

KODEKS ZDROWEGO ŻYCIA

Scenariusz i rysunki
Szarłota Pawel



Ministerstwo
Zdrowia



KODEKS ZDROWEGO ŻYCIA

Scenariusz i rysunki
Szarlota Pawel



Ministerstwo Zdrowia

Warszawa 2011



Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Realizator zadania:

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie, Warszawa 2011

Scenariusz i rysunki: Szarlota Pawel

Copyright © by Eugenia Pawel-Kroll 2008

All rights reserved

Opracowanie graficzne: Grażyna Klechniowska

ISBN: 978-83-88681-85-1

Wstęp

Każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie. Wiąże się to ze stylem życia, jaki prowadzimy, czyli ze sposobem, w jaki żyjemy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że poprzez postępowanie oraz wybory podejmowane każdego dnia, jesteśmy w stanie kształtować stan swojego zdrowia.

Wyobraźmy sobie, że ciało człowieka przypomina mechanizm zbudowany z wielu elementów, które są ze sobą połączone. Wszystkie te części muszą ze sobą współpracować, aby ten złożony mechanizm, jakim jest nasz organizm, mógł prawidłowo funkcjonować. Z kolei dobra praca poszczególnych elementów zależy już od nas samych. Oznacza to, że jeśli będziemy prowadzić odpowiedni styl życia, to ta praca będzie korzystna dla naszego zdrowia.

Odpowiedni styl życia to taki, który pozwala nam cieszyć się dobrym zdrowiem. Daje nam dużo siły do działania i wpływa na nasze lepsze samopoczucie. Zdrowy styl życia to chociażby praca nad kondycją fizyczną czy urozmaicone codzienne posiłki. Ruch na świeżym powietrzu, warzywa i owoce w naszej diecie sprawiają, że lepiej się czujemy i rzadziej chorujemy. Chronią nas one przed chorobami, tak samo jak parasol chroni nas przed deszczem.

Kodeks zdrowego życia zawiera garść pomysłów i wskazówki, jak zdrowo żyć. Komiks został opracowany na podstawie *Europejskiego kodeksu walki z rakiem*, czyli poradnika, który ma pomóc czytelnikom w odpowiedzi na pytanie, co robić, by nie zachorować.

Bohaterowie komiksu *Kodeks zdrowego życia*, Ola i Jacek, już wiedzą jak dbać o zdrowie. Zachęcili wiele osób, w tym swoich rodziców, do wprowadzania korzystnych zmian w codzienne życie. Jakie to zmiany? Przekonajcie się sami.

Miłej lektury i dużo zdrowia życzy,

Prof. Witold Zatoński

POZNALIŚCIE ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA I ODŻYWIANIA, CO POMOŻE USTRZEC SIĘ PRZED POWAŻNYMI CHOROZAMI.

CHYBA WAS PRZEKONAŁAM?



POROZMAWIAJMY, JAK TO WYGLĄDA NA CODZIEN...

LUDZIE DUŻO PALĄ... JEDZĄ GOLONKI I FRYTKI...

ZA MAŁO OWOCÓW I WARZYW!..

PIJĄ DUŻO ALKOHOŁU, KTÓRY ZABIJA...



I ŻADNEGO RUCHU. TYLKO Z SAMOCHODU DO WINDY I... NA KANAPĘ!

SĄ GRUBASAMI! JAK NIEKTÓRZY UCZNIOWIE...

OJ, CICHU BĄDŹ



JAK TATA USŁYSZAŁ, ŻE
POWINIEN JEŚĆ WARZYWA,
TO POWIEDZIAŁ...



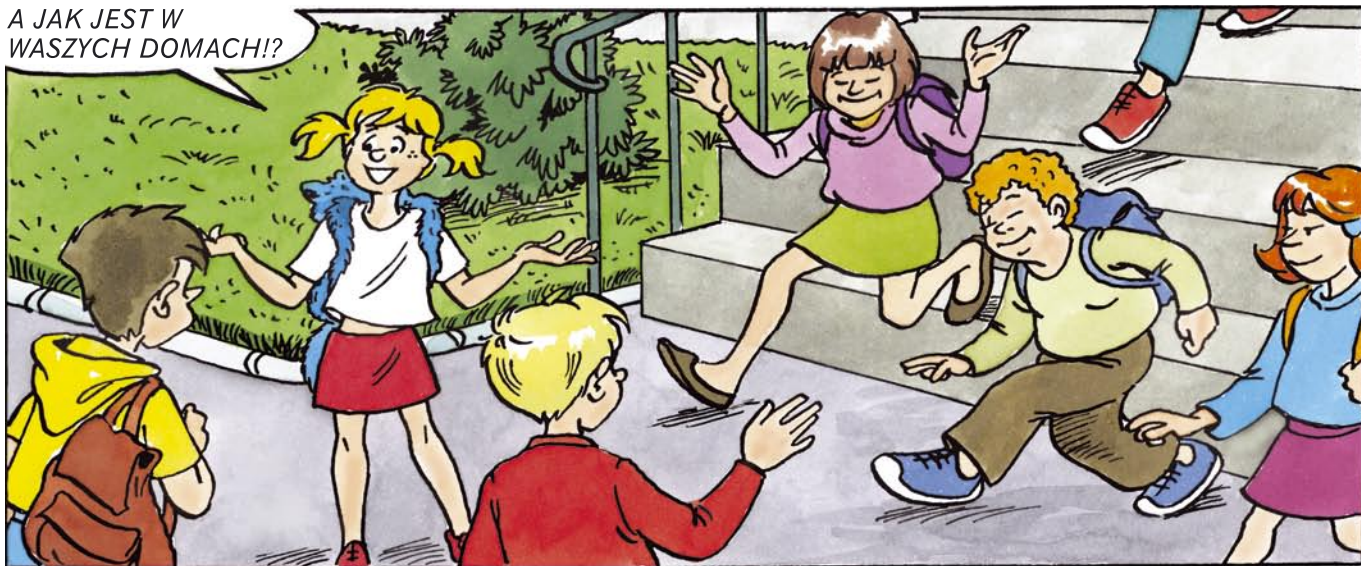
NIE ZAPOMINAJCIE O SZKODLIWOŚCI
NADMIARU PROMIENI SŁONECZNYCH.
MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ CHOROŃ
SKÓRY!



CIOTKA WRÓCIŁA
Z EGIPTU TAK SPALONA,
ŻE WUJ JEJ NIE POZNAŁ!



A JAK JEST W
WASZYCH DOMACH!?



MOJA MAMA
WAŻY ZA DUŻO...

A MOJA PALI
JAK SMOK...

A U MNIE TATA
KOPCI JAK KOMIN
I PIJA PIWO...

I PEWNIENIE SIEDZI PRZED
TELEWIZOREM JAK MÓJ...?
ŚWIĄTEK I PIĄTEK...



A W ŁODÓWCE
TŁUSTE KIEŁBASY!

I WCAŁE SIĘ NIE
RUSZAJĄ. NO, CZASEM,
ŻEBY PÓJŚĆ DO KUCHNI
PO CZIPSY...

A ROWERY
RDZEWIEJĄ!

CZIPSY?
MNIAM!





OD JUTRA
CHLEB I WODA!

UPS!



JÓZEK, NIE
BĄDŹ OKRUTNY!
DAJ CUKIERKA!

TATA PODSTĘPEM
ZWABIŁ MAMĘ NA WAGĘ.
TO BYŁ SZOK!

WOW!

MOJA TEŻ ZDECYDOWANIE
DO „NAPRAWY”. ŁAKOMCZUCH
I PALACZKA. TATA MA SEJF NA
SŁODYCZE...



WYCIĄNIĘCIE MOJEGO
STAREGO NA SPACER TO CUD!
ZA TO OLA MA SUPER
DZIADKA...

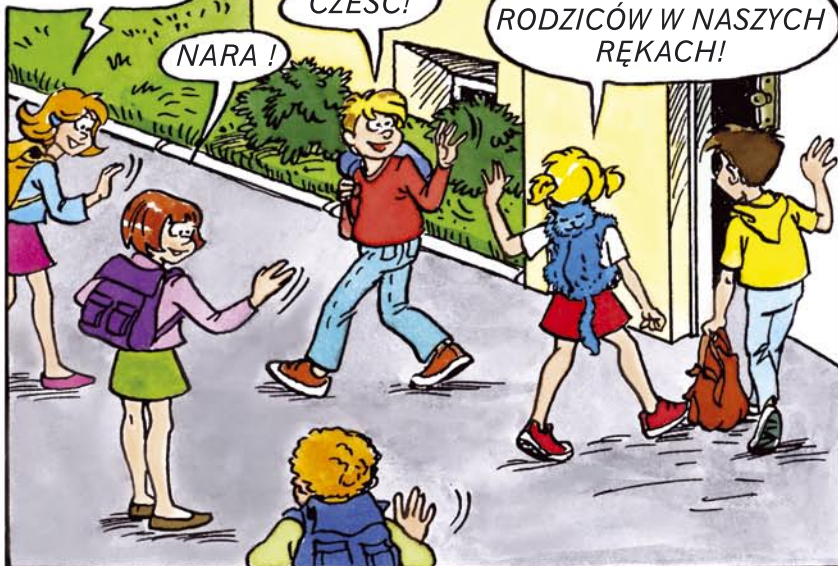
SZCZUPŁY, ZDROWY, DUŻO CHODZI Z
KIJKAMI, JEŹDZI NA ROWERZE,
CODZIEN JE WARZYWA I OWOCE.
I PRACUJE NA DZIAŁCE...



DO JUTRA!

CZEŚĆ!

CZYLI – ZDROWIE
RODZICÓW W NASZYCH
RĘKACH!

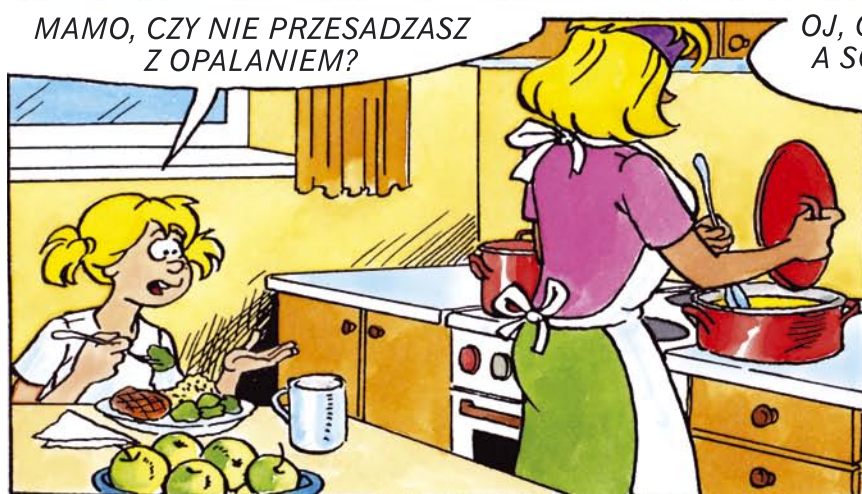
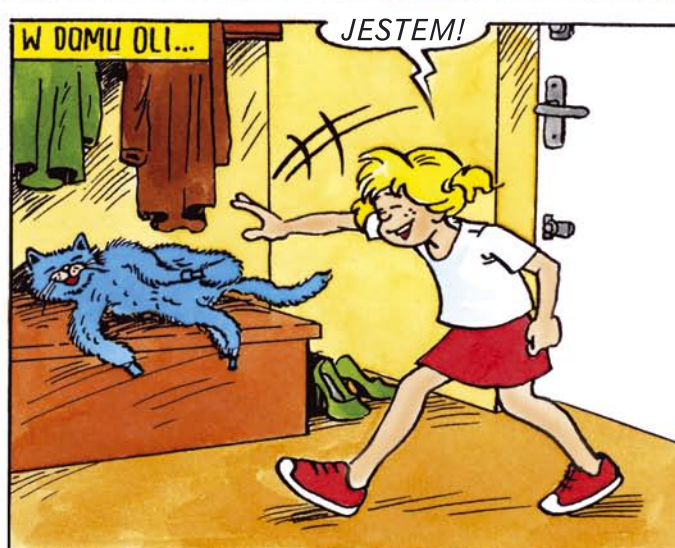
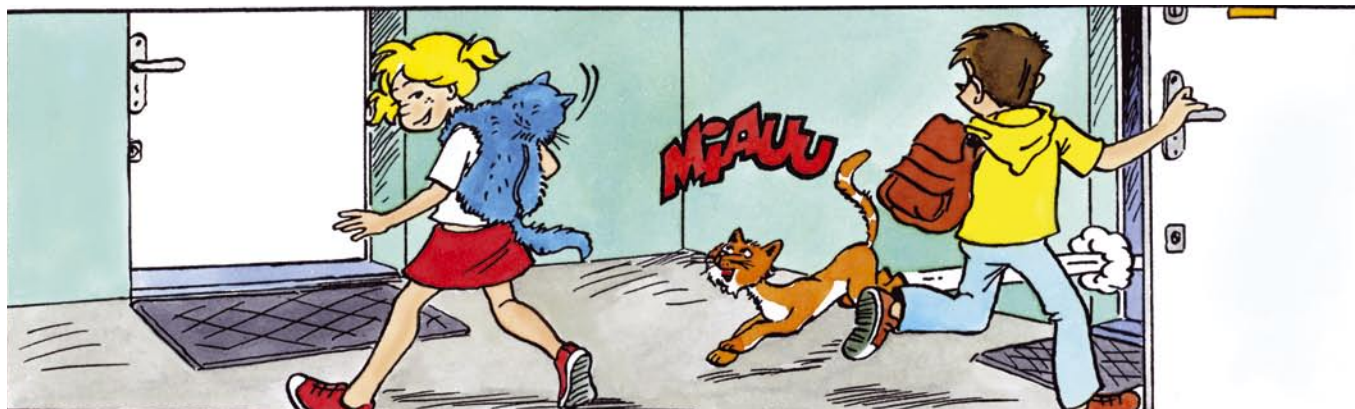


NARA!



JACKU, NAWET NIE
MYŚL O WINDZIE!

NO,
CO TY!



PROSZĘ, PRZECZYTAJ W WOLNEJ
CHWILI... CHCĘ, ABYŚMY BYLI
ZDROWI!



I CHCĘ WIĘCEJ SURÓWEK.
RÓWNIŻ DLA TATY.



NIE MOGŁEM ZAPARKOWAĆ. KTOŚ ZAJĄŁ
NASZE MIEJSCE! I WINDA ZEPSUTA!
LEDWO WLAŻEM...



JAKI BRAK
KONDYCJI!



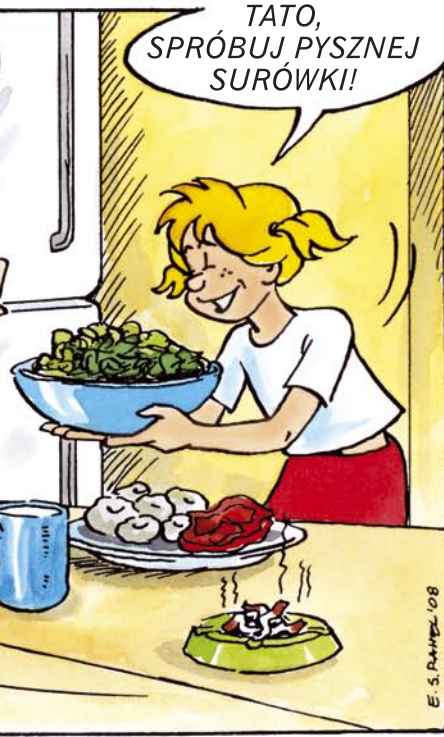
ZDAWAŁO MI SIĘ,
ŻE... TEN PLECAK...
NIE! JESTEM
PRZEMĘCZONY!

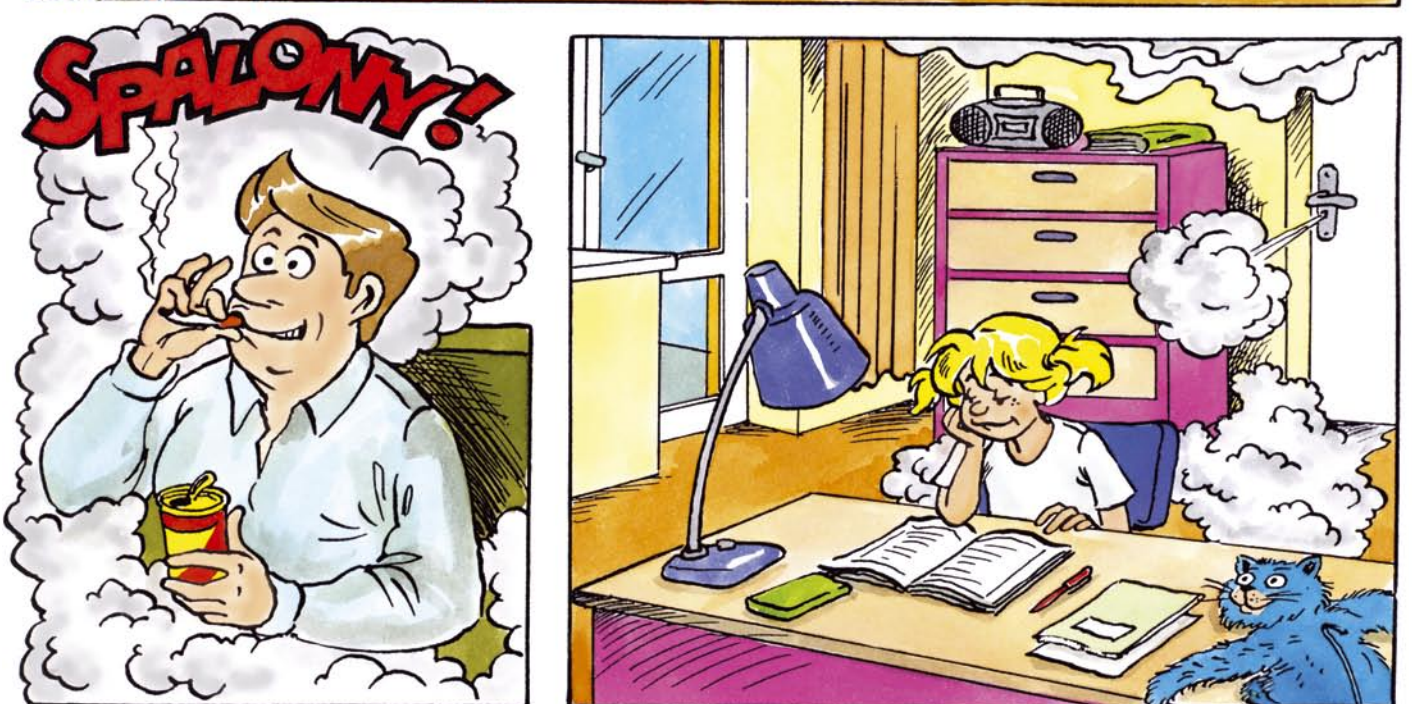
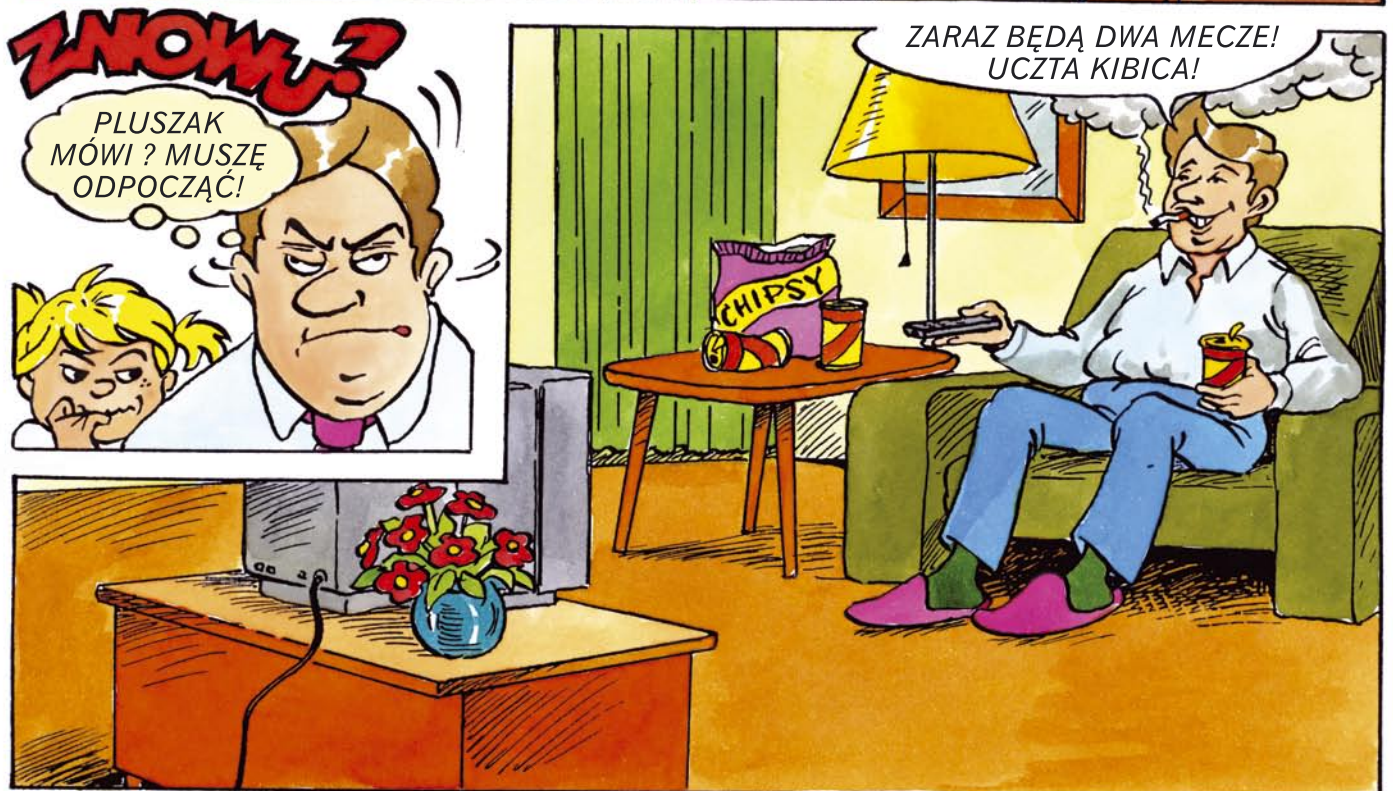


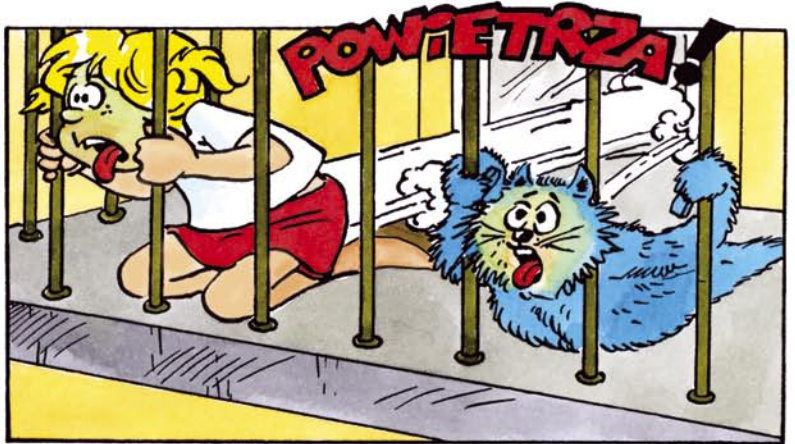
O, MOJE UKOCHANE PYZY
I KOTLECIK Z KARKÓWKI!
I ROSÓŁ Z KLUSECZKAMI.
OD RAZU MI LEPIEJ.



TATO,
SPRÓBUJ PYSZNEJ
SURÓWKI!

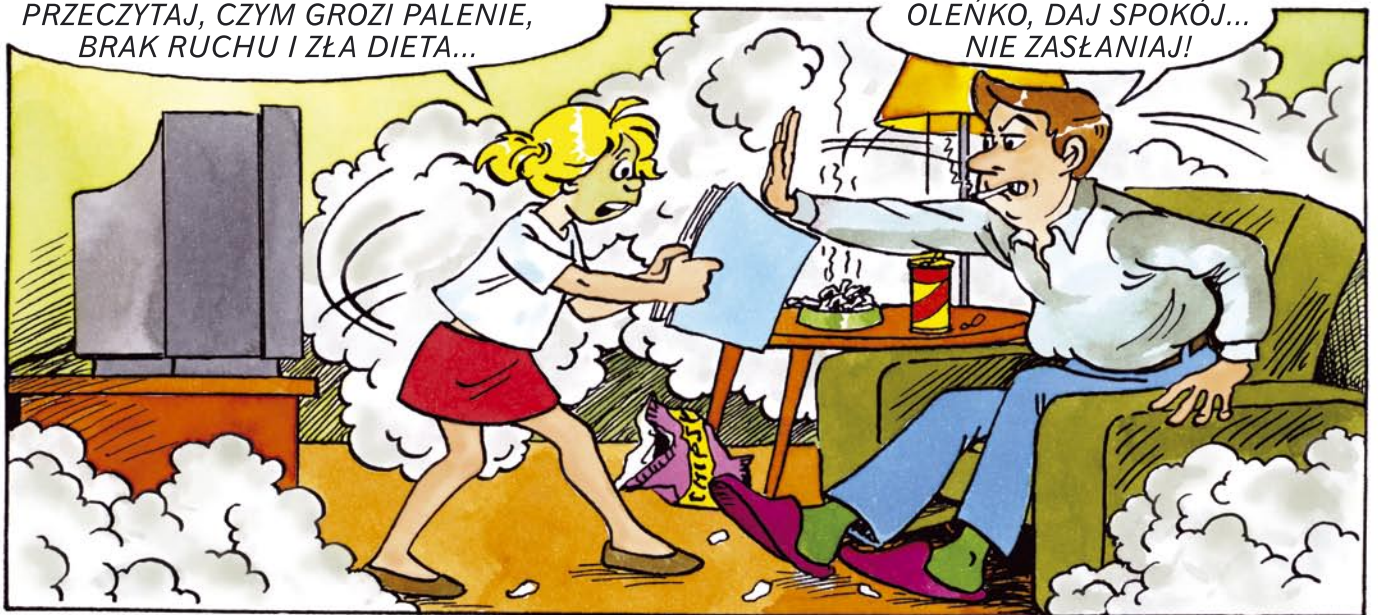




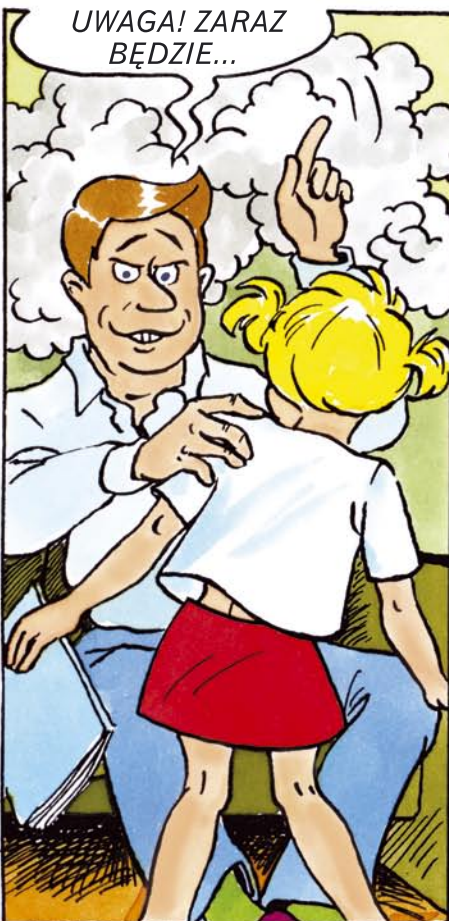


PRZECZYTAJ, CZYM GROZI PALENIE,
BRAK RUCHU I ZŁA DIETA...

OLEŃKO, DAJ SPOKÓJ...
NIE ZASŁANIAJ!



UWAGA! ZARAZ
BĘDZIE...



TEN STAN MA WIELE PRZYCZYN.
ZALECAM ZMIANĘ TRYBU
ŻYCIA. I PROSZĘ DOBRZE
WYWIETRZYĆ POKÓJ.

ŻONA I CÓRKA
STAJĄ SIĘ PRZY PANU
BIERNYMI PALACZKAMI!!



NIEDZIELA W DOMU JACKA...

MOŻE POSZLIBYŚMY DO ZOO?
TAKA PIĘKNA POGODA



ZOSTAW
TEN
TOSTER...

UHM...

TATO, PÓJDŹMY NAD RZEKĘ.
DAWNO NIE PŁYWAŁEŚ...



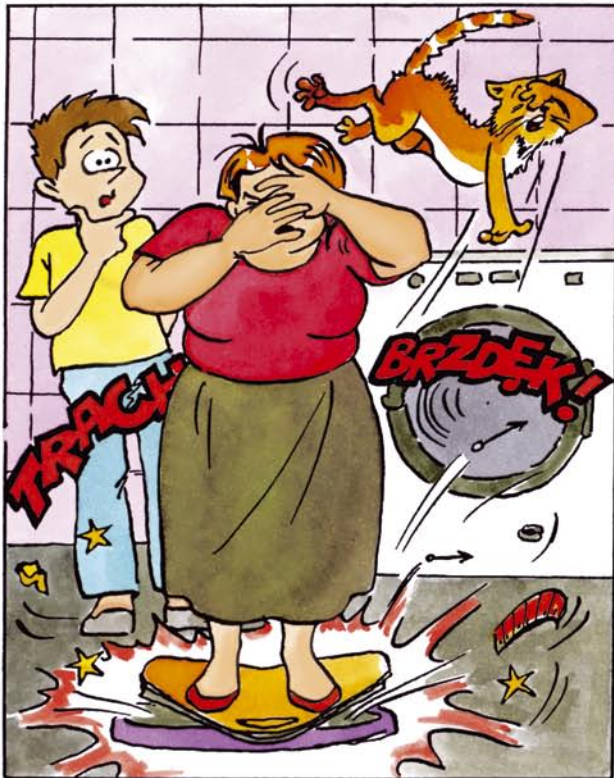
UHM... MOŻE
PÓŹNIEJ... JAK
SKOŃCZĘ.

NO, TAK.
ZAWSZE
TAK MÓWISZ...

O, CO SIĘ STAŁO?
ZBIEGŁY SIĘ W PRANIU?



KHM...
PRZYDAŁABY SIĘ
WAGA.



ODŁÓŻ SWOJĄ DŁUBANINĘ!
COŚ CI PRZECZYTAM...



NIEDZIELA W DOMU DLI...



LEKARZ ZALECIŁ ZMIANĘ
STYLU ŻYCIA I ODŻYWIANIA,
A TY?!

NO, CO? ODSZTAWIŁEM
CZIPSY!

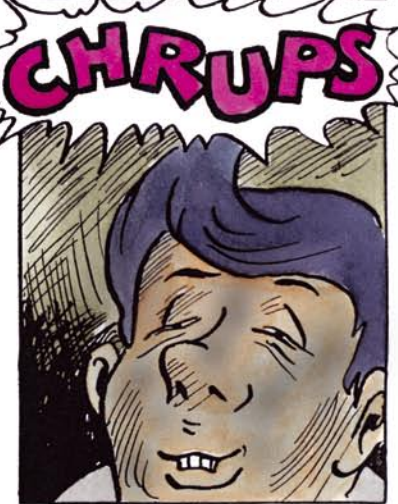
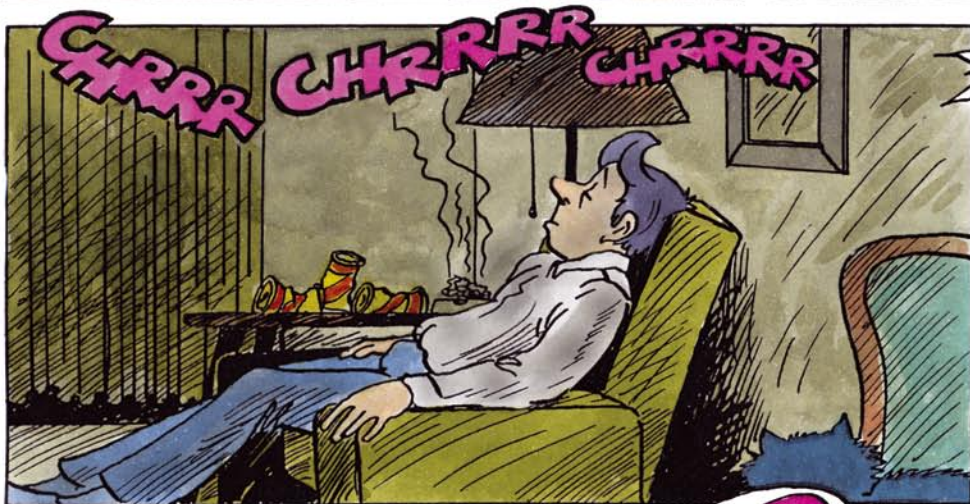
TATO, RĘCE
OPADAJĄ ... MIAŁEŚ
JEŚĆ WARZYWA
I OWOCE...

DZIEWCZYNY, DAJCIE ŻYĆ.
ŚWIETNIE SIĘ CZUJĘ

NIC TU PO NAS.
CHODŹ, OLEŃKO
DO KUCHNI...



O, NAGŁY ATAK DRZEMKI?
UAAAA...



CO TO? KTO TO? KTO
TU CHRUPIE?



HEJ! DAM CI GRYZA.
TO ZDROWE!

AAA



TO JUZ TRZECI RAZ! MAM OMAMY!
ZA DUZO PIWA! LEKARZ
MIAŁ RACJĘ!





GDZIE JEST
TA BROSZURA?!
OLUUU!



ZMIENIAM SIĘ, SŁOWO!
OD ZARAZ. SPRZĄTNIJCIE
TE PUSZKI!

I OD DZIŚ NIE
PALĘ!



NO, TO JA
WYRZUCĘ ŚMIECI...

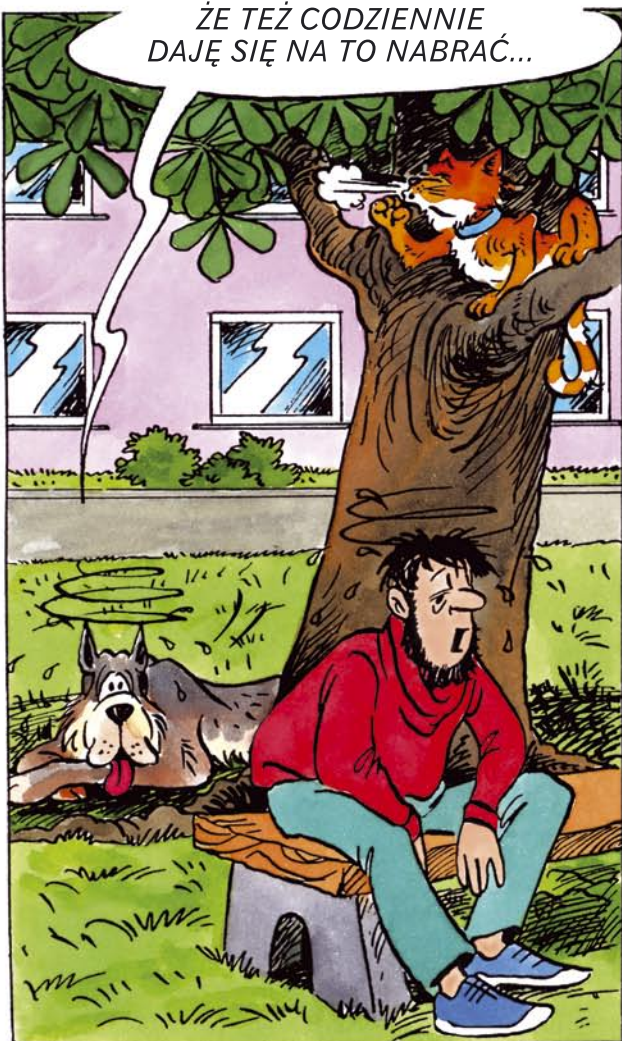
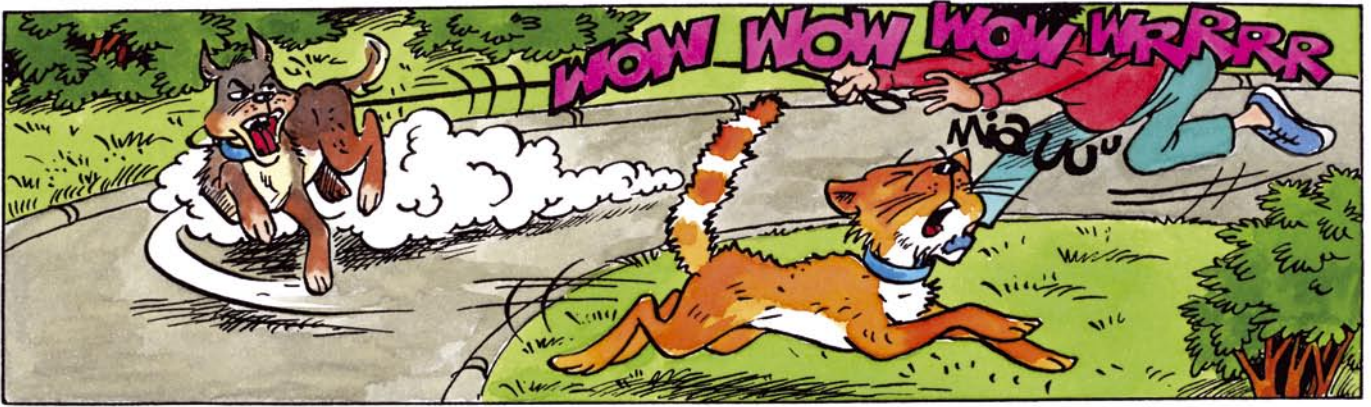


NASZA MISJA
NABIERA RUMIĘNCÓW.

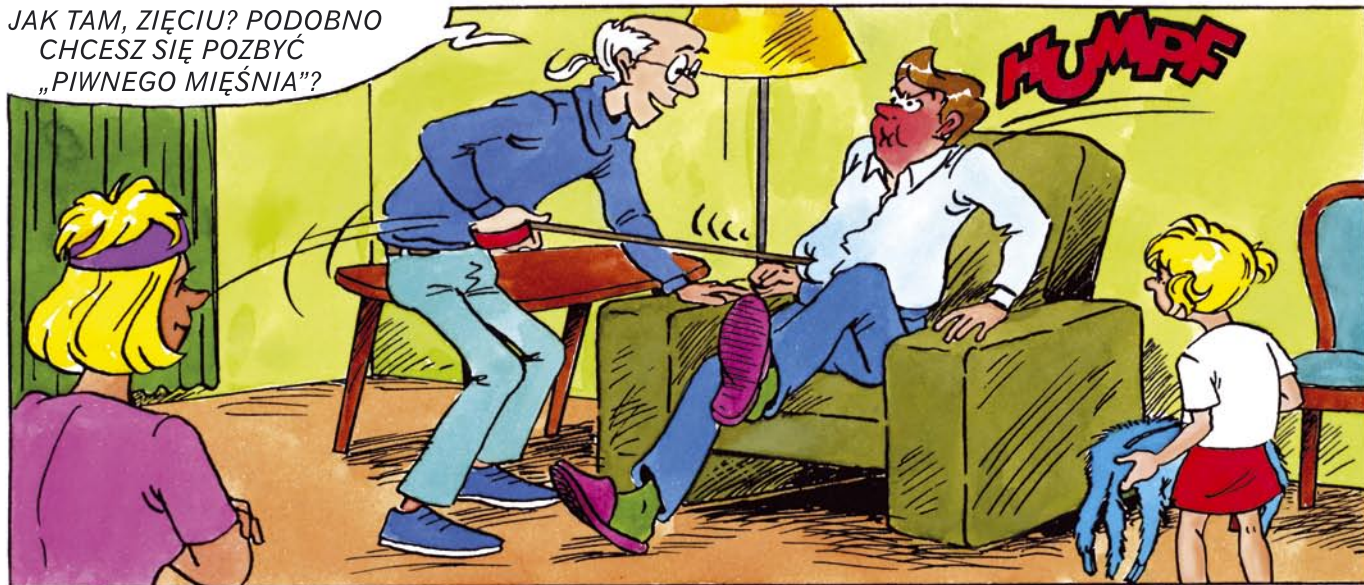
U MNIE TEŻ WIDAĆ EFEKTY...
A TERAZ CZAS NA MOJEGO
DZIADKA!

TEGO CHUDEGO
Z KIJKAMI? SPOKO GOŚĆ.
I WIE, JAK GŁASKAĆ.

E. S. PAMEL '08



JAK TAM, ZIĘCIU? PODOBNO
CHCESZ SIĘ POZBYĆ
„PIWNEGO MIĘŚNIA”?

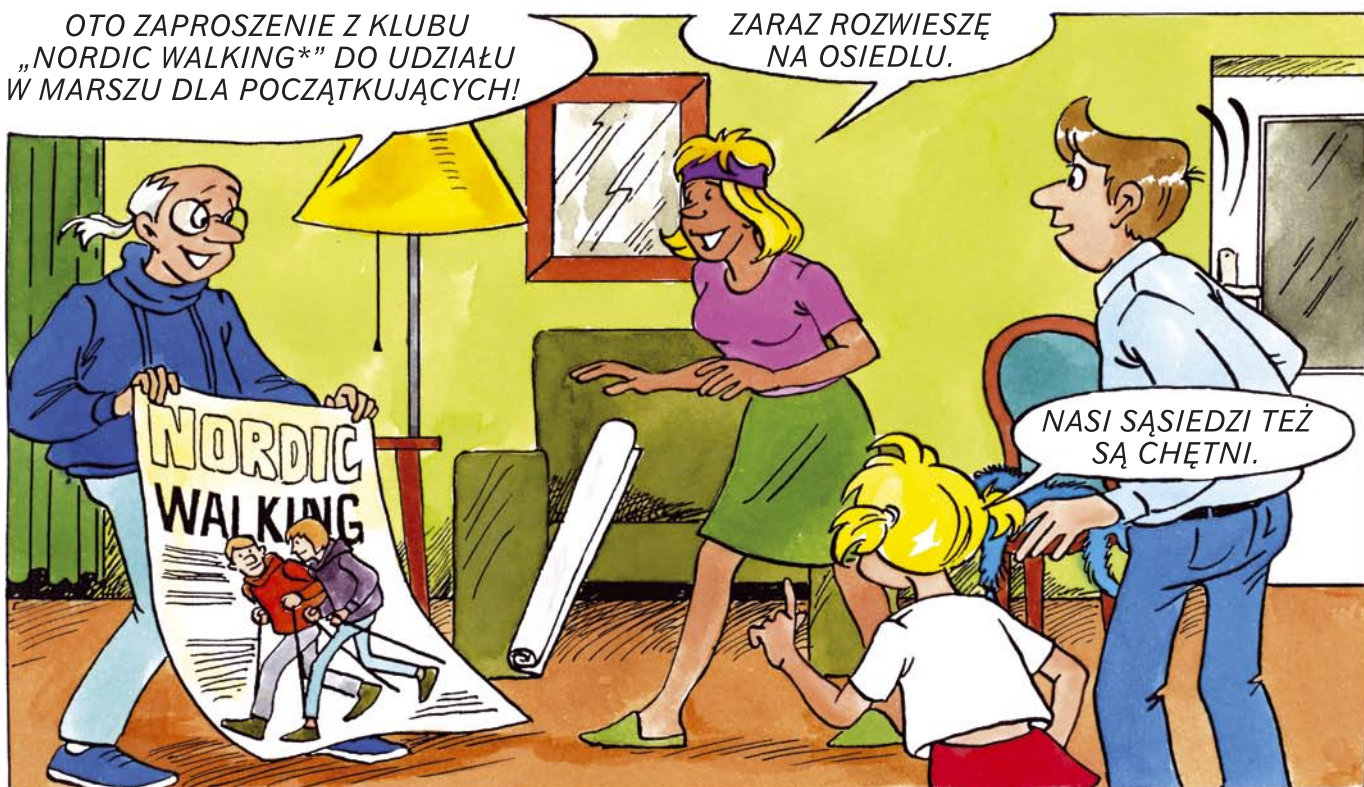


ZACZĘŁO MI SIĘ WYDAWAĆ,
ŻE PLECAK OLI JE
MARCHEWKĘ...



OTO ZAPROSZENIE Z KLUBU
„NORDIC WALKING*” DO UDZIAŁU
W MARSZU DLA POCZĄTKUJĄCYCH!

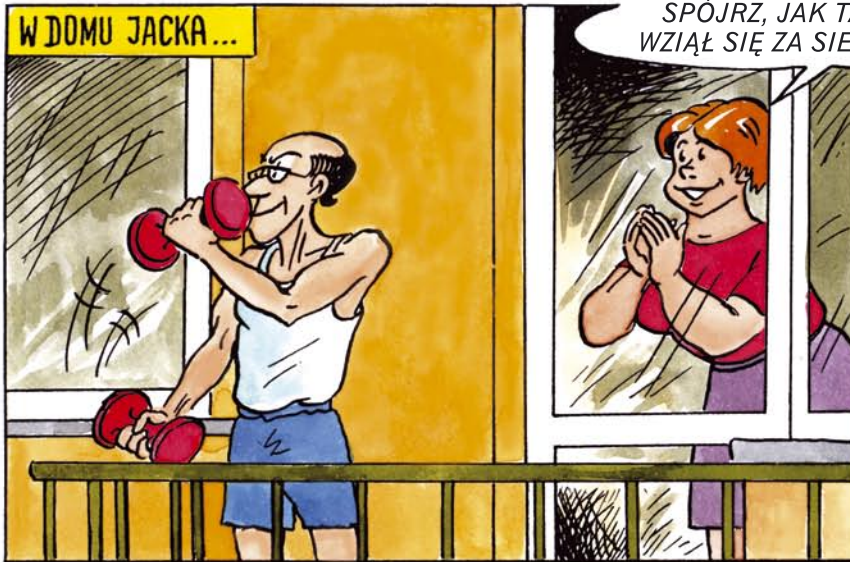
ZARAZ ROZWIEŻĘ
NA OSIEDLU.



NASI SĄSIEDZI TEŻ
SĄ CHĘTNI.

*NORDIC WALKING - forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami.

W DOMU JACKA...



SPÓJRZ, JAK TATA
WZIĄŁ SIĘ ZA SIEBIE...

A JA... RZUCAM
PALENIE! LEKARZ
PRZEPISAŁ MI
TABLETKI
I PŁASTRY.



A MAMA OLI
ZREZYGNOWAŁA
Z SOLARIUM!

PORADZISZ SOBIE
Z NADWAGĄ?



WIDZIAŁEŚ PLAKAT
PRZY WINDZIE? W SOBOTĘ
RUSZAMY Z KIJKAMI.
A POTEM ROWERY...

CODZIENNE ĆWICZENIA
Z PSAMI TAK MNIE
WZMOCNIŁY, ŻE CHYBA
POMYŚLĘ O SIŁOWNI.

W SĄSIEDNIM BLOKU
CAŁE RODZINY CHODZĄ
NA BASEN. JAKBY NAS
KTOŚ ZACZAROWAŁ.



CI WSZYSCY CZARODZIEJE
CHODZĄ DO POBLISKIEJ
SZKOŁY!



PO MIESIĄCU...



WITAM PAŃSTWA
NA KOLEJNYM RAJDZIE
KIJKARZY!

WIE PANI, ZRZUCIŁAM
JUŻ OSIEM KILO! A ZA
TYDZIEŃ BIEG
PRZEŁAJOWY...

NASZA KIOSKARKA CHCE
ZWINĄĆ INTERES. ZA MAŁO
OSÓB KUPUJE PAPIEROSY...

ODKĄD JEMY
RACJONALNIE, TO MI
TANIEJ WYCHODZI...

WIE PAN, ŚMIGAM NA
PIĄTE PIĘTRO BEZ WINDY.
JAK NIEGDYŚ!

MAMY
W TYM SWÓJ
UDZIAŁ...

BIEGNIEMY?!
TERAZ JA
UCIEKAM!

KONIEC

Europejski kodeks walki z rakiem

I. Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych

1. Nie pal. Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji* dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

II. Programy ochrony zdrowia publicznego, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększyć szanse ich wyleczenia

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

* Porcja alkoholu to 10 g czystego alkoholu. Jest to równowartość 1 kieliszka wódki, 1 małego piwa lub 1 kieliszka wina.

KODEKS ZDROWEGO ŻYCIA

