

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2023



**ABY PORADZIĆ SOBIE ZE WSZYSTKIMI ZMIANAMI
HORMONALNYMI I WYNIKAJĄCYM Z NICH DODATKOWYM
STRESEM, NASZ ORGANIZM POTRZEBUJE WSPARCIA.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



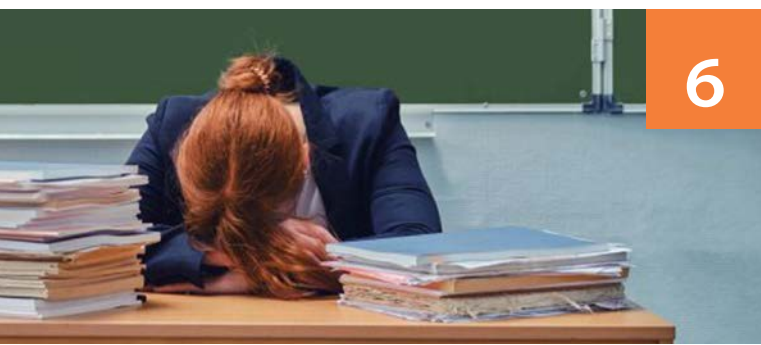
NOTKA REDAKCYJNA

Praca nauczycieli w szkole jest bardzo odpowiedzialna i potrzebna, jednak w ostatnich latach daje się wyraźnie zauważyć spadek prestiżu tego zawodu.



NIE TRĄĆ GŁOWY DLA ŁUPIEŻU — „ZŁOTA PIĄTKA” ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY

Każdy centymetr skóry głowy zamieszkują setki tysięcy drożdżaków i bakterii, których równowaga jest kluczowa dla zachowania zdrowia.



AGRESJA WERBALNA, A CZASEM RÓWNIEŻ FIZYCZNA — JAK ZAPEWNIĆ BEZPIECZNE WARUNKI PRACY NAUCZYCIEŁOM?

Praca nauczycieli w Polsce niewątpliwie należy do bardzo ciężkich i wyczerpujących.



KOPER WŁOSKI POMOCNY PRZY MENOPAUZIE

Menopauzie często towarzyszą nieprzyjemne objawy, takie jak zmiany nastroju, uderzenia gorąca czy problemy ze snem. Zwiększa się także ryzyko osteoporozy i chorób serca.



ZUPA KREM Z DYNI

Zupa krem z dyni to must have każdej jesieni. Prosta w wykonaniu i wyjątkowa w smaku.



NOTKA REDAKCYJNA

Praca nauczycieli w szkole jest bardzo odpowiedzialna i potrzebna, jednak w ostatnich latach daje się wyraźnie zauważyć spadek prestiżu tego zawodu.

Pedagodzy są coraz częściej narażeni na przemoc psychiczną, a nawet mobbing nie tylko ze strony władz i rodziców uczniów, ale również samych dzieci. W kontekście rozpoczętego roku szkolnego oraz problemów z dostępnością kadry pedagogicznej, warto przeanalizować wyzwania zapewnienia bezpiecznych warunków pracy nauczycielom.

W biuletynie piszemy o problemach skóry głowy. Łupież to powszechna choroba, a przy tym uciążliwy problem natury estetycznej, który dotyczy nawet co drugiej osoby. Ze względu na nawrotowy charakter tego schorzenia, krótkookresowe kuracje specjalistycznymi preparatami przeciwłupieżowymi warto wspomóc kilkoma nawykami pielęgnacyjnymi, które ułatwią zachowanie optymalnego zdrowia skóry głowy na co dzień.

Dla miłośników dyni kolejny przepis na jesienną zupkę, prostą, ale zawsze smaczną. A dla pań, coś co może pomóc przy menopauzie. Zmiany hormonalne w okresie menopauzy są związane ze spowolnieniem metabolizmu, zmniejszoną gęstością kości i zwiększonym ryzykiem chorób serca. Kobiety w tym okresie doświadczają nieprzyjemnych objawów, takich jak uderzenia gorąca, bezsenność, czy niepożądany przyrost masy ciała. Aby poradzić sobie ze wszystkimi zmianami hormonalnymi i wynikającym z nich dodatkowym stresem, nasz organizm potrzebuje wsparcia.

BEATA ŚLESZYŃSKA



NIE TRACĆ GŁOWY DLA ŁUPIEŻU –

„ZŁOTA PIĄTKA” ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY

Każdy centymetr skóry głowy zamieszkują setki tysięcy drożdżaków i bakterii, których równowaga jest kluczowa dla zachowania zdrowia.

Szacuje się jednak, że co najmniej 50 proc. populacji przynajmniej raz w swoim życiu zmagало się z łupieżem. To najczęstsza choroba owłosionej skóry głowy z tendencją do nawracania. Choć zwykło się mówić o jej przewlekłym charakterze może być także kwestią tymczasową, na przykład w czasie okresu dojrzewania czy ciąży. Co ciekawe, ze względu na większą produkcję sebum uwarunkowaną podwyższoną aktywnością hormonów, na łupież cierpią częściej mężczyźni.

Nasza skóra przez cały czas produkuje nowe komórki, usuwając jednocześnie te obumarłe. W standardowych warunkach cykl odnowy komórkowej trwa około 28 dni i jest praktycznie niezauważalny. Łupież powstaje natomiast, kiedy proces ten skraca się do 7-15 dni. W tak krótkim czasie nowo powstałe ko-

mórki zwykle ulegają złuszczeniu jeszcze przed całkowitym obumarciem. Efektem tego są charakterystyczne białe płatki lub łuski martwego naskórka, które łatwo dostrzec na włosach, karku i ramionach. Łupieżowi towarzyszy nieprzyjemny świąd, uczucie pieczenia i zaczerwienienie skóry.

Przyczyny łupieżu

Na nadmierne obumieranie naskórka wpływ może mieć wiele czynników. Do głównych z nich należy zbytne wysuszenie lub przetłuszczanie się skóry głowy. Stan skóry może ulec pogorszeniu także ze względu na czynniki zewnętrzne, np. zmianę pór roku, zanieczyszczone powietrze lub niską wilgotność. Do powstawania łupieżu przyczynia się również niewłaściwa

dieta, zmiany hormonalne i stres. Ponadto, może do niego dojść w przypadku nadmiernego stosowania produktów do stylizacji włosów czy nadwrażliwości na składniki kosmetyków stosowanych do pielęgnacji skóry głowy. Najczęstszą przyczyną łupieżu jest jednak grzyb drożdżopodobny *Malassezia furfur*, który występuje naturalnie na zdrowej skórze w stężeniu do 46 proc. W przypadku osób zmagających się z tym schorzeniem może stanowić nawet 74 proc. całkowitej mikroflory owłosionej skóry głowy.

Jak pozbyć się łupieżu

Ze względu na to, że główną rolę w powstawaniu łupieżu odgrywiają grzyby drożdżopodobne kuracja polega najczęściej na stosowaniu leczniczych szamponów przeciwłupieżowych o statusie leków OTC. Leczenie trwa zwykle około miesiąca i polega na myciu włosów i skóry głowy specjalistycznym szamponem dwa razy w tygodniu. Zaleca się wybieranie produktów zawierających najlepiej 2 proc. substancję czynną ketokonazol o działaniu przeciwzapalnym i grzybobójczym. Należy jednak mieć na uwadze, że łupież to schorzenie z tendencją do nawracania, dlatego warto zapobiegać jego powstawaniu na co dzień poprzez stosowanie się do kilku prostych wskazówek.

Regularne mycie włosów. Systematyczna i częsta higiena skóry głowy ułatwia regulację sebum i usuwa tłuszcz gromadzący się każdego dnia na włosach.

Masaż. Podczas mycia włosów warto poświęcić chwilę na delikatny masaż skóry głowy, który pozwala dokładnie ją oczyścić i skrupulatnie pozbyć się martwego naskórka osiadającego na włosach.

Umiar w stylizowaniu włosów. Produkty do stylizacji włosów — lakiery czy żele, stosowane zbyt często lub w nadmiernej ilości blokują ujścia mieszków włosowych i nasilają łojotok. Co więcej, suszenie, prostowanie czy kręcenie włosów prowadzi do ich przegrzania i wysuszenia się skóry głowy — jednej z podstawowych przyczyn łupieżu.

Higiena życia. Choć dla wielu może to być zaskoczeniem, na powstawanie łupieżu ma również wpływ dieta uboga w cynk, witaminy z grupy B i kwasy tłuszczowe Omega-3. Korzystne dla zdrowia skóry głowy jest również wyeliminowanie stresu, gdyż zaburzając pracę układu odpornościowego przyczynia się on do wzmożonej pracy gruczołów łojowych.

Odpowiednie produkty. Aby nie stracić efektów kuracji przeciwłupieżowej warto stosować preparaty przeznaczone do codziennego użytku, które zapobiegają nawrotom łupieżu. Odpowiednio dobrany duet — szampon i odżywka powstałe z myślą o wymagającej i łuszczącej się skórze głowy, pozwolą cieszyć się świetną kondycją włosów, a co najważniejsze, ochroną przed powstawaniem łupieżu.

WERONIKA WALASEK



AGRESJĄ WERBALNA, A CZASEM RÓWNIEŻ FIZYCZNA — JAK ZAPEWNIĆ BEZPIECZNE WARUNKI PRACY NAUCZYCIELOM?



Praca nauczycieli w Polsce niewątpliwie należy do bardzo ciężkich i wyczerpujących.

Ich rolą jest nie tylko przekazywanie wiedzy z danego przedmiotu, ale również wsparcie w wychowaniu — co wydaje się obecnie zadaniem szczególnie karkołomnym. Jak w przypadku każdego zawodu — aby pedagodzy mogli wykonywać prawidłowo swoje obowiązki, muszą mieć zapewnione odpowiednie, a przede wszystkim bezpieczne warunki pracy. Niestety kluczowym źródłem zagrożeń wydają się być obecnie sami uczniowie.

Od kilkunastu lat obserwuje się zwiększenie poziomu agresji między uczniami oraz w stosunku do nauczycieli. Przypadki agresji słownej i zniewag potrafią w długotrwałym działaniu prowadzić do obniżonego poczucia wartości, stanów lękowych i de-

presji. W zakładzie pracy innym niż szkoła, pracownik mógłby w takim przypadku spokojnie rozpocząć działania idące w kierunku doświadczania mobbingu. Jeszcze bardziej niepokojąca jest sytuacja, kiedy to uczniowie dokonują agresji fizycznej na nauczycielach. W konsekwencji może dojść do różnych urazów, których skutki mogą być długofalowe.

Bardzo ważne jest więc regularne przypomnianie uczniom i rodzicom praw i obowiązków nauczyciela oraz konsekwencji wynikających z ich nieprzestrzegania. Choć nauczyciele nie są wprost wymienieni w ustawie o funkcjonariuszach publicznych, to zgodnie z innymi zapisami prawa korzystają z tej samej ochrony. W związku z tym

przestępstwa wymienione w kodeksie karnym w stosunku do nauczycieli również są ścigane z oskarżenia publicznego. Warto, żeby taki sygnał wybrzmiał jasno do rodziców i uczniów od Ministerstwa Edukacji, przez kuratoria, po władze szkół. Niestety często bywa tak, że nauczyciel broniący się przed atakiem ucznia zostaje postawiony przed postępowaniem dyscyplinarnym przez kuratora. W związku z tym i szybką wymianą informacji, część uczniów może czuć się bezkarna, a rodzice mogą nie być w pełni świadomi ciężaru konsekwencji czynów swoich dzieci. Inna sprawą jest zwiększająca się liczba uczniów ze zdiagnozowanymi różnego rodzaju zaburzeniami. Tutaj konieczna jest systemowa praca całego obszaru oświaty, mająca na celu zwiększenie dostępu w szkołach do nauczycieli wspomagających czy psychologów dziecięcych, którzy mogą wspierać nauczyciela prowadzącego i rodziców w prawidłowym rozwo-

ju dziecka — mówi Andrzej Bączkowski, Ekspert ds. bezpieczeństwa pracy W&W Consulting.

Innym istotnym zagrożeniem dla nauczycieli, szczególnie podczas przerw, jest hałas. Z dostępnych badań wynika, że w tym czasie w ponad 50% szkół poziom hałasu wynosi ponad 80dB, a w kolejnych 30% powyżej 75dB. W przedsiębiorstwie produkcyjnym czy magazynie takie wartości byłyby już silnym przyczynkiem do zalecenia stosowania ochronników słuchu. Temat hałasu generowanego przez uczniów jest bardzo szeroki. Nie można jednak zapominać o samej infrastrukturze szkolnej — długie puste korytarze czy duże sale z niewielką ilością mebli powodują występowanie pogłosu, co zwiększa uciążliwość hałasu, ale również wymaga podczas prowadzenia zajęć większego wysiłku głosu w klasie.

Sam hałas, nawet ten na przerwach, ale doświadczany przez nauczyciela kilka razy



w ciągu dnia, powoduje zmęczenie, stres i rozdrażnienie, z którym nauczyciel jako dorosły musi sobie poradzić. Jednak dzieci i nastolatki nie mają jeszcze wyrobionych mechanizmów obronnych czy regulujących więc przyczynia się on do kolejnych problemów, z jakimi nauczyciele muszą się mierzyć. Bardzo dobrym rozwiązaniem sprawy hałasu w szkołach jest sukcesywne odnawianie infrastruktury szkolnej, stosowanie materiałów wygłuszających, badanie poziomów pogłosu, ale również szkolenia i kampanie z obszaru zagrożeń hałasem, kierowane też do rodziców. Rozwiązania pośrednie, które można wprowadzić od zaraz, to wyznaczenie stref ciszy dla uczniów czy cichych przerw, podczas których wszyscy będą mogli odpocząć — dodaje ekspert W&W Consulting ds. bezpieczeństwa pracy.

Warto pamiętać również, że nauczyciel pracuje przede wszystkim głosem. W związku z tym na szkoleniach dla nauczycieli czy szkoleniach BHP należy przypominać o sposobach dbania o głos. Bardzo dobrym rozwiązaniem są warsztaty uczące jak mówić, żeby maksymalnie oszczędzić narząd mowy.

Kolejnym zagrożeniem są wszelkiego rodzaju czynniki biologiczne, które w takim zagęszczeniu osób w jednym miejscu siłą rzeczy będą występować z większym natężeniem. Należy z uporem maniaka wdrażać kampanie informacyjne dla uczniów, rodziców i nauczycieli o przeciwdziałaniu różnym zakażeniom, o nie przychodzeniu do szkoły chorym (dotyczy to zarówno uczniów jak i nauczycieli), czy o podstawowych zasadach higieny wśród uczniów.

Uczęszczanie do szkoły jest wciąż prawnym obowiązkiem dzieci i młodzieży. Pokolenia od zarania dziejów nie lubiły tego obowiązku, jednak obecnie, w dobie zwiększającej się świadomości praw różnych grup społecznych, można odnieść wrażenie, że w przypadku szkolnictwa niektóre kręgi w sposób opaczny rozumieją ten trend — szkoła ma nauczyć i wychować lub niech w szkole się tym martwią. Pamiętajmy, że również w interesie rodziców jest zapewnienie odpowiednich warunków pracy nauczycielowi, a to wprost proporcjonalnie przełoży się na wyższą jakość i efektywność pracy z uczniami.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

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

SZLACHETNE
ZDROWIE



KOPER WŁOSKI

POMOCNY PRZY MENOPAUZIE

Menopauzie często towarzyszą nieprzyjemne objawy, takie jak zmiany nastroju, uderzenia gorąca czy problemy ze snem. Zwiększa się także ryzyko osteoporozy i chorób serca.

Lekarze zalecają włączenie terapii hormonalnej, która łagodzi przebieg menopauzy i pozwala zachować odpowiednią gęstość kości, ale jednocześnie podwyższa prawdopodobieństwo zwiększa prawdopodobieństwo zawałów mięśnia sercowego, udarów mózgu i nowotworów piersi.

Panie coraz częściej szukają zastępstwa dla terapii hormonalnej w postaci fitoestrogenów — roślinnych hormonów. Do takich roślin, należy fenkuł (in. koper włoski) zawiera różne olejki eteryczne, a co ważniejsze — fitoestrogeny.

Koper włoski należy do rodziny selerowatych. Występuję w wielu odmianach, różniących się budową owoców i składem chemicznym. W lecznictwie stosowane są dwie: koper gorzki i koper słodki. W lecznictwie stosowane są owoce kopru włoskiego oraz olejek koprowy. To surowce wykrztuśne,

wiatropędne, pobudzające trawienie i laktację. Olejek koprowy znalazł zastosowanie także do wyrobów kosmetyków.

Koper włoski — znany i ceniony w lecznictwie — to przedmiot wielu badań. Zakres tych badań jest bardzo szeroki, dotyczy różnych kierunków działania, a wyniki wskazują na wiele nowych i cennych dla medycyny właściwości kopru.

W wielu badaniach potwierdzono cenne działanie kopru włoskiego przy menopauzie, która jest naturalnym stanem, doświadczanym przez wszystkie kobiety, charakteryzującym się zanikiem cyklu miesięcznego i funkcji jajników.

Naukowcy z North American Menopause Society (NAMS) wykazali jednakże, iż fitoestrogeny zawarte w koprze włoskim (*Foeniculum vulgare* Mill.) skutecznie łagodzą objawy menopauzy i są bezpieczne w stosowaniu.



Analiza wyników pokazała, że koper włoski stanowił „efektywną i bezpieczną formę leczenia redukującą objawy menopauzy

u przekwitających kobiet bez wywoływania poważnych skutków ubocznych”.

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

ZUPA KREM Z DYNI

Zupa krem z dyni to must have każdej jesieni. Prosta w wykonaniu i wyjątkowa w smaku. Jeśli masz już dość wersji z curry, mleczkiem kokosowym, to polecam ci dzisiejszy przepis, czyli zupę krem z dyni o smaku serowym, w wersji wegańskiej!

Wykonanie

Pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek podgrzewaj na małym ogniu na oliwie z niewielką ilością soli. Do tego dodaj pokrojoną marchewkę, ziemniaki i dynię i dalej podgrzewaj pod przykryciem. Po ok 5 minut zalej bulionem i gotuj do miękkości. Na koniec dodaj płatki drożdżowe nieaktywne, sól i pieprz do smaku i wszystko zmiksuj na krem. Twoja zupa krem z dyni o smaku serowym jest już gotowa! Możesz ją zjeść tak po prostu, ale polecam ci posypać ją wędzoną papryką w proszku i pestkami dyni (najlepiej podprażonymi na suchej patelni). Ja jeszcze zwykle dorzucam grzanki.

Składniki

- ½ kg dyni (ja miałam taką pospolitą, ale piżmowa czy nelson też powinny się sprawdzić)**
- 3 średnie ziemniaki**
- 1 marchewka**
- 500 ml bulionu warzywnego**
- 35 g cebuli (½ średniej sztuki)**
- 3 ząbki czosnku**
- 20 g płatków nieaktywnych drożdży (4 lekko czubate łyżki)**
- 1 łyżka oliwy (lub oleju, do podsmażenia cebuli)**
- sól, pieprz (pieprz najlepiej z młynka)**





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!”.





GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

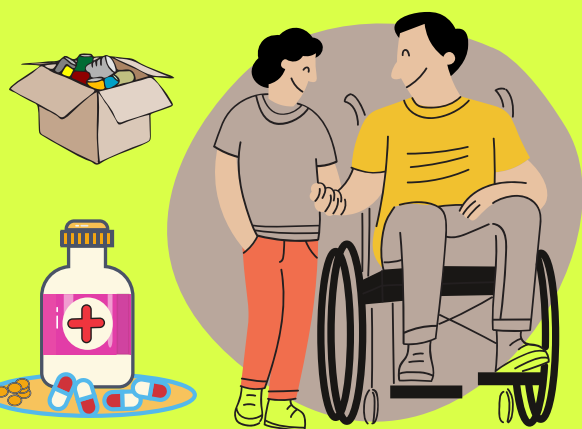


Zgłoszenie

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 udzieliłmy 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 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