

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2020



Listopad jest miesiącem, w którym obchodzimy Światowy Dzień Rzucenia Palenia. Warto rozpocząć walkę ze swoimi słabościami przede wszystkim z uwagi na swoje zdrowie.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



NOTKA REDAKCYJNA

W listopadowym numerze przypominamy o słuszności suplementacji witaminą D. Tym bardziej, że ostatnie badania sugerują, że niedobór witaminy D może zwiększać ryzyko zakażenia koronawirusem i nasilenie COVID-19.



WPŁYW WITAMINY D NA REDUKCJĘ ZAKAŻEŃ DRÓG ODDECHOWYCH

W dobie pandemii COVID-19 powraca żywe zainteresowanie poszukiwaniem substancji, które byłyby skuteczne w profilaktyce zachorowań na infekcje dróg oddechowych, a jednocześnie cechowały się dostępnością i niewysoką ceną.



WALKA Z NAŁOGIEM TYTONIOWYM

W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów.



SOK Z KISZONEJ KAPUSTY NA ODPORNOŚĆ I NIE TYLKO

Sok z kiszonej kapusty ma cenne właściwości prozdrowotne. Polecany jest profilaktycznie jesienią i zimą gdyż zapobiega infekcjom.



BUŁECZKI JAGLANE

Przeczytałam ofertę piekarni bezglutenowej: jaglane bułeczki wytrawne w smaku. Wystarczyło...



NOTKA REDAKCYJNA

W listopadowym numerze przypominamy o słuszności suplementacji witaminą D. Tym bardziej, że ostatnie badania sugerują, że niedobór witaminy D może zwiększać ryzyko zakażenia koronawirusem i nasilenie COVID-19.

Jeśli mamy niedobór witaminy D, ma to wpływ na naszą podatność na infekcję. Nasz organizm produkuje witaminę D3 pod wpływem promieni słonecznych, dlatego w sezonie jesienno-zimowym zalecane jest jej dodatkowa suplementacja w odpowiednich dawkach, bo nadmiar też nie jest wskazany. W biuletynie znajdziecie również artykuł dotyczący szkodliwości palenia tytoniu. Listopad jest miesiącem, w którym obchodzimy Światowy Dzień Rzucenia Palenia. Zrywanie z nałogiem tytoniowym z pewnością nie należy do łatwych i przyjemnych procesów. Mimo wszystko zdecydowanie warto rozpocząć walkę ze swoimi słabościami przede wszystkim z uwagi na swoje zdrowie.

Aby zadbać o zdrowie również trzeba pomyśleć o naturalnym wspieraniu odporności. Jak się okazuje, wiele domowych metod może wspomóc naszą odporność. Z dzieciństwa pamiętam, że zatroskana mama lub babcia, gdy tylko zaobserwowały u mnie gorączkę lub usłyszały kaszel, nim udały się

ze mną do lekarza sięgały po napotne napary i faszrowały ząbkami nieprzyjemnego w smaku czosnku i robiły domowy syrop z cebuli. Pamiętam też, że babcia podawała mi łyżkę soku z kapusty. Być może wielu z was pomyślało, że to pozbawione racjonalnych podstaw przesady lub relikty ludowej tradycji. Jednak historia lubi zataczać koło i coraz więcej badań potwierdza zasadność tradycyjnych domowych zabiegów. W dobie rosnącej lekooporności bakterii, mutujących wirusów i kolejnych doniesień o skutkach ubocznych syntetycznych leków coraz częściej naukowcy zwracają uwagę ku naturalnym przyprawom, ziołom i niektórym surowcom o właściwościach wzmacniających i regenerujących. Takim naturalnym sprzymierzeńcem o właściwościach prozdrowotnych jest sok z kiszzonej kapusty, odkwasza organizm, poprawia odporność i jest prawdziwą bombą witaminową.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



WPŁYW WITAMINY D NA REDUKCJĘ ZAKAŻEŃ DRÓG ODDECHOWYCH

W dobie pandemii COVID-19 powraca żywe zainteresowanie poszukiwaniem substancji, które byłyby skuteczne w profilaktyce zachorowań na infekcje dróg oddechowych, a jednocześnie cechowały się dostępnością i niewysoką ceną.

W tym kontekście warto wspomnieć o witaminie D. Okazuje się, że jej niski poziom we krwi towarzyszy zwiększonej zapadalności na infekcje dróg oddechowych.

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach. Nie jesteśmy w stanie zapewnić jej odpowiedniego poziomu jedynie z pożywienia, gdyż nawet uznawane za obfitujące w nią tłuste ryby morskie musiałyby być zjadane przez nas w ilości kilku do kilkunastu kilogramów dziennie, aby zaspokoić nasze zapotrzebowanie na ten związek chemiczny. Na szczęście ludzki organizm produkuje tę witaminę w skórze, pod wpływem promieniowania słonecznego. Następnie ze skóry wędruje ona do wątroby i nerek, gdzie następuje jej uaktywnienie. Wynikają z tego

dwa fakty: po pierwsze, powinniśmy dbać o zdrowie skóry, wątroby i nerek, by umożliwić powstanie odpowiedniej ilości aktywnej witaminy D. Po drugie, w okresie letnim, gdy promienie słoneczne padają pod odpowiednim kątem w naszej szerokości geograficznej, korzystajmy z nich, ekspozując choćby 20 minut dziennie przynajmniej 18% powierzchni skóry bez użycia filtrów UV. Jeśli produkcja z lata przebiega pomyślnie, zapas witaminy gromadzony jest w tkance tłuszczowej przez ok. 2 miesiące. Niestety po tym okresie, a więc najpóźniej w listopadzie czy grudniu zapasy zaczynają się wyczerpywać. W związku z tym w Polsce zaleca się profilaktyczne zażywanie preparatów witaminy D w okresie od września do maja, w ilości

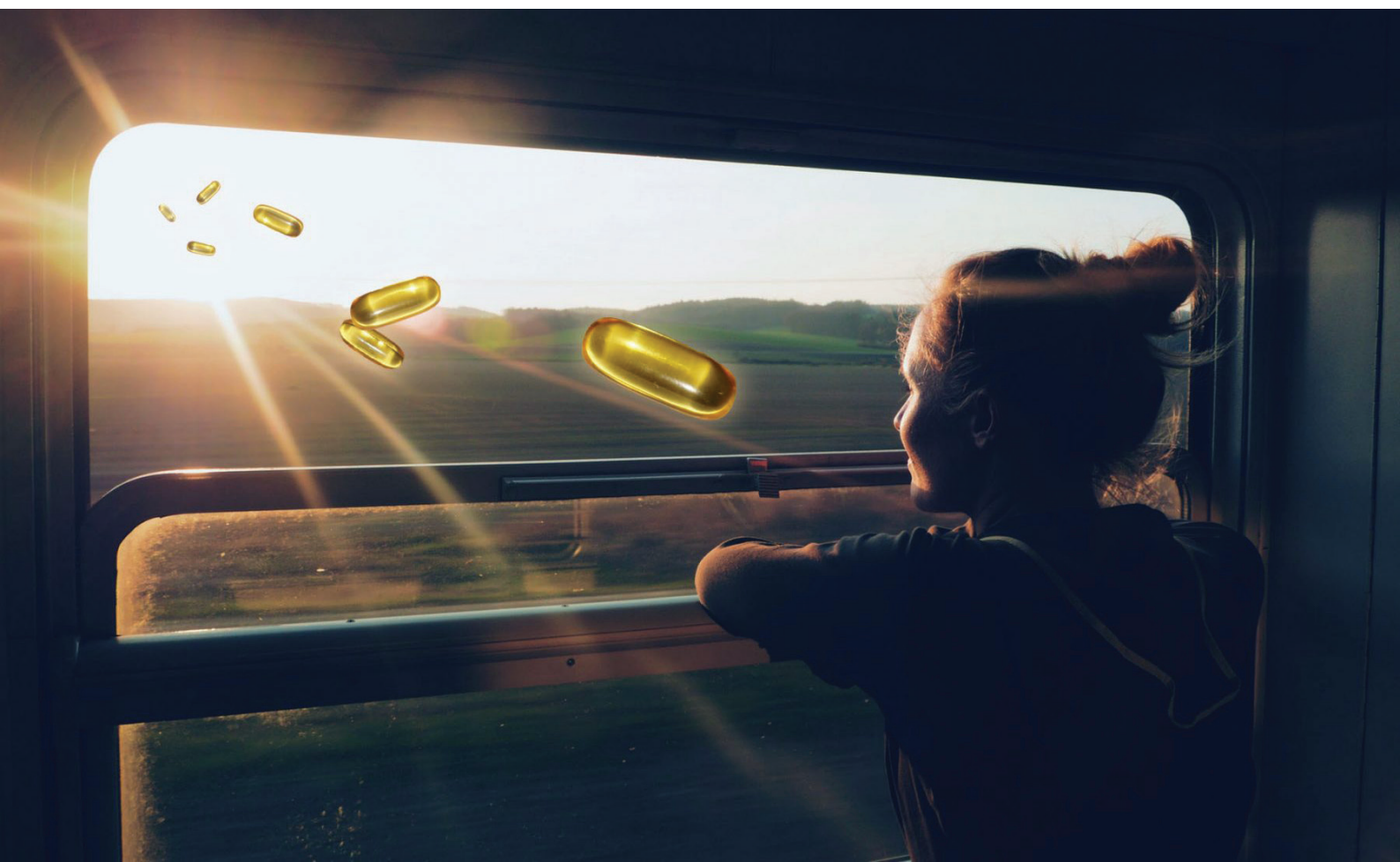
przynajmniej 1000 jednostek (j.) dla dzieci w wieku 1-17 lat, 2000-4000 j. dla osób dorosłych. Celem profilaktyki krzywicy u niemowląt niezależnie od pory roku należy podawać 400-600 j. dziennie. Warto byłoby też znać poziom witaminy we krwi, aby w razie jego niedoboru, zastosować dawki lecznicze, nawet do 10 000 j. dziennie przez okres miesiąca aż do ponownej kontroli.

A po co to wszystko? Jak już wiadomo, nie tylko dla prawidłowego wzrostu i regeneracji tkanki kostnej, ale również dla poprawy kondycji układu sercowo-naczyniowego oraz dla wzmocnienia odporności. Osoby ze skrajnie niskim poziomem witaminy D częściej ulegają szczególnie zakażeniom wirusowym — a wirusy odpowiedzialne są m.in. za przeziębienie, grypę czy COVID-19. Szczególnie zależność tę obserwuje się u osób z chorobami przewlekłymi. W przypadku chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) ze skrajnie niskimi stężeniami tej witaminy we krwi udowodniono pozytywny wpływ zażywania preparatów witaminy D na zmniejszenie częstości zaostrzeń choroby. W dobie zakażeń SARS-CoV-2

zauważono stosunkowo niską zapadalność na COVID-19 w Norwegii, gdzie nasłonecznienie jest niewielkie, ale żywność wzbogacona jest o witaminę D, a dość sporą umieralność z powodu tej choroby zauważono w słonecznych krajach śródziemnomorskich — w Hiszpanii czy Włoszech. Prowadzi się też szereg innych badań, mających na celu ocenę wpływu stosowania tych preparatów na zdrowie człowieka.

Z pewnością samo stosowanie witaminy D nie stanowi panaceum na infekcje, ale może się okazać w tym względzie przydatne. Warto przy tym pamiętać, że wbrew obecnej kilka lat temu tendencji do łączenia witaminy D z K2, nadal nie udowodniono, by przynosiło to wymierną korzyść. Prawdopodobnie najwygodniej i dość ekonomicznie wypadają preparaty w płynie z pompką/dozownikiem, ale jeśli nie przeszkadza komuś połykanie pakowanych w większe pudełka tabletek, nic nie stoi na przeszkodzie. Proste rozwiązanie może wspomóc naszą odporność w trudnym okresie jesienno-zimowym!

LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK





WALKA Z NAŁOGIEM TYTONIOWYM



W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów.

Inicjatywa przyjęła się w wielu krajach, w tym w Polsce, gdzie od 1991 roku akcja prowadzona jest przez warszawskie Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia. Ponadto, Kościół Adwentystów w Polsce od ponad trzydziestu lat aktywnie włącza się w walce z nałogiem tytoniowym prowadząc kursy *Rzucam palenie*. W wyni-

ku działań różnych organizacji przez ostatnich kilkanaście lat ponad 3 milionom Polaków udało się zerwać z nałogiem. Niemniej jednak w Polsce, co roku 70000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem. Z badań wynika, że co drugi nowotwór zło-

śliwy u mężczyzn w wieku 35-65 lat jest ściśle związany z paleniem tytoniu. Inne badania wykazały, że 9 na 10 chorujących na nowotwór płuc to palacze lub osoby, które paliły. Palacze mają osłabiony system odpornościowy, częściej zapadają na choroby układu sercowo-naczyniowego, pokarmowego i dróg oddechowych.

Palacze tytoniu są narażeni nie tylko na działanie nikotyny. W dymie wdychanym przez osobę palącą znajduje się ponad 4 tysiące substancji toksycznych, z których aż 40 ma działanie rakotwórcze. Szczególnie niekorzystny wpływ na organizm wywiera tlenek węgla (czad), który łącząc się z hemoglobina krwi, blokuje oddychanie tkankowe. Ponadto, dym tytoniowy zawiera setki innych trujących substancji (m.in. aceton, amoniak, cyjanowodor, fenol, butan, arsen, polon, kadm, anilinę, siarkowodor), które w trakcie palenia przenikają do organizmu.

Na szkodliwe działanie substancji pochodzących z dymu tytoniowego narażeni są nie tylko palacze. Szacuje się, że co roku na skutek biernego palenia umiera w Polsce około 2 tysiące osób. Osoby niepalące, które wdychają dym papierosowy, są bardziej narażone na ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, astmę lub chorobę wieńcową serca. Dzieci wdychające dym papierosowy częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych i gorzej wypadają w testach psycho-

logicznych oceniających m.in. umiejętności logicznego myślenia i rozumowania. U nie-mowląt przebywających w zadymionych pomieszczeniach zwiększa ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej. Niektórzy twierdzą, że palenie od jednego do kilku papierosów dziennie nie szkodzi i nie uzależnia. Niestety, nikotyna uzależnia bardzo szybko i mocno. Badania wykazały, że młodzi ludzie uzależniają się psychicznie od nikotyny już po kilku dniach od rozpoczęcia palenia, ponieważ wystąpienie uzależnienia jest uwarunkowane regularnością przyjmowania, a nie dawką używki. Poza tym nawet sporadyczne palenie uszkadza tętnice i zmniejsza zdolność organizmu do radzenia sobie z wysiłkiem.

Czy palenie ma wpływ na przyjmowane leki? Tak, bo zarówno czynne, jak i biernie palenie papierosów może zakłócać działanie i obniżać skuteczność niektórych rodzajów leków, głównie tych stosowanych w psychiatrii, leczeniu astmy, a także środków nasennych. Związki zawarte w dymie papierosowym pobudzają wątrobę do wydalenia zanieczyszczeń z organizmu, co powoduje szybsze usuwanie z krwi substancji czynnej leku. Ten sam mechanizm działa w przypadku kofeiny, dlatego palacze często piją więcej kawy niż ludzie niepalący.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA

RZUCAJĄC PALENIE, MOŻNA WIELE ZYSKAĆ!

20 minut po ostatnim papierosie do normy wraca ciśnienie tętnicze krwi oraz temperatura stóp i dłoni.

Po 48 godzinach rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca zmysł smaku i zapachu.

Kilka miesięcy po rzuceniu palenia poprawie ulega stan układu krążenia. Wydolność płuc zwiększa się o 30%. Zmniejsza się kaszel, zmęczenie, rozpoczyna się proces regeneracji układu oddechowego.

Po roku zmniejsza się o połowę ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.

Po 5 latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na nowotwór płuc, przełyku i krtani.

Po 15 latach od ostatniego papierosa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych i układu krążenia dochodzi do takiego poziomu, jak u osoby nigdy niepalącej.



SZLACHETNE ZDROWIE

SOK Z KISZONEJ KAPUSTY NA ODPORNOŚĆ I NIE TYLKO

**Sok z kiszonej kapusty ma cenne właściwości prozdrowotne.
Polecany jest profilaktycznie jesienią i zimą gdyż zapobiega infekcjom.**

Ponadto polecany jest osobom, które chcą schudnąć, mają problemy z układem pokarmowym lub za wysoki cholesterol. Właściwości grzybobójcze soku sprawiają, że jest on dobrym remedium na grzybice różnych narządów.

Swoje specyficzne właściwości sok z kiszonej kapusty uzyskuje poprzez fermentację białej kapusty z udziałem bakterii — między innymi szczepów *Leuconostoci* i *Pediococcus*, a także dodatek soli. Bakterie zawar-

te w soku z kiszonej kapusty mają właściwości dobroczynne — działają podobnie do naturalnych antybiotyków, wyniszczając pozostałe chorobotwórcze organizmy. W skład soku z kapusty kiszonej wchodzi również fitoncydy o działaniu grzybo- i bakteriobójczym.

Wśród dobroczynnych składników soku z kiszonej kapusty należy wskazać przede wszystkim witaminy: B, C, E, P oraz beta-karoten i sole mineralne. Jeśli chodzi o kalorie,

to taki sok nie zawiera ich prawie w ogóle — śmiało mogą go więc włączyć do diety osoby odchudzające się lub po prostu dbające o utrzymanie prawidłowej wagi. Jak wszystkie produkty fermentowane, sok z kapusty kiszzonej zawiera mnóstwo probiotyków, czyli dobroczynnych bakterii zasiedlających układ pokarmowy i dbających o jego prawidłową pracę.

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C, sok z kwaszonej kapusty jest świetnym składnikiem diety, szczególnie w okresie wzmożonej zachorowalności na infekcje dróg oddechowych, czyli zimą, gdy ograniczony jest dostęp do świeżych warzyw i owoców. Oprócz witamin, sok zawiera też bakterie probiotyczne, których spożywanie jest wskazane w okresie przeziębień.

Jak spożywać sok z kapusty? Zdania są podzielone, tak więc należy wypróbować. Można wypijać profilaktycznie pół szklanki soku dziennie. Profesor medycyny z Uniwersytetu Stanford, dr Garnett Cheney, na podstawie swoich doświadczeń klinicznych w latach pięćdzie-

siątych ubiegłego wieku zalecał spożywanie 100-200 ml świeżego soku z kapusty, pół godziny przed każdym posiłkiem. Sok z kiszonki dobrze jest pić w okresie jesienno-zimowym, aby wzmocnić odporność. Pół szklanki soku przed śniadaniem i ta sama ilość pół godziny po kolacji to idealny sposób, by uniknąć sezonowego przeziębienia i zaopatrzyć się w energię na dłuższy czas. Istnieje również kilka przeciwwskazań, kiedy picie soku z kiszonej kapusty nie jest wskazane. Taki sok zawiera dużo soli, nie jest zatem polecany w jadłospisie osób cierpiących na nadciśnienie. Również w przypadku niektórych chorób układu pokarmowego i schorzeń układu krążenia należy z niego zrezygnować.

Jeżeli kupujemy sok z kiszonej kapusty, należy sprawdzić termin ważności oraz dodatkowe składniki. Należy unikać octu, dlatego kupując na bazarku warzywnym sok prosto z beczki, należy zapytać czy taka kapusta nie była kiszona z dodatkiem octu.



BONITA PONIATOWSKA

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia

Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

BUŁECZKI JAGLANE

Przeczytałam ofertę piekarni bezglutenowej: jaglane bułeczki wytrawne w smaku. Wystarczyło... To można z samej mąki jaglanej bułeczki drożdżowe zrobić? Trzymają kształt??? Musiałam spróbować! Spróbowałam. Z pozoru wyglądają topornie, ale po przekrojeniu objawia się ich niesamowity kolor i cudowna miękkość... Smak delikatny, pasujący do słodkich mazidełek, ostrych sosów (nasączają się rewelacyjnie) i wytrawnych past, pasztetów. Najlepsze są w kilka godzin po upieczeniu. Na drugi dzień nieco twardsze z zewnątrz, na trzeci... cóż, lepiej już po jednej dobie przechowywać je w lodówce. Zniknie chrupiąca chrupkość, ale pozostanie miękkość.

400 g mąki jaglanej

12,5 g świeżych drożdży (1/8 kostki 100 g czyli na pół, znów na pół i trzeci raz na pół)

400 ml wody

1 łyżeczka soli

15 g łuski babki jajowatej

Odmierzyć 150 g mąki jaglanej i palcami rozetrzeć z drożdżami.

Dodać 90 ml letniej wody, wymieszać, przykryć folią spożywczą i odstawić do wyrośnięcia (ok. 10 minut).

Do podrośniętych drożdży dodać pozostałą wodę, sól i łuskę. Dosypywać po trochu resztę mąki, aż całość zgęstnieje i stanie się miękką, jednolitą masą.

Staranne wyrobienie ciasta odwdzięczy się zwartą, miękką strukturą bułek... warto się przyłożyć i nie wlewać od razu całej wody, ale w dwóch etapach a mąkę w 3-4 porcjach stale mieszając.



*swojsko z fasolką*

Błazkę wysypać mąką kukurydzianą.

Łyżką odkrawać kawałki ciasta i formować bułeczki lekko wilgotnymi dłońmi zawijając wierzchnią warstwę pod spód bułki.

Błazkę z uformowanymi bułeczkami nakryć dużą miską lub głęboką blachą. Odstawić do wyrośnięcia.

Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C, spryskiwaczem mocno nawilżyć jego wnętrze i piec bułeczki 45 minut. Nie oczekujcie rumienienia... Będą ...bielutkie.

Odstawić do wystudzenia.

BEATA GŁOWACKA — AUTORKA BLOGU
SWOJSKOZFASOLKA.BOLGSPOT.COM



PODATKU

Działanie organizacji pozarządowych takich jak nasza, chyba jeszcze nigdy nie było tak potrzebne, jak teraz - to właśnie na naszą pomoc liczą tysiące ludzi dotkniętych biedą, chorobą, kalectwem czy głodem.

ZJEDNOCZMY SIĘ W NIESIENIU POMOCY!

KRS: 0000 220 518

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!”.



Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej –
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

**ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!**

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**



BLISKOSERCA.PL

TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ

Chrześcijańska Służba Charytatywna niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu: badań lekarskich, leczenia, zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych lub opatrunkowych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opatu na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.



**I Ty możesz odmienić czyjeś życie! Złóż dobrowolny dar
na projekt "BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE"
na konto Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej
rachunek w Banku Pekao S.A.: 54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**

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.bliskoserca.pl/RODO. Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia lub zmiany jego celu. 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.bliskoserca.pl/RODO. W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: daneosobowe@bliskoserca.pl.