

KONFERENCJA BHP

# To się na pewno przyda

15 maja w Wyższej Szkole Zarządzania przy ulicy 1 Maja odbyła się naukowa konferencja poświęcona systemowi ratownictwa BHP w miejscu pracy

W zorganizowanym przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP, WZS, Centralny Instytut Ochrony Pracy i Państwowy Instytut Badawczy symposium wzięli udział naukowcy, pracodawcy, pracownicy BHP oraz studenci kierunków pokrewnych. – To druga tego typu konferencja z moim udziałem. Mam nadzieję wynieść stąd informacje na temat wydawnictw, szkoleń i uprawnień pozwalających rozwijać moje umiejętności – zdradził „GCz” Benjamin Wójcik, student IV Zarządzania i Inżynierii Produkcji PCz.

Oprócz zdobycia cennych informacji teoretycznych, uczestnicy zjazdu mieli możliwość wymiany poglądów, odwiedzenia stoisk wystawców oraz wzięcia udziału w warsztatach. – To wszystko służy nie tylko treningowi szybkiego reagowania w chwili zagrożenia ale także uświadomieniu problemów związanych z organizacją prawidłowo działającego systemu bezpieczeństwa w miejscu pracy – powiedział nam współorganizator konferencji, wiceprezes zarządu głównego OSPS BHP Andrzej Nowak. Na chcących przetestować, względnie poprawić swoje umiejętności ratownicze czekał specjalny manekin do treningu sztucznego oddychania.

Choć piątkowy zjazd był pierwszym poświęconym systemowi ratownictwa, jak poinformował nas prezes Nowak, Stowarzyszenie cyklicznie organizuje szereg innych spotkań, podnoszących umiejętności w zakresie BHP. – Jest to np. ocena ryzyka zawodowego, czy środki ochrony indywidualnej – wyliczył.

LUKASZ STACHERCZAK

# Sukces Łukasza



Nagrodzeni z dumą prezentują swoje dyplomy. Łukasz Szlęk czwarty z lewej

Łukasz Szlęk, uczeń klasy II Gimnazjum Specjalnego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Jan Brzechwy w Bogumiłku zajął pierwsze miejsce w VII Regionalnym Konkursie na tradycyjne ozdoby bibułkowe. Rozstrzygnięcie tego konkursu miało miejsce 17 maja, w trakcie majówki „Kwiaty i Majówka” zorganizowanej przez Gminny Ośrodek Kultury w Olsztynie pod patronatem wójta gminy Olsztyn Tomasza Kucharskiego.

Łukasz pod kierunkiem wychowawczynie Haliny Szymczyk zrobił przepiękny bukiet składający się z wielu pomarańczowych, bibułkowych aksamitek.

# Majowy weekend ze zdrowiem

W miniony weekend każdy, kogo interesują niekonwencjonalne metody leczenia i dbania o zdrowie i urodę miał wiele do obejrzenia na targach zdrowia i urody w Akademii Polonijnej.

Tradycyjnie już zdrowie, uroda, biżuteria, niezwykłości, minerały i wyroby jubilerskie to tematy przewodnie targów. Ten kto nie odwiedził tych targów zapraszamy na następne w dniach 29-30 sierpnia.

JK



# COŚ CIĘ GRYZIE? UŻYJ SANOFIL!

Piesze wycieczki po górskich szlakach, relaks nad jeziorem, wieczorne grillowanie to wymarzony czas na wypoczynek, ale często zdarza się, że rozleniwieni wakacyjnym słońcem zapominamy, że jesteśmy łatwym celem ataków komarów, meszek czy mrówek. Równie często narażeni jesteśmy na porażenia.

Ukąszenia owadów powodują podrażnienie skóry zwykle w postaci małych śladów ukłuć na skórze, które przez pewien czas wywołują uczucie

swędzenia, a niekiedy bólu. Porażenie pokrzywką objawia się zaś zaczerwienieniem, bąblami i dotkliwym pieczeniem. Ukąszone lub porażone miejsce zazwyczaj swędzi jednak nie należy go drapać, gdyż może to spowodować uszkodzenie skóry, a w konsekwencji infekcję.

By zapobiec efektom ukąszenia owadów, podrażnieniu i infekcji można użyć preparatu ziołowego Sanofil (Herbapol Pruszków). Jest to aerozol w formie pianki o działaniu

znieczulającym, chłodzącym oraz łagodzącym stany zapalne i uczucie swędzenia skóry. Co istotne, można go stosować zarówno na zmiany zapalne i alergiczne w następstwie ukąszenia owadów, a także kontaktu z pokrzywą, ponadto preparat ma przystępną cenę (6,70 - 8,00 zł netto). Preparat zawiera ziołowe składniki – koszyczek rumianku, koszyczek nagietka, korę dębu, kwiat krwawnika, liść szalwii, ziele skrzypu polnego oraz mentol, benzokaina.



**Właściwości poszczególnych składników preparatu:**

- Rumianek – działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.
- Nagietek – działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych, przyspiesza gojenie się ran i odnowę naskórka.
- Kora dębu – działa ściągająco, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwkrwotocznie.
- Kwiat krwawnika – działa przeciwzapalnie, przeciwkrwotocznie, hamuje rozwój bakterii, przyspiesza gojenie się ran.
- Liść szalwii – działa odkażająco i hamuje rozwój drobnoustrojów.
- Ziele skrzypu polnego – zawiera związki krzemu, które są czynnikiem utrzymującym elastyczność i odporność naskórka, tkanki łącznej, błon śluzowych.
- Mentol - działa chłodząco i znieczulająco.
- Benzokaina – działa znieczulająco, łagodzi świąd po ukąszeniu owada. Stosując preparat, należy pamiętać o zapoznaniu się z informacją zawartą na opakowaniu lub skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

# Pomagamy chorym dzieciom

Fundacja Rozwoju Kardiologii z Zabrze, założona przez Prof. Z. Religę postanowiła aktywnie pozyskiwać fundusze na walkę o zdrowie wszystkich Polaków, powołując w tym celu Grupę Gospodarczą Fundacji Rozwoju Kardiologii (GGFRK). Dzięki GGFRK powstał Program Profilaktyki Zdrowotnej Siła Serca. Jest to nowatorski program aktywnego pozyskiwania funduszy na rzecz projektów badawczych Fundacji Rozwoju Kardiologii, na doskonalenie metod ratowania ludzkiego życia w sytuacji zagrożenia serca oraz szeroko rozumianą profilaktykę zdrowotną, szerzenie wiedzy i budowanie społecznej świadomości konieczności dbania o zdrowie. Jednym z głównych projektów Fundacji jest budowa systemu wspomagania serca dla dzieci. System ten przeznaczony będzie do bezpiecznego wspomagania serca u dzieci ze skrajną niewydolnością krążenia. Urządzenie to daje choremu sercu czas na regenerację lub – jeśli serce nie jest już w stanie pracować – pozwala choremu

dziecku doczekać do przeszczepu. Teraz każdy z nas może przyłączyć się do budowy tego urządzenia. Wystarczy, że robiąc zakupy sięgniemy po produkty oznaczone logo Siła Serca, ponieważ część dochodu z ich sprzedaży przeznaczona jest właśnie na budowę systemu wspomagania serca dla dzieci. Dodatkową zaletą tych produktów jest to, że zostały opracowane wspólnie z naukowcami, zawierają specjalne mikroelementy oraz substancje poprawiające ogólny stan zdrowia i naturalną odporność organizmu, a w konsekwencji zmniejszają podatność na infekcje będące często przyczyną powikłań w postaci niewydolności mięśnia sercowego. Wśród produktów polecanych przez Fundację Rozwoju Kardiologii znajdują się m.in. sól Zdrowy Wybór z obniżoną zawartością sodu wzbogaconą w magnez i potas, znana nie od dziś margaryna Benecol obniżająca cholesterol, płatki owsiane i przekąski Elovana, makaron z amarantusem Sulma,

ciasteczka owsiane Mamut, sole i solanki Zabłocka, preparat wzmacniający-co-regenerujący Tołpa Immuno Complex, poprawiający krążenie Aronox oraz Krople nasercowe z Apteczki Babuni firmy Farmina.

Szukajmy w sklepach i aptekach produktów opatrzonych logo Siła Serca, bo kupując je dbamy o własne zdrowie i, co najważniejsze, możemy pomóc małym serduszkom.

www.silaserca.pl



**POLECAMY**

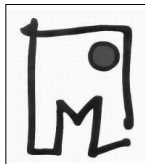
## Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet

Mark Vella

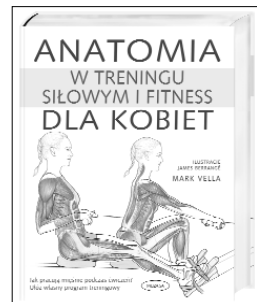
- ponad 90 ćwiczeń, które pomogą ci rzeźbić ciało
- od ćwiczeń bez obciążania i z ustabilizowanym ciężarem do ćwiczeń na maszynach i aerobiku
- do opisów ćwiczeń dołączono szczegółowe ilustracje anatomiczne, pokazujące dokładnie, które mięśnie są trenowane i w jaki sposób
- oddzielne rozdziały poświęcono ćwiczeniom brzucha, klatki piersiowej, nóg i bioder, pleców i barków oraz kończyn górnych
- testy oceny sprawności fizycznej pomagają w ułożeniu osobistego programu treningowego, w zależności od poziomu wytrenowania, typu budowy i okresu życia

Wnikliwe opracowany, bogato ilustrowany poradnik przeznaczony dla kobiet pragnących poznać, jak pracuje ich ciało podczas ćwiczeń.

Poleca Wydawnictwo Muza



Wydawnictwo Muza



**REKLAMA**



Z SIEDZIBĄ W KAMYKU 42-125 Kamyk, ul. Szkolna 1

Centrala - (034) 318-39-21; Sekretariat - (034) 318-39-25  
Dział handlowy - (034) 318-39-28, 362-74-71; Fax - (034) 318-39-29

## Zapraszamy do naszych aptek oraz hurtowni w Kamyku

- pełny asortyment leków krajowych i zagranicznych
- materiały i środki opatrunkowe - kosmetyki, parafarmaceutyki, zioła
- szczepionki (m.in.: przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby, grypie i inne)

Klienci aptek CEFARM-u Częstochowa S.A. mogą korzystać każdorazowo z bezpłatnego POMIARU CIŚNIENIA



Zakład Niepubliczny Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska Częstochowa, ul. Kopernika 45

Zaprasza pacjentów do:

- poradni: okulisty, neurologicznej, dermatologicznej, ginekologicznej, stomatologicznej
- Porady w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz:
- badania: kierowców, EKG, profilaktyczne dla pracowników, USG internistyczne i ginekologiczne

Rejestracja w godz. 9.00-19.00, Tel.: 034/324 51 17

maj-czerwiec 2009 Medycyna i Farmacja.



URODA \* ZDROWIE \* PROFILAKTYKA \* LECZENIE  
**MAGAZYN MEDYCZNY**

Uroda, zdrowie, profilaktyka, leczenie. Ukazuje się od 1996 r.