



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (42) JESIEŃ 2015

www.spzzlo.pl



TO WIELKA SATYSFAKCJA URATOWAĆ KOMUŚ ŻYCIE



GEPA
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

PROGRAMY ZDROWOTNE REALIZOWANE W SZKOŁACH NA TERENIE ŻOLIBORZA I BIELAN

finansowane przez m.st. Warszawę



- Program wczesnego wykrywania **choroby nadciśnieniowej** u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia
- Program profilaktyki zdrowotnej w zakresie **poprawy stanu zdrowia jamy ustnej** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program polityki zdrowotnej w zakresie **profilaktyki i korekcji wad postawy** dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy
- Program profilaktyczny **wczesnego wykrywania wad wzroku i zeza** dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie m.st. Warszawy

Szanowni Pacjenci! Zapraszamy do
**Poradni Ogólnostomatologicznej
dla Dzieci i Młodzieży**
w Przychodni przy ul. Kochowskiego 4
Kontakt telefoniczny: 22 839 13 48



TRANSPORT CHORYCH

SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Szajnochy 8
zaprasza

**OSOBY ZAINTERESOWANE KORZYSTANIEM
z TRANSPORTU SANITARNEGO**



Oferujemy, w przystępnej cenie,
profesjonalny transport dla pacjentów.

Posiadamy nowoczesny
ambulans marki Volkswagen
pozwalający na przewóz pacjentów
w pozycji leżącej lub siedzącej.

Transport odbywa się
pod opieką sanitariusza, bez lekarza.

Realizujemy przewozy na terenie całego kraju.

**Szczegółowe informacje
oraz zgłoszenia zapotrzebowania
na przewóz chorych pod numerem
telefonu 600 469 588**

Zapraszamy na



**nieodpłatne
szczepienia
przeciwko pneumokokom**

w ramach programu
zdrowotnego „Zdrowie,
Mama i Ja – etap II”,

tj. profilaktyka zakażeń
pneumokokowych dzieci w wieku
od 24 do 36 miesiąca życia,
zamieszkałych na terenie
m.st. Warszawy.

**Program realizowany będzie
do 9 grudnia 2016 roku.**

**Szczepienia wykonywane są
w poradniach pediatrycznych:**

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ● Klaudyny 32 | tel. 22 833 00 00 |
| ● Kleczewska 56 | tel. 22 834 17 31 |
| ● Kochanowskiego 19 | tel. 22 633 06 08 |
| ● Sieciechowska 4 | tel. 22 561 57 60 |
| ● Szajnochy 8 | tel. 22 833 58 85 |
| ● Wrzeciono 10c | tel. 22 835 32 15 |

**PROGRAM FINANSOWANY JEST
PRZEZ M.ST. WARSZAWĘ**

Zdrowie Pacjenta

Nr 3 (42) JESIEŃ 2015

WYWIAD NUMERU

To wielka satysfakcja uratować komuś życie – rozmowa z dyrektorką Małgorzatą Załawą-Dąbrowską

4

PSYCHOLOG RADZI

Przemoc w szkole – dręczenie i znęcanie się rówieśników nad rówieśnikami

8

AKTUALNOŚCI

Rozstrzygnięcie konkursu rysunkowego

10

Nagrody w konkursie plastycznym

12

Łomiankowska rekonstrukcja historyczna

12

Forum ekonomiczne w Krynicy-Zdroju

14

Pożegnanie lata na Bielanych

14

KLINIKA ZDROWIA

Żyć zdrowo, jedz kolorowo

13

LEKARZ RADZI

Profilaktyka i leczenie stopy cukrzycowej

15

WARTO WIEDZIEĆ

Gotować każdy może

16

WOLNE CHWILE

Krzyżówka

18

Szanowni Czytelnicy,

Zapraszam do lektury jesiennego wydania kwartalnika „Zdrowie Pacjenta”, w którym prezentujemy kolejną część nagrodzonych prac w konkursie plastycznym „Wspañiała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?”.

Początek roku szkolnego to dobry moment, aby zająć się tematyką dotyczącą zarówno zdrowia psychicznego, jak i fizycznego młodych Polaków. Serdecznie polecam artykuł pani poseł Joanny Fabisiak, od lat działającej na rzecz zdrowia dzieci i młodzieży, która prezentuje zagadnienia dotyczące właściwego odżywiania.

Tekst o przemocy w szkole, napisany przez naszego psychologa, omawia formy przemocy oraz metody radzenia sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach. Ważny temat zdrowotny, dotyczący niestety coraz większej liczby starszych pacjentów, omawia tekst o profilaktyce i sposobach leczenia stopy cukrzycowej. W aktualnościach możemy przeczytać o jednym z ważniejszych wydarzeń ekonomicznych w naszym kraju, czyli o forum w Krynicy, w którym miałam okazję uczestniczyć już po raz czwarty. Natomiast z tematów lżejszych zachęcam do lektury artykułu o modzie na gotowanie oraz rozwiązywania krzyżówki z atrakcyjnymi nagrodami.

M. Zaława-Dąbrowska

Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektorka SPZZLO Warszawa-Żoliborz



Zdrowie Pacjenta

ADRES REDAKCJI:

ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
tel. 22 833 58 88, faks 22 833 58 82
Adres internetowy: www.spzzlo.pl
e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl

WYDAWCA:

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Lecnictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:

Joanna Cierkońska

KOLEGIUM

REDAKCyjNE:

Halina Ebinger
Anita Karykowska
Iwona Nowak
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:

Andrzej Dąbrowski, Monika Kamińska
Anita Karykowska, Agnieszka Krawczyk,
Małgorzata Zaława-Dąbrowska
Stockfresh.com, Okładka: Pixabay

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK:

Multimed
NAKLAD: 6000 egz.

UWAGA: Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

Kwartalnik bezpłatny
„Zdrowie Pacjenta” nie zastępuje indywidualnego kontaktu z lekarzem. Przed skorzystaniem z porad należy skonsultować się z lekarzem.

NASZ KWARTALNIK W TWOIM BIURZE, FIRMIE, SKLEPIE! ZADZWOŃ LUB NAPISZ TEL. 22 833 83 69

To wielka satysfakcja uratować komuś życie

Rozmowa z dyrektorką Małgorzatą Załawą-Dąbrowską

Na początek gratulacje! Dziesięć lat kieruje pani SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Jak udaje się pani łączyć funkcję dyrektora dużego zakładu opieki zdrowotnej i jednocześnie praktykującego lekarza? Pełnienie tak ważnych społecznie funkcji to zadanie wymagające zarówno determinacji, jak i całkowitego zaangażowania.

Mam nadzieję, że efekty mojej pracy udowadniają, iż jest to możliwe. Nigdy nie planowałam być menedżerem, zawsze chciałam być świetnie wykształconym, doświadczonym i praktykującym lekarzem. Propozycja pełnienia funkcji dyrektora dużego podmiotu leczniczego, którą otrzymałam 10 lat temu, była dla mnie bardzo trudna. Przyjmując to stanowisko, postawiłam warunek, że będę mogła nadal wykorzystywać swoje doświadczenie lekarskie. Miałam wielu pacjentów i nie chciałam ich zostawić, nawet kosztem swojego wolnego czasu. Chociaż w przypadku wykonywania zawodu medycznego trudno mówić o wolnym czasie, ponieważ pracuje się zwykle po kilkanaście godzin na dobę. Wobec tego, przyjmując propozycję kierowania SPZZLO Warszawa-Żoliborz, postanowiłam czas zawodowy podzielić na efektywną pracę dyrektora i pełną zaangażowania pracę lekarza pediatry alergologa.

Którą z wielu inwestycji zrealizowanych w ciągu tych 10 lat w SPZZLO Warszawa-Żoliborz uważa pani za swój największy sukces?

Wybranie jednej inwestycji będzie bardzo trudne, ponieważ mogę powiedzieć, że moje dyktowanie rozwijało się w czasie. Zaczynałam od „drobnych” inwestycji, poprzez coraz odważniejsze, realizujące wizję rozwoju nie tylko naszego ZOZ-u, ale zarządzania ochroną zdrowia w Polsce. Ja tę wizję miałam zawsze, oczywiście opartą na solidnych podstawach, bo każdy swój pomysł szczegółowo analizowałam, dokumentowałam biznesplanem, który ukazywał perspektywę, również dalekosiężną. Najtrudniejsze do podjęcia były trzy decyzje.



Redakcja kwartalnika namówiła mnie na wywiad. Mam nadzieję, że będzie to dla Państwa interesujące doświadczenie. Dla mnie, osoby, która wyraźnie oddziela życie zawodowe od osobistego, zgoda na taki wywiad stanowiła ogromne wyzwanie.

Zacznę od naszej najbardziej innowacyjnej inwestycji, czyli pracowni tomografii i rezonansu, o której utworzeniu zdecydowałam z dwóch powodów. Przede wszystkim jako lekarz wiem, jak szybko rozwijają się technologie medyczne. Wiem, co się dzieje na Zachodzie, jaki tam jest poziom usług medycznych. Ten poziom ma oczywiście związek z wiedzą lekarzy, ale wiedza polskich lekarzy nie jest mniejsza. Powiedziałabym, że jest nawet większa. Jeździmy doksztalcać się za granicę, kończymy dodatkowe kursy, chodzimy na wykłady i nasze dążenie do tego, żeby dobrze pracować, jest większe. Natomiast mamy gorsze warunki pracy. I pomyślałam, że jako dyktownik muszę zapewnić swoim lekarzom odpowiednie narzędzia, żeby mogli dobrze diagnozować. Chciałam także naszym pacjentom umożliwić uzyskanie diagnozy na takim poziomie, jaki jest w innych krajach. Niektórzy sceptycy

wątpili, czy potrzebujemy tyle pracowni wysokospecjalistycznych w Warszawie. A przecież więcej pracowni oznacza zwiększenie dostępu do drogich, ale ważnych dla pacjentów technologii. Szczególnie istotne jest umożliwienie i lekarzom, i pacjentom leczenia na godnym, europejskim poziomie. Gdy zaczęłam myśleć o kupieniu tomografu i rezonansu, pod względem tak zwanego wysycenia tych urządzeń na jednego mieszkańca danego kraju byliśmy na bardzo odległym, 12 miejscu w Europie, nawet po Grecji. A przecież diagnostyka nie może pozostać na poziomie sprzed 15 czy 20 lat! Nawet jeśli jest droga, musimy znaleźć źródła finansowania. Ten pomysł był bardzo kosztowny i dlatego była to dla mnie niezwykle trudna decyzja. Borykałam się z nią prawie dwa lata, robiąc biznesplan, analizując potrzeby na Żoliborzu i Bielanych i sprawdzając, jak sprzęt jest wykorzystany – w jakich dziedzinach, w jakich specjalnościach. Obecnie do postawienia prawidłowej diagnozy w zakresie onkologii, kardiologii, neurologii czy ortopedii nieodzownym warunkiem jest wykonywanie wysokospecjalistycznych badań diagnostycznych. Lekarz powinien mieć możliwość stawiania diagnozy na podstawie narzędzi medycznych najnowszej generacji, a nie tylko słuchawek, morfologii, rentgena czy nawet USG. To już przeszłość, a my musimy sięgać po nowoczesne metody. Z dzisiejszej perspektywy mogę z całą stanowczością stwierdzić, że była to jedna z najtrudniejszych, ale i najważniejszych inwestycji, dających możliwość dalszego rozwoju.

Inwestycja pokryta została ze środków własnych?

Oczywiście, w wysokości 6,5 mln zł. Kosztowna inwestycja nie zwróci się ani w ciągu dwóch, ani w ciągu czterech lat. W biznesplanie założyliśmy, że zbilansuje się w okresie dziesięciu lat. Natomiast tego, co tak naprawdę najważniejsze, czyli zwrotu niematerialnego, nie da się wycenić. Z pewnością udało nam się uratować niejedno życie czy przyspieszyć diagnostykę u bardzo wielu pacjen-

tów. Skorzystam z okazji i powiem, że jestem dumna nie tylko z tego, że pracownia działa, ale i z tego, że ma znakomitą opinię. Jest wysoko oceniana ze względu na to, jak się w niej obsługuje pacjentów. Telefonuje do mnie bardzo wiele osób specjalnie po to, żeby pogratulować poziomu usług.

Zapewne druga ważna inwestycja na wiązała się z budową przychodni w Łomiankach?

Przychodnia w Łomiankach miała najgorszą infrastrukturę, nieremontowaną od wielu lat, natomiast pracowali w niej fantastyczni ludzie – znakomici lekarze, świetne pielęgniarki – i miała bardzo dobrą opinię wśród pacjentów. Zdawałam sobie sprawę, że w takich warunkach niemożliwy jest nie tylko dalszy rozwój, ale praca w ogóle. Jednocześnie wiedziałam, że gmina Łomianki będzie się rozwijała, że wzrośnie liczba jej mieszkańców. Obecnie jest ich około 20 tysięcy, a według szacunków GUS-u w perspektywie kilku najbliższych lat będzie 40 tysięcy, czyli potencjał i potrzeby ludzkie są bardzo duże. W budowę nowego budynku oraz remont dotychczasowej przychodni postanowiłam zainwestować własne środki, jednocześnie angażując finansowo gminę Łomianki. W efekcie my jako Zakład oraz gmina podzieliłiśmy się kosztami i dzięki temu mieszkańcy Łomianek mają piękną, nowoczesną placówkę. Jestem szczęśliwa, że podjęłam taką trudną decyzję, zwłaszcza że w nowym obiekcie planujemy uruchomienie nowych poradni specjalistycznych, które zwiększą dostępność do ważnych usług medycznych.

A trzecia najważniejsza inwestycja? Domyślałam się, że trudno będzie pani wybrać tę najistotniejszą, ponieważ w ciągu ostatnich 10 lat wyremontowane zostały wszystkie placówki należące do SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Trzecia bardzo ważna inwestycja to zachowanie w naszych zasobach przychodni przy ul. Felińskiego. Placówce groziła likwidacja, ponieważ spadkobierca dawnych właścicieli starał się o zwrot budynku. Nie mogliśmy dopuścić do zamknięcia placówki, zwłaszcza że większość naszych pacjentów to ludzie starsi, dla których dojazd do innych placówek byłby bardzo uciążliwy. Decyzja o nielikwidowaniu przychodni była podjęta również z myślą o naszych pracownikach, którzy dzięki temu zachowali miejsca pracy. W efekcie udało się wykupić placówkę – dzięki dotacji m.st. Warszawy oraz naszego wkładu w wy-

sokości 1,2 mln zł – i nasi pacjenci mogą korzystać z usług własnej, osiedlowej przychodni.

Jeżeli chodzi o skalę inwestycji, to mają panie rację. Wyremontowaliśmy wszystkie obiekty, wyposażając je w specjalne podjazdy dla osób niepełnosprawnych oraz windy, uruchomiliśmy nowe poradnie i pracownie, zakupiliśmy dużo nowoczesnego sprzętu medycznego, w tym wysokospecjalistycznego. Poczytałam też inwestycję w kadre, zatrudniając znakomitych specjalistów. Przy okazji pragnę podziękować władzom m.st. Warszawy oraz dyrektorom i pracownikom Biura Polityki Zdrowotnej za wsparcie moich działań na rzecz SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Mamy wrażenie, że jest pani zawsze o pół kroku przed pewnymi trendami w funkcjonowaniu placówek medycznych. Spektakularny przykład to przychodnia dla seniorów na Elbląskiej, która powstała dużo wcześniej, nim zaczęto mówić o starzeniu się naszego społeczeństwa.

To prawda, problemami ludzi starszych zajęłam się już osiem lat temu. Przychodnię przy Elbląskiej wybrałam jako ośrodek opieki geriatrycznej z kilku względów. Modernizację budynku, sfinansowaną ze środków Biura Polityki Zdrowotnej, wykonaliśmy specjalnie pod kątem usług dla seniorów i ich potrzeb w zakresie geriatry. W efekcie stworzyliśmy poradnię geriatryczną, oddział psychogeriatryczny oraz Klub Seniora. Przychodnię przy ul. Elbląskiej przeznaczyłam na opiekę geriatryczną z założeniem, że będzie stopniowo rozwijana, i ten pomysł małymi krokami zaczęłam reali-

zować. Słusznie panie stwierdziły, że dopiero od niedawna mówi się o starzeniu naszego społeczeństwa. A można to było dostrzec już dawno, na przykład sprawdzając prognozy GUS-u. Osiem lat temu zakładały one, że w 2020 roku mieszkańców Polski będzie o 2 miliony mniej, a jednocześnie będzie o 3 miliony więcej osób w wieku powyżej 60. roku życia. Właśnie ten wskaźnik mówił, że społeczeństwo się starzeje. Wydłuża się czas życia. Dzisiaj to wiedza powszechna, ale kiedy przymierzałam się do projektu, nie było w naszym kraju takiej świadomości społecznej. Dlatego mogę powiedzieć, że była to moja kolejna trudna decyzja inwestycyjna. Obowiązkiem osób zarządzających ochroną zdrowia jest pilne śledzenie trendów, analizowanie epidemiologii i myślenie o tym, co warto w Polsce zrealizować za 20 lat, nie tylko obecnie. Należy myśleć o przyszłych trendach w ochronie zdrowia i odpowiednio do nich układać plany.

Jakie ma pani najbliższe plany zawodowe?

Moje plany to kontynuacja obranej drogi, dalszy rozwój tego zakładu, śledzenie postępów w medycynie, w zarządzaniu, szukanie nowych możliwości dla naszej firmy. Powiem szczerze, że nigdy nie planowałam ścieżki kariery. Raczej skupiam się na coraz lepszym wykonywaniu tego, co robię obecnie, na tym, by ludziom, którzy mi zaufali, dać kolejny dowód, że dbam o nich, że myślę o nich, że zapewnię im lepsze możliwości zawodowe i finansowe. Oczywiście myślę też o tym, żeby się rozwijać i jako lekarz, i jako menedżer, żeby podążać za trendami zarządzania. Nie zapominam o samokształceniu, które jest bardzo ważne



Wręczenie insygniów Mazowieckiej Nagrody Jakości

dla kadry zarządzającej podmiotem leczniczym, szczególnie tak dużym jak nasz Zakład. W ciągu tych dziesięciu lat skończyłam liczne studia podyplomowe na różnych kierunkach, w tym m.in. Master of Business Administration (MBA) w Ochronie Zdrowia. Chociaż mam duże doświadczenie menedżerskie, to i tak uważam, że aby podejmować skuteczne decyzje, trzeba konsultować się z pracownikami różnych szczebli zawodowych. Takie rozmowy są bardzo cenne, bo umożliwiają poznanie rzeczywistego obrazu tego, jakie są potrzeby. Wiele zawdzięczam swoim zastępcom oraz innej kadrze kierowniczej w Zakładzie.

Zamierza pani przekazywać tę wiedzę?

Takie możliwości już są, bo przyjęłam propozycję i jestem wykładowcą na Uczelni Łazarskiego. Ukończyłam na niej studia MBA, wykazałam się tam pewną wiedzą i możliwościami, więc zaproponowano mi wykłady. Chodzi o różne tematy związane z moim doświadczeniem dyrektorskim, takie jak współpraca z NFZ, kontraktowanie umów oraz przykłady reorganizacji zakładu, które dały dobre efekty. Zaproponowano mi też udział w Konwencji Pracodawców przy Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie jestem członkiem zespołu pracodawców. Wiadomo, że uniwersytet medyczny kształci medyków, a my, dyrektorzy, właściciele, prezesi firm, tych ludzi przyjmujemy później do pracy. Dla uczelni nasze doświadczenie, pozwalające sprecyzować wymagania co do kształcenia przyszłych kadr, jest bardzo ważne. Uniwersytet chciał z tego skorzystać i stworzył grono, w którym osoby takie jak ja mogą przekazywać swoją wiedzę i doświadczenie. Uczestniczę też jako panelista i wykładowca w różnych konferencjach o tematyce medyczno-zarządczej.

Jest w tym wszystkim czas na rodzinę? Mąż i dzieci się nie buntują?

Czasu na rodzinę jest w związku z tym niedużo, bo nawet sobota czy niedziela na ogół są poświęcone na szkolenia, wyjazdy, kontynuację studiów podyplomowych. Pewne ułatwienie stanowi dla mnie fakt, że zarówno mąż, jak i dzieci są lekarzami, więc doskonale rozumieją moje zaangażowanie, moją pasję. Bo trzeba mieć pasję, trzeba mieć wizję, żeby dużo zrobić w krótkim czasie i z pełnym zaangażowaniem. Między innymi właśnie tolerancja i wsparcie rodziny pomagają mi realizować to, co sobie założyłam, i ułatwiają trudny okres łączenia dwóch funkcji. Jednakże z pełną świadomością mogę powiedzieć, że zaangażowanie w pracę na 100 procent nie było z uszczerbkiem dla rodziny. Zawsze znalazł się czas na krótkie, ale ważne rozmowy. Bo wzorzec drugiemu pokoleniu daje się własnym przykładem systematycznej, ciężkiej, bardzo wymagającej pracy, ale pokazującej, że można odnieść sukces. Mam nadzieję, iż zrobiłam wszystko jako żona i matka, żeby rodzina na tym nie ucierpiała.

Mąż też jest lekarzem?

Mąż jest lekarzem i adiunktem w Klinice Pulmonologii i Alergologii. Posiada również praktykę prywatną i swój dzień pracy też kończy późno.

No i dzieci kultywują tę tradycję.

Dzieci skończyły medycynę, w tej chwili jedno i drugie pracuje jako lekarz, robią specjalizację – Ania z okulistyki, a Filip z ginekologii. Praktykują w swoich dziedzinach i uczą się, bo trudno mówić, że lekarz po studiach ma pełną wiedzę. Ani wróżę przyszłość dobrego specjalisty w zakresie operatywy okulistycznej oraz medycyny estetycznej. Natomiast Filip dodatkowo bardzo dużo pracuje w izbach lekarskich i w tej dziedzinie osiąga bardzo duże sukcesy, bo działa nie tylko w warszawskiej, ale też w ogólnopolskiej izbie lekarskiej. Jest między innymi przewodniczącym Komisji ds. Młodych Lekarzy Naczelnej Rady Lekarskiej.

Co panią skłoniło do wyboru tego zawodu? Czy w rodzinie była tradycja lekarska?

W mojej rodzinie nie było żadnej tradycji lekarskiej, rodzice byli z zawodu nauczycielami. Co prawda, też pełnili funkcje – mama była dyrektorem szkoły, a tata pracował w kuratorium. O wyborze zdecydował prestiż zawodu lekarza w naszym kraju oraz chęć pomagania innym. Mój dom rodzinny był otwarty na potrzeby ludzi, więc wyrosłam w atmosferze dużego zaangażowania na rzecz innych. Jestem pewna, że dokonałam właściwego wyboru, ponieważ jako lekarz zrealizowałam swoje predyspozycje intelektualne – powszechnie wiadomo, że na medycynę niełatwo się dostać – i jednocześnie zdolności organizatorskie. Wyniesione z domu zaangażowanie społecznikowskie było równie ważnym elementem.

To teraz luźniejsze pytania. Gdyby wylądowała pani na bezludnej wyspie i mogła zabrać tylko jedną książkę, co by to było?

Ja bym negocjowała, żeby zamiast jednej książki, na przykład trzynomowej powieści, zabrać trzy mniejsze. Dwie z nich leżą u mnie zawsze na nocnej

szafce, bo niestety nie mam czasu w ciągu dnia na czytanie. Są niewielkie, ale zawierają pewną mądrość, o której często zapominamy pod presją spraw bieżących, a która jest niewątpliwie bardzo ważna.

Pierwsza z tych książek to „Księga przysłów”, w podtytule zawierająca zdanie: „Przysłowia są mądrością narodów”. Zawiera w sobie mądrość ponadczasową, to znaczy taką, która była mądrością wczoraj, jest nią dzisiaj i pozostanie w przyszłości. Przysłowia w niej zawarte – i pewnie cytowane w wielu innych publikacjach – są stare, niektóre pochodzą sprzed tysiącleci, ale pozostają nadal aktualne. I gdyby każdy z nas czasami się skupił na jednym, drugim czy trzecim powiedzeniu, to myślę, że życie byłoby i piękniejsze, i łatwiejsze, i mądrzejsze. Częściowo wpoili mi to rodzice, bo czasami powtarzali, zamiast wielkich myśli w godzinnych wykładach, dwa-trzy przysłowia, które i ja dzisiaj powtarzam. One może wtedy jednym uchem wpadały, drugim wypadały, ale dzisiaj są na tyle wartościowe, że je sobie przypominam.

A które jest ulubione?

Nie mam ulubionego, ale jedno, które przypominał mój ojciec, na pewno na mnie wpłynęło i wpoili pracowitość: „Straconego czasu i w sto koni nie dogoni”. Proszę się nad tym zastanowić: czasu nie da się kupić, nie da się dogonić, nie da się rozszerzyć, a my go często marnujemy. Drugie, które też moi rodzice powtarzali: „Zgoda buduje, niezgoda rujnuje”. I tak jest. Przeglądając się historii nie tylko Polski, ale i świata, trzeba przyznać, że to zdanie było prawdziwe tysiąc lat temu, 200 lat temu, w XX wieku i pozostało prawdziwe do dziś.

Jest też kilka sentencji, które sobie powtarzam od czasu do czasu i zaczynam powtarzać swoim dzieciom. A dlaczego książkę z przysłowiami zabrałabym na bezludną wyspę? Bo nie mam czasu na analizowanie ich na co dzień, a to jest ludzka mądrość w pigułce i wreszcie mogłabym sobie przypomnieć pewne wartości uniwersalne, gdzieś uykające w naszym życiu.

Drugą książkę dostałam niedawno od męża: „Nie zapomnij o radości, czyli jak znaleźć odrobinę nieba na ziemi”. I przeglądając ją, zaznaczyłam sobie parę ważnych dla mnie wierszy. To jest mądrość, o której często zapominam w swoim zabieganym życiu. Nie mam czasu na radość, bo ciągle jestem zajęta tworzeniem i pracą. Lektura tej książki



Dyrektor Małgorzata Zaława-Dąbrowska z pracownikami przychodni przy ul. Żeromskiego 13

zapewne sprawiłaby mi niezmierną przyjemność i pewnie pomogła przeżyć na tej bezludnej wyspie – bo jestem osobą nastawioną na ludzi i pobyt na takiej wyspie byłby dla mnie chyba największą karą. Nie móc działać, nie móc rozmawiać, nie móc być z ludźmi, nie móc tworzyć...

I trzecia książka...

To byłaby Biblia, ponieważ mimo wyznania rzymskokatolickiego ciągle czuję, że niedostatecznie ją znam. Bo ciągle nie było na to czasu, bo czyta się fragmentami, bo zna się tylko urywki... A to jest wielka księga mądrości. Mam niezbyt dużo czasu i dlatego książki też czytam fragmentarycznie, a od deski do deski jedynie na wakacjach. Tylko wtedy potrafię poświęcić czas wyłącznie książce, bo na przykład leżę gdzieś na plaży i już nic innego nie mogę robić. Natomiast na co dzień zaczynam, nie kończę, wracam... Teraz na stosiku przy łóżku mam jeszcze dwie, które zaczęłam czytać. Książki podsuwa mi mąż, bo to on dużo czyta i ciągle kupuje nowe książki, więc mamy w domu bogatą bibliotekę. Ostatnio podsunął mi książkę-wywiad z Leszkiem Balcerowiczem „Trzeba się bić”, dotyczącą działalności, pracy i w rządzie, i poza rządem. Bardzo pouczająca i dająca też możliwość refleksji nad tym, co się w ostatnim dwudziestolecu w Polsce działo w sensie zarządzania, rozwoju, zmian ustrojowych. Druga książka to biografia Arystotelesa Onassisa. Ma podtytuł: „Człowiek, który chciał mieć wszystko” i taki właściwie był. Biografia słynnego Greka wywołuje refleksję.

Do kina pójdzie pani chętniej na komedię czy na melodramat?

Na komedię, dawno wyrosłam z melodramatów, aczkolwiek też chętnie oglądam. Natomiast gdy idziemy do kina z rodziną czy oglądamy coś w domu, na pytanie męża i dzieci, na co mam ochotę, zawsze odpowiadam: „Na komedię!”. Potrzebuję trochę radości, której mi brakuje, trochę rozrywki, chcę się pośmiać. Zajmuję się pracą, trudnościami, rozwiązywaniem konfliktów i problemów i do śmiechu, który jest dobry dla zdrowia, mam mało okazji. Dlatego chętnie wracam nawet do starych polskich komedii.

Ulubiona muzyka? Do tańca czy posłuchania?

To pewnie zależy od nastroju. Gdy jadę samochodem, lubię posłuchać muzyki spokojnej, klasycznej...

A bardziej rozrywkowa?

Rozrywkowa może być, do posłuchania i do potańczenia. Lubie tańczyć. Na pewno nie lubię big-beatu i heavy metalu.

Wymarzony wakacyjny kierunek?

Jeszcze nie wszędzie byłam, więc tych kierunków jest dużo.

Ale założmy, że może pani jechać wszędzie, ale tylko raz, jedna podróż?

Na pewno coś poza Europą, bo Europa jest najbliższa i najłatwiejsza. Pojechałabym na pewno do Ameryki Południowej – Kolumbia, Kuba. A może Indie, coś, co jest teraz dla mnie niedostępne, egzotyczne. Ale musiałaby to być decyzja przemyślana i bezpieczny kraj. Podejmowanie bardzo ryzykownych decyzji może dostarczyć dreszczyku

emocji, ale nie jest mądre. Więc mój wybór jest stale inny, myślę, że na przykład epidemia eboli czy ataki terrorystyczne zmieniają kierunki turystyki i ja też biorę je pod uwagę.

Największe niespełnione jeszcze marzenie?

Nie ma jednego marzenia, to byłoby za skromne. Ja mam kilka marzeń, ale są bardzo prywatne i żeby nie zapeszyć, będę je trzymała głęboko w sercu i czekała, aż się spełnią. Są bardzo osobiste i rodzinne, nic więcej.

A najpiękniejszy dzień w życiu lekarz Małgorzaty Załawy-Dąbrowskiej?

W zawodzie lekarza i w mojej praktyce było bardzo dużo takich satysfakcjonujących dni, gdy pomogłam, bo podjęłam dobrą decyzję w bardzo trudnej sytuacji, np. gdy pracowałam w szpitalu. Są chwile wymagające podjęcia decyzji terapeutycznej na dyżurze, gdzie człowiek jest sam, gdzie nie ma stuprocentowych wskazówek, jak powinien postąpić, a jednak decyduje i dzięki temu chroni życie. Trudnych sytuacji w życiu lekarza jest bardzo dużo, ale są takie, które pamięta się całe życie. Ja takie decyzje podejmowałam, te dzieci przeżyły, przychodzą do mnie do dzisiaj już jako dorośli ludzie albo ich rodzice przyprowadzają kolejnych potomków. I to jest wielka satysfakcja, że podjęto się właściwą decyzję i uratowało komuś życie.

**Rozmawiały
Joanna Cierkońska
i Anita Karykowska**

Zdjęcia Monika Kamińska

PRZEMOC W SZKOLE

– dręczenie i znęcanie się rówieśników nad rówieśnikami

Wioletta Relidzyńska, psycholog

Przemoc to intencjonalne działanie sprawcy, mające na celu zmuszenie ofiary do określonych zachowań. Ma miejsce w sytuacji nierównowagi sił. Polega na wykorzystaniu przewagi jednego człowieka nad drugim (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, ekonomicznej).

Z przemocą mamy do czynienia, gdy osoba słabsza poddawana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy), gdy uczeń atakujący jest silniejszy fizycznie lub psychicznie. WHO określa przemoc jako „użycie z rozmysłem siły lub groźbę nią przeciw sobie, innej osobie, grupie lub społeczności, co prowadzi do zranienia, śmierci lub szkody psychicznej, a także do zaburzeń rozwojowych i upośledzenia społecznego”.

Przemoc w relacjach rówieśniczych można podzielić na trzy podstawowe kategorie: zachowania agresywne (np. w sytuacjach konfliktów), dokuczanie i prześladowanie jednostek oraz mobbing, czyli uporczywe, zbiorowe znęcanie się grupy nad wybranymi ofiarami. Celem mobbingu jest zastraszenie, poniżenie i wykluczenie wybranej „ofiary”. Zwykle jest on intensywny i długotrwały (kilka incydentów dziennie przez kilka miesięcy albo lat).

Formy przemocy szkolnej

Przemoc szkolna ma szeroki repertuar zachowań. Może to być popychanie, plucie, kopanie, zabieranie i chowanie rzeczy, zmuszanie poprzez groźbę do wykonywania poniżających czy obraźliwych czynności, przezywanie, wyśmiewanie, obmawianie, rozpuszczanie plotek (także w internecie). W klasach gimnazjalnych obserwuje się również przemoc seksualną przez ekspozowanie rówieśnikom treści pornograficznych oraz werbalne lub/i fizyczne nakłanianie do aktywności seksualnej.

Miejscem przemocy może być toaleta czy szatnia w szkole.

Kim są uczniowie, których dotyczy przemoc?

Mitem jest myślenie, że przemoc dotyczy najczęściej uczniów słabych psychicznie, którzy nie mają umiejętności

społecznych, albo dzieci nadopiekuńczych rodziców. Szkolne prześladowanie najczęściej dotyczy normalnych, zwykłych ludzi. Jedyne, co charakteryzuje tę grupę, to ponadprzeciętna inteligencja i wrażliwość jej członków. Uczniowie ci niechętnie wchodzi w konflikty, w bójki, unikają konfrontacji i mają pokojową naturę.



Przemoc pojawia się bez powodu. Jej istotą jest brak umiejętności pocucia bólu i cierpienia osoby, która takiej krzywdy doznała.

Oczywistymi czynnikami ryzyka są: niepełnosprawność dziecka, różnego rodzaju inność, odmiennosc w zachowaniu czy wyglądzie. Również każda nowość, np. nowy uczeń jest w podwyższonej grupie ryzyka.

Nie ofiara, a obiekt

Określenie „ofiara przemocy” negatywnie wartościuje osobę, która jej doświadcza. Budzi skojarzenia ze słabością, niemocą czy bezradnością. Tak, jakby ofiara była kimś gorszym, kimś, kto nie potrafi się obronić, nie ma odwagi czy umiejętności. Tymczasem atakowana osoba sama nie ma możliwości przeciwstawić się grupie i każdy inny na



jej miejscu takiej możliwości by nie miał. Mobberzy postępują nie fair i podejmowanie z nimi walki jest pozbawione sensu – z góry wiadomo, że będzie ona przegrana. Dlatego też termin „ofiara” zastępujemy określeniem „obiekt przemocy”. Obiektem przemocy jest osoba wybrana w celu prześladowania, dręczenia i znęcania się.

Dlaczego?

Sprawcy przemocy rozładowują w ten sposób frustrację i złość, poprawiają swoje indywidualne lub zbiorowe samopoczucie. Mogą to być osoby o niskim poczuciu wartości. Zdaniem badaczy problemu, większość mobberów ma dobrze rozwinięte umiejętności społeczne i interpersonalne, szczególnie w zakresie wywierania wpływu, manipulowania jednostkami i grupą oraz maskowania czy ukrywania nieakceptowanych społecznie zachowań. Mają doświadczenia przemocy w domu lub w innych grupach społecznych niż szkoła. Mogą to być dzieci rodziców, którzy nagradzali zachowania agresywne. Nauczyli się, że agresja jest skutecznym sposobem w osiągnięciu celów. Mobber po prostu jest agresywny, a zadawanie bólu i cierpienia sprawia mu przyjemność. W klasie mogą to być gwiazdy socjometryczne, są popularni i atrakcyjni. Bywają też pupilami nauczycieli. Inni uczniowie, często niepewni swoich pozycji w klasie, przyłączają się do mobberów. Nierzadko ofiara przemocy zostaje sama, co jest celem agresorów.

Czy karanie działa?

Mobbing jest odporny na karanie. Karanie agresorów bez uruchomienia innych działań wtórnie nasila przemoc wobec ofiar. Kończy się zemstą na ofierze. Z tego powodu osoby doświad-

czające przemocy, nawet jeśli mówią o tym rodzicom, to proszą, aby nie interweniowali. Ta interwencja niczego nie zmieni. Karanie jest nieskuteczną formą przeciwdziałania przemocy. Przemoc zawsze rodzi przemoc. Ofiara przemocy, która potrafi się zemścić na sprawcy, nie odczuwa satysfakcji z ukarania go.

Co można zrobić?

Przede wszystkim reagować. Wychowawca klasy, pedagog czy dyrektor powinni jasno i zdecydowanie określić swój stosunek do przemocy w szkole. Ogłosić, że najdrobniejsza jej forma nie będzie tolerowana. Można zaangażować starszych uczniów w monitorowanie zachowań agresorów, raportowanie o każdej napaści przez uczniów i nauczycieli. Można stworzyć grupę wsparcia dla obiektów przemocy, być w pobliżu pokrzywdzonych, regularnie raportować o wszelkich atakach agresji.

Ważna jest współpraca z rodzicami sprawców przemocy, informowanie ich o zachowaniu dzieci i o ewentualnych konsekwencjach w razie braku poprawy (usunięcie ze szkoły, zgłoszenie sprawy na policję). Badania pokazują, że obec-

ność ludzi, którzy potępiają przemoc, prowadzi do zahamowania zachowań agresywnych u danej osoby, natomiast otoczenie pochwalać agresję wpływa na jej nasilenie się. Dlatego tak ważne jest, żeby młodzi ludzie byli otoczeni osobami, które nie aprobują i nie tolerują zachowań agresywnych – dotyczy to rodziny, szkoły, rówieśników. Ponadto warto zacząć pracę z agresorami, stosując program „No blade”, czyli „Nie winić”. W programie tym specjaliści opierają się przede wszystkim na wzbudzaniu empatii wobec osoby krzywdzonej. W trakcie spotkań sprawcy przemocy mogą usłyszeć, jak cierpiał krzywdzony z powodu mobbingu, mogą także dyskutować o tym, jak sami czuliby się w podobnej sytuacji. Praca z empatią może być wdrażana na wczesnym etapie zachowań agresywnych. Już od przedszkola należy uświadamiać dzieciom konsekwencje ich działań.

Do znanych metod przeciwdziałania przemocy, zarówno w Polsce, jak i na świecie, należą m.in.: Trening Zastępowania Agresji Goldsteina, Porozumienie bez Przemocy Rosenberga, treningi negocjacji, mediacji, asertywności i rozwiązywania konfliktów.

Pomoc psychologiczna

W Poradni Zdrowia Psychicznego świadczymy pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży dotkniętych przemocą. Prowadzimy indywidualną terapię psychologiczną, poradnictwo i wsparcie w sytuacji kryzysu i trudnych sytuacjach życiowych.

O rodzaju pomocy psychologicznej decyduje psycholog prowadzący po konsultacji z osobą zgłaszającą się (w przypadku osób niepełnoletnich – także z jego rodzicem czy rodzicami).

Autorka specjalizuje się w problematyce profilaktyki i krzywdzenia dziecka. Prowadzi warsztaty asertywności i TUS dla dzieci. Pracuje w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Tekst opracowano na podstawie:

Mellibruda J., *Oblicza przemocy, Remedium XII 1993*, cyt. za: *Agresja i przemoc w szkolnych działaniach profilaktycznych. Poradnik metodyczny dla nauczycieli*. Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu: Warszawa 2004, s. 4.

Piekarska A., *Niebezpieczna bomba w szkole*. Psychologia w szkole. Warszawa 2008.

Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom III. Gdańsk, GWP.

Być Polakiem

lat) – „Bohaterowie polskich książek w podróży dookoła świata”; grupa II (13–15 lat) – „Wnioskuje o przyznanie Orderu Uśmiechu Polce/Polakowi -”; grupa III (16–18 lat) – „PRL we wspomnieniach moich najbliższych”; grupa IV (19–25 lat) – „Aby Polska flaga nigdy nie powiewała niżej niż flagi innych państw (słowa Prezydenta Ryszarda Kaczorowskiego)”; grupa V, multimedialna (8–25 lat) – „20 milionów Polaków rozsiansych po całym świecie”.

Międzynarodowe jury konkursu, którego przewodniczącym jest pan Roman Śmigieński, Sekretarz Generalny Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych z Danii, wybrało w tym roku 27 prac, które uznało za najlepsze, choć wybór był niełatwy. Wszystkie prace charakteryzowały się dużą wrażliwością, wymagały wielu rozmów z rodzicami, krewnymi, a także zgłębienia – adekwatnie do swoich możliwości – źródeł historycznych i geograficznych.

Uroczystość uświetnił przepiękny występ Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego w strojach z epoki. Podziękowaniom i gratulacjom nie było końca. Polały się łzy wzruszenia. Nad bezpieczeństwem i zdrowiem uczestników czuwała wierna przyjaciółka ważnych patriotycznych uroczystości pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Zoliborz, wraz z zespołem zabezpieczenia medycznego. Z niecierpliwością czekamy na następną wielką galę, a już w tym roku odbędzie się inauguracja konkursu w Paryżu.

Ewa Szubert-Stoniewska



W Zamku Królewskim w Warszawie w lipcu tego roku odbyła się wielka gala konkursu „Być Polakiem”, wieńcząca coroczny konkurs dla młodzieży polonijnej współfinansowany przez MSZ i Wspólnotę Polską. Konkurs zainicjowała i już od siedmiu lat organizuje **pani poseł Joanna Fabisiak**, prezes Fundacji „Świat na Tak”.

Młodzież z całego świata wykonuje różne prace na wskazane przez jury tematy, związane z historią i współczesnością, wymagające głębszego zainteresowania losami kraju i własnego pochodzenia. Przykładowe tematy: grupa I (8–12

Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?

KONKURS PLASTYCZNY ROZSTRZYGNIĘTY!



Wszystkim laureatom
gratulujemy i życzymy
dalszych sukcesów
artystycznych!



Maciej Pachniewski, kl. Vb, SP nr 65



Marcin Skołyszewski, kl. VI, SP nr 65



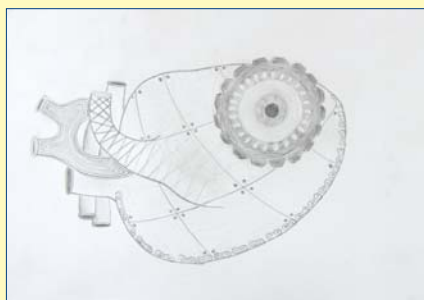
Łucja Kępas, kl. 0a, SP nr 53



Wiktoria Nerć, kl. VI, SP nr 65



Mateusz Fronczyk, kl. VIb, SP nr 65



Maja Gramburg, kl. VI, SP nr 65



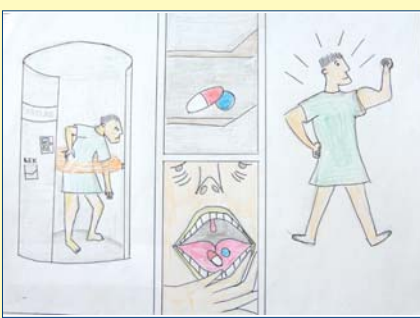
Karolina Urbanowska, kl. VIa, SP nr 65



Wiktoria Kadaj, kl. Vb, SP nr 68



Filip Klatka, klasa VI, SP nr 65



Kalina Dobosz, kl. VIp, SP nr 65



Gracjan Olszewski, kl. VIa, SP nr 68

Prace na nasz konkurs „Wspaniała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?”, organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz, nadęstali uczniowie żoliborsko-bieleńskich szkół podstawowych i gimnazjów.

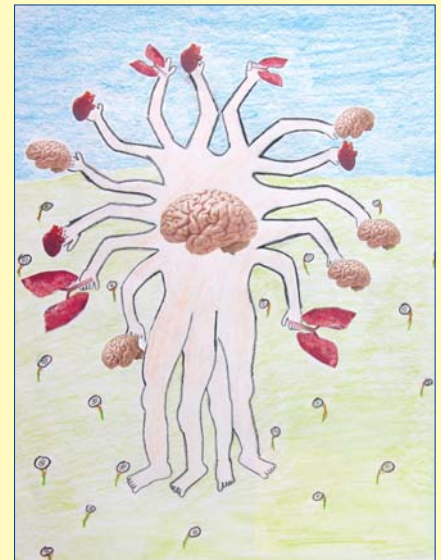
W poprzednim numerze kwartalnika przedstawiliśmy pełną listę osób wyróżnionych oraz pierwszą część nagrodzonych prac. W bieżącym numerze publikujemy kolejne prace. Nagrody, ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, zostały wręczone podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego.



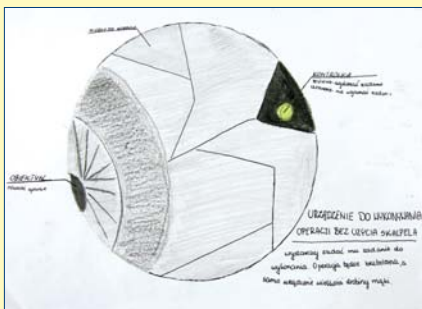
Kamil Jabłkowski, kl. VIb, SP nr 65



Julia Walczuk, kl. IVd, SP nr 267



Aleksandra Żero, kl. IIIc, Gim. nr 70



Hanna Mika, kl. VIa, SP nr 68



Maria Kraszewska, kl. IV, SP nr 267



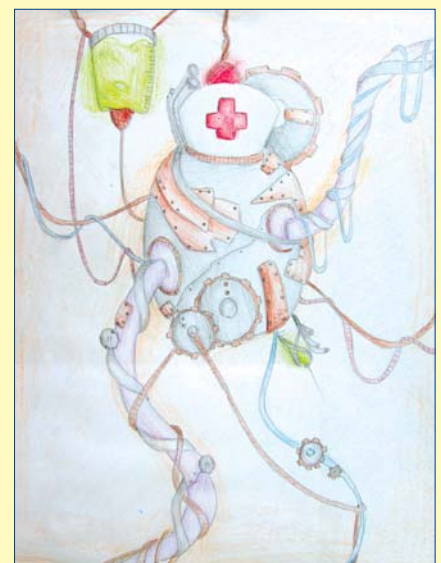
Karolina Krynicka, kl. VIa, SP nr 267



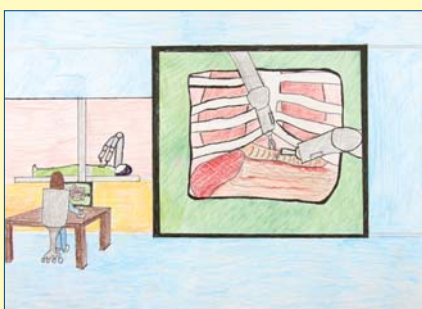
Aleksandra Drohomirecka, kl. Va, SP nr 289



Julia Słocka, kl. Ia, Gim. nr 76



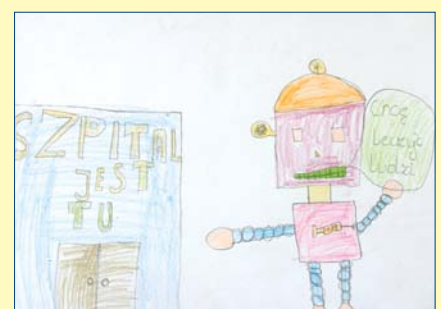
Aleksandra Siemek, kl. Ic, Gim. nr 76



Maks Konopczyński, kl. VIc, SP nr 267



Agata Petrykowska, kl. IV, SP nr 273



Alicja Lange, kl. VI, SP nr 291



Łomiankowska rekonstrukcja historyczna

20 września 2015 roku odbyła się V inscenizacja bitwy pod Łomiankami. Patronat nad historyczną rekonstrukcją „Na odsiecz Warszawie 1939 – bitwa pod Łomiankami” objął Prezydent RP Andrzej Duda, natomiast uroczystość oficjalnie otworzył Burmistrz Łomianek Tomasz Dąbrowski.

Na łomiankowskich błoniach, niedaleko miejsca, gdzie we wrześniu 1939 roku miała miejsce ostatnia szarża kawalerii II Rzeczypospolitej Polskiej – 14 Lwowskiego Pułku Ułanów Jazłowieckich, przypomniane zostały niezwykle dzieje polskiej armii. Rozegrana 22 września 1939 roku bitwa pod Łomiankami była próbą przebicia się do Warszawy polskich niedobitków z przegranej bitwy nad Bzurą. Około pięciu tys. żołnierzy pod dowództwem gen. Mikołaja Bołtucia starło się z wojskami niemieckimi oblegającymi stolicę. Niestety tylko nielicznym udało się przedrzeć do walczącego miasta. Ułani jazłowieccy polegli podczas szarży spoczęli na cmentarzach w Kiełpinie i w Laskach.

W scenach bitewnych przedstawiono: atak niemieckiego lotnictwa na cywilnych uciekinierów, walki pod Górkami, odparcie niemieckich czołgów pod Kampinosem, starcie polskiej i niemieckiej broni pancerniej pod Pocięchą i Sierakowem, szarżę pod Wólką Węglową oraz przebijanie się Armii „Poznań” i „Pomorze” na odsiecz Warszawie. W widowisku udział wzięła piechota, kawaleria, czołgi, a nawet samoloty, wszystko wzbogacone filmową charakterystyką uczestników, historycznym umundurowaniem, ówczesną bronią palną i efektowną pirotechniką.



Do wzięcia udziału w tegorocznych obchodach zaproszona została również pani Małgorzata Zaława-Dąbrowska, dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz. Była to znakomita okazja, aby omówić z władzami Łomianek oraz przedstawicielami związku weteranów kwestię opieki nad kombatanami. Nie zabrakło oczywiście również stoiska SPZZLO Warszawa-Żoliborz, gdzie uczestnicy obchodów mogli wykonać bezpłatnie: badanie poziomu cukru we krwi, badanie tkanki tłuszczowej, badanie spirometryczne oraz badanie ciśnienia tętniczego. Akcja zdrowotna spotkała się z niezwykle dużym zainteresowaniem, ponieważ wszyscy rozumiemy, jak ważna jest właściwa profilaktyka.

Iwona Nowak

Fot. Andrzej Dąbrowski

Nagrody w konkursie plastycznym

26 czerwca, podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego 2014/2015, zostały wręczone nagrody w konkursie plastycznym „Wspañiała technologia, ogromne możliwości. Jak będzie wyglądała medycyna przyszłości?”. Konkurs jak co roku cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów szkół podstawowych i gimnazjów. Wielu uczestników wykazało się dużą wyobraźnią oraz talentem plastycznym. Fundatorem nagród dla laureatów było miasto stołeczne Warszawa.

AK



Żyj zdrowo, jedz kolorowo

Joanna Fabisiak, poseł RP



Nasze zdrowie zależy w dużej mierze od stylu życia, a zatem od racjonalnego odżywiania się, aktywności fizycznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Wadliwy sposób żywienia, szkodliwy dla naszego zdrowia, jest przyczyną wielu chorób, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, choroby naczyniowo-sercowe czy otyłość. Najskuteczniejszą profilaktyką jest codzienne wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych.

Wydawało się jeszcze niedawno, że otyłość i nadwaga to problem wielu krajów, ale nie Polski. Jest jednak inaczej. W naszym kraju szybko wzrasta liczba młodych ludzi z nadwagą i osób cierpiących na dolegliwości będące jej wynikiem. Konieczna jest zatem wzmocniona edukacja prozdrowotna i zmiana świadomości. Przede wszystkim ważne jest zapoznanie się z **nową piramidą zdrowego żywienia**, proponowaną przez naukowców z Harvardu, nawiązującą do diety śródziemnomorskiej.

Ogromnie cenione są w niej **produkty z pełnego ziarna**, takie które dostarczają najwięcej energii dzięki zawartości węglowodanów złożonych, błonnika, białka roślinnego i witamin z grupy B i E. Są to różnego rodzaju **kasze, ryż i makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane i żytnie, otręby**. Najważniejszy w tej grupie jest **chleb**, najzdrowszy to ten na naturalnym zakwasie – żytni, razowy lub orkiszowy.

Nowa piramida docenia korzystny wpływ na zdrowie **dobrych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek, olej lniany jak również zawartych w orzechach i nasionach słonecznika, sezamu, dyni**. Mają one dużą ilość kwasów omega-6, niezbędnych dla dobrej kondycji naszego organizmu.

Następne miejsce w piramidzie zajmują **warzywa i owoce**, bogate w substancje odżywcze, mające zasadnicze znaczenie dla zdrowia, ponieważ zwalczają wolne rodniki, odpowiedzialne w organizmie za procesy starzenia. Zawierają one również mnóstwo witamin, minerałów, naturalnych przeciwutleniaczy i błonnik. **Najzdrowsze są surowe**, ale także gotowane krótko na parze lub pieczone. **Orzechy i rośliny strączkowe** są zalecane do codziennego spożycia jako źródło dobrych, nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika i witamin. Podobnie zresztą jak **ryby**, będące głównym i bezpośrednim źródłem korzystnie działających kwasów tłuszczowych

z grupy omega-3, oraz **drób i jaja**, czyli źródło wysokowartościowego białka. **Produkty mleczne** zawierają wapno, niezbędny budulec kości, bardzo ważny w profilaktyce osteoporozy, a także witaminy A, B i D. Na szczycie piramidy znajdują się produkty, po które powinniśmy sięgać sporadycznie, czyli: białe pieczywo, czerwone mięso, słodczyce, jedzenie typu fast food.

To krótkie rozważanie o zdrowym jedzeniu ma pomóc przekonać czytelników, że warto włączyć się w społeczną kampanię na rzecz zdrowego stylu życia. Jedzenie nie musi być nudne, może być kolorowe i atrakcyjne.

W pismach specjalistycznych łatwo znaleźć przepisy na lekkie, różnorodne dania, ale wystarczy, robiąc zakupy, zerpać z plonów jesieni, aby nasz talerz był pełen smaków, zapachów i wartości odżywczych. Dobrze jest trzymać w lodówce zdrowe produkty, z których możemy korzystać, kiedy czujemy głód. Będą to na przykład: musli pełnoziarniste, krojone warzywa, świeże owoce, jogurty. Dobrze jest jeść o ustalonych porach, 4–5 razy dziennie, mniej więcej co 3 godziny. Zgodnie z zaleceniami dietetyków osoba dorosła powinna dostarczyć swemu organizmowi 2,5 litra wody dziennie. Do picia zalecana jest woda mineralna, herbatki ziołowe czy owocowe. Raz dziennie może to być szklanka soku ze świeżych owoców.

A co zrobić, jeżeli zaczynamy niepokojąco przybierać na wadze? Warto sprawdzić, czy mamy nadwagę. Status wagi ustalany jest na podstawie indeksu masy ciała BMI, który oblicza się, dzieląc wagę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach do kwadratu.

Dla osób dorosłych **wartość BMI** wskazuje na:

<18,5 – niedowaga
18,5–24,99 – waga prawidłowa
> 25 – nadwaga

Jeżeli wyliczenia potwierdzą nasze obawy, warto skorzystać z rad lekarza dietetyka, który pomoże nam w wyborze diety najbardziej korzystnej dla naszego zdrowia.

Bardzo ważnym, a często pomijanym czy nawet ignorowanym elementem dobrego odżywiania się jest celebrowanie posiłków. To terapia niezbędna dla każdego człowieka. Spotkanie przy stole buduje i umacnia więzi rodzinne. Tworzy klimat do rozmów na różne, nawet trudne tematy, łagodzi napięcia. Warto korzystać z doświadczeń innych narodów, na przykład Włochów czy Francuzów, którzy codziennie znajdują czas na ucztowanie w otoczeniu rodziny i przyjaciół.

Moje przemyślenia mają na celu podzielenie się dobrymi pomysłami i doświadczeniami, jak jedząc zdrowo, dbać codziennie o swoją sprawność i dobre samopoczucie. Warto pozytywne praktyki przekazywać innym, bo nie ma innej drogi i sposobu na zmianę świadomości społecznej w zakresie nawyków żywieniowych.

Przepis na kolorowy makaron z pomidorami i bazylią

Składniki

1/2 opakowania makaronu pełnoziarnistego penne, 1 kulka sera typu mozzarella, 2 ząbki czosnku, oliwa z oliwek, kilka listków bazylii

Sposób przygotowania

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą. Przełożyć do miski. Pokroić pomidory i mozzarellę w kostkę, wycisnąć czosnek, dodać składniki do makaronu. Wymieszać z oliwą z oliwek, dodając do smaku trochę soli i pieprzu. Udekorować listkami bazylii. Smacznego!

Zapraszam do dyskusji, proszę o uwagi, opinie, komentarze do poruszanego tematu
Joanna.Fabisiak@sejm.pl

Forum ekonomiczne w Krynicy

W dniach 8–10 września 2015 roku odbyło się w Krynicy-Zdroju XXV Forum Ekonomiczne, w którym już po raz czwarty uczestniczyła dyrektorka Małgorzata Zaława-Dąbrowska.



Fot. Małgorzata Zaława-Dąbrowska

Organizowana od ćwierćwiecza krynicka konferencja jest największym i najważniejszym wydarzeniem ekonomiczno-politycznym w naszej części świata. W tegorocznym spotkaniu, zorganizowanym pod bardzo aktualnym hasłem „Jak zbudować silną Europę? Strategie dla przyszłości”, uczestniczyło ponad trzy tysiące gości z Europy, Azji Centralnej oraz USA, w tym prezydenci, premierzy, ministrowie, komisarze unijni, parlamentarzyści i prezesi największych światowych koncernów.

Forum Ochrony Zdrowia rozpoczął blok tematyczny pt. „Systemowe aspekty finansowania ochrony zdrowia w Polsce”, podczas którego paneliści analizowali pozamedyczne koszty choroby. Debata poświęcona dodatkowym ubezpieczeniom zdrowotnym podsumowała m.in. temat opieki zdrowotnej pracowników i ich rodzin. Panel „System ochrony zdrowia w Polsce

z perspektywy pacjenta” analizował standardy obsługi pacjenta jako podmiotu w systemie. Nowoczesnym technologiom poświęcony był blok tematyczny „Telemedycyna i e-zdrowie – rewolucja informatyczna w obszarze ochrony zdrowia”, analizujący perspektywy rozwoju oraz skutki wprowadzenia nowych rozwiązań dla pacjentów, świadczeniodawców oraz płatników. Leczeniu onkologicznemu poświęcony był raport wskazujący główne czynniki wpływające na skuteczność leczenia. Panel „Wyzwania dla ochrony zdrowia w Polsce” dotyczył m.in. wyrównania dostępu obywateli krajów unijnych do nowych metod leczenia. Temat ważny ze względu na aktualne zmiany demograficzne analizował panel „Starzejące się społeczeństwo a kierunki zmian w systemie ochrony zdrowia. Perspektywa społeczna i ekonomiczna”. Optymalne modele systemu ochrony zdrowia z perspektywy pojedynczego pacjenta omawiał panel „Medycyna personalizowana w systemie opieki zdrowotnej”. Medycznym innowacjom poświęcone było spotkanie pt. „Od idei do zdrowego społeczeństwa – nowoczesne technologie medyczne”. Natomiast stworzeniem korzystnych warunków dla rozwoju nowoczesnej medycyny zajmował się panel „Wartość innowacyjnej medycyny dla rozwoju nauki i gospodarki”. Forum medyczne zakończyła ważna, zarówno dla pacjentów, jak i farmaceutów, debata „Rynek aptek w Polsce: bieżące problemy. Jaki kierunek zmian?”.

Forum ekonomiczne w Krynicy to nie tylko prestiżowe spotkanie liderów ze świata polityki i gospodarki. To przede wszystkim znakomita okazja do podzielenia się doświadczeniami i innowacyjnymi pomysłami, również w zakresie budowania nowoczesnego systemu ochrony zdrowia.

Anita Karykowska

Pożegnanie lata na Bielanach

W sobotę 5 września w Parku Olszyna odbył się piknik rodzinny pod hasłem „Żegnaj lato na Bielanach”. Uroczystość otworzyli zastępca burmistrza pan Grzegorz Pietruczuk oraz pani posłanka Joanna Fabisiak. Nie zabrakło maskotki dzielnicy – słonia.

Mieszkańcy Bielan mogli przekonać się o szerokiej ofercie zajęć sportowych i kulturalnych dla dużych i małych. Bielańskie placówki zapraszały m.in. do zajęć sportowych, takich jak karate i aikido oraz zajęć plastycznych. Przedstawiciele klubów sportowych na scenie prezentowali swoje umiejętności. Najmłodszy uczestnicy imprezy chętnie korzystali z takich atrakcji, jak malowanie twarzy, dmuchane zjeżdżalnie, karuzela oraz jedzenia waty cukrowej. Po konkursach, występach wokalnych i sportowych pojawiły się gwiazdy pikniku – Katarzyna Moś i Mrozu. Zarówno wykonawcy, jak i ich fani bawili się świetnie, niezależnie od wieku.

Na pikniku nie zabrakło oczywiście specjalnego stoiska SPZZLO Warszawa-Żoliborz, w którym można było wykonać takie badania diagnostyczne, jak pomiar glukozy, ciśnienia tętniczego krwi i tkanki tłuszczowej.

Nad bezpieczeństwem imprezy, w tym pokazie tańca z ogniem, czuwała brygada Państwowej Straży Pożarnej.



Strażakom podczas wykonywania tego zadania nie zabrakło czasu i chęci, aby udostępnić wóz strażacki dzieciom. Zachwyceni milusińscy oraz ich rodzice chętnie korzystali z okazji, by dokładnie obejrzeć pojazd i usiąść za jego kierownicą. Jeden ze strażaków poddał się wszystkim badaniom zaproponowanym przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Bieleński festyn zakończył się pokazem tańca z ogniem. Wszystko co dobre niestety się kończy. Jednakże organizatorzy obiecali, iż znów spotkamy się latem...

Agnieszka Krawczyk

Profilaktyka i leczenie stopy cukrzycowej

Mirosław Klukowski, specjalista chirurg

Tak zwany zespół stopy cukrzycowej to bardzo niebezpieczne powikłanie cukrzycy, które może spowodować konieczność amputacji kończyny. Wielu przypadkom owrzodzeń, a zwłaszcza amputacji u chorych można zapobiec pod warunkiem wczesnego rozpoznania problemu oraz odpowiedniej profilaktyki.



Przede wszystkim należy odpowiednio pielęgnować swoje stopy i nie dopuszczać do otarć, skaleczeń, zadrapań (unikać spacerów boso, nawet po domu), a w razie niepokojących zmian zgłosić się do lekarza bądź podologa.

Higiena stóp

Stopy powinno się **myć codziennie mydłem, w letniej wodzie od 2 do 3 minut**. Nie wolno zbyt długo moczyć stóp, niewskazane są również długie kąpiele w gorącej wodzie.

Po każdym umyciu należy ostrożnie, ale **bardzo dokładnie osuszyć stopy**, tak aby przestrzenie między palcami były również suche. Miejsca zmienione chorobowo trzeba natłuszczać – można stosować maść witaminową. Nie należy natomiast używać maści na odciski!

Paznokcie powinny być obcięte prosto – nie na kształt litery V – ale niezbyt krótko. Skórki należy wyciąć, ale uważnie, aby uniknąć skaleczeń. Bardzo istotne są regularne **zabiegi podiatryczne** – usuwanie modzeli i zrogowaceń naskórka.

Obuwie, skarpetki, wkładki

Niezwykle ważną czynnością prewencyjną jest dobór właściwego obuwia oraz skarpet zalecanych dla chorych na cukrzycę. Są to **skarpety** z odpowiednim składem włókien: **bawełniane, lniane albo bambusowe, bezciskowe i bezszwowe**. Należy je zmieniać codziennie.

Również duże znaczenie ma dobór właściwych wkładek korygujących zniekształcenia stóp. Mają to być wkładki terapeutyczne, których istotą jest równomierne rozłożenie ciśnienia podszwowego, np. **wkładki żelowe**.

Obuwie powinno być o **pół numeru większe** i szersze niż rozmiar stopy. Należy wybierać modele **na płaskim, szerokim obcasie**, zapewniającym stopom stabilność, wykonane z miękkiej skóry i **zakrywające palce**.

Nie wolno lekceważyć nawet lekkich skaleczeń, należy je zabezpieczyć jałowymi opatrunkami, a jeżeli się nie goją – wymagają natychmiastowej konsultacji z lekarzem!

Leczenie zakażeń

W zespole stopy cukrzycowej często dochodzi do uszkodzenia zarówno skóry, jak i tkanki podskórnej, a nawet kości. Zastosowanie prawidłowego leczenia miejscowego zazwyczaj pozwala uniknąć dużych amputacji. Oto kilka wskazań dotyczących właściwego opatrywania rany:

- Rany nie należy moczyć, a jedynie myć szarym mydłem przez 3 do 5 minut, nie dłużej.

- Następnie ranę odkażamy za pomocą Borasolu lub leku na bazie jodu, np. Betadyny.

- Po 15–20 minutach wypłukujemy środek odkażający, stosując 0,9-procentowy roztwór soli fizjologicznej.

- Zakładamy tzw. wilgotny opatrunek (Octenisept lub Prontosan).

Zabezpieczamy ranę opatrunkiem jałowym wskazanym przez lekarza – niewłaściwie dobrany opatrunek może nasilić infekcję i uszkodzić skórę wokół rany!

Jeśli nastąpiło zakażenie, zaleca się wymianę skarpet oraz obuwia na nowe!!!

Rana zakażona wymaga zawsze intensywnej insulinoterapii. Konieczne jest też zastosowanie antybiotyków – zwykle przez trzy tygodnie, lecz w przypadku zapalenia kości i szpiku okres ten może się wydłużyć do trzech miesięcy. Niekiedy konieczna jest amputacja paliczka dystalnego, przy czym jeżeli można usunąć część kości, to okres leczenia skraca się do 4–6 tygodni.

Uwaga: kończyna w stanie zapalnym musi być odciążona. Jeśli została zajęta kość, kończynę należy odciążać przez kilka tygodni – pacjent powinien leżeć w łóżku z kończyną uniesioną do góry, a jeżeli musi się przemieszczać, powinien się opierać na kulach. ■

NISKIE
CENY

SOCZEWKI
PROGRESYWNE

GWARANCJA

UV
OCHRONA

OPTYK

SALA

ul. Mickiewicza 37, tel. 792 132 111

ul. Czumy 1 (Przychodnia), tel. 22 664 98 70

GABINET REFRAKCJI WZROKU

Gotować każdy może

I każdy chce, ponieważ jeśli nie gotujesz, to... nie żyjesz. W dobie globalnej mody na kuchenne rewolucje gotują wszyscy – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy, kobiety, mężczyźni. Gotują w domu, telewizji, na łonie natury i w nietypowych miejscach.



Pierwszym „kucharzem” w dziejach, według antropologów, był nasz odległy przodek (lub daleki kuzyn) *Homo erectus* (człowiek wyprostowany), który przypuszczalnie milion lat temu zaczął posługiwać się ogniem w celu obróbki żywności. Najprawdopodobniej był również pierwszym myśliwym z prawdziwego zdarzenia, ponieważ wcześniejsze homininy były padlinożercami, korzystającymi z białka zwierzęcego sporadycznie. Pieczenie mięsa zwiększało strawność i przyswajalność składników, polepszało smak oraz przedłużało trwałość produktu. Dzięki temu wcześni ludzie byli lepiej odżywieni, zdrowsi, silniejsi, skuteczniejsi i... bardziej płodni. *Homo erectus* również jako pierwszy opuścił Afrykę, docierając do dwóch pozostałych kontynentów Starego Świata, czyli Europy i Azji. Umiejętności kulinarne zapewniły mu przewagę nad innymi gatunkami i umożliwiły szybki rozwój biologiczno-kulturowy.

Przyganiał kotłowi garnkowi

Technolodzy żywności wyróżniają kilka podstawowych technik kulinarnych, w tym gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie, grillowanie, flambirowanie,

blanszowanie oraz zagęszczanie. Poszczególne techniki różnią się „środowiskiem” (woda, tłuszcz, piekarnik) i temperaturą obróbki oraz zróżnicowanym wpływem techniki na wartość odżywczą potrawy. Topowi szefowie kuchni, szczególnie ci z gwiazdkami Micheline, wykorzystują również mniej konwencjonalne techniki w celu uzyskania nowych smaków, faktur i konsystencji. Przeprowadza w tym kuchnia molekularna, posługująca się nowoczesnymi technikami, opartymi na wiedzy naukowej. Według zwolenników nowych trendów niepowtarzalny smak potraw zapewnia metoda *sous vide* (z francuskiego „w próżni”), czyli długie gotowanie potraw w szczelnie zamkniętych plastikowych workach, w dość niskiej temperaturze. Spektakularne efekty daje zastosowanie ciekłego azotu, pozwalającego przyrządzać różnego rodzaju lody, sorbety, pianki, desery, a także ciepło-zimne potrawy. Suchy lód (zestawiony dwutlenek węgla) daje inny efekt – produkt staje się gazowany i zyskuje lekko kwaśny smak. Niskimi temperaturami posługuje się również technika antygrilla, wykorzystująca specjalną płytę kuchenną, na której można zamrażać kremy, pianki, sosy i puree.

Postmodernistyczni kucharze bawią się w modną dekonstrukcję, polegającą na wyodrębnieniu każdego smaku i zaprezentowaniu go za pomocą oddzielnej techniki (różne tekstury, formy, temperatury). W efekcie powstaje zagadkowe w wyglądzie, ale wyraźne w smaku danie. Sferyfikacja to technika tworzenia żelowych kulek z owoców, warzyw, napojów, dzięki czemu powstaje wegetariański kawior. Emulgacja natomiast to łączenie substancji niejednorodnych (np. oleju i wody) w celu stworzenia różnego rodzaju sosów, dressingów oraz past. Prawdziwym hitem kuchni molekularnej są różnego rodzaju pianki, jednakże nie tradycyjne na bazie śmietany i jajek, tylko kombinacje płynów smakowych z powietrzem i stabilizatorami.

Cudze chwalicie, swego nie znacie

Od wielu lat nie tylko wśród zawodowych kucharzy dużą popularnością cieszy się kuchnia fusion, łącząca tradycyjne przepisy z całego świata w taki sposób, aby stworzyć nową jakość. Narodziła się w XIX wieku w wieloetnicznej Ameryce, natomiast kontynent europejski podbiła kilkanaście lat temu. Nadal bar-

WARTO WIEDZIEĆ

dzo popularne pozostają również kuchnie narodowe, wśród których wiodą prym francuska (sosy, suflety, sery, wina, zioła), włoska (pizza, makarony, wina, tiramisu, panna cotta), hinduska (curry, garam masala, kofta, pakora, samosa, tandoor, lassi), arabsko-turecka (kebab, hummus, kuskus, bulgur, bakłażany, baranina) oraz Dalekiego Wschodu, popularnie zwana chińszczyzną (wok, ryż, sos sojowy, tofu, pierożki, sajgonki). Modna jest też kuchnia krajowa, regionalna i restauratorzy chętnie korzystają z usług producentów lokalnych (do 100 km). Każda z kultur ma swoje tabu pokarmowe. Najbardziej oczywistym, obecnie obowiązującym na całym globie, choć w przeszłości bywało różnie, jest zakaz kanibalizmu. Najstraszniejszy jest hinduistyczny zakaz zabijania bydła domowego, ponieważ krowy są uważane za święte i nieetykalne, jako ucieleśnienie Matki Ziemi. Powszechnie znanym tabu jest też zakaz spożywania wieprzowiny, koniny oraz krwi przez wyznawców judaizmu i islamu. Natomiast w naszym kręgu cywilizacyjnym takim tabu są psy, koty, szczury, świnki morskie oraz owady i pająki. Przykładem ciekawego historycznego tabu,

tym razem roślinnego, jest zakaz spożycia bobu przez pitagorejczyków, którzy wierzyli, że dusza ludzka po śmierci zamienia się w ziarno bobu.

Superżywność czy wolne jedzenie

Superfood to produkty zawierające wyjątkowo dużo cennych składników odżywczych, takie jak: spirulina (mikroalgi), jagody goji, jarmuż, rokitnik, grzyby shiitake, kim chi, sok z brzozy, siemię lniane, kasza jaglana, czosnek, natka pietruszki, aronia, pigwa, pokrzywa oraz swojska kapusta kiszona. Natomiast promocją kultury kulinarnej, w tym celebrowania posiłków, w opozycji do popularnych fast foodów, zajmuje się ruch społeczny Slow Food, założony we Włoszech w połowie lat 80. zeszłego wieku przez krytyka kulinarnego Carla Petrinię.

Zgodnie z zasadą, że jesteśmy tym, co jemy, niektórzy z nas dokonują bardzo świadomych wyborów kulinarnych. Weganizm zakłada rezygnację ze wszystkich produktów zwierzęcych i odzwierzęcych, których pozyskanie oznacza eksploatację zwierząt, nawet nabiału, jajek i miodu. Bardziej popularny jest vegeta-

rianizm, dopuszczający spożywanie niektórych produktów odzwierzęcych. Do skrajnych odmian diety jarskiej należy witarianizm, polegający na spożywaniu wyłącznie produktów świeżych i odrzucający wszystko, co gotowane, nawet kawę i herbatę. Jeszcze bardziej radykalny liquidarianizm to dieta oparta na spożywaniu witarianiańskiego pokarmu wyłącznie w formie soku. Natomiast frutarianie jedzą wyłącznie owoce i warzywa, których zerwanie nie zabija rośliny. Najbardziej monotematyczny sprautarianizm zakłada spożywanie wyłącznie kiełków. Jakby w opozycji do roślinożerców, zwolenników zyskuje dieta paleolityczna, czyli dieta człowieka prehistorycznego, której podstawą są mięsa, ryby i owoce morza oraz dodatkowo warzywa niezawierające skrobi, owoce i orzechy.

Nie każdy z nas musi być Gordonem Ramsayem, Nigellą Lawson czy Wojciechem Modestem Amaro. Możemy za to być bohaterami naszych własnych kuchni i czerpać odważnie garściami z przepisów kulinarnych z całego świata. I bon appetit...

Anita Karykowska

GRYPA GRYPA GRYPA GRYPA GRYPA



Zapraszamy



**wszystkie osoby od 65 roku życia
NA NIEODPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE**

**w ramach „Programu szczepień ochronnych dla osób
z grupy szczególnego ryzyka (osób od 65 roku życia)”.**

Program finansuje Miasto Stołeczne Warszawa

SZCZEPIENIA MOŻNA WYKONYWAĆ W PRZYCHODNIACH



● Conrada 15	tel. 22 663 21 54	● Kochanowskiego 19	tel. 22 633 06 14
● Elbląska 35	tel. 22 633 42 77	● Sieciechowska 4	tel. 22 561 57 60
● Felińskiego 8	tel. 22 839 24 40	● Szajnochy 8	tel. 22 832 44 35
● Klaudyny 32	tel. 22 833 00 00	● Wrzeciono 10c	tel. 22 835 32 14
● Kleczewska 56	tel. 22 834 83 28	● Żeromskiego 13	tel. 22 834 24 31

Program realizowany będzie do 4 grudnia 2015 roku.

**ZAPRASZAMY TAKŻE NA ODPLATNE SZCZEPIENIA PRZECIW GRYPIE.
CENY SZCZEPIEŃ PROMOCYJNE!**

do 15 listopada 2015 roku wezmą udział
w losowaniu dwóch nagród książkowych
wraz zestawami naszych upominków
firmowych. Prosimy o podanie informacji
kontaktowych.

Krzyżówka z hasłem



INAGRODA

II NAGRODA

1. Kłapsa inaczej

2. ... z grochem

3. „... niespokojne” – piosenka ze znanego serialu

4. Można się na nim zgubić

5. Ponoć najlepsza z szarą renetą

6. ... Japonii 2 września 1945 roku

7. Mała kapusta z Belgii

8. „... jesieni” – powieść Witkacego

9. Powieść Władysława Reymonta rozpoczynająca się na jesieni

10. Anglosaska zabawa 31 października

11. Opadają z drzew jesienią

12. Jedyne pełnometrażowy film radziecki, który otrzymał główną nagrodę na festiwalu w Cannes (tytuł składa się z 2 wyrazów)

13. Jesienne warzywo na zupe

14. Lech ... 14 listopada 1982 roku zwolniony z internowania

15. Wywiesił je Marcin Luter na drzwiach kościoła w Wittenberdze 31 października 1517 roku

16. Inaczej Święto Plonów lub Wierce

17. Węgierska potrawa warzywna z papryką

18. Dopada nas jesienią

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny
obejmujący
ponadpodstawową
opieką terapeutyczną osoby
uzależnione i współuzależnione,
dorosłe dzieci alkoholików,
osoby doświadczające
i stosujące przemoc



realizowany
w **Ośrodku Terapii Uzależnienia
od Alkoholu**
w przychodni przy ul. Żeromskiego 13
tel. 22 663 54 39

Program finansowany jest przez m.st. Warszawę



Zapraszamy Panie
w 5-7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki lub czwartki - godz. 17.00 - 20.00

Miejsce:

Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35



Potrzebne jest zaświadczenie od ginekologa położnika
o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.

**ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ**

Informacje i zapisy:

22 864 01 84

Prowadząca Beata Kołodziejczyk
szkolarodzenia@spzzlo.pl

**Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są
kobiety ciężarne:**

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy,
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy,
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę,
- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy.



BADANIA PROFILAKTYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA



PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH (W TYM POCHP) – etap podstawowy

Osoby powyżej 18 lat, zwłaszcza w wieku 40-65 lat, ubezpieczone w NFZ, palące papierosy oraz byli palacze, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyka POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których wcześniej nie zdiagnozowano w sposób potwierdzony przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE w Przychodni
przy ul. Kochanowskiego 19**

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICY

Program kierowany jest do dorosłych (zgłoszonych do pielęgniarki POZ), u których nie rozpoznano wcześniej gruźlicy, a zwłaszcza do osób, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę, a także osób, u których stwierdza się przynajmniej jedną z przyczyn ryzyka (bezrobotnych, niepełnosprawnych, obciążonych długotrwałą chorobą, obciążonych problemem alkoholowym lub narkomanią i bezdomnych).

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH
PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA CYTOLOGICZNE

Panie w wieku 25-59 lat, ubezpieczone w NFZ, które nie uczestniczyły w programie „Profilaktyka raka szyjki macicy” w ostatnich 3 latach lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy.
Badania przeprowadzane są raz na 3 lata.

**PROFESJONALNE POŁOŻNE WYKONUJĄ BADANIA W PRZYCHODNIACH:
Elbląska, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki, Sieciechowska, Szajnochy, Wrzeciono, Żeromskiego**

PROGRAM PROFILAKTYKI UKŁADU KRAŻENIA

Osoby w wieku 35, 40, 45, 50 oraz 55 lat, ubezpieczone w NFZ, obciążone czynnikami ryzyka, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia - w ramach programu „Profilaktyka chorób układu krążenia”. Programem mogą być objęte osoby, które nie wykonywały badań przewidzianych programem w ciągu ostatnich 5 lat.

**BADANIA SĄ WYKONYWANE WE WSZYSTKICH
PRZYCHODNIACH
z wyjątkiem Przychodni Kochowskiego**

BADANIA MAMMOGRAFIICZNE

Panie w wieku 50-69 lat, ubezpieczone w NFZ - w ramach programu „Profilaktyka raka piersi”.
Programem mogą być objęte kobiety, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 2 lat oraz nie miały zdiagnozowanych zmian nowotworowych w piersi.

**UWAGA! BADANIA MAMMOGRAFIICZNE
SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy
– pracownia RTG**

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Szanowni Państwo!

Czy wybraliście już swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Przychodnia Szajnochy

01-637 Warszawa,
ul. Szajnochy 8

Centrala 22 833 14 71 do 75

Rejestracja POZ dorośli 22 832 44 35

Rejestracja POZ dzieci 22 833 58 85

Rejestracja Specjalistyczna

22 833 58 80, 784 476 641

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
22 864 01 84

- Poradnia POZ
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc
- Poradnia Chirurgii Ogólnej
- Poradnia Chirurgii Ogólnej dla Dzieci
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Dermatologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Urologiczna
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Poradnia Osteoporozy
- Poradnia Onkologiczna
- Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej dla Dzieci i Młodzieży
- Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
- Pracownia RTG, Mammografii, EKG, USG, KTG
- Pracownia Densytometrii

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
22 832 44 36

soboty, niedziele i święta - całą dobę
poniedziałek-piątek - 18.00-08.00

Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży
01-574 Warszawa
ul. Kochowskiego 4

Rejestracja 22 839 47 36:

- Poradnia Alergologiczna dla Dzieci i Dorosłych
- Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci
- Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- Poradnia Okulistyczna dla Dzieci
- Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG
- Pracownia USG – echo serca
- Rejestracja 22 839 38 13:
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna
- Poradnia Logopedyczna
- Rejestracja 22 839 13 48:
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Ortodontyczna

Przychodnia Żeromskiego

01-887 Warszawa
ul. Żeromskiego 13

Rejestracja POZ

22 834 24 31, 784 406 562

- Poradnia POZ
- Poradnia Diabetologiczna 22 864 37 27
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 834 24 32
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi
- Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu:
- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Oddział Dzielny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Pracownia Tomografii Komputerowej i Rezonansu Magnetycznego
22 697 05 10/11
664 940 746

Przychodnia Kleczewska

01-825 Warszawa
ul. Kleczewska 56

Rejestracja ogólna 22 834 83 28

Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 834 17 31

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Pracownia EKG, USG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Felińskiego

01-513 Warszawa
ul. Felińskiego 8

Rejestracja 22 839 24 40, 22 839 47 14

POZ 784 402 091

- Poradnia POZ
- Pracownia EKG

Przychodnia Wrzeciono

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10c

Centrala 22 835 30 01

Rejestracja ogólna 22 835 32 14

POZ 784 491 672

Rejestracja (dzieci) 22 835 32 15

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

Przychodnia Łomianki

05-092 Łomianki
ul. Szpitalna 6

Rejestracja 22 751 10 55

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza 22 751 70 82
- Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia

Kochanowskiego

01-864 Warszawa
ul. Kochanowskiego 19

Centrala 22 633 10 11,

Rejestracja ogólna 22 633 06 14

Rejestracja Poradni Pediatricznej
22 633 06 08

- Poradnia POZ
- Poradnia Otolaryngologiczna
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Rehabilitacji i Fizykoterapii dla Dorosłych
- Poradnia Stomatologiczna
- Poradnia Okulistyczna
- Punkt pobrań krwi
- Pracownia Angiografii
- Pracownia Perymetrii Komputerowej
- Pracownia EKG • Pracownia USG (ginekologiczne, pediatryczne i jamy brzusznej)

PORADNIA MEDYCyny PRACY
22 633 48 33/34

Przychodnia Conrada

01-922 Warszawa
ul. Conrada 15

Rejestracja 22 663 21 54

- Poradnia POZ (dorośli)
- Pracownia EKG • Punkt pobrań krwi

Przychodnia Elbląska

01-737 Warszawa
ul. Elbląska 35

Rejestracja ogólna 22 633 42 77

POZ 784 474 218

Rejestracja Poradni Zdrowia

Psychicznego 22 669 09 66

- Poradnia POZ
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Geriatryczna
- Dzielny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Oddział Dzielny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Klaudyń

01-684 Warszawa
ul. Klaudyń 32

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

Przychodnia Sieciechowska

01-928 Warszawa,
ul. Sieciechowska 4

Centrala: 22 561 57 60, 22 561 57 62,
22 561 57 72

- Poradnia POZ - dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Pracownia EKG