

Gwiatek

ZDROWIE I URODA

ISSN 2544-3372

Bezpłatny magazyn • październik 2017



Z DRUGIEJ STRONY SKALPELA

STR. 6



ATRAKCYJNE PAKIETY PRZY ZAKUPIE NOWEGO SAMOCHODU



The Power to Surprise

PRZYJDŹ DO SALONU KOMFI I POZNAJ SZCZEGÓŁY OFERTY.

Rabat jest uzależniony od ceny wybranego samochodu.
Cena zależy od rodzaju silnika i wersji wyposażenia auta.
Dla grup zawodowych specjalny program rabatowy na zakupiony pojazd.

Salon, Serwis, Finanse i ubezpieczenia, Blacharnio-lakiernia



Bytom, ul. Kędzierzyńska 19
tel. 32 880 08 88 www.komfi.kia.pl



7 lat / 150 000 km gwarancji. Szczegółowe warunki gwarancji oraz jej warunki określone są w karcie gwarancyjnej. Każdy nowy samochód marki Kia. Tablica zainstalowana w systemie ewidencji firmy LG, umożliwia korzystanie przez 7 lat z programowych korzyści mającej pomoczenia dodatkowych kosztów.

DRODZY CZYTELNICY

Prezentujemy trzeci numer magazynu *Zdrowie i Uroda* - dwumiesięcznika wydawanego dla czytelników zainteresowanych nowinkami ze świata medycyny, dietetyki i kosmetologii, zwolenników zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej.

Na łamach magazynu *m.in.* tekst o naturalnych spalaczach tłuszczu i kosmetykach w stylu eko. Wyjaśniamy, jak biegać z korzyścią dla zdrowia i czym tak naprawdę jest RLS. Rozpoczynamy też cykl artykułów dla młodych rodziców – tym razem podejmujemy temat pielęgnacji stóp malucha i zakupu pierwszych butów. W numerze również lokalne efekty zmian związanych z tzw. siecią szpitali, czyli gdzie do lekarza w weekendy i święta.

Magazyn kolportujemy na terenie powiatu tarnogórskiego, jest też dokładany do części nakładu tygodnika *Gwarek*. Wersję elektroniczną mogą Państwo bezpłatnie pobrać ze strony gwarek.com.pl.

Redakcja tygodnika *Gwarek*

Zdrowie i Uroda, magazyn bezpłatny, nakład 4 000 egz.

Redakcja: Elżbieta Kulińska,

skład: Olga Blaszczyk,

foto: pixabay.com

Wydawca:

Wydawnicza Spółdzielnia

Pracy „Gwarek Śląski”,

ul. Bytomska 3,

42-600 Tarnowskie Góry,

tel. 32-285-26-61

www.gwarek.com.pl

W numerze m.in.:

Spalacze na talerzu

str. 4

Jeść i chudnąć – to marzenie każdego, kto choć raz próbował pozbyć się dodatkowych kilogramów. Naukowcy dowiedli, że takie marzenie może się spełnić. Właśnie tak działają termogeniki. Ich zakup warto jednak skonsultować z lekarzem i dietetykiem.

Nocne marsze niespokojnych nóg

str. 5

Najpierw pojawia się mrowienie, uczucie drętwienia. Potem przymus poruszania nogami nie pozwala zasnąć. RLS dotyka 5-8% dorosłych Polaków.

Z drugiej strony skalpela

str. 6

Część osób czytających ten artykuł nigdy nie zdecydowałaby się na operację plastyczną. Są tacy, którzy zabieg traktują jak wizytę u kosmetyczki. Jeszcze inni po wyjściu z kliniki zaczynają żyć od nowa. Danuta Pawlik-Knapik, specjalista chirurgii plastycznej, wielokrotnie przekonała się, że operacja może być początkiem nowego życia.

Polak biega coraz chętniej

str. 8

Statystyczny Polak coraz więcej biega, częściej pokonuje długie dystanse i chętniej inwestuje w akcesoria biegowe. Moda na bieganie trwa. Tylko co na to nasze stawy?

Wkrótce otwarcie nowoczesnego szpitala

str. 10

W Piekarach Śląskich trwa II etap rozbudowy Piekarskiego Centrum Medycznego. Władze miasta zapowiadają, że wszystko będzie gotowe jeszcze w tym roku.

Mamo, ja chodzę!

str. 14

Kiedy po raz pierwszy skrócić dziecku paznokcie? Jak wybrać odpowiednie buty dla maluszka, który zaczyna stawiać pierwsze kroki? I czy rzeczywiście boso znaczy zdrowo?

Masaż dźwiękiem?

str. 16

Dźwięki możemy nie tylko usłyszeć, ale też odczuwać poprzez zmysł dotyku. Na takim założeniu opierają się zabiegi z wykorzystaniem mis tybetańskich, określane mianem masażu dźwiękiem.

Gdzie do lekarza w nocy i w święta?

str. 18

Od 1 października nocną i świąteczną opiekę zdrowotną w powiecie tarnogórskim sprawuje tarnogórski szpital powiatowy we współpracy z Bi-Medem oraz szpital kamiliański.

SPALACZE NA TALERZU

Jeść i chudnąć – to marzenie każdego, kto choć raz próbował pozbyć się dodatkowych kilogramów. Naukowcy dowiedli, że takie marzenie może się spełnić. Właśnie tak działają termogeniki.

Niektóre produkty spożywcze zawierają substancje przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej. – To tzw. termogeniki, substancje chemiczne wpływające na proces termogenezy, czyli wzmożonej produkcji ciepła w organizmie. Mają również wpływ na wydzielanie i aktywność hormonów odpowiadających za metabolizm tkanki tłuszczowej – wyjaśnia Aleksandra Brzeźniak, dietetyk kliniczny z centrum dietetycznego w Tarnowskich Górach.

Naturalnie i pikantnie

„Spalacze tłuszczu” z powodzeniem możemy wprowadzić do codziennej diety, często nawet robimy to nieświadomie. Regularnie spożywają je miłośnicy pikantnych potraw – termogeniki znajdziemy m.in. w przyprawach takich jak: chili, curry, imbir, cynamon, czosnek



Do naturalnych „spalaczy tłuszczu” należą m.in. imbir i cynamon

czy pieprz cayenne. Zawarte w nich substancje, odpowiadające za ostry smak i wywołujące uczucie pieczenia, podnoszą temperaturę organizmu, co przekłada się na szybsze spalanie tkanki tłuszczowej.

Termogeniki wypijamy również razem z kawą. – Kofeina, w ilości 300 mg dziennie, co odpowiada 3 filiżankom kawy, ma działanie termogenne. Jednak dotyczy to wyłącznie kawy mielonej. Ta rozpuszczalna, ze względu na o ponad połowę mniejszą zawartość kofeiny, nie daje takiego efektu – podkreśla dietetyk. – Za

przyspieszenie metabolizmu odpowiada też zielona herbata, a dokładnie zawarte w jej liściach katechiny.

Bardzo ważną rolę w procesie spalania tłuszczów odgrywa L-karnityna, która, produkowana w naszym organizmie, występuje w mięśniach. Możemy jednak zwiększyć jej poziom, sięgając po mięso i mleko – i tym samym przyspieszyć proces spalania zapasowej tkanki tłuszczowej.

Podobnie działa kwas chłorogenowy, obecny w zielonej kawie czy karczochach – częstym składniku suplementów diety.

Sztucznie, ale z głową

A jeśli o suplementach mowa, firmy farmaceutyczne prześcigają się w produkcji środków mających na celu przyspieszenie przemiany materii, a tym samym procesu spalania tkanki tłuszczowej.

Dokończenie na str. 7

reklama

NATUR HOUSE

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Opolska 9, Tarnowskie Góry
tel. 606 456 040

Nowość

wybierz box dla siebie

ROZPOCZNIJ 3-TYGODNIOWĄ REWOLUCJĘ

NOCNE MARSZE NIESPOKOJNYCH NÓG

Najpierw pojawia się mrowienie, uczucie drętwienia. Potem przymus poruszania nogami nie pozwala zasnąć. RLS dotyka 5-8% dorosłych Polaków.

O istnieniu RLS, czyli zespołu niespokojnych nóg, głośno zrobiło się za sprawą telewizyjnej reklamy preparatu, który – według producenta – ma łagodzić towarzyszące chorobie objawy. – RLS najczęściej objawia się przymusem poruszania nogami po położeniu się do łóżka przed nocnym odpoczynkiem. Chorzy odczuwają też drętwienie i mrowienie, które w skrajnych przypadkach zmusza ich do wstawania i chodzenia po pokoju. Z uwagi na nasilanie się objawów wieczorem oraz w nocy, schorzenie prowadzi do przewlekłych zaburzeń snu, a nawet bezsenności – wyjaśnia Anna Czechak-Tomaszek, kierownik Oddziału Neurologicznego Wielospecjalistycz-

nego Szpitala Powiatowego w Tarnowskich Górach.

Mimo charakterystycznych objawów postawienie diagnozy nie jest takie łatwe. RLS występuje w dwóch postaciach: pierwotnej, gdy choroba nie jest spowodowana konkretną przyczyną oraz wtórnej. W tym pierwszym przypadku ma charakter przewlekły, może występować w każdym wieku, częściej jednak wśród kobiet, a objawy nasilają się z upływem lat – stąd wyższa zachorowalność w grupie starszych pacjentów, którzy pomocy u specjalisty szukają zwykle po 50. roku życia. Zespół niespokojnych nóg bywa jednak spowodowany również innymi czynnikami, takimi jak niedobór żelaza, magnezu, niewydolność nerek, ale też przyjmowaniem niektórych leków psychotro-



RLS może prowadzić do przewlekłych zaburzeń snu, a nawet do bezsenności

powych lub nagłym odstawieniem leków nasennych. Z tego względu pacjentom zleca się wykonanie badań krwi w celu wykluczenia ewentualnych niedoborów oraz chorób metabolicznych.

Syndrom niespokojnych nóg jest chorobą nieuleczalną, ale nie prowadzi do niesprawności ani nie zagraża życiu. – Leczenie prowadzi się do uzyskania poprawy, po czym redukuje się dawki leków lub przerywa ich podawanie, oczekując remisji choroby.

Dokończenie na str. 9

reklama



**PRZY ZAKUPIE
OKULARÓW KOREKCYJNYCH
OKULARY PRZECIWSŁONECZNE**

-50%

ul. Sobieskiego 4
Tarnowskie Góry



STRÓZIK
optyk

*Szczegółowe warunki promocji dostępne w salonie

Z DRUGIEJ STRONY SKALPELA

Część osób czytających ten artykuł nigdy nie zdecydowałyby się na operację plastyczną. Są tacy, którzy zabieg traktują jak wizytę u kosmetyczki. Jeszcze inni po wyjściu z kliniki zaczynają żyć od nowa.

» Danuta Pawlik-Knapik, specjalista chirurgii plastycznej, wielokrotnie przekonała się, że operacja może być początkiem nowego życia. – Nieraz obserwowałam, jak po zabiegu pacjent staje się innym człowiekiem, zyskuje pewność siebie i odwagę, by spełniać swoje marzenia. I dotyczy to nie tylko zamożnych mieszkańców aglomeracji, ale też na przykład matki kilkorga dzieci, która długo oszczędzała na zabieg plastyki piersi. Jednak istnieje też druga strona medalu – osoby, dla których źródło prawdziwej traumy stanowi w rzeczywistości niewielki defekt estetyczny. Czasem okazuje się jednak, że prawdziwy problem tkwi dużo głębiej.

Internetowi pacjenci

„Po pierwsze nie szkodzić” – ta zasada etyczna w przypadku chirurga plastycznego dotyczy również kwestii estetycznych. Lekarz może odmówić przeprowadzenia zabiegu, gdy pacjent zamierza dokonać niekorzystnej zmiany w swoim wyglądzie. – Niektórzy są gotowi ograniczyć się do konsultacji internetowej i w klinice stawić się dopiero na

zabieg. Nie rozumieją, dlaczego lekarz nalega na przeprowadzenie badania, rozmowę face-to-face, podczas której może obserwować mimikę twarzy pacjenta, ale też lepiej zrozumieć jego oczekiwania – opowiada specjalista chirurgii plastycznej.

Operacji plastycznych u pacjentów poniżej 18. roku życia nie wykonuje się bez zgody opiekuna prawnego, znaczna część zabiegów u osób młodych jest też niewskazana ze względu na proces wzrostu. Co nie oznacza, że dzieci nie operuje się w ogóle. Chirurgia plastyczna obejmuje nie tylko zabiegi mające na celu poprawę urody, takie jak plastyka nosa czy korekcja powłok brzucha, ale też chirurgię rekonstrukcyjną – operacje wad wrodzonych, nowotworów skóry, rekonstrukcje pourazowe, pooparzeniowe. Znaczna część zabiegów chirurgii rekonstrukcyjnej jest refundowana – jeśli chodzi o chirurgię estetyczną, takiej możliwości nie ma.

Lekarz pod lupą

– Kiedy rozpoczynamy zakładanie szwów, anestezjolog po raz pierwszy uczestniczący w operacji plastycznej często

jest już gotowy wybudzić pacjenta. I dziwi się, że przed nami jeszcze około 1/3 zabiegu. Dlatego w środowisku medycznym żartobliwie nazywa się nas „skóroszytami” – uśmiecha się Danuta Pawlik-Knapik.

Praca jest jej pasją. Czasem wiąże się ze stresem, zawsze z poczuciem ogromnej odpowiedzialności. Na tytuł specjalisty pracowała 15 lat: 6 lat studiów, rok stażu, 3 lata specjalizacji z zakresu chirurgii i 5 lat z chirurgii plastycznej. Jednak nie każdy lekarz posiada takie kwalifikacje. – Dlatego przed odbyciem konsultacji warto sprawdzić, komu zamierzamy zaufać. Nie na forach internetowych, ale na stronie internetowej Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej, gdzie znajdziemy rzetelne informacje – podkreśla lekarz.

Operacja to nie zabieg kosmetyczny. Może prowadzić do poważnych powikłań, stąd odpowiedzialności należy wymagać również od pacjentów. Bez tego w gabinetach specjalistów chirurgii plastycznej ofiar nieudanych operacji nie zabraknie nigdy.

AGNIESZKA GABAŁA

WYSOKA CENA, NISKA EMISJA

Wraz z nadejściem jesieni wraca problem zanieczyszczenia powietrza. Smog zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu, powoduje częstsze hospitalizacje.

Jak przypomina prof. Andrzej Lekston ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze, wyniki badań wskazują, że w całej Europie z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera rocznie pół miliona ludzi. W Polsce to niespełna 50 tys. osób. Przypomnijmy, że 1 września w województwie śląskim weszły w

życie przepisy antysmogowe. Zapisy uchwały obowiązują na obszarze całego województwa przez cały rok, dotyczą wszystkich użytkowników pieców, kotłów i kominków na paliwo stałe. Od chwili jej wejścia w życie nie można stosować węgla brunatnego, mułków i flotokonzentratów oraz biomasy stałej o wilgotności powyżej 20 procent. Sama uchwała nie zakazuje jednak spalania węgla czy drewna, tylko złych jakościowo paliw. Uchwała wprowadza też zapisy istotne dla tych, którzy planują

instalację urządzeń grzewczych. Po 1 września użytkownicy będą mieli określony czas, by zaopatrzyć się w kotły minimum klasy 5.

Harmonogram wymiany pieców i kotłów został rozłożony na 10 lat i wskazuje cztery daty graniczne wymiany kotłów, w zależności od długości ich użytkowania.

Informacje na temat nowej uchwały i związanych z nią zmian zamieszczono na <https://powietrze.slaskie.pl/>

ELŻBIETA KULIŃSKA

SPALACZE NA TALERZU

Dokończenie ze str. 4

Zakup termogeników warto jednak skonsultować z lekarzem i dietetykiem. Ich przyjmowanie odradza się osobom cierpiącym na choroby układu sercowo-naczyniowego czy nerwowego, np. depresję. Warto wiedzieć, że są to suplementy o bogatym składzie, zatem mogą wchodzić w interakcje z niektórymi grupami leków. Wiadomo już, że osłabiają działanie środków uspokajających, mogą też zwiększać ryzyko

wystąpienia skutków ubocznych leków na nadciśnienie czy antydepresantów.

Nie znaczy to jednak, że nie spełniają swojej funkcji. Termogeniki przyjmowane „z głową”, nie przekraczając dawki zalecanej przez producenta, rzeczywiście mogą wspomagać walkę z nadwagą. – Z tym że sam suplement nie „odrobi” za nas ciężkiej pracy, jakiej wymaga redukcja nadmiernej masy ciała. Bazą musi być przede wszystkim aktyw-

ność fizyczna i odpowiednia dieta. Jeśli będzie odżywcza i o odpowiedniej kaloryczności, wówczas termogeniki mogą nasilić efekt spalania tkanki tłuszczowej. Jednak przy zbyt niskiej kaloryczności, w połączeniu z wyczerpującymi treningami, preparaty te będą działać odwrotnie – blokować proces chudnięcia. I będzie to typowy mechanizm obronny organizmu – podsumowuje Aleksandra Brzeźniak.

AGNIESZKA GABAŁA

reklama

GABINET CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Tarnowskie Góry

lek. med. Danuta Pawlik-Knapik SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

WYKONUJEMY ZABIEGI:

- zmarszczek twarzy, powiek i szyi,
- korekcje odstających małżowin usznych,
- operacje piersi,
- powłok brzucha,
- usuwanie zmian skórnych, znamion, guzków,
- korekcje nosa,
- zabiegi medycyny estetycznej: botox, wypełniacze tkankowe.

Tel. +48 502 689 983

e-mail: danuta.pawlik@wp.pl

POLAK BIEGA CORAZ CHĘTNIEJ

Statystyczny Polak coraz więcej biega, częściej pokonuje długie dystanse i chętniej inwestuje w akcesoria biegowe. Moda na bieganie trwa. Tylko co na to nasze stawy?



Niedawno do Polski zawitał pochodzący z Japonii slow jogging. Jak sama nazwa wskazuje, polega na poruszaniu się w tempie wolniejszym od marszu. Jego zwolennicy twierdzą, że regularne „truchtanie” pozwala uniknąć chorób cywilizacyjnych, ale też efektywnie spalać kalorie. Podobno też w mniejszym stopniu niż tradycyjne bieganie obciąża stawy kolanowe, biodra i kręgosłup, ponieważ w trakcie treningu opadamy na śródstopie, a nie na piętę. Jak jest w rzeczywistości?

O opinię zapytaliśmy Piotra Żurka, fizjoterapeutę oraz entuzjastę biegania, który na swoim koncie ma udział w maratonach i wiele innych sukcesów sportowych: – Jogging jest daleki od natural-

Stopniowe przyzwyczajanie organizmu do wysiłku pozwoli uniknąć dolegliwości bólowych, ale też zmniejsza ryzyko kontuzji.

nego sposobu poruszania się człowieka. Podczas treningu rzeczywiście opadamy na śródstopie, jednak może to prowadzić do przeciążenia ścięgna Achillesa, które przez cały czas jest napięte. Podczas biegu natomiast opadamy na piętę, ścięgno Achillesa się rozciąga i po przetoczeniu przez stopę następuje odbicie ze śródstopia i dużego palca.

Najpierw zbadaj serce

Bez względu na to, czy jest się zwolennikiem sprintu, czy wolnego truchtania, przed rozpoczęciem przygody z bieganiem warto upewnić się, że pozwala nam na to stan zdrowia. – Radzę najpierw wybrać się do lekarza i wykonać badania w kierunku chorób serca – EKG i UKG. Ukryte wady mogą okazać się niebezpieczne podczas próby pokonania długiego dystansu biegowego. Wskazana jest też wizyta u fizjoterapeuty w celu sprawdzenia ruchomości stawów kończyn dolnych – podkreśla Piotr Żurek.

Na osiągnięcie szczytowej formy warto dać sobie czas. Nasz rozmówca radzi rozpocząć od szybkich, intensywnych marszy, następnie przejść do marszobiegów i dopiero później zacząć biegać.



Podczas biegu drugi palec stopy powinien „wskazywać” na godzinę 12, warto też wyrobić sobie nawyk rozróżniania barków

Stopniowe przyzwyczajanie organizmu do wysiłku pozwoli uniknąć dolegliwości bólowych, ale też zmniejsza ryzyko kontuzji – podczas biegu szczególnie obciążone są kolana, stawy skokowe i ścięgno Achillesa.

Z pulsometrem bez zakwasów?

– Jestem zwolennikiem biegania z pulsometrem – kontrolowanie pulsu pozwala uniknąć zakwaszenia mięśni. By dowiedzieć się, jakiego tętna nie powinno się przekroczyć, należy określić swój próg beztlenowy. Można obliczyć go w oparciu o wskazówki dostępne w internecie, jednak bardziej

wiarygodne wyniki dają testy wykonywane w gabinetach fizjoterapii czy centrach sportowych – podpowiada Piotr Żurek.

Warto też zainwestować w buty do biegania, a przy zakupie sprawdzić, czy podeszwa jest dostosowana do wagi biegacza. Przede wszystkim buty

powinny być wygodne, jednak aby spełniały swoją funkcję, to nie but ma „układać” nam stopę, lecz to my musimy w odpowiedni sposób stawiać ją na podłożu.

– Podczas biegu drugi palec stopy powinien „wskazywać” na godzinę 12. Warto też wyrobić sobie nawyk rozluź-

niania barków – wielu biegaczy niepotrzebnie napina ramiona i unosi łopatki – zaznacza Piotr Żurek. – Aby bieg przynosił korzyści zdrowotne, nie wystarczy pokonywać coraz dłuższe dystanse. Prawidłowa postawa jest równie istotna co satysfakcjonujące wyniki.

AGNIESZKA GABAŁA

NOCNE MARSZE NIESPOKOJNYCH NÓG

Dokończenie ze str. 5

W postaciach pierwotnych stosujemy specjalistyczne leki dopaminergiczne, leki przeciwpadaczkowe, a w trudnych przypadkach leki opioidowe (kodeinę). We wtórnych postaciach RLS leczy się chorobę podstawową, wyrównując niedobory

lub proponując korektę leków psychotropowych – wymienia Anna Czechak-Tomaszek.

Podjeżdżając u siebie syndrom niespokojnych nóg, zamiast leczyć się na własną rękę środkami sprzedawanymi bez recepty, lepiej udać się do lekarza POZ lub do neurologa.

I to nie tylko dlatego, że potwierdzono skuteczność terapii z zastosowaniem leków, które przepisuje wyłącznie neurolog. Objawy RLS mogą świadczyć o innych nieprawidłowościach i chorobach, których nie wolno lekceważyć.

AGNIESZKA GABAŁA

reklama

CENTRUM REHABILITACJI MANUALMED

ul. Sobieskiego 32, Tarnowskie Góry

tel. 602 639 391

biuro@manualmed.com.pl

facebook.com/ManualmedCentrumRehabilitacji



Terapie specjalistyczne:

- OMT Kaltenborn
- PNF
- Chiropraktyka
- Stabilizacja (trening czucia głębokiego)

Rehabilitacja:

- Ortopedyczna
- Neurologiczna
- Wad postawy (u dzieci i dorosłych)
- Po urazach sportowych
- Kompleksowa fizykoterapia (m.in. fala uderzeniowa)

Duże doświadczenie w pracy ze sportowcami:

- TKS Karate Tarnowskie Góry
- Judo Czarni Bytom
- Artur „Kornik” Sowiński
- TS Gwarek
- Kadra Polski Karate Shinkyokushin



WKRÓTCE OTWARCIE NOWOCZESNEGO SZPITALA

W Piekarach Śląskich trwa II etap rozbudowy Piekarskiego Centrum Medycznego. Władze miasta zapowiadają, że wszystko będzie gotowe jeszcze w tym roku.



Po trwającym wiele miesięcy postępowaniu przetargowym 14 września władze placówki podpisały umowę z wykonawcą, dzięki której szpital będzie zaopatrzony w kolejną część sprzętu medycznego. Wartość tej umowy to ponad 30 mln zł.

Ze strony firmy dostarczającej wyposażenie prace będzie koordynował menedżer projektu. W szpitalu zosta-

ła powołana komisja, która określi terminy dostarczenia kolejnych transz urządzeń medycznych. Do wykonania będą też niezbędne prace budowlane wewnątrz budynku, które umożliwią instalację nowoczesnego sprzętu.

– Mimo ogromu pracy, która przed nami, chcemy, aby jeszcze w tym roku mieszkańcy mieli do dyspozycji nowy szpital. Po wyposażeniu w sprzęt będzie on jedną z naj-

nowocześniejszych tego typu placówek w Polsce – mówi Sława Umińska-Duraj, prezydent Piekar Śląskich.

Cała inwestycja (budowa wraz z wyposażeniem) będzie kosztowała około 100 mln złotych. Do piekarskiego szpitala trafią nowe kardiomonitoringi, aparaty do znieczuleń, defibrylatory, inkubatory, nowoczesne łóżka oraz setki innych urządzeń.

Dokończenie na str. 13

reklama

STOMATOLOGIA NIEDZIAŁKOWSKIEGO



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

KOMPLEKSOWA OPIEKA STOMATOLOGICZNA
NOWOCZESNE GABINETY I MIŁA ATMOSFERA
NA ŻYCZENIE - GAZ ROZWESELAJĄCY 😊



MAŁGORZATA SABUDA
LEKARZ STOMATOLOG

Zapraszam!

CZYNNE:

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
W GODZINACH: 8:00 - 20:00

LEKI Z LEŚNEJ APTEKI

Nasi przodkowie znacznie lepiej korzystali z darów natury. Nie zadowalali się tylko zbieraniem grzybów i jagód. Las był dla nich apteką, spiżarnią i składem kosmetyków.



Dereń, kalina, tarnina – bardziej nam się kojarzą z literaturą niż nalewkami czy galaretkami. Kiedyś było rzeczą naturalną, że w razie przeziębienia podawano choremu syrop z czarnego bzu czy podbiału pospolitego. – Z podbiału gotowano zupę. Gospodynie chętnie sięgały po tę roślinę na przednówku, gdy spiżarnia opustoszała – mówi Magdalena Maślak ze Śląskiego Ogrodu Botanicznego w Radzionkowie. Podczas rodzinno-przyrodniczych dożynek, które zorganizowano niedawno w ogrodzie, opowiadała o dziko rosnących roślinach jadalnych.

Nasiona dzikiej marchwi z charakterystycznym białym korzonkiem można uprażyć

na patelni i wykorzystywać jako posypkę do kanapek. Rośliną na drugie danie jest podagrycznik, który można przyrządzić jak szpinak: sparzyć i usmażyć z masłem i czosnkiem. W ten sam sposób można potraktować młode pokrzywy. Obie rośliny mają też działanie lecznicze. Druga, jak sama nazwa wskazuje, pomaga w leczeniu artretyzmu.

Owoce dziko rosnących roślin jadalnych nadają się na nalewki. Ale uwaga, są wyjątki. Z czarnego bzu można sporządzić syrop czy galaretkę, ale nie nalewkę. – Podtruwa organizm – ostrzega Magdalena Maślak i dodaje, że większość roślin przed spożyciem powinno się poddać obróbce termicznej. A jeżeli nie sparzyć, to przynajmniej



Dzika róża

umyć. Tak jest z czeremchą, której owoce smakują jak dzikie czereśnie. Kwaskowaty smak mają także owoce rokitnika zawierające 2,5 razy więcej witaminy C niż czarna porzeczka. Da się z nich zrobić wino, ale i krem czy olejek skuteczny w leczeniu poparzeń. Na nalewki nadają się też dzika róża, śliwa, tarnina i głóg wspierający leczenie układu krążenia.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI



Trzmielina – piękna trucicielka. Urzekająca swymi kwiatami roślina jest silnie trująca



Owoce czeremchy smakują jak dzikie czereśnie



Owoce rokitnika zawierają 2,5 razy więcej witaminy C niż czarna porzeczka

KOSMETYCZNA TABLICA MENDELEJEW

Uważasz, że detergenty stosujesz wyłącznie podczas sprzątania? Prawdopodobnie jesteś w błędzie. Równie dobrze możesz znaleźć je w swojej kosmetyczce.

Przeciętna kobieta stosuje kosmetyki przez 60 lat. I przez te sześć dekad, wraz z substancjami nawilżającymi, odżywczymi czy przeciwzmarszczkowymi, w głąb skóry wnikają inne składniki produktów kosmetycznych – te odpowiadające za ich trwałość, kolor, przyjemny zapach czy aksamitną konsystencję.

– Informacja o składzie kosmetyku znajduje się na etykiecie – to tzw. INCI, czyli indeks nazw składników kosmetycznych. Niestety nazwy substancji chemicznych są tam zamieszczane po łacinie, a tych pochodzenia naturalnego – po angielsku. Stąd brak wiedzy na temat składników powszechnie stosowanych produktów, które mogą okazać się szczególnie niebezpieczne dla zdrowia – zaznacza lek. med. Maria Redkiewicz.

Trwałość kosztuje

Coraz więcej mówi się o wpływie substancji chemicznych na rosnącą zachorowalność na choroby cywilizacyjne, w tym nowotwory. Mimo to w każdej kosmetyczce znajdziemy produkty z dodatkiem sztucznych ulepszaczy.



Pachnący krem o aksamitnej konsystencji może zawierać szkodliwe konserwanty i silikony

Stałym składnikiem kosmetyków są substancje konserwujące, bez których żaden produkt nie nadawałby się do użytku po upływie 48 godzin od otwarcia. – Wyjątkowo szkodliwe są parabeny. Niedawno opublikowano wyniki badań, które potwierdziły, że te zawarte w dezodorantach mogą mieć wpływ na wzrost ryzyka zachorowania na raka sutka. Dlatego warto szukać produktów zawierających naturalne konserwanty – witaminę E czy kwas cytrynowy – wymienia Maria Redkiewicz.

Chemiczne bąbelki

Kojarzone ze środkami czyszczącymi detergenty, na etykietach ukryte pod skrótem SLS, są też obecne w

żelach pod prysznic i szamponach. A jeśli o szamponach mowa, znajdziemy w nich również silikony, które dodają włosom blasku, sprawiają, że stają się gładkie i elastyczne. – Szampony bez dodatku silikonu nie podrażniają skóry i są dużo bardziej bezpieczne. Mimo to wiele pań niechętnie po nie sięga, ponieważ po umyciu głowy włosy nie wyglądają już tak spektakularnie. Wystarczy jednak zastosować odżywkę, która zwykle jest sprzedawana w zestawie z ekologicznym szamponem – odpowiada lekarz.

Silikony są też częstym dodatkiem do podkładów, baz pod makijaż i kremów – zwłaszcza tych, które nadzwyczaj łatwo rozprowadzają się na skórze.

Naturalnie czy eko?

Nie każdy kosmetyk wyprodukowany na bazie naturalnych składników należy do produktów ekologicznych. O przynależności do tej grupy decyduje też m.in. fakt, czy do hodowli roślin wykorzystywanych w procesie produkcyjnym nie zastosowano nawozów sztucznych lub pestycydów.

Kosmetyki spełniające restrykcyjne normy ekologiczne są opatrzone certyfikatami, np. uznawanym w krajach Unii Europejskiej ECOCERT czy niemieckim BDIH. Jednocześnie są to produkty droższe od tych powszechnie dostępnych na sklepowych półkach.

– Warto świadomie dokonywać zakupów i poszukiwać

produktów, które nie zawierają dużej ilości szkodliwych składników. Skutków funkcjonowania w zanieczyszczonym środowisku nie unikniemy, więc jeśli możemy zrezygnować ze stosowania kosmetyków „naszpikowanych” chemią, warto sobie tego oszczędzić – podsumowuje lekarz.

AGNIESZKA GABAŁA

WKRÓTCE OTWARCIE NOWOCZESNEGO SZPITALA

Dokończenie ze str. 10

Na parterze znajdzie się izba przyjęć z pracowniami diagnostyki endoskopowej i obrazowej. Pierwsze piętro zajmie oddział endokrynologiczny i geriatryczny. Na kolejnych

kondygnacjach zlokalizowane zostaną oddziały wewnętrzny z intensywnym nadzorem kardiologicznym, ginekologiczno-położniczy, noworodkowy oraz blok porodowy. Będzie także oddział chirurgii ogólnej

i endokrynologicznej oraz blok operacyjny. Szpital ma być otwarty najpóźniej 1 stycznia 2018 roku. W planach jest zorganizowanie jeszcze w tym roku dni otwartych placówki.

OPRAC. ELŻBIETA KULIŃSKA

reklama

WYŁĄCZNIE W ECODAY SPA
PRAWDZIWA EKOLOGIA W KOSMETYCE



ZABIEGI PHARMOS NATUR Z ŻYWYM LIŚCIEM ALOESU

100% naturalne, aktywne kosmetyki, wykonane ze starannie wybranych roślin



ECODAY SPA, ul. Janasa 31, Tarnowskie Góry, tel. 32 411 90 09, www.ecoday-spa.pl

MAMO, JA CHODZĘ!

Kiedy po raz pierwszy skrócić dziecku paznokcie? Jak wybrać odpowiednie buty dla maluszka, który zaczyna stawiać pierwsze kroki? I czy rzeczywiście boso znaczy zdrowo?

Pielęgnacja stóp dziecka powinna rozpocząć się już po powrocie do domu z oddziału noworodkowego. Pierwsze czynności obejmują kąpiel i nawilżanie, z zastosowaniem kosmetyków przeznaczonych dla maluszków „od 1. dnia życia”.

Jednak o ile aplikacja oliwki czy emolientu to okazja do delikatnego masażu i nawiązania więzi z dzieckiem, o tyle obcinanie paznokci noworodka to czynność przygotowująca o drżenie rąk niejednego rodzica. – To normalne, że pierwsze zabiegi pielęgnacyjne nas przerażają. Ważne jednak, by wykonywać je prawidłowo. Paznokcie po raz pierwszy należy obciąć ok. 2-3 dni po powrocie do domu, najlepiej po kąpeli. Czynność trzeba powtarzać co kilka dni u rąk, a u stóp raz na około dwa tygodnie – podpowiada podolog Joanna Sytko-Śnietka. – Zanim rozpocznie się obcinanie paznokci, należy je zdezynfekować przeznaczonym do tego



Maluchy jak najczęściej powinny chodzić boso. To naturalny masaż pobudzający pracę mięśni

celu preparatem. Niezbędne będą specjalne nożyczki o zaokrąglonych końcówkach. Zasada jest jedna: paznokcie u rąk obcinamy na półokrągło, a u stóp – na prosto, aby później nie wrastały.

Już u niemowląt może wystąpić stan zapalny w obrębie wałów paznokciowych, połączony z delikatnym wrastaniem paznokci. Przyczyną tych dolegliwości, poza budową wyjątkowo cienkiej i

kruchej płytki paznokciowej, jest właśnie nieprawidłowa technika skracania. Zacerwienia czy obrzęku w okolicach paznokci nie wolno lekceważyć – w takim przypadku maluszka powinien zobaczyć lekarz pediatra lub podolog.

Bardzo ważnym etapem w rozwoju małych stópek jest nauka chodzenia. Choć na sklepowych półkach nie brakuje butów tak małych, że z powodzeniem można by je założyć na stópkę noworodka, to pierwsze obuwanie dziecka potrzebne jest dopiero gdy maluch zaczyna stawiać pierwsze kroki. Butki powinny być lekkie, wykonane z naturalnych materiałów

Paznokcie po raz pierwszy należy obciąć ok. 2-3 dni po powrocie do domu ze szpitala, najlepiej po kąpeli. Czynność trzeba powtarzać co kilka dni u rąk, a u stóp raz na około dwa tygodnie.

i posiadać podeszwę antypoślizgową.

Bardzo istotny jest prawidłowy dobór rozmiaru, a to nie takie proste, zwłaszcza że producenci stosują różną numerację – można spotkać się z francuską sztychową, angielską calową czy amerykańską. Kluczem jest dokładne zmierzenie długości stopy: od czubka pięty do czubka najdłuższego palca. W tym celu dziecko należy postawić na kartce i obrysować obie stopy – rozmiar dobieramy do stopy dłuższej, dodatkowo zakładając 1 cm zapasu. Na tej podstawie, w oparciu o tabele z rozmiarami, można wstępnie oszacować przypuszczalny rozmiar bucika, pomocne są również

dostępne w niektórych sklepach miarki. To jednak tylko wskazówka, jakie buty warto próbować dziecku przymierzyć.

– Źle dobrane obuwie – zbyt małe, ale też zbyt duże czy za sztywne – powoduje ograniczenie rozwoju mięśni kończyn dolnych, a w konsekwencji ograniczenie ruchomości w stawach. Dlatego należy ze szczególną starannością dobierać obuwie swojemu dziecku – podkreśla Joanna Sypko-Śnietka.

Jednak w miarę możliwości maluchy powinny jak najczęściej chodzić boso. I to nie tylko w domu, ale również na zewnątrz, nawet po nierównym terenie. – To naturalny masaż, pobudzający pracę



Buty dla dziecka powinny być lekkie i posiadać podeszwę antypoślizgową. Bardzo istotny jest też dobór odpowiedniego rozmiaru

mięśni. Dajmy dzieciom i ich stopom trochę swobody, zwłaszcza w okresie letnim. Takiej „bosej terapii” nie zastąpią nawet najlepsze buty – zaznacza podolog.

AGNIESZKA GABAŁA

reklama



W trosce o Twoje stopy

- Skóra stóp
- Paznokcie
- Deformacje
- Stopa cukrzycowa

Tarnowskie Góry
ul. Górnicza 12
e-mail: gabinet@strefastopy.pl
tel. 667 662 786

MASAŻ DŹWIĘKIEM?

Dźwięki możemy nie tylko usłyszeć, ale też odczuwać poprzez zmysł dotyku. Na takim założeniu opierają się zabiegi z wykorzystaniem mis tybetańskich, określane mianem masażu dźwiękiem.

» Każda fala dźwiękowa jest źródłem wibracji. I choć na co dzień ich nie odczuwamy, np. słuchając radia czy głosu osoby, z którą rozmawiamy, to kiedy dotkniemy instrumentu lub głośnika, z którego płynie muzyka, jest inaczej. Z podobnym mechanizmem mamy do czynienia podczas masażu z wykorzystaniem mis tybetańskich.

Choć zabiegi te są nowinką w ofercie gabinetów reha-

litacyjnych, badaczom historii udało się ustalić, że misy tybetańskie wytwarzano już w VIII wieku. Te pierwsze powstawały ze stopu 12 metali, m.in. srebra, żelaza, niklu i kobaltu. Dzisiejsze, wykonywane z brązu, żelaza i cyny, są produkowane w Nepalu.

– Misy tybetańskie nazywa się też „śpiewającymi misami”. W zależności od wielkości i gęstości metalu, można wydobywać z nich dźwięki o różnych tonach. Masażysta ma do dyspozycji cztery misy,

o średnicy od około 12 do 33 cm oraz drewniany wałek. Uderzenia wałkiem w boczną ścianę misy generują dźwięk, a przetaczanie go po wewnętrznej brzegu wywołuje wibracje – wyjaśnia masażysta Kamil Goniwiecha.

Podczas zabiegu misy ustawia się na ciele pacjenta. Najmniejszą z nich jest tzw. misa trzeciego oka. Większą, stawową, kładzie się na stawach. Misa piersiowa jest umieszczana na klatce piersiowej, a największa, brzuszna

reklama



Naturalmed

Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej
Naturalmed Marek Żurek

- rehabilitacja, fizjoterapia, masaże
- **masaż Misami Tybetańskimi**
- odnowa biologiczna, zabiegi modelujące, wyszczuplające,
- odchudzające **Lipo laser – NOWOŚĆ!**
- kameralna sala treningowa – treningi personalny
- Trening EMS – Miha Bodytec
- rehabilitacja wad postawy u dzieci
- zabiegi medycyny naturalnej
- **zabiegi urządzeniem MANTIS**
- **masaż tajski stóp**
- **świecowanie uszu**

Tarnowskie Góry 42-680 Opatowice
ul. Starotarnowicka 76B

☎ 601 - 480 - 751 661 - 433 - 742

www.naturalmedtg.pl

– na splocie słonecznym. Podczas trwającej około 40 minut sesji zwykle przyjmuje się pozycję leżącą, na plecach lub na brzuchu. Masaż powinien odbywać się w wygodnym, lekkim ubraniu, bez elementów metalowych, zamków czy guzików, które mogłyby zakłócić vibracje.

– Zabieg ma przede wszystkim działanie relaksujące, pomaga zniwelować skutki długotrwałego stresu i łagodzi zgromadzone w ciele napięcie. Zaleca się go również m.in. w okresie przesilenia jesiennego, kiedy zmagamy się ze zmęczeniem, brakiem energii, trudnościami

Misy tybetańskie są też nazywane „śpiewającymi misami”. W zależności od wielkości i gęstości metalu, można wydobywać z nich dźwięki o różnych tonach.



Podczas zabiegu masażysta ustawia na ciele pacjenta cztery misy, z których wydobywa dźwięk za pomocą drewnianego wałka

z koncentracją i ogólnym obniżeniem nastroju – wymienia masażysta Marek Żurek.

Z masażu misami tybetańskimi, w Polsce praktykowanego od około 20 lat, korzystają kuracjusze w sanatoriach, ale też dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Znajdziemy go także w ofercie gabinetów rehabilitacji, kosmetycznych i odnowy biologicznej.

Z masażu, jako zabiegu mało inwazyjnego, mogą korzystać osoby w różnym wieku. Lista przeciwwskazań do jego przeprowadzenia jest krótka – obejmuje pacjentów

z wszczepionymi aparatami elektronicznymi, np. rozrusznikami serca i wymaga wcześniejszej konsultacji ze specjalistą w przypadku chorych na schorzenia neurologiczne. Jeśli chodzi o kobiety w ciąży, masażu nie zaleca się w pierwszym trymestrze. W kolejnych miesiącach nie można go przeprowadzać w okolicy krzyżowego odcinka kręgosłupa, jednak zwolennicy masażu misami tybetańskimi twierdzą, że zabieg może łagodzić ciążowe dolegliwości i pozytywnie wpływać na psychikę przyszłej mamy.


AGNIESZKA GABAŁA

reklama


Klinika
Zdrowego Ciała

42-600 Tarnowskie Góry,
ul. Zamkowa 10
tel.: (recepja) 572 200 104
mail: klinikazdrowegociala@gmail.com
fb: [Klinika Zdrowego Ciała](#)

ZAPRASZAMY DO SPOTKAŃ Z NASZYM SPECJALISTAMI
dowiedz się jak pomóc twojemu organizmowi !!!

- ✓ Sprawdź czego potrzebuje twój organizm – wykonaj badanie Human Body Scanner (HBS)
 - ✓ Badanie poligraficzne dla osób z objawami bezdechu sennego i chrapania
 - ✓ Dietetyka kliniczna
 - ✓ Plan żywieniowy dla kobiet w ciąży i karmiących
 - ✓ Dietetyka dla osób czynnie uprawiających sport i aktywnych fizycznie
 - ✓ Indywidualne plany treningowe
 - ✓ Masaże ciała (sportowe, lecznicze i relaksacyjne)
 - ✓ Masaż Tajski wykonywany przez wykwalifikowaną masażystkę z Tajlandii
- 

GDZIE DO LEKARZA W NOCY I W ŚWIĘTA?

Od 1 października nocną i świąteczną opiekę zdrowotną w powiecie tarnogórskim sprawuje tarnogórski szpital powiatowy we współpracy z Bi-Medem oraz szpital kamiliański.



Do tej pory świadczeń w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej mieszkańcom powiatu tarnogórskiego udzielał NZOZ Bi-Med z Tarnowskich Gór. Choć od października formalnie ten obowiązek przejął powiatowy szpital, tzw. Trójka, w praktyce chorzy będą mogli nadal liczyć na pomoc Bi-Medu. Tę samą usługę oferuje także szpital kamiliański. Pacjenci sami zdecydują, do kogo pójść na wizytę.

Do zmian doszło, ponieważ w życie weszła tzw. ustawa o sieci szpitali. Przewiduje ona, że opiekę nad chorymi w nocy i w święta przejmą szpitale, które znalazły się w sieci. Umożliwiono im przy tym powierzenie części obowiązków podmiotom zewnętrznym, np. ośrodkom zdrowia. Z tej możliwości sko-

rzystał Wielospecjalistyczny Szpital Powiatowy w Tarnowskich Górach, który podjął współpracę z doświadczonym w tym zakresie Bi-Medem.

Szpital i przychodnia podzieliły się obowiązkami. Bi-Med udzielać będzie porad lekarskich ambulatoryjnie – jak do tej pory przy ul. Mickiewicza w Tarnowskich Górach. Udzielać będzie też porad telefonicznych. „Trójka” natomiast powołała zespół wyjazdowy do wizyt domowych, złożony z lekarza i pielęgniarki.

Równoległe nocną i świąteczną opiekę zdrowotną sprawować będzie Podmiot Leczniczy Zakon Posługujących Chorym Ojcowie Kamilianie z Tarnowskich Gór, który mieści się przy ul. Bytomskiej.

W Piekarach Śląskich pomoc w święta i w nocy będzie udzielana w Szpitalu Miej-

skim pw. św. Łukasza znajdującym się przy ul. Szpitalnej 11. W szpitalu będzie dostęp do wszystkich niezbędnych usług medycznych i, co jest nowością, na dyżurze zawsze będzie obecny pediatra.

W szpitalu będą dwa stanowiska, ponadto punkt zastrzykowy i opatrunkowy.

Dotychczas nocna i świąteczna pomoc medyczna była udzielana w Przychodni Julian przy ul. gen. Ziętka.

W ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej ciągle nie obowiązuje rejonizacja. Mieszkańcy powiatu tarnogórskiego sami decydują, gdzie się zgłosić po pomoc w nocy i w święta. Do wyboru mają Bi-Med i szpital kamiliański, ale nie tylko. Mogą jechać również do Bytomia, Piekar Śląskich, Lublińca itp.

HANNA KAMPA

Placówki świadczące nocną i świąteczną opiekę zdrowotną w Tarnowskich Górach, Piekarach Śląskich i Lublińcu

Szpital	Adresy przychodni	Kontakt
Wielospecjalistyczny Szpital Powiatowy S.A. w Tarnowskich Górach	NZOZ „BI-MED”; APTEKA „LEŚNA” Sp. z o.o. ul. Mickiewicza 8; 42-600 Tarnowskie Góry	32 285 80 80; 32 381 75 80; 606 890 610; 510 788 210
Zakon Posługujących Chorym Ojcowie Kamilianie w Tarnowskich Górach	ul. Bytomska 22; 42-606 Tarnowskie Góry	32 307 32 35
SP Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej im. dr. J. Daaba w Piekarach Śląskich	ul. Bytomska 62; 41-940 Piekary Śląskie Wizyta pielęgniarska ambulatoryjna	32 393 42 14
	Piekarckie Centrum Medyczne Sp. z o.o. ul. Szpitalna 11; 41-940 Piekary Śląskie Pozostałe świadczenia	32 284 50 40
SP Zespół Opieki Zdrowotnej w Lublińcu	ul. Grunwaldzka 9; 42-700 Lubliniec	34 350 63 63

Zapraszamy do zakupu powierzchni reklamowej na łamach dwumiesięcznika Zdrowie i Uroda.

Chciałbyś, aby w magazynie znalazła się reklama Twojej firmy? Nic prostszego!

Nasza oferta przygotowana jest z myślą o przedsiębiorcach reprezentujących branżę medyczną, kosmetyczną, sportową, a także oferujących usługi oraz produkty dla dzieci. Jednocześnie zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych promowaniem swojej działalności na naszych łamach, by razem z nami tworzyć kolejne numery magazynu Zdrowie i Uroda.

Magazyn ukazuje się w nakładzie 4 tys. egzemplarzy. Znajdą nas Państwo w miejscach użyteczności publicznej na terenie całego powiatu tarnogórskiego, m.in. w Parku Wodnym, Hali Sportowej, Hali Targowej, w urzędach, ośrodkach kultury, sportu i rekreacji, gabinetach lekarskich i klubach fitness. Pismo jednorazowo ukazuje się też wraz z wydaniem tygodnika Gwarek, w punktach, które obejmujemy własnym kolportażem. Potencjalnym reklamodawcom z przyjemnością udostępnimy szczegółowy wykaz miejsc, gdzie trafia każdy numer magazynu.



Aktualny numer dwumiesięcznika można też bezpłatnie pobrać w formacie pdf ze strony internetowej tygodnika Gwarek.

Proponowane formaty reklam wraz z cenami netto:

Duży format – **700 zł**

Średni format – **400 zł**

Mały format – **300 zł**

Tekst sponsorowany – **760 zł**

Dla reklamodawców zainteresowanych długofalową współpracą przygotowaliśmy atrakcyjne rabaty.

Kontakt w sprawie reklamy:

Agnieszka Gabała – tel. 606 721 879

Tomasz Smerd – tel. 660 726 494

ELHAND BABY

wszystko dla mamy i dziecka

BEZPŁATNA SZKOŁA RODZENIA!*

 **MagdaMed**



Wszystko dla
mamy i dziecka!

- akcesoria
- meble
- wózki
- foteliki
- zabawki
- ubranka dziecięce
- odzież ciążowa

SKLEP ELHAND BABY
CENTRUM HANDLOWE GWAREK
UL. ZAGÓRSKA 159,
TARNOWSKIE GÓRY 42- 600

 505 894 222 • 505 226 788
 sklep@elhand-baby.pl
 www.elhand-baby.pl
 /ELHANDBABY

*zapisy pod numerem telefonu: 662 614 084

U NAS ZNAJDZIESZ MARKI TAKIE JAK

