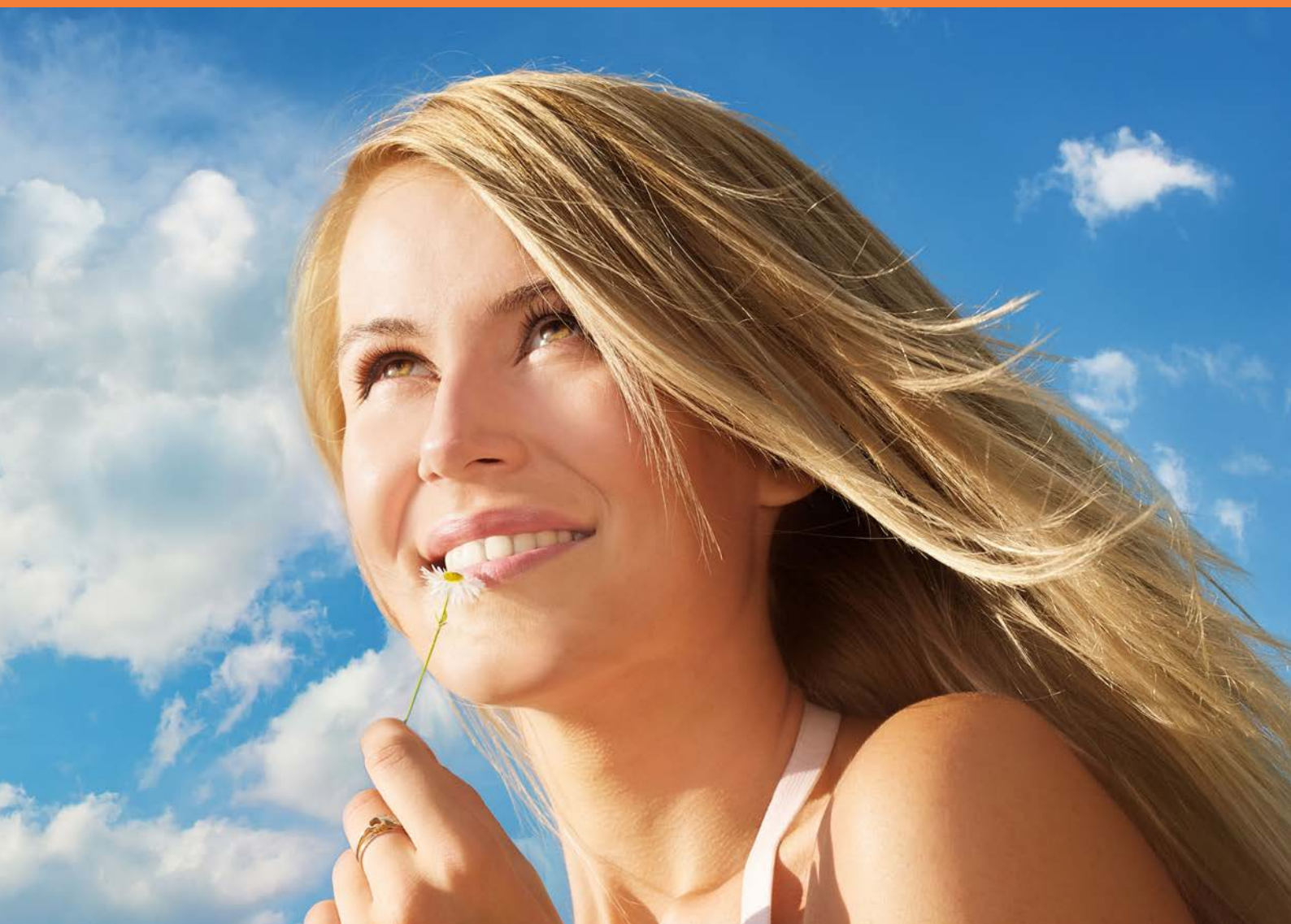


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2025



**CODZIENNA EKSPOZYCJA NA NATURALNE ŚWIATŁO
MA OGROMNE ZNACZENIE DLA ZDROWIA NASZYCH OCZU**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W czerwcowym biuletynie piszemy o tym, że nasze oczy potrzebują naturalnego światła, dlatego przebywanie na świeżym powietrzu jest kluczowe dla zdrowia oczu.



4

NATURALNE ŚWIATŁO TO SOJUSZNIK DLA WZROKU

Według badań naukowych, czas spędzany na zewnątrz wspiera nie tylko zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także rozwój poznawczy, społeczno-emocjonalny i ogólne samopoczucie dziecka.



8

CZYNNIK OJCOWSKI A RELACJA Z DZIECKIEM

Włączanie ojców w wychowanie dzieci jest korzystne dla zdrowia. Oto fakty.



10

PESTO Z POKRZYWY I PIETRUSZKI

Dziś pada i pada. Wykorzystując okienko pogodowe, wyszłam popołudniu w moje pola, by zaczerpnąć świeżego powietrza i — nazbierać jakichś dzikich roślin!



12

LEMONIADA

W upalne dni nie ma nic przyjemniejszego jak schłodzona lemoniada. Jest cudownie pyszna i bardzo orzeźwiająca cytrynowo pomarańczowa.



NOTKA REDAKCYJNA

W czerwcowym biuletynie piszemy o tym, że nasze oczy potrzebują naturalnego światła, dlatego przebywanie na świeżym powietrzu jest kluczowe dla zdrowia oczu.

Jednak, współczesny styl życia sprawia, że coraz więcej czasu spędzamy w pomieszczeniach, przed ekranami komputerów, smartfonów i tabletów. Dlatego istotne jest, aby równoważyć wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń elektronicznych poprzez regularne przebywanie na świeżym powietrzu. Codzienna ekspozycja na naturalne światło ma ogromne znaczenie dla zdrowia naszych oczu, od wczesnego dzieciństwa, aż po późną dorosłość.

W czerwcu obchodzimy piękne święto Dzień Ojca i właśnie z tej okazji (po raz pierwszy) piszemy o roli ojca. Tak, ojcostwo ma ogromne znaczenie. Jest to nie tylko kwestia biologicznego pokrewieństwa,

ale również ważny aspekt rozwoju emocjonalnego, społecznego i prawnego dziecka. Pełne ojcostwo, angażujące w wychowanie i budowanie więzi, przynosi korzyści zarówno dziecku, jak i ojcu, a także pozytywnie wpływa na całą rodzinę.

A w kolejnej części biuletynu o tym, że pokrzywa to chwast, który można wykorzystać na wiele sposobów. Smaczna i zdrowa może ubogacić nasz codzienny jadłospis o danie bogate w składniki odżywcze. Warto jeść ten chwast, a pomysłów, jak go wykorzystać do potraw znajdziecie z pewnością wiele. My podpowiadamy o jednym z nich.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



NATURALNE ŚWIATŁO TO SOJUSZNIK DLA WZROKU

Według badań naukowych, czas spędzany na zewnątrz wspiera nie tylko zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także rozwój poznawczy, społeczno-emocjonalny i ogólne samopoczucie dziecka.

Z punktu widzenia zdrowia oczu, światło słoneczne zapobiega nadmiernemu wydłużaniu się gałki ocznej. To właśnie ów proces rozrostu oka jest głównym mechanizmem rozwoju krótkowzroczności, która według prognoz do 2050 roku może dotyczyć nawet połowy populacji świata.

Naturalne światło słoneczne stymuluje produkcję substancji zwanej dopaminą, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za regulację procesów w mózgu. Dopamina odgrywa również kluczową rolę w optymalnym rozwoju gałki ocznej. Jej niedobór sprawia, że oko rośnie zbyt szybko, co prowadzi do nieprawidłowego skupienia obra-

zów na siatkówce. Cały ten proces skutkuje rozwojem krótkowzroczności — tłumaczy Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Światło dzienne wspiera profilaktykę krótkowzroczności oraz pomaga chronić oczy przed innymi schorzeniami, dlatego tak ważne jest, aby każdego dnia spędzać czas na świeżym powietrzu. Naturalne światło pełni rolę sprzymierzeńca zdrowego widzenia przez całe życie. Warto o tym pamiętać zarówno w przypadku dzieci, których wzrok dopiero się rozwija, jak i dorosłych, którzy chcą jak najdłużej cieszyć się dobrą jakością widzenia.

Zdrowie oczu a aktywność fizyczna

Codzienna, nawet niewielka aktywność fizyczna to nie tylko sposób na lepsze samopoczucie i kondycję, ale także realna korzyść dla zdrowia oczu. Wspiera funkcjonowanie całego układu wzrokowego, poprawiając krążenie krwi, zmniejszając stany zapalne oraz regulując ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Jeszcze więcej korzyści przynosi ruch na świeżym powietrzu, który łączy wysiłek fizyczny z ekspozycją na światło dzienne. Badania potwierdzają, że przebywanie na zewnątrz przez co najmniej dwie godziny dziennie może zmniejszać ryzyko wystąpienia i progresji krótkowzroczności. Kluczowe jest jednak, by aktywność angażowała wzrok do patrzenia w dal, a nie była kolejną okazją do korzystania z ekranu. Siedzenie na ławce w parku ze smartfonem w dłoni nie daje oczom wytchnienia — nawet jeśli fizycznie jesteśmy „na zewnątrz”.

Długotrwałe korzystanie z urządzeń z niewielkim ekranem, często trzymany bardzo blisko oczu, może przyczyniać się

do pogłębiania wad wzroku, a także prowadzić do problemów z widzeniem obocznym. Dlatego zwiększenie czasu przeznaczanego na aktywności na zewnątrz powinno być równoznaczne ze zmniejszeniem ilości czasu spędzanego przed ekranami — twierdzi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland. Pamiętajmy, że w normalnych warunkach nasze oko mruga około 15 razy na minutę, co jest gwarancją odpowiedniego nawilżenia spojówki i rogówki. W trakcie pracy przy komputerze liczba ta spada poniżej 10, a podczas używania telefonu czy tabletu nawet do 6-8 mrugnięć na minutę. Ma to realny wpływ na podrażnienie narządu wzroku — dodaje optometrystka.

Jak aktywność fizyczna to...

Najlepiej sprawdzają się formy aktywności, które angażują całe ciało i pozwalają oczom odpoczywać, patrząc w dal. Co ważne, nie muszą to być intensywne treningi. Kluczowe są regularność, różnorodność i... wspólnie spędzony czas.





Rodzinne spacerunki, przejażdżki rowerowe, zabawy z piłką, frisbee, wspinaczki na placu zabaw czy obserwowanie przyrody — to tylko przykłady działań poprawiających kondycję i wspierających zdrowie oczu. To również doskonały sposób, by ograniczyć pracę przed ekranami, zacieśniać więzi z bliskimi i budować dobre nawyki.

Jedno dziecko woli biegać, inne wspinać się, a rodzic może w tym czasie wybrać spokojny marsz, rozciąganie czy nordic walking. Niezależnie od tego, na co się zdecydujemy, każdy wybór przynosi realne korzyści dla wzroku i ogólnego samopoczucia. Ruch nie powinien być obowiązkiem, lecz przyjemnością, do której chce się wracać, zwłaszcza gdy daje radość całej rodzinie.

Nie można zapominać o ochronie oczu przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych

Choć naturalne światło dzienne odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu wzroku, zbyt duża ekspozycja na promieniowanie UV może prowadzić do uszkodzenia siatkówki oraz innych struktur oka.

Warto wiedzieć, że dzieci są bardziej narażone na szkodliwe działanie promieniowania UV niż dorośli. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze, ich źrenice są naturalnie większe, co oznacza, że do wnętrza oka dociera więcej światła. Po drugie, ich soczewki wewnątrzgałkowe są bardziej przezierne, co pozwala promieniom UV łatwiej przenikać do siatkówki. Dodatkowo, badania wskazują, że większość całkowitej ekspozycji na promieniowanie UV ma miejsce przed ukończeniem 21. roku życia. Wszystko to sprawia, że dziecięce oczy potrzebują szczególnej troski i ochrony, zwłaszcza jeśli aktywność fizyczna na świeżym powietrzu ma być elementem codziennej rutyny.

Jaką ochronę wybrać?

- okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV — to podstawowa forma ochrony przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Warto wybierać modele, posiadające oznaczenie UV400 lub informację o 100% ochronie przed UV;
- nakrycia głowy i kapelusze — pełnią funkcję dodatkowej osłony, zacinając twarz

i okolice oczu oraz ograniczając bezpośrednią ekspozycję na słońce. Czapki z daszkiem czy kapelusze to praktyczny, a także stylowy element naszego stroju.

W przypadku dzieci z krótkowzrocznością, zwłaszcza tych objętych terapią atropiną, może pojawić się światłowstręt, który może ograniczać chęć przebywania na świeżym powietrzu. Dlatego tak ważne jest, aby okulary, które noszą, nie tylko spowalniały postęp wady wzroku, ale również skutecznie chroniły przed promieniowaniem UV i zapewniały komfort widzenia w intensywnym świetle. Idealnym rozwiązaniem, które łączy te potrzeby, jest zastosowanie okularów z soczewkami fotochromowymi. Soczewki tego typu automatycznie dostosowują się do natężenia światła słonecznego — w pomieszczeniach są całkowicie przezroczyste, a na zewnątrz przyciemniają się do poziomu tradycyjnych okularów przeciwsłonecznych. To wygodne rozwiąza-

nie, które zapewnia dzieciom komfort widzenia w każdych warunkach i eliminuje konieczność zmiany okularów.

Ojcostwo ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka i rodziny. Odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości, poczucia bezpieczeństwa, a także w rozwoju społecznym i emocjonalnym. Wpływ ojca jest niezaprzeczalny, zarówno w kontekście relacji z dzieckiem, jak i w budowaniu zdrowych wzorców zachowań.

Wzrok lubi światło i ruch

Dbanie o wzrok dziecka i własny to nie tylko kwestia regularnych badań okulistycznych, ale przede wszystkim codziennych, świadomych wyborów. Włączanie do planu dnia aktywności na świeżym powietrzu, ograniczanie czasu spędzanego przed ekranami oraz stosowanie skutecznych form ochrony przeciwsłonecznej to codzienna inwestycja w zdrowie oczu.





CZYNNIK OJCOWSKI A RELACJA Z DZIECKIEM

**Włączanie
ojców
w wychowanie
dzieci jest
korzystne
dla zdrowia.
Oto fakty.**

Dzieci aktywnych wychowawczo ojców mają lepsze więzi społeczne, są silniej zmotywowane do odnoszenia sukcesów i dzięki temu lepiej radzą sobie w szkole. Są w większej mierze zdolne do czekania na nagrodę w celu osiągnięcia odleglejszych celów. Mają wyższą samoocenę i są mniej podatne na wpływ grupy rówieśniczej. Nie ulegają postawom chuligańskim. Po przeanalizowaniu danych statystycznych dr Loren Moshen z Narodowego Instytutu

Zdrowia Psychicznego w Stanach Zjednoczonych doszedł do wniosku, że brak ojca był silniejszym niż ubóstwo czynnikiem sprzyjającym zachowaniom przestępczym wśród nieletnich.

Najbardziej zdumiewającego odkrycia dokonał dr Kyle Pruett, który stwierdził, że wśród mężczyzn zaangażowanych w podstawową opiekę nad dzieckiem w pierwszych trzech latach życia było znacząco mniej przypadków seksualnego molestowania.





wania dzieci. Wydaje się, że intymna bliskość podczas karmienia, zmiany pieluch i kąpeli dziecka czyni mężczyzn niewrażliwymi na seksualne pobudzenie przez własne i obce dzieci. Podsumowujący wniosek zamieszczony w specjalnym amerykańskim wydaniu czasopisma Newsweek w 1997 roku brzmiał następująco: „Naprawdę niewiele sił jest tak potężnych i jednocześnie tak rzadko wykorzystywanych w naszej kulturze jak święta więź między ojcem i dzieckiem — ten rodzaj magnetycznej obietnicy mocy wyzwolonej w służbie słabym, to przywiązanie, które zaczyna się od zależności, a przekształca się w miłość”.

Jest więcej dowodów. Badanie 1337 lekarzy, którzy ukończyli Johns Hopkins University pomiędzy rokiem 1948 a 1964, wy-

kazało, że brak bliskiej więzi z rodzicami był wspólnym czynnikiem sprzyjającym nadciśnieniu tętniczemu, chorobie niedokrwiennej serca, złośliwym nowotworom, chorobom psychicznym i samobójstwom. W grupie 39 dziewcząt cierpiących na jądłowstręt psychiczny, wywiad chorobowy wykazywał jedną wspólną cechę — brak kontaktu uczuciowego z ojcem. Inne badanie przeprowadzone przez Johns Hopkins University wykazało, iż prawdopodobieństwo odbycia stosunku przedmałżeńskiego u nastolatków rasy białej z rodzin pozbawionych ojca było o 60% większe w porównaniu z ich rówieśniczkami z rodzin składających się z obojga rodziców.

Ojcowie, jeśli chcecie zdrowe dzieci, zacieśnijcie więź z nimi — i z Bogiem!

KAY KUZMA





SZLACHETNE ZDROWIE

PESTO Z POKRZYWY I PIETRUSZKI

Dziś pada i pada. Wykorzystując okienko pogodowe, wyszłam popołudniu w moje pola, by zaczerpnąć świeżego powietrza i — nabierać jakichś dzikich roślin!

Przyniosłam do domu pęczek czubków młodych pokrzyw i przygotowałam coś na styl pesto. Wyszło rewelacyjne! Chcę zapisać ten przypis, a także podzielić się nim z Wami.

Pokrzywa to roślina lecznicza znana ze swoich szerokich prozdrowotnych właściwości. Zawiera wiele witamin, minerałów, antyoksydantów i innych korzystnych związków, które wpływają pozytywnie na różne aspekty zdrowia. Pokrzywa wspomaga oczyszczanie organizmu, wspiera układ pokarmowy, poprawia krążenie i wzmacnia odporność. Natka pietruszki natomiast to nie tylko smaczny dodatek do potraw, ale także skarbnica zdrowotnych właściwości. Jest bogata w witaminę C, żelazo, kwas foliowy i beta-karoten,

co pozytywnie wpływa na układ odpornościowy, widzenie, skórę i zapobiega anemii. Dodatkowo, natka pietruszki wspiera pracę wątroby i nerek, oraz działa moczopędnie. Użycie do pesto nasion słonecznika i sera sojowego tofu czyni tę potrawę wartościową także pod kątem zawartości białka roślinnego.





PESTO Z POKRZYWY I PIETRUSZKI (porcja dla 2-3 osób)

Składniki

- ok. 15 gałązek pokrzyw (zerwanych w połowie wysokości od ziemi)
- pół pęczka natki pietruszki
- pół szklanki namoczonego słonecznika
- pół kostki tofu naturalnego (90 g)
- 3 ząbki czosnku
- 3-5 łyżek oliwy z oliwek
- pół łyżeczki soku z cytryny
- sól, pieprz, szczypta bulionu wegetariańskiego, zioła prowansalskie do smaku

Wykonanie

1. Pokrzywę dokładnie umyć, a następnie zanurzyć na kilka sekund w garnku z wrzącą wodą. Wyjąć, otrzepać w zlewie, osuszyć. Położyć na deskę do krojenia. Odciąć końce — kilka centymetrów grubej łodygi. Liście pokrzywy drobno pokroić i przełożyć do blendera z nożem w kształcie litery S (rozdrabniaczka).
2. Podobnie postąpić z natką pietruszki — dokładnie umyć, a następnie zanurzyć na kilka sekund w garnku z wrzącą wodą. Wyjąć, otrzepać w zlewie i osuszyć. Położyć na deskę do krojenia. Odciąć końce — kilka centymetrów grubej łodygi. Liście pietruszki drobno pokroić. Przełożyć do blendera.
3. Dodać do blendera słonecznik i pokruszony ser tofu.
4. Dodać pokrojone ząbki czosnku, wlać oliwę, sok z cytryny i przyprawić do smaku.
5. Wszystkie składniki zmiksować, do uzyskania konsystencji z drobnymi grudkami.
6. Przełożyć masę do małej miseczki. Polać lekko oliwą. Można delikatnie posypać czerwoną papryką. Pesto można użyć jako pastę — do smarowania chleba, do makaronu, nadziewać nim warzywa lub traktować jako przystawkę do innych potraw. Przechowywać do 3 dni w lodówce. Smacznego!

AGATA RADOSH

siegnijpozdrowie.org

**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

W upalne dni nie ma nic przyjemniejszego jak schłodzona lemoniada. Jest cudownie pyszna i bardzo orzeźwiająca cytrynowo pomarańczowa. To mój sprawdzony i zdecydowanie najlepszy przepis na domową lemoniadę, którą szykuję z wielkim pietyzmem. Jest wspaniała, więc polecam!

Składniki

- 3 duże cytryny
- 2 duże pomarańcze
- 1 limonka
- 4 łyżki miodu
- 4 gałązki mięty
- litr wody i kostki lodu

Wykonanie

- Dwie cytryny oraz jedną dużą pomarańczę (u mnie dwie małe) umyj dokładnie i przekrój na pół.
- Wyciśnij sok z połówek cytrusów i zlej do naczynia. Możesz użyć ręcznej wyciskarki lub wygodniejszej i efektywniejszej wyciskarki elektrycznej. Powinno Ci powstać około 400 ml soku. Jeśli soku jest za mało, to wyciśnij jeszcze jedną cytrynę.
- Pozostałe owoce pokrój w krążki i dodaj do wody.
- Miętę razem z miodem włóż na patelnię i podlej niewielką ilością wody w ten sposób zrobisz syrop miętowy. Odcedź na sitku.
- Syrop dodaj do wody, dodaj kilka kostek lodu, włóż kilka świeżych listków mięty i plasterki pokrojonych owoców i lemoniada gotowa.

Smacznego!





KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3I2l-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

Miejsce: W górach

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, 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



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

warta 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!



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