

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2025



**PROFILAKTYKA JEST SZCZEGÓLNICIE WAŻNA. OBEJMUJE ZDROWY
STYL ŻYCIA, REGULARNE BADANIA ORAZ KONSULTACJE GENETYCZNE.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3



4



6



8



10

NOTKA REDAKCYJNA

Z okazji Różowego Października pragniemy promować profilaktykę i czujność onkologiczną. Miesiąc Świadomości Raka Piersi celebrowany jest na świecie od 1985 roku.

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK — MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami.

JAK PORADZIĆ SOBIE Z PLOTKĄ?

Czasem machamy na nie ręką. Ale gdy sprawiają nam przykrość lub utrudniają życie, trudno pozostać obojętnym. Jak się zachować, kiedy dochodzą do Ciebie krzywdzące pogłoski i jak skutecznie się z nimi rozprawić?

SKÓRA GŁOWY — JAK O NIĄ ZADBAĆ?

Zadbanie o głowę w odniesieniu do chorób neurodegeneracyjnych to podstawa zachowań prewencyjnych.

CIECIORKA W SOSIE A'LA SEROWYM



WYGRAJ Z RAKIEM PIERSI

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK Chronimy ZDROWIE BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=nH4usa49hdU>

NOTKA REDAKCYJNA

Z okazji Różowego Października pragniemy promować profilaktykę i czujność onkologiczną. Miesiąc Świadomości Raka Piersi celebrowany jest na świecie od 1985 roku.

Profilaktyka pierwotna i wtórna w tym zakresie jest szczególnie ważna. Obejmuje zdrowy styl życia, regularne badania piersi oraz konsultacje genetyczne. Profilaktyka odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobie i wykrywaniu jej na wczesnym etapie, co znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania i zgonu. Szacuje się, że ograniczając lub eliminując znane czynniki ryzyka zachorowania oraz korzystając z zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, można

zapobiec nawet połowie wszystkich przypadków nowotworów. Szczegółowa etiologia raka piersi pozostaje niewyjaśniona, ale istnieje związek z wiekiem kobiety podczas pierwszego porodu, liczbą urodzonych dzieci, karmieniem piersią, wiekiem menarche i menopauzy oraz stosowaniem hormonalnej terapii zastępczej.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

Różowy PAŹDZIERNIK

MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI
RAKA PIERSI



Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami.

Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu. To choroba niejednorodna, w której wyróżniamy różne podtypy. Najwięk-

szą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Re-






gion geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi. W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na stop przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u mężczyzn. Rak piersi przez długi czas rozwija się w sposób utajony, nie wywołując bólu ani widocznych objawów. Symptomy, takie jak wyczuwalne guzki lub zgrubienia, zmiany w kształcie lub wielkości piersi, nietypowa wydzielina z brodawki czy zmiany skórne, powinny zawsze skłonić do wizyty u specjalisty. Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ wydają się mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki reprodukcyjne, wiek powstania i przekwitania, stosowanie prepa-

ratów hormonalnych). Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek). Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych. Decydujące znaczenie w zapobieganiu rozwojowi zaawansowanego nowotworu piersi odgrywa jego wczesne wykrycie (wtórna profilaktyka). Diagnostyka opiera się na regularnie przeprowadzanych badaniach USG i mammograficznych (skrining).

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



JAK PORADZIĆ SOBIE Z PLOTKĄ?

Czasem machamy na nie ręką. Ale gdy sprawiają nam przykrość lub utrudniają życie, trudno pozostać obojętnym.

Jak się zachować, kiedy dochodzą do Ciebie krzywdzące pogłoski i jak skutecznie się z nimi rozprawić?

Lekceważenie czyjegoś plotkowania pozwala zaoszczędzić mnóstwo nerwów. Dlatego gdy dotyczy błahych tematów, najlepiej je ignorować. Zbываяc różne relacje śmiechem lub machnięciem ręki, pokazujesz otoczeniu, że nie należy przywiązywać do nich specjalnej wagi.

Poza tym zaprzeczanie plotkom na każdym kroku stwarza wrażenie, że tkwi w nich jednak ziarno prawdy. Lecz jeśli stawiają nas one w złym świetle albo są wyjątkowo dokuczliwe, bardziej opłaca się działać, niż milczeć. Tylko w jaki sposób, żeby nie pogorszyć sytuacji? Na początku dobrze jest sprawdzić, kto je rozsiewa. Ale nie po to, żeby od razu zrobić tej osobie awanturę. Choć mamy prawo być zli, warto najpierw wybrać odpowiednią taktykę.

Kent Crockett, teolog i autor książek religijnych, opowiada historię pewnej kobiety, która rozpowszechniła oszczerczą historię o swoim szefie. Wkrótce plotki lotem błyskawicy rozeszły się po całej wiosce. Widząc skalę swoich czynów, kobieta poczuła wyrzuty sumienia i udała się do swojego szefa,

aby się wyświadczyć, że to ona rozpuściła plotki, i poprosiła go o wybaczenie.

Przełożony powiedział jej:

— Jestem gotów ci wybaczyć pod jednym warunkiem. Widzisz ten worek piór? Wejdź z nim na szczyt wieży i wyrzuć pióra w powietrze. Wróć z workiem, a wybaczę ci to, co zrobiłaś.

Kobieta zrobiła to i wróciła z pustą torbą, aby otrzymać przebaczenie.

— Teraz musisz iść i zebrać rozrzucone pióra — powiedział jej szef.

— Ale to niemożliwe! — zaprotestowała kobieta.

Na co obrażony odpowiedział:

— Wybaczam ci, ale chcę, abyś wiedziała, że fałszywe informacje, które rozpowszechniasz, są tak samo trudne do odzyskania, jak pióra, które wyrzuciłaś z wieży.

Plotka, oszczerstwo, pogłoska... Wszystkie mają wspólny fundament — wymyślanie, wyolbrzymianie, kłamanie lub przeinaczanie obiektywnej prawdy. Dla wielu jest to przyjemne zajęcie, ale tylko nieliczni są



świadomi szkód, jakie wyrządzają. Dlaczego jest to powszechna praktyka? Plotkowanie o wadach innych ludzi może dawać poczucie wyższości, osobistą satysfakcję z tego, że inni wydają się winni, podczas gdy plotkarz uważa się za niewinnego.

Zatem, rozbrój plotkarza w sposób pokojowy. Ludzie obmawiają innych, ponieważ są znudzeni albo próbują manipulować otoczeniem. Jednak najczęstsza przyczyna to chęć dodania sobie znaczenia. Osoby niedowartościowane chcą wypaść na świetnie poinformowane lub po prostu skupić na sobie uwagę. Jeżeli masz do czynienia z takim przypadkiem, postaraj się opanować sytuację bez wchodzenia w konflikt. Wystarczy, że dasz

plotkarzowi to, czego najbardziej potrzebuje — zainteresowanie. Poświęć mu trochę więcej czasu niż zwykle. W rozmowie skoncentruj się na jego sprawach. Tak dasz mu się wygadać, a on poczuje się ważny i doceniony. Wtedy jego plotkarskie ciągoty zmaleją.

Nie szukajmy rewanżu. To naturalne, że w złości mamy ochotę odpłacić pięknym za nadobne i aż nas język świerzbi, żeby zdradzić niemiłe rzeczy, które my wiemy o plotkarzu. Uważaj, taka spontaniczna reakcja obniży twoją wiarygodność! W oczach innych zrównasz się z intrygantem, więc nikt nie będzie ci współczuł.

Opr. Na podstawie książki *Szczęśliwe serce*, www.znakczasu.pl

**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

SZLACHETNE
ZDROWIE



SKÓRA GŁOWY – JAK O NIĄ ZADBAĆ?

Zadbanie o głowę w odniesieniu do chorób neurodegeneracyjnych to podstawa zachowań prewencyjnych.

Chociażby profilaktyka choroby Alzheimera wymaga troski o zdrową i zbilansowaną dietę, codzienną aktywność fizyczną i umysłową (czytanie, nauka, łamigłówek) oraz utrzymywanie relacji społecznych. Ważne jest również unikanie używek, dbałość o dobry sen oraz kontrola chorób takich jak nadciśnienie, cukrzyca i wysoki cholesterol. To wszystko ma znaczenie. A czy myślimy o tym, jak zadbać o skórę głowy? Okazują się, że to fundament zdrowych włosów. To nasza wizytówka.

Skóra głowy ma swój własny mikrobiom, który ogrywa ważną rolę w jej kondycji. Okazują się, że dbając o głowę „od środka” dbamy również o skórę głowy. Dobre odżywianie bogate w składniki odżywcze, dobry sen czy właściwa ekspozycja na stres ma swoje

przełożenie w kondycji naszej skóry głowy. Do tego właściwa pielęgnacja i większość problemów powinna zniknąć.

Zapytacie z pewnością co w pielęgnacji jest ważne? Otóż, jest kilka podstawowych zasad dbania o skórę głowy. Chociażby właściwa pielęgnacja do której warto podejść kompleksowo — łącząc skuteczne oczyszczanie, odpowiednie nawilżanie i kosmetyki, które będą dostosowane do jej potrzeb.

Odpowiednie odżywianie

Tak jak wspomniałam, odżywianie ma znaczenie w wielu chorobach neurodegeneracyjnych i dla skóry głowy, i włosów również, dlatego odpowiednia ilość białka, witaminy z grupy B, cynk, żelazo, selen, kwasy tłuszczowe omega-3 i witamina E są

niezbędne. To, co jesz, przekłada się bezpośrednio na kondycję skóry głowy. Dlatego unikaj jak ognia żywności przetworzonej.

Odpowiednie nawodnienie

Woda to podstawa zdrowia — jej niedobór może prowadzić do suchości, łamliwości włosów i zaburzeń mikrobiomu skóry głowy. Pamiętaj zatem o regularnym jej spożywaniu, by utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia. Unikaj słodkich i gazowanych napoi.

Sen i regeneracja

Hormony odpowiadające za wzrost i regenerację włosów działają w rytmie dobowym. Nieregularny sen, brak odpoczynku i nadmiar stresu mogą wpływać na kondycję skóry głowy, powodując jej podrażnienia i zwiększone wypadanie włosów. Choć wcześniej spać i zadbać o relaks.

Aktywność fizyczna

Ruch poprawia krążenie krwi, co wspomaga dotlenienie i odżywienie skóry głowy. Ponadto pomaga w redukcji stresu, który często jest jednym z czynników powodujących problemy z włosami. Codziennie przynajmniej 30 minut poświęć na jakąś formę aktywności fizycznej.

Pielęgnacja skóry głowy

Codzienna pielęgnacja skóry głowy to coś więcej niż tylko mycie — liczy się zarówno dobór odpowiednich kosmetyków, jak i właściwa technika ich stosowania. Kluczowe znaczenie ma delikatne oczyszczanie, na-

wilżanie oraz dbanie o naturalną równowagę skóry. Sprawdź, jak skutecznie pielęgnować skórę głowy, by uniknąć problemów i cieszyć się zdrowymi, mocnymi włosami.

Technika mycia włosów

Odpowiednia technika to nie tylko to, czym myjesz włosy, ale także jak to robisz, ma ogromne znaczenie. Jak skutecznie myć włosy, krok po kroku? Zanim zaaplikujesz szampon, dokładnie rozczesz włosy. Dzięki temu unikniesz nadmiernego plątania i łamania pasm podczas mycia. Zacznij od dokładnego namoczenia skóry głowy i włosów letnią wodą. Woda nie powinna być zbyt gorąca, ponieważ może przesuszyć skórę i pobudzić gruczoły łojowe do nadprodukcji sebum. Umyj głowę dwukrotnie. Podczas mycia skup się na skórze głowy, delikatnie masując ją opuszkami palców. Nie wcieraj agresywnie szamponu w długość włosów. Dokładnie spłucz szampon to pomoże w uniknięciu swędzenia, podrażnienia i osłabienia mikrobiomu skóry głowy. Możesz również zastosować zabiegi oczyszczające skórę. Oprócz odpowiedniego szamponu warto wprowadzić peelingi, które wykonujemy przed myciem włosów.

Na co jeszcze zwrócić uwagę przy pielęgnacji skóry głowy?

- Kosmetyki do stylizacji) — ich nadmiar może podrażniać skórę i nasilać problemy.
- Farbowanie i rozjaśnianie — agresywne składniki chemiczne mogą osłabiać barierę ochronną skóry.
- Zmiany temperatury i suche powietrze — klimatyzacja, ogrzewanie i częste suszenie gorącym nawiewem sprzyjają przesuszeniu.
- Niedokładne spłukiwanie kosmetyków — resztki szamponu czy odżywki mogą prowadzić do swędzenia i podrażnień.
- Problemy zdrowotne — choroby takie jak AZS, cukrzyca czy zaburzenia tarczycy mogą manifestować się suchością skóry głowy.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

CIECIORKA W SOSIE A'LA SEROWYM

Składniki

- 1 słoiczek ciecioroki
- 1 szklanka
- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 2 ½ szklanki mleka roślinnego
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka przyprawy warzywnej
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku

- ½ czerwonej papryki
- ½ szklanki płatków drożdżowych
- 3 łyżki oleju
- Pieprz do smaku

Wykonanie

1. Wszystkie składniki (oprócz ciecioroki) miksujemy w blenderze na jednolitą masę.
2. Wlewamy do garnka dodajemy cieciorkę i zagotowujemy doprawiając solą i pieprzem.
3. Jeżeli sos będzie zbyt gęsty po zagotowaniu dodać mleka lub wody i ponownie zagotować.





KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3I2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

ZABURZENIA SNU

IZABELA BUDZYŃSKA Chronimy ZDROWIE BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBKvR-CnNjw>

Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, lampa sollux, terapia manualna, masaże lecznicze i relaksacyjne

Miejsce: Nad morzem

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA: 1890 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

Miejsce: W górach

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl



TERMINY:

Nad morzem

27.04 – 04.05. 2025 r.

05.05 – 12.05. 2025 r.

22.09 – 29.09. 2025 r.

W górach

01.06 – 09.06. 2025 r.

03.08 – 10.08. 2025 r.



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**Z Twoją pomocą każda historia
może stać się wyjątkowa.**

1,5%

**MAŁY GEST,
WIELKA MOC!**

Wpisz nasz numer
KRS w zeznaniu
podatkowym:

KRS: 0000220518



Lub skorzystaj z programów
i formularzy na naszej stronie



bliskoserca.pl

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku pomogą osobom potrzebującym.



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



bliskoserca.pl



facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



RATUNEK DLA
POWODZIAN



POMOC RODZINOM

Wpłać swój dar na konto
zbiórki publicznej z dopiskiem
„Bądź Solidarny w Potrzebie”

54 1240 1994 111 0010 3162 7042



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

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!”.





Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest zaczątkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży. Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19