidę.

Kolejny artykuł związany jest z naszymi relacjami, które warto budować. Zdrowe relacje rodzinne są podstawą szczęśliwego i zrównoważonego życia. Dają nam poczucie wsparcia i bezpieczeństwa, a także pomagają kształtować nasze poczucie własnej wartości oraz sprawczości. Badania wykazują, że pełne miłości relacje nie tylko przynoszą szczęście, ale także pozytywnie wpływają na nasze zdrowie, w tym zdrowie psychiczne, i zwiększają szanse na długowieczność. Dbajmy o siebie nawzajem.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, CZY TO NA PEWNO KANDYDOZA?

Kandydoza (drożdżyca) to powszechna choroba zakaźna wywoływana przez nadmierne namnażanie się grzybów z rodzaju Candida (głównie Candida albicans), które naturalnie bytują w organizmie człowieka.

Do infekcji dochodzi, gdy zaburzona zostaje równowaga mikrobioty, atakując skórę, paznokcie, błony śluzowe jamy ustnej, pochwę lub układ pokarmowy.

Kandydozę sugeruje cały szereg objawów, m.in. zmęczenie, senność, łuszcząca się skóra, nerwowość, problemy z utrzymaniem stałej wagi, bóle mięśni, kłopoty z koncentracją.

Niestety… podobne symptomy może powodować bardzo wiele różnych chorób. Dlatego diagnozę (choćby wstępną) nie zawsze łatwo jest postawić. Na szczęście jest na to sposób: kierujemy się wówczas objawami dodatkowymi. Idź do lekarza, jeżeli oprócz wspomnianych wyżej symptomów masz poniższe oznaki (2-3 lub więcej).

- Grube stolce — Na początku grube, twarde i zbite (tworzą „czop", którego wydala-

nie sprawia ból), a potem luźne. Często dochodzi do nich wzdęcia i głośne przelewanie w brzuchu.

- Niska temperatura ciała — Spada dużo poniżej 36,6 st. i jest obniżona stale (ale nie zawsze taka była).
- Grzybica paznokci — Trudno jej się pozbyć (mimo leczenia problem narasta).
- Język z białym nalotem — U zdrowej osoby zazwyczaj jest różowy (bez nalotu)
- Pleśniawki jamy ustnej — Białawy, łatwy do starcia patyczkiem kosmetycznym osad na migdałkach i podniebieniu.
- Częste zapalenie zatok — Dochodzi do niego skłonność do anginy i przeziębień (chory łapie je 4-5 razy w ciągu roku).
- Różne rodzaje alergii — Często są to alergie całoroczne i wciąż dochodzą nowe.
- Apetyt na słodycze — „Ciągnie nas do słodkich napojów, ciast, miodu.
- Ciągłe pochrząkiwanie — Może też zmieniać się głos na zachrypnięty lub niższy.

Co zrobić?

Nie wystarczy tylko się odżywiać (np. jeść więcej warzyw i owoców). Trzeba też wybierać produkty działające przeciwzapalnie. Bo gdy organizm jest nieustannie zajęty „gaszeniem pożaru" (czyli łagodzeniem ciągle powstającego się stanu zapalnego), nie ma siły na walkę z rozrastającymi się nadmiernie drożdżakami (zdrowy organizm skutecznie reguluje ich ilość).

Co warto jeść?

- Zielone warzywa — liściaste oraz warzywa krzyżowe (3-4 porcje po ok. 80-100 g dziennie).
- Kiszonki — porcja wielkości garści.
- Orzechy — garść dziennie.
- Oliwę Extra Virginie lub olej lniany — 2 łyżki dziennie.

Czego unikać?

- Przetworzonych węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (np. białe pieczywo, makarony, biały ryż).
- Cukru, słodyczy i słodzonych napojów — obniża odporność i sprzyja stanom zapalnym organizmu.
- Ograniczyć picie mleka.

Profilaktyka kandydozy to przede wszystkim:

- utrzymanie higieny jamy ustnej i skóry,
- unikanie nadmiernego stosowania antybiotyków i steroidów,
- zdrowa, zrównoważona dieta uboga w cukry proste,
- dbanie o prawidłową florę jelitową, np. poprzez stosowanie probiotyków,
- kontrola chorób przewlekłych, szczególnie cukrzycy,
- wzmacnianie odporności przez odpowiedni tryb życia.

OPR. BEATA ŚLESZYNSKA

MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZA — POŚWIĘĆ JEJ CZAS

Estera siedziała w gabinecie psychologa, bezsilnie wciśnięta w fotel. Choć miała zaledwie dwadzieścia cztery lata, jej oczy zasnuwał bezdenny smutek, jakby ktoś lub coś pozbawiało ją radości życia.

Niechętnie przyznała, że ma wiele problemów ze zdrowiem, ale nawet nie próbowała się leczyć. Wyznała, że oboje rodzice bili ją od trzeciego roku życia za to, że nocą zdarzało się jej moczyć łóżko. Z biegiem czasu problem ten nie ustępował, tak samo jak bicie. Lęk przed karaniem za coś, nad czym nie miała kontroli, narastał w niej. Gdy była nastolatką, wciąż miała problemy z pęcherzem, a do tego prze-

śladowały ją koszmary spowodowane brakiem poczucia własnej wartości.

— Gardziłam sobą i byłam pewna, że nikt nigdy nie będzie chciał się ze mną związać. Dziękowałam Bogu, gdy wyszłam za mąż.

Kiedy Estera wyprowadziła się od rodziców i zamieszkała z mężem, który okazał się opiekuńczym i dobrym człowiekiem, jej przypadłość niemal ustała, choć nadal dręczyły ją koszmary i bóle głowy. Czasami podczas takich koszmarów zdarzało się jej nietrzymanie moczu. Do tego dołożyły się ataki paniki powodujące palpitację serca i duszność. Estera bała się powiedzieć mężowi, że była bita przez rodziców, obawiając się, że może tego nie zrozumieć. Wstyd nakazywał jej milczenie, choć wiedziała, że potrzebuje pomocy.

Objawy, jakich doświadczała Estera, są typowe dla zaburzeń stresowych pourazowych, które występują u ludzi po traumatycznych przeżyciach. Podobnie jak Estera, wielu ludzi zmaga się w milczeniu z problemami zdrowotnymi, które wynikają z doświadczania przemocy od wczesnych lat życia. Nasze najgłębsze i najważniejsze więzi rodzinne, znane tylko najbliższym nam ludziom, mogą mieć ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie przez całe życie.

Wpływ na zdrowie fizyczne

Badania wyraźnie wskazują, że wsparcie w dobrych więziach wzmacnia system odpornościowy i zwiększa naszą zdolność do zwalczania chorób. Jedno z takich badań wykazało, że już trzy wizyty bliskich i przyjaciół tygodniowo znacząco poprawiają odporność u starszych osób. Ta zasada działa także w drugą stronę. Dowody naukowe dobitnie świadczą, że więzi skażone przemocą mogą szkodzić zdrowiu. Narażenie na przemoc fizyczną, seksualną czy emocjonalną, podobnie jak długotrwały stres związany z przemocą, wiąże się z licznymi problemami zdrowotnymi. Złe doświadczenia z dzieciństwa mogą powodować pewne fizyczne dolegliwości nawet w wieku dorosłym. Do takich traumatycznych przeżyć z dzieciństwa zalicza się „werbalną, fizyczną i seksualną przemoc, jak również dysfunkcjonalność rodziny", w tym przemoc między rodzicami, której dziecko jest świadkiem. To tragiczne, że często ci, z którymi jesteśmy najsilniej związani, nasi bliscy, mogą się dopuszczać takich aktów przemocy. Rodzina, która powinna być przedsmakiem nieba na ziemi, schronieniem i bezpieczną przystanią pełną ciepła i miłości, może się kojarzyć z krzywdą, zagrożeniem i lękiem większym niż te, których dziecko doświadcza w zewnętrznym otoczeniu.

Takie toksyczne środowisko w rodzinie może być źródłem chronicznego stresu, który prowadzi do szeregu chorób, a nawet przedwczesnej śmierci. Dorośli, którzy

doświadczali przemocy w dzieciństwie mają o 60 proc. większe ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ale negatywne skutki fizyczne zaburzonych więzi wykraczają daleko poza cukrzycę czy osłabienie systemu immunologicznego. Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa zwiększają także ryzyko chorób nowotworowych, chorób serca i układu krążenia, nadwagi i otyłości oraz przedwczesnej śmierci. Dowody wyraźnie świadczą, że choć nadmierny stres osłabia system odpornościowy w dzieciństwie, a przemoc uszkadza delikatny mechanizm funkcjonowania umysłu, to jest to dopiero początek, jako że liczne problemy fizyczne, umysłowe i emocjonalne mogą wystąpić w późniejszym wieku.

Wpływ na zdrowie umysłowe

Niezdrowe więzi rodzinne powodują zmiany w mózgu. Szczególnie dotykają tych części mózgu, które odpowiadają za pamięć długotrwałą i krótkotrwałą. Ponadto zarówno dzieci, jak i dorośli padający ofiarą przemocy w rodzinie często doświadczają lęku, poczucia wstydu, winy i napiętnowania. Takie negatywne emocje przyczyniają się do problemów umysłowych i emocjonalnych, w tym depresji, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych i zaburzeń stresowych pourazowych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Doświadczanie we wczesnym dzieciństwie złego traktowania i biedy może upośledzać system odpornościowy. Wskutek upośledzenia systemu odpornościowego organizm osób, które w dzieciństwie doświadczyły takich problemów, wykazuje nienormalne reakcje na stany zapalne. Osoby takie są także w większym stopniu zagrożone cukrzycą. Tego rodzaju zaburzenia systemu odpornościowego występują nie tylko w przypadku doświadczenia przemocy w dzieciństwie, ale także wskutek konfliktów w wieku dorosłym między współmałżonkami i bliskimi krewnymi, zwłaszcza gdy konflikty te utrzymują się przez dłuższy czas.

Wpływ na zdrowie publiczne

Badania łączą przemoc i okrucieństwo we wszelkich ich formach nie tylko ze zwiększoną śmiertelnością, ale także z negatywnym wpływem na całe społeczeństwo. Przemoc i okrucieństwo stały się wielkim globalnym problemem. Ponad jedna trzecia morderstw, których ofiarami padają kobiety, jest popełniana przez współmałżonka czy partnera ofiary. Takie okrucieństwo często jest końcowym rezultatem długiej historii przemocy w związku. Specjaliści w dziedzinie zdrowia publicznego w Stanach Zjednoczonych wymieniają przemoc jako jeden z ośmiu najważniejszych negatywnych czynników wpływających na zdrowie Amerykanów.

Czynniki ochronne

Na szczęście mimo wielu negatywnych skutków zdrowotnych, jakich doświadczają ofiary przemocy w rodzinie, także dla nich jest nadzieja! Nie każdy, kto doświadcza

przemocy w relacjach z bliskimi, musi mieć opisane wyżej problemy zdrowotne. Wielu dzięki wrodzonej odporności radzi sobie z tak negatywnymi wpływami przy pomocy skutecznych mechanizmów radzenia sobie z trudnościami.

Dobrą nowiną dla każdego, kto został dotknięty przemocą w rodzinie, jest to, że takie pozytywne czynniki umożliwiające uporanie się z problemami pomagają odzyskać równowagę i zdrowie. Do czynników tych należą: rozwijanie zdrowych emocji, psychiczna elastyczność, rozwijanie niesamolubnej troski o dobro innych, korzystanie ze wsparcia, a także wiara, religijność i uduchowienie. Badania sugerują, że wdzięczność, a zwłaszcza przebaczenie, mogą w znaczący sposób przyczynić się do psychicznej odporności wobec traumatycznych przeżyć i przemocy.

Przebaczenie i wdzięczność mogą być uzdrawiającym balsamem i czynnikami ochronnymi, które pozwalają nam uporać się z chorobą wynikającą z więzi skażonych przemocą. Jeśli ktoś głęboko cię zranił, a ty nie chcesz mu wybaczyć, to pozwalasz się ranić ponownie raz za razem. Duch braku przebaczenia niszczy nasze zdrowie i więzi nas w rozgoryczeniu. Pozbawia nas radości, którą Bóg pragnie nas obdarzyć. Jak Jezus przebaczył tym, którzy Go ukrzyżowali, mimo iż nie zasługiwali na przebaczenie, tak my powinniśmy przebaczyć tym, którzy nas zranili, nawet jeśli czujemy, że nie zasługują na to, by im przebaczyć. Przebaczenie nie znaczy, że pochwalamy czyjeś postępowanie czy usprawiedliwiamy to, co nam zrobiono. Przebaczenie jest raczej uwolnieniem winowajcy od naszego potępienia, nawet jeśli nie zasługuje na to, gdyż Chrystus uwalnia nas od potępienia, choć na to nie zasługujemy.

PETER L. LANDLESS

SZLACHETNE ZDROWIE

ZMIANA NAWYKÓW PRZY LECZENIU ZAKAŻEŃ GRZYBICZNYCH

Zmiana nawyków może szybko zmniejszyć dolegliwości i przywrócić energię przy problemach nawracających zakażeń grzybicznych.

Wystarczy przestrzegać kilku zasad, aby zapobiec ponownej infekcji.

Co robić, aby poczuć się lepiej:

- Dokładnie gryź każdy kęs (ok. 30 razy). Źle strawiony pokarm stanowi pożywkę dla drożdżaków namnażających się w jelitach.
- Odstaw słodycze — także miód i słodkie owoce przynajmniej na 4 tygodnie
- Nie pij w trakcie jedzenia — To pozornie niegroźny nawyk, który bardzo utrudnia trawienie.
- Naucz się lepiej radzić ze stresem — Godzinę dziennie poświęć na przyjemności (rozwiązywanie krzyżówki, czytanie).
- Codziennie idź na spacer — To bardzo wzmacnia organizm.
- Wysypiaj się (6-8 godzin snu) — zarywanie nocy powoduje znaczny spadek odporności na zakażenia.
- Antybiotyki i IPP (leki z końcówką -prazol) bierz sporadycznie.
- Wesprzyj organizm ziołami.

Napój z kiełków dobry na jelita

Doskonały na odporność i poprawę kondycji jelit. Powstający z fermentujących kiełków nasion. Zawiera witaminy, kwas mlekowy i bakterie probiotyczne. Robimy go z pszenicy, żyta, jęczmienia lub gryki.

- Szklankę suszonych nasion opłucz na sicie.
- Wsyp do wyparzonego słoika i zalej 2 szklankami wody filtrowanej.
- Przykryj gazą i obwiąż gumką.
- Odstaw w ciepłe, ciemne miejsce na noc.
- Następnego dnia opłucz na sicie, wsyp do słoika (nie zalewaj wodą) i odstaw w ciemne miejsce.
- Przez kolejne 2 dni płucz 3 razy dziennie.
- Gdy wykiełkują, opłucz je, włóż do słoja i zalej 1,5 l wody.
- Po 48 godzinach zlej płyn (trzymaj w zakręconym słoiku w lodówce przez 7 dni).
- Pij 2 łyżki dziennie.

BEATA ŚLESZYŃSKA

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

SEREK ZE SŁONECZNIKA

Serek ze słonecznika jest jednym z moich ulubionych propozycji chlebowych. Serowy smak, kremowy i delikatny. Co ważne, dzieci chętnie jedzą z chlebem na śniadanie lub kolację. Serek ze słonecznika przygotowuję dość regularnie. Fakt, fartem, serek ze słonecznika jest prosty do przygotowania, tani i pyszny. Może spokojnie poczekać kilka dni na zjedzenie w lodówce.

Wykonanie

- Słonecznik podprażyć na suchej patelni.
- Cebulkę obrać i poddusić na oliwie.
- Agar zagotować z wodą.
- Zmiksować wszystko razem i przelać do foremek.
- Ostudzić w lodówce.

Składniki

- **1 szklanka podprażonego słonecznika**
- **2 szklanki wody**
- **1 ½ łyżki agar-agar**
- **1 podsmażona cebula**
- **2 łyżki płatków drożdżowych**
- **2 łyżeczki bulionu**

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
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
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
23.08 - 28.08 2026 r.

Zapraszamy!

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

Od 100 zł za dobę

ADRES:
Plażowa 19,
78-132 Grzybowo

https://www.youtube.com/watch?v=oSyTJLKsGzw

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

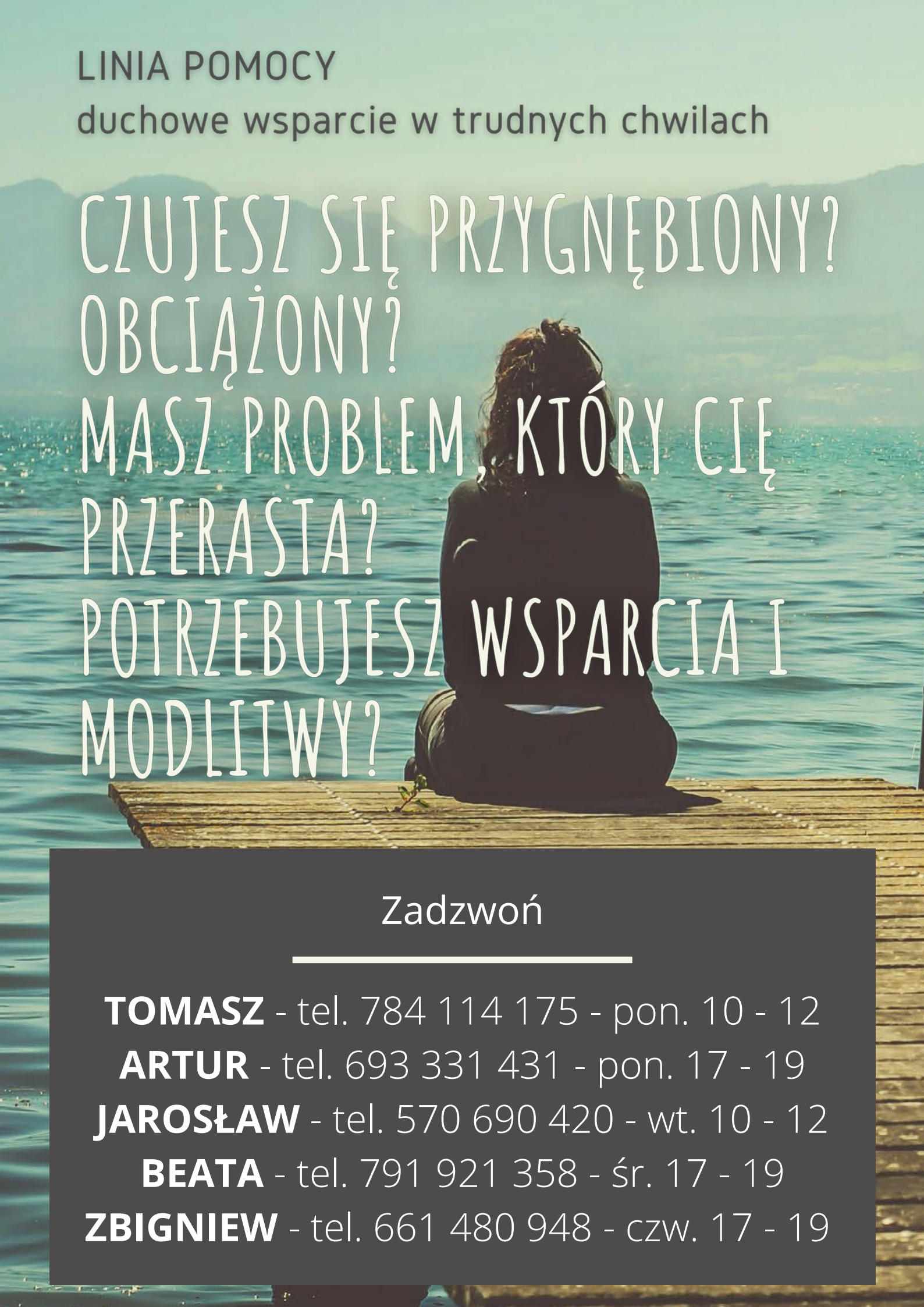
Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad samym jeziorem!

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