



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZESPÓŁ ZAKŁADÓW
LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ

Zdrowie Pacjenta

www.spzzlo.pl

Nr 4 (59)
ZIMA 2019



ZAPISY ☎ 22 833 00 00



USŁUGI KOMERCYJNE

Poradnia pulmonologiczna
Poradnia endokrynologiczna
Poradnia diabetologiczna
Poradnia gastroenterologiczna
Poradnia neurologiczna
Poradnia okulistyczna

Diagnostyka oka
Zabiegi laserowe w jaskrze
i chorobach siatkówki
Tomografia oka, USG oka
Pracownia endoskopii:
• kolonoskopia
• gastroskopia

Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz, ul. Klaudyny 26B

www.spzzlo.pl

Zdrowie Pacjenta

Nr 4 (59) ZIMA 2019

AKTUALNOŚCI

Drugi rodzinny piknik zdrowia
przy Szajnochy 6

Zakończenie lata na Żoliborzu
– piknik rodzinny 7

Dni Spirometrii 2019 roku 7

KLINIKA ZDROWIA

Logopeda radzi 5

PSYCHOLOG RADZI

Bajkoterapia, czyli
bajki-pomagajki 8

NASZ ZOZ

Bezpłatne szczepienia
młodzieży przeciw HPV 11

Konkurs literacki „Piramida
żywieniowa” rozstrzygnięty! 15

Kącik talentów 17

WARTO WIEDZIEĆ

Starożytna medycyna
za Wielkim Murem 12

WOLNE CHWILE

Krzyżówka. Sudoku 18



Szanowni Czytelnicy,

Zapraszam do lektury ostatniego w tym roku wydania „Zdrowia Pacjenta”, w którym m.in. podsumowujemy wydarzenia mijającego kwartału. W dziale „Aktualności” opublikowaliśmy relację z drugiego Rodzinnego Pikniku Zdrowia, który odbył się 21 września na terenie zielonym przed przychodnią przy ul. Szajnochy 8. Dziewiątego października uczestniczyliśmy w Dniach Spirometrii, podczas których każdy chętny mógł wykonać ważne badanie diagnostyczne. Natomiast 29 września „zakończyliśmy” lato na Żoliborzu w trakcie pikniku rodzinnego zorganizowanego przez Urząd Dzielnicy Żoliborz.

W bieżącym numerze opublikowaliśmy również dwa ważne artykuły poradnikowe dla rodziców, poświęcone znaczeniu bajkoterapii oraz logopedii w rozwoju dziecka. Zamieszczamy także rozstrzygnięcie konkursu literackiego na temat piramidy żywienia wraz z wybranymi pracami. Ponadto w tym wydaniu wróciliśmy do „Kącika talentów” SPZZLO Warszawa-Żoliborz i prezentujemy w nim twórczość plastyczną jednej z pracownic naszego Zakładu.

Rodziców dzieci w wieku 12–13 lat zachęcamy do szczepień przeciwko wirusowi HPV. Stanowi on duże zagrożenie onkologiczne dla zdrowia, a można się przed nim uchronić, korzystając z programu szczepień finansowanego przez m.st. Warszawę.

Na zakończenie proponuję historię medycyny starożytnych Chin oraz krzyżówkę i sudoku.

Wszystkim pracownikom, pacjentom oraz czytelnikom
życzę zdrowych i wesołych świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku.



Małgorzata Zaława-Dąbrowska
dyrektor SPZZLO Warszawa-Żoliborz



GEPARD
BIZNESU



WIELKI
INWESTOR



EFEKTYWNA
FIRMA

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
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz
ul. Szajnochy 8, 01-637 Warszawa

REDAKTOR NACZELNY:
Joanna Cierkońska
KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Agnieszka Czesak-Zygmunt
Halina Ebinger
Anita Karykowska
Barbara Nagórko
Iwona Nowak
Ilona Spychała
Danuta Wąsowska
Małgorzata Zaława-Dąbrowska

ZDJĘCIA:
Barbara Nagórko
Jacek Rajkowski
Ilona Spychała
Pixabay, Wikimedia Commons

OPRACOWANIE GRAFICZNE:
Jolanta Miklaszewska-Sirko

DRUK: Multimed
NAKŁAD: 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

ULTRANOWOCZESNY SYSTEM VIOFOR JPS

ZAPRASZAMY DO
PORADNI REHABILITACJI DLA DOROSŁYCH
W PRZYCHODNI PRZY UL. SZAJNOCHY 8

(w pobliżu stacji metra Plac Wilsona)

od pon. do pt. w godz. 7.30–19.00

INFORMACJA TELEFONICZNA: 576 591 354

Przy zapisie na zabiegi nie wymagamy skierowania!

Wszystkich pragnących poprawić jakość swojego życia zapraszamy do Poradni Rehabilitacji dla Dorosłych w przychodni przy ul. Szajnochy 8.

System Viofor, czyli impulsowe pole magnetyczne niskiej częstotliwości w formie magnetostymulacji, zapewnia **szybszą regenerację organizmu, lepszy sen, łagodzi bóle i stany zapalne oraz pozwala zmniejszyć dawki przyjmowanych leków.**

Nowoczesna technologia **wspomaga** leczenie schorzeń kręgosłupa i układu krążenia, redukcję bólów różnego rodzaju, rehabilitację złamań, zwichnięć, stłuczeń i zmian zwyrodnieniowych, leczenie RZS, ZZSK, osteoporozy, cukrzycy, angiopatii cukrzycowej, niegojących się ran (np. w przypadku stopy cukrzycowej), neuralgii i rwy kulszowej, rekonwalescencję po operacjach kostno-stawowych, leczenie zrostów pooperacyjnych, zaburzeń snu, nerwic, depresji oraz ogólną regenerację organizmu.

Zabiegi polecane również sportowcom w zakresie budowania formy i leczenia kontuzji.



CENNIK

- Karnet 10 zabiegów po 36 min. + 2 gratis – 600 zł
- Karnet 15 zabiegów po 36 min. + 4 gratis – 900 zł
- Karnet 20 zabiegów po 36 min. + 6 gratis – 1200 zł
- Magnetostymulacja: 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 200 zł
- Terapia skojarzona (magnetostymulacja + terapia światłem): 10 zabiegów po 20 min. + 3 gratis – 300 zł

PROMOCJA:

pierwszy karnet zabiegowy z rabatem 20%

LOGOPEDA RADZI

Patrzę na otaczający nas świat telefonów, laptopów itp. i na to, jak często dzieci z nich korzystają. Idąc z dziećmi, rozmawiamy przez komórki, w poczekalni lub w podróży dajemy im telefony do zabawy, aby zachęcić do jedzenia, włączamy filmy lub bajki.

BEATA ROMANOWSKA,
neurologopedka



Delikatny, rozwijający się mózg nie zawsze radzi sobie z ogromną ilością bodźców, których mu dostarczamy, a dziecko patrzące na ekran nie ma kontaktu wzrokowego z twarzą drugiej osoby.

Jeśli tych bodźców jest zbyt dużo, np. podczas gry – nie radzi sobie z napływającymi informacjami, a to może spowodować różne konsekwencje, czasami nawet niepełność mowy.

Jeśli dostarczamy dziecku zbyt dużo odgłosów nieznaczących (komputerowych, telefonicznych, piszczących, szumiących itp.), obniżamy jego wrażliwość słuchową na dźwięki mowy. Jeśli nie skupiamy uwagi wzrokowej dziecka na swojej twarzy, nie uczy się ono rozumienia emocji, rozpoznawania, kiedy mama jest wesoła, kiedy smutna, kiedy niezadowolona.

Dlaczego o tym piszę? Małe dziecko poznaje świat wszystkimi zmysłami: wzroku, słuchu (słowo), dotyku, węchu, smaku. Nie zawsze samo słowo przekaże mu istotę tego, o czym mówimy. Musi zobaczyć, dotknąć, czasami poczuć zapach. Wtedy dostaje pełną informację na temat nazwy.

Kilka prostych rad dla rodziców małych dzieci

- Dzieciom do trzeciego roku życia najlepiej nie dawać do zabawy telefonów ani innych urządzeń elektronicznych.

- Gdy chcemy dziecku powiedzieć coś ważnego, kucnijmy lub schylić się do jego poziomu, by móc patrzeć mu w twarz.

- Podczas zabawy, np. naprzemienniej („Raz ja, raz ty”), utrzymujemy kon-

takt wzrokowy. Nasza twarz może być wtedy wyrazista: reagujemy uśmiechem, zdziwieniem czy smutkiem, gdy nam coś nie wyjdzie, np. w zabawie piłką, podczas turlania czy chwytania („O, mam piłkę..., o, nie mam piłki...”) czy podczas zabawy klockami („Duży dom..., mały dom..., oj, zepsuł się dom”).

- Mówmy do dzieci niezbyt dużo i niezbyt szybko, prostymi zdaniem. Czekajmy na reakcję i nie poganiajmy.

- Pokazujemy to, co nazywamy, a jeśli jest na to czas – dajmy do potrzymania. Jeśli to coś pachnie, pozwólmy je powąchać, np. jabłko – stworzymy wówczas obraz umożliwiający pełne poznanie.

- Starajmy się nie wyprzedzać reakcji dziecka w odpowiedzi na nasze pytanie („Chcesz pić? Mam soczek, dobry, pomarańczowy, taki jak lubisz”). Dziecko nie ma wtedy czasu na odpowiedź i może po jakimś czasie wycofać się z dialogu.

- Bawmy się dłońmi, wykorzystując różne „zabawy paluszkowe” – rymowanki.

- Podczas wykonywania prostych, codziennych czynności nawiązujemy kontakt. Jest do tego wiele okazji: ubieranie się, posiłki, kąpiel, lepienie pierogów, wyciskanie pierników czy zabawa ciastem solnym, spacer, podczas których kucamy, gdy zbieramy szyszki, kasztany, lub zimą, gdy lepimy kulki ze śniegu.

- Nazywajmy dźwięki, które dziecko słyszy i na które zwraca uwagę, np. „Samolot... leci...”, „wrona”,

„auto” – jeśli dziecko jest na etapie onomatopei, mówmy „Samolot uuu”, „Auto tu...tu”, „Pies au...au”, ale co najważniejsze – czekajmy na reakcję dziecka. Dajmy mu szansę powtórzenia. Wówczas dziecko, oglądając w książeczce obrazki pokazujące to, co już poznało, będzie wiedziało, o czym się do niego mówi. Odniesie to do świata rzeczywistego i lepiej go rozumie.

- Bardzo ważna jest zabawa muzyczna. Śpiewanie prostych piosenek uwrażliwia prozodię: rytm, intonację oraz tempo mowy, a jednocześnie ćwiczy oddech. Podczas śpiewania wydłużamy fazę wydechu i uczymy się nim gospodarować.

- Muzyka wpływa holistycznie na mowę. Podczas śpiewania piosenek bawmy się z dziećmi, patrzmy na ich twarz, powtarzajmy różne sekwencje ruchowe – tańczmy, wyklaskujmy rytm, bawmy się paluszkami, skaczymy w podanym tempie, turlajmy się i kiwajmy. To wszystko stymuluje rozwój mowy małego dziecka.

Zamiast wpatrywać się w ekrany telefonów i laptopów, czytamy dzieciom książki, śpiewamy proste piosenki, wychodzmy na spacer, bawmy się ciastem solnym... i czerpmy z tego dużo radości! A jeśli mamy wątpliwości, czy mowa dziecka rozwija się dobrze, zawsze lepiej skorzystać z konsultacji specjalisty.

Życzę wszystkim wesółych świąt i miłej zabawy podczas wspólnego wyciskania pierników i lepienia piernogów!

W sobotę 21 września na terenie zielonym przy Przychodni Szajnochy 8 odbył się drugi rodzinny piknik zdrowia organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz.

Tego dnia od godziny 11.00 wszyscy uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych porad dietetyka i psychologa oraz takich badań jak:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tkanki tłuszczowej,
- pomiar wagi i wzrostu (obliczanie BMI),
- spirometria,
- badania wad postawy,

a także ze szkoleń w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej.

W piknikowym miasteczku nie zabrakło strefy dla najmłodszych. Puszczanie baniek mydlanych, malowanie buziek, zabawy z chustą animacyjną to tylko część atrakcji, jakie przygotowaliśmy dla miłośników rozrywek i aktywności. Sporym zainteresowaniem cieszyło się zwiedzanie ambulansu – dzieci mogły nie tylko poznać wyposażenie karetki, ale również osobiście sprawdzić działanie sygnałów świetlnych i dźwiękowych.

Mimo wietrznej aury wiele osób odwiedziło również stoisko z pokazem ćwiczeń fizjoterapeutycznych oraz stoisko z nauką pierwszej pomocy przedmedycznej, w którym uczestnicy mogli się dowiedzieć, w jaki sposób należy się zachować na miejscu wypadku, jak ułożyć pacjenta w pozycji bocznej ustalonej, jak przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową oraz pod jaki numer alarmowy zadzwonić w razie konieczności powołanej do niesienia pomocy.

Najmłodsi pacjenci chętnie brali udział w licznych konkursach plastycznych i sportowych.



DRUGI RODZINNY PIKNIK ZDROWIA PRZY SZAJNOCHY



Wszyscy uczestnicy zabawy byli zwycięzcami, a dzieci otrzymały atrakcyjne nagrody.

Organizacja imprezy możliwa była dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy.

Gorąco dziękujemy Państwu za tak liczną obecność i wspólną zabawę.

Tekst i fot.
Barbara Nagórko, Ilona Spychała



Dwudziestego dziewiątego września, podczas organizowanego przez Urząd Dzielnicy Żoliborz pikniku w parku Kępa Potocka, SPZZLO Warszawa-Żoliborz wspólnie z mieszkańcami Żoliborza i Warszawy uroczystie pożegnał LATO 2019.

Chyba nikogo nie trzeba już przekonywać, że wspólna zabawa na świeżym powietrzu jest doskonałym sposobem na spędzanie wolnego popołudnia z rodziną. Wspólne piknikowanie było kolejną okazją do promowania zdrowego stylu życia.

Atrakcjami niedzielnego popołudnia były między innymi: wyścigi w podwójnych spodniach, lekcje savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnościami, warsztaty taneczno-cyrkowe, wyrobu biżuterii, malowania szklanek, makijażu, pokazy tai-chi czy występy zespołów Skarby i Earl Jacob.

Dla najbardziej roztańczonej była zumba i jump fitness na minitrampolinach, a dla odważnych euro bungee i minipark linowy z tyrolką i mostem linowym. Podczas pikniku nie zabrakło również gier planszowych, dmuchańców, klocków Lego czy przedstawień teatralnych „Jaś i Małgosia” oraz „Pinokio”.

Zwycięzcy konkursu „Żoliborski Mocarz 2019” otrzymali atrakcyjne nagrody.



ZAKOŃCZENIE LATA NA ŻOLIBORZU PIKNIK RODZINNY

W naszym stoisku panie i panowie, uczestnicy pikniku, mogli bezpłatnie zasięgnąć porady dietetyka, a także skorzystać z odpowiednich dla nich badań, takich jak:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tkanki tłuszczowej,
- pomiar wagi i wzrostu (obliczanie BMI),
- spirometria.

Wiedza o zdrowiu, jaką podczas imprezy wykazali się mieszkańcy Warszawy, dowodzi, że zabawa z głębszym przestaniem jest doskonałym sposobem edukowania.

Raz jeszcze dziękujemy Państwu za tak liczną obecność i wspólną zabawę.

Tekst i fot. **Barbara Nagórko**

DNI SPIROMETRII 2019 ROKU

Akcja trwała w tym roku od 7 do 12 października i była częścią europejskiej kampanii HEALTHY LUNGS FOR LIFE. Jest to inicjatywa European Respiratory Society (ERS) i European Lung Foundation (ELF), koordynowana w naszym kraju przez Polską Federację Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergie i POChP.

Hasłem tegorocznej kampanii jest „Breathe Clean Air”. Oddychanie czystym powietrzem przyczynia się do poprawy stanu zdrowia osób z takimi dolegliwościami jak alergia, astma i POChP. W Polsce do hasła „Oddychaj czystym powietrzem” dodane zostało kolejne: „Zatrzymaj astmę i POChP”.

W SPZZLO Warszawa-Żoliborz bezpłatne badania spirometryczne można było wykonać 9 października w dwóch placówkach: przy ul. Kochanowskiego 19 oraz przy ul. Szpitalnej 6 (w Łomiankach). Mimo że badanie to nie należy do najłatwiejszych,



dzięki opiece i cennym uwagom pań pielęgniarek pacjenci chętnie się mu poddawali. Bezbolesna i nieinwazyjna spirometria pozwala ocenić pojemność płuc i przepływ przez nie powietrza. Jest niezbędna do potwierdzenia diagnozy przewlekłych obturacyjnych chorób płuc (astmy i POChP). Dzięki ich wczesnemu wykryciu i właści-

ciwemu postępowaniu leczniczemu możliwe jest odzyskanie kontroli nad własnym zdrowiem, spowolnienie procesu chorobowego oraz poprawa jakości i zwiększenie długości życia. Dlatego zachęcamy Państwa do wykonywania badań!

Tekst i fot. **Ilona Spychała**



MAŁGORZATA BAJKO,
psychoterapeuta, psychotraumatolog

Bajkoterapia

czyli bajki-pomagajki

Dzieci, tak jak my wszyscy, przeżywają emocje, lęk, sytuacje trudne, niezrozumiałe czy traumatyczne. Często również zadają tzw. trudne pytania. Pytania, które potrafią osoby dorosłe wprowadzić w osłupienie, a ich treść wywołuje w nas trudne emocje, takie jak lęk, zawstydzenie, złość czy obrzydzenie. Często dorośli nie wiedzą wówczas, czy i jak rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.

I właśnie w takich sytuacjach z pomocą przychodzi bajkoterapia, którą w pracy z dziećmi posługują się pedagodzy i psycholodzy, ale mogą ją z powodzeniem stosować także rodzice i opiekunowie. Bajkoterapia pozwala w przystępny, obrazowy i delikatny sposób wyjaśniać dziecku otaczającą je rzeczywistość oraz problemy, z którymi się styka. Dostarcza mu wiedzę, podsuwa pozytywne wzorce zachowań oraz pokazuje różne sposoby myślenia i działania.

Bajki dzielimy na kilka rodzajów, które zostały omówione poniżej.

- **PSYCHOEDUKACYJNE** – mają objaśnić dziecku świat, a zwłaszcza sytuacje, w których będzie niedługo uczestniczyło (np. rozwód rodziców, zaplanowany pobyt w szpitalu). Kiedy określona sytuacja już nastąpi w życiu dziecka, nie jest dla niego szokiem, zupełnie nieznanym obszarem, dziecko ma bowiem zasoby i zna rozwiązania problemu. Bajki takie mogą nawet zapobiec rozwojowi zaburzeń lękowych u dziecka po doświadczeniu bardzo trudnych chwil. Ale mogą również posłużyć do przekazywania wartości rodzinnych, moralnych czy religijnych. Przykładem jest bajka o symbolach narodowych, którą przygotował Instytut Pamięci Narodowej – można ją obejrzeć pod adresem: www.youtube.com/watch?v=xQk8p7XY23A.

- **PSYCHOTERAPEUTYCZNE** – ich głównym zadaniem jest obniżenie lęku. Bohater zmagając się z problemami podobnymi do problemów dziecka, przeżywa podobne emocje, lęki. Bajki takie zawsze się dobrze kończą i dostarczają dziecku wzorów postępowania oraz wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami a odczuwanymi emocjami.

- **RELAKSACYJNE** – ich zadaniem jest odprężenie i wyciszenie. Pobudzają wyobraźnię oraz rozwijają umiejętność wizualizacji. Ich fabuła jest osadzona w miejscu dobrze znanym dziecku, spokojnym i bezpiecznym. Bohater bajki, a za jego pośrednictwem i dziecko, doświadcza wszystkimi zmysłami miejsca, w którym przebywa – czuje, widzi, słyszy. Celem tych bajek jest wprowadzenie dziecka w stan relaksu. Lęki i zmartwienia schodzą na dalszy plan.

Dobrze skonstruowana i dopasowana bajka może obniżyć dziecięcy lęk, zbudować pozytywne emocje, wskazać sposoby poradzenia sobie z napotkanymi problemami. Za pomocą odpowiednich bajek czy też baśni rodzic przygotowuje dziecko na nowe sytuacje życiowe: pójście do przed-

szkola, pierwszą wizytę u stomatologa czy też narodziny rodzeństwa.

Dziecko ma możliwość przebycia z bohaterem całej drogi prowadzącej do wyjścia z lęku. Zazwyczaj bohaterami bajek terapeutycznych są małe zwierzątka, dzieci lub zabawki, z którymi czytelnik (słuchacz) może się identyfikować.

Odpowiednio dobrana bajka terapeutyczna czy psychoedukacyjna pomoże malcowi uwolnić nagromadzone emocje (lęk, złość, zazdrość, niepewność itp.) oraz odreagować wszelkiego rodzaju napięcia psychiczne.

FUNKCJE BAJKOTERAPII

- Pomaga dziecku zrozumieć odczuwane emocje.
- Umożliwia mu samodzielne „przepracowanie” trudnej sytuacji, w której się znalazło.
- Pomaga zapoznać się z nowymi wzorcami myślenia i działania.
- Porządkuje dziecięcy świat.
- Daje wsparcie dzięki identyfikacji dziecka z bohaterem bajki.
- Redukuje poziom odczuwanego lęku.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości.
- Uczy pozytywnego myślenia.
- Rozwija wyobraźnię i inteligencję.
- Wycisza dziecko, zmniejsza ilość problemów emocjonalnych.
- Rozwija empatię.
- Pozwala dziecku na lepsze zrozumienie siebie, co z kolei ułatwia lepsze zrozumienie innych.

RODZIC PISZE BAJKĘ

A może pokusić się o samodzielne przygotowanie bajki psychoedukacyjnej dla swojej pociechy? Bajka „szyta na miarę” optymalnie uwzględni jej zainteresowania i preferencje. To my, rodzice, wiemy, co gra w duszy dziecka, i potrafimy wskazać, jacy bohaterowie będą mu bliscy (energiczna i wszędobylska wiewiórka czy raczej spokojny i nieśmiały borsuk) oraz w jakim otoczeniu powinna się rozgrywać akcja (góry, morze, jezioro, las).

To nie jest arcytrudne zadanie. Wystarczą dobre chęci, szczypta kreatywności, odrobina wyobraźni i trzy-

manie się poniższych zasad tworzenia bajki psychoedukacyjnej.

- Należy dopasować treść do wieku, potrzeb i specyfiki dziecka – w bajce czytanej dziewczynce bohaterką powinna być dziewczynka o podobnych cechach, wyglądzie i doświadczeniu. Chodzi o to, by dziecko identyfikowało się z bohaterem bajki.
- Bajka dla dzieci młodszych nie powinna być długa (maksymalnie 5–10 minut czytania). W razie potrzeby można ją podzielić na kilka części. Jeśli jest adresowana do dzieci poniżej szóstego roku życia, bohaterami powinny być zwierzęta, a powyżej sześciu lat – ludzie. Ponadto bajka powinna nazywać różne trudne emocje i pokazywać pozytywne zakończenie, ale nie może pouczać ani nachalnie moralizować.
- Narracja powinna być krótka, prosta i prowadzona w trzeciej osobie.
- Bajka ma pokazywać świat widziany oczami dziecka.
- Magia nie może rozwiązywać problemów dzieci.
- Powinien być wyraźnie zarysowany problem i element napięcia.
- Zakończenie musi być zawsze pozytywne i jak najbardziej realne, tzn. nie wyczarowuje go wróżka, lecz sam główny bohater znajduje rozwiązanie.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mogą stać się ważnym elementem samorozwoju dziecka. Pobudzając jego wyobraźnię i ciekawość, o wiele skuteczniej wpływają na zmianę postaw oraz kształtowanie moralności niż zwykła rozmowa. Ukie-
runkowują dziecko na działanie i pomagają zmierzyć się z konkretnym problemem w realnym świecie. Warto sięgać po bajkoterapię, gdy chcemy sprawić, żeby nasza pociecha uwierzyła w siebie, uwolniła się od stresu czy wyciszyła.

Pamiętajmy jednocześnie, że jeśli niepokoi nas zachowanie dziecka (lęki, agresja, wycofanie, problemy ze snem itp.), warto skonsultować się z psychoterapeutą bądź psychologiem. Bajkoterapia może stanowić jedynie element wspierający.

Na stronie 10 przedstawiam przykładową bajkę dla dziecka, którego rodzice się rozwodzą.



Małgorzata Bajko prowadzi terapię indywidualną osób dorosłych oraz wspiera rodziców w wychowaniu dzieci i realizacji w roli rodzica. Jest współautorką książek dla rodziców: „(Nie)grzeczni?”, nominowanej do Nagrody Teofrasta, „(Nie)grzeczni – rodzinne nieporozumienia” oraz „Mamo, co by było, gdyby... Jak rozmawiać z dziećmi na trudne tematy”, na podstawie której powstał ten artykuł.

Rodzice zawsze będą cię kochać

Nie tak dawno temu na obrzeżach miasta (*nazwa waszego miasta*) żyła mała wiewióreczka o imieniu Maurycy (*jeżeli masz córkę, to imię żeńskie*). Maurycy miał pięć lat, mieszkał w dziupli na wysokim drzewie razem z mamą i tatą oraz ulubioną zabawką – ludzikiem zrobionym z jesiennych kasztanów. Maurycy uwielbiał bawić się w berka z innymi wiewiórkami, układać wieżę z klocków, rzucać piłką i jeździć małymi resorówkami. Miał też dwie babcie i dziadka, którzy mieszkali w innym lesie. Wiewióreczka często jeździła do nich w odwiedziny, a czasami zostawała u nich na noc. Rodzice wówczas wracali do domu, żeby następnego dnia odebrać Maurycego.

Maurycy bardzo kochał swoich rodziców i dziadków. A najbardziej lubił, kiedy wszyscy razem spędzali wspólnie czas, na przykład grali w gry planszowe. Wiewióreczka uwielbiała także chodzić z rodzicami na wycieczki do lasu. Rodzice uczyli wtedy synka nazw kwiatów i wspólnie szukali mrówek. Patrzyli, jak budują swoje mrowiska. Tato wiewiórki znał nazwy wszystkich drzew w lesie, a mama wiedziała, jak nazywa się każdy ptak. Podczas takich wycieczek było dużo śmiechu i przytulania, a na końcu wszyscy urządzali sobie piknik na polanie. Tato z Maurycem rozkładał wielki koc w niebiesko-czerwony kratę, a mama wyciągała z koszyka same smakołyki: pyszne kanapki z truskawkową marmoladą, pachnące ciasto jagodowe i ulubiony przysmak Maurycego – orzechy polane kolorowym lukrem. Kiedy wszyscy mieli pełne brzuszki, kładli się na plecach i patrzyli w chmury. Próbowali odgadywać, jakie kształty przypominają im płynące obłoki. Mama zazwyczaj widziała kształty ptaszków i biedronek, a Maurycy z tatą – smoki, rycerzy i groźne tygrysy. Po takich spacerach mała wiewióreczka zasypiała bardzo szybko w swoim łóżeczku i miała piękne sny.

Niestety w pewnym momencie cudowne spacery się skończyły. Kiedy całą rodziną szli na spacer do lasu, nie bawili się już tak dobrze. Właściwie nie bawili się wcale. Na każdym spacerze rodzice Maurycego zaczynali się kłócić. A z każdym tygodniem kłócili się coraz dłużej i coraz bardziej. Spierali się o to, w którą stronę mają iść. Kłócili się o to, czy Maurycy powinien założyć szalik, czy nie. I na zakończenie takiej kłótni mama wiewióreczka często zaczynała płakać, a tato zaciskał ze złości usta i dalej spacerowali w milczeniu. Maurycy bardzo nie lubił, kiedy rodzice się kłócili. Ogromnie się wtedy bał. Martwił się o mamę, gdy płakała. I bał się złości taty. Po pewnym czasie zaczął się bać wychodzenia na spacery.

Niestety kłótnie rodziców przeniosły się także do domu. Zdarzało się, że kiedy Maurycy wracał z przedszkola, widział zaczerwienione oczy mamy, jakby dopiero przestała płakać. Tato Maurycego coraz częściej zamykał się w pokoju i pracował na komputerze, a mama ze smutkiem patrzyła w okno.

Maurycy nie wiedział, co się dzieje. Był smutny i bardzo tęsknił do wspólnych zabaw z rodzicami i szczerego śmiechu.

Nadeszła jesień, a na dworze zrobiło się zimno. Maurycy bawił się w pokoju swoim kasztanowym ludzikiem, kiedy do drzwi jego pokoju ktoś zapukał. To byli mama i tato. Weszli razem i lekko uśmiechnęli się



do Maurycego. Mała wiewióreczka pomyślała, że może będzie jak dawniej i razem pograją w jakąś grę. Ale tak się nie stało. Rodzice usiedli na dywanie obok Maurycego, mama przytuliła synka, a tato wziął go za rękę. Maurycy uwielbiał czuć ciepło ciała swoich rodziców. Wtedy tato powiedział:

– Synku, musimy porozmawiać z tobą o czymś bardzo ważnym.

Maurycy nie miał pojęcia, o czym chcą rozmawiać z nim rodzice, ale czuł, że jest zdenerwowany i chyba wcale nie ma ochoty na tę rozmowę. Wtedy mama odezwała się bardzo spokojnym głosem:

– Kochanie, od pewnego czasu, jak sam widzisz, ja i tato bardzo się kłócimy. Po takich kłótniach wszyscy są smutni, a ja czasami płaczę.

– To przestańcie się kłócić! – krzyknął nagle ze złością Maurycy.

– Widzisz, synu – odpowiedział spokojnie tato. – To nie zawsze jest proste. Czasami dorosłe wiewiórki, które kiedyś się pokochały i wzięły ślub, po pewnym czasie przestają się kochać. A kiedy przestają się kochać i żyją w jednym domu, bardzo się kłócą. Tak się wydarzyło między mną i twoją mamą. Od pewnego czasu nie kochamy się tak jak kiedyś i nie możemy już dłużej razem mieszkać.

Maurycemu lzy napłynęły do oczu. Zupełnie nie rozumiał, o czym mówi jego tato. Jak to nie mogą razem mieszkać? Czy on, Maurycy, musi się wyprowadzić? Ale wtedy odezwała się mama wiewióreczka:

– Tato za kilka dni wyprowadzi się z naszej dziupli i zamieszka w innej, bardzo blisko nas. Ja i ty będziemy mieszkać tutaj. Tato będzie cię bardzo często odwiedzał, będzie się z tobą bawił i chodził na spacer do lasu, uczył cię nazw drzew i obserwowania chmur. A ze mną będziesz poznawał nazwy kwiatów i śpiewał piosenki. Ja i tato kochamy cię najmocniej na świecie i to się nigdy nie zmieni, bo nie można nigdy przestać kochać swoich dzieci. Chcemy, żebyś codziennie czuł naszą miłość. Chcemy, żebyś znowu mógł się z nami bawić, żebyś mógł pójść do lasu z uśmiechem na twarzy.

– Ale ja chcę, żebyśmy chodzili wszyscy razem, a nie osobno... – odpowiedział Maurycy.

– Maurycy, to niemożliwe – powiedział tato. – Lepiej, żebyś bawił się raz ze mną, a raz z mamą i żeby te zabawy były wesołe i szalone. Gdy wychodziliśmy razem, nie było miło, zawsze kończyło się kłótnią.

– To prawda... – odpowiedział smutno Maurycy.

– Chcemy cię bardzo przeprosić za nasze kłótnie. Obiecujemy, że zrobimy wszystko, żeby już ich więcej nie było. Bardzo cię kochamy, Maurycy, jesteś naszym wspianym synkiem.

Mama przytuliła Maurycego z całych sił, a później tato wziął syna na kolana i potarł mu czuprynę. Maurycy wtulił się w tatę i tak siedzieli jeszcze bardzo długo.

Po kilku dniach tato wiewióreczka wyprowadził się do dziupli w pobliskim drzewie. Maurycy był bardzo smutny i tęsknił za nim. Ale następnego dnia tato przyszedł i poprosił o pomoc w urządzeniu nowego pomieszczenia. Okazało się, że chodzi o pokój, w którym będą mogli się bawić, gdy mała wiewióreczka będzie spędzać czas z tatą. Maurycemu bardzo się spodobało to urządzenie. Ustawili pod oknem kosz z piłkami, na ścianie przy drzwiach – szafkę z książkami o smokach i rycerzach, powiesili półkę z grami planszowymi nad stołem i zapelnili całe pudło kolorowymi resorówkami. Maurycy uwielbiał spędzać czas u taty.

W domu, w którym mieszkał z mamą, także zrobiło się bardzo miło. Mama zaczęła się znowu uśmiechać i śpiewać radosne piosenki. Maurycy uwielbiał, kiedy razem mogli szykować piknikowy kosz i iść z nim na polanę obserwować chmury.

Kiedy nie widział się z tatą, mógł do niego zawsze zadzwonić i opowiedzieć, co robił w przedszkolu.

Mimo że tato nie mieszkał już razem z Maurycem, wszyscy zaczęli się znowu uśmiechać. Maurycy przestał się martwić, a w dziupli na drzewie, w której mieszkał z mamą, znowu zrobiło się bardzo wesoło.



BEZPŁATNE SZCZEPIENIA DZIECI PRZECIW HPV

Serdecznie zapraszamy
do skorzystania
z finansowanego
ze środków m.st. Warszawy
programu profilaktyki
zdrowotnej zakażeń
wirusem brodawczaka
ludzkiego (HPV),
realizowanego
do 8 grudnia 2021 roku.



Szczegółowe informacje
można uzyskać w punktach
szczepień poszczególnych
**PORADNI
PEDIATRYCZNYCH.**

Szczepienia przeciw wirusowi HPV chronią przed groźnymi nowotworami, w tym przed rakiem szyjki macicy, sromu, pochwy oraz odbytu. Według WHO rak szyjki macicy jest drugą, po raku piersi, przyczyną zgonów kobiet na nowotwory złośliwe. Niestety wiele przypadków zostaje zdiagnozowanych na zaawansowanym etapie choroby, często niedającym szans na wyzdrowienie.

Stuprocentowym czynnikiem ryzyka rozwoju raka szyjki macicy jest zakażenie wirusem brodawczaka HPV – nie ma raka szyjki bez wcześniejszego zakażenia HPV! Zakażenie HPV odpowiada także w 87% za raka odbytu oraz w 70% za raka pochwy.

**Bezpłatne szczepienia
dziewczynek i chłopców w wieku
od 12 do 13 lat, będących mieszkańcami
m.st. Warszawy, prowadzone są
w poradniach POZ dla dzieci w siedmiu
przychodniach SPZZLO Warszawa-Żoliborz:**

Elbląska 35,	tel. 22 633 42 77
Klaudyny 26 B,	tel. 22 833 00 00
Kleczewska 56,	tel. 22 834 83 28
Kochanowskiego 19,	tel. 22 633 10 11
Sieciechowska 4,	tel. 22 561 57 60
Szajnochy 8,	tel. 22 832 74 08
Wrzeciono 10 c,	tel. 22 835 30 01

STAROŻYTNA MEDYCyna ZA WIELKIM MUREM



Państwo Środka to jedna z dwóch – oprócz subkontynentu indyjskiego – najstarszych ludzkich cywilizacji funkcjonujących po dziś dzień w przybliżonych granicach geograficznych, etnicznych oraz kulturowych. Dawni Chińczycy to prekursorzy wielu dziedzin naukowo-technicznych. Wynalazcy systemu dziesiętnego, kompasu, papieru, druku, prochu strzelniczego, soczewki, zegara mechanicznego, banknotów, liczydła, zapalek, latającego wirnika (w postaci zabawki), sejsmografu, latawca oraz rakiety. Mają również na swym koncie odkrycia geograficzne – admirał Czeng Ho dotarł do Ameryki prawdopodobnie przed Kolumbem.

Wnieśli też wkład w rozwój medycyny, która w tradycyjnej (niekonwencjonalnej) postaci, często nieakceptowanej przez współczesną naukę zachodnią, stanowi po dziś dzień ich wizytówkę.

Ojcem medycyny chińskiej, przynajmniej według tradycji, był panujący w XXVII–XXVI wieku p.n.e. legendarny cesarz Huang Di, uważany również za wynalazcę pisma, kompasu, koła garncarskiego, pierwszego kalendarza, astronomii oraz matematyki. Przypisuje mu się także autorstwo *Kanonu medycyny wewnętrznej Żółtego Cesa-*

za, kompendium ówczesnej wiedzy, składającego się z dwóch tomów, *Ksiąg podstawowych pytań* oraz *Osi żywotności*, zawierających wiedzę z takich dziedzin, jak fizjologia, patologia, anatomia, diagnozowanie i leczenie chorób oraz profilaktyka. W jego dziele można przeczytać między innymi o drogach przepływu (meridianach) energii *qi*, stanowiącej rodzaj esencji vitalnej i zapewniającej funkcjonowanie całego organizmu. Autor (lub rzeczywisti autorzy) dzieła podkreślają, że codzienne życie człowieka powinno przebiegać w równowadze i zgodzie

z otaczającym światem. Z wdzięczności za jego dokonania (nawet jedynie legendarne) Chińczycy zbudowali Żółtemu Cesarzowi mauzoleum w Qiaoshan w prowincji Shaanxi.

HARMONIA YIN I YANG

Rozwój starożytnej medycyny chińskiej związany jest z tradycyjnymi systemami filozoficzno-religijnymi, które odegrały podstawową rolę w postrzeganiu wszechświata oraz roli człowieka i jego zdrowia psychofizycznego. Szczególne znaczenie miał taoizm (zwany również daoizmem), którego twórcą zgodnie z tradycją był żyjący w VI wieku p.n.e. mędrzec Laozi, autor *Daode jing*. Podstawowym pojęciem filozofii taoistycznej jest *dao*, czyli esencja wszechświata, stanowiąca podłoże wszelkich zmian. *Dao* nie daje się opisać słowami, ponieważ podlega ciągłym zmianom, a sam opis jest jedynie przybliżeniem rzeczywistości. Jednakże poprzez rozwój duchowy można osiągnąć harmonię z energią wszechświata. Drugim podstawowym pojęciem jest *wu wei*, czyli nie działanie lub działanie bez wysiłku, w harmonii z *dao*. Charakterystyczną zasadą taoistyczną jest zaniechanie ingerencji w odwieczne prawa natury, ponieważ zakłócałoby to działanie prawięcznego *dao*. Ewidentny jest tu związek z tradycyjną medycyną chińską, ponieważ podstawowym celem dawnej sztuki lekarskiej za Wielkim Murem było zachowanie równowagi, dzięki której człowiek mógł żyć w harmonii z otaczającą go naturą, stanowiąc jej część, a tym samym zachowując zdrowie. Zakłócenie przepływu energii powodowało choroby i różnego rodzaju zaburzenia.

Na podstawie nurtu filozoficznego połączonego z wierzeniami ludowymi powstała wersja taoizmu religijnego głosząca m.in. jedność zasad *yin* i *yang*, których wzajemne dopełnianie się w *dao* stanowi podstawę harmonii świata. Koncepcja *yin* i *yang* opisuje dwie pierwotne i przeciwne siły, których wzajemne oddziaływanie wpływa na powstanie pięciu żywiołów: ognia, wody, ziemi, metalu oraz drewna, które są budulcem całego wszechświata. Pierwiastek *yin* symbolizuje żeński aspekt natury, reprezentowany przez czern i Księżyc, oznaczający bierność, uległość, chłód i zimę oraz liczby parzyste. *Yang* to męski aspekt natury reprezentowany przez biel i Słońce, oznacza siłę, aktywność, radość, ciepło i lato oraz liczby nieparzyste. Niektórzy współcześni naukow-

cy dopatrują się w chińskiej filozofii dwóch pierwotnych i przeciwstawnych sił rządzących wszechświatem oraz równocześnie ciałem człowieka, czyli koncepcji *yin* i *yang*, zbieżności z autonomicznym układem nerwowym współczulnym, odpowiedzialnym za mobilizację organizmu, i przywspółczulnym, odpowiedzialnym za odpoczynek organizmu i trawienie – równowaga między nimi zapewnia zdrowie. W zgodzie z chińską filozofią budowy wszechświata, w którym rządziło pięć żywiołów, ciało człowieka składało się z pięciu głównych narządów: serca, płuc, nerek, wątroby oraz śledziony. Było również pięć narządów pomocniczych: jelito grube, cienkie, woreczek żółciowy, żółtek i pęcherz. Między tymi organami panował swoisty układ, czasami pozytywny, czasami negatywny. I np. nerka, jako narząd należący do żywiołu wody, mogła wchodzić w konflikt z sercem przynależnym do żywiołu ognia. Zastosowanie odpowiednich medykamentów gwarantowało przywrócenie zaskóconej równowagi.

LECZENIE PO STAROCHIŃSKU

Znakomite źródło informacji na temat chińskiego ziołolecznictwa stanowi traktat *Bencao gangmu* (Klasyfikacja korzeni i ziół) autorstwa Li Shizhena, niedoszłego urzędnika, który został lekarzem. Dzieło ukazało się w XVI wieku n.e., ale zawiera odpisy dużo wcześniejszych, szczególnie starożytnych ksiąg. Autor w ciągu 30 lat pracy zebrał całą tradycyjną wiedzę na temat chińskich specyfików w 52 tomach, opisujących 1892 lekarstwa. Chińskie leki ziołowe zostały podzielone na pięć grup, należących do podstawowych żywiołów, do których należą również części ludzkiego organizmu. Dlatego np. serce przyporządkowane ogniovi leczono lekami o kolorze czerwonym, symbolizującym ogień, natomiast górnych części roślin używano do leczenia górnych części ciała. Stanowiło to odzwierciedlenie myślenia magicznego, wywodzącego się z czasów dużo wcześniejszych, w których rytuały magiczne odgrywały rolę decydującą. Jednakże niektóre preparaty ziołowe miały rzeczywiste znaczenie medyczne, potwierdzone współcześnie, czego znakomitą przykładem może być prześl skrzypowata, stosowana co najmniej od II wieku p.n.e. przez lekarza Mashuanga w terapii dychawicy oskrzelowej i duszniczy bolesnej. W roku 1885 japoński chemik



Żółty Cesarz Huang Di

i farmakolog Nagayoshi Nagai wyizolował z prześli efedrynę, alkaloid roślinny stosowany współcześnie w przypadku leczenia astmy i zapalenia oskrzeli. Około dwóch tysięcy lat przed europejską, bardzo niebezpieczną dla zdrowia praktyką leczenia kiły rtęcią Chińczycy stosowali ten pierwiastek do leczenia wrzodów. Siarczaniu miedzi, wykazującego działanie bakterio-



Statua Li Shizhena w Sali Króla Medycyny, w świątyni Lingsheng

i grzybobójcze, podobnie jak w starożytnym Egipcie używano w przypadku infekcyjnych chorób oczu.

Natomiast chorym na malarię aplikowano ekstrakt z korzenia *changshan*, który zawiera alkaloidy skuteczne w leczeniu tej choroby pasożytniczej. Co najmniej od II wieku p.n.e. jako medykament w chorobach płuc

stosowano rdest ptasi, który zawiera kwas krzemowy, odgrywający m.in. ważną rolę w budowie kości, tkanki łącznej i chrząstek. W leczeniu trądu dawni Chińczycy efektywnie stosowali olej chaulmoogra, który ma właściwości hamujące wzrost prątków *Mycobacterium leprae*. Cierpiącym na niedokrwiłość zalecano spożywanie świńskiej krwi oraz wątroby, zawierających dużą dawkę organicznie związanego żelaza. Przeciwno drgawkom stosowano wyciąg z osłej skóry, zwiększający absorpcję wapnia, skuteczny m.in. w przypadku tężyczki, cechującej się wzmożoną pobudliwością nerwowo-mięśniową. Jako środek wzmacniający stosowano jaskółcze gniazda, które zawierają znaczne ilości witamin i mikroelementów pochodzących z alg i traw, stanowiących budulec gniazd. Najstynniejszym chińskim medykamentem, stosowanym w Kraju Środka od stuleci, jest korzeń żeń-szenia, uznany środek wzmacniający. Współczesna nauka wykryła w tej roślinie około 200 substancji biologicznie czynnych, w tym ginsenozydy, witaminy (A, C, E, niacyna oraz witaminy z grupy B) oraz mikro- i makroelementy (m.in. wapń, cynk, potas, żelazo, magnez).

CHIŃSCY MEDYCY

Pierwszym historycznym chińskim lekarzem, którego biografię znamy, był żyjący w VI-V wieku p.n.e. Bian Que. Praktykował on na dworach królewskich, zajmując się przede wszystkim pediatrią i ginekologią. Odnosił tak duże sukcesy, że zazdrosny konkurent, będący naczelnym lekarzem królestwa Qin, zlecił jego skrytobójcze morderstwo. W czasach Bian Que ugruntowana już była błędna nauka o znaczeniu tętna (pulsu serca), niesłusznie łączonego z różnymi zaburzeniami oraz schorzeniami, z którymi w rzeczywistości nie mogło być powiązane. Lekarze badali puls na tętnicach głowy, nóg oraz przede wszystkim rąk. Tętnice były podzielone na odcinki, odpowiadające poszczególnym narzodom wewnętrznym. Z bicia puls u określano nawet, z pewnością często nietrafnie, płęć płodu: „Jeśli puls lewej ręki jest szybki, nie zanika – brzemienna wyda chłopca na świat”.

Aby być sprawiedliwym, należy podkreślić, że medycy Państwa Środka mieli również na swoim koncie liczne sukcesy, do których z pewnością należy odkrycie, wcześniej niż w Europie, szczepień ochronnych. Niektórzy nadworni medycy wywoływali sztucznie lekką postać ospy, wkładając

sproszkowane strupy chorych do nosa osoby zdrowej, w efekcie uzyskując uodpornienie. Natomiast pierwszym chińskim chirurgiem był prawdopodobnie Hua Tuo (ok. 190–265 n.e.), który zastąpił operacją ramienia generała Guan Yun postrzelonego przez wroga. Lekarz zaproponował znieczulenie napojem z tojadu i konopi, jednak generał odmówił i podczas operacji rozmawiał z przyjacielem. Swoje umiejętności i wiedzę chirurg przytłoczył jednak życiem. Wezwany przez księcia Cao z powodu nieznosnych bólów głowy zaordynował trepanację czaszki, czyli jej otwarcie. Propozycję tę książę odebrał jako próbę zamachu na swoje życie, kazał Hua Tuo uwięzić i skazał go na śmierć. Legenda głosi, że Hua Tuo był autorem licznych dzieł medycznych, które zgodnie z jego wolą zostały zniszczone. Warto podkreślić, iż jest to jedyny znany chirurg działający w starożytnych Chinach, w których – w przeciwieństwie do sąsiednich Indii – chirurgia nie wchodziła w zakres zainteresowań medyków.

Pierwsze wzmianki o nadwornych lekarzach – *yishi shangshi* – oraz zarządcach składnic leków pochodzą z okresu Zhou (XI–III wiek p.n.e.). W rocznikach z późniejszego okresu Han (206 p.n.e.–220 n.e.) wspomniano o lekarzu naczelnym, który za swoją pracę otrzymywał 600–1000 miar ryżu rocznie. Wymieniono również 293 lekarzy nadwornych oraz podano informację, że ci z nich, którym nie udało się uratować pacjentów z wyższych klas społecznych, byli skazywani na śmierć. Chińscy lekarze prawdopodobnie dokonywali obserwacji narządów wewnętrznych człowieka, jednak wyjątkowo pobieżnych, ponieważ pochodzące z dawniejszych opracowań rysunki organów odbiegają znacznie od rzeczywistości. Zachowała się informacja o sekcji zmarłego jeńca, która odbyła się w 1145 roku n.e. Brak danych z późniejszych okresów o badaniach anatomicznych, prawdopodobnie ze względu na kult przodków i związane z nim tabu dotyczące przeprowadzania sekcji.

WRÓŻENIE Z KOŚCI

Starożytni Chińczycy, podobnie jak przedstawiciele pozostałych antycznych kultur, wierzyli w zabobony oraz uprawiali rytuały magiczne, wróżąc m.in. z kości zwierzęcych. Ponieważ uważano, że choroby zyskują bogowie i demony, na fragmencie kości lub skorupy żółwia skrupulatnie spisywano objawy i pytania do bogów, następ-



Bian Que

nie wrzucano kości do ognia i odczytywano przyszłość ze sposobu, w jaki pękły. Inskrypcje na kościach pochodzących z okresu Shang (XVII–XI wiek p.n.e.) dotyczyły rozmaitych dolegli-



Statua Hua Tuo w świątyni Longshan na Tajwanie

wości, w tym głowy, oczu, zębów, gardła, nosa, przewodu pokarmowego, nerek, pęcherza oraz takich chorób zakaźnych, jak malaria, gruźlica, trąd, ospa, tyfus cholera i dżuma.

Warto podkreślić, iż w starożytnych Chinach zagrożenie epidemiologiczne groźnymi patogenami było duże,

m.in. wschodnia część Mongolii pozostawała przez stulecia ogniskiem dżumy. O znaczeniu kaptanów-wróźbitów, szczególnie we wcześniejszych okresach dziejów Chin, świadczą znalezione gliniane figurki szamanów pochodzące z okresu Zhou (XI–III wiek p.n.e.). W późniejszych czasach szala przechylała się stopniowo na rzecz medycyny bardziej racjonalnej, opartej na obserwacjach pacjentów dokonywanych przez lekarzy.

LECZENIE PRZESŁUCHIEM

Początki chińskiej akupunktury sięgają okresu szamańskiego, kiedy to walczone ze znajdującymi się w ciele człowieka demonami przez nakłucie igłami określonych miejsc. W późniejszych czasach zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu zaczęto łączyć z nadmiarem lub niedoborem yin i yang, a wkłuwanie igieł miało służyć poprawie przepływu obu życiowych sił. Podstawowa zasada zabiegu polega na otwarciu określonego punktu w celu usunięcia nadmiaru jednego z dwóch komponentów. Dowodem materialnym, że akupunktura znana była w odległych czasach, jest pochodząca z XI wieku n.e. figurka mężczyzny z brązu, służąca do nauki akupunktury. Model ukazuje znane wówczas punkty nakłuć, których zidentyfikowano nieco mniej niż obecnie, a których jest aż siedemset. Leczenie za pomocą akupunktury było powiązane z magią żywiołów, pór roku oraz dnia. Na przykład trzeciego dnia miesiąca nie wolno było przeprowadzać zabiegów na udach, natomiast szesnastego – na piersiach. Istniała forma zabiegu zbliżona do akupunktury, która jednak nie wymagała nakłuwania, zastąpionego paleniem stożków sproszkowanej bylicy (rośliny z rodziny astrowatych), ustawianych w wybranych miejscach ciała. Niegasnąca do dziś popularność akupunktury, szczególnie na Zachodzie, datująca się od lat 70. XX wieku, wynika prawdopodobnie z aury tajemniczości i egzotyki, ale warto pamiętać, że jest to jednak forma medycyny niekonwencjonalnej, nieakceptowanej przez współczesną medycynę oraz niepotwierdzonej naukowo.

Źródło: Jürgen Thorwald, *Dawna medycyna, jej tajemnice i potęga*, Warszawa 1990.

Anita Karykowska

Fot. Wikimedia Commons

ADAM TENEROWICZ

Dużo ruchu daje zdrowie,
Wasze serce Wam to powie!
Jedz ogórka, pomidora,
na to zawsze będzie pora.
Sport i woda, sen to zdrowie,
każde dziecko Wam to powie.
Piramida, na nią pora,
żeby nie iść do doktora!

KACPER KUCZMARSKI

Piramida żywieniowa
nauczyła nas gotować.
Graham, kasze i nabiały,
to codzienne rytuały.
Ryba, ryż i garść fasoli,
od tego na pewno głowa nie rozboli
A gdy jeszcze popijemy,
to zapewne też schudniemy.

HELENA KACZMARCZYK

Z piramidy żywieniowej dowiesz się,
jak dbać o zdrowie,
Co jeść śmiało, czego nie,
żeby zdrowym poczuć się.
Gdy chcesz dobre mieć nawyki,
zaczynij dzień od gimnastyki.
Jedz owoce i warzywa,
jeśli chcesz być zdrow jak ryba.
Chleb kup ciemny i razowy,
bo jest pyszny oraz zdrowy,
A słodczy zjadaj mało,
by mieć zdrowe, silne ciało.
Produkty mleczne jedz
dwa razy dziennie,
mają one składniki cenne.
Wiesz już, na czym stoi zdrowie,
włącz już dziś nawyki nowe.

KONKURS LITERACKI ROZSTRZYGNIĘTY!

Mamy przyjemność poinformować, że organizowany przez SPZZLO Warszawa-Żoliborz oraz redakcję kwartalnika „Zdrowie Pacjenta” konkurs literacki dla uczniów klas V–VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych pod hasłem PIRAMIDA ŻYWIENIOWA został rozstrzygnięty. Poniżej publikujemy pełną listę wyróżnionych oraz wybrane prace. Laureaci otrzymają również nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

WYRÓŻNIENI UCZNIOWIE

Szkoła Podstawowa nr 53: Damian Chaciński 5
Szkoła Podstawowa nr 80: Filip Kostyra 5b, Adam Tenerowicz 6d
Szkoła Podstawowa nr 133: Milena Rostek 7k, Franek Jóźwik VF
Szkoła Podstawowa nr 155: Patrycja Cygan 8a, Jakub Kurpiński 8a
Szkoła Podstawowa nr 209: Laura Dżaman 4a, Helena Kaczmarczyk 6b, Bartłomiej Karaś 6f, Wiktoria Kowalska 5f, Antonina Kuśmierczyk 5d, Hanna Mrozik 6d, Helena Stępień 4a, Leon Waszuta 6d, Bartosz Zaniewski 6f
Szkoła Podstawowa nr 267: Zuzanna Obszyńska 5e, Zuzanna Reiner 6c, Aleksandra Chmielewska 6c
Szkoła Podstawowa nr 291: Julia Biernat, Izabela Dral
Szkoła Podstawowa nr 293: Antonina Frydrychowicz 5d, Amelia Jędrzejczyk 7b, Kacper Kuczmarowski 7b, Agata Kulisiewicz 8b, Kajetan Markowski 8a, Natalia Miarka 7b, Bartek Milej 8a, Zoja Poręcka 5g, Danuta Rudawska 8a, Mateusz Snopkiewicz 5b, Adrian Szymański 5d, Anna Wszota 8a, Bartosz Wyszomirski 8a, Marek Wójcik 5d
Szkoła Podstawowa nr 391: Marcin Szczepaniak 6a, Hubert Oskiera 6a, Antonina Janowska 6a
Szkoła Podstawowa nr 392: Patryk Kazubek 5c
SOSW nr 9: Ania Maślowska 7a, Michał Kubala 6a, Bartłomiej Kęcki 6a

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEJ

PORADNI STOMATOLOGICZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

w Przychodni przy ul. Klaudyny 26 B

Świadczenia w ramach kontraktu z NFZ!
Nowoczesny sprzęt i wyposażenie gabinetu!

INFORMACJE
I ZAPISY TEL.

795 156 229

PONADPODSTAWOWY PROGRAM PSYCHOTERAPII

skierowany do osób uzależnionych
od alkoholu i innych środków
psychoaktywnych
oraz osób współuzależnionych
będących mieszkańcami
m.st. Warszawy realizowany w

OŚRODKU TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

w przychodni przy
ul. Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39



Zapraszamy Panie w 5–7 miesiącu ciąży



wraz z osobą towarzyszącą
na nieodpłatne zajęcia w



SZKOLE RODZENIA

TERMIN ZAJĘĆ: wtorki, środy 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: 22 835 32 14
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 Przychodniach
Klaudyny, Kleczewska, Kochanowskiego, Łomianki,
Szajnochy, Żeromskiego

PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŻLICY

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 MAMMOGRAFICZNE

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 MAMMOGRAFICZNE
SĄ WYKONYWANE w Przychodni Szajnochy**
– pracownia RTG

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIA PROFILAKTYCZNE



Iwona Kasztelańczyk-Łuczak

kierownik Działu Kadr i Szkoleń

Cóż o sobie? Hmm... maluję, odkąd pamiętam. Pierwsze pędzle i farby kupił mi tato, który jest artystą malarzem. Zachęcał mnie do rysowania i malowania. Malowanie i „zabawa” kolorami stanowiły dla mnie środek komunikacji z otoczeniem. Całe dnie spędzałam na rysowaniu, malowaniu i obserwowaniu ludzi. I tak już pozostało. Bliski jest mi świat emocji kobiet – od jednobarwnych i szarych po pełne nasyconych kolorów i to mocno akcentuję w swoich obrazach.

Moje osiągnięcia? Współpracuję od kilku lat z galerią we Wrocławiu, gdzie zorganizowano moją pierwszą poważną wystawę, oraz na Pomorzu.

Moje plany? Ilustrować książki dla dzieci, co wbrew pozorom jest bardzo trudnym, acz ujmującym zajęciem. Wszak wszyscy wiemy, że dzieci to najsurowsi krytycy, ale od czego są wyzwania!



KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1. Tekst poboczny zawierający wskazówki dramaturga
2. Jerzy ... – twórca Teatru Laboratorium
3. Uważany za twórcę tragedii greckiej
4. Oparta wyłącznie na geście, mimice i ruchu
5. ... kaczką – dramat Henryka Ibsena
6. „Duński” dramat Williama Szekspira
7. Słynna tragedia Sofoklesa, której tytułową bohaterką jest córka Edypa i Jokasty
8. Układ ruchów tanecznych w widowisku scenicznym
9. Komedia Moliera o perypetiach „dziwaka” Alcesta
10. Prowadzi przedstawienie
11. Grzegorz ... – reżyser teatralny związany przede wszystkim z TR Warszawa

W poprzednim numerze hasło brzmiało: SELENONAUTA. W losowaniu rozwiązań krzyżówki i sudoku wygrała i nagrodę otrzymuje pani Agnieszka KRASNODĘBSKA. Gratulujemy!

WSZYSTKIE ROZWIĄZANIA obu zadań, czyli krzyżówki (wystarczy hasło) lub sudoku, zamieszczonych w bieżącym numerze nadesłane do naszej redakcji (również na adres e-mail: zdrowie.pacjenta@spzzlo.pl) do 10 marca 2020 r., wezmą udział w losowaniu nagrody: **zaproszenia na BEZPŁATNE BADANIE OCT w Poradni Okulistycznej w przychodni przy ul. Kludy 26B.**

Prosimy o podanie informacji kontaktowych, w tym numeru telefonu.

OPTYCZNA KOHERENTNA TOMOGRAFIA DNA OKA OCT



to jedna z najnowocześniejszych metod diagnostycznych, wykorzystujących skaning optyczny.

Nieinwazyjne badanie niezbędne w diagnostyce chorób siatkówki, szczególnie ważne w diagnostyce zmian chorobowych w obrębie dna oka, tzw. plamki żółtej.

Wskazania do wykonania badania OCT:

- zmiany cukrzycowe w siatkówce oka
- otwór w plamce
- obrzęk plamki
- jaskra
- nowotwory.

	1			9				
		7	1	4	8			2
		8	6			1	9	7
	4	5	9			2		
7			3		5			8
		9			2	3	1	
6	9	2			4	7		
5			7	1	6	4		
				5			8	

SUDOKU

Wypełnij puste pola planszy cyframi od 1 do 9

(po jednej w każdym polu).

Każda cyfra może się pojawić tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym małym kwadracie 3 x 3 kratki.

Obok zamieszczamy rozwiązanie zadania z poprzedniego numeru.

1	7	2	6	5	8	4	3	9
9	8	5	1	4	3	2	7	6
3	6	4	7	2	9	5	1	8
6	1	9	8	3	4	7	2	5
8	2	7	5	1	6	9	4	3
5	4	3	2	9	7	6	8	1
4	3	8	9	6	2	1	5	7
2	5	6	3	7	1	8	9	4
7	9	1	4	8	5	3	6	2



Czy wybrali Państwo swojego lekarza POZ?

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PRZYCHODNI!

Infolinia: **22 11 66 800**

PRZYCHODNIA SZAJNOCHY

01-637 Warszawa
ul. Szajnochy 8

Centrum Obsługi Pacjenta
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 Gruzlicy 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
 - Poradnia Osteoporozy
 - Poradnia Onkologiczna
 - Poradnia Ortopedyczna
- Ośrodek Rehabilitacji Diennej
- 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 (dorośli)
- 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 Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu 22 663 54 39

Pracownia

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

PRZYCHODNIA KLECZEWSKA

01-826 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 (dorośli) 784 402 091

- Poradnia POZ • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi
- Poradnia Stomatologiczna dla dzieci i dorosłych**
798 118 283

PRZYCHODNIA WRZECIONO

01-961 Warszawa
ul. Wrzeciono 10 c

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, 728 829 413

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- Poradnia Stomatologiczna 692 420 988
- 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 POZ dzieci
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 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 – dzieci i dorośli
- Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Dzienny Ośrodek Psychogeriatryczny
- Poradnia Geriatryczna
- Oddział Dzienny Rehabilitacji
- Dział Fizjoterapii • Pracownia EKG
- Punkt pobrań krwi

PRZYCHODNIA KLAUDYNY

01-684 Warszawa
ul. Kludyń 26 B

Rejestracja 22 833 00 00

- Poradnia POZ – dzieci i dorośli
- 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

SAMODZIELNY
PUBLICZNY
ZESPÓŁ
ZAKŁADÓW
LECZNICTWA
OTWARTEGO
WARSZAWA-
-ŻOLIBÓRZ

2020



STYCZEŃ

poniedziałek	6	13	20	27	
wtorek	7	14	21	28	
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	31
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	

LUTY

poniedziałek	3	10	17	24	
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	

MARZEC

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

KWIECIEŃ

poniedziałek	6	13	20	27	
wtorek	7	14	21	28	
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	

MAJ

poniedziałek	4	11	18	25	
wtorek	5	12	19	26	
środa	6	13	20	27	
czwartek	7	14	21	28	
piątek	1	8	15	22	29
sobota	2	9	16	23	30
niedziela	3	10	17	24	31

CZERWIEC

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	

LIPIEC

poniedziałek	6	13	20	27	
wtorek	7	14	21	28	
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	31
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	

SIERPIEŃ

poniedziałek	3	10	17	24	31
wtorek	4	11	18	25	
środa	5	12	19	26	
czwartek	6	13	20	27	
piątek	7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29
niedziela	2	9	16	23	30

WRZESIEŃ

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

PAŹDZIERNIK

poniedziałek	5	12	19	26	
wtorek	6	13	20	27	
środa	7	14	21	28	
czwartek	1	8	15	22	29
piątek	2	9	16	23	30
sobota	3	10	17	24	31
niedziela	4	11	18	25	

LISTOPAD

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
niedziela	1	8	15	22	29

GRUDZIEŃ

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	31
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

