



## M A R Z E C

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			<b>1</b> <i>Albina, Antoniny</i>	<b>2</b> <i>Heleny, Krzysztofa</i>	<b>3</b> Kaziuki GOK konc. <i>Kunegundy, Hieronima</i>	<b>4</b> <i>Kazimierza, Łucji</i>
<b>5</b> <i>Wacława, Bogumila</i>	<b>6</b> <i>Agnieszkę, Wiktora</i>	<b>7</b> <i>Pawła, Tomasza</i>	<b>8</b> Dzień Kobiet <i>Beaty, Wincentego</i>	<b>9</b> <i>Franciszkę, Katarzyny</i>	<b>10</b> Turniej Tenisa GOK w Gimnazjum <i>Cypriana, Małgorę</i>	<b>11</b> Przeгляд działalności GOK <i>Benedykta, Konstancyna</i>
<b>12</b> <i>Jakuba, Matyldy</i>	<b>13</b> <i>Klemensa, Ludwika</i>	<b>14</b> <i>Izabeli, Oktawii</i>	<b>15</b> Koncert ed.GOK <i>Patryka, Zbigniewa</i>	<b>16</b> <i>Cyryla, Edwarda</i>	<b>17</b> <i>Józefa, Bogdana</i>	<b>18</b> <i>Anatola, Klaudii</i>
<b>19</b> <i>Józefa, Bogdana</i>	<b>20</b> <i>Anatola, Klaudii</i>	<b>21</b> Wiosna <i>Benedykta, Ludomira</i>	<b>22</b> <i>Bogusława, Katarzyny</i>	<b>23</b> <i>Pelagii, Felksa</i>	<b>24</b> <i>Gabriela, Marka</i>	<b>25</b> <i>Marioli, Ireneusza</i>
<b>26</b> Koncert ed.GOK <i>Emanuela, Teodora</i>	<b>27</b> <i>Lidii, Ernesta</i>	<b>28</b> <i>Anieli, Joanny</i>	<b>29</b> Posiedzenie Rady Gminy <i>Wiktora, Eustachego</i>	<b>30</b> <i>Amelii, Dobromira</i>	<b>31</b> <i>Beniamina, Cwidona</i>	

### Nasze zdrowie!

#### artykuł 2. z kodeksu etyki lekarskiej

- Powołaniem lekarza jest ochrona życia i zdrowia ludzkiego, zapobieganie chorobom, leczenie chorych oraz niesienie ulgi w cierpieniu; lekarz nie może posługiwać się wiedzą i umiejętnością lekarską w działaniach sprzecznych z tym powołaniem.
  - Najwyższym nakazem etycznym lekarza jest dobro chorego - *salus aegroti suprema lex esto*.
- Mechanizmy rynkowe, naciski społeczne i wymagania administracyjne nie zwalniają lekarza z przestrzegania tej zasady.**

W konstytucji z 1948 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jako brak chorób” lub zniechęcenia oraz sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy.

- < zdrowie fizyczne - prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów
- < zdrowie psychiczne - a w jego obrębie:
  - zdrowie emocjonalne - zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją
  - zdrowie umysłowe - zdolność do logicznego, jasnego myślenia
- < zdrowie społeczne - zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi
- < zdrowie duchowe - u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobiste „credo”, zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi.

*„Ślachetne zdrowie, mikt się nie dowie,  
jako smakujesz, aż się zepsujesz.”*  
- Jan Kochanowski-

*„Jedzenie, picie, sen, miłość cielesna  
- wszystko z umiarem”*

- Hipokrates-

**112 - numer alarmowy w kraju i U.E.**

**997 - Policja,  
998 - Straż Pożarna,  
999 - Pogotowie Ratunkowe.**

**61 29 27 113 - pomoc lekarska wieczorowa  
i świąteczna w szpitalu**

**Przychodnia Lecznicza - Diagnostyczna Lekarzy  
Rodzinnych w Kaźmierzu**  
NZOZ Lek. Med. K.Przybicka Ciborek - tel. 61 29 18 299  
NZOZ - Lek.Med.A. Chelminiak - tel. 61 29 17 900  
NZOZ Pozn. Centrum Zdrowia - tel. 61 29 18 129  
**Pielęgniarsko – Potożniczy Ośrodek Medycyny Środowiskowej**

**NZOZ REHA – MEDIC**  
tel. 61 29 17 629  
**Centrum Rehabilitacji**  
- ćwiczenia rehabilitacyjne  
- zabiegi fizykalne  
- hydroterapia i krioterapia  
- terapia manualne masaże