

# MISJA ZDROWIA

KLUCZE  
DO SKUTECZNEJ  
SŁUŻBY

 *Wydawnictwo*  
„Znaki Czasu”

---

WARSZAWA 2020

TYTUŁ ORYGINAŁU  
Keys to Health Evangelism

PRACA ZBIOROWA  
Don Hall — główny współautor

KIEROWNIK WYDAWNICZY  
Mirosław Harasim

TŁUMACZ  
Jan Trzeciak

PROJEKTANTKA OKŁADKI  
Daria Gil-Ziędalska

Cytaty biblijne zaczerpnięto z Biblii warszawskiej.

Copyright © 2010 Copyright by the General Conference of Seventh-day Adventists  
Copyright © 2020 Wydawnictwo „Znaki Czasu”

Publikacja ukazała się staraniem Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej w Polsce.

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-7295-416-9

Zamówienia na publikację prosimy kierować pod adresem:  
Dział Handlowy Wydawnictwa „Znaki Czasu”  
ul. Foksal 8/3  
00-366 Warszawa  
tel. 22-331-98-00  
e-mail: kontakt@znakiczasu.pl  
księgarnia internetowa: sklep.znakiczasu.pl

# SPIS TREŚCI

Słowo od wydawcy polskiego .....	4
Bóg błogosławi wysiłki mające na celu docieranie do ludzi przez ewangelizację zdrowotną.....	6
Biblijne podstawy ewangelizacji zdrowotnej.....	8
Przesłanie pierwszego anioła i służba na rzecz zdrowia .....	9
Całościowa wizja zdrowia .....	12
Pełnia zdrowia .....	16
Kroki wiodące do optymalnego zdrowia .....	17
Nauczanie zasad zdrowia.....	21
Krąg służby na rzecz zdrowia .....	24
Planowanie twojej służby na rzecz zdrowia .....	30
Angażowanie zboru .....	31
Promowanie programu na rzecz zdrowia .....	33
Strategie dalszych działań dla trwałego zdrowia.....	34
Pamiętajcie o aspekcie duchowym.....	36
Współpraca.....	37

# Słowo od wydawcy

Bardzo często mówimy, że zdrowie jest dla człowieka jedną z najważniejszych wartości. W rzeczywistości jednak nie potrafimy go docenić aż do momentu, w którym wydarzy się nieszczęśliwy wypadek lub pojawi się choroba. Na co dzień zdrowy człowiek nie przywiązuje wagi do tego, że może bez przeszkód chodzić do pracy czy szkoły i robić wszystkie inne zwyczajne rzeczy. Dopiero gdy zachoruje, zaczyna dostrzegać, jak ogromne znaczenie ma zdrowie — że jego posiadanie stanowi warunek dobrego samopoczucia i funkcjonowania na każdym etapie życia. Oczywiście są sytuacje — wcale nie pojedyncze — w których pomimo braku zdrowia człowiek potrafi się zmobilizować, rozwijać, być użytecznym dla siebie i innych, pełnić odpowiedzialne zadania. Niemniej jednak temat zdrowia jest wciąż aktualny i zawsze znajdzie zainteresowanie wśród ludzi, tym bardziej że wzrasta ilość osób cierpiących na tzw. choroby przewlekłe.

W Ewangelii Jana widzimy człowieka chorego — właśnie takiego, który powiedziałby, że zdrowie jest najważniejsze. W swoim oczekiwaniu na wyleczenie, cud i pomoc spędził trzydzieści osiem lat. Widzimy tutaj mężczyznę, który zrezygnował z walki o lepszą jakość życia, który być może przyzwyczaił się do swojej sytuacji. Ale pewnego dnia pojawił się Jezus, który po prostu zapytał go, czy chce być zdrowy. A potem go uzdrowił. Po trzydziestu ośmiu latach w jego życiu dokonała się diametralna zmiana. Nic już nie było takie, jak do tej pory. Nic. Jezus zapragnął podzielić się błogosławieństwem zdrowia z tym, który uwierzył w polecenie: „Wstań, weź łożo swoje i chodź”. Pomógł mu nie tylko w kwestii ciała, ale także rozwiązał problemy duchowe i emocjonalne. To Jezus sprawił, że uzdrowiony paralytyk przeżywał najpiękniejsze chwile życia.

Chrystus poświęcał wiele godzin na zaspokajanie fizycznych, emocjonalnych i duchowych potrzeb otaczających go ludzi. Docierał do potrzebujących i w ten sposób pozyskiwał ich zainteresowanie, a potem wskazywał na siebie jako najlepszego Lekarza. Ta sama

postawa powinna towarzyszyć również nam podczas pracy misyjnej. Mamy dzielić się nie tylko przywilejami zdrowego stylu życia, ale także prawdą na temat Boga, który jest źródłem pełnego zdrowia.

Zagadnienie zdrowia stanowi ważną część naszej wiary. Wierzymy, że nasze ciało jest świątynią Ducha Świętego, dlatego odpowiadamy za utrzymanie go w dobrej kondycji. Jednak w tym wszystkim chodzi o coś więcej. Temat zdrowia działa niczym przycisk do automatycznego otwierania drzwi dla poselstwa o zbawieniu w Chrystusie. Ellen White napisała: „Nie ma nic, co by mogło tak skutecznie otworzyć drzwi dla prawdy, jak praca ewangelizacyjno-medyczna. Ona znajdzie dojście do ludzkich serc i umysłów; jest instrumentem, który sprawi, że wielu nawróci się do prawdy” (*Manuscript* 1901, s. 58).

Już dziś, zauważa się rolę, jaką Kościół adwentystyczny pełni w sferze zdrowia. Znane są też badania naukowe dotyczące różnych aspektów zdrowia, w których wzięły udział dziesiątki tysięcy adwentystów. Dzięki nim oczy medyczno-akademickiego świata zostały skierowane na adwentystów. O ile jednak większy byłby efekt, gdyby cały Kościół konsekwentnie stosował wiedzę, którą posiada, oraz umiejętnie prowadził medyczną pracę misyjną, która powinna stać się prawą ręką Ewangelii! Bylibyśmy prawdziwie miastem na górze, którego światło byłoby widoczne dla wszystkich ludzi.

Wierzę, że po lektura broszury *Misja zdrowia. Klucze do skutecznej służby* zachęci nas do wytrwałej służby, do właściwego zrozumienia poselstwa zdrowia, a także do organizowania skutecznych programów profilaktycznych przy współpracy z Chrześcijańską Służbą Charytatywną Blisko Serca, która koordynuje w naszym Kościele wiele działań na rzecz szeroko pojętego zdrowia. Gorąco zachęcam do współdziałania z Chrześcijańską Służbą Charytatywną (więcej w dodatku do niniejszej publikacji pt. *Współpraca*). Pamiętajmy, że „Istnieje wielka potrzeba tego rodzaju pracy i świat jest na nią otwarty” (*Medyczna praca misyjna*, s. 227).

Beata Śleszyńska  
Dyrektor Sekretariatu Zdrowia  
przy Zarządzie Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w RP

## BÓG BŁOGOSŁAWI WYSIŁKI MAJĄCE NA CELU DOCIERANIE DO LUDZI PRZEZ EWANGELIZACJĘ ZDROWOTNĄ

Przywilejem Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego jest głoszenie całemu światu szczególnego przesłania, aby przygotować możliwie jak największą liczbę ludzi na powtórne przyjście Jezusa. W wielu częściach naszej ziemi do społeczeństwa można docierać dość łatwo przez bezpośrednio udzielane lekcje biblijne i spotkania ewangelizacyjne. Jednak wielu ludzi nie reaguje na takie metody. Podobnie było ponad sto lat temu, w czasach Ellen G. White, a w XXI wieku sytuacja ta staje się coraz gorsza. Ellen G. White stwierdziła, że „prawie wszędzie są ludzie, którzy nie chcą słuchać Słowa Bożego i nie chcą brać udziału w religijnych obrzędach. (...) Często jedyną drogą ku temu może być pomoc okazana w cierpieniu”<sup>1</sup>.

Oto sposób na przyciągnięcie ludzi do Boga. Jeśli pragniemy dotrzeć do tych, którzy nie uczęszczają do kościoła, musimy przygotować program, który zainteresuje ich poprzez tematy niezwiązane bezpośrednio z religią. Pragnienie dobrego zdrowia jest osobistą potrzebą i troską niemal każdego człowieka. Daje to możliwość nawiązania komunikacji i podjęcia służby, która przełamie uprzedzenia. Kiedy członkowie społeczeństwa otrzymają praktyczne pouczenie w kwestii zdrowego stylu życia oraz pomoc w uzyskaniu lepszego samopoczucia, wówczas zostaną otwarte drzwi, przełamane uprzedzenia i zadzierzgnięte przyjaźnie, dzięki czemu będzie można zaprosić ich do zgłębiania zagadnień zdrowia duchowego.

Bóg błogosławi wysiłki czynione w ramach ewangelizacji zdrowotnej. Oto pięć przykładów jej skuteczności:

- Furgonetka medyczna w mieście pozwoliła dotrzeć do 14 500 osób w ciągu roku. Dla każdej z tych osób zainteresowanych osobistym zdrowiem była to jednocześnie okazja do zapoznania się ze świa-

---

<sup>1</sup> Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, Warszawa 2009, wyd. 6, s. 94-95.

dectwem wiary. Wszystkie one otrzymały materiały dotyczące zdrowia i zawierające studium biblijne. Każdego tygodnia 30-50 osób zamawiało lekcje kursu biblijnego. Służba ta została także skierowana do mieszkańców mniejszych miast, kampusów uniwersyteckich (trzystu studentów jednego dnia) oraz uczestników okolicznościowych wydarzeń.

- W mieście uzdrowskim około dwieście pięćdziesiąt osób uczestniczyło w programie badań lekarskich oferowanym przez zbor adwentystyczny. Następnie co miesiąc w budynku zboru spotykał się „Klub Zdrowego Życia”. Choć początkowo niektórzy czuli się niekomfortowo, spotykając się w budynku kościelnym, to jednak przez rok ponad sto osób przybywało co miesiąc na spotkania.
- W niewielkiej społeczności zbor wysłał do okolicznych domów 4500 broszur, aby zaprosić mieszkańców na spotkania ewangelizacyjne — pojawiły się na nich tylko dwie osoby. Kilka miesięcy później ponownie wysłano zaproszenia do tych samych rodzin i dwanaście osób uczestniczyło w ośmioletniej serii wykładów na temat zdrowia. Kilka z nich nadal uczęszcza do zboru.
- Pewien zbor zaprosił około stu osób na serię wykładów ewangelizacyjnych obejmujących zarówno informacje na temat zdrowego odżywiania, jak i program rzucenia palenia. W następnej kolejności osoby zainteresowane wzięły udział w serii wykładów ewangelizacyjnych, po których nastąpiły chrzty. Pewna kobieta przystępująca do chrztu została zapytana, jak poznała Kościół adwentystyczny. Powiedziała, że przeczytała w gazecie o społecznych programach zdrowotnych organizowanych w mieście przez niewielki zbor adwentystów dnia siódmego. Zwróciła także uwagę, że „duży Kościół” nic nie robił dla społeczeństwa. Powiedziała, że nigdy wcześniej nie uczestniczyła w wykładach na temat zdrowia, ale kiedy zapowiedziano spotkania ewangelizacyjne, postanowiła dowiedzieć się więcej o tym „małym adwentystycznym zborze na wzgórzu”, o jego naukach i o tym,

dlaczego angażuje się w służbę społeczną. Bóg błogosławi nam, kiedy podążamy za Jego kierownictwem, służąc ludziom i wychodząc naprzeciw ich potrzebom.

- Mąż z rzadka uczęszczał do zboru ze swoją żoną, ale kiedy zaprosiła go na weekendowe spotkania poświęcone zdrowiu, postanowił posłuchać, co Kościół ma do powiedzenia na temat zdrowia i odżywiania. Uczęszczał na spotkania i był bardzo zainteresowany. Został wegetarianinem, zaczął regularnie przychodzić do zboru, przyłączył się do niego, a potem Bóg natchnął go, by uczynił jeszcze więcej. Wrócił na studia teologiczne i został kaznodzieją.

O tak, ewangelizacja zdrowotna dociera do wielu ludzi, do których nie można dotrzeć za pomocą innych metod.

## BIBLIJNE PODSTAWY EWANGELIZACJI ZDROWOTNEJ

Kościół chrześcijański powinny angażować się w służbę na rzecz zdrowia, ponieważ:

- Była to wybrana przez Chrystusa metoda służby, pokazująca, jaki jest Bóg. Jezus powiedział, że celem Jego przyjścia było, „aby [owce] miały życie i miały je w obfitości” (J 10,10 BT). Kiedy ogłosił początek swojej służby, „przejrzenie ślepych” (zarówno fizyczne, jak i duchowe) było jednym z czterech podanych przez Niego powodów Jego przyjścia na ziemię (Łk 4,16-21).
- Wielkie tłumy przychodziły do Niego, a On je uzdrawiał (Mt 15,30). „Podczas swej pracy misyjnej Jezus więcej czasu poświęcał leczeniu chorych aniżeli kazaniom”<sup>2</sup>.
- Chrystus polecił swoim uczniom iść do miast i „uzdrawiać chorych” oraz głosić dobrą nowinę. Kazaniu miało towarzyszyć słuzenie fizycznym potrzebom ludzi (Łk 9,2; 10,1-10).

<sup>2</sup> Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, s. 12.

- Jan troszczył się o to, aby wierzący byli „zdrowi” fizycznie oraz duchowo, tak jak dobrze ma się ich dusza (3 J 1,2).
- W przypowieści o dobrym Samarytaninie Jezus pokazał, w jaki sposób mamy okazywać współczucie i wychodzić naprzeciw fizycznym potrzebom ludzi. Nakazał swoim uczniom, aby czynili podobnie (Łk 10,37).
- Służba na rzecz zdrowia ukazuje Bożą miłość. Jest znacznie mocniejsza niż teologiczne twierdzenie, że „Bóg jest miłością”. W przypowieści o sądzie Jezus wskazuje na to, że teologia nie wystarczy. Zbawieni to ci, którzy okazywali miłość Bożą, karmiąc głodnych, troszcząc się o chorych i przyodziewając potrzebujących (Mt 25,31-46).

## PRZESŁANIE PIERWSZEGO ANIOŁA I SŁUŻBA NA RZECZ ZDROWIA

Bóg stworzył ludzi jako zdrowych — na swój obraz. „Ewangelia” przesłania pierwszego anioła (Ap 14,6-7) mająca dotrzeć do wszystkich ludów ziemi przed powtórny przyjściem Chrystusa, obejmuje odrodzenie na Jego obraz<sup>3</sup>. Chrześcijańscy pracownicy działający na rzecz zdrowia nigdy nie powinni zadowalać się jedynie pomaganiem chorym w pokonaniu bólu czy odzyskaniu dobrego samopoczucia. Ich celem powinno być pomaganie wszystkim w osiągnięciu wyższego poziomu zdrowia, podjęciu kroków ku lepszemu rozwojowi ciała, umysłu i duszy — ku odrodzeniu podobieństwa do Boga.

Dawid wyraził przekonanie, że Bóg jest zainteresowany zarówno fizycznym, jak i duchowym zdrowiem ludzi. Jednym tchem ogłosił przebaczenie i uzdrowienie: „Błogosław, duszo moja, Panu (...). On odpuszcza wszystkie winy twoje, leczy wszystkie choroby twoje. On ratuje od zguby życie twoje. (...) On nasycy dobrem życie twoje, tak

<sup>3</sup> William Dysinger, *Heaven's Lifestyle Today*, Generalna Konferencja Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego 1997, s. 13.

iz odnawia się jak u orła młodość twoja” (Ps 103,1-5). Izajasz mówi, że ci, którzy ufają Bogu, „nabierają siły” (Iz 40,31). Piotr wskazuje, że „odnowienie wszechrzeczy” było zapowiadane przez proroków (Dz 3,21). Błogosławieństwa tego „odnowienia” muszą być naszym celem. Ludzi należy uczyć, aby zawrócili z drogi szatana — prowadzącej do choroby i śmierci drogi nieposłuszeństwa prawom fizycznym — i zwrócili się ku współdziałaniu z Bogiem w podążaniu za prawami, które On ustanowił dla naszego dobra, a które prowadzą do życia.

„Bojaźń”, czyli cześć dla Boga w przesłaniu pierwszego anioła (Ap 14,7) może stać się bardziej zrozumiała, kiedy wyraźniej uświadomimy sobie, że zostaliśmy prawdziwie „cudownie” stworzeni (Ps 139,14). Powinniśmy z radością czcić Boga jako Stwórcę naszego ciała, zdając sobie sprawę z tego, że jesteśmy Jego dziełem, a nie przypadkowym produktem ewolucji, o czym świadczy to, jak wspaniale zostaliśmy stworzeni. Ukazywanie dowodów Bożego projektu w stworzeniu inspirowane ludźmi do podziwu i szacunku wobec Stwórcy, a także wzbudza w nich pragnienie oddawania Bogu chwały między innymi przez dbałość o zachowanie zdrowia.

Obok nacisku, jakie przesłanie pierwszego anioła kładzie na oddawanie chwały Bogu, Paweł wyraźnie podkreśla, że jedzenie i picie również powinny być czynnościami wykonywanymi na chwałę Boga (1 Kor 10,31). Należy pokazywać ludziom biblijne i naukowe korzyści płynące ze zrównoważonej diety wegetariańskiej. Właściwy wybór, przygotowanie i spożywanie pokarmu są elementami oddawania chwały Bogu przez troskę o nasze ciało.

We wspomnianym powyżej wersecie Paweł wyraźnie mówi, że powinniśmy także „pić” na chwałę Bożą. Należy zatem podkreślać właściwe — zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne — używanie czystej wody oraz powstrzymywanie się od spożywania alkoholu i innych szkodliwych napojów takich jak herbata i kawa.

Werset kończy się stwierdzeniem, że mamy czynić „wszystko na chwałę Bożą”. Obok jedzenia i picia może to obejmować troskę o zdrowie przejawiającą się w zachowaniu sprawności fizycznej, cwi-

zeniach, dostępie świeżego powietrza, rekreacji, odpoczynku, umiarkowaniu i panowaniu nad sobą oraz zrównoważonym stylu życia.

Ważną i uroczystą częścią przesłania pierwszego anioła w naszych czasach są słowa: „(...) nadeszła godzina sądu jego” (Ap 14,7). Życie każdego człowieka zostanie zbadane. Standardem na sądzie jest Dzieścioro Przykazań, które obejmują także fizyczne prawa wpisane przez Stwórcę w nasz organizm. Jeśli miłujemy Boga, On da nam moc do radosnego przestrzegania tych praw, zarówno dla Jego chwały, jak i dla zachowania naszego umysłu w zdrowiu i dobrej kondycji. Dzięki temu Bóg może wyraźniej i pełniej przekazywać nam swoją miłość.

Diabeł posługuje się różnymi narzędziami, aby przyćmić wyższe siły umysłu, a przez to uczynić ludzi mniej zdolnymi do usłyszenia głosu Boga, rozróżniania między dobrem a złem oraz podejmowania właściwych decyzji. Nauczanie ośmiu zasad zdrowia i trzymanie się ich służy udaremnieniu usiłowań wroga.

Centralną część przesłania pierwszego anioła stanowi wezwanie do oddawania czci Stwórcy, który stworzył nas oraz „niebo i ziemię, i morze, i źródła wód” (Ap 14,7). Co mogłoby bardziej przyczynić się do fizycznego i umysłowego zdrowia niż doświadczenie odpoczynku w siódmym dniu tygodnia, w szabat, oraz radosna świadomość, iż każdy z nas jest kimś szczególnym? Nie jesteśmy produktem przypadków trwających miliony lat w nieprzewidywalnej gmatwaniu życia i śmierci oraz przetrwania najlepiej przystosowanych. Zostaliśmy stworzeni na obraz miłującego Ojca, Boga wszechświata, i On podtrzymuje nasze istnienie. Oddawanie Mu czci jako Stwórcy i wydawanie świadectwa o Nim jest przeciwieństwem szatańskiej teorii ewolucji, która odseparowuje nas od Boga i przedstawia nasze istnienie jako przypadkowe i bezsensowne.

Uwaga: Przesłania drugiego i trzeciego anioła także zawierają lekcje, które można odnieść do służby na rzecz zdrowia<sup>4</sup>.

Przyjrzymy się teraz służbie na rzecz zdrowia, biorąc pod uwagę różne inne aspekty oprócz wspomnianych powyżej podstaw biblij-

<sup>4</sup> William Dysinger, *Heaven's Lifestyle Today*, s. 19-131.

nych i przesłania pierwszego anioła, choć wystąpią także pewne nawiązania do nich. Przede wszystkim, aby prowadzić skuteczną służbę na rzecz zdrowia, należy uwzględnić w prezentacjach poniższe elementy.

## CAŁOŚCIOWA WIZJA ZDROWIA

**Życie.** Jak wspomnieliśmy powyżej, Jezus przyszedł, aby dać ludziom życie w obfitości (J 10,10 BT).

**Uzdrowianie.** Greckie słowo oznaczające uzdrowienie to *sozo*. Jest ono tłumaczone jako „uzdrowiać”, „czynić pełnym” i „ratować”. W Mk 5,25-34 czytamy o kobiecie, która przez dwanaście lat cierpiała na krwotok. Jezus powiedział do niej: „Córko, wiara twoja uzdrowiła cię, idź w pokoju i bądź uleczona z dolegliwości swojej” (Mk 5,34). W nawiązaniu do imienia Jezusa słowo *sozo* zostało przetłumaczone jako „zbawiać”: „On zbawi lud swój od grzechów jego” (Mt 1,21).

„Uzdrowienie”, „uczynienie pełnym” i „zbawienie” to różne znaczenia procesu odrodzenia pierwotnego Bożego zamierzenia wobec ludzkości, które obejmuje życie w obfitości, pełnię i zbawienie. Uniwersytet Loma Linda przyjął tę zasadę jako motto uczelni: „Uczyń człowieka pełnym”.

**Zdrowie.** Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie jako więcej niż brak choroby, mianowicie jako „fizyczny, umysłowy, duchowy i społeczny dobrostan”. *The Oxford Concise Dictionary* definiuje to słowo jako „dobrą formę fizyczną, umysłową i duchową”.

Biblia uczy także całościowej wizji człowieka, obejmującej wszystkie wymiary życia: fizyczny, umysłowy, społeczny i duchowy. W Mt 22,37.39 Jezus mówi: „Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej. (...) Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego” (jest to cytat z Pwt 6,5, gdzie zamiast słowa „myśl” czy „umysł” występuje słowo „siła”).

W Łk 2,52 jest mowa o rozwoju Jezusa. Czytamy tam: „Jezusowi zaś przybywało mądrości i wzrostu oraz łaski u Boga i u ludzi”.

Boże pouczenie dla tych, którzy pilnie głoszą światu przesłanie trzeciego anioła, aby przygotować ludzi na powtórne przyjście Chrystusa, jest poparte przykładem metody działalności Zbawiciela: „Zbawiciel służył i duszy, i ciału. Ewangelia, której nauczał, była poselstwem duchowego życia i fizycznej odnowy”<sup>5</sup>. Nasze zadanie zostało przedstawione następująco: „W swoim słowie pisanym oraz w wielkiej księdze przyrody objawił On zasady życia. My mamy przy-swoić sobie te zasady i na drodze posłuszeństwa współdziałać z Nim w odnowieniu zdrowia ciała i ducha”<sup>6</sup>.

**Powiązanie umysłu z ciałem.** Aby zachować optymalne zdrowie, należy zadbać o równomierny rozwój i współdziałanie wszystkich wymiarów ludzkiej istoty. Między umysłem i ciałem występuje ściśle powiązanie, które jest bardzo głębokie. Kiedy cierpi jedno, cierpi także drugie. Stan umysłu wpływa na zdrowie w stopniu znacznie większym, niż to sobie uświadamia większość ludzi.

„Wiele chorób fizycznych, na które ludzie cierpią, jest wynikiem depresji psychicznej. Zmartwienie, niepokój, niezadowolnienie, wyrzuty sumienia, poczucie winy, niedowierzanie przyczyniają się do osłabienia naszych sił życiowych i prowadzą do wyniszczenia i śmierci. (...) Odwaga, nadzieja, wiara, ufność, miłość podtrzymują zdrowie i przedłużają życie. Zadowolnienie i pogodny duch jest zdrowiem dla ciała i wzmocnieniem dla duszy”<sup>7</sup>.

W Prz 17,22 czytamy: „Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiony duch wysusza ciało”. C.M. Pentz napisał, że „aby być zdrowym, trzeba mieć szczęśliwy umysł”.

---

<sup>5</sup> Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, s. 67.

<sup>6</sup> Tamże, s. 69.

<sup>7</sup> Tamże, s. 169.

**Zdrowie społeczne.** Wiele badań pokazuje, że więzi społeczne są ważne dla zdrowia. Oto sześć przykładów:

- W hrabstwie Alameda (Kalifornia) badanie z udziałem 6900 osób pozwoliło odkryć, że wśród ludzi, którym brakuje więzi społecznych, takich jak częste kontakty z rodziną i przyjaciółmi, małżeństwo, uczęszczanie do zboru czy przynależność do grupy towarzyskiej, istnieje od 1,9 do 3,1 (w przybliżeniu 2-3) razy większe prawdopodobieństwo zgonu w ciągu dziewięciu lat od czasu przeprowadzenia badania w porównaniu z osobami mającymi silny społeczny system wsparcia. Wiąże się to z ryzykiem śmierci z powodu chorób serca, wylewów, raka, chorób płuc czy chorób systemu trawiennego. W badaniu tym zadano proste pytanie, a odpowiedź na nie powiązano z długością życia badanych. Brzmiało ono: „Jak bardzo szczęśliwy się czujesz? Bardzo szczęśliwy, stosunkowo szczęśliwy, nieszczęśliwy”.
- Badanie w Tecumseh (Michigan) z udziałem 3000 mężczyzn i kobiet trwało dwanaście lat. Wśród mężczyzn sprawozdających wyższy poziom więzi i aktywności społecznej występowała znacznie niższa śmiertelność. Kiedy więzi społeczne były zrywane, częstotliwość występowania chorób wzrastała dwukrotnie w ciągu kolejnych 10-12 lat.
- W ramach badania przeprowadzonego w Szwecji obserwowano 17 000 zdrowych mężczyzn i kobiet w ciągu sześciu lat. Wśród najbardziej samotnych i odizolowanych występowało czterokrotnie większe ryzyko przedwczesnej śmierci.
- Na Uniwersytecie Duke’a przeprowadzono badanie z udziałem 1400 mężczyzn i kobiet, u których angiografia naczyń wieńcowych wykazała zablokowanie co najmniej jednej ważnej arterii. Wśród ludzi, którzy nie żyli w związku małżeńskim i którzy nie mieli bliskiego powiernika, istniało ponad trzykrotnie większe prawdopodobieństwo śmierci w ciągu kolejnych pięciu lat w porównaniu z tymi, którzy żyli w małżeństwie albo mieli

bliskiego powiernika. Osoby żyjące w małżeństwie miały najmniejszy współczynnik śmiertelności.

- Dr L.F. Berkman i jej współpracownicy zbadali odsetek przetrwania u osób hospitalizowanych po zawale serca. Wśród osób pozbawionych emocjonalnego wsparcia albo mających takie wsparcie na niskim poziomie występował trzykrotnie większy odsetek zgonów niż wśród osób mających bliską rodzinę i przyjaciół zapewniających im mocne społeczne wsparcie. Wśród tych, którzy przeżyli pierwszy zawał, 53% osób pozbawionych emocjonalnego wsparcia zmarło, zaś odsetek ten wśród osób mających jedną wspierającą osobę wyniósł 36%, a u osób mających dwie lub więcej wspierające osoby – 23%.
- W Szkole Medycznej Uniwersytetu Teksańskiego przeprowadzono badanie powiązania wsparcia społecznego i religii ze śmiertelnością u osób po operacji serca. W ankiecie zadano dwa pytania: (1) Czy uczestniczysz regularnie w życiu zorganizowanych grup społecznych takich jak kluby, zbory itd.? (2) Czy czerpiesz siłę i pocieszenie z religijnej lub duchowej wiary? Badacze stwierdzili, że wśród osób, które nie uczestniczyły regularnie w zorganizowanej grupie społecznej, występowało sześć razy większe prawdopodobieństwo śmierci w ciągu sześciu miesięcy po operacji. Wśród tych, którzy wskazali, iż nie czerpią pocieszenia z duchowej wiary, istniało trzykrotnie większe prawdopodobieństwo śmierci w ciągu sześciu miesięcy po operacji. W badaniu tym religia przynosiła dodatkowy efekt niezależnie od więzi społecznych. Wśród tych, którzy ani nie mieli grupy wsparcia, ani nie czerpali siły i pocieszenia z religii, występowało siedmiokrotnie wyższe prawdopodobieństwo śmierci w ciągu sześciu miesięcy od operacji.

Wniosek: Miłość i bliskość sprzyjają zachowaniu dobrego zdrowia i przetrwaniu. Wsparcie społeczne i wzajemne zależności mają równie silny wpływ na zdrowie i długowieczność jak abstynencja od palenia, ćwiczenia fizyczne i zdrowe odżywianie.

**Obfite życie.** Przesłanie dobrego zdrowia powinno dotyczyć wszystkich wymiarów życia człowieka – umysłowego, społecznego, fizycznego i duchowego – w całej ich pełni. Obejmuje to:

- tworzenie zdrowych społeczności złożonych z przyjaciół i bliskich;
- uczenie się komunikowania w sposób sprzyjający bliskości z kochanymi osobami;
- rozwijanie empatii i miłości wobec siebie i innych;
- rozwijanie duchowej więzi z Bogiem przynoszące pocieszenie, siłę i radość życia.

Aby poszerzyć tę perspektywę, rozważmy pojęcie „pełni zdrowia”.

## PEŁNIA ZDROWIA

Jest ona efektem zrównoważonej dbałości o fizyczne, umysłowe, społeczne i duchowe aspekty życia człowieka. (Ucząc tej koncepcji dobrze jest posłużyć się graficznym przedstawieniem poniższych czterech składników. Zdrowie duchowe powinno łączyć się i nakładać na trzy pozostałe elementy tworzące trójkąt). Przejawami czterech składników zdrowia są:

- zdrowie fizyczne – sprawność fizyczna, wysoki poziom energii, dobre odżywianie, właściwa masa ciała, wolność od choroby, wysoka odporność na choroby;
- zdrowie umysłowe – szczęśliwy wyraz twarzy, radzenie sobie z życiem, motywacja do osiągnięcia celów, właściwe wyobrażenie na swój temat, zainteresowanie życiem, przystosowywanie się do zmian, dzielenie się uczuciami, oferowanie i przyjmowanie miłości, intelektualne spełnienie;
- zdrowie społeczne – właściwe relacje, dobra komunikacja, zgodne życie z innymi, docenianie społeczności, wspieranie rodziny i przyjaciół, dobre radzenie sobie z konfliktami i problemami;

- zdrowie duchowe – wewnętrzny pokój, sens życia, nakierowanie na wartości, mentorowanie innych, odpowiedzialność wobec Boga, wewnętrzna siła.

Każdy ze składników dobrostanu ma silny wpływ na inne. Są one ze sobą połączone i nie można ich rozdzielić, chyba że teoretycznie, aby lepiej zrozumieć, jak osiągnąć zdrowie i pełnię. Na przykład:

- Aktywność fizyczna przyczynia się do zachowania właściwej masy ciała, dobrego wyobrażenia o sobie, wysokiej odporności na choroby i długiego życia dającego więcej okazji do mentorowania i wspierania innych.
- Przygnębieni, nieszczęśliwi ludzie tracą apetyt, nie mają energii, aby cieszyć się życiem, są bardziej podatni na choroby i żyją krócej. Podupadają na duchu i tracą nadzieję.
- Słabe więzi mogą prowadzić do wrogości, izolacji, samotności, nieszczęścia, osłabienia odporności i większego ryzyka choroby. Z drugiej strony, dobre relacje społeczne i wsparcie wydłużają życie.
- Ludzie o duchowej głębi mają poczucie kierunku, cel w życiu i wewnętrzny napęd oraz motywację do troski o zdrowie. Badania wskazują, że lepiej znoszą oni stres i kryzysy oraz żyją dłużej niż osoby niepoświęcone i niezaangażowane duchowo.
- Uduchowienie jest siłą jednoczącą, łączącą fizyczne, umysłowe, emocjonalne i społeczne elementy życia. Stanowi ono podstawę i podporę wszystkiego, czym jest człowiek.
- Pilne zważanie na wszystkie składniki dobrostanu dla długiego życia i pełni zdrowia jest bardzo ważne.

## KROKI WIODĄCE DO OPTYMALNEGO ZDROWIA

Badania nad zdrowiem pozwoliły ustalić następujące najważniejsze wskaźniki zdrowia i długowieczności. Stosuj te zasady w twoim życiu i dziel się nimi z innymi.

1. *Aktywność fizyczna.* Buduje ona rezerwy energii, przyczyniając się zarówno do zdrowia fizycznego, jak i duchowego. Chroni także przed chorobami, cukrzycą, otyłością, a nawet rakiem. Nowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej są dość proste: łącznie co najmniej 30 minut umiarkowanego i intensywnego wysiłku fizycznego w większość, a najlepiej we wszystkie dni tygodnia. Jeśli musisz podzielić ten czas na dwie piętnastominutowe czy nawet trzy dziesięciominutowe sesje w ciągu dnia, to dobrze. Wybierz aktywność, jaką lubisz, taką jak chodzenie, jazda rowerem, bieganie, pływanie, gra w golfa czy uprawianie ogrodu. Poproś przyjaciela albo współmałżonka, by przyłączył się do Ciebie. Wyznacz cele i rejestruj swoją codzienną aktywność. Pamiętaj, że liczy się regularność.
2. *Dbłość o odpowiedni odpoczynek.* Podczas snu fizyczna i umysłowa energia organizmu zostaje uzupełniona. Jeśli często czujesz się ospały, zmęczony i zniechęcony, to być może potrzebujesz więcej snu. Badania wskazują, że ludzie, którzy śpią co najmniej 7-8 godzin na dobę, żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem niż ci, którzy śpią mniej. Większość ludzi czuje się dobrze i funkcjonuje najlepiej, kiedy śpi od 8-8,5 godziny na dobę.
3. *Zdrowe odżywianie.* Dowiedziono, iż wymienione poniżej praktyki żywieniowe przyczyniają się do zachowania dobrego zdrowia:
  - spożywanie 5-9 porcji owoców i warzyw dziennie;
  - spożywanie co najmniej trzech porcji pełnoziarnistego pieczywa i innych pełnowartościowych produktów zbożowych dziennie;
  - codzienne spożywanie pożywnego śniadania;
  - ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych, tłuszczów stałych i produktów smażonych; wybieranie zdrowszych tłuszczów, takich jak nieutwardzone oleje roślinne, awokado, orzechy, oliwki, nasiona oleiste oraz masła orzechowe;
  - ograniczenie produktów rafinowanych i słodzonych: słodkich napojów, przekąsek, deserów, cukierków itd.;
  - umiarkowane spożycie soli i produktów solonych;

- picie 6-8 szklanek wody dziennie.

Krótko mówiąc, spożywaj różnorodne produkty nierafinowane, głównie pochodzenia roślinnego, w ilości odpowiedniej dla zachowania zdrowej masy ciała.

#### 4. *Zachowywanie zdrowej masy ciała.*

- Unikaj dziwnych diet. Przyswój zdrowe nawyki na całe życie.
- Jeśli musisz zmniejszyć masę ciała, wyznacz realistyczny cel – nie więcej niż kilogram tygodniowo.
- Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów, takich jak desery, tłuste mięsa, sery, przekąski, słodzone napoje, alkohol, margaryna itd.
- Spożywaj produkty spożywcze bogate w błonnik pokarmowy – warzywa, surowe owoce, strączkowe i pełnoziarniste produkty zbożowe. Badania pokazują, że produkty te sprzyjają zachowaniu właściwej masy ciała.
- Zachowuj aktywny styl życia – 30-60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie.

#### 5. *Zachowywanie kontroli.* Uzależnienie od palenia tytoniu, spożywania alkoholu i zażywania narkotyków to jedne z najważniejszych przyczyn chorób, którym można zapobiec. Postanów wyrzucić te nałogi z twojego życia i poszukaj pomocy, jeśli masz z nimi problem.

#### 6. *Regularne badania lekarskie.*

- Utrzymuj ciśnienie krwi poniżej 135/85.
- Utrzymuj poziom cholesterolu we krwi poniżej 200.
- Utrzymuj poziom cukru we krwi poniżej 110.
- Utrzymuj indeks masy ciała (BMI) poniżej 25, a obwód w talii poniżej 90 cm, jeśli jesteś kobietą, i poniżej 100 cm, jeśli jesteś mężczyzną.
- Kiedy skończysz pięćdziesiąt lat (lub wcześniej, jeśli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka), co roku badaj się pod kątem raka jelita i odbytu.

- Jeśli jesteś kobietą, co 1-3 lat bierz udział w badaniach cytologicznych; po pięćdziesiątym roku życia co 1-2 lata rób USG piersi, a w razie zaleceń lekarza – mammografię.
  - Przyjmuj szczepienia (zapalenie płuc, grypa, tężec).
7. *Środowisko*. Przyjemne, czyste, higieniczne środowisko, czysta woda, świeże powietrze i odpowiednie nasłonecznienie są niezbędne dla dobrego zdrowia. Wspieraj tworzenie zdrowego środowiska w twojej społeczności. Chroni się przed nadmierną ekspozycją na słońce, nosząc odzież ochronną, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne oraz stosując kremy z filtrami przeciwsłonecznymi, zwłaszcza między godziną dziesiątą a piętnastą.
  8. *Społeczność*. Ludzie mający silne powiązania społeczne lepiej radzą sobie z życiem, są szczęśliwsi i żyją dłużej. Poświęć czas na rozwijanie więzi. Buduj przyjaźnie. Uczestnicz w programach kościelnych, grupach społecznych i klubach. Poświęć czas i talenty, pomagając w różnych projektach. Przyjaźń i wsparcie innych ludzi stanowi ważny składnik zdrowia i uzdrowienia.
  9. *Pozytywne nastawienie umysłu*. Pogodne, optymistyczne nastawienie sprzyja dobremu zdrowiu. Równoważ stres relaksem, rekreacją i odpowiednim odpoczynkiem. Codziennie poświęć czas na coś, co sprawia ci przyjemność. Śmieję się. Choć na spacer. Słuchaj dobrej muzyki. Odwiedzaj przyjaciół. Jeśli jesteś bardzo niezadowolony z życia albo problemy wydają ci się nie do pokonania, poproś o pomoc pastora, psychologa, lekarza lub zaufanego przyjaciela.
  10. *Duchowe zdrowie*. Każdego dnia poświęć nieco czasu na rozmyślanie i poszukiwanie kierunku w życiu. Możesz to czynić w odosobnionym miejscu na łonie przyrody albo w domu. Możesz czytać Biblię, książki o tematyce duchowej albo po prostu rozmyślać i modlić się. Otwórz się na Boga i proś Go o siłę, kierunek i pokój. Znajdź społeczność wiary przejawiającą prawdziwą miłość i troskę o bliźnich, niosącą nadzieję, miłość, pocieszenie i wewnętrzny pokój. Pamiętaj, dobre zdrowie nie jest przypadkiem. Zaplanuj je!

## NAUCZANIE ZASAD ZDROWIA

*Tekst biblijny.* „Kładę dziś przed tobą życie i dobro oraz śmierć i zło (...). Wybierz przeto życie, abys żył” (Pwt 30,15.19). „Naucz mnie, Panie, drogi swojej” (Ps 27,11).

*Profilaktyka.* „O wiele rozsądniej jest omijać chorobę, niż wiedzieć jak ją leczyć. Obowiązkiem każdego człowieka (...) jest zrozumienie praw dotyczących życia i sumienne stosowanie ich”<sup>8</sup>.

*Zdrowie i duchowość.* „Ciało jest jedynym środkiem, przez który umysł i dusza rozwijają się w celu budowania charakteru. (...) Wszystko, co szkodzi zdrowiu, pomniejsza nie tylko siły cielesne, ale osłabia siły duchowe i moralne”<sup>9</sup>.

*Łaska i wzrastanie.* „Bez Bożej mocy żadna reforma nie przyniesie efektu”<sup>10</sup>.

*Zapewnienie wyboru.* W sprawach duchowych nie ma miejsca na przymus. Jezus nie zbawi nikogo wbrew jego decyzji. Tak więc apostoł Piotr wzywa: „Wszystkich szanujcie” (1 P 2,17). Podobnie jest w sprawach zdrowia. Zapraszaj ludzi do dobrego zdrowia. Uczyni tę ofertę atrakcyjną, pociągającą i upragnioną. Nigdy jednak nie stosuj przymusu czy nacisku ani nie wywołuj poczucia winy. Jeśli zdrowie ma być osobistą wartością, to musi być wybrane dobrowolnie. Ludzie są bardziej skłonni do przyjęcia czegokolwiek, jeśli czują się akceptowani, a nie osądzeni.

*Nauczanie osobistej odpowiedzialności.* Kto jest odpowiedzialny za twoje zdrowie? Ty. Zdrowe życie to kwestia osobistej odpowiedzialności. Ucz ludzi myśleć i podejmować samodzielne decyzje. Uświadom im, że nie muszą być zależni od innych. „Bóg nie dokona cudu, aby uchronić od choroby tych, którzy zupełnie nie dbają o siebie i wciąż łamiąc zasady zdrowia, nie podejmują najmniejszego

---

<sup>8</sup> Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, s. 80.

<sup>9</sup> Tamże, s. 82.81.

<sup>10</sup> Tamże, s. 83.

wysiłku, aby zapobiec chorobie”<sup>11</sup>. Niech ludzie sami zadecydują, co chcą zmienić, a potem pomóż im skutecznie dokonać tych zmian. Rolą nauczyciela nie jest mówienie innym, co mają robić, ale pomaganie im w osiągnięciu ich celów.

*Zasady.* Nauczaj zasad, a nie reguł. „Nie będą patrzeć na reformę zdrowia jak na konieczność samozaparcia, ale przyjmą ją jako nieocenione błogosławieństwo”<sup>12</sup>.

*Priorytety.* Przyjrzyj się zagadnieniu zdrowia z szerokiej perspektywy. Nie wyolbrzymiaj kwestii drugorzędnych. Główne kwestie związane ze zdrowiem to:

- wsparcie społeczne i emocjonalne,
- abstynencja od palenia tytoniu,
- abstynencja od spożywania alkoholu i zażywania narkotyków,
- aktywność fizyczna,
- zdrowe duchowe poglądy i wieź z Bogiem dająca pocieszenie, wsparcie, kierunek, motywację i sens życia,
- właściwe nawyki żywieniowe: dieta w przeważającej mierze roślinna, spożywanie głównie produktów nierafinowanych (np. pełnoziarnistych produktów zbożowych), spożywanie zdrowych tłuszczów, regularne spożywanie posiłków (jadanie śniadań, niepomijanie posiłków) w przyjemnych warunkach, spożywanie 5-9 porcji owoców i warzyw dziennie, picie 6 lub więcej szklanek wody dziennie,
- utrzymywanie zdrowej masy ciała,
- odpowiedni odpoczynek, relaks i rekreacja (równowaga między wysiłkiem i odpoczynkiem),
- badania lekarskie, w tym profilaktyczne, odpowiednie dla grupy wiekowej.

*Pozytywne nastawienie.* Bardziej podkreślaj zmiany pozytywne niż negatywne. Przykład: ktoś może nie chcieć rzucić palenia, ale może być gotowy rozpocząć program intensywnych spacerów. Spacerowa-

<sup>11</sup> Ellen G. White, *Medyczna praca misyjna*, Warszawa 2009, s. 27.

<sup>12</sup> Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, s. 96.

nie i rozmawianie z niepalącymi, w tym także takimi, którzy odnieśli zwycięstwo nad nałogiem, jak również doświadczanie zadyszki może przekonać tę osobę, że bez papierosów życie będzie lepsze. „Niewielki jest pożytek z próby reformowania innych przez atakowanie tego, co my uważamy za złe przyzwyczajenia. Takie postępowanie przynosi więcej szkody niż pożytku. (...) Chrystus (...) zaproponował (...) coś lepszego”<sup>13</sup>.

*Stopniowa zmiana.* Zaczynaj od stanu, w jakim ludzie są obecnie, i zachęć ich do stopniowych zmian — krok po kroku. Na przykład, pewien młynarz, który miał 50 kg nadwagi i pragnął schudnąć, został zachęcony, aby jeden z codziennych posiłków zastąpić owocami. „Docieranie do ludzi, gdziekolwiek się znajdują, bez względu na ich położenie lub stan, i niesienie im w jakikolwiek sposób pomocy — to jest prawdziwa służba”<sup>14</sup>.

*Właściwa pora.* Posłuż się sześcioma etapami zmiany według Jamesa Prochaski, aby przedstawić właściwe przesłanie we właściwej porze:

1. Brak gotowości.
2. Poważny zamiar.
3. Przyjęcie planu.
4. Podjęcie działania.
5. Wytrwanie.
6. Osiągnięcie celu.

Pamiętaj, aby taktownie łączyć to z poleganiem na Panu. Wrócimy do tej kwestii w części zatytułowanej *Krąg służby na rzecz zdrowia*.

*Nauczanie w miłości.* Podejście nacechowane miłością jest znacznie skuteczniejsze niż potępianie. Nie zachowuj się tak, jak żona pewnego pastora, którą poproszono, aby pomodliła się podczas wspólnego posiłku duchownych z różnych wyznań. Odmówiła, bo na stole znajdowało się danie zawierające wieprzowinę.

*Nauczanie przez przykład.* Najmocniejsze kazanie, jakie możesz wygłosić, to twoje życie. Współczesne badania potwierdzają pozytywny wpływ wzorców osobowych. Zachowuj właściwą masę ciała,

<sup>13</sup> Tamże, s. 103.

<sup>14</sup> Tamże, s. 103.

odżywiaj się zdrowo, rozładowuj stres itd. Innymi słowy, praktykuj to, co głosisz.

*Ludzie na pierwszym miejscu.* Pamiętaj, że ludzie są ważniejsi niż reguły. Aktywność społeczna może być ważniejsza niż podjadanie między posiłkami.

*Odpowiedzialność.* Ludzie chętniej się zmieniają, kiedy są wobec kogoś odpowiedzialni, niż kiedy są pozostawieni samym sobie. Na przykład, podczas osobistej konsultacji pomóż uczestnikom wyznaczyć cele i opracować plan działania. Następnie wyznacz datę kolejnego spotkania, podczas którego sprawdzicie postępy. Być może będziecie musieli wyznaczyć nowe cele i regularnie spotykać się, aby oceniać poczyniony progres.

*Cele.* Pomóż uczestnikom wyznaczać ich własne cele. Zmiana postępowania musi być czymś, czego pragną. Pomóż im wyznaczać realistyczne cele i podziel zadania na etapy, które ich nie przytłoczą. Na przykład: „Oto lista zidentyfikowanych potrzeb. Od czego chciałbyś zacząć?”

*Zachęty.* Wzmacniaj dobre zachowania! Zaplanuj zachęty do osiągnięcia pośrednich celów. Wyrażaj uznanie i chwal nawet najmniejsze pozytywne osiągnięcia.

## KRĄG SŁUŻBY NA RZECZ ZDROWIA

Po raz kolejny odwołajmy się do sześciu etapów zmiany według Prochaski, tym razem bardziej szczegółowo, uzupełniając je związane opisanymi pomysłami lub związanymi z nimi strategiami.

1. *Nie jesteś gotowy na zmianę.* „Wstępne rozważenie zmiany” (większość ludzi znajduje się na tym etapie). Po prostu jeszcze nie zdajesz sobie sprawy z twojej potrzeby zmiany.

- Może nawet zaprzeczasz potrzebie zmiany. Reagujesz defensywnie, kiedy ktoś podnosi daną kwestię. („Wystarczy mi tyle ruchu, ile mam teraz. Poza tym ćwiczenia fizyczne są przereklamowane”).

- Być może czujesz się przytłoczony tym, co trzeba zrobić, aby dokonać zmiany, a więc dochodzisz do wniosku, że nie istnieje realna możliwość jej dokonania.
- Być może chcesz tej zmiany i wiesz, że jest ona potrzebna, ale w głębi ducha nie wierzysz, że możesz się zmienić.

*Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Przypuszczalnie — brutalnego przebudzenia, które wytrąci cię ze stanu samozadowolenia i lęku przed zmianą.

*Strategie:* Samoocena, kampania świadomościowa, wykazanie potrzeby zmiany i płynących z niej dobrodziejstw, posłużenie się statystyką: „Czy wiesz, że...?”.

## 2. *Dojrzewasz do podjęcia poważnego zamiaru. „Rozważenie zmiany”.*

- Nie uchylasz się już przed zagadnieniem. Uświadomiłeś sobie problem.
- Rozumiesz, że to, co robisz (albo czego nie robisz), pociąga za sobą konsekwencje.
- Masz zamiar coś zrobić, choć jeszcze nie teraz, ale przypuszczalnie w ciągu najbliższych sześciu miesięcy.
- Jest to swego rodzaju etap inkubacji, przejście do działania. Wewnętrznie stajesz się bardziej otwarty na możliwość zmiany.

*Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Zwrócenie uwagi na konsekwencje braku zmiany zmotywuje cię do rozpoczęcia działania w kierunku zmiany.

*Strategie:* Wskazuj dobrodziejstwa, rozmawiaj z ludźmi, którzy się zmienili; wymień dobrodziejstwa i koszty.

## 3. *Masz plan. „Przygotowanie”.*

W tym miejscu przygotowujesz się do zrobienia czegoś w ciągu kilku następnych tygodni. Kiedy przybliżasz się do działania, zwracasz więcej uwagi na szczegóły. Nie chodzi już tylko o „ćwiczenia”, ale także ich rodzaj, miejsce, częstotliwość itd. Pełniej uświadamiasz sobie „koszt” dokonania zmiany — wymaga ona pewnych ofiar, utraty czegoś (choćby wolnego, niezaplanowanego czasu). Kiedy lepiej uświadamiasz sobie tę stratę, pojawiają się wewnętrzne negocjacje w kwestii tego, co jesteś gotowy zostawić, a co nie.

Plan nabiera kształtu z uwzględnieniem twoich celów oraz realiów twojego życia.

*Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Zrozumienia, że twój plan nie musi być doskonały oraz wyznaczenia daty rozpoczęcia jego realizacji.

*Strategia:* Rozmawiaj z ludźmi, którzy skutecznie dokonali zmiany. Czytaj badania, dowiedz się, co działa najlepiej. Poszukaj klas lub grup wsparcia (jako aktywista ewangelizacji zdrowotnej pomóż w ich założeniu). Napisz obiektywny plan działania. Wyznacz nagrody za osiągnięcie celu. Wybierz osoby wspierające.

4. *Zrób to!* „Podjęcie działania”. Zaczynasz robić to, co zapowiadałeś. Czyniąc to, przypuszczalnie jesteś nękany przez różnego rodzaju negatywne myśli, lęki i wątplenia. Są one częścią procesu — normalnym oporem wobec zmiany. Czego innego miałbyś oczekiwać? Gdyby to było łatwe, już dawno byś to zrobił. Im lepiej to sobie uświadamiasz, tym dalej zajdziesz mimo oporu. Im bardziej szczegółowy jest twój plan, tym łatwiej będzie ci go realizować. Jest to dobry etap, aby zmienić go w taki sposób, aby był bardziej szczegółowy (np. zamiast „ćwiczyć w porze przerwy obiadowej trzy razy w tygodniu”, „ćwiczyć w porze przerwy obiadowej w poniedziałek, środę i piątek”). *Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Traktuj swoje cele jako priorytetowe, aby nie dać się powstrzymać wymówkom, które z pewnością się pojawią. Zaplanuj nagrody za realizację kolejnych celów. Nie świętuj wielkiego sukcesu przedwcześnie, ale uznawaj małe sukcesy w postaci pośrednich kroków.

*Strategie:* Uzyskaj wsparcie bliskich i przyjaciół. Kibicuj innym dokonującym podobnych zmian. Notuj postęp przy pomocy systemu samokontroli. Przeglądaj dobrodziejstwa i powody zmiany. Powiedz ludziom, że się zmieniasz i dlaczego to czynisz.

5. *Nadal pracujesz nad zmianą.* „Wytrwanie”. Działasz, realizując plan od kilku miesięcy, pół roku, może dłużej. Czujesz się zadowolony z wyników. Pojawia się jednak pokusa, aby uwierzyć, że nowe nawyki są tak mocno utwierdzone, że nie musisz już zwracać bacznej uwagi na to, co robisz.

Wtedy najczęściej dochodzi do nawrotu. Przestałeś palić lub pić, a więc sądzisz, że możesz sobie pozwolić na jednego papierosa czy jeden kieliszek alkoholu w towarzystwie. Jadasz zdrowo, więc uznajesz, że od czasu do czasu możesz zjeść pączka.

Ważną częścią dokonywania trwałych zmian jest podchodzenie do nich jako do nietrwałych. Trzeba nad nimi nieustannie pracować. *Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Zmiany są tym trwalsze, im bardziej wspiera je cały twój styl życia (np. spędzanie czasu wśród ludzi, którzy dużo palą i piją nie pomaga ci w rzuceniu papierosów i alkoholu). Świadomość tego, że pokusa nawrotu do poprzedniego postępowania jest normalna, pomaga ci lepiej radzić sobie z nawrotem. Kiedy to się zdarzy, pamiętaj, że nie jest to ostateczny upadek. Nie poniosłeś klęski, a jedynie drobną porażkę. Pracuj nadal w dobrym kierunku.

*Strategie:* Kontynuuj monitorowanie swojego postępowania. Zapewnij sobie trwałe wsparcie przyjaciół i bliskich. Czytaj, studiuj i utwierdź swoją decyzję osiągnięcia celów. Dokonuj przeglądu dobrodziejstw. Wykonuj okresowe badania, aby upewnić się co do postępów. Pomagaj innym w podobnych zmianach, wpieraj ich i zachęcaj. Przeanalizuj powody, dla których inni przestają robić postępy i usuń przeszkody z twojej drogi. Myśl aktywnie o rozwiązaniach problemów.

6. *Osiągnięcie celu. „Zakończenie”.* Twoje nowe nawyki stały się teraz twoją drugą naturą. Nie czujesz już pokusy, aby wracać do dawnego sposobu postępowania. Gratulacje! Osiągnąłeś cel! Czy ten cel jest realistyczny? Z pewnością w wielu przypadkach tak. Jednak w wielu innych siła nawyków jest tak wielka, że zawsze trzeba będzie walczyć z pokusą. Taka jest ludzka natura. Sukces niekoniecznie oznacza przeszczep osobowości. Liczy się to, żebyś utrzymał dobre nawyki i czuł się pewnie co do twojej zdolności w tej kwestii.

*Czego potrzebujesz, aby przejść ten etap?* Nie myśl obsesyjnie o dotarciu do celu. Po prostu pracuj nad tym. Zmiana to proces twórczy. Oczywiście Bóg i Jego moc do zmiany odgrywają tutaj istotną rolę.

Pomóż ludziom chwalić Go i dziękować Mu za zmianę, jakiej dokonuje, kiedy są gotowi Mu zaufać i polegać na Nim.

*Jeszcze kilka słów o „nawrocie”.* Czasami dzieje się coś, co sprawia, że wracasz do dawnego sposobu postępowania. Oto jeden z przykładów: 1. Wpadasz w emocjonalne przygnębienie i wracasz do palenia. 2. Zaczynasz przybierać na wadze, więc wracasz do papierosów. 3. Wyjeżdżasz w podróż, wypadasz z rutyny i wracasz do dawnego sposobu życia.

*Strategie:* Nie zniechęcaj się. Większość ludzi próbuje wiele razy, zanim im się uda. Przemyśl powody, dla których pragniesz dokonać zmiany. We właściwym czasie opracuj nowy plan działania, odwołujący się do przyczyn, dla których poprzednim razem poniosłeś porażkę, a potem spróbuj jeszcze raz. Skorzystaj z pomocy profesjonalistów. Przyłącz się do grupy wsparcia. Znajdź kogoś, kto będzie mógł ci doradzić i przed kim będziesz odpowiedzialny. Nigdy się nie poddawaj. Możesz przegrać bitwę, ale to nie znaczy, że musisz przegrać wojnę.

*Czynnik zmiany.* Bóg powołał cię do służby na rzecz zdrowia jako aktywny czynnik zmiany w życiu innych. Twoją rolą nie jest wskazywanie ludziom problemów i liczenie na to, że zmienią się o własnych siłach. Twoje zadanie polega na pomaganiu im w czynieniu postępów na kolejnych etapach zmiany w celu uwolnienia się od zachowań niesprzyjających zdrowiu.

Kompletna, w pełni efektywna służba na rzecz zdrowia w zborze będzie regularnie przechodzić następujący cykl: świadomość, oszacowanie, edukacja, zmiana, dalsze działania. Będziesz kierował działaniami na ludzi na każdym etapie zmiany, aby pomóc im pokonywać kolejne kroki.

*Proponowane działania w służbie na każdym etapie kręgu służby na rzecz zdrowia:*

- Świadomość (podnoszenie świadomości określonej kwestii związanej ze zdrowiem): pomysły obejmują wydawanie biuletynu na temat zdrowia, poświęconej zdrowiu wkładki do biuletynu

zborowego, rozdawanie plakatów i ulotek reklamujących działania na rzecz zdrowia, prowadzenie kącika zdrowia w programach informacyjnych.

- Oszacowanie (danie ludziom okazji do oszacowania ich stanu zdrowia): na przykład, dostarcz program komputerowy służący oszacowaniu stanu zdrowia, dystrybuowany w miejscowym centrum handlowym, lub testy do samodzielnego wypełnienia w czasopismach oraz ulotkach.
- Edukacja (oferowanie możliwości formalnej edukacji): regularnie oferujcie informacje przy pomocy wieczornych cotygodniowych wykładów na temat zdrowia, wykładów na temat zarządzania stresem, popołudniowych wykładów na temat troski o zdrowie serca czy weekendowych seminariów na temat kultury fizycznej.
- Zmiana (możliwość formalnego publicznego zaangażowania się w dokonanie zmiany): działania te mogą obejmować uroczyste wyrzucenie ostatniej paczki papierosów do kosza podczas wykładów odwykowych, podpisanie zobowiązania do rzucenia alkoholu, pozyskanie wsparcia zaufanej osoby, przyłączenie się do grupy wsparcia, notowanie postępów, sprawozdawanie postępów grupie wsparcia, eksperymentowanie z nowymi praktykami zdrowotnymi (odżywianie, ruch, techniki relaksacyjne, wsparcie duchowe itd.).
- Dodatkowe działania (czynienie uczestników odpowiedzialnymi za dokonane zmiany): mogą to być comiesięczne spotkania poświęcone zagadnieniom zdrowia, rozmowy telefoniczne lub listy elektroniczne, nieformalne zapytania o dalsze postępy, zaangażowanie w pomaganie innym osobom, wzmacnianie zmiany przez zajęcia w zborze, biuletyny, strony internetowe, wspólne posiłki, małe grupy, wyzwania dotyczące zdrowia i sprawności oraz uznanie dla osiągnięcia celów, trwałe zaangażowanie w kwestię troski o zdrowie, przyłączenie się na stałe do organizacji działającej na rzecz zdrowia.

## PLANOWANIE TWOJEJ SŁUŻBY NA RZECZ ZDROWIA

Planując służbę na rzecz zdrowia, należy pamiętać o siedmiu podstawowych zasadach.

1. Planowanie procesu. Przemyśl to, jak planujesz. Jakie są ramy czasowe działania? Jakie kluczowe grupy w waszym zborze i społeczności są celem waszego działania? Jakiego oporu się spodziewacie i jak zamierzacie go pokonać?
2. Planowanie wraz z innymi. Nie próbuj planować w pojedynkę. Zaangażuj w to pastora, członków rady zboru, członków społeczności, dla której zamierzacie działać oraz wolontariuszy, którzy będą z wami współpracować.
3. Planowanie według danych. Rozważ przeanalizowanie informacji na temat chorób i dolegliwości oraz innych ważnych danych statystycznych dotyczących lokalnej społeczności. Zbierz informacje o istniejących już programach, aby uniknąć zbędnego ich podwajania oraz opracować wspólne działania. Lokalne szpitale, wydziały zdrowia, organizacje społeczne i biznesowe oraz ośrodki statystyczne (o ile takie istnieją) są dobrymi źródłami tego typu wiedzy. Większość bibliotek dysponuje danymi statystycznymi. Sieci biznesowe, takie jak lokalne izby handlowe, mogą także posiadać serwisy informacyjne.
4. Planowanie skutecznego działania. Efektywna służba na rzecz zdrowia musi mieć charakter stały. Większość problemów, którym będziecie starali się zaradzić, nigdy nie zostanie całkowicie rozwiązana. Jeśli planujecie seminarium na temat stresu, musicie zaplanować kilka takich wydarzeń w ciągu roku. Uczcie się z doświadczenia, tak by każde kolejne działanie było lepsze niż poprzednie.
5. Planowanie według priorytetów. Poświęć czas na rozwijanie programu, który wychodzi naprzeciw najważniejszym potrzebom i ma największą szansę, aby wywrzeć istotny wpływ. Z drugiej

strony, nawet jeśli pojawiają się wyraźne potrzeby, możecie nie mieć środków i wsparcia niezbędnych do skutecznego wychodzenia im naprzeciw. Możecie, na przykład, nie mieć odpowiedniego wsparcia, aby prowadzić skuteczny program niosący pomoc nastolatkom w ciąży, ale możecie prowadzić kurs odpowiedzialnego macierzyństwa dla dziewcząt.

6. Planowanie wymiernych wyników w akceptowalnym formacie. Ilu ludzi zamierzacie skutecznie objąć waszym programem? Jaki wpływ wyrze on na społeczeństwo?
7. Planowanie oceny. Ocena powinna być wbudowana w plan programu. Powinna też być stałym procesem. Czy wasze cele są właściwe? Czy mierzycie odpowiednie parametry? Czy możecie lepiej wykorzystać zasoby, którymi dysponujecie?

## ANGAŻOWANIE ZBORU

Budowanie zespołu wraz z:

- partnerami w zborze, takimi jak służby społeczne, służby na rzecz zdrowia, służba kobiet i służba mężczyzn, należący do zboru profesjonaliści w dziedzinie zdrowia (lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, stomatolodzy, dietetycy, pracownicy społeczni), pastory, szkoła zborowa oraz inne osoby zainteresowane pomaganiem.
- partnerami społecznymi, takimi jak agencje służby społecznej, lokalne wydziały zdrowia, szpitale, profesjonaliści medyczni, stowarzyszenia kardiologiczne, stowarzyszenia onkologiczne, Czerwony Krzyż, ośrodki kultury fizycznej<sup>15</sup>.

Wykonaj pracę domową:

- Przeanalizuj silne i słabe strony, możliwości i zagrożenia.

---

<sup>15</sup> Planując działania prozdrowotne, skorzystaj ze wsparcia Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej.

- Uzyskaj listę aktualnych potrzeb społeczeństwa i oszacuj je pod kątem demografii.
- Spotkaj się z pastorem, aby omówić pomysły.
- Opracuj strategiczny plan oparty na wynikach wcześniejszej analizy.
- Pozyskaj sieć wsparcia przez osobiste kontakty i ogłoszenia w biuletynie zborowym, a następnie zorganizuj spotkanie połączone z sesją planowania.
- Planując, pamiętaj o koncepcji cyklu zdrowia.
- Wyznaczaj cele i zamierzenia, a następnie działaj według karty planowania programu na rzecz zdrowia (zob. poniżej).

Karta planowania programu na rzecz zdrowia:

1. Zamierzenie: Co zamierzacie uczynić lub sprawić, by się stało?
2. Grupa docelowa: Z kim, dla kogo, do kogo i za którym pozwoleniem?
3. Planowanie: Kto zaplanuje sposoby i środki osiągnięcia celu?
4. Ramy czasowe: Kiedy zostanie opracowany plan działania?
5. Realizacja zadań: Kto będzie realizował wybrane sposoby i środki osiągnięcia celu, na podstawie jakiego naukowego poparcia i z jakimi zasobami?
6. Dokonanie: Kiedy praca zostanie wykonana zgodnie z wyznaczonym celem?
7. Ocena: Kto stwierdzi, że praca została wykonana i co zostało osiągnięte?

Przykładowy budżet:

- przychody — sumy z budżetu zborowego, sprzedaż materiałów, specjalne dary, opłaty uczestników stosowne do wartości oferowanych materiałów i usług;
- wydatki — reklamy (w prasie, radiu, telewizji, broszury, plakaty itd.), sala spotkań, materiały dla uczestników, podręczniki i płyty, fotokopie.

## PROMOWANIE PROGRAMU NA RZECZ ZDROWIA

*Publiczna reklama nie jest dziełem przypadku — wymaga starannego planowania.*

- Zauważcie grupę docelową. Nie istnieje coś takiego jak „przeciętny odbiorca”. Do jakiej grupy osób zamierzacie skierować wasze działania?
- Ludzie mieszkający w waszym mieście czy powiecie; właściciele domów w promieniu pół kilometra od zboru; najbliżsi sąsiedzi członków zboru; profesjonaliści pracujący w promieniu trzech kilometrów wokół zboru; rodzice z małymi dziećmi; samotne i pracujące matki; młodzi dorośli; rodziny o niskich dochodach?

Określcie, skąd grupa docelowa czerpie wiadomości i informacje.

- Lokalna prasa; stacja radiowa; stacja telewizyjna, internet itd. Najskuteczniejszą promocją jest uznanie lub pozytywna recenzja z zaufanego źródła. Starajcie się umieścić odpowiednią treść w lokalnych mediach przekazujących wiadomości.
- Określcie inne skuteczne metody komunikacji z grupą docelową.

Plakaty (w sklepach, ośrodkach społecznych, szkołach); ulotki; zaproszenia rozsyłane pocztą; zaproszenia ustne; billboardy; transparenty przed budynkiem zborowym.

Określcie konkretne przesłania odpowiednie dla grupy docelowej.

- Twórcie świadomość; wzbudzajcie zainteresowanie; wzywajcie do działania („Przyjdź na nasze seminarium” lub „Zadzwoń i zapisz się”); przekonajcie grupę docelową, że (1) dana kwestia dotyczy jej bezpośrednio, (2) grożą jej poważne konsekwencje zdrowotne, (3) zalecane działania pozwolą zredukować ryzyko i złagodzić konsekwencje.

Wyjdźcie z budynku zborowego do społeczeństwa. Przeprowadźcie badanie ciśnienia krwi lub ogólną ocenę stanu zdrowia w centrach handlowych, podczas kiermaszów, festynów, w szkołach, ośrodkach społecznych, kościołach.

Inne wskazówki:

- To, kim jesteśmy, mówi głośniejszym głosem niż to, co mówimy. Publiczna reklama nie da trwałych rezultatów, jeśli promowany program nie będzie miał odpowiedniej jakości. Dobre relacje z otoczeniem są wynikiem dobrych działań publicznie uznanych i docenianych.
- Dobrze jest, jeśli tą kwestią kieruje jedna osoba. Najlepiej, by ta osoba od początku była zaangażowana w planowanie, odpowiadając wyłącznie za reklamę.
- Dobrze przygotowane ramy czasowe publicznej reklamy powinny być starannie przestrzegane.

## STRATEGIE DALSZYCH DZIAŁAŃ DLA TRWAŁEGO ZDROWIA

Długofalowym celem jest zachowanie zdrowego stylu życia przez całe życie. Poniżej podajemy listę osobistych działań dla siebie i dla innych.

- Podkreślaj zaangażowanie w trwającą przez całe życie troskę o zdrowie. Utrata formy fizycznej mogła trwać całe lata. Nie oczekuj, że osiągniesz wszystkie cele związane ze zdrowiem w ciągu zaledwie kilku tygodni czy miesięcy.
- Zawsze miej cele, do których dążysz. Przegrywasz wtedy, kiedy się poddajesz i przestajesz próbować.
- Kontynuuj monitorowanie postępów. Prowadź dziennik, wyznaczaj cele, zapisuj progres w ich realizacji.
- Zapewnij sobie stałe wsparcie przyjaciół, rodziny i współwyznawców.

- Czytaj, studiuj i poznawaj nowe sposoby zachowania dobrego stanu zdrowia.
- Przeglądaj dobrodziejstwa wynikające ze zdrowego życia. Pamiętaj, że zdrowy styl życia sprzyja osiągnięciu życiowych celów.
- Od czasu do czasu przeprowadzaj samodzielne badania w celu ustalenia, czy podążasz ku realizacji twoich celów (kontrola ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu, masy ciała i współczynnika masy ciała [BMI], praktyk zdrowotnych, nawyków żywieniowych itd.).
- Zaangażuj się w pomaganie innym w przyjęciu i utrzymaniu zdrowego stylu życia. Wspieraj i zachęcaj innych.
- Przyjrzyj się powodom, dla których wielu ludzi zarzuca dążenie do swoich celów zdrowotnych. Przewiduj przeszkody lub ryzyko zagrażające realizacji twoich zamierzeń i aktywnie poszukuj rozwiązań. Na przykład, zadaj pytanie: „Jak mogę zachować plan ćwiczeń fizycznych i dobre nawyki żywieniowe podczas urlopu?”.
- Przyłącz się do grupy wsparcia albo klubu kultury fizycznej w twoim zborze lub innego. Spotykajcie się regularnie, aby wspierać się i zachęcać nawzajem.
- Korzystaj z zajęć i wydarzeń powiązanych z aktywnością fizyczną w twoim społeczeństwie, takich jak: imprezy chodziarskie i biegowe, rajdy i wyścigi rowerowe, kluby zdrowego stylu życia, programy badań itp.

Działania, jakie mogą podejmować zbory w celu sprzyjania zdrowiu wyznawców i społeczeństwa:

- organizowanie programów zdrowotnych kilka razy w roku (comiesięcznie, kwartalnie lub dorocznie);
- drukowanie i umieszczanie w widocznych miejscach comiesięcznego programu imprez prozdrowotnych w okolicy;
- prowadzenie biuletynu lub strony internetowej na temat zdrowia w celu motywowania i edukowania czytelników; regularne

- umieszczanie wkładki na temat zdrowia w biuletynie zborowym i kierowanie uwagi członków zboru na kwestie związane ze zdrowiem;
- sponsorowanie badań lekarskich podczas festynów poświęconych zdrowiu;
  - sponsorowanie cyklicznych wyzwań i programów zdrowotnych organizowanych przez cały rok; łączenie wartości prozdrowotnych z działaniami zboru (wspólnymi posiłkami, spotkaniami społecznymi, kazaniami i biuletynami).

## PAMIĘTAJCIE O ASPEKCIE DUCHOWYM

We wszystkich naszych wysiłkach pragniemy prowadzić ludzi do Jezusa oraz zrozumienia i przyjęcia przesłania adwentystycznego w najważniejszym aspekcie zdrowia — duchowym. Łatwo jest tak bardzo zająć się zdrowiem fizycznym, że zaniedba się okazje do przedstawiania ludziom Jezusa. Podczas wszelkich wydarzeń miejcie zawsze pod ręką broszury zawierające lekcje biblijne, zaproszenia kursu biblijnego czy publikacje o tematyce duchowej, aby zaoferować je w stosownej chwili. Nikogo nie zmuszajcie, ale zapraszajcie ludzi do ich przyjęcia, jak również uczęszczania na nabożeństwa i seminaria biblijne. Po serii spotkań poświęconych zdrowiu uczestnicy powinni otrzymać program spotkań o tematyce duchowej. Powinien on obejmować seminaria biblijne i spotkania ewangelizacyjne poświęcone zdrowiu. Wielu ludzi, którzy zainteresowali się swoim fizycznym zdrowiem, zapragnie zadbać także o swoje zdrowie duchowe. Jakże wspaniale będzie ujrzeć ich w niebie!

Pamiętajcie, że Chrystus pragnie, aby wszyscy ludzie żyli w obfitości (zob. J 10,10)!

## WSPÓŁPRACA

Chrześcijańska Służba Charytatywna Blisko Serca od lat prowadzi programy na rzecz poprawy jakości życia i zdrowia. Wiele osób angażuje się w różnego rodzaju działania, np. prowadzenie klubów zdrowia, wystawy Expo Zdrowie, wydawanie żywności itp. Dzięki temu możemy zaprzyjaźniać się z lokalnymi społecznościami i wychodzić naprzeciw ich potrzebom. I o to właśnie chodzi.

Pragnąc zaangażować się w misję zdrowia, zachęcamy do współpracy z Chrześcijańską Służbą Charytatywną Blisko Serca, która chętnie wesprze taką działalność. Każdy klub zdrowia działający przy filii ChSch Blisko Serca może skorzystać z dofinansowania oraz szeregu innych form pomocy. Jeżeli organizujecie wydarzenia jednorazowe, np. bieg czy wykłady zdrowotne, również możecie działać jako filia ChSch Blisko Serca, współpracując z nami i wykorzystując nasze logo.

Zachęcamy do kontaktu. Jesteśmy po to, aby Wam pomóc, ponieważ łącząc siły i wsparcie mamy większe możliwości. A ludzi w potrzebie jest coraz więcej! Działajmy wspólnie i niech łaskawy Bóg wyposaży nas w bezinteresowną służbę i miłość.

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą, napisz e-mail: [biuro@bliskoserca.pl](mailto:biuro@bliskoserca.pl) lub zadzwoń: tel. **22 34 99 935** oraz wejdź na naszą stronę [www.bliskoserca.pl](http://www.bliskoserca.pl)

Publikacje z zakresu ewangelizacji osobistej:

*Ewangelizacja*

*Śludzy ewangelii*

*Podręcznik uczniostwa*

*Całkowite zaangażowanie wyznawców*

*Tworzenie małych grup*

*Szukajcie a znajdziecie*

*W Jego ślady*

*Wierzę...*

Więcej materiałów na temat ewangelizacji znajdziesz na stronie  
<https://adwent.pl/sekretariaty/sekretariat-misji/>

# Wczasy zdrowotne

## ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

ZDROWO NA NOWO to najlepsza inwestycja w Twoje zdrowie. Podczas naszych programów lekarze, dietetycy i instruktorzy pokażą Ci, jak przygotować zdrowe, wartościowe posiłki, które mają korzystny wpływ, wyjaśnią przyczyny chorób, które zagrażają dziś naszemu zdrowiu oraz przedstawią najlepsze metody zapobiegania im, opowiedzą o naturalnych metodach leczenia wybranych schorzeń, a instruktorzy zaprezentują ciekawe formy wykonywania ćwiczeń fizycznych, które z powodzeniem powtórzysz w domu. Aktywny wypoczynek, liczne zabiegi i masaże, pełnowartościowe posiłki oraz miła atmosfera dopełnią całości programu!



**WYBIERZ ZDROWY STYL ŻYCIA, PRZYNOSZĄCY DŁUGOTRWĄŁE EFEKTY!**

**ZdrowoNaNowo.pl**

### W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- ✦ aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacer na plaży)
- ✦ wyżywienie z odpowiednio dobraną dietą (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)
- ✦ wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób, dające praktyczne porady, jak poprawić jakość życia
- ✦ konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki

- ✦ poradę dietetyczną
- ✦ szkołę zdrowego gotowania
- ✦ masaż klasyczny
- ✦ inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- ✦ saunę
- ✦ okłady z borowiny
- ✦ okłady z gliny
- ✦ okłady z parafiny
- ✦ okłady z oleju rycynowego – nowość
- ✦ trakcje kręgosłupa



**Osrodek Wypoczynkowy Przystań**  
w Grzybowie k. Kołobrzegu  
200 metrów od morza  
Tel: 609-602-488  
e-mail: [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)  
Szczegóły i terminy: [www.osrodekprzystan.pl](http://www.osrodekprzystan.pl)

### MIEJSCE



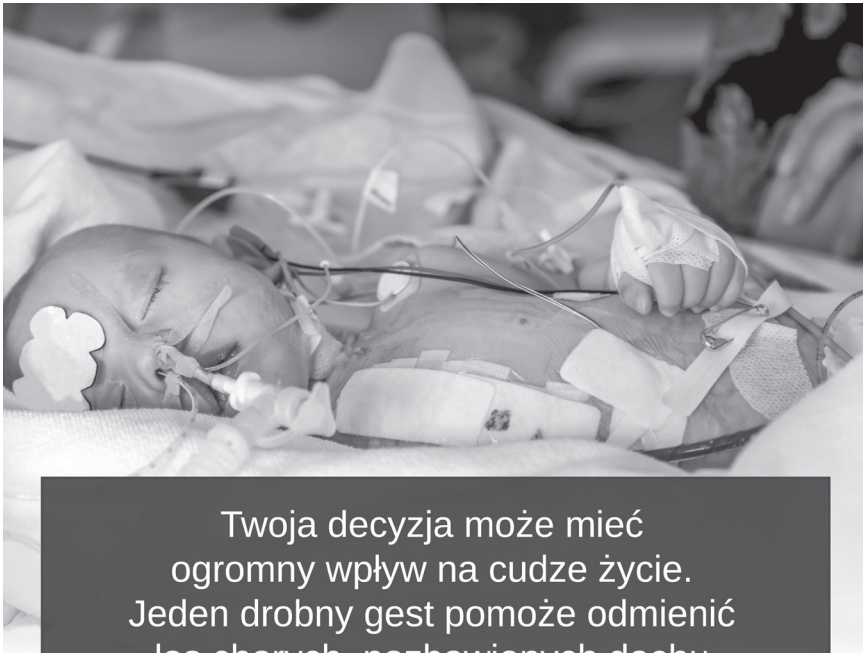
**Osrodek Wypoczynkowy Orion**  
w Wiśle  
300 metrów od rzeki Wisła  
Tel: 601-493-226  
e-mail: [biuro@osrodekorion.pl](mailto:biuro@osrodekorion.pl)  
Szczegóły i terminy: [www.osrodekorion.pl](http://www.osrodekorion.pl)

Uczestnicy, którzy kończą nasze turnusy, są wypoczęci, zrelaksowani i zmotywowani do podejmowania dobrych wyborów dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ty również możesz skorzystać z tej wyjątkowej oferty. Wybierz zdrowy styl życia, przynoszący długotrwałe efekty!



- ✓ profilaktyka
- ✓ zdrowie
- ✓ uroda
- ✓ kuchnia
- ✓ sport





Twoja decyzja może mieć  
ogromny wpływ na cudze życie.  
Jeden drobny gest pomoże odmienić  
los chorych, pozbawionych dachu  
nad głową, ciepła lub środków  
na jedzenie czy niezbędne do życia leki.



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

Liczą się drobne gesty –  **bądź solidarny!**

**26 1240 1994 1111 0010 3045 8599**

Przełącz swój dar powyższe konto z dopiskiem:  
**„Bądź solidarny w potrzebie”**

**BliskoSerca.pl**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest Chrześcijańska Służba Charytatywna” (dalej: Organizacja), KRS: 0000220518. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Organizacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie [www.chsch.pl/RODO](http://www.chsch.pl/RODO). Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Organizację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Organizację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Organizacji opisano na stronie [www.chsch.pl/RODO](http://www.chsch.pl/RODO). W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: [daneosobowe@chsch.pl](mailto:daneosobowe@chsch.pl).



IMIĘ:

**Eunice**

WIEK:

**15 lat**

MARZENIE:

**Zostać lekarzem**

**STAŃ SIĘ DUCHOWYM  
RODZICEM NA  
ODLEGŁOŚĆ**

Pomóż spełnić marzenie Eunice. Pomóż w opłaceniu jej czesnego. Każdy Twój dar ma znaczenie.

**Więcej informacji  
o adopcji na odległość:**

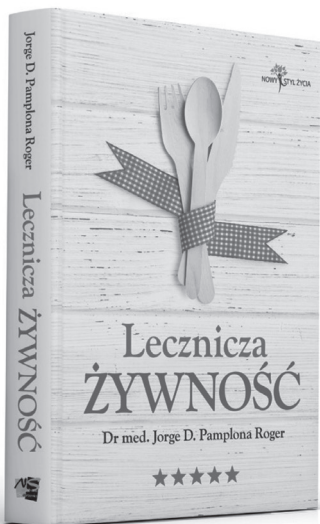
Zbigniew Skarboń  
zskarbon@adra.pl  
tel.: 730 989 401

[www.adra.pl/afryka](http://www.adra.pl/afryka)

**Wesprzyj naszą działalność swoją darowizną:  
Fundacja ADRA 49 1240 1994 1111 0010 3092 3882**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest FUNDACJA ADRA POLSKA” (dalej: Fundacja), KRS: 0000342704. Dane osobowe będą przetwarzane przez Fundację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Fundacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie [www.adra.pl/RODO](http://www.adra.pl/RODO). Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Fundację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Fundację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Fundacji opisano na stronie [www.adra.pl/RODO](http://www.adra.pl/RODO). W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: [dane-osobowe@adra.pl](mailto:dane-osobowe@adra.pl).

Wydawnictwo „Znaki Czasu” poleca



Bogato ilustrowane kompendium popularnonaukowe



- 👉 właściwości odżywcze i lecznicze niemal stu artykułów spożywczych (owoców, warzyw, zbóż, orzechów i nasion)
- 👉 opisy chorób i zaburzeń — ze wskazaniem pokarmów, które należy ograniczyć lub wyeliminować z jadłospisu
- 👉 najnowsze fakty naukowe z zakresu dietytyki
- 👉 przepisy kulinarne

**Poznaj leczniczą moc żywności!  
Dowiedz się, jak zapobiegać chorobom  
i jak je leczyć!**

dr Roman Pawlak



# obronie wegetarianizmu



Czy wiesz, że dieta wegetariańska stanowi pełnowartościowy pokarm chroniący organizm ludzki przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi? Książka przedstawia zdrowotne, humanitarne i ekonomiczne aspekty wegetarianizmu.

[sklep.znakiczasu.pl](http://sklep.znakiczasu.pl)

## NOTATKI