

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2024



WODĘ ZDROWO JEST NIE TYLKO PIĆ —
JEST ONA RÓWNIEŻ NIEOCENIONA W LECZENIU



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny rok za nami. Zwiększona liczba samobójstw, epidemia depresji i lęków wśród dzieci, alkoholizm i uzależnienia, depresja, zaburzenia odżywiania, fobie to niektóre problemy zdrowia psychicznego.



4

DIETA FLEKSITARIAŃSKA — KROK KU WEGETARIANIZMOWI

Dieta fleksitariańska jest odmianą diety wegetariańskiej. Niektórzy nazywają ją półwegetarianizmem.



6

DOBRY POCZĄTEK, CZYLI 5 PORAD JAK W NOWYM ROKU ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Większość z nas wchodzi w nowy rok z licznymi planami i postanowieniami. Wierzmy, że w ciągu następnych 12 miesięcy zmienimy coś w swoim życiu na lepsze.



10

HYDROTERAPIA CZYLI ZASTOSOWANIE WODY W LECZENIU

Jedna z najstarszych i jednocześnie prostych metod leczenia to hydroterapia. Ale fakt, że coś jest proste nie świadczy wcale, że jest nieskuteczne, a jeśli jest coś stare, to wcale nie musi być przestarzałe.



12

ZUPKA ZIEMNIACZANO- -POROWA Z CIECIORKĄ

Nie ma to jak ciepła, pachnąca zupa i do tego taka, która może zastąpić z powodzeniem dwudaniowy obiad.



NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny rok za nami. Zwiększona liczba samobójstw, epidemia depresji i lęków wśród dzieci, alkoholizm i uzależnienia, depresja, zaburzenia odżywiania, fobie to niektóre problemy zdrowia psychicznego.

Zewsząd słyszymy, że psychika Polaków w ostatnich latach uległa dramatycznemu pogorszeniu. Instytucje, media i zwykli ludzie biją na alarm. Co zrobić, by rozpoczęty 2024 rok nie był pasmem stresów i problemów psychiczno-emocjonalnych?

Mamy dla Was 5 porad, dzięki którym, mamy nadzieję, zachęcimy Was do zadbania o swoje zdrowie psychiczne.

Po raz pierwszy na łamach biuletynu piszemy o założeniach diety fleksytariańskiej. Nazwa „fleksytarianizm” powstała z połączenia dwóch słów angielskich „flexible” (elastyczny) i „vegetarian” (wegetarianizm). Dieta fleksytariańska polega na ograniczeniu spożycia mięsa i innych produktów po-

chodzenia zwierzęcego. Wraz z upływem czasu powstało kilka odmian diety fleksytariańskiej. Niektórzy fleksytarianie całkowicie rezygnują z czerwonego mięsa, ale jedzą mięso białe (semiwegetarianizm). Inni dopuszczają tylko spożywanie mięsa drobiowego (pollotarianizm), a jeszcze inni w jadłospisie uwzględniają tylko ryby (peskatarianizm). Co zrobić, aby jeść mniej mięsa? Zapraszamy do lektury.

Zimą, to czas kiedy częściej łapiemy infekcje górnych dróg oddechowych, dlatego po raz kolejny piszemy o prostych zabiegach z hydroterapii wykonanych w domu. Jak widać, wodę zdrowo jest nie tylko pić — jest ona również nieoceniona w leczeniu.

BEATA ŚLESZYŃSKA



DIETA FLEKSITARIAŃSKA – KROK KU WEGETARIANIZMOWI

**Dieta fleksitariańska jest odmianą diety wegetariańskiej.
Niektórzy nazywają ją półwegetarianizmem.**

Pojęcia „fleksitarianizm” używa się od 2014 roku jako zestawienie angielskich słów „flexible” i „vegetarian” (elastyczny wegetarianin) w stosunku do osób, które chciałyby zmienić swoją dietę na bardziej roślinną, ale bez pełnej rezygnacji z mięsa, ryb, nabiału i jaj.

Ograniczenie białka i tłuszczu zwierzęcego w diecie może działać profilaktycznie u osób z predyspozycją do chorób przewlekłych, ale też stanowić element terapii pewnych schorzeń, zmniejszając nasilenie objawów i ryzyko powikłań. Chodzi o choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 czy niektóre postaci raka. Osoby otyłe i z zespołem metabolicznym także mogą odnieść z niej korzyści. Dieta może służyć każdemu, kto ceni zdrowie i ekologiczne podejście do życia. Nie ma tu znaczenia płeć, wiek ani rodzaj aktywności fizycznej. Statystyczny Polak spo-

żywa dwa razy za dużo białka zwierzęcego i tłuszczów nasyconych, więc ograniczenie ich w diecie jest pożądane.

Ułożenie diety opiera się na zasadach racjonalnego żywienia, z tą różnicą, że zmniejsza się tygodniową ilość spożywanego mięsa na korzyść produktów roślinnych. Podstawą diety są warzywa, owoce, pełne zboża, strączki, nasiona, orzechy i kiełki. Spożycie mięsa i ryb nie powinno przekroczyć 400 gramów tygodniowo — udko z kurczaka waży ok. 100 gramów. Na początku można postanowić jeść mięso i ryby tylko 3 razy w tygodniu w niewielkich ilościach, a w pozostałe dni potrawy z użyciem roślin strączkowych i orzechów. Niektóre produkty wegetariańskie mają smak, teksturę i kolor mięsa, co może ułatwić początkującym prowadzenie diety fleksitariańskiej. Zamiast mleka propo-

nuję używać napoju sojowego, a zamiast sera — tofu. Szeroki dostęp do różnorodnych produktów wegetariańskich, podobnie jak i do przepisów na zdrowe dania ułatwia prowadzenie diety. Przy zasadzie, że na talerzu ma być kolorowo i różnorodnie monotonia na nim nie zagości.

Dieta fleksytariańska jest wygodna dla osób myślących o stopniowym przejściu na wegetarianizm, ponieważ jest elastyczna, więc stosując ją jest się trochę na diecie tradycyjnej, a trochę na diecie wegetariańskiej. Gdy się zdarzy, że któregoś dnia zje się posiłki niezgodnie z założeniem (zje się więcej mięsa), będzie to niemal nieistotne. Ważne, by kolejne posiłki w skali tygodnia odpowiadały planowi. Gdy zamierzamy spotkać się ze znajomymi, a chcemy wówczas zjeść mięso, możemy właśnie ten dzień wyznaczyć jako dzień mięsny, a w kolejne dni jeść jarsko. Kapusta, brokuł, kalafior, warzywa strączkowe mogą powodować wzdęcia, ale spożywając posiłki powoli i używając przypraw (kminek, majeranek) zapobiega się ich powstawaniu, a przy okazji poprawia smak potraw. Przy niskim nawodnieniu mogą pojawić się zaparcia, dlatego należy pamiętać o wypijaniu dziennie 1,5–2 litrów niegazowanej wody. Do większej ilości błonnika i białka roślinnego należy organizm przyzwyczajać stopniowo.



Najlepiej, gdyby ograniczenie konsumpcji mięsa łączyło się z unikaniem używek, słodczy i produktów wysokoprzetworzonych oraz wprowadzeniem większego poziomu wysiłku fizycznego (minimalny zalecany poziom to 150 minut tygodniowego aerobowego wysiłku o umiarkowanej intensywności). Wdrożenie do diety fleksytariańskiej elementów zdrowego stylu życia koresponduje z określonymi korzyściami zdrowotnymi i redukuje masę ciała. Jedząc więcej roślin dostarcza się organizmowi nie tylko więcej składników odżywczych (witaminy, minerały, antyoksydanty), ale też ok. 40 gramów błonnika, co hamuje skłonność do przejadania się. Można zatem jeść więcej, a nie przybierać na wadze. Co więcej, zdrowy tryb życia buduje lepszą odporność, odmładza, poprawia wyniki badań i pomaga zapanować nad chorobami cywilizacyjnymi. Czasem wystarczy już tydzień czy dwa, by doznać poprawy zdrowia, jednak zależy to od wielu czynników.

AGATA RADOSH





DOBRY POCZĄTEK, CZYLI 5 PORAD JAK W NOWYM ROKU ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Większość z nas wchodzi w nowy rok z licznymi planami i postanowieniami. Wierzimy, że w ciągu następnych 12 miesięcy zmienimy coś w swoim życiu na lepsze.

Chcemy zacząć zdrowo się odżywiać, częściej ćwiczyć lub rozpocząć naukę nowego języka. Warto także zatroszczyć się o nasze zdrowie psychiczne, które jest równie ważne jak dobra kondycja czy rozwój intelektualny. Przedstawiamy kilka porad, które mogą przyczynić się do poprawy naszego samopoczucia.

1. „Odczep się” od siebie!

Źródłem problemów psychicznych jest głowa. To ona przedstawia nam niedoścignione wzory lub bombarduje nas wyrzutami sumienia, jeśli nie działamy zgodnie z założonym planem i zasadami jakie znamy. Bardzo często zamartwiamy się z powodu czegoś, na co nie mamy wpływu lub porów-



nujemy się z innymi, np. w kwestii wyglądu czy wagi, zapominając o swoich wyróżnikach i indywidualnymi cechami, które wynikają z naszej specyficznej osobowości. Jest na to jedna rada: należy się od siebie „odczepić”. Trzeba zmienić się ze swojego największego wroga, w najlepszego przyjaciela wspierającego zwłaszcza w trudnych chwilach.

Dajmy sobie także przestrzeń na odczuwanie emocji, np. smutku, odpoczynek.

2. Zapomnij o perfekcjonizmie!

Perfekcjonizm u wielu ludzi powoduje problemy ze zdrowiem psychicznym. Bardzo często stawiamy sobie zbyt wysokie oczekiwania i rezultaty naszych działań nigdy nie są w stanie sprostać naszym ambicjom. Perfekcjonizm sprzyja również... prokrastynacji, czyli odwlekaniu zadań. Mechanizm jest prosty: jeśli przygniata nas duża liczba czynności, które musimy wykonać, wcale się za to nie zabieramy.

— Dla perfekjonisty 70% wyprasowanego prania to nic. Praca nie została wykonana idealnie, więc nie uznaje jej za ukończoną

i wciąż wyrzuca sobie, że przecież mógł wyprasować wszystko — mówi Aleksandra Dejewska, psycholożka i terapeutka zaburzeń odżywiania. — *Walka z perfekcjonizmem jest trudna, ale trzeba ją podjąć dla własnego zdrowia. Warto żyć według zasady „done is better than perfect”, czyli lepiej mieć zrobione niż perfekcyjnie zaplanowane* — dodaje ekspertka.



3. Naucz się odpoczywać!

Nieumiejętność efektywnego odpoczywania to kolejny problem współczesnego świata. Nie chcemy tracić czasu na bezczynne leżenie na kanapie przed telewizorem, tyle że... odpoczynek nie zawsze musi tak wyglądać.

To ważne, by sposób, w jaki regenerujemy siły, dopasować do naszej pracy. Jeśli większość dnia spędzamy przed komputerem, to po godzinach warto iść na spacer, przeznaczyć wolny czas na sport lub po prostu odetchnąć świeżym powietrzem. Gdy zaś pracujemy fizycznie, w ramach relaksu można obejrzeć wartościowy film czy przeczytać książkę, a nawet uciąć sobie drzemkę. Będzie to świetna forma regeneracji, nie tylko dla umysłu, ale i ciała.

Najważniejsze jest, aby nie wyrzucać sobie czasu, który spędzamy, odpoczywając. Jest on nam potrzebny, trzeba więc znaleźć chwilę na odsapnięcie nieważne czy będzie to relaksująca kąpiel, czy wieczór spędzony z książką przy kominku, czy spotkanie z przyjaciółmi.

4. Zadbaj o swoje potrzeby!

Czasami wydaje się nam, że mamy wszystko: wymarzoną pracę, kochającą rodzinę i sukcesy, na które nieustannie pracujemy; ale nadal do pełni szczęścia czegoś nam brakuje. Jesteśmy zmęczeni, podenerwowani lub rozdrażnieni. Wtedy należy zastanowić się nad tym, czy w codziennym biegu nie zapominamy o najważniejszych potrzebach.

— *O swoje potrzeby trzeba zadbać. Nie jest to obszar życia, który można pozostawić sam sobie, choć czasami nam się tak wydaje* — mówi Aleksandra Dejewska. *Jeśli tego nie zrobimy, możemy być pewni, że odbije się to na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym. Ciało i głowa nie będą czekać, aż znajdziemy dla nich czas* — dodaje.

Warto też zadbać o potrzeby osób, którymi się otaczamy. Ich samopoczucie bardzo często wpływa także na nasze.

Bądźmy wdzięczni i spędźmy czas na rozmyślaniu nad Bożą dobrocią, taki czas pozwoli na wyciszenie i uczenie się zaufania.





5. Stawiaj granice!

Asertywność i stawianie granic to podstawa zdrowia psychicznego. Niestety, niewiele osób ma tego świadomość. Oczywiście nie mamy wpływu na zachowanie oraz sposób myślenia otaczających nas ludzi. Możemy natomiast jasno dać im do zrozumienia, że nie chcemy rozmów na dany temat. Pamiętajmy, że inni nie mają obowiązku ra-

dzenia sobie z konsekwencjami naszego braku asertywności. Nikt nie będzie respektował granic, których nie ma albo nie zostały wyartykułowane. Bardzo często spodziewamy się, że rodzina i znajomi domyślą się, że nie chcemy o czymś rozmawiać. Jasne, to się zdarza, ale o wiele lepiej jest w jasny sposób komunikować swoje granice.

KAROLINA BŁASZCZYK



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

SZLACHETNE ZDROWIE

HYDROTHERAPIA CZYLI ZASTOSOWANIE WODY W LECZENIU

Jedna z najstarszych i jednocześnie prostych metod leczenia to hydroterapia. Ale fakt, że coś jest proste nie świadczy wcale, że jest nieskuteczne, a jeśli jest coś stare, to wcale nie musi być przestarzałe.

Sprawdziłam sama na sobie i też na moich najbliższych, że w chwilach osłabienia, przeziębienia i słabszej odporności tak prosty zabieg jak moczenie nóg w gorącej wodzie jest wciąż skuteczny i bez zbędnych kosztów. Bo ileż kosztuje woda?

Jednakże znawcy hydroterapii wiedzą o tym, że zabiegi wodolecznicze mogą pomagać leczyć i likwidować stres. Działają na układ oddechowy, neuromięśniowy, krążeniowy. Zabiegi hydroterapii wzmacniają odporność, likwidują wysokie ciśnienie krwi, bóle głowy, chroniczne bóle. Usprawniają przemianę materii, korzystnie wpływają także na psychikę, gruczoły przewodu pokar-

mowego, narządy wydalinicze, przy zwichnięciach stawów, złamaniach kości, wadach postawy, ale także pomagają w odchudzaniu i zwalczaniu cellulitu.

Wpływ zabiegów z zastosowaniem wody w dużej mierze zależy od temperatury wody. W przypadku różnicy temperatury, zarówno dodatniej jak i ujemnej, w stosunku do obojętnego punktu cieplnego skóry (32-34 stopnie Celsjusza) zostają uruchomione procesy metaboliczne w ramach dążenia do wyrównania hemostazy cieplnej.

Kąpiele (z wyjątkiem tych gorących) wzmagają diurezę. Ponadto ośrodkowy układ nerwowy ulega w czasie zabiegów wodoleczniczych pobudzeniu. Wyjątkiem są wielokrotnie powtarzane kąpiele ciepłe, które działają tonizująco.

Krótki i intensywny bodziec zimna wzmacnia napięcie mięśni, a dłuższe oziębienie zmniejsza ich aktywność. Z kolei krótki lecz gorący bodziec powoduje skurcz mięśni i naczyń krwionośnych.

Kąpiele wpływają również na układ wewnętrzny, szczególnie na oś przysadkowo-nadnerczową i przysadkowo-tarczycową. W trakcie zimnych kąpieli gruczoły hormonalne ulegają pobudzeniu, czego efektem jest zwiększone wydzielanie adrenaliny, noradrenaliny czy tyroksyny.

Ale wróćmy do wspomnianego zabiegu moczenia nóg. Ten prosty środek może zwiększyć odporność, przynieść ulgę w infekcjach przeziębieniowych. Co więcej, w połączeniu z kąpielą dłoni bywa skuteczny w naczyniowych bólach głowy, takich np. jak migrena.





Zamocz nogi, to takie proste

Do miski nalewamy ciepłą wodę o temperaturze około 39°C. Siedząc na krześle wkładamy nogi do miski z ciepłą wodą. Najlepiej jeżeli mamy osobę, która może pomóc nam, ponieważ w celach terapeutycznych, najlepiej jak okrywamy się prześcieradłem i kocem. Od czasu do czasu dolewamy gorącą wodę, podwyższając temperaturę, ale należy nie przekraczać 43°C.

W czasie trwania zabiegu zaczynamy się pocić. Prosimy osobę, która pomaga nam o to, aby położyła zimny kompres lub worek z lodem na głowę i szyję. Taki kompres zmieniamy tak, aby utrzymać te miejsca chłodne.

Zabieg powinien trwać od 10 do 20 minut. Po jego zakończeniu wycieramy zwil-

żoną w zimnej wodzie ściereczką partię ciała i wycieramy do sucha (lub korzystamy z chłodnego prysznica) i polewamy stopy zimną wodą. Wycieramy do sucha. Po zabiegu najlepiej położyć się do łóżka na 1 do 2 godzin. Jeżeli wykonujemy zabieg wieczorem, możemy od razu udać się na nocny odpoczynek.

Przeciwwskazania

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania? Oczywiście, że tak. Takiego zabiegu nie stosujemy w przypadku chorób naczyń obwodowych i cukrzycy. Nie powinno się też leczyć tym odmrożonych palców.

BEATA ŚLESZYŃSKA

**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

ZUPKA ZIEMNIACZANO-POROWA Z CIECIORKA

Nie ma to jak ciepła, pachnąca zupa i do tego taka, która może zastąpić z powodzeniem dwudaniowy obiad. Wyjątkowo prosta i szybka, nie zawiera wymyślnych składników, podstawą są ziemniaki. Jednocześnie zachwyca swoim doskonałym aksamitnym smakiem — poznaj przepis na jej wersję w otoczeniu smakowitych przypraw i cieciorke.

Sposób wykonania

1. Warzywa myjemy i kroimy w kostkę i podsmażamy przez kilka minut na oleju.
2. Dolewamy wody, dodajemy przyprawy i gotujemy do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy ugotowaną cieciorke.
3. Wyjmujemy liście laurowe i miksujemy zupę na krem. Dodajemy posiekany koperek.
4. Podajemy z naczosnkowaną zapiekaną bagietką.

Składniki

- 1 por
- 5-6 sztuk średniej wielkości ziemniaków
- 3 ząbki czosnku
- 1 średnia marchewka
- 3 sztuki liści laurowych
- $\frac{3}{4}$ szklanki ugotowanej cieciorke
- $\frac{1}{2}$ pęczka kopru
- sól — do smaku
- pieprz — do smaku
- przyprawa warzywna — do smaku
- majeranek — do smaku



1,5%

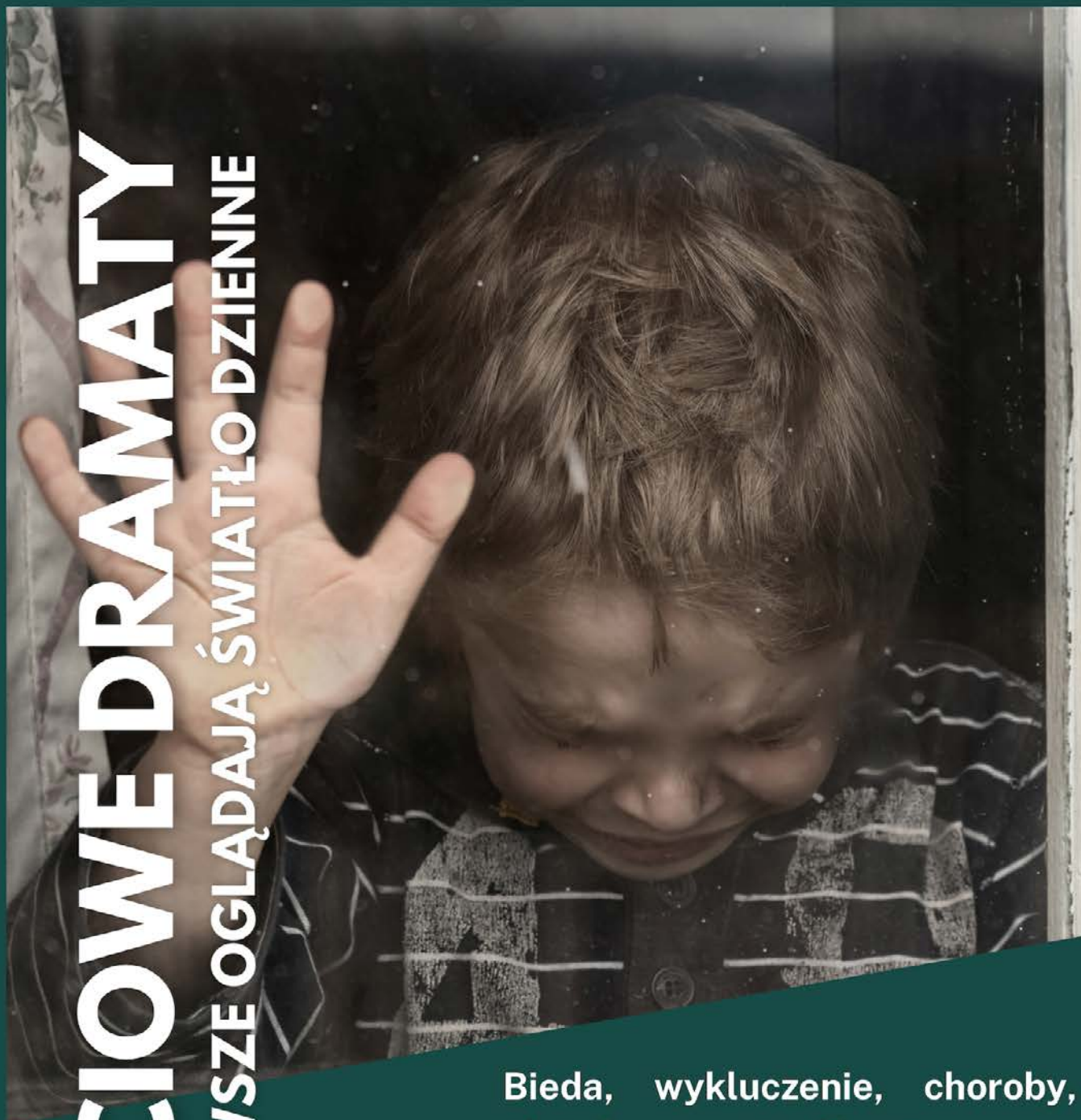


Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



**Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.**

Przekaż 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
udzieliliśmy
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 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



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

- 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, masáže lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA: 1790 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

TERMINY:

28.04 – 5.05. 2024

06.05 – 13.05. 2024

15.09 – 22.06. 2024

23.09 – 30.09. 2024

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024

04.08 – 11.08. 2024

zdrowonanowo.pl

