



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



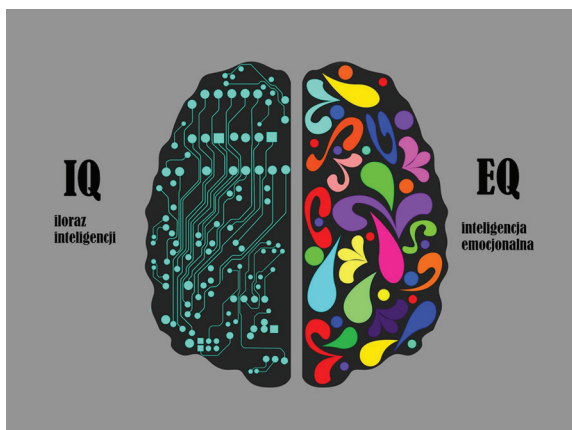
Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

CHRONIMY ZDROWIE



**„Za wszystko dziękujcie; taka jest bowiem
wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was”
(1 List św. Pawła do Tesaloniczan 5,18).**



3

NOTKA REDAKCYJNA

„Dziękuję” to jedno z najpiękniejszych i najbardziej pojemnych słów świata. To krótkie słowo — jeśli tylko wypowiadamy je szczerze — pełne jest radości, miłości i szczęścia. Kryje się za nim ogromna treść.

4

ROLA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Inteligencja emocjonalna wiąże się nie tylko z podejmowaniem decyzji. Badania wskazują, że choć rodzaj pracy podejmowanej przez większość osób po ukończeniu nauki odzwierciedla ich IQ, to jednak biegłość, jaką osiągną w tej pracy ma niewielki związek z ich ilorazem inteligencji.

6

DLACZEGO DZIĘKOWANIE JEST WAŻNE?

„Dziękuję” to jedno z tych magicznych słów, które potrafi otworzyć drzwi, serca ludzi, a czasem pomaga także znaleźć pracę.

8

ZDROWIE NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

Jeśli popatrzymy na tradycyjny stół polski podczas świąt, to „zdrowe” jest ostatnim słowem, jaki przychodzi nam do głowy. Często... niesłusznie.

10

WARZYWNE MUFFINKI

Wypróbuj sprawdzonego przepisu na domowe muffinki z warzywami na słono.



NOTKA REDAKCYJNA

„Dziękuję” to jedno z najpiękniejszych i najbardziej pojemnych słów świata. To krótkie słowo — jeśli tylko wypowiadamy je szczerze — pełne jest radości, miłości i szczęścia. Kryje się za nim ogromna treść.

Dziękuję, to znaczy: dobrze, że jesteś; że mi pomagasz; że chcesz się zaangażować; że dajesz swój czas i umiejętności. W autentycznym „dziękuję” mieszczą się kilogramy szacunku i uznania oraz dekagramy onieśmienia spowodowanego obdarowaniem. Dziękować trzeba zawsze, wszędzie i za wszystko. „Dziękczynne myślenie” podnosi poziom poczucia bycia szczęśliwym. Nie oczekuj jednak tego, że poczujesz się świetnie od razu, jak tylko zaczniesz wyrażać głośno swoje podziękowania. Doskonalenie języka wdzięczności to proces, który rozwija się z czasem. Dziękując innym nawet za rzeczy, które są ich obowiązkiem, bądź za które płacimy, wyrażamy szacunek do pracy i wysiłków drugiej osoby, a także sygnalizujemy nasze zadowolenie i spełnienie naszych potrzeb.

Wszyscy potrzebujemy dowodów uznania i wdzięczności od innych ludzi, aby mieć

pewność, że postępujemy właściwie i jesteśmy doceniani — zwłaszcza ze strony najbliższych. Jeżeli chcemy liczyć na to ze strony innych, to sami powinniśmy zacząć okazywać to właściwie.

Nasze radosne „dziękuję” jest ogromną nagrodą dla tego, komu je posyłamy; o wiele cenniejszą niż materialny ekwiwalent w postaci tradycyjnej czekolady czy kwiatka. To też wyraz naszej kultury i dobrego wychowania.

Podobnie jest z dziękowaniem Panu Bogu. On nie potrzebuje naszego dziękczynienia, ale skoro Go kochamy i w Niego wierzymy, warto okazać Mu swoją wdzięczność. Mamy za co dziękować. Bez Jego obecności byłibyśmy bardzo słabi. Jego łaskawość wyprzedza nasze kroki i czyny.

BEATA ŚLESZYŃSKA



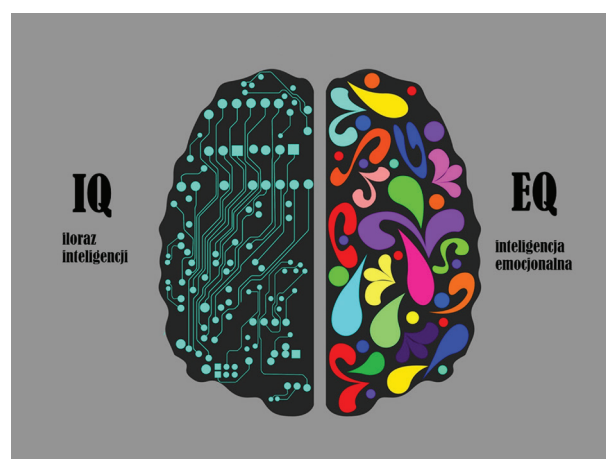
ROLA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Inteligencja emocjonalna wiąże się nie tylko z podejmowaniem decyzji. Badania wskazują, że choć rodzaj pracy podejmowanej przez większość osób po ukończeniu nauki odzwierciedla ich IQ, to jednak biegłość, jaką osiągną w tej pracy ma niewielki związek z ich ilorazem inteligencji.

Nie jest także związana z ocenami, jakie mieli w szkole. Jest raczej związana z ich inteligencją emocjonalną. Nasze powodzenie i szczęście w życiu jest bardziej zależne od inteligencji emocjonalnej niż od innych rodzajów inteligencji.

Szereg badań naukowych wykazuje, że rozwijanie inteligencji emocjonalnej leczy depresję, lęki, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenia stresowe pourazowe, anoreksję, bulimię oraz uzależnienia takie jak alkoholizm, a nawet tym problemom zapobiega. Na przykład, 12-stopniowy program Anonimowych Alkoholików jest stosunkowo skuteczny, ale jego skuteczność

wzrasta czterokrotnie, gdy jest on połączony z programem rozwijania inteligencji emocjonalnej.



A co z osobami, które niekoniecznie borykają się z uzależnieniem czy określoną chorobą? Zwiększanie inteligencji emocjonalnej pomaga myśleć wyraziście i efektywniej komunikować się z otoczeniem. Wzmaga jedność w grupie, redukuje wypowiedzi mogące prowadzić do polaryzacji oraz sprzyja szczęśliwшему życiu.

W ciągu minionych kilkunastu lat uczeni przeprowadzili szeroko zakrojone badania mające na celu ustalenie, jakie czynniki wpływają na inteligencję emocjonalną. Dziedziczenie, doświadczenia z dzieciństwa i obecny poziom emocjonalnego wsparcia odgrywają tu pewną rolę.

Kolejny istotny czynnik to sposób odżywiania się. Bonnie Beezhold wykazała, że dieta roślinna sprzyja zdrowszym nastrojom zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Przejście na wegetarianizm zmniejsza poziom stresu, niepokoju i depresji; najwyraźniej dlatego, że pokarm roślinny nie zawiera kwasu arachidonowego, czyli kwasu tłuszczowego powodującego stany zapalne, występującego głównie w mięsie i rybach.

Także aktywność fizyczna ma istotny wpływ zarówno na iloraz inteligencji, jak i inteligencję emocjonalną. Im więcej czasu poświęcamy oglądaniu telewizji dla rozrywki, tym niższa jest nasza kreatywność i słabsze postępy w nauce. Ponadto tego rodzaju rozrywka sprzyja osłabieniu emocjonalnej kontroli, między innymi zwiększając częstotliwość występowania przestępstw związanych z przemocą i na tle seksualnym. Podobnie działa oglądanie filmów i granie w gry komputerowe. Jak uczy apostoł Paweł, zmieniamy się przez patrzenie (zob. 2 Kor 3,18). Jednak największy wpływ na inteligencję emocjonalną wywierają nasze wierzenia. To, w co wierzymy — to znaczy nasza ocena zdarzeń, sposób myślenia o problemach, cicha (i nie tylko) rozmowa z samym sobą — w znacznym stopniu kształtuje nasze emocje. Tak więc nasze wierzenia mają znacznie więcej wspólnego z tym, co czujemy, niż z tym, co rzeczywiście dzieje się w naszym życiu.

DR PETER LANDLESS





DLACZEGO DZIĘKOWANIE JEST WAŻNE?

„Dziękuję” to jedno z tych magicznych słów, które potrafi otworzyć drzwi, serca ludzi, a czasem pomaga także znaleźć pracę.

Ostatnio usłyszałam historię o pewnej dziewczynie, która starała się o pracę. Na rozmowie wypadła średnio — brak doświadczenia i trema zrobiły swoje. Ale dzień później wysłała maila do szefowej firmy, w którym podziękowała za możliwość wzięcia udziału w rozmowie. Napisała także, że każde takie doświadczenie jest dla niej cenne, nawet jeśli nie zawsze udane. Była jedyną, która wysłała taką wiadomość i zrobiła tym tak dobre wrażenie, że choć pracy nie dostała, szefowa poleciła ją innej firmie, gdzie poszło jej znacznie lepiej.

„Dziękuję” to jedno z tych magicznych słów, które potrafi otworzyć drzwi, serca ludzi, a czasem, jak widać, pomaga także znaleźć pracę. Nic nie kosztuje, a może działać cuda. Dlaczego więc tak rzadko go używamy? I dlaczego warto powtarzać je jak mantrę? Psycholodzy, którzy zajmują się psychologią pozytywną od dawna prowadzą badania nad wpływem wdzięczności na nasze życie, emocje i samopoczucie. Dr Robert A. Emmons z University of California oraz dr Michael E. McCullough z University of Miami zrobili prosty eksperyment.

Podzielili badanych na trzy grupy. Pierwsza miała zapisywać codziennie w kilku zdaniach za co jest wdzięczna. Druga, co ją wkurza, irytuje i pogarsza samopoczucie. Trzecia miała zapisywać ważne wydarzenia, bez oceniania, czy miały pozytywny czy negatywny wpływ na ich życie. Badanie trwało 10 tygodni. Po tym czasie okazało się, że badani w pierwszej grupie są dużo bardziej niż na początku optymistycznie nastawieni do życia, swoich planów i przyszłości. Rzadziej niż pozostali uczestnicy mieli też kłopoty ze zdrowiem lub gorszym samopoczuciem. Wielu z nich decydowało się także na większą aktywność fizyczną.

Z kolei dr Martin E. P. Seligman, psycholog z University of Pennsylvania poprosił ponad 400 osób, by napisały list z podziękowaniami do osoby, której nigdy nie podziękowały, a są jej za coś głęboko wdzięczne. Efekt tak drobnego gestu był odczuwalny — uczestnicy deklarowali, że czują się lepiej i że bardziej optymistycznie patrzą na świat. Co najważniejsze, skutki u większości utrzymywały się ponad miesiąc. To pokazuje jak duża jest siła zwykłego „dziękuję”.

„Dziękuję” nie tylko buduje i wzmacnia nasz optymizm, ale także rozwija empatię, redukuje poczucie złości i frustracji, zmniejsza niepokój, ułatwia nawiązywanie dobrych relacji z ludźmi. Wspiera też nasze poczucie wartości i siłę woli, które są niezbędne do tego, żeby skutecznie realizować swoje cele i plany. W przypadku związków naukowcy z Uniwersytetu Harvarda wykazali z kolei, że pary, które częściej okazują sobie wdzięczność, rzadziej mają problemy, ponieważ nie boją się rozmawiać o swoich wątpliwościach na bieżąco. Z kolei menedżerowie, którzy pamiętają, żeby dziękować i okazywać wdzięczność współpracownikom mają bardziej zmotywowany zespół, który gotowy jest pracować nad projektem mocniej i wytrwalej.

A teraz weź kartkę, długopis — za co miałbyś/miałabyś ochotę dziś podziękować?





SZLACHETNE ZDROWIE

ZDROWIE NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

Jeśli popatrzymy na tradycyjny stół polski podczas świąt, to „zdrowe” jest ostatnim słowem, jaki przychodzi nam do głowy. Często... niesłusznie.

Oblizując się na widok przepysznych ciast, bigosów, ryb w galarecie, wzięliśmy lupę i zajrzeliśmy nieco głębiej niż lukrowane czy chrupiące wierzchy. Okazuje się, że na stołach drzemie ogromna moc super ziół, owoców, korzeni. Wśród tradycyjnych dań świątecznych jest cała masa świetnych potraw, które naprawdę można przyrządzić z pożytkiem dla naszego zdrowia. Większość tradycyjnych potraw kryje w sobie wiele cennych składników.

KOMPOT Z SUSZU

Tradycyjnie przygotowuje się go z jabłek, gruszek i śliwek. Błonnik w suszonych owocach poprawia perystaltykę jelit, a dodawane do smaku przyprawy zwiększają aktywność enzymów trawiennych. Co więcej, w porównaniu do świeżych śliwek te suszo-

ne stanowią zdecydowanie lepsze źródło pektyn, włókna pokarmowego, witamin z grupy B i C, potasu, wapnia oraz magnezu. Aby kompot miał korzystne walory dietetyczne, należy ograniczyć w nim ilość dodatkowego cukru — ewentualnie można dodać odrobinę miodu.

GRZYBY

Czy w zupie, czy z kapustą — trudno wyobrazić sobie świątecznych potraw bez grzybów. Wbrew obiegowej opinii mają one sporą wartość odżywczą — są bogate w węglowodany, enzymy, sole mineralne, wapń, fosfor, żelazo, a także witaminy. Warto po nie sięgać zwłaszcza jesienią i zimą bo działają przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i immunomodulacyjnie (a nawet przeciwnowotworowo).

BARSZCZ

Buraki, z których go przygotowujemy, to doskonałe źródło błonnika, wapnia, potasu, manganu oraz folianów. Ze względu na silne właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne i krwiotwórcze zaleca się je zwłaszcza przy nadciśnieniu, anemii i osłabieniu odporności.

Jeszcze więcej wartości odżywczych ma barszcz na domowym zakwasie — reguluje przemianę materii, usprawnia pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu. Jeżeli zrezygnujesz z zabielenia, Twój barszcz nie będzie miał zbyt kalorii.

KAPUSTA

To kolejne warzywo bogate w błonnik pokarmowy, którego zawartość dodatkowo rośnie przy obróbce termicznej. Kapusta za-

wiera również spore ilości witaminy C, działa korzystnie na trawienie a bez dodatku tłuszczu i mąki nie ma zbyt wielu kalorii (choć należy do potraw ciężkostrawnych i wzdymających).

MAK

Te niepozorne ziarenka zawierają dużo więcej wapnia niż mleko czy sery, a dodatkowo witaminy A, D, E i C, a także żelazo, magnez, cynk, kwasy omega-6 oraz błonnik. Mak wpływa korzystnie na trawienie, poziom cholesterolu i odporność, ale jest przy tym bardzo kaloryczny. Do tradycyjnych deserów należą makowiec oraz kutia, która dzięki dodatku ziaren pszenicy, miodu i bakalii jest też bardzo odżywcza.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

WARZYWNE MUFFINKI



Mam dla Ciebie coś nowego, ekscytującego i niezwykle prostego. Wypróbuj sprawdzonego przepisu na domowe muffinki z warzywami na słono. Warzywne muffiny ratują mnie w każdej sytuacji — gdy wyjeżdżam i gdy nie mam czasu gotować lub kiedy jestem cały dzień w biegu. Są proste i szybkie w wykonaniu. Możecie zrobić je wieczorem, aby mieć na szybkie śniadanie lub lunch do szkoły czy pracy. Idealnie sprawdzają się także w podróży.

SKŁADNIKI

- 1 3/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1/4 szklanki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 3/4 łyżeczki soli mineralnej lub czarnej
- 2 1/4 szklanki wody
- 1 szklanka kukurydzy
- 1 duża czerwona papryka (1 szklanka), drobno pokrojona w kostkę
- 1/4 czerwonej cebuli lub średniej szalotki, drobno pokrojonej w kostkę
- garść jarmużu lub szpinaku, grubo posiekanych
- szczypiorek, do dekoracji (opcjonalnie)

Można dodać swoje ulubione zioła, kombinować ze smakami i aromatami, ja lubię dodawać świeży rozmaryn, świeżą bazylię czy pietruszkę.

WYKONANIE

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. W dużej misce umieść mąkę z ciecierzycy, płatki drożdżowe, sól, czosnek w proszku i bazylię. Za pomocą trzepaczki wymieszaj wszystko energicznie. Dodaj kukurydzę, paprykę, cebulę i zieleninę, wymieszaj i połącz wszystko. Odstaw na ok 10 minut, aż składniki połączą się. Przygotuj formy do pieczenia muffinek i delikatnie napełnij je masą. Posyp szczypiorkiem. Włóż do piekarnika i piecz przez 30-35 minut. Można je zamrozić, bądź przechowywać w lodówce przez kilka dni. Podawaj z ulubionym sosem czosnkowym, bądź hummusem.

AUTORKA PRZEPISU I ZDJĘCIA:
DOMINIKA BUCZEK

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

Wczasy zdrowotne 2020

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (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 „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

2.08 - 9.08.2020 r.

TERMIN 2:

9.08 - 16.08.2020 r.

Cena: **1350 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **601-493-226**

e-mail: **biuro@osrodekorion.pl**
www: **www.osrodekorion.pl**

Osrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

26.04 - 3.05.2020 r.

TERMIN 2:

4.05 - 11.05.2020 r.

TERMIN 3:

20.09 - 27.09.2020 r.

Cena: **1250 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **609-602-488**

e-mail: **biuro@osrodekprzystan.pl**
www: **www.osrodekprzystan.pl**



zdrowonanowo.pl

