

## Kleszcze, komary i meszki

Stosuj preparaty (kremy, spraye, olejki eteryczne) zawierające substancje odstrasżające te niebezpieczne owady i roztocza.

Dodatkowo warto zaopatrzyć się w urządzenia ultradźwiękowe czy też aplikacje na telefon.

„**Babcine sposoby**” Jak odstraszyć komary i mrówki? Odpowiednio dobranymi roślinami! Najlepsze będą zioła, którymi na dokładkę możemy przez całe lato przyprawiać sałatki, więc korzyść mamy podwójną. Polecamy więc kocimiętkę – niebieską krzewinkę, którą komary omijają, bo nie lubią jej cytrynowej woni (my możemy popijać herbatkę z tego zioła i podjadać młode pędy w sałatce). Wrotycz przegna nie tylko komary, ale także muchy i mrówki. Bylica boże drzewko odstrasza mole. Skutecznym pogromcą niemiłych owadów jest złocien dalmatyński – tępi muchy, pająki, pluskwy. Suszone płatki warto też wkładać do saszetek w bielizniarce. I koniecznie majeranek – w kuchni nadaje aromat mięsom i oliwom, a posadzony pod oknem trzyma z daleka insekty. Dla pewności framugi przecierajmy co jakiś czas olejkami goździkowym – tej granicy nie przekroczy żaden robak.

Źródło: <http://www.werandacountry.pl/w-ogrodzie/ogrod/13073-komar-nie-lubi-zioł>



## Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00  
tel.: (32) 363 - 46 - 33

### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00  
tel.: 795 - 443 - 305

### DATA TWOJEJ WIZYTY:

{ ..... }

Zachęcamy do odwiedzania  
naszej strony:

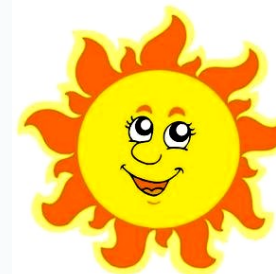
[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)

Administracja: (32) 269 04 55  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)

# Przychodnia Pogoń



## OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny



- \* czy opalać się na SŁOŃCU ?
- \* kleszcze, komary i meszki atakują ...
- \* badanie przesiewowe poziomu glukozy we krwi
- \* co z tą siecią szpitali ?
- \* warsztaty „Zdrowe stopy” II cz.

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37

## Zdrowe stopy - II część

Po części pierwszej przysłała kolej na kontynuację naszych innowacyjnych warsztatów. Każdy z Państwa miał już wykonane badanie plantograficzne z oceną wysklepienia stóp.

Udało nam się też przeprowadzić wstępne ćwiczenia stabilizacji kręgosłupa, która jest podstawą dalszej pracy nad prawidłowym obciążeniem kończyn.

Teraz czas na analizę poznanych ćwiczeń oraz zastosowanie ich w odniesieniu do naszych dysfunkcji. Zapraszamy na komercyjne warsztaty - poziom zaawansowany. Na zajęcia należy przynieść strój zmienny + skarpetki, warto zabrać ze sobą okulary ;)

ZAPRASZAMY 29 CZERWCA

## SAMO ZDROWIE

Czy można opalać się na słońcu?

Tak, ale tylko z użyciem balsamów lub olejków z filtrem UV oraz w godzinach popołudniowych lub rannych. Unikajmy ekspozycji na słońce dzieci i osób starszych. Pamiętajmy, aby uzupełniać płyny, nawet do 5litów na dobę w upalny dzień. Chrońmy przed słońcem znamiona oraz wcześniej nadmiernie opalone okolice ciała.

### Badanie przesiewowe poziomu glukozy

Serdecznie zapraszamy Pacjentów posiadających aktywną deklarację POZ do **BEZPŁATNYCH** przesiewowych badań poziomu glukozy we krwi (z palca).

Zachęcamy szczególnie osoby, które jeszcze nigdy nie miały wykonywanego badania lub też podejrzewają u siebie zaburzony poziom glukozy.

Na badania zapraszamy w dniach **20-21 czerwiec w godzinach 8:00 - 11:00**

NA CZCZO !!!

## INFORMACJE DLA PACJANTA

Co z tą siecią szpitali?

Sieć szpitali miała być elementem opieki koordynowanej. Na chwilę obecną coraz dalej odsuwane są w czasie terminy dotyczące nowych zmian, które miały objąć Podstawową Opieką Zdrowotną. Weszła wprawdzie w życie ustawa wprowadzająca sieć szpitali, jednak brak jakichkolwiek informacji o szczegółach planowanych zmian.

Nasza przychodnia zadeklarowała chęć uczestniczenia w pilotażu, ale resort zdrowia w dalszym ciągu nie podaje żadnego terminu jego rozpoczęcia, choć data zakończenia już jest znana - 2018r...

Resort zdrowia rozważa wprowadzenie w POZ tzw, bilansu 50-latka, co miałoby stanowić pewną formę profilaktyki chorób związanych z wiekiem.

Cierpliwie czekamy i mamy nadzieję, że już wkrótce poznamy jakieś szczegóły.