

Twój lekarz

ISSN - 1895-3565

GDY STAWY BOLA...



lek. med. Krzysztof Jagodziński
specjalista II stopnia chirurgii urazowej i ortopedii

Co wywołuje chorobę zwyrodnieniową stawów?

Nie istnieje pojedyncza przyczyna choroby zwyrodnieniowej stawów. Na rozwój choroby może wpływać szereg czynników, np. wcześniejsze urazy i choroby stawów, zbyt mała aktywność fizyczna, wady postawy, płeć, wiek, niektóre zawody, nadwaga oraz czynniki genetyczne. Te stany określa się terminem "czynniki ryzyka", trafnie oddającą następującą zależność: jeżeli dany czynnik występuje, wzrasta szansa zachorowania na chorobę zwyrodnieniową stawów.

Kto choruje na chorobę zwyrodnieniową stawów?

Choroba zwyrodnieniowa występuje u wszystkich ludzi, ostatecznie u każdego obejmie najmniej jeden staw. Szacuje się, że choroba zwyrodnieniowa stawów przynajmniej w pewnym stopniu dotyka połowy osób powyżej 40 roku życia i wszystkich powyżej 60 roku życia.

Jakie są objawy choroby zwyrodnieniowej stawów?

Pacjenci cierpiący na tą chorobę skarżą się szczególnie na ból. Inne objawy zwyrodnienia stawów obejmują ograniczenie ruchomości zajętego stawu, okresowe stany zapalne prowadzące do tzw. Opuchnięcia (obrzęku) stawu oraz słyszalne "trzeszczenie" w stawie, "strzelanie" czy "chrupanie" w stawach, tak jakby wewnątrz znajdował się piasek. W przypadku choroby zwyrodnieniowej o ciężkim przebiegu z nierównomiernym uszkodzeniem struktur stawowych może również dojść do nieprawidłowego ustawienia kończyn w stawie. Na przykład zniekształcenia koślawe lub

szpotawe może być następstwem zwyrodnienia stawów kolanowych, a zniekształcenia palców rąk wskazują na zwyrodnienie stawów międzypaliczkowych.

Z jakiego powodu zwyrodnienie stawów powoduje ból?

W chrząstce stawowej zajętego stawu zachodzą najwcześniejsze i zarazem najważniejsze zmiany chorobowe. Początkowo zmiany te nie są odczuwane przez chorego ze względu na ich niewielkie nasilenie. Dopiero uszkodzenie dużych fragmentów chrząstki wraz z warstwą podchrzęstną powoduje dolegliwości bólowe. Ból dodatkowo nasila się z powodu podrażnienia struktur okołostawowych takich jak kości, błony maziowe, torebki stawowe, ścięgna i mięśnie.

Co możemy zrobić aby ratować zniszczoną chrząstkę?

Najważniejszym elementem który hamuje niszczenie chrząstki stawowej jest jej dobre odżywienie. Realizujemy to z jednej strony przez ruch, a z drugiej strony przez odpowiednią dietę. W zwykłej diecie jest zbyt mało odpowiednich składników do prawidłowego odżywienia stawów. Dlatego też koniecznym jest używanie odpowiednich odżywek, z których obecnie najbardziej popularną jest siarczan glukozaminy.

Czym jest siarczan glukozaminy i jak działa?

Siarczan glukozaminy jest elementem wchodzącym w skład dużych cząsteczek cukrów i odgrywających ważną rolę w chrząstce stawowej. Siarczan glukozaminy łagodzi ból oraz korzystnie wpływa na funkcję stawów dotkniętych zwyrodnieniem, dzięki czemu ułatwia poruszanie się i umożliwia większy zakres ruchów w stawie.

Ile czasu minie zanim siarczan glukozaminy zacznie działać?

U niektórych pacjentów zmniejszenie nasilenia bólu i poprawa zakresu ruchów w stawie następuje już po kilku tygodniach stosowania.

Jak długo należy przyjmować siarczan glukozaminy?

Leczenie siarczanem glukozaminy jest terapią wielomiesięczną, powinno być stosowane w sposób sekwencyjny. Przyjmowanie go powinno być oddzielone miesięcznymi przerwami.

Czy glukozamina ma działania niepożądane?

Glukozamina jest substancją odżywczą dlatego ilość działań niepożądanych jest znikoma i w zasadzie nie obserwuje się dolegliwości z tym związanych.

Konsultacja lek. med. Krzysztof Jagodziński specjalista II stopnia chirurgii urazowej i ortopedii przyjmujący w Centrum Medycznym Puławska w poniedziałki i we czwartki.

Serdecznie zapraszamy

NOWOŚCI

DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA

- Poniedziałkowe konsultacje kardiologiczne w atrakcyjnej cenie 55 zł
- USG piersi w cenie 49 zł
- Sobotnia szkoła rodzica w cenie 250 zł za parę

Miło nam przypomnieć, że w naszym centrum mogą Państwo wykonać:

- Gastroskopia – również w znieczuleniu ogólnym
- Rektoskopia
- Zaszczepić się przeciwko grypie w atrakcyjnej cenie

A także skorzystać z porad kosmetycznych oraz wykonać wiele zabiegów z zakresu dermatologii estetycznej

Zapraszamy serdecznie

REGENERUJE ZNISZCZONE WŁOSY

100%
zdrowych
włosów

Seboradin

Regenerujący



[szampon] [balsam] [lotion]

**Kuracja do włosów
zniszczonych farbowaniem
i modelowaniem.**

Tweje włosy są przesuszone, pozbawione blasku i tycy? Sięgnij po Seboradin Regenerujący. Kuracja zawiera wyciąg z żeń-szenia, który odżywia włosy i dotlenia skórę głowy, czarną rzodkiew o właściwościach wzmacniających i zapobiegających nadmiernemu wypadaniu włosów, prowitaminę B5 nawiązującą włosy oraz olej rycynowy, który nadaje włosom gładkość i elastyczność.

DO NABYCIA W APTEKACH

**INTER
FRAGRANCES**
www.i-f.com.pl

NIE CZEKAJ

AŻ DOPADNIE CIĘ **GRYPA...**

ZASZCZEP SIĘ JUŻ TERAZ!

W CENTRUM MEDYCZNYM **PUŁAWSKA**
SZCZEPIONKI PRZECIWIW GRYPPIE



SERDECZNIE ZAPRASZAMY!



Centrum Medyczne Puławska 

Centrum Medyczne Puławska
05-500 Piaseczno, ul. Puławska 33 Warszawa
www.cmpulawska.com.pl

WYGRAJ WYŚCIG Z WIRUSAMI

Zaszczep się jednocześnie przeciwko grypie i obu żółtaczkom

Wirusy są niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka, wywołują groźne choroby zakaźne, wobec których nasz organizm, bez odpowiednich działań profilaktycznych, może okazać się bezbronny. Lepiej nie ryzykować i podczas jednej wizyty zaszczepić się przeciwko grypie i obu żółtaczkom.

W nadchodzącym sezonie szczepień przeciwko grypie dla wielu osób ważna jest informacja, że podczas jednej wizyty u lekarza można zabezpieczyć się przeciwko kilku chorobom. Do takich rozwiązań od paru lat zachęca Komitet Doradczy ds. Szczepień (ACIP) oraz Komitet Chorób Zakaźnych Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP). Na podstawie wielu badań instytucje te stwierdzają, że większość szczepionek może być bezpiecznie podawana podczas jednej wizyty pacjenta zgłaszającego się na szczepienia, jednak w różne miejsca ciała i oczywiście w osobnych strzykawkach. Szczepionki podane w ten sposób zachowują swoją immunogenność. I tak np. w sezonie epidemicznym grypy możemy podczas wizyty zaszczepić pacjenta jednocześnie szczepionką przeciwko grypie, jak również szczepionką przeciwko wirusowym zapaleniom wątroby - informuje ACIP i AAP.

5 argumentów, dla których warto zaszczepić się przeciwko tym chorobom jednocześnie:

- Zmniejsza się ryzyko zachorowania na grypę oraz WZW typu A i typu B,
- Ogranicza się ryzyko wystąpienia powikłań,
- Nie ponosimy kosztów leczenia tych chorób,
- Nie opuszczamy dni w pracy czy szkole z powodu zwolnień lekarskich,
- Oszczędzamy zdrowie, czas i pieniądze.

Nie ryzykuj! Zaszczep się przeciwko grypie i obu żółtaczkom! Nie można lekceważyć tych chorób i dać się zaskoczyć groźnym wirusom, warto zadbać o zdrowie kompleksowo i podczas jednej wizyty zaszczepić się przeciwko grypie oraz szczepionką skojarzoną przeciwko wirusowym zapaleniom wątroby typu A i typu B.

Tylko dzięki szczepieniom ochronnym unikniemy ryzyka zachorowania.

□ Szczepienia powinny wejść do kanonu podstawowych zachowań osób, które cenią sobie zdrowy tryb życia, a także bezpieczeństwo swoje i najbliższych.

Więcej informacji o szczepieniach pod numerem infolinii Wszystko o Szczepieniach 0 801 109 509, czynnej od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 18.00 (koszt połączenia - jeden impuls według taryfy operatora) oraz na stronie www.szczepienia.pl.

□

Dodatkowe informacje:
Biuro prasowe GSK "Zaszczep zdrowie"

Agnieszka Sobczak, (22) 515 01 94, asobczak@compress.com.pl
Paweł Grabowski, (22) 515 00 08, pgrabowski@compress.com.pl

Grypa to poważna i potencjalnie śmiertelna choroba zakaźna rozpowszechniona na całym świecie, na którą każdego roku zapada około 100 milionów ludzi w każdym wieku. Celem szczepień przeciwko grypie jest nie tylko uniknięcie zachorowania, ale przede wszystkim uniknięcie poważnych powikłań pogrypowych takich jak: zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego. □ Grypa może też wywołać zaburzenia neurologiczne oraz powikłania ze strony ośrodkowego układu nerwowego np. zapalenie mózgu. Szczepienie przeciwko grypie zaleca się wszystkim osobom □ powyżej 6 miesięcy życia, zwłaszcza narażonym na powikłania pogrypowe z powodu wieku lub istniejącej już innej choroby. Odporność uzyskuje się już po 7

dniach od szczepienia i utrzymuje się ona przez 6 do 12 miesięcy, czyli obejmuje cały sezon grypowy.

□ Wirusowe Zapalenie Wątroby typu B, tak zwana żółtaczka wszczepienna, to jedna z najpoważniejszych i najgroźniejszych chorób zakaźnych. Wirusem tym zakażamy się o wiele łatwiej niż wirusem HIV. Do zakażenia dojść może np. w wyniku skałeczenia, kontaktu z krwią lub wydzielinami osoby zakażonej. Do ponad 60% wszystkich zakażeń WZW typu B dochodzi w szpitalach i przychodniach. Przyczyną zakażenia ludzi młodych częściej są kontakty seksualne, zabiegi w gabinetach fryzjerskich, kosmetycznych, stomatologicznych czy salonach tatuażu. Żeby się zakazić wystarczy zaledwie kropla krwi.

Skuteczna ochrona W obu przypadkach, zarówno WZW typu B, jak i WZW typu A, leczenie bywa długie i uciążliwe, może wiązać się nawet z kilkumiesięcznym pobytem w szpitalu oraz bardzo poważnymi komplikacjami. Najbezpieczniejszym i nowoczesnym sposobem na długotrwałą ochronę przed wirusami zapalenia wątroby są szczepienia. Do wyboru są szczepionki skojarzone, uodparniające przeciwko obu typom choroby (podaje się 3 dawki szczepionki - kolejno 1 miesiąc i 6 miesięcy od pierwszego szczepienia), a także pojedyncze szczepionki przeciwko WZW typu A (2 dawki) oraz przeciwko WZW typu B (3 dawki).

Szczepisz się dziś przeciwko grypie?

Podczas jednej wizyty zadbać o zdrowie kompleksowo!

1. Poproś w rejestracji o kwalifikację do szczepień
2. Wypełnij i sprawdź, jak zadbać o zdrowie kompleksowo



7 dniem wcześniej zaszczep się żółtaczką, gdy



korzystasz z usług stomatologicznych, fryzjerskich itp.



prowadzisz aktywny tryb życia



podróżujesz

Wygraj wyścig z wirusami!

www.szczepienia.pl



TANIEJ O VAT 22%

3099,00
558,84

-VAT

do
zapłaty

2540,16

32"

LCD

PIP

HD Ready

VENUS
... a tu Tech

TELEWIZOR VENUS HD-32BW

rozdzielczość WXGA (1366x768), zocm, 16:9/4:3, HDMI
HD Ready, jasność 550cd/m, kontrast 1000:1, czas reakcji
8 ms (G-G), Virtual Dolby, 2 tunery PP, złącza Scart

1199,00
216,21

-VAT

do
zapłaty

982,79

1200 obr

klasa AA

Amica

PRALKA PCP5512B412

ładowność 5,5kg, 1200 obr/min, wyświetlacz LCD, 15 programów,
opóźnienie czasu startu do 24h, płynna regulacja obrotów
wirowania, automatyka wagowa, wymiary 85x60x60 cm

Centrum Hurtu i Wyrzedaży Avans

C.H. „MAKIVUS” hala A, (box 32) Nadarzyn
Godziny otwarcia: Pon. - Sob. 9 - 17.30; Niedz. 9 - 17
telefon: 429 - 81 - 92
salonagd-nadarzyn-ratex@avans.pl
salonrtv-nadarzyn-ratex@avans.pl

Avans Salon Hurtowni AGD i RTV

ul. Mińska 1A, Baniocza (Prasa Piaseczno-Góra Kawarta)
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 9 - 19; Sob. 8 - 14
telefon: 754 - 85 - 04
salonagd-baniocza-ratex@avans.pl
salonrtv-baniocza-ratex@avans.pl

Avans Salon Hurtowni AGD i RTV

ul. Domaniewska 48, Warszawa
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 9 - 18; Sob. 9.30 - 14
telefon: 843 - 30 - 42
salonagd-domaniewska-ratex@avans.pl
salonrtv-domaniewska-ratex@avans.pl

Avans Sklep Hurtowni AGD i RTV

ul. Rakowiecka 2 B, Warszawa
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 10 - 19; Sob. 9 - 14
telefon: 819-53-91
salon-rakowiecka-ratex@avans.pl

Avans Sklep Hurtowni AGD i RTV

ul. Kasprzycza 14, Warszawa
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 10 - 19; Sob. 9 - 14
telefon: 834-29-35
salon-kasprzycza-ratex@avans.pl

Avans Sklep Sprzetu AGD do zabudowy

ul. Fabryczna 2E, Stara Miłosna
(na tyłach stacji BP, trasa wyjazdowa na Mińsk Maz. i Lublin)
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 10.30 - 19; Sob. 9-14
telefon: (22) 773-17-76
salon-staramilosna-ratex@avans.pl

Avans Salon Hurtowni AGD i RTV

ul. Łąbrówki 30; Mińsk Mazowiecki
Godziny otwarcia: Pon. - Pt. 9 - 18; Sob. 9 - 15
telefon: (25) 759-52-20
salon-miesl-ratex@avans.pl

www.ratexplus-avans.pl

AGD • RTV • MULTIMEDIA • FOTO

Avans

SINIAKI I KRWIAKI

Siniaki i krwiaki to nieprzewidywalnie i niechciami zazwyczaj "goście", szpeczący naszą skórę..

Wszystkie osoby prowadzące aktywny tryb życia, uprawiające sporty są narażeni na urazy, a co za tym idzie powstawanie tych bolesnych i kolorystycznych zmian.

Jak tworzy się siniak?

W momencie urazu dochodzi do pęknięcia małych naczynek krwionośnych, a krew z nich przedziera się do otaczających tkanek.

Powstaje zabarwiona plama na naszym ciele.

Początkowo miejsce to jest bolesne, o granatowym zabarwieniu, za co odpowiada rozlana w tkankach krew.

Z czasem krew się wchłania, kolor blednie i bolesność staje się mniejsza. Trwa to jednak jakiś czas i sprawia nam nieprzyjemny ból. Aby zmniejszyć dolegliwości spowodowane powstaniem siniaków i krwiaków, możemy włożyć w miejsce urazu maść, która zmniejszając obrzęk, wyhamowuje proces zapalny i łagodzi ból.

Tego typu preparatem, przynoszącym ulgę w urazach jest Reparil. Łagodzi on nie tylko ból, ale również wspomaga ukrwienie, zapobiega zastojowi krwi w żyłach kończyn dolnych, zapobiega tworzeniu się krwiaków pourazowych, a także wykazuje dobrą skuteczność

w zwalczaniu obrzęków pooperacyjnych. Można więc stosować go przy obrzękach kończyn dolnych, bólach kręgosłupa, bólach stawów. Jest to preparat dostępny w aptekach bez recepty i zawsze warto mieć go w domowej apteczce.



Reparil

LATO NIE OSTRZEŻYCIEM NIE

PO WRAZIE OSTRZEŻYCIEM NIE | NIE BÓLE NIE



Skuteczny **Kompleksowy** **Sprawdzony**

Produkt objęty ochroną patentową. Właścicielem praw autorskich, patentowych, znaków towarowych i znaków firmowych jest firma J. J. Pharm. S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie należy przekazywać informacji o produkcie osobom, które nie należą do grupy docelowej.

Spodziewasz się dziecka?

Chcesz się dobrze przygotować do jego narodzin?
Masz wiele pytań dotyczących ciąży, porodu, opieki nad noworodkiem?



Centrum Medyczne Puławska

zaprasza do swojej wyjątkowej Szkoły Rodzenia:

- 4 sobotnie dwugodzinne spotkania prowadzone przez doświadczoną położną
- Cykl ciekawych wykładów prowadzonych zarówno przez personel medyczny Centrum Medycznego Puławska, jak również zaproszonych gości.
- Prezentacje multimedialne.
- Zajęcia w małych grupach (max 6 par)
- Dla wszystkich uczestników szkoły rodzenia naszego Centrum atrakcyjne upominki i wiele miłych niespodzianek!

Więcej informacji na www.cmpulawska.com.pl

ZAPISZ SIĘ JUŻ TERAZ: (022) 737 50 50
ATRAKCYJNA CENA 250 ZŁ



WĄTROBA

Każdy z nas miewa czasem problemy z wątrobą. Przyczynami tych dolegliwości mogą być: niewłaściwe odżywianie, nadużywanie alkoholu, nadużywanie niektórych leków, choroby zakaźne, zatrucia. Wątroba w naszym organizmie spełnia funkcję laboratorium chemicznego, w którym zachodzą wszelkie procesy przemiany materii pokarmowej. Jest też, obok nerek, najważniejszym organem odtruwającym nasz organizm z toksyn. Szczególnie ważna jest funkcja oczyszczania krwi ze składników niepotrzebnych już organizmowi.

Gdy wątroba zaczyna chorować skarżymy się na trudne do zidentyfikowania objawy: ogólnie złe samopoczucie, zmęczenie, osłabienie, brak apetytu, jadłowstręt, czasami nudności i wymioty, ból i dyskomfort w jamie brzusznej.

Poważne choroby wątroby mogą być przyczyną żółtaczki. Im wcześniej podejmiemy leczenie wątroby zagrożonej poważną chorobą, czy zatruciem pokarmowym tym mniejsze skala uszkodzeń i tym samym szybsze i bardziej efektywne leczenie.

Najlepszą bronią w walce z wieloma chorobami i zagrożeniami dla zdrowia wątroby jest profilaktyka w postaci higieny osobistej i szczepień ochronnych. Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia wątroby są zakażenia wirusowe wątroby typu A, B i C. Trzeba pamiętać, że wirusowe zapalenie wątroby typu A (popularnie nazywane żółtaczką pokarmową) najczęściej przenosi się od chorego do zdrowego drogą "brudnych rąk". Natomiast do przeniesienia wirusowych zapaleń wątroby typu B i C niezbędny jest kontakt z krwią osoby zakażonej lub

kontakt płciowy. Gdy na podstawie objawów podejrzewamy chorobę wątroby - trzeba koniecznie udać się do lekarza, poddać badaniom i analizom, zastosować specjalną dietę, przyjmować leki. Często wystarczają dobrze tolerowane przez organizm, pozbawione ubocznych działań szkodliwych, działające łagodnie i o sprawdzonej skuteczności, a więc najlepiej preparaty pochodzenia roślinnego. Hepatil[®], suplement diety, zawiera ornitynę - substancję, która wspomaga pracę wątroby, podlegającej szkodliwemu działaniu np: złej diety, spożywanego alkoholu lub zażywanych leków. Hepatil[®] Vit dodatkowo został wzbogacony o witaminy z grupy B.

Twój Lekarz - Centrum Medyczne Puławska
Autor: Agnieszka Jagodzińska (redakcja)

hepatil[®]


ORNITHINE ASPARTATE


Wspomaga pracę wątroby




hepatil[®] wspomaga pracę wątroby podlegającej szkodliwemu działaniu:



 złej diety

 zażywanych leków

 spożywanego alkoholu

 **PIIVA**
Polski Instytut Właściwości i Jakości Żywności
ul. Puławska 10, 05-110 Puławy

NAŁĘCZÓW

O kres letnio-wakacyjny mamy już dawno za sobą. Zostały nam tylko ciepłe, piękne wspomnienia i ślad złotego opalenizny. Lato w tym roku było wyjątkowo ciepłe i udane, jednak nie tylko ten czas daje nam możliwość spędzenia miłego urlopu. Polska jest i jest również piękna, a w niektórych miejscach jej atrakcją jest jeszcze silniejszy. Są też miejsca, gdzie przez cały rok możemy spędzić wolny czas i zachować równie piękne wspomnienia... jednym z takich miejsc jest malowniczo i przepięknie położony Nałęczów, tylko 145 km od Warszawy. Jest to miejsce, gdzie czerić wypoczynku rodziny zregenerować również swoje siły i zdrowie.

Podziękuj Nałęczowi za lato XVII

Wielki, kiedy to powstał Park Źrójowy i Pałac Malachowskich. Następnie po odkryciu leczniczych właściwości wód mineralnych Nałęczów został rozbudowany i tym samym stworzono ośrodek na całą Polskę udrownisko. Przejżdżali tu inni sławni przyrodnicy - Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Stefan Żeromski, Stanisław Witkiewicz, Jan Lechoń, Ewa Szolburg-Zarembina, Kazimiera Bakowiczówna i wielu, wielu innych.

Warto podkreślić, że Nałęczów posiada specyficzny mikroklimat dzięki czemu pobyt w udrownisku wspomaga leczenie głównie chorób kardiologicznych i nadciśnienia. Dzięki dużemu zainteresowaniu ze strony wczasowiczów i turystów miasto intensywnie się rozwija, powstają nowe hotele,

podnosi się ich standard oraz rozszerza zakres ich usług. Możemy tu skorzystać z porad wielu sławnych lekarzy, gabinetów odnowy biologicznej, basenów. Atrakcją jest wiele, a każdy może w Nałęczowie znaleźć coś dla siebie.

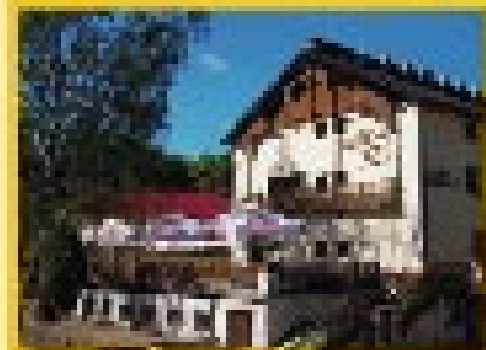
Nałęczów może poszczycić się również licznymi pomnikami przyrody i architektury np. Pałac Malachowskich, Chata Żeromskiego, czy Stara Łazienka w Parku Źrójowym. Nałęczów to także świetna baza noclegowa. Możemy tu znaleźć urokliwe, przytulne pensjonaty - hotele, które swymi usługami, niepowtarzalnym klimatem sprawiają, że pobyt w Nałęczowie będzie jeszcze przyjemniejszy. Nałęczów to także świetna baza wypadowa do innych ciekawych miejscowości m.in. Kazimierza Dolnego nad Wisłą czy wyjątkowego Muzeum Zamoyckich w Kłodzku.

Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...

*Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...
Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...
Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...*



Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...

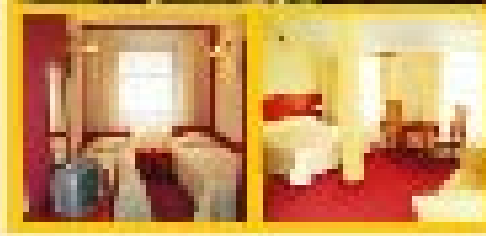


*Hotel
Początek wakacji*

Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...

Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...

Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...



Wspaniałe miejsce, w którym można się wypocząć i zregenerować...

Październik... miesiącem kobiet...

Centrum Medyczne Puławska

już po raz kolejny z przyjemnością dołącza się do ogólnopolskiej akcji walki z rakiem piersi.

Badania USG piersi w naszym Centrum w promocyjnej cenie **49zł**

Nie zwlekaj, przyjdź i zbadaj swoje piersi.

Pamiętaj, że nowotwór wcześnie wykryty jest wyleczalny.



Centrum Medyczne Puławska 05-500 Piaseczno, ul. Puławska 33

Zapisy pod numerem telefonu **(22) 737 50 50**

www.cmpulawska.com.pl

Śpiesz się powoli

Teraz IKEA aż do 22.00



A teraz IKEA w Centrach os. perleńskich do soboty będzie otwarta aż do 22.00*, aby mieli nie mieć spóźnić się na weekend zakupów. Kąpiele transportu autobusowego po 20.00 godzin w piątek i sobotę!^{**}

*Ważne są dane o godzinie otwarcia do 22.00 do 22.00.

**Drogi klient, pamiętaj, że w dniach 12 i 13 października w Centrach os. perleńskich wprowadzimy przepisy PKM w godzinach od 20.00 do 22.00. W ten sposób... (12) 2008 r.



www.IKEA.pl