



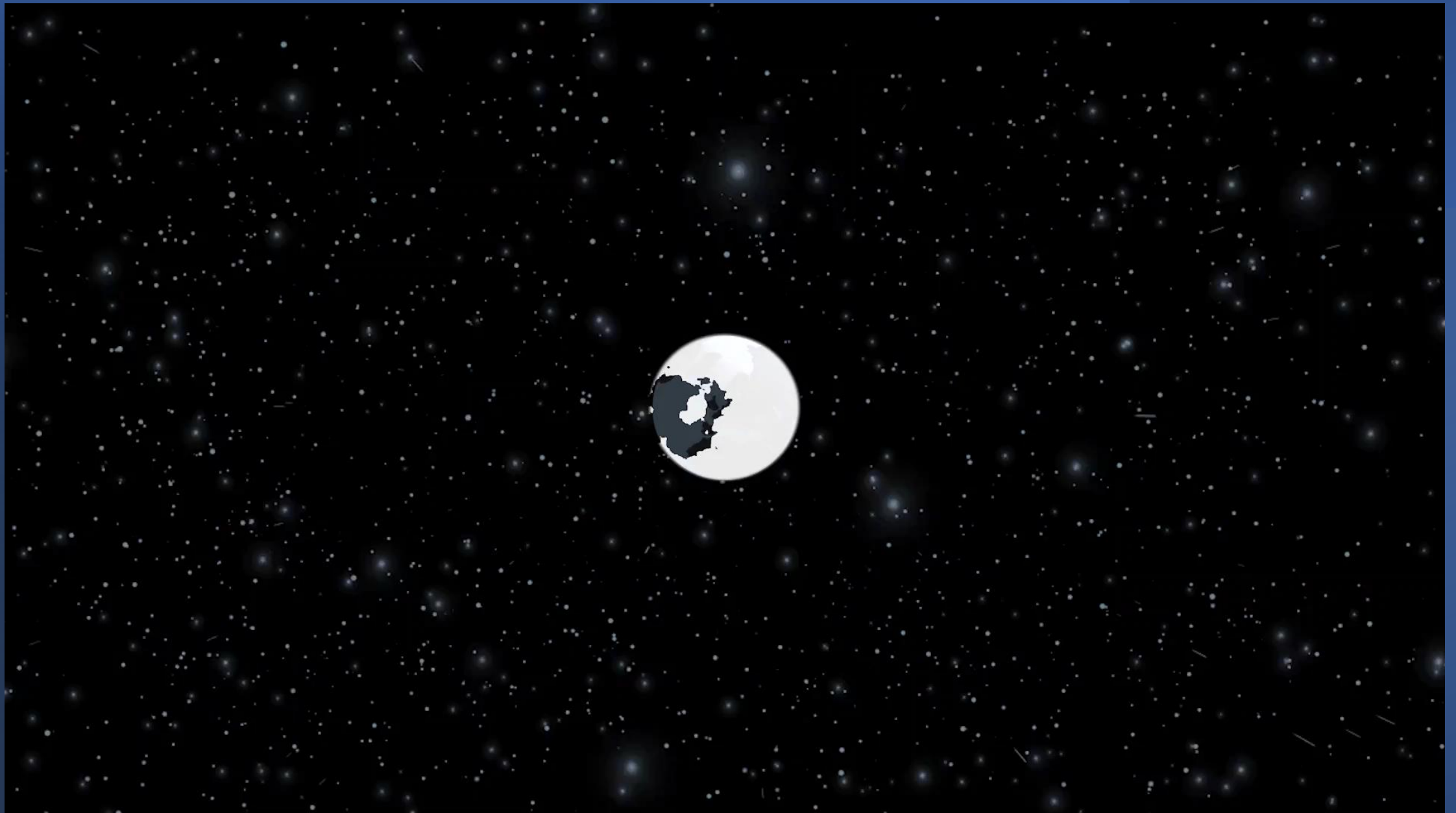
Czyń dobro, jak  
Dobry Maharadża

**Monika Kowaleczko-Szumowska**

# Dlaczego pomagamy?

- **pomaganie się optaca 😊**
  - wolontariat, uczestnictwo w akcjach charytatywnych poprawia nasze samopoczucie
  - „pomagacze” żyją dłużej i w lepszym zdrowiu – intensywne zaangażowanie w wolontariat zmniejsza ryzyko wczesnej śmierci w większym stopniu niż wykonywanie ćwiczeń fizycznych 4x w tygodniu 😊
  - pomagając czujemy radość, ekscytację i dumę, uaktywniamy w mózgu obszar związany z odczuwaniem więzi społecznej, zaufania, przyjemności
  - pomaganie poprawia naszą odporność, obniża poziom stresu
  - podczas pomagania wydziela się oksytocyna, dopamina, endorfiny
  - pomaganie łagodzi stres
  - pomaganie daje ssakom przewagę ewolucyjną



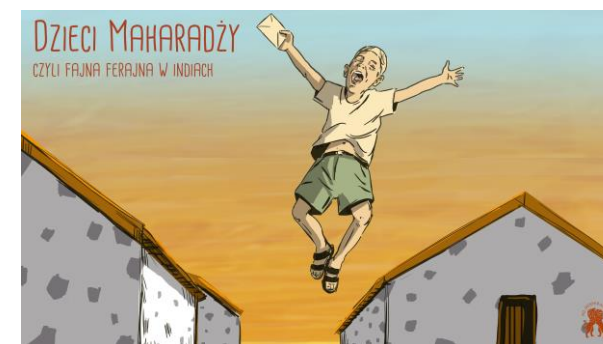
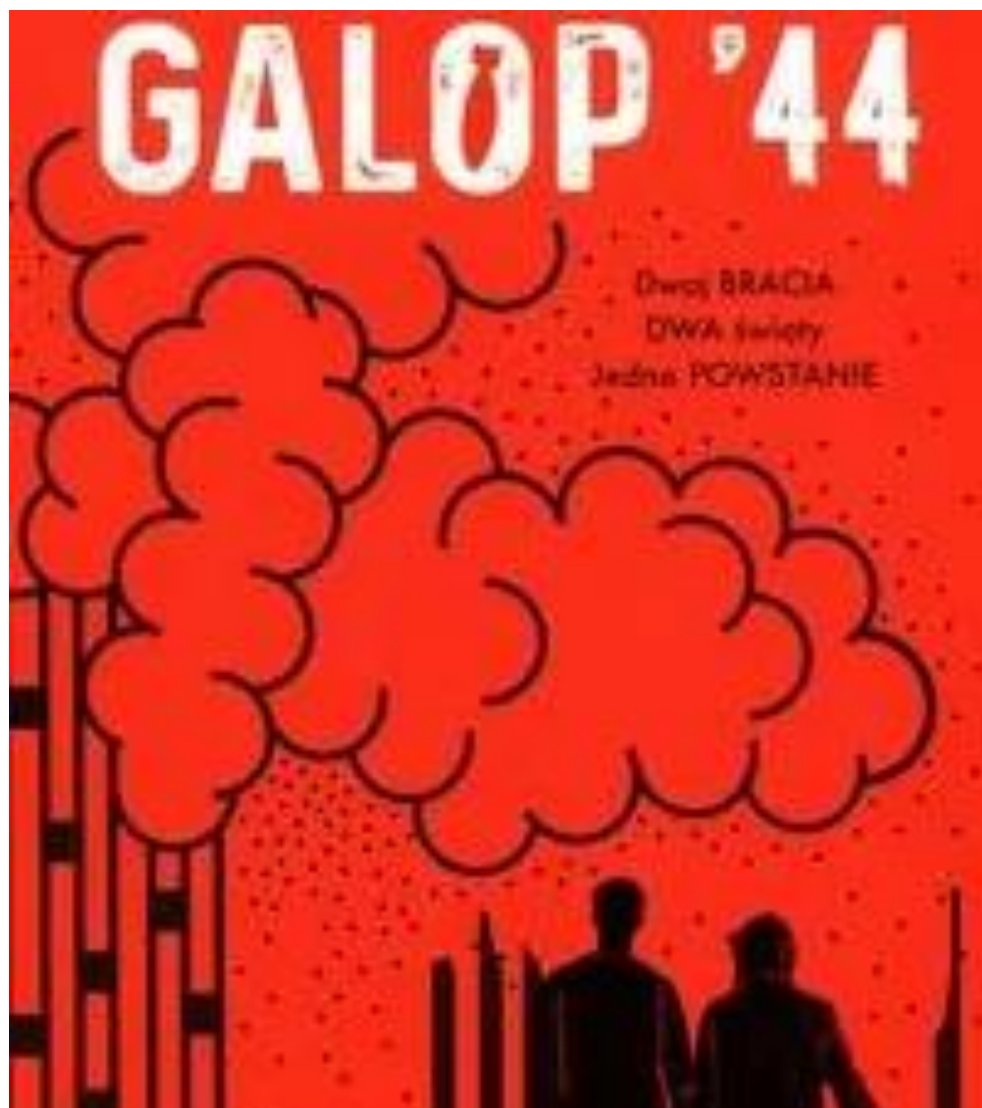




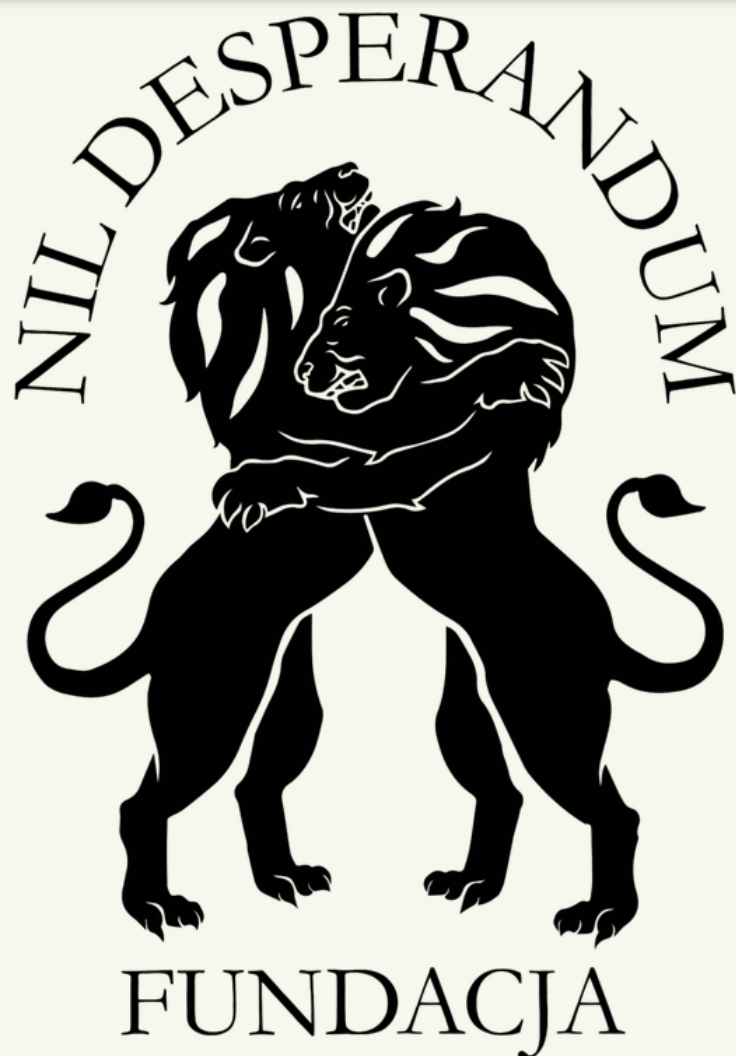












## NIL DESPERANDUM

Oznacza:

Nie trać nadziei

Jesteśmy po to, by pomagać i przywracać nadzieję

Fundacja Nil Desperandum została powołana 1 lutego 2018 r. w Warszawie.

Fundacja realizuje dwie misje:

### Misja Charytatywna:

- działamy głównie na rzecz rodzin wielodzietnych, rodziców samotnie wychowujących dzieci, osób chorych i z niepełnosprawnościami
- świadczymy wsparcie i pomoc humanitarną na terenach objętych działaniami wojennymi oraz pomagamy uchodźcom
- działamy w zakresie przeciwdziałania przyczynom przestępczości współpracując z Grzegorzem Czerwickim, autorem książki „Nie jesteś skazany”

### Misja artystyczno-edukacyjna:

- popularyzujemy książki i filmy dla dzieci i młodzieży, szczególnie związane z historią Polski i Polaków





NA ZESŁANIU TRZEBA BYŁO MIEĆ TROCHĘ SZCZĘŚCIA. PRZEDE WSZYSTKIM W SENSIE SPOTKANIA NA SWEJ DRODZE ŻYCZLIWYCH LUDZI. I TO NIE MA ZNACZENIA, CZY TO BYLI POLACY, ROSJANIE, ŻYDZI, HINDUSI CZY UZBECY. I MIMO IŻ MIELIŚMY MINIMALNE SZANSE NA PRZETRWANIE W TAK CIĘŻKICH WARUNKACH - CHORA MAMA, JA 10 LAT, MÓJ BRAT 12 - TO WŁAŚNIE MIELIŚMY TROCHĘ SZCZĘŚCIA, ŻE SPOTKALIŚMY WIELU ŻYCZLIWYCH LUDZI RÓŻNYCH NARODOWOŚCI. I TO BYŁO WZAJEMNE. MAMA MI OPOWIADAŁA, ŻE URATOWAŁA OD ŚMIERCI GŁODOWEJ BARDZO CHOREGO, SAMOTNEGO ŻYDA, KTÓRY LEŻAŁ PÓŁPRZYTOMNY. PRZEZ MIESIĄC PRZYNOSIŁA MU CO TAM MIAŁA DO JEDZENIA. I ON SIĘ WYKUROWAŁ.

TAK JAK I TERAZ, TAK JAK WSZĘDZIE, NA SYBERII BYLI LUDZIE BARDZO ŹLI, PRZEŚLADOWCY, ALE I WIELU DOBRYCH, PORZĄDNYCH. MAM TAKIE PRZESŁANIE DLA CIEBIE; „TRZEBA BYĆ OTWARTYM NA ŚWIAT I LUDZI”.

WIESŁAW STYPUŁA

FRAGMENT WYWIADU Z WIESŁAWEM STYPUŁĄ / 2014  
WYWIAD PRZEPROWADZIŁA NINA SALATA, UCZENNICA KL. VIB SP 173 W WARSZAWIE

