

OLKUSZ

BUKOWNO
BOLESŁAW
KLUCZE
TRZYCIAŻ
WOLBROM



P *Olkuski* Przegląd

REKLAMA

32 645 66 66
TAXI
24h bajera 24h
32 645 66 66
całodobowo

18.06.2021 r. nr 24/1325

Bezpłatny tygodnik informacyjny Powiatu Olkuskiego

Ukazuje się od 1991 r. ISSN 1231-7810

Komunikacja i Transport przechodzą w normalny tryb pracy

POWIAT

A.N.Q.A.

Kolejki do Wydziału Komunikacji i Transportu olkuskiego Starostwa to częsty temat naszych interwencji. Zwiększa w czasie „covidowych” ograniczeń. Sytuacja zaczyna się jednak normować. W budynku przy al. 1000-lecia została m.in. przywrócona bezpośrednia obsługa mieszkańców.

Wydział Komunikacji i Transportu zlokalizowany przy al. 1000-lecia w Olkuszu to jedna z najbardziej obciążonych instytucji w naszej okolicy. Na przestrzeni minionych tygodni dostaliśmy kilka wiadomości, dotyczących sytuacji panującej w jednostce podległej olkuskiemu Starostwu. Jedną z osób piszących do nas zwraca uwagę na fakt, że liczba nowych zachorowań na COVID-19 ciągle spada i jest obecnie na niskim poziomie.

W związku z tym coraz więcej instytucji i urzędów znosi ograniczenia w obsłudze i przyjmuje klientów stacjonarnie w tradycyjnej formie, przy jednoczesnym zachowaniu wymogów sanitarnych polegających na konieczności noszenia maseczek w pomieszczeniach i dezynfekcji rąk. Mieszkańcy pytali, kiedy „otworzy się” również ten urząd.

Jak informują przedstawiciele starostwa powiatowego, od 7 czerwca

bieżącego roku w urzędzie została przywrócona bezpośrednia obsługa petentów, zgodnie z obowiązującymi zasadami reżimu sanitarnego tj. DYSTANS + DEZYNFEKCJA + MASECZKI. - W związku z powyższym od dnia 07.06.2021 r. do budynku, w którym mieści się Wydział Komunikacji i Transportu petenci wpuszczani są w ilości odpowiadającej funkcjonują-

Więcej na stronie 2

Bukowno uruchomiło gminny program dopłat do wymiany pieców.

strona 2

„Kryształ Soli” dla „Res Sacra Miser”!

strona 2

Wolbromianin w dowództwie NATO.

strona 4

Nasze interwencje: remont ul. Nullo i toalety na Czarnej Górze.

strona 5

L KAT. AM, A1, A2, A, B, B+E, C, C+E
PRAWO JAZDY „WŁODEK”
www.wlodek.com.pl
Kierownik – tel. 602 792 171
OLKUSZ, ul. kr. K. Wielkiego 61 (naprzeciw dworca PKP, dawny hotel Olkusz)
BIURO: tel. 784 576 593
czynne: pon.- pt. 9⁰⁰-17⁰⁰ **RATY**
WYKONUJEMY BADANIA KIEROWCÓW ORAZ MEDYCYNĘ PRACY
NAJWYŻSZA ZDAWALNOŚĆ W POWIECIE OLKUSKIM
(według rankingu ogłoszonego przez WORD w Dąbrowie Górniczej za 2019 rok)

ODPORNĄ NA ZMYWANIE I SZOROWANIE FARBA LATEKSOWA
CENA PROMOCYJNA **34,99 zł/2,5 l**
dekorál
OLKUSZ ul. Nullo 7a, tel. 32 645 02 21
OLKUSZ ul. Górnicza 20, tel. 32 645 07 32
WOLBROM ul. Garbarska 31 (od strony Targowej) tel. 32 642 15 87

studio **dekorál**
Premium
DUET
OLKUSZ ul. Nullo 7a, tel. 32 645 02 21
OLKUSZ ul. Górnicza 20, tel. 32 645 07 32
WOLBROM ul. Garbarska 31 (od strony Targowej) tel. 32 642 15 87

Realizujemy Bony Sodexo w ramach programu Kierunek Kariera
PRAWO JAZDY FOCUS
RATY BIURO: www.oskfocus.pl
OLKUSZ, ul. Augustańska 8
tel 501 480 889 507 644 171
kategorie: **C, CE**
A1, A2, A, B, badania lekarskie oraz psychologiczne

SIATKI **OKIENNE I DRZWIOWE PRZECIWIW OWADOM**
PRODUCENT MOSKITIER
882-007-801
POGWARANCYJNY SERWIS OKIEN

DODATEK
ZDROWIE i URODA

ZOBACZ STRONY 7-15

DRZWI PODŁOGI OKNA **PANEL-POL**
montaż gratis
OFERTA SPECJALNA DRZWI ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE w 7 dni!
NOWE WZORY PODŁÓG - PANELE - PODŁOGI VENIFLOOR - NATURALNE
WYMIANA EKSPOZYCJI DRZWI PORTA JUŻ OD 150 ZŁ ZA KOMPLET
tel. 32 754 32 18 olkusz@panel-pol.pl
OLKUSZ - ul. PARKOWA 1a

Twój DOM
DOMY MIESZKANIA DZIAŁKI LOKALE
Biuro Nieruchomości
Kompleksowa obsługa 100% zadowolonych klientów!
500-665-322 | 500-655-380
www.bntwojdom.pl
ul. Króla Kazimierza Wielkiego 27 (naprzeciwko Skarbką)

Wakacje
Дитячий садок **Przedszkole Mądre Urwisy**
www.urwisy-olkusz.pl
PRZEDSZKOLE CZYNNIE Zapraszamy!
Przyjmujemy dzieci od 2,5 roku życia z pieluszką!
Olkusz, ul. Żuradzka 15a. Tel. 690-484-104

REHABILITACJA
Jarosław Kaczor
ZMIANA ADRESU!
Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63
tel. 500 433 006
Pełny zakres specjalistycznych zabiegów rehabilitacyjnych, **jedyna w Olkuszu rehabilitacja po COVID-19 refundowana przez NFZ**, rehabilitacja bez ograniczeń dla osób z I gr. inwalidzką ambulatoryjna i domowa – refundowane przez NFZ i ENELMED.
Zabiegi komercyjne najnowszej generacji, sprzęt do fizjoterapii, SIS, TR-THERAPY, laserowa sonda prysznicowa, fala uderzeniowa (SWT POWER), zabiegi ulepszające z kosmologii, ujędrnianie, redukcja cellulitu.
Niezmiennie od 10 lat indywidualizacja zabiegów fizjoterapeutycznych, gwarantująca optymalne efekty leczenia.

SFG-GLASS
PANELE SZKLANE Z GRAFIKĄ LACOBELLE
OBRAZY SZKLANE LUSTRA
KABINY PRYSZNICOWE ZDJĘCIA/OBRAZY W SZKLE
BALUSTRADY SZKLANE
GM
BANERY REKLAMOWE SZKLANE PLAKATY
PROJEKTY GRAFICZNE
OBRÓBKA ZDJĘĆ
ULOTKI, WIZYTÓWKI
SZKLANE ZAPROSZENIA ŚLUBNE
PROMOCJA!!!! -10%
Na wszystkie produkty szklane
694 486 860 | 794 477 666 K.K. WIELKIEGO 40, OLKUSZ

Zapraszamy do **PORADNI PSYCHOLOGICZNEJ** w Centrum Medycznym **INTER-MED Olkusz**
mgr Lidia Nałaskowska
INTER MED
Rejestracja: (32) 479 10 00
Al. 1000-lecia 16, Olkusz
inter-med.pl
Terapia z zakresu:
• depresja,
• choroba dwubiegunowa,
• dystymia i inne zaburzenia nastroju,
• terapia zaburzeń lękowych: lęk paniczny, fobia (w tym społeczna),
• zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości,
• terapia uzależnień,
• pomoc psychologiczna w trudnych sytuacjach życiowych,
• pomoc psychologiczna w rozwiązywaniu trudności wychowawczych.

ciąg dalszy ze strony 1

cym stanowiskom do ich obsługi z zachowaniem wspomnianych powyżej zasad reżimu sanitarnego. Wymiana obsłużonych petentów odbywa się na bieżąco - mówi wicestarosta Krystyna Kowalewska.

Na naszej mailowej skrzynce pojawiały się również uwagi dotyczące internetowego systemu ustalania terminów na wizyty w Wydziale Komunikacji i Transportu. Można je było rezerwować maksymalnie 10 dni roboczych do przodu. - Nie ma problemu z rezerwacją wizyty w sprawach takich jak: wydawanie dowodów rejestracyjnych, odbiór prawa jazdy lub zgłoszenie zbycia i nabycia pojazdu. Niestety w przypadku rejestracji pojazdów przeważnie nie ma wolnych terminów, lub też jest ich bardzo nie-

wiele - relacjonuje jeden z piszących do nas mieszkańców.

Pracownicy wydziału tłumaczyli, że codziennie o godzinie 24:00 automatycznie odblokowuje się możliwość rezerwacji wizyty na kolejny dostępny dzień. Zainteresowanie ze strony mieszkańców jest jednak tak duże, że już rano wszystkie godziny wizyt były zajęte i na stronie pojawia się komunikat o braku wolnych terminów. Jedyną alternatywą pozostaje więc próba wchodzenia na stronę i dokonywanie rezerwacji w nocy, lub też czekanie w długiej kolejce bez wcześniejszego umawiania wizyty. Starostwo wprowadziło usprawnienia również pod tym względem - Została przetestowana techniczna możliwość wydłużenia terminu internetowej rezerwacji wizyty. Od dnia 15.06.2021 r. został on wydłużony do 21 dni kalendarzowych - informują przedstawiciele samorządu.



Czysty Olkusz – wspólna sprawa

OLKUSZ

Wiola Woźniczko

W ramach akcji „Czysty Olkusz – wspólna sprawa” w środowisku popołudnie władze miasta, pracownicy urzędu, przedstawiciele nadleśnictwa i mieszkańcy sprząkali las koło podziemnego przejścia przy obwodnicy. Akcja potrwa jeszcze kilka dni.

Jak informował urząd, do udziału w akcji „Czysty Olkusz – wspólna sprawa” zostały zaproszone spółdzielnie mieszkaniowe, Nadleśnictwo Olkusz, koła łowieckie, zarządy osiedli, sołtysi oraz ochotnicze straże pożarne. Magistrat zapewnia worki

i rękawice oraz odbiór zebranych odpadów.

Na naszych łamach wielokrotnie poruszaliśmy temat zaśmiecania lasów, przydrożnych rowów, trawników. Nieustannie przypominamy, że las to nie śmietnik. Tymczasem podczas spacerów pośród zieleni trudno nie znaleźć z trawie puszek, papierków czy butelek. Zdarzają się także wielkogabarytowe odpady – nadal są osoby, które zamiast wywieźć stare meble czy lodówkę do PSZOK - u wola zostawić je w lesie.

Gdy tylko akcja „Czysty Olkusz – wspólna sprawa” dobiegnie końca, podsumujemy ją na naszych łamach. Opiszemy, które tereny zostały posprzątane i ile śmieci zebrano.

Dofinansowanie na piece

BUKOWNO

Wiola Woźniczko

Mieszkańcy Bukowna, którzy jeszcze nie wymienili starych pieców, mogą już ubiegać o dotacje na ekologiczne źródła ciepła. Miasto uruchomiło program dopłat finansowanych z gminnego budżetu.

W regulaminie przyjętym przez Radę Miejską w Bukownie określono, że dotacje mogą być przyznane na wymianę starych kotłów i innych urządzeń grzewczych na paliwa stałe, które nie spełniają żadnych norm emisyjnych. Chodzi o zastąpienie ich ekologicznymi źródłami ciepła (kotłami gazowymi o najmniej klasy energetycznej A, pompami ciepła o najmniej klasy energetycznej A, kotłami na biomasę V klasy emisyjnej i z certyfikatem ecodesign).

W ten sposób miasto chce osiągnąć dopuszczalne poziomy stężenia pyłu PM10 i Pyłu PM2,5 do roku 2023 oraz poziom docelowego benzo(a)pirenu i dopuszczalnego dwutlenku azotu do roku 2026.

-Program skierowany jest do właścicieli domów jednorodzinnych, jak i do właścicieli mieszkań w budynkach wielorodzinnych. Warto dodać, że właściciele mieszkań nie

mieli do tej pory możliwości skorzystania z tego typu programów, jak np. „Czyste Powietrze”. Mamy nadzieję, że nasi mieszkańcy zechcą skorzystać z przedłożonej przez burmistrza propozycji, którą zaakceptowała Rada Miejska - mówi wiceburmistrz Bukowna Marcin Cockiewicz.

Jak wynika z regulaminu, wnioski będą rozpatrywane w kolejności wpływu do urzędu. Jeśli ktoś chce wymienić piec w bieżącym roku, powinien złożyć wniosek do 31 października. Te, które wpłyną później, będą rozpatrywane w kolejnym roku. Złożone wnioski zweryfikuje komisja powołana przez burmistrza.

W jakiej wysokości dofinansowanie można uzyskać? To 40 procent kosztów zakupu lub kosztów zakupu i wymiany źródła ciepła, ale nie więcej niż 3 tys. złotych. Po pozytywnej weryfikacji wnioskodawca podpisuje umowę z gminą, wtedy może przystąpić do realizacji inwestycji.

Dotacji udziela się jeden raz na 10 lat na dany budynek czy lokal. Dofinansowanie nie może być przyznane na przenośne urządzenia grzewcze.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Ochrony Środowiska i Rolnictwa pod nr tel. 32 626 18 45.

„Kryształy Soli” dla „Res Sacra Miser”!

BUKOWNO

Wiola Woźniczko, fot. Biuro Prasowe UMWM

Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sacra Miser” z Bukowna otrzymało właśnie nagrodę Marszałka Województwa Małopolskiego w konkursie „Kryształy Soli” dla najlepszej organizacji pozarządowej.

Uroczysta gala odbyła się w Muzeum Lotnictwa w Krakowie. - Nagroda Grand Prix została przyznana za „całokształt pracy na rzecz osób z niepełnosprawnościami, w szczególności najmłodszych dzieci, nieustannie wsparcie w opiece terapeutycznej - rehabilitacyjnej nie tylko podopiecznych, ale również ich bliskich oraz konsekwentne obalanie stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami poprzez realizację poruszających kampanii społecznych”. Warto dodać, że tegoroczną edycję konkursu „Kryształów Soli” wspierała po raz kolejny Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., która jest funda-



torem finansowej nagrody Grand Prix Kryształ Soli 2020 w wysokości 10 000 zł - informuje Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego.

Stowarzyszenie od lat prowadzi szereg działań skierowanych do niepełnosprawnych dzieci. W budynku po byłej szkole na „Skalce” w Bukownie od dwóch lat działa Centrum Wsparcia Dziecka Niepełnosprawnego

i Rodziny. Wsparcie znalazło tam ponad 100 dzieci wraz z rodzinami. Na rewitalizację obiektu Stowarzyszenie pozyskało unijne dofinansowanie, pomogli także sponsorzy oraz środki z 1 proc.

-To właśnie nasi podopieczni są współtwórcami zgłoszenia do konkursu. Dzięki temu, że lubią tutaj przebywać, uczestniczyć w za-

jęciach indywidualnych i grupowych Centrum Wsparcia codziennie tętni życiem. Tytuł laureata i nagroda Grand Prix dla najlepszej organizacji pozarządowej w województwie małopolskim to tak naprawdę wyróżnienie dla naszych podopiecznych i ich rodzin, zwłaszcza tych z „Kawiarenki Pod Parasolem,” pracowników, terapeutów i wolontariuszy - opowiada prezes Stowarzyszenia Anna Dela.

Uroczysta gala wręczenia nagród zbiegła się w czasie z obchodami XXII Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami, w których Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sacra Miser” także brało udział. -Uzyskaną nagrodę traktujemy jako wyraz uznania za dotychczasowe osiągnięcia, nie spoczywamy jednak na laurach. Właśnie otrzymaliśmy informację o dofinansowaniu dla kolejnego naszego projektu, w którym - wspólnie z dziećmi z niepełnosprawnością i ich rodzinami - testować będziemy dostępność miejsc użyteczności publicznej. Rozpoczynają się także nowe działania terapeutyczne i integracyjne - dodaje prezes Anna Dela.

Gminy znów walczą z barszczem Sosnowskiego

POWIAT

Ewa Barczyk

Kolejny rok z rządu gminy podejmują walkę z niebezpieczną, parzącą rośliną, która została zawleczona do Polski z Kaukazu pod koniec lat 50 XX wieku - barszczem Sosnowskiego. Trudny proces zwalczania ekspansywnej rośliny wspiera finansowo Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie.

W tym roku na walkę z niebezpiecznym chwastem Zarząd WFOŚiGW w Krakowie przyznał dotacje w wysokości 18.983,55 zł dla Gminy Wolbrom oraz 35 tys. zł dla Gminy Trzyciąż, co stanowi 70% kosztów kwalifikowanych realizacji zadania. Podobnie jak w ubiegłych latach, wybrane przez gminy firmy dokonują w ramach umowy z WFOŚiGW trzykrotnych zabiegów chemicznych i mechanicznych, mających na celu ograniczenie występowania tej bardzo plennej i odpornej na zwalczanie rośliny.

W gminie Wolbrom barszcz Sosnowskiego można spotkać najczęściej w Domaniewiczach, Sulisławicach, Porębie Górnej, Chelmie, Jeżówce, Budzynie i Lgocie Wielkiej. Pojedyncze sztuki zaobserwowano też na terenie miejscowości Zabagnie, Gołaczewy i Brzozówka - w sumie na obszarze o łącznej powierzchni 3,35 ha. Oprócz działań skierowanych na usuwanie istniejących roślin i zapobieganiu ich rozmnażaniu pracownicy UMIG Wolbrom prowadzą też akcje edukacyjne i szkoleniowe dla mieszkańców, którzy zgłaszają informacje o zauważonych w terenie groźnych roślinach.

Podobne działania czyni Gmina Trzyciąż, w której barszcz Sosnowskiego znajduje się w Trzyciążu, Jangrocie na tzw. Małym Końcu i w Cieplicach, w Porąbce, Sucheju, Głanowie, Ściborzycach i Zagórowej - łącznie na powierzchni ok. 8,5 ha.

Barszcz Sosnowskiego pochodzi z Kaukazu. W okresie upałów stanowi zagrożenie nie tylko dla ludzi, lecz także dla zwierząt. Najbardziej

niebezpieczne są wydzielane przez roślinę olejki eteryczne, które w kontakcie ze skórą powodują poważne, bardzo bolesne oparzenia. Dochodzi do tego zazwyczaj w upalne dni, kiedy barszcz staje się tak niebezpieczny, że nawet przejście koło tej rośliny może wywołać poważne rany.



Doświadczenie pokazuje, że walka z barszczem Sosnowskiego jest trudna, ze względu na plenność rośliny, a także jej odporność na wiele herbicydów oraz konieczność wielokrotnego powtarzania zabiegów niszczących. Jak tłumaczą specjaliści - podstawą sukcesu jest kompleksowość działań, ponieważ zwalczanie barszcza Sosnowskiego na małym obszarze nie przynosi efektów. Jedną rośliną wytwarza rocznie 20-40 tys. nasion, które zalegają w glebie i zachowują zdolność kiełkowania przez pięć lat, więc zabieg eliminujący roślinę muszę być realizowany co roku, przez co najmniej pięć lat. Barszcz Sosnowskiego bywa mylony z wyrosniętym koprem, chociaż jest od niego o wiele wyższy - maksymalnie może osiągać nawet cztery metry wysokości. Roślina ma zieloną łodygę, która na dole pokryta jest fioletowymi plamkami, liście barszcza są bardzo duże i rozłożyste, z ostrymi końcówkami, kiedy roślina dorosnie - zakwita, a kwiaty są białe i gęsto ułożone w rozłożysty baldachim.

Trwają starania o budowę wiaduktu

BUKOWNO

A.N.Q.A.

Do naszej redakcji zwrócił się mieszkaniec Bukowna, który chciałby dowiedzieć się, na jakim etapie są prace związane z budową wiaduktu samochodowego w Bukownie. Jak informuje magistrat, nadal trwa procedura administracyjna związana z uzyskaniem wszelkich niezbędnych zgód i decyzji. Samorząd prowadzi również wstępne rozmowy w sprawie uzyskania dofinansowania na realizację zadania.

Ostatnio poruszaliśmy ten temat we wrześniu ubiegłego roku. Władze miasta informowały wtedy, że wykonana została już kompletna dokumentacja geologiczno-inżynierska, a także wielobranżowy projekt budowlany obejmujący branże: mostową, drogową, wodno-kanalizacyjną, gazową, elektryczną i teletechniczną. Ostatnim wymaganym dokumentem

było uzgodnienie projektu ze spółką PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. - Po wielu telefonach i pismach Burmistrza Miasta Bukowno kierowanych do PKP PLK S.A. ze względu na obostrzenia wynikające z sytuacji epidemiologicznej nie doszło do osobistego spotkania. W dniu 26 listopada odbyła się jednak telekonferencja, w której wzięli udział przedstawiciele wszystkich zainteresowanych stron - informują przedstawiciele magistratu w Bukownie.

Dzięki podjętym ustaleniom i dalszym kontaktom uzyskano wszystkie niezbędne uzgodnienia z PKP umożliwiające 18 grudnia 2020 r. złożenie przez Pracownię Projektową MiD z Gdańska do Wojewody Małopolskiego i Starostwa Powiatowego w Olkuszu „Wniosku o udzielenie zgody na odstąpienie od przepisów”. Konieczność złożenia takiego wniosku wynika z ustawy o transporcie kolejowym i rozporządzenia w sprawie wymagań w zakresie odległości i warunków dopuszczających usytu-

owanie drzew i krzewów, elementów ochrony akustycznej i wykonania robót ziemnych w sąsiedztwie linii kolejowej i także sposobu zarządzania i utrzymania zasłon odsłoniętych oraz pasów przeciwpożarowych.

Wydział Geodezji Starostwa Powiatowego w Olkuszu wydał w dniu 02.02.2021 r. stosowny Protokół weryfikacji danych oraz innych materiałów przekazanych do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego przez Pracownię Projektową MiD tytułem podziału terenu pod budowę wiaduktu. - W dniu 15.04.2021 r. do Starosty Olkuskiego złożono wniosek o wydanie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Budowa bezkolizyjnego połączenia drogowego ul. Kolejowej z ul. 1 Maja w Bukownie” - relacjonują urzędnicy.

Starostwo Powiatowe w Olkuszu w dniu 11.05.2021 r. wszczęło postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej: „Budowa bezkolizyjnego połączenia drogowego

ul. Kolejowej z ul. 1 Maja w Bukownie”. Zawiadomienia o wszczęciu tego postępowania zostały zamieszczone na stronach internetowych Starostwa i Urzędu w Bukownie. - W tym momencie musimy również podziękować Wojewodzie jak i Staroście za wspieranie naszej inwestycji i pomocy w uzyskiwaniu niezbędnych uzgodnień - podkreślają władze Bukowna.

Wysokie koszty inwestycji sięgające kilkudziesięciu milionów nie pozwalają na realizację inwestycji tylko ze środków własnych. - W chwili obecnej oczekujemy na wydanie wyżej wymienionej decyzji i prowadzimy wstępne rozmowy w sprawie uzyskania dofinansowania na realizację zadania. W zależności od wielkości pozyskanych środków, prawdopodobnie w IV kwartale bieżącego roku lub w pierwszym kwartale roku 2022, zostanie przeprowadzony przetarg na wykonanie wiaduktu. Planowane zakończenie robót to 2024 rok - czytamy w piśmie przesłanym do naszej redakcji.

Jolanta
kierownik sklepu ●

Anita
sprzedawca-kasjer ●



Biedronka

**TO MY.
CODZIENNIE.**

WWW.BIEDRONKATOMY.PL

Róża Wiatrów: szczepienia w plenerze i piknik rodzinny

KLUCZE

Wiola Woźniczko

Róża Wiatrów była jednym z czterech miejsc w Małopolsce, gdzie w miniony weekend odbyła się akcja „Szczepimy się od Giewontu po Pustynię Błędowską”. Towarzyszył jej piknik rodzinny z atrakcjami.

Do udziału w niej zapraszali: wojewoda małopolski oraz samorządowcy z Klucza, Krynicy – Zdroju, Zakopanego i Szczawnicy. W mobilnych punktach można się było zaszczepić bez wcześniejszej rejestracji. Podczas otwarcia imprezy na Różę Wiatrów wojewoda Małopolski przypomniał, że najskuteczniejszą formą walki z COVID – 19 są szczepienia. Chcemy, by były jak najszerzej dostępne. Dlatego we współpracy z samorządami zorganizowaliśmy plenerowe punkty szczepień. Normalność, jaką znamy sprzed pandemii, jest na wyciągnięcie ręki. Dlatego też szczepienia połączone są z wielkim piknikiem rodzinnym. Wszyscy tęsknimy za takimi wydarzeniami. Dziękuję wszystkim, którzy włączyli się w akcję „Zaszczep się na Pustyni Błędowskiej”, będącą częścią szerszego przedsięwzięcia, które równolegle odbywa się w czterech punktach w Małopolsce pod wspólną nazwą „Szczepimy się od Giewontu po Pustynię Błędowską”. Chcemy, by odrodziła się turystyka, by mieszkańcy i turyści czuli się bezpiecznie. Dlatego tak ważne są szczepienia i dlatego Narodowy Program Szczepień jest Narodowym Programem Odpowie-



działności – mówił podczas briefingu prasowego wojewoda małopolski Łukasz Kmita.

Chętnych szczepiono preparatem Johnson&Johnson. Kolejka ustawiała się od wczesnego poranka.

- Najważniejsze jest to, że widzimy zainteresowanie szczepieniami. Bardzo dziękuję Panu Wojewodzie za pomysł zorganizowania punktów szczepień w atrakcyjnych turystycznie miejscach Małopolski. Będzie można tu połączyć przyjemne z pożytecznym, a nikt nie wymyślił niczego mądrego w walce z COVID-19 od szczepień. Pustynia Błędowska zaprasza wszystkich do odwiedzenia tego pięknego zakątka – mówił wójt gminy Klucze Norbert Bień.

Szczepienia to nie wszystko. W sobotę na Pustyni można było zobaczyć skoki spadochronowe w wykonaniu 6. Brygady Powietrznodesantowej. Służby mundurowe przygotowały swoje stoiska, na których zainte-

resowani oglądali sprzęt niezbędny w pracy żołnierzy, straży granicznej, policji. Na uczestników pikniku czekali także na stoiskach pracownicy m. in. Lasów Państwowych, Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej, Powiatowej Inspekcji Weterynaryjnej, Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, Małopolskiego Szpitala Chorób Płuc i Rehabilitacji w Jaroszewcu, Urzędu Gminy Klucze czy Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego. O muzyczną oprawę zadbała kapela z Lubczy.

Szczepionkowa statystyka

Z danych Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego wynika, że podczas weekendowej akcji zaszczepiły się łącznie 2673 osoby. Najwięcej na Pustyni Błędowskiej (800), a dalej w kolejności: w Zakopanem (768), Krynicy – Zdroju (575) i Szczawnicy (530).

Wolbromianin w dowództwie NATO

WOLBROM

Ewa Barczyk, fot. MON

Pochodzący z Wolbromia gen. dyw. Robert Głąb - od marca 2016 roku pełniący zaszczytne stanowisko Dowódcy Garnizonu Warszawa, decyzją ministra obrony narodowej Mariusza Błaszczaka z dniem 1 sierpnia 2021 r. zostanie zastępcą Szefa Sztabu ds. Zarządzania Zasobami w Sojuzniczym Dowództwie Transformacyjnym (HQ SACT) w Norfolk.

Sojuznicze Dowództwo NATO ds. Transformacji ACT jest jednym z dwóch dowództw strategicznych Sojuszu Północnoatlantyckiego, zajmującym się dostosowaniem zdolności wojskowych Sojuszu do nowych wymagań geopolitycznych. Zostało powołane 19 czerwca 2003 i ma siedzibę w Naval Support Activity Hampton Roads w Norfolk. Jego dowódcą jest obecnie francuski generał lotnictwa André Lanata. Sztab ds. zarządzania zasobami zajmuje się zarządzaniem zasobami ludzkimi, wsparciem protokołarnym oraz zarządzaniem strategią i inwestycjami związanymi z bezpieczeństwem. W latach 2005-2016 wsparł wysiłki państw NATO kwotą 10 mld euro w projekty obronne. Obecnie wspiera 161 inicjatyw głównych i 2700 powiązanych projektów, będących na różnych etapach wdrażania, o łącznej wartości 600-700 mln euro, m. in. dotyczących obrony przeciwrakietowej, lądowych środków rozpoznania, rozmieszczania sił i środków NATO, środków reasekuracyjnych, obiektów dowodzenia NATO, systemów łączności, baz lotniczych i składów paliw, a także rozwoju obrony morskiej,

bezpieczeństwa systemów teleinformatycznych i cyberobrony.

Gen. dyw. Robert Głąb (prywatnie - kolega z klasy w Szkole Podstawowej nr 2 w Wolbromiu) w latach 1984-1988 był podchorążym Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Obrony Przeciwlotniczej w Koszalinie. Po jej ukończeniu i awansie na stopień podporucznika został przydzielony do 3. Łużyckiej Brygady Artylerii Obrony Powietrznej Kraju w Warszawie. Zajmował tam kolejno stanowiska: dowódcy plutonu, dowódcy baterii i szefa sztabu dywizjonu. Od 1999

SPOA w Lyonie we Francji. W 2009 ukończył Studia Operacyjno-Strategiczne w Akademii Połączonych Dowództw i Sztabów w Shrivenham w Wielkiej Brytanii, a w 2010 uzyskał dyplom w zakresie studiów obronnych na King's College London.

Przez dwa lata od 2010 r. był szefem Sekretariatu Dowódcy Sił Powietrznych w Warszawie, a następnie pełnił służbę na stanowisku szefa Zarządu Szkolenia (A-7) w Sojuzniczym Dowództwie Sił Powietrznych NATO (NATO Allied Air Command) w Ramstein. 3 sierpnia 2012 został odznaczony Lotniczym Krzyżem Zasługi. Po powrocie do kraju w 2015 kontynuował służbę w Zarządzie Obrony Powietrznej i Przeciwrakietowej Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych. 7 marca 2016 objął obowiązki na stanowisku dowódcy Garnizonu Warszawa.

Kwalifikacje zawodowe doskonalił między innymi podczas Kursu Taktyczno-Operacyjnego w Akademii Obrony Narodowej, specjalistycznych kursów wojskowych dotyczących planowania operacyjnego i szkolenia realizowanych w szkole NATO w Oberammergau (RFN), w Rydze (Łotwa) oraz kursu z zakresu dowodzenia operacjami powietrznymi (JFACC Commander Course) w CASPOA, Lyon (Francja). W 2009 roku ukończył Studia Operacyjno-Strategiczne w Akademii Połączonych Dowództw i Sztabów w Shrivenham w Wielkiej Brytanii, a w 2010 roku uzyskał dyplom w zakresie studiów obronnych na King's College London.

Gratulujemy sukcesu i życzymy powodzenia w działaniach na rzecz utrzymania pokoju w regionie!



dowodził 62. dywizjonem raketowym Obrony Powietrznej w Borzęcinie. W 2004 został szefem szkolenia, a w 2006 szefem sztabu 3. Warszawskiej Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej w Warszawie.

Ukończył Kurs Taktyczno-Operacyjny w Akademii Obrony Narodowej, specjalistyczne kursy wojskowe związane z planowaniem operacyjnym i szkoleniem realizowane w szkole NATO w Oberammergau (RFN), w Rydze (Łotwa) oraz kurs z zakresu dowodzenia operacjami powietrznymi (JFACC Commander Course) w CA-



LGD

Nad Białą
Przemszą



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

Lokalnie i kulturalnie w Bukownie

Miejski Ośrodek Kultury w Bukownie dzięki dofinansowaniu jakie otrzymał za pośrednictwem Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Nad Białą Przemszą” w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 przystąpił do realizacji projektu pt. "Bukowno lokalnie i kulturalnie". W ramach projektu zaplanowano 6 inicjatyw kulturalnych w mieście Bukowno adresowanych do wszystkich mieszkańców oraz niezbędnego wyposażenia do ich przeprowadzenia.



Dzięki realizacji projektu dotychczas mieszkańcy nie tylko Bukowna ale i całego obszaru Lokalnej Grupy Działania „Nad Białą Przemszą” mogli świetnie się bawić na imprezach:

14 maja 2021 "Bukowno dla kobiet"

17 maja 2021 "Bukowno dla papieża"

28 maja 2021 "Antologia wierszy bukowieńskich poetów"

13 czerwca 2021 "Bukowieńskie smaki"

13 czerwca 2021 "Bukowno na ludowo"

Na 18 czerwca 2021 zaplanowano "Bukowieńską Noc Teatru".



LGD

Nad Białą
Przemszą



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

Nowe miejsca pracy i wsparcie finansowe dla lokalnych przedsiębiorców

Ponad 4 000 000 złotych i 60 nowych miejsc pracy. To wsparcie jakie dotychczas otrzymali przedsiębiorcy z obszaru działania Lokalnej Grupy Działania „Nad Białą Przemszą” tj. gmin: Bolesław, Bukowno, Klucze, Olkusz, Wolbrom, Trzyciąż i Krzeszowice w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Od 2016 roku w ramach ogłaszanych przez LGD naborów wniosków o dofinansowanie przedsiębiorcy z obszaru powiatu olkuskiego i gminy Krzeszowice mieli możliwość otrzymać wsparcie finansowe na rozwój swoich firm a ci, którzy marzyli o otwarciu własnej działalności mogli zrealizować swoje plany.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Nad Białą Przemszą” to w obecnej perspektywie finansowej UE jedna z bardzo nielicznych instytucji, która wspiera lokalną przedsiębiorczość i to na taką skalę.

I mimo, iż w 2021 roku LGD ogłasza już ostatnie nabory w ramach funduszy przyznanych na lata 2014-2020 już przymierza się do konkursów w ramach nowego okresu programowania tj. 2021-2027.



ZGŁOŚ INTERWENCJE - tel. 32 754 44 77

Remont ul. Nullo pod czujnym okiem mieszkańców

OLKUSZ

Wiola Woźniczko

Trwa gruntowna modernizacja ul. Nullo w Olkuszu. Mieszkańcy bacznie przyglądają się przebiegowi inwestycji. Wątpliwości wzbudziła zmiana lokalizacji przejścia dla pieszych od strony ul. Kościuszki oraz sposób prowadzenia robót. Co na to inwestor, czyli gmina Olkusz?

Przypominamy, że remont dotyczy 285 – metrowego odcinka ul. Nullo (od ul. Kościuszki do ul. Bylicy). W zakres prac wchodzi kompleksowa przebudowa konstrukcji jezdni oraz chodników, budowa brakującego odcinka kanalizacji deszczowej, przebudowa chodników, wyznaczenie nowych oraz usystematyzowanie istniejących miejsc parkingowych. Przedsięwzięcie zakończy wszystkie prace zaplanowane w obrębie ul. Nullo.

Przejście w innej lokalizacji

Jeszcze zimą mieszkańcy i przedsiębiorcy z z sąsiedztwa (Kościuszki 14) wystosowali apel do burmistrza, aby przejście dla pieszych, do tej pory zlokalizowane na ul. Nullo przed ul. Kościuszki, pozostało na swoim miejscu. Okazało się bowiem, że „pasy” mają zostać przesunięte bliżej szkoły muzycznej i budynku prokuratury.

Autorzy pisma argumentowali, że po zmianie lokalizacji przejścia klienci mogą omijać ich sklepy, gdy do pasów będą musieli przejść kilkadziesiąt metrów. Zwłaszcza, że 10 lat temu zlikwidowano inne przejście w okolicy tego bloku, od strony skrzyżowania ul. Kościuszki z ul. Górniczą.

Olkuski magistrat informuje, że „(...) kwestia lokalizacji przedmiotowego przejścia dla pieszych została ponownie szczegółowo przeanalizowana. Wystąpiono również do projektanta o wyjaśnienie i zajęcie stanowiska w przedmiotowej sprawie”.

Konkluzja jest taka: „przejście dla pieszych należy umieszczać jedynie w obszarze skrzyżowania lub poza takowym obszarem. Brak możliwości spełnienia wymogów określonych w rozporządzeniu w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych, w którym ustawodawca wskazał prawidłową lokalizację przejścia dla pieszych w obszarze skrzyżowania oraz uwarunkowania terenowe skłoniły Projektanta do przesunięcia przejścia poza obszar skrzyżowania, tj. poza poszerzenie jezdni wynikające z projektowanych pasów do akumulacji pojazdów skręcających w lewo bądź w prawo z ul. Fr. Nullo do ul. T. Kościuszki, czyli w odległości około 30 mb”.

Ale po kolei. Magistrat w swojej odpowiedzi powołał się na rozpo-



ządzenie w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego i warunków ich umieszczenia na drogach, gdzie widnieje zapis: „Przejścia dla pieszych w rejonie skrzyżowań zaleca się lokalizować w miejscu umożliwiającym zatrzymanie pojazdów między przejściem, a krawężnią jezdni poprzecznej, tzn. w odległości nie mniejszej niż 5,00 m od tej krawężni”.

- Ustawodawca wskazał, iż odległość przejścia od krawężni jezdni

powinna wynosić nie mniej niż 5,00 m natomiast to do obowiązków projektanta należy dokonanie indywidualnej oceny sytuacji występującej na danej drodze, analizy ruchu i struktury rodzajowej pojazdów korzystających z danej drogi i podjęcie decyzji o ewentualnym zwiększeniu odległości przejścia dla pieszych. Wlot ul. Fr. Nullo do ul. T. Kościuszki posiada wydzielone 3 pasy ruchu, pas wjazdowy na ul. Fr. Nullo oraz dwa pasy wyjazdowe z ul. Fr. Nullo do skrzyżowania w lewo oraz w prawo. Sytuacja w terenie jest trudna, zarówno dla pieszych jak i kierujących pojazdami. Brak odsunięcia przejścia dla pieszych o wynikające z przepisów odległości (minimum 5,00 m) sprawia, że pojazdy osobowe oczekujące do skrzyżo-

w lewo bądź w prawo blokują przejście dla pieszych. Pieszy zmuszony jest do przechodzenia przed maskami pojazdów, co dodatkowo zaburza płynność ruchu pojazdów oczekujących na włączenie do ul. T. Kościuszki oraz obniża bezpieczeństwo pieszych – czytamy w odpowiedzi na apel.

Zwrócono także uwagę na niemożność przesunięcia przejścia o minimalne 5 metrów od krawężni ul. Kościuszki z uwagi na pobliski zjazd do posesji. -Istniejące przejście próbowano przesunąć za istniejący zjazd, tj. w odległości 15 m od krawężni jezdni ul. T. Kościuszki, na co również nie pozwalają przepisy - tym razem warunki techniczne dla dróg. Lokalizacja przejścia bezpośrednio za zjazdem mogłaby stwarzać niebezpieczeństwo dla pieszych, ponieważ występujący w terenie lewoskręt z ul. Fr. Nullo do ul. Kościuszki generuje powstawanie kolejki pojazdów oczekujących do skrzyżowania, w związku z czym pieszy nie byłby dostatecznie widoczny dla pojazdu skręcającego w prawo z ul. T. Kościuszki do ul. Fr. Nullo, a sytuację dodatkowo pogarsza bliskość kamienicy ograniczającej widoczność pojazdów wykonujących manewr skrzyżowania w prawo – tłumaczy urzą.

Wykopy w gotowych nawierzchniach

Niedawno trafiła do naszej redakcji kolejna interwencja dotycząca remontu ul. Nullo. Mieszkańcy poinformowali nas, że ze zdziwieniem obserwują postęp robót. - Po solidnym ułożeniu kostki brukowej

na chodniku od strony północnej na kolejnych warstwach tłuczni o różnej granulacji, obserwujemy teraz totalną destrukcję wykonanych uprzednio robót. W gotowych nawierzchniach prowadzi się od nowa wykopy prowadzą tam jeszcze nowe instalacje. Pytanie: czy nie można było racjonalnie skoordynować robót, aby taka sytuacja nie miała miejsca? Kto zwinął i kto poniesie olbrzymie koszty takiej niefrasobliwości? - pytają mieszkańcy.

Jak urząd odpowiedział na opisaną sytuację? - W ulicy Nullo, w porozumieniu z wykonawcą prac, prowadzone były przygotowania infrastruktury pod budowę miejskiego monitoringu. Obecność „na miejscu” firmy, która ma potencjał do tego, by nawierzchnię jak najszybciej przywrócić do stanu pierwotnego, sprawiła, że uzasadnionym było, by to zadanie wykonać właśnie wtedy. Warto dodać, że była to dokładnie ta sama firma, która wcześniej wykonywała prace na nawierzchni, więc nie będzie żadnych wątpliwości dotyczących np. ewentualnej gwarancji. Prace w ul. Nullo, w związku z pozyskaniem dofinansowania, przebiegają w określonym harmonogramie i dlatego ich części nie dało się wcześniej pogodzić z montażem infrastruktury. Nawierzchnia została już przywrócona do stanu pierwotnego – taką odpowiedź otrzymaliśmy od rzecznika prasowego magistratu Michała Latosa.

Prace na ul. Nullo zgodnie z harmonogramem powinny zostać zakończone w sierpniu.

Pomysł na toalety

OLKUSZ

Wiola Woźniczko

Park na Czarnej Górze cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem mieszkańców. Bywalcy tego miejsca często interweniują w naszej redakcji, zwracając uwagę na niedogodności lub też wskazując pewne rozwiązania, aby ze sportowo - rekreacyjnego terenu można było korzystać w jak najlepszy sposób. Tym razem interwencja dotyczy toalet.

W kwietniu pisaliśmy o braku toalet w parku. Wówczas uwagę na ten fakt zwróciła jedna z naszych Czytelniczek, argumentując, że to spory problem zwłaszcza dla osób, które nie mieszkają w bezpośrednim sąsiedztwie tego miejsca. W rezultacie toaleta - popularny toi-toi - została tam ustawiona.

Minęło kilka tygodni i pojawiły się kolejne interwencje w związku z tym tematem. - Basen w tym roku ma być

zamknięty. A czy nie można by udostępnić toalet w budynku koło basenu osobom, które korzystają z parku? Chodzi głównie o małe dzieci, przebywające z rodzicami czy dziadkami na tamtejszych placach zabaw. Korzystanie z ustawionej tam toi-toia nie jest najlepszym rozwiązaniem. Skoro są wygodne i dobrze wyposażone toalety, to dlaczego nie miałyby z nich teraz korzystać osoby przychodzące do parku? - z takim pomysłem zwrócił się do naszej redakcji jeden z Czytelników. O możliwość wprowadzenia takiego rozwiązania pytało nas w ostatnim czasie jeszcze kilkoro mieszkańców. Pojawiały się sugestie, że nawet jeśli na terenie basenu mają być prowadzone prace remontowe, to przecież można wydzielić przejście do basenowych toalet dla odwiedzających park.

Niestety, jak dowiedzieliśmy się, nic z tego. Dlaczego? Bo w budynku basenu powstał – powiedzmy – magazyn.

- W budynku przy basenie na tę chwilę przechowywane są wrażliwe

na warunki atmosferyczne urządzenia, m. in. zakupione w ramach rewitalizacji Parku Czarna Góra. Są to zarówno urządzenia sportowe, ale też przeznaczone do utrzymania i pielęgnacji całego parku, czy filtry, które zwykle montowane są w basenie, a w tym roku nie będą wykorzystane. Na obiekcie na razie nie ma dostępnej powierzchni, którą można byłoby wykorzystać w tym celu. Powstanie ona jednak przy budowie trybun. Biorąc jednak powyższe pod uwagę, wskazany przez Mieszkańców pomysł udostępnienia toalet nie będzie mógł zostać zrealizowany – odpowiada dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olkuszu Dariusz Murawski.

Co Wy na to? Czy pomysł z udostępnieniem basenowych toalet powinien zostać zrealizowany czy też toi - toi wystarczy? Piszcie w komentarzach na stronie lub fejsbukowym profilu!

REKLAMA

PROMOCYJNE CENY PŁYTEK CERAMICZNYCH



~~138⁰⁰~~ zł/m²

Płytki podłogowa
Grand Cave White
str. mat 79,8x79,8

98⁰⁰ zł/m²



~~92⁰⁰~~ zł/m²

Płytki ścienna
Harmigon Tundra Light
GL-236B 30x60

50⁰⁰ zł/m²



~~92⁰⁰~~ zł/m²

Płytki ścienna
Opp White GL-199
WL 30x60

50⁰⁰ zł/m²

WYPRZEDAŻ STANÓW MAGAZYNOWYCH - PRZYJDŹ I SPRAWDŹ



Olkuskie Centrum Budowlane
ul. 20-tu Straconych 10
Poniedziałek - Piątek od 7:00 do 17:00
Sobota od 7:00 do 14:00
Tel. 602 340 644 | www.grafitolkusz.pl

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Olkuszu

W związku z nabyciem budynku biurowego dawnej **BURSY (internatu) przy ul. Bylicy 1** informuje zainteresowanych, że posiada do wynajęcia pomieszczenia biurowe o różnych powierzchniach wyposażone w media

Więcej informacji na stronie internetowej www.pgk.olkusz.pl
Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny pod nr **695 886 885, 32 643 03 13** lub osobisty w siedzibie firmy w Olkuszu, przy ul. Kluczewskiej 2/ I piętro, pok. nr 20.

MOSiR Bukowno areną zmagania bokserów

BUKOWNO

A.N.Q.A.

W minioną sobotę, 12 czerwca bieżącego roku, w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Bukownie odbyło się II Grand Prix Małopolski w Boksie. Była to druga w tym sezonie impreza cyklu zorganizowanego z okazji 90-lecia Małopolskiego Związku Bokserskiego.

Sporty walki to dziedzina, która do tej pory zdominowana była w naszej okolicy przez dyscypliny takie jak karate czy jujitsu. Tym razem jednak na parkiecie hali MOSiR-u w Bukownie odbyły się zawody pięściarskie. W minioną sobotę, w ramach II Grand Prix Małopolski w Boksie stoczono wiele pojedynków w różnych kategoriach wiekowych i wagowych.

Impreza ściągnęła do miasta zawodników reprezentujących kluby m.in. z takich miast, jak: Jaworzno, Libiąż, Kielce, Kraków, Opole i Olkusz. Wśród pięściarzy znaleźli się również obcokrajowcy z Armenii.



Przez niespełną cztery godziny widowie zgromadzeni na trybunach hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Bukownie byli świadkami emocjonujących pojedynków, w których wyłoniono najlepszych zawodników w każdej kategorii wagowej.

Do zawodów zgłosiło się 80 osób: 60 mężczyzn i 20 kobiet. Po zakończeniu walk ich uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy i upominki. Zwycięzcą finałowego pojedynku został Dawid Ohanyan reprezentujący Bokserski Klub Sportowy Olkusz. We

wcześniej walce na ringu zaprezentował się również inny reprezentant Srebrnego Grodu – Aleksander Kamionka.

Wyniki:

Najlepszy młodzik:

Puluzyan Karen – Armenia.

Najlepszy kadet: **Środa Bartłomiej – Akademia Bokserska Libiąż.**

Najlepszy junior: **Przyjemski Kacper – B.B.B. Serca Krakowa**

Najlepszy senior: **Kinga Arendarczyk – Hutnik Kraków.**

Kolejne automaty do gier hazardowych

WOLBROM

Komenda Powiatowa Policji w Olkuszu

Siedem automatów do gier hazardowych zabezpieczyli w jednym z lokali znajdującym się na terenie gminy Wolbrom, policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej z Komendy Powiatowej Policji w Olkuszu wspólnie z funkcjonariuszami Małopolskiego Urzędu Celno – Skarbowego w Krakowie.

Policjanci prowadzą liczne kontrole nielegalnych punktów urządzania gier na automatach hazardowych. Działania te prowadzone są samodzielnie, jak również we współpracy z innymi instytucjami, które walczą na co dzień z tym nielegalnym procederem. Od początku roku na terenie powiatu olkuskiego policjanci wspólnie z funkcjonariuszami urzędu celno-skarbowego przeprowadzili 4 takie kontrole i zabezpieczyli 21 nielegalnych automatów przeznaczonych do gier hazardowych.

W piątek (11.06. br.) kryminalni i policjanci z komisariatu w Wolbromiu wspólnie z funkcjonariuszami urzędu celno-skarbowego weszli do jednego z lokali w gminie Wolbrom, gdzie ujawnili i zabezpieczyli siedem nielegalnych automatów do gier hazardowych. Urządzenia te zostały przekazane funkcjonariuszom urzędu celno-skarbowego, którzy teraz będą prowadzić postępowanie w tej sprawie.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami za urządzanie gier na auto-

matach grożą kary w wysokości 100 tysięcy złotych od każdej zabezpieczonej maszyny. Takiej karze podlega zarówno urządzający nielegalne gry hazardowe, jak i posiadacz lokalu, w którym taki proceder się odbywa. Za organizowanie gier hazardowych, poza wysoką grzywną grozi również kara pozbawienia wolności do lat 3. Podmioty prywatne nie mogą urządzić gier na automatach poza kasynami gier. Oznacza to zakaz posiadania automatów do gier (poza wyjątkami wskazanymi w ustawie).



Piłka nożna

POWIAT

źródło: 90minut.pl

V liga Kolejka 28 - 16 czerwca

Pauza: Błękitni Modlnica.KS Olkusz 2-2 Piliczanka Pilica;Przebój Wolbrom 5-1 Orzeł Bębło;TS Węgrzce 3-0 Przemsa Klucze;Pogoń Miechów 2-4 Orzeł Iwanowice;Bolesław Bukowno 1-4 Spójnia Osiek-Zimnodół;Leśnik Gorenice 1-1 Zieleńczanka Zielonki;LKS Niedźwiedź 2-3 Lot Balice.

Kolejka 29 - 19-20 czerwca

Pauza: LKS Niedźwiedź.Lot Balice - Leśnik Gorenice 20 czerwca, 17:00;Zieleńczanka Zielonki - Bolesław Bukowno 19 czerwca 18:00;Spójnia Osiek-Zimnodół - Pogoń Miechów 19 czerwca 17:00;Orzeł Iwanowice - TS Węgrzce, 20 czerwca 17:00;Przemsa Klucze - Piliczanka Pilica 19 czerwca 11:00;KS Ol-

kusz - Przebój Wolbrom 19 czerwca 18:00;Orzeł Bębło - Błękitni Modlnica 19 czerwca 12:00.

A klasa Kolejka 32 - 12-13 czerwca

Pauza: Prądnik Sułozowa.Blyskawica Kolbark 0-0 Trzy Korony Żarnowice;Sokół Gołaczewy 1-3 Przebój II Wolbrom;Pilica Wierbka 0-0 Legion Bydlin;Promień Przegonia 3-2 Centuria Chechło;Strażak Przybysławice 2-1 Wielmożanka Wielmoża;Dębunia Jangrot 1-2 Laskowianka Laski;Olimpia Łobzów 5-4 Blysk Zederman;Spartak Charsznica 1-1 Unia Jaroszewiec.

Kolejka 33 - 19-20 czerwca

Pauza: Spartak Charsznica. Unia Jaroszewiec - Olimpia Łobzów 19 czerwca 17:00;Blysk Zederman - Dębunia Jangrot 19 czerwca 11:00;Laskowianka Laski - Strażak Przybysławice 19 czerwca 15:00;Wielmożanka Wielmoża - Promień Przegonia 20 czerwca 11:30;Centuria Chechło - Pilica Wierbka 19 czerwca

18:00;Legion Bydlin - Sokół Gołaczewy 20 czerwca 11:00;Przebój II Wolbrom - Blyskawica Kolbark 20 czerwca 11:00;Trzy Korony Żarnowice - Prądnik Sułozowa 20 czerwca 17:00.

B klasa Kolejka 21 - 12-13 czerwca

Hetman Dłużec 3-0 LZS Stare Bukowno;Piliczanka II Pilica 5-0 Victoria Smoków;Orzeł Kwaśniów Górny 12-0 Cobra Węzów;Trzy Buki Wierzchowisko 3-0 Niedzica Słaboszów (wo);Pilica II Wierbka 2-0 Czapla Czaple Małe;Strumyk Zarzecze - Northstar Miechów goście nie dojechali

Kolejka 22 - 19-20 czerwca

LZS Stare Bukowno - Strumyk Zarzecze 20 czerwca 17:00;Northstar Miechów - Pilica II Wierbka 20 czerwca 17:00;Czapla Czaple Małe - Trzy Buki Wierzchowisko 20 czerwca 11:00;Cobra Węzów - Piliczanka II Pilica 20 czerwca 17:00;Victoria Smoków - Hetman Dłużec 20 czerwca 11:00.

Sprawca napaści i pobicia w lesie zatrzymany

WOLBROM

Komenda Powiatowa Policji w Olkuszu

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Olkuszu zatrzymali mężczyznę, który w lesie napadł na 44-latkę i dotkliwie go pobił. Groził również pozbawieniem życia 29-letniej kobiecie. 11.06.br. mężczyzna został doprowadzany do Prokuratury Rejonowej w Olkuszu, gdzie przedstawiono mu zarzuty, po czym sąd zastosował wobec niego tymczasowy areszt.

Do zdarzenia doszło w środę tj. 9 czerwca po godzinie 21 w gminie Wolbrom. 39-latek jadąc samochodem

zauważył w pobliskim lesie zaparkowany samochód, a w nim mężczyznę i kobietę w nieduwznannej sytuacji. Napastnik zatrzymał pojazd, podszedł do auta i gdy wyszedł z niego właściciel, zaczął nagle bez powodu okładać go pięściami, aż ten upadł na ziemię. Leżącego mężczyznę bił pięściami i kopał po całym ciele. Groził również pozbawieniem życia i zdrowia 29-letniej kobiecie, która była świadkiem tego zdarzenia. Po tym 39-latek odjechał z miejsca. Pobity mężczyzna w ciężkim stanie trafił do krakowskiego szpitala.

Policjanci szybko ustalili sprawcę napaści. 10 czerwca br. 39-latek został zatrzymany w miejscu za-

mieszkania w gminie Wolbrom. 11 czerwca br. prokurator przedstawił zatrzymanemu zarzuty spowodowania u pokrzywdzonego ciężkiego uszczerbku na zdrowiu oraz kierowania groźby karnej wobec kobiety towarzyszącej pokrzywdzonemu. 12 czerwca sąd na wniosek Prokuratury Rejonowej w Olkuszu zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci trzymiesięcznego tymczasowego aresztowania. Mężczyzna działał w warunkach recydywy. W przeszłości był bowiem karany za znęcanie i odbywał za to karę roku pozbawienia wolności (zakład karny opuścił w 2018 roku).

OGŁOSZENIA DROBNE

KUPIĘ - SPRZEDAM

★ Autokup - kupię każdą markę, tanie i drogie, gotówka od ręki, płacę najlepiej. Tel.(512)898278.

★ Tanio sprzedam solarium w bardzo dobrym stanie. Tel. 509 556 872

★ Autokup- każda marka, każdy stan. Tel.(793)999910.

USŁUGI

★ Autokup - kupię każdą markę, tanie i drogie, gotówka od ręki, płacę najlepiej. Tel. (793)001819.

★ Naprawa komputerów PC i laptopów. Tel.(601)623740. Dojazd do klienta.

★ Autokup- każda marka, każdy stan. Tel.(793)999910.

BUDOWLANE

★ Malowanie. Tel.(799)914521.

FINANSOWO - PRAWNE

★ Lombard Tomasz Kiełtyka, Olkusz, Kasztanowa 4, czynne: pon.- sob. 8-20, skup i sprzedaż złota, atrakcyjne ceny, super warunki. Tel.(512)777884.

OKOLICZNOŚCIOWE

★ WESELA - obsługa muzyczna - DJ, prezenter - imprezy okolicznościowe - zawodowo, e-mail: pbmuz@interia.pl Tel. (501)384356.

★ ATELIER Olkusz, Żuradzka 1 zaprasza. Natychmiastowe zdjęcia do dokumentów (drobny retusz gratis, możliwość wykonania w domu klienta). Tel.(600)057912.

★ FOTO STUDIO Olkusz, RYNEK 30. Najszybsze i najtańsze zdjęcia do dokumentów w 3 minuty + retusz gratis (możliwość dojazdu do klienta). Tel.(600)057911, (692)736760.

MOTORYZACJA

★ Autokup- każda marka, każdy stan. Tel.(793)999910.
★ OLEJE, FILTRY, AKCESORIA I PROFESJONALNE NARZĘDZIA SAMOCHODOWE F.H.U. "SWEMOT", Olkusz, ul. Sikorka 21. Tel.(32)6450660, czynne: 8-18.
★ AUTO SKUP GOTÓWKA, OSOBOWE I DOSTAWCZE, WSZYSTKIE MARKI I ROCZNIKI, NAJLEPSZE CENY, DOJAZD. TEL.(515)274430, (602)871305.

★ Autokup - kupię każdą markę, tanie i drogie, gotówka od ręki, płacę najlepiej. Tel.(793)001819.

NIERUCHOMOŚCI

★ Zamienię atrakcyjne mieszkanie w centrum Olkusza na DOM z dopłatą lub kupię DOM w Olkuszu 100-150 m² z 2 łazienkami. Pośrednikiem dziękuję!!! Tel. 579 510 579.

PRACA

★ Przyjmę kierowcę na międzynarodową, tygodniowe wyjazdy, jazda na chłodniach. Tel.(509)020901, (604)562175.
★ Szukam pracy, cieśla - murarz. Tel.(661)874382.
★ Przyjmę kierowcę na betonmieszarkę. Tel.(509)020901, (604)562175.
★ Przyjmę kierowcę w transporcie międzynarodowym do 3,5 tony. Tel.(692)181998.

RÓŻNE

★ ATELIER Olkusz, Żuradzka 1 zaprasza. Natychmiastowe zdjęcia do dokumentów (drobny retusz gratis, możliwość wykonania w domu klienta). Tel.(600)057912.

★ FOTO STUDIO Olkusz, RYNEK 30. Najszybsze i najtańsze zdjęcia do dokumentów w 3 minuty + retusz gratis (możliwość dojazdu do klienta). Tel.(600)057911, (692)736760.

Ogłoszenia drobne już od 2,76 zł*
tel. 32 754 44 77

*cena brutto za linijkę tekstu

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
A. M. Kostulski Olkusz, ul. Szpitalna 22
32 643 01 59 | 32 643 17 65
604 249 478 | 608 559 224

OFERTA SPECJALNA:
bezpłatna transmisja internetowa z ceremonii pogrzebowych, za zgodą rodziny - gratis!
Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Chłodnia gratis.

UBEZPIECZENIA
OLKUSZ, ul. Szpitalna 20
Tel. 32 754 22 11
olkusz@cupartner.pl
OLKUSZ, ul. K.K. Wielkiego 41
teresa.karwowska@cupartner.pl
BUKOWNO, ul. Kolejowa 1 (PKP)
Tel. 32 642 38 48 bukowno@cupartner.pl
BOLESŁAW, ul. Główna 46
stanislawa.walczak@cupartner.pl
SŁAWKÓW
Tel. 515 487 699 slawkow@cupartner.pl

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
mgr Zbigniew Kwinta
Olkusz, ul. Szpitalna 14
32 643 06 07, 32 643 48 33,
502 35 43 32
Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem
WŁASNA CHŁODNIA

HURTOWNIA MOTORYZACYJNA „SWEMOT”
Olkusz, ul. Sikorka 21
32 645 06 60, 601 525 210

Przegląd Tygodnik Regionalny „PRZEGLĄD OLKUSKI”
Redaktor naczelny: Dariusz Krawczyk
Redaktor: Wiola Woźniczko
wiola.wozniczko@przeglad.olkuski.pl

Adres redakcji: 32-300 Olkusz, ul. Żuradzka 15, tel./fax 32 754 44 77, 504 178 786
Internet: www.przeglad.olkuski.pl
e-mail: redakcja@przeglad.olkuski.pl
Przyjmowanie ogłoszeń: Olkusz, ul. Żuradzka 15.
Wydawca: NEON S.C., 32-300 Olkusz, ul. M. Biema 11
Skład: NEON S.C. Druk: Polska Press Sp. z o.o.

W przypadku publikacji materiałów niezamówionych oraz listów do redakcji zastrzegamy sobie prawo do adiacji i opatrzenia nadesłanych materiałów tytułem. Nie publikujemy listów nieopisanych nazwiskiem i adresem - można zastrzec nazwisko i adres do wiadomości redakcji. Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Poglądy redakcji wyrażają jedynie teksty podpisane „Redakcja”. REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ ZAMIESZCZANYCH OGŁOSZEŃ.
Kolportaż: Przegląd Olkuski kolportowany jest do wszystkich mieszkań i firm w Olkuszu (także na Pomorzanych) oraz do: Klucze, Bogucina Dużego, Bogucina Małego, Bolesława, Braciejówki, Bukowna, Bydlina, Chełma, Chechła, Cieślina, Czubrowic, Gołczowic, Gołaczew Nadmłynia, Gorenice, Hutek, Gór Bydlirskich, Jangrota, Jaroszwca, Klucz, Klucz Osady, Kolbarku, Kosmolowa, Krążka, Krza, Krzykawy, Krzykawki, Krzywoplot, Kwaśniowa, Lasek, Osieka, Michałówki, Pazurka, Podlipia, Przegonia, Rabsztyna, Raclawia, Rodak, Ryczówka, Sieniczna, Starego Bukowna, Sułozowej, Troksa, Trzyciąża, Ujkowa Nowego, Witeradowa, Wodącej, Wolbromia, Zarzecza, Zawady, Zimnodół, Zedermana, Żurady.



ZDROWIE & URODA

DODATEK TEMATYCZNY

Olkuski
Przegląd

Złoty Jeź

CZERWIEC 2021

Kwas salicylowy i jego właściwości

Kwas salicylowy to popularna substancja, którą znajdziemy w wielu produktach przeciwtrądzikowych, stąd cieszy się on bardzo dużym powodzeniem przede wszystkim wśród kobiet, które są posiadaczkami cery tłustej lub mieszanej.

Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwłojotokowe, a także pomaga w oczyszczaniu zaskórników. Choć jego działanie jest stosunkowo łagodne, istnieją sytuacje, w których powinno się unikać jego stosowania. Sprawdź, jakie są jego właściwości i kiedy unikać jego stosowania.

Kwas salicylowy – przydatne informacje

Kwas salicylowy jest jedynym kwasem BHA, który znajduje zastosowanie w kosmetyce. Co ciekawe, to związek chemiczny, który w naturalny sposób występuje w wielu roślinach (np. kwiatach rumianku, liściach topoli, malin) i po raz pierwszy został wyodrębniony z kory wierzby. Jest słabo rozpuszczalny w wodzie, natomiast bardzo dobrze rozpuszcza się w alkoholu etylowym oraz tłuszczach. To substancja, która znajduje szerokie zastosowanie w farmacji – między innymi wchodzi w skład aspiryny, a także pojawia się jako środek dezynfekujący oraz antyseptyczny.

Kwas salicylowy i jego wpływ na skórę

Nie ulega wątpliwości, że największą popularność kwas salicylowy zyskał jako składnik kosmetyków złuszczających i przeciwtrądzikowych. W dużych stężeniach (10-20%) wykorzystuje się go do profesjonalnych zabiegów w salonach kosmetycznych. Dlaczego kwas salicylowy tak dobrze sprawdza się w przypadku problemów z trądzikiem? Ma to związek z jego działaniem przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Co więcej, to kwas, który posiada zdolność do przenikania przez warstwę łojową na skórę, dlatego też tak dobrze oczyszcza zatkane pory z zanieczyszczeń

i dodatkowo delikatnie je zwięża. Oprócz tego w łagodny sposób złuszcza martwy naskórek, dzięki czemu wygładza cerę. Ze względu na swoje łagodne i nieinwazyjne działanie kwas salicylowy jest substancją, którą znajdziemy zarówno w kosmetykach przeciwtrądzikowych dla nastolatków, jak i osób dorosłych.

- łagodzi stany zapalne występujące przy trądziku różowatym;
- poprawia działanie innych składników kosmetycznych;
- wspomaga leczenie niektórych chorób zapalnych, np. łuszczycy.



Stosowanie kwasu salicylowego – efekty

Wiadomo już, że kwas salicylowy świetnie sprawdza się w problemach z trądzikiem, zaskórnikami czy nadmiernym łojotokiem skóry. Jednak nie jest to jego jedyne zastosowanie. Kwas salicylowy:

- rozjaśnia przebarwienia posłoneczne i potrądzikowe;
- zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek;
- ujednolica koloryt skóry;
- zmniejsza blizny potrądzikowe;
- zapobiega wrastaniu włosków w skórę po depilacji;

Kwas salicylowy – kiedy nie stosować?

Choć kwas salicylowy to substancja o efektywnym, ale niezwykle delikatnym i nieinwazyjnym działaniu, istnieją sytuacje, w których powinno się unikać jej stosowania. Są to przede wszystkim:

- ciąża i karmienie piersią;
- częste korzystanie z solarium lub opalanie;
- uczulenie na salicylany;
- kuracja retinoidami o dużym stężeniu;
- posiadanie otwartych ran na skórze lub bardzo silnego trądziku.

W numerze:

Oligosacharydy mleka kobiecego strona 2

Porozmawiajmy szczerze o otyłości strona 3

Akupunktura - fakty i mity strona 5

Warto pamiętać, że tak jak w przypadku każdej substancji aktywnej, przy stosowaniu kwasu salicylowego należy zachować umiar. Stosując gotowy kosmetyk z kwasem salicylowym, zawsze należy trzymać się zaleceń producenta, a częstotliwość stosowania dostosować do własnych potrzeb.

Kwas hialuronowy – kiedy skóra potrzebuje nawilżenia

W przypadku problemów z trądzikiem ważną rolę odgrywa nie tylko oczyszczanie skóry, ale i jej odpowiednie nawilżenie. Niektóre osoby uważają, że cery trądzikowej nie trzeba nawilżać, co stanowi duży błąd. Substancją, która sprawdzi się w tym przypadku idealnie, jest kwas hialuronowy. Ze względu na swoje właściwości wiązania wody, doskonale zadziała w przypadku skóry przesuszonej (także trądzikowej), odwodnionej, narażonej na działanie promieni UV oraz innych czynników zewnętrznych, które mogą uszkadzać skórę. Kwas hialuronowy to także świetne rozwiązanie w profilaktyce przeciwstarzeniowej i w czasie menopauzy. Dzięki temu składnikowi skóra staje się idealnie nawilżona, a suche skórki i nierówności skóry znikają.

Artykuł sponsorowany

REKLAMA

Gabinet
Kosmetyczny

URODA



Zadbaj o siebie
przed latem

polecamy:

- endermologie: modelowanie, ujędrnianie, antycellulitowe zabiegi na ciało
- jonoforeza
- roll-cit
- depilacja pastą cukrową
- manicure, pedicure
- makijaż mineralny
- zabiegi Sothys - **PROMOCJA**



Olkusz, ul. M. Bylicy 1, p. 10, tel. 663 166 872

Oligosacharydy mleka kobiecego – tajna broń układu odpornościowego.

Sprawdź, co warto o nich wiedzieć, jeśli dokarmiasz swoje dziecko. Skład mleka mamy jest uznawany za kompleksową kompozycję, ponieważ zawiera kluczowe mikro- i makroelementy wspierające prawidłowy rozwój organizmu dziecka. Wśród nich należy wymienić oligosacharydy. Ich zadaniem jest m.in. odżywanie pożytecznych bakterii obecnych w układzie pokarmowym niemowlęcia – to jeden z mechanizmów, dzięki któremu oligosacharydy wspierają działanie dojrzewającej odporności malucha.

Wsparcie dla budującej się odporności

W okresie 1000 pierwszych dni życia układ odpornościowy dziecka rozwija się bardzo intensywnie. Większość procesów z tym związanych odbywa się w układzie pokarmowym. W jelitach znajduje się bowiem aż 70% komórek odpornościowych. To dlatego jednym z kluczowych czynników wpływających na dojrzewanie układu odpornościowego, który pełną sprawność osiągnie dopiero ok. 12. roku życia dziecka, jest odpowiednia dieta.

Kompleksowa kompozycja pokarmu kobiecego wspiera prawidłowy rozwój organizmu niemowlęcia dzięki obecności m.in. nukleotydów, składników mineralnych, witamin oraz węglowodanów, w tym oligosacharydów. Myśląc o odporności dziecka, warto zwrócić szczególną uwagę właśnie na oligosacharydy, czyli złożone związki, które stanowią



trzeci co do ilości stały składnik mleka mamy.

Oligosacharydy nie są trawione w układzie pokarmowym maleństwa, a w niezmięnionej postaci dostają się przez jelito cienkie do jelita grubego. Jaka jest więc ich rola? Stają się pożywką dla korzystnych bakterii, które tuż po porodzie namnażają się w układzie pokarmowym noworodka i zasiedlają go. Oligosacharydy mleka matki są składnikami wpływającymi na skład mikrobioty jelitowej, która chroni niemowlę przed wirusami i infekcjami. Pokarm kobiecy zawiera więc składniki, które nie tylko odżywiają organizm dziecka, ale również wspierają rozwój jego mikrobioty jelitowej.

Czy wiesz, że...

...HMO (ang. Human Milk Oligosaccharides) to określenie używane w kontekście oligosacharydów mleka matki? Oligosacharydy w kobiecym pokarmie zostały odkryte już w 1994 roku.

Z myślą o dzieciach niekarmionych wyłącznie piersią

Mleko mamy to dla niemowlęcia najlepszy pokarm na świecie, jaki może dostać w początkowym okresie swojego życia. Zdarzają się jednak sytuacje, w których kobieta z uzasadnionych powodów nie może karmić wyłącznie piersią. Z myślą o takich przypadkach w 2000 roku naukowcy Nutricia, inspirowani się badaniami nad składem mleka kobiecego i z myślą o budującej się odporności dziecka, opracowali kompozycję oligosacharydów scGOS/lcFOS w stosunku (9:1). W 2004 roku eksperci z EFSA (Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności) potwierdzili bezpieczeństwo wykorzystywania oligosacharydów scGOS/lcFOS w stosunku 9:1 w mlekach modyfikowanych.

Wybór mleka do karmienia mieszanego

Zdarzają się sytuacje, w których mimo starań karmienie mlekiem mamy jest utrudnione, np. kobieta

ma zbyt mało pokarmu i nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dziecka. Możliwym rozwiązaniem jest wprowadzenie karmienia mieszanego – przystawianie dziecka do piersi oraz podawanie mu w razie potrzeby mleka modyfikowanego. Warto wtedy też pamiętać, że jeśli mama będzie próbowała wrócić do wyłącznego karmienia swoim mlekiem (co może się okazać dość trudne), konieczna jest stymulacja piersi do wytwarzania pokarmu – odciąganie mleka laktatorem nie pozwoli na zaniknięcie laktacji.

Niezależnie od powodu, z jakiego mama nie może podawać wyłącznie piersi, z myślą o dalszym wspieraniu dojrzewania młodego organizmu powinna (w porozumieniu z lekarzem pediatrą) wybrać odpowiednie mleko modyfikowane, by móc dokarmiać dziecko. O tym, czy dane mleko modyfikowane ma skład odpowiedni dla niemowlęcia, nie świadczy jeden wyjątkowy element, a cała kompozycja składników. Działa to w taki sam sposób, co orkiestra – wszystkie instrumenty muszą ze sobą współgrać. Wiedząc o tym, że dopiero wszystkie składniki znajdujące się w mleku mamy mają dobroczynny wpływ na organizm niemowlęcia, mama powinna wybrać takie mleko następne, które będzie posiadało kompletną kompozycję składników, w tym także te naturalnie występujące w jej pokarmie. Dzięki temu będzie ono dostarczało dziecku wiele korzyści, m.in. wspierało prawidłowy rozwój, w tym funkcjonowanie układu odpornościowego oraz rozwój funkcji poznawczych.

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

Źródło: biuro prasowe Nutricia

REKLAMA

Badania prenatalne podstawą profilaktyki zdrowotnej dziecka od jego poczęcia

Badania prenatalne są obowiązkowym elementem prowadzenia ciąży. Skierowanie na te nieinwazyjne – I i II badanie ultrasonograficzne – otrzymuje każda kobieta po 35. roku życia, jednak o ich wykonaniu powinny pamiętać również młodsze przyszłe mamy. Niemniej ważne jest badanie USG w III trymestrze ciąży, a także echokardiografia i inne specjalistyczne testy laboratoryjne. Celem diagnostyki prenatalnej jest wczesne rozpoznanie wad rozwojowych u dziecka.



Czy badania prenatalne powinna wykonać każda kobieta w ciąży, nawet bardzo młoda i niebędąca obciążona genetycznie?

Zdecydowanie tak. U każdej kobiety w ciąży istnieje pewne ryzyko nieprawidłowości u dziecka. Jest ono niewielkie, bo wynosi 2-3%. Natomiast nigdy nie wiemy, u której z nich ten dzidzius może być chory i żeby mu stworzyć jak najlepsze warunki leczenia oraz porodu, takie badania prenatalne powinny być wykonane w każdym trymestrze ciąży.

Nawet wykonanie III badania prenatalnego okazuje się niezbędne?

Prawidłowy wynik I i II badania prenatalnego nie daje gwarancji, że dziecko urodzi się zdrowe. Czas między II badaniem prenatalnym, a porodem to aż 20 tygodni, podczas których dziecko nadal rośnie, rozwija się, dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca trzykrotne wykonanie badania USG w ciąży prawidłowej. Ponadto lekarz prowadzący badanie może zlecić dodatkowe badania USG w in-

nym terminie, a także, jeśli istnieje ryzyko pewnych wad genetycznych, inwazyjne badanie prenatalne. Warto również wiedzieć, że to wady serca są największą i najczęściej wykrywaną grupą schorzeń wśród noworodków. Ważne, żeby je wykryć jeszcze w czasie ciąży. Do oceny serca płodu służy echokardiografia.

Jakie wady wrodzone u dziecka możemy wykryć dzięki badaniom prenatalnym? Czy to ułatwia leczenie maluszka i jego lepszy start w przyszłość?

Dzięki badaniom prenatalnym jesteśmy w stanie wykryć wady praktycznie wszystkich układów związanych ze zdrowiem dziecka, czyli wady głowy, jak wodogłowie, wady sercowe, wady nerek w postaci wodonercza, rozszczepy kręgosłupa, wady kończyn. Oceniamy tak naprawdę całą anatomię. I rzeczywiście istnieje wiele możliwości leczenia dziecka w życiu płodowym. Te metody w dużym stopniu poprawiają jakość życia dziecka po porodzie. Jest ich wiele, w zależności od nieprawidłowości, którą maluch posiada. Wykrycie wady w łonie mamy pozwala także na przygotowanie się do porodu w specjalnych warunkach czy bardziej efektywne leczenie dziecka po jego narodzinach.

Czy kobiety powinny mieć jakieś obawy w związku z wykonywaniem badań prenatalnych w dobie pandemii?

Zdecydowanie nie. Pandemia nie powinna zaniechać troski o zdrowie dziecka. W Gyncentrum zadaliśmy o to, aby przyszłe mamy czuły się zupełnie bezpiecznie, nie odbierając jednocześnie przyszłemu ojcu radości z ujrzenia swojego dziecka. Zdajemy sobie bowiem sprawę, że badania prenatalne to nie tylko profilaktyka, lecz również wzruszające przeżycie dla obojga rodziców.

dr n. med. Wioletta Rozmus-Warcholińska
ginekolog i położnik, perinatolog

Specjalista Gyncentrum w zakresie diagnostyki prenatalnej.
Członek Międzynarodowego Towarzystwa Ultrasonografii
w Położnictwie i Ginekologii, Londyńskiej Fundacji Medycyny Płodu
oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego.

Bezpłatne badania prenatalne dla kobiet z terenu powiatu olkuskiego i krakowskiego

PODSTAWĄ ZAKWALIFIKOWANIA SIĘ DO BADAŃ PRENATALNYCH JEST:

- ♥ miejsce zamieszkania na terenie powiatu olkuskiego lub krakowskiego (z wyłączeniem miasta Kraków)
- ♥ wiek poniżej 35 roku życia
- ♥ wiek ciążowy poniżej 14 tygodnia ciąży
- ♥ brak kwalifikacji do programu badań prenatalnych finansowanego z NFZ

Informacja i rejestracja do programu

Biuro Projektu tel. 574 180 389, mail: prenatalne@rsm.org.pl

Wsparcie udzielane w ramach projektu

Kompleksowy program wczesnej interwencji dla małego dziecka niepełnosprawnego z terenu powiatu olkuskiego i krakowskiego wraz z dostępem do badań prenatalnych www.niepełnosprawni.rsm.olkusz.pl

Miejsce wykonywania badań

NZOZ GynCentrum - Oddział Kraków, ul. Józefa Mehoffera 10

REALIZATOR PROJEKTU

 Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sacra Mater”
ul. Kielejska 301/32-332 Kraków
stowarzyszenie@rsm.org.pl
tel. 573 999 472

WYKONAWCA

 GYNCENTRUM
ul. Władysława Jędrzejowskiego 11
31-114 Kraków
Gyncentrum Sp. z o.o. | ul. Żelazna 11-40-812 Katowice

 Fundusze Europejskie
Program Regionalny

 Rzeczpospolita
Polska

 MAŁOPOLSKA

 Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Porozmawiajmy szczerze o otyłości

Ponad połowa osób z otyłością (56%) przyznaje, że doświadczyła odrzucenia ze względu na swoją masę ciała

10 czerwca ruszyła druga edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej pt. „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Jej celem jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość to choroba, którą należy i można leczyć. Brak zrozumienia charakteru otyłości przekłada się na przekonanie, że jest ona świadomym wyborem chorego. Powszechnym jest obarczanie go odpowiedzialnością i winą za rozwój nadmiernej masy ciała. Oznacza to, że osoby z otyłością muszą mierzyć się nie tylko z tym, co przynosi sama choroba, ale dodatkowo z nieprzychylnością społeczną, która nierzadko przybiera formę hejtu i stygmatyzacji. Co jako społeczeństwo możemy zrobić, by wesprzeć te osoby w procesie powrotu do zdrowia? Dlaczego warto porozmawiać szczerze o otyłości z bliskimi i lekarzem? Na te pytania odpowiadają eksperci, ambasador kampanii Cezary Żak oraz pacjenci zaangażowani w drugą edycję projektu.

Otyłość to bez wątpienia jedno z największych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Skala oraz dynamika zachorowań czynią z otyłości priorytet ochrony zdrowia. W Polsce już co 6. kobieta i co 7. mężczyzna choruje na otyłość. Wyniki badań pokazują systematyczny wzrost zachorowań na tę chorobę. W ciągu ostatnich lat problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi znacząco się pogłębiły. Badania CBOS z 2019 r. wskazują, że 59% dorosłych Polaków waży za dużo, a od 2010 r. odsetek ten wzrósł o 13%.

Z badań zrealizowanych w ramach kampanii wynika, że aż 80% osób z otyłością nie postrzega jej jako choroby, a jedynie jako defekt estetyczny. Z czego może wynikać taki sposób myślenia o tej chorobie?

Brak świadomości choroby, jaką jest otyłość powoduje, że jest to choroba przede wszystkim niezdiagnozowana, a co za tymi idzie - nieleczone. Jest rozpoznawana zdecydowanie za późno, a może powodować jak żadna inna choroba, ponad 200 powikłań. Według szacunków z powodu pandemii otyłości do 2050 roku długość życia przeciętnego Polaka zmniejszy się aż o 4 lata. Dane biją na alarm i wymuszają podejmowanie działań w różnych grupach społecznych - od najmłodszych do najstarszych, ale też i wśród lekarzy, by wiedzieli, jak postępować z pacjentem chorującym na otyłość, który pojawia się w ich gabinecie - wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, Katedra i Zakład Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu Prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO).

Otyłość to nie tylko to, co widać gołym okiem

Osoby chorujące na otyłość często spotykają się z brakiem zrozumienia ze strony swojego otoczenia, a mity, które krążą wokół tej choroby, sprawiają, że czują się wykluczeni. Tymczasem wielu pacjentów, mimo wysiłków i ogromnej pracy, nie jest w stanie samodzielnie zredukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich życiu. Dlatego tak istotny jest kontakt z lekarzem, który wskaże odpowiednie

kierunki działań. Dzięki rozwojowi medycyny możliwe staje się dzisiaj indywidualne podejście do pacjenta z otyłością. Dostępne są różne metody leczenia i to pacjent w porozumieniu z lekarzem decyduje, która metoda jest zgodna z jego oczekiwaniami. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok w stronę zdrowia i porozmawiać z lekarzem o terapii otyłości. Do tego zachęcają pacjenci, którzy wzięli udział w spocie kampanii.

Jedną z Bohatek kampanii - Agnieszka Liszkowska-Hała podkreśla - Jestem szczęśliwą mamą, żoną i trenerką. Wiem jak ważna jest w naszym życiu zewnętrzna motywacja i wsparcie bliskich w naszym życiu, na co dzień, ale przede wszystkim w czasie choroby. Otyłość została u mnie zdiagnozowana 2 lata temu i była spowodowana problemami na osi hormonalnej. Od tamtego momentu zaczął się kolejny etap mojego leczenia: terapia wspierana odpowiednią dietą i aktywnością fizyczną. W pewnym momencie poczułam, że moja historia może być inspiracją dla innych, że skoro ja mogę to inni też, dlatego zdecydowałam się na udział w kampanii. Wierzę, że moja historia, mój głos są potrzebne i mają moc dotarcia do innych chorych z otyłością, dając im nadzieję i motywację do wykonania pierwszego kroku i rozpoczęcia leczenia choroby.

W ramach kampanii powstał spot edukacyjny, do którego zaangażowani zostali pacjenci z otyłością oraz ambasador Cezary Żak.

Zdecydowałam się wesprzeć kampanię jako ambasador, bo wciąż brakuje wiedzy,

że otyłość to choroba taka sama jak każda inna - nowotwór, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. W Polsce mamy już 8 mln dorosłych z otyłością! Brak społecznej wiedzy na temat otyłości jako choroby leży u podstaw stygmatyzacji chorych. Dlatego tak ważne i potrzebne są kampanie edukacyjne takie jak „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Cieszę się, że mogę być częścią tej ważnej inicjatywy - mówi Cezary Żak.

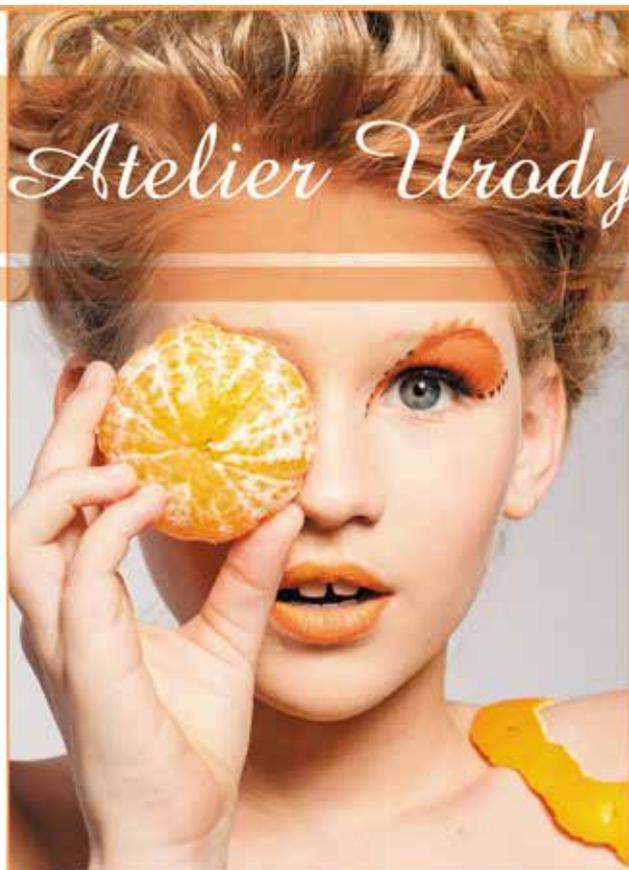
Bohaterowie spotu przyznają, że sami na co dzień mierzą się z nieprzychylnymi komentarzami, co nie pomaga w procesie leczenia. Z badań opinii społecznej zrealizowanych w ramach kampanii wynika, że zdecydowanie najczęściej wskazywanym źródłem dyskryminacji ze względu na masę ciała jest szkoła (61%), Internet, w tym media społecznościowe, (38%) oraz miejsca publiczne (33%). Dlatego też kluczową jest szczerza rozmowa o leczeniu otyłości, tak, aby pacjent z otyłością nie był w tym procesie pozostawiony sam sobie.

Otyłość? To się leczy!

O tym, czy należy wdrożyć leczenie farmakologiczne w chorobie otyłościowej zawsze decyduje lekarz. Obecnie dostępne są w Polsce trzy leki ułatwiające redukcję masy ciała: liraglutyd - lek z grupy analogów GLP-1, który powoduje zmniejszenie masy ciała, kontroluje łaknienie, zwiększając uczucie sytości i zmniejszając uczucie głodu, co ważne zmniejszając równocześnie ryzyko rozwoju powikłań np. cukrzycy; połączenie chlorowodoru bupropionu i naltreksonu - zwiększa uczucie sytości i zmniejsza odczucie przyjemności związanej ze spożywaniem pokarmów poprzez działania na ośrodkowy układ nerwowy oraz inhibitor lipaz - lek hamujący wchłanianie tłuszczu z przewodu pokarmowego.

Kampania edukacyjna „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”

REKLAMA



Atelier Urody

Zapraszamy Państwa na:

- ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE
- ZABIEGI NA CIAŁO:

BTL EMSCULPT- nieinwazyjny system rzeźbienia mięśni i redukcji tkanki tłuszczowej,

BTL X-WAVE terapia falami akustycznymi, liporadiologia, kriolipoliza

- ZABIEGI MEDYCyny ESTETYCZNEJ

Olkusz, ul. Bóżnicza 5, tel. 530 788 848

www.atelier-urody-olkusz.pl

LETNIE SOS DLA CIAŁA

HIFU - LIPOSONIX doprowadza do redukcji tkanki tłuszczowej jednocześnie zmniejszając nadmiar skóry. Zabieg HIFU LIPOSONIX nie wymaga znieczulenia oraz nie wyklucza z życia codziennego. Daje przyjemne uczucie ciepła i kurczenia się skóry. Dodatkową korzyścią stosowania tej metody jest wpływ temperatury na stymulację fibroblastów, odbudowa z wiekiem rozciągniętych włókien kolagenowych. W rezultacie prowadzi do przyjemnego uczucia wygładzenia i liftingu skóry. HIFU LIPOSONIX jest doskonałą metodą kondycjonującą brzuszki po ciąży, redukującą obwisłe ramiona, wyszczuplającą uda oraz kolana. Jest bezcennym działaniem kiedy stosujemy diety odchudzające i pojawia się nadmiar obwisłej skóry.

EFEKTY utraty zbędnych centymetrów po zabiegu LIPOSONIX widoczne są po samym zabiegu. W ciągu następnych 2-4 tygodni organizm „pozbywa” się uszkodzonych komórek tłuszczowych i intensyfikuje się efekt liftingu, napięcia i zagęszczenia skóry. Obszar poddany zabiegowi staje elastyczny, sprężysty. Uda w czasie upałów przestają się o siebie nieprzyjemnie ocierać, można założyć spódnice odsłaniającą kolano oraz bluzkę bez rękawów. Zabieg zmniejsza widocznie i odczuwalnie obwód talii, tułowia, bioder, brzucha, pośladków, ud oraz ramion. Tworzenie swojego dobrego wizerunku może być przyjemne.

Zapraszam

Danuta Chodorowska - kosmetolog

www.kosmetyka-olkusz.pl

Centrum
kosmetyologii
estetycznej



Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 60
(obok poczty) gab. 309 III p.
tel. 570 691 681

Polub nas na Facebook www.kosmetyka-olkusz.pl

ZABIEG HIFU

Liposonix

w promocji czerwcowej
jedna okolica ciała
500 zł



Dziś pod lupę bierzemy oleje zimnotłoczone nierafinowane...

W dobie dzisiejszych czasów coraz więcej osób interesuje się naturoterapią i tym co ta za sobą wnosi... Naturoterapia to przede wszystkim holistyczne podejście do zdrowia, oznacza to iż opiera się na założeniu, że stany umysłu, ducha i ciała wzajemnie wpływają na siebie i że należy leczyć cały organizm, a nie tylko jego chorą część. Z tego też powodu coraz większa grupa ludzi interesuje się tematyką związaną z psychobiologią, suplementacją, czy zdrowym nie przetworzonym żywnością. Dziś zajmujemy się ostatnią tematyką w myśl słów Hipokratesa „Niechaj pożywienie będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”

Przygodę ze zdrowym żywnością zaczniemy od oleju, ale nie tego do którego przywykliśmy na co dzień. Dziś pod lupę bierzemy oleje zimnotłoczone nierafinowane, które aby zachowywały swoje prozdrowotne właściwości obowiązkowo muszą się znajdować w lodówce w ciemnym szkle.

Oleje nierafinowane – nieoczyszczone, to takie które są niepozbawiane żadnych substancji znajdujących się w nasionach z których powstaje olej. Natomiast wśród nierafinowanych olejów, najzdrowsze są te oleje, które powstają



w procesie tzw. na zimno, znaczy to że nasiona są wyciskane tylko za pomocą prasy. Bardzo ważne jest aby taki olej w procesie produkcji nie ulegał podgrzewaniu. Czym różni się tak powstały olej od tego rafinowanego, na pewno muszą posiadać krótszą datę przydatności do spożycia i nie są tak klarowne ponieważ nie są one poddawane procesowi filtracji. Co jest bardzo istotne, iż w przeciwieństwie do zwykłych olejów te są o wiele, wiele zdrowsze, a to dlatego, że zawierają o wiele więcej substancji odżywczych, minerałów, witamin, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także przeciwutleniaczy. Dzięki takiemu procesowi produkcji oleje nierafinowane nie tracą witaminę E, a ta witamina natomiast odgrywa bardzo istotną rolę w naszym organizmie, ponieważ zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, a także wpływa korzystnie na zdrowie serca, dzięki niej

oleje nie potrzebują dodatkowych sztucznych konserwantów, ponieważ to witamina E jest najlepszym naturalnym konserwantem. Co jeszcze wyjątkowego znajdziemy w olejach, które powstają w procesie na „zimno”? Przede wszystkim bardzo ważna jest w nich obecność w dużych ilościach - nienasyconych kwasów tłuszczowych: omega-3 oraz omega-6, witamin które są rozpuszczalne w tłuszczach oraz soli mineralnych. NNKT to Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe, inaczej nazywane potocznie witaminą F, są to substancje których brakuje stale w naszym jedzeniu.

Pojawia się kolejne pytanie które oleje wybrać? Najważniejsze aby oleje kupować od małych lokalnych manufaktur - olejarni, najlepiej pasjonatów całym sercem w tym temacie, da nam to większą szansę iż oleje będą świeże ale i nasiona z których powstają będą wolne od chemii.

Oto kilka przykładów rodzajów olejów którymi warto się zainteresować.

Olej z ostropestu – ten olej ma wiele cennych substancji, jest przede wszystkim bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, m.in. kwas omega-6 oraz oleinowy. Olej z ostropestu jest cennym źródłem witamin z grupy C, E oraz K. Wspiera zatem naszą odporność, wygląd oraz stan krwi. Po ten rodzaj tłuszczu sięgają także osoby, które pragną zadbać o: swoją wątrobę, detoksykację organizmu, swój odpowiedni poziom cholesterolu, trawienie, usuwanie stanów zapalnych, układ sercowo-naczyniowy, poprawa koncentracji i wiele innych. Ten olej cechuje się

dużą zawartością silymariny, czyli substancji wpływającej pozytywnie na naszą wątrobę.

Olej konopny – to bez wątpienia wyjątkowy olej, a to za sprawą iż zawiera bardzo dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (80% składu) a w szczególności omega-6 i omega-3, oraz proporcja kwasów omega-6 do omega-3 w oleju konopnym wynosi 3:1 i jest uznawana za wzorcową z punktu widzenia potrzeb naszego organizmu.

Bardzo cennym składnikiem oleju konopnego jest kwas gamma-linolenowy, to dzięki niemu olej konopny pomaga nam unormować gospodarkę hormonalną. Kobiety wykorzystują go do złagodzenia dolegliwości związanych z tzw. PMS. Równie ważnym składnikiem oleju konopnego jest tokoferol, który neutralizuje wolne rodniki sprzyjające rozwojowi wielu chorób. Właściwości przeciwzapalne wykazują też witamina E i kwasy omega-3 zawarte w oleju konopnym co można wykorzystywać do złagodzenia bólów mięśni i stanów reumatycznych. Po ten rodzaj tłuszczu sięgają także osoby, które pragną zadbać o: nadciśnienie (aby obniżyć ciśnienie krwi) serce i układ krążenia, ograniczenie rozwoju miażdżycy, zmniejszenie ryzyka udaru, złagodzenie dolegliwości w stwardnieniu rozsianym, swój system odpornościowy, naturalne działanie przeciwzapalne w chorobach reumatycznych i nie tylko - aby wzbogacić dietę w witaminy (E, A, K) oraz minerały (magnez, cynk, wapń).

Jest jeszcze wiele innych olejów, które mają również wyjątkowe właściwości prozdrowotne takie jak: olej z czarnuszki, olej rzepakowy, olej ze słonecznika, olej lniany, olej z krokosza itp. Zachęcam do zgłębiania wiedzy w tym temacie myślę, iż naprawdę warto.

Artykuł stanowi tylko informację w tej tematyce ogólnie pojętą i w żaden sposób nie zastępuje on porady medycznej.

Dzięki uprzejmości firmy:
Olejarnia Naturalnie u Nas Anna Rejment

WYSOKO WYSPECJALIZOWANE CENTRUM MEDYCZNE



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

Pulmonologiczna
lek. med. Tadeusz Bold – środa
Nefrologiczna
dr n. med. Maciej Bulanowski – wtorek
Urologiczna
lek. med. Tomasz Zaorski – poniedziałek
dr n. med. Michał Tkocz – wtorek
Kardiologiczna
lek. med. Kamil Kosmulski – czwartek
Stomatologiczna
dr n. med. Leszek Szywała – środa
Laryngologiczna
lek. med. Andrzej Pawelczak – środa
Leczenie uzależnień
mgr Karolina Kaźmierczak – środa
Psychologiczna
mgr Karolina Kaźmierczak – środa
Chirurgiczna
lek. med. Sławomir Karoń – czwartek

Chirurgiczna (leczenia ran przewlekłych)
dr hab. n. med. Marek Kucharzewski – czwartek
Okulistyczna
lek. med. Marzena Wysocka – poniedziałek
dr n. med. Michał Milka – środa
Ginekologiczna
lek. med. Bartosz Cichoń – wtorek
lek. med. Miłosz Matyja – piątek
Neurologiczna
lek. med. Beata Wolniak-Mazur – środa
Ortodontyczna
dr n. med. Leszek Szywała – poniedziałek, wtorek, czwartek
Psychiatryczna dla dzieci i młodzieży
lek. med. Grażyna Urbanowicz – poniedziałek
lek. med. Krzysztof Wilczyński – wtorek
Pracownia Ultrasonograficzna
lek. med. Anna Saran – poniedziałek
lek. med. Adrian Leśniak – piątek

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
DLA DZIECI I DOROSŁYCH



LECZENIE RAN PRZEWLEKŁYCH

Rana przewlekła to rana, która najczęściej powstaje jako powikłanie innych chorób. Ranę traktuje się jako przewlekłą, gdy pomimo zastosowanego leczenia po okresie 4 tygodni od jej powstania, nie doszło do wygojenia zmiany.

Rany przewlekłe towarzyszą wielu chorobom ogólnoustrojowym jak np.:
– cukrzyca, miażdżycy, żyłki podudzi, niewydolność krążenia, zaburzenia neurologiczne.

Często okazuje się, że powstałe rany w obrębie kończyn dolnych – podudzia i stopy są pierwszym objawem poważnej choroby, jaką jest cukrzyca. W Centrum Medycznym MarMedicam leczeniem ran przewlekłych zajmuje się dr hab. n. med. Marek Kucharzewski – specjalista chirurgii ogólnej, który od wielu lat prowadzi praktykę w tym zakresie.

Pan doktor na co dzień pracuje m.in. w Centrum Leczenia Oparzeń im. dr. Stanisława Sakiela w Siemianowicach Śląskich, które jest wiodącym ośrodkiem w Polsce zajmującym się kompleksowym leczeniem urazów oparzeniowych i ran przewlekłych. Jest także Prezesem Zarządu Stowarzyszenia Naukowego Leczenia Ran.



Zapraszamy do CENTRUM MEDYCZNEGO MARMEDICAM
tel. 511 077 897, rejestracja@marmedicam.pl | www.marmedicam.pl
ul. Nadbrzeźna 12, JAWORZNO (Długoszyń)



NATURALNIE U NAS

Nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku... (Lao Tzu)

SKLEP EKOLOGICZNY Z SUPLEMENTAMI

Produkty wyłącznie ekologiczne i naturalne.
Bardzo szeroki asortyment, w tym produkty i wyroby bezglutenowe, również świeże pieczywo.

OLEJARNIA
Oleje tworzone z pasji

Oleje z naszej tłoczni – lniany, konopny, rzepakowy, ostropestowy, czarnuszkowy, słonecznikowy.

Sławkowska 28, Olkusz 504 337 910
naturalnieunas.pl Naturalnie u Nas

AKUPUNKTURA – FAKTY I MITY

Tematem akupunktury warto zainteresować się, chociażby dlatego, że budzi tyleż pozytywnych co kontrowersyjnych skojarzeń i emocji. A to dlatego, że przez lata obrosła licznymi mitami, które funkcjonują do dziś.

Spróbujmy zatem wyjaśnić, które informacje na temat akupunktury są popartymi wieloletnim doświadczeniem faktami, za którymi stoją również wyniki współczesnych badań, a które są mitami będącymi konsekwencją nieznamościami tematu i odmienności podejścia metod diagnostyki i leczenia medycyny w ujęciu zachodnim i tradycyjnej medycyny chińskiej.

Akupunktura to starożytna metoda leczenia

FAKT. Akupunktura to jedna z najstarszych znanych ludzkości metod leczenia. Na przestrzeni wieków miała okresy tryumfu i niepowodzeń. Obecnie przeżywa renesans, stając się znakomitym uzupełnieniem medycyny konwencjonalnej. Łagodzenie bólu, redukcja stresu, poprawa snu i samopoczucia – to tylko niektóre efekty terapii.

Akupunktura to „sztuka szamańska”, a nie medycyna

MIT. Akupunktura jest uznaną przez Światową Organizację Zdrowia metodą leczenia, która w wielu krajach jest praktykowana równorzędnie z medycyną konwencjonalną. Z powodzeniem jest stosowana zarówno jako samodzielna metoda, jak i terapia wspomagająca leczenie farmakologiczne, fizjoterapię i psychoterapię. Lista wskazań do akupunktury opublikowana przez WHO zawiera ponad 100 dolegliwości, a prowadzone cały czas badania przynoszą kolejne informacje w tej dziedzinie.

Jako tak stara metoda leczenia akupunktura będzie stosowana coraz rzadziej

MIT. Akupunktura znajduje coraz szersze zastosowanie w terapii wielu dolegliwości, a współczesne badania naukowe dostarczają wciąż nowe dane w zakresie skuteczności i bezpieczeństwa. Rozwijające się technologie medyczne – jak termografia medyczna czy rezonans magnetyczny – pozwalają coraz lepiej poznać mechanizmy oddziaływania akupunktury na organizm.

Akupunktura pomaga w dolegliwościach bólowych

FAKT. Ból to jeden z najczęstszych powodów zgłaszania się na zabiegi akupunktury. Wynika to zarówno z udokumentowanej skuteczności akupunktury w tym zakresie, jak i z rozpowszechnienia problemu zdrowotnego. Dane z 2019 r. pokazują, że jedną z najczęściej występujących przewlekłych dolegliwości, dotyczących ponad 25% populacji osób dorosłych, były bóle dolnej partii pleców. Na czele listy znalazły się również inne dolegliwości bólowe: bóle szyi, środkowej części pleców, choroba zwyrodnieniowa stawów i bóle głowy, w tym



migrena. Akupunktura może przynieść znaczną ulgę w przypadku bólu, nawet wtedy, gdy inne sposoby terapii nie pomagają.

Akupunktura działa tylko wtedy gdy pacjent w nią wierzy

MIT. Akupunktura działa niezależnie od tego, czy pacjent w to wierzy. Sceptyczna postawa pacjenta nie ma wpływu na proces leczniczy. Natomiast podejście pacjenta do terapii, stosowanie się do zaleceń, świadomość wpływu negatywnych czynników na nasze zdrowie są istotnym elementem procesu leczenia.

Zabieg akupunktury musi boleć

MIT. Mit, a równocześnie najczęstszy powód zaskoczenia pacjentów, którzy decydują się na zabiegi akupunktury. Strach przed zabiegami medycznymi z użyciem igły jest dość powszechny, dlatego mit o bolesnej akupunkturze jest mocno rozpowszechniony. Zabieg akupunktury różni się od pobrania krwi czy wykonania zastrzyku. Igły do akupunktury również różnią się od igieł do iniekcji – są cieńsze, giętkie, zaokrąglone na końcu. Czasem w momencie wkłucia igły może pojawić się krótkotrwałe uczucie rozpierania lub mrowienia, które ustępuje po kilku sekundach. Po wkłuciu igły są praktycznie nieodczuwalne dla pacjenta.

Akupunktura pomaga w przypadku bezsenności

FAKT. Zaburzenia snu to coraz bardziej rozpowszechniona dolegliwość, która wpływa negatywnie na wiele dziedzin życia: obniża funkcjonowanie w ciągu dnia, zwiększa możliwość zaburzeń nastroju, podnosi poziom stresu. Akupunktura przynosi bardzo dobre efekty w leczeniu bezsenności. Poprawia jakość snu, skraca czas zasypiania, wydłuża całkowity czas snu i ogranicza wybudzanie w ciągu nocy. Terapia koncentruje się na przyczynach wywołujących zaburzenia snu.

Jeśli nie czuję się lepiej po pierwszym zabiegu, to znaczy, że akupunktura nie działa

MIT. Czas trwania terapii oraz ilość i częstotliwość zabiegów są ustalane indywidualnie. Zależą głównie od charakteru i czasu trwania dolegliwości oraz ogólnego stanu pacjenta. W chorobach ostrych wystarcza nawet kilka zabiegów, a pierwsze efekty mogą być zauważalne już po pierwszej wizycie. Niestety, często pacjenci trafiają do gabinetu akupunktury, kiedy choroba jest już zaawansowana i zawiody inne formy terapii. W chorobach przewlekłych terapia trwa dłużej – najczęściej stosuje się cykl kilkunastu zabiegów, który czasem trzeba powtórzyć po upływie określonego czasu.

Akupunktura polega na wkłuciu igieł w ściśle określone miejsca

FAKT. Terapia akupunkturą polega na wprowadzeniu igieł w odpowiednie punkty na powierzchni ciała, zwane punktami akupunkturowymi. Dobór punktów jest ściśle określony – poszczególne punkty czy obszary odpowiadają za terapię konkretnych dolegliwości. Aby odpowiednio dobrać te punkty, potrzebna jest wiedza i dogłębna diagnoza skierowana na przyczynę i charakter dolegliwości.

Choroba wpływa na funkcjonowanie fizyczne i psychiczne człowieka, aktywność zawodową i relacje z otoczeniem. Akupunktura to system medycyny szeroko praktykowany na świecie. Stosowana jest w leczeniu wielu dolegliwości, a także w utrzymaniu zdrowia i profilaktyce zdrowotnej. Poprzez stymulowanie własnych zdolności naprawczych organizmu akupunktura wspomaga jego regenerację, wzmacnia układ immunologiczny i pomaga szybciej powrócić do zdrowia i aktywności zawodowej. W połączeniu z bezsprzecznym bezpieczeństwem terapii i ciągłym postępowaniem rozwoju metod badawczych przyszłość otwiera przed akupunkturą coraz szersze możliwości pomocy pacjentom.

Materiał opracowany przez akupunkturzystkę lek. Joannę Czopek-Majewską na podstawie materiałów źródłowych: Garnuszewski Z. Renesans akupunktury <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> | <https://stat.gov.pl>

REKLAMA



Centrum Medyczne S5
TWOJA PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Kazimierza Wielkiego 63
32-300 Olkusz

Tel.: +48 668 127 238
Tel.: +48 32 754 62 22
rejestracja@cms5.pl | www.cms5.pl

Pon-Pt 10:00 – 21:00
Sobota wg harmonogramu
Niedziela nieczynne

WSPÓŁPRACUJEMY Z:

NOWOCZESNA MEDYCyna W TWOIM MIEŚCIE

AKUPUNKTURA

Lek. Joanna Czopek–Majewska

Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach. Specjalistka akupunktury, dyplomowany coach (zajmuje się m.in. coachingiem medycznym). Ukończyła 1,5-letnie specjalistyczne szkolenie w dziedzinie leczenia akupunkturą organizowane przez Polskie Towarzystwo Akupunktury w Warszawie oraz kursy doszkalające w tym zakresie. Absolwentka studiów podyplomowych Akademia Profesjonalnego Coachingu. Specjalizuje się w terapii ostrych i przewlekłych dolegliwości bólowych, zespołu przewlekłego zmęczenia, następstw długotrwałego stresu, chorób o podłożu psychosomatycznym.

ALERGOLOG

Lek. Monika Godulska

Specjalista alergolog, specjalista chorób wewnętrznych. Starszy asystent w 5. Wojewódzkim Szpitalu Klinicznym w Krakowie.

Lek. Agata Piega–Stępniewska

Specjalista alergolog, specjalista chorób dzieci. Konsultant ds. alergologii Oddziału Dziecięcego Szpitala w Olkuszu, specjalista w Poradni Alergologicznej w Olkuszu.

CHIRURG / CHIRURG ONKOLOG

Lek. Sebastian Mosiej

Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej. Starszy asystent w Oddziale chirurgii onkologicznej w Zagłębiowskim Centrum Onkologii w Dąbrowie Górniczej.

CHIRURG NACZYNIOWY

Lek. Łukasz Szkółka

Specjalista chirurgii ogólnej, w trakcie specjalizacji z chirurgii naczyń. Starszy asystent w Oddziale Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Angiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach.

Lek. Aleksander Czajka

Specjalista chirurgii ogólnej, specjalista chirurgii onkologicznej, w trakcie specjalizacji z chirurgii naczyń. Starszy asystent w Oddziale Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Angiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach.

DERMATOLOG

Lek. Beata Gimlewick–Pięta

Specjalista dermatolog – wenerolog. Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy ambulatoryjnej w wielu Poradniach Dermatologicznych oraz szpitalne (Oddział Dermatologiczny w Sosnowcu). Zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób skóry (trądziku, tojetokowych, alergicznych, bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych) oraz oceną dermatoskopową zmian barwnikowych skóry. Posiada duże doświadczenie w usuwaniu brodawek tojetokowych, włókniaków miękkich i naczyniaków metodą krioterapii.

DIETETYK

Mgr inż. Sonia Zastawnik

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Wykonuje badanie analizy składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej. Układa indywidualne jadospisy odchudzające i lecznicze (w oparciu o wywiad zdrowotno-żywnościowy) oraz prowadzi edukację żywieniową, mającą na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

EMG

Lek. Małgorzata Cisowska–Babraj

Specjalista neurolog. Starszy asystent w Oddziale Neurologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach.

ENDOKRYNOLOG

Dr n. med. Agnieszka Żak–Gołąb

Specjalista endokrynolog, specjalista chorób wewnętrznych. Adiunkt w Katedrze i Klinice Chorób Wewnętrznych, Autoimmunologicznych i Metabolicznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (UCK im. Prof. Kornela Gibińskiego w Katowicach).

KARDIOLOG

Dr n. med. Agnieszka Sikora–Puz

Specjalista kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych. Starszy asystent II Oddziału Kardiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach Ochojcu.

Dr n. med. Marek Grabka

Specjalista kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych. Starszy asystent II Oddziału Kardiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach Ochojcu.

KARDIOLOG

Dr n. med. Andrzej Kułach

Specjalista kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych. Starszy asystent II Oddziału Kardiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach Ochojcu.

Lek. Michał Majewski

Specjalista chorób wewnętrznych, w trakcie specjalizacji z kardiologii. Starszy asystent II Oddziału Kardiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach Ochojcu.

LARYNGOLOG

Lek. Zyta Szkulik–Bugaj

Specjalista laryngologii, asystent w Oddziale Otolaryngologii oraz Onkologii Laryngologicznej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 św. Barbary w Sosnowcu.

NEUROCHIRURG

Lek. Wojciech Kukier

Specjalista neurochirurg. Starszy asystent w Oddziale Neurochirurgii w UCK im. Prof. Kornela Gibińskiego w Katowicach.

NEUROLOG

Dr n. med. Przemysław Puz

Specjalista neurolog. Starszy asystent Oddziału Neurologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Leszka Gieca w Katowicach. Adiunkt w Katedrze i Klinice Neurologii Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

OKULISTA

Dr n. med. Anna Orlicka–Mosiej

Specjalista chorób oczu i chirurgii okulistycznej. Starszy asystent Oddziału Okulistyki w UCK im. Prof. Kornela Gibińskiego w Katowicach.

ORTOPEDA

Lek. Wojciech Gołąb

Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Starszy asystent w Oddziale Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej w Szpitalu Wielospecjalistycznym w Jaworznie

PSYCHIATRA

Lek. Beata Wawrzak–Mucha

Specjalista psychiatra. Zastępca kierownika Oddziału dla Psychicznie i Nerwowo Chorych w Czeladzi. Absolwentka studiów podyplomowych Prawo w Ochronie Zdrowia. Biegły sądowy z zakresu psychiatrii z listy Sądu Okręgowego w Katowicach.

PSYCHOLOG

Mgr Justyna Jochymek

Specjalista psychologa klinicznego. Absolwentka Instytutu Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Certyfikowany psychoterapeuta uzależnień. Posiada uprawnienia do prowadzenia psychoterapii indywidualnej, grupowej osób uzależnionych, osób współuzależnionych oraz z syndromem DDA, czyli Dorosłych Dzieci Alkoholików. W swojej kilkunastoletniej praktyce zawodowej zajmuje się diagnozą psychologiczną, poradnictwem dla osób w kryzysie psychologicznym.

REUMATOLOG

Dr n. med. Elżbieta Semik–Grabarczyk

Specjalista reumatolog, specjalista chorób wewnętrznych. Adiunkt w Katedrze i Klinice Chorób Wewnętrznych, Autoimmunologicznych i Metabolicznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (UCK im. Prof. Kornela Gibińskiego w Katowicach).

UROLOG

Lek. Marek Pogodziński

Specjalista Chirurgii Ogólnej. Specjalista Urolog. Prac. Oddziału Zabiegowego Urologii Onkologicznej Centrum Onkologii w Krakowie.

Maria Trzcionkowska
 lekarz dentysta

Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Olkusz, ul. Górnicza 1

Poniedziałek, Środa, Piątek
 9.00 – 20.00

Tel. 606 305 405

**DIAGNOSTYKA OKULISTYCZNA
 I LECZENIE NARZĄDU WZROKU**



BANYŚ
 Okulistyka

Wojciech Banyś
 Specjalista Chorób Oczu

Rejestracja od godz. 11:00: **tel. 789 032 277**
www.okulistabanyś.pl
Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 110 (SALUD)

Dr n. med. **Beata Winiarczyk**

SPECJALISTA LARYNGOLOG

- diagnostyka i leczenie chorób uszu, nosa, gardła i krtani
- diagnostyka i leczenie chorób nowotworowych uszu, nosa, gardła i krtani
- kwalifikacja do operacji laryngologicznych
- diagnostyka i leczenie bezdechów sennych i chrapania
- badania okresowe

CENTRUM MEDYCZNE
 Olkusz, ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64,
 gabinet nr 15. Telefon: (32) 645 44 70

PRZYJMUJE: poniedziałek 16.30–19.00
 środa 16.30–19.00, sobota 10.00–12.00

**Specjalistyczna
 Praktyka
 Lekarska**

Dorota Nowak

**Diagnostyka
 i leczenie
 cukrzycy oraz
 powikłań**



Rejestracja
 w godz. 9:00–18:00
505 163 293

**Olkusz,
 ul. Żeromskiego 4 /28**

Chcesz mieć piękne paznokcie? **Rewo24**
 PROFESSIONAL

**SPRAWDŹ
 NOWOŚCI!**

**Profesjonalne
 Lakiery hybrydowe
 Mistero Milano**

- mocno napigmentowane
- bezpieczne dla zdrowia
- hipoalergiczne

Olkusz, ul. Fr. Nullo 7
 tel. 32 641 10 76 lub 609 048 085

f Rewo24 | www.rewo24.pl

**GABINET
 PSYCHOLOGICZNY**
KATARZYNA KASKA - BIŚ

Wczesna interwencja psychologiczna
 Diagnostyka i terapia dzieci, młodzieży, dorosłych

OLKUSZ, UL. GĘSIA 2
 TEL.: 608 462 479

dr n.med. **Janusz Kocjan**

Rehabilitacja dzieci i dorosłych.
 Ortopedyczna. Neurologiczna. Sportowa.
 Po zabiegach operacyjnych.
 Leczenie bólu. McKenzie.
 Terapia Manualna.
 Kinesiotaping. Neuromobilizacja.
 Wady postawy. Skoliozy.

Olkusz, K. K. Wielkiego 54A.
 Tel. 885 628 627

www.rehabilitacjaolkusz.wix.com/januszkocjan



ZIMOWSCY
 STOMATOLOGIA

Olkusz, ul. F. Nullo 35 b
 poniedziałek, środa, piątek 9:00 – 14:00
 wtorek, czwartek 9:00 – 19:00
 Tel. 32 754 25 18

lek. med. **Marek Szpringer**
 specjalista ginekolog - położnik

Olkusz, ul. Piłsudskiego 5
606 647 961

Przyjmuje w poniedziałek,
 wtorek i piątek
 od 15:30 do 18:00

ABC stóp

podolog **Agnieszka Litwin**
 zaprasza na specjalistyczne
 zabiegi w obrębie stóp.

Nowa siedziba:
Olkusz, ul. Broniewskiego 1
 Tel. 698 919 343

f gabinet zdrowych stóp

**Gabinet psychologiczno
 – psychoterapeutyczny**

MGR
NADIA KNYZIAK

Psychoterapia uzależnień,
 psychoterapia osób
 współuzależnionych
 i osób z syndromem DDA.
 Badania i porady psychologiczne.

Tel. 501 286 603

SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI
 lek. med. **Małgorzata Pacuń**

**SPECJALISTA NEFROLOG
 SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH**

Leczenie chorób nerek, układu moczowego,
 nadciśnienia tętniczego

Przyjmuje w czwartki od 16:00
OLKUSZ,
ul. Krakowskie Przedmieście 11/18
 Rejestracja tel.: **575-602-802**

PSYCHOLOG | DIAGNOZA | BADANIA PSYCHOLOGICZNE

**Pracownia
 Terapeutyczna**

Alfa

mgr **Agata Majda**
 Zapraszam dorosłych i dzieci
 m.in. na treningi terapeutyczne
 metodą EEGBiofeedback
 oraz terapię krótkoterminową
 w różnego rodzaju zaburzeniach.
 Tel. 512 331 430

www.pracowniaterapeutyczna.eu

REHABILITACJA
Jarosław Kaczor

ZMIANA ADRESU!
Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63
tel. 500 433 006

Pełny zakres specjalistycznych zabiegów rehabilitacyjnych,
jedyna w Olkuszu rehabilitacja po COVID-19
refundowana przez NFZ, rehabilitacja bez ograniczeń
 dla osób z I gr. inwalidzką ambulatoryjna i domowa
 – refundowane przez **NFZ** i **ENELMED**.

Zabiegi komercyjne
 najnowszej generacji, sprzęt do fizjoterapii, SIS, TR-THERAPY,
 laserowa sonda prysznicowa, fala uderzeniowa (SWT POWER),
 zabiegi upiększające z kosmetykologii, ujędrnianie, redukcja cellulitu.

Niezmiennie od 10 lat indywidualizacja zabiegów
 fizjoterapeutycznych, gwarantująca optymalne efekty leczenia.



NZOZ PRO-FAMILIA
 Tel. 32 754 35 22, 793 346 033
 Olkusz, ul. J. Kantego 28
 Otwarte od 7:00 do 20:00

OFERUJE USŁUGI W ZAKRESIE

- Położnictwa i ginekologii
- Endokrynologii
- Laryngologii
- Neurologii
- Chirurgii ogólnej i naczyniowej
- Dermatologii
- Kardiologii (badanie Holterem Ciśnieniowym i EKG)
- Medycyny pracy
- Urologii
- Ortopedii
- Chorób wewnętrznych

Ponadto
 Badania laboratoryjne,
 biopsje, biopton,
 EKG wysiłkowe,
 audiometria,
 spirometria,
 dermatoskopia,
 pole magnetyczne.

Arkadiusz Kaleta
lek. kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych

KONSULTACJE
ECHO SERCA ■ USG ■ DOPPLER
HOLTER CIŚNIENIOWY
i HOLTER EKG

**Olkusz,
ul. Krakowskie Przedmieście 11/1**
Rejestracja
wtorek, piątek 17:00 - 19:00
Tel. 796 797 112

MARIA BUCZYNOWSKA-SERAFIN
- LEK. STOMATOLOG

Olkusz, ul. Świętokrzyska 2
Tel. 32 643 32 12, 606 327 510
poniedziałek i czwartek od 14.00, wtorek i piątek od 10.00

WITOLD SERAFIN - LEK. MED.
Specjalista Ortopeda Traumatolog
Neuroortopeda | mgr Rehabilitacji

Olkusz, ul. Krakowskie Przedmieście 11/18
Tel. 32 643 32 12, 606 327 510
poniedziałek, piątek od 17:00

Gabinet USG
Janusz Izdebski
lek. med. specjalista radiodiagnostyki

Centrum Medyczne
Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 64
pok. 11, I piętro (winda)

Rejestracja
tel. 32 645 44 70
pon.-pt. 10-19, sob. 9-13

Dzienny Dom Opieki Medycznej „ZACISZE”
Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 86

Prowadzimy stały nabór pacjentów na bezpłatne pobyty w celu poprawy stanu zdrowia i samodzielności

Więcej informacji można uzyskać pod
tel. 32 70 65 657, 606 114 901, 600 342 549

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ
SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
dr n. med. Grzegorz Mocny

- Schorzenia przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki
- Usuwanie znamion barwnikowych (profilaktyka czerniaka), tłuszczaków, kaszaków, włókniaków, wrostających paznokci
- Korekcja zniekształcających blizn, przepukliny, Esperal, L-4
- Chirurgia plastyczna, opadanie powiek, odstające uszy, plastyka brzucha, odsysanie tłuszczu, powiększanie piersi, kwas hialuronowy, botox, Macrolane

PRZYJMUJE:
czwartek od godz. 17.00
Center-Med, ul. kr. K. Wielkiego 28
Tel. 604 979 399, 604 503 799
(po wcześniejszej rejestracji telefonicznej)

AVON
Kosmetyki na słońce
balsamy
okrywki
akcesoria
i moda plażowa

Biurowo AVON, tel. 697 607 500
Olkusz, ul. kr. K. Wik. 12 (Stylowy Dom)
www.avonrekrutacja.pl

Już otwarte! nowy Salon Kosmetyczny w Olkuszu

stylizacja paznokci
stylizacja rzęs
stylizacja brwi (henna, laminacja)

Zapraszamy: pn. - pt. 9-19, sob. 9-14,
ul. kr. K. Wielkiego 64B, tel. 604 113 832
obok Alior Banku, z tyłu dostępny parking

PRYWATNY GABINET DENTYSTYCZNY
Krzysztof Kluczewski
lekarz dentysta

Olkusz, Na Skarpie 14
(vis a vis kładki nad torami)

GODZINY PRZYJĘĆ:
poniedziałek, środa od 14.00;
wtorek, czwartek od 16:30;
sobota od 8:00 do 11:00

32 645 21 08

GABINET LEKARSKI
lek. Tomasz Micorek
CHIRURG

USG jamy brzusznej
USG doppler naczyń

Leczenie chorób żył:
leczenie żyłaków, "pajączków" za pomocą skleroterapii, USG doppler, leczenie owrzodzeń
kompresjoterapia (leczenie niewydolności żyłnej)

Konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej

Centrum Medyczne
Olkusz ul. K. K. Wielkiego 64
32-645-44-70

Przyjmuje
śr., pt. od 16⁰⁰

Zapisz się do sekcji
KARATE KYOKUSHIN
i poczuj się bezpieczniej.

Treningi prowadzimy w Hali Sportowo-Widowiskowej w Olkuszu. Wznowiliśmy treningi w Hali Sportowej MOSIR w Bukownie. Treningi odbywają się w poniedziałki i środy w godzinach 18.00-19.00.
Tel. kontaktowy 786 939 141.
Odwiedź nas na stronie na facebooku.
Klub Posiada Licencję Polskiego Związku Karate.

PEDIATRA
SPECJALISTA NEONATOLOGII
LEK. MED.
JAROSŁAW SZCZUREK
Profilaktyka dzieci zdrowych | Leczenie dzieci chorych

USG
• STAWÓW BIODROWYCH
• MÓZGU
• JAMY BRZUSZNEJ
• TARCZYCY

Olkusz, ul. Piłsudskiego 14 A
Rejestracja: 503 706 119

REHABILITACJA DZIECIĘCA

Fizjoterapeuta dziecięcy
Terapeuta NDT-BOBATH dla DZIECI

mgr DOMINIKA LATOS
Specjalista fizjoterapii
Tel. 604-113-308
Olkusz, kr. K. Wielkiego 63 (piętro 2)

WIOSENNA PROMOCJA NA MEBLE

wygodne • komfortowe • ergonomiczne

MEGA RABATY NAWET DO 35%
najlepsza jakość w dobrej cenie

SALON MEBLOWY HERMES
OLKUSZ ul. Rabsztyńska 19,
tel. 32 / 643 08 83

Centrum Leczenia Zwierząt
Przychodnia Weterynaryjna
lek. wet. Agnieszka Pełka-Krzykawska
specjalista chorób psów i kotów

✓ RTG cyfrowy ✓ Interna ✓ Chirurgia
✓ EKG ✓ USG
✓ Laboratorium ✓ Szpital

W niedzielę i święta tel. kom. grzecznościowy

Olkusz, ul. Kantego 4 a (w pobliżu Starostwa)
tel. (32) 754 34 38, 609 145 913
www.weterynarzolkusz.pl

Własny parking
Kantego
Hotel Victoria Mickiewicza

BISTRO PIEROGARNIA

NOWA LOKALIZACJA!
Olkusz,
ul. kr. K. Wielkiego 36
(w bramie) na wprost księgarni
tel. 515 816 055

PIEROGI
lepiej na miejscu

ALERGOLOG

Gąsior Grzegorz dr alergolog, pulmonolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne "INTER MED" Olkusz, al. 1000-lecia 16. Wtorki od 15.00. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

CHIRURG

Krzysztof Buczkowski, Poradnia Chirurgiczna / Proktologiczna. Dodatkowo: USG jamy brzusznej, tarczycy, USG dopplerowskie naczyń krwionośnych szyi, jamy brzusznej, kończyn dolnych i górnych. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED” Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

Mirosława Buczynowska dr. n. med. specjalista chirurgii ogólnej. Wt. 17.00 – 19.00. Tel. 604 410 240.

Sławomir Kaźmierczuk chirurg ogólny, proktolog, konsultacje, biopsje, USG jamy brzusznej, USG piersi, USG tarczycy, USG węzłów chłonnych, leczenie ran, zabiegi chirurgiczne, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. PIĄTEK 16:00–19:30.

Gabinet Lekarski lek. Tomasz Micorek, chirurg, USG jamy brzusznej, USG doppler naczyń. Leczenie chorób żył: leczenie żyłaków, „pajęczków” za pomocą skleroterapii, leczenie owrzodzeń. Kompresjoterapia (leczenie niewydolności żyłnej), konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej. Centrum Medyczne, Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 64. Przyjmuje w środę, piątek od 16.00. Rejestracja telefoniczna 32 645 44 70.

Grzegorz Mocny dr n.med, specjalista chirurg, specjalista chirurgii plastycznej Olkusz, ul. kr. K Wielkiego 28. Center-Med. Czw. od 17.00. Rejestracja tel. 604 979 399, 604 503 799.

CHIRURG DZIECIĘCY

Dariusz Majda dr n. med., chirurg dziecięcy. Konsultacje, zabiegi chirurgiczne, stulejka, leczenie ran i urazów, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. Jeden CZWARTEK w miesiącu 17:20–19:30.

CHIRURG NACZYNIOWY

Krzysztof Lenkiewicz chirurg naczyniowy. Konsultacje, badanie USG DOPPLER żył i tętnic, diagnostyka miażdżycy, skleroterapia, leczenie żyłaków. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. CZWARTEK 15:30–19:30.

CHIRURG ORTOPEDA

Krzysztof Dziurawicz lek. med., ortopeda. NZOZ „AmiMED” ul. Jana Pawła II 30, Olkusz. Rejestracja pon. – pt. Tel. 32 645 12 21.

Robert Kubat lek. med. ortopeda. NZOZ „AmiMED” ul. Jana Pawła II 30, Olkusz. Rejestracja pon. – pt. Tel. 32 645 12 21.

Gabinet Urazowo-Ortopedyczny lek. Jacek Piotr Osuch, specjalista chirurg ortopeda traumatolog. Olkusz, Aleja Tysiąclecia 16 (budynek naprzeciw szpitala – obok piekarni). Rejestracja tel. 666 329 480. Przyjmuje: pon, czw. od godz. 15.00 (zamiennie wtorki).

Waldemar Pasich specjalista chirurgii urazowej i ortopedycznej, specjalista medycyny sportowej. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28 (I piętro nad Bankiem Millennium), wejście od podwórza. Pon. 17-19, czw. 16-18. Rejestracja tel. 604 489 612.

Paweł Półkoszek specjalista chirurgii urazowej i ortopedycznej. SALUD ul. kr. K. Wielkiego 110, Olkusz, tel. 789 032 277, piątek 8.00-17.00.

Serafin Witold lek.med. specjalista ortopeda traumatolog, neuroortopeda mgr rehabilitacji Olkusz, Krakowskie Przedmieście 11/18 pon., pt. Od 17.00. Tel. 32 643 32 12, 606 327 510.

Szumera Edyta dr ortopeda dziecięcy oraz dla dorosłych. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

Przemysław Waluch ortopeda, traumatolog. Konsultacje, USG narządu ruchu, blokady, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. Wtorek 14:00–17:00.

Kamil Zamarło ortopeda, traumatolog. Konsultacje, USG narządu ruchu, blokady, osocze bogatopłytkowe, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. ŚRODA 15:45–19:30.

DERMATOLOG

Anna Dudek lek. med. specjalista dermatolog, wenerolog, specjalista medycyny estetycznej – dermatologia lecznicza, dziecięca, kriochirurgia, badanie i usuwanie znamion barwnikowych, pełny zakres dermatologii estetycznej – botox, kwas hialuronowy, peelingi, laser frakcyjny i CO₂ - odmładzanie, leczenie blizn, usuwanie guzków skórnych. rejestracja tel 32 6454470, www.annadudek.pl

Zofia Latała-Otrębska, specjalista dermatolog (leczenie dorosłych i dzieci). Olkusz, ul. Bylicy 1 p.11, pon., śr. 16.00-18.00. Rejestracja tel. 32 641 14 75, 602 236 380. GABINET PONOWNIE OTWARTY.

Dr n. med. Ewa Syguła - specjalista dermatolog, wenerolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER- MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

DIABETOLOG

Specjalistyczna Praktyka Lekarska Dorota Nowak. Diagnostyka i leczenie cukrzycy oraz powikłań. Olkusz, ul. Żeromskiego 4/28. Rejestracja w godz. 9.00- 18.00. tel. 505 163 293.

DOM OPIEKI – DZIENNY

Prowadzimy stały nabór pacjentów na bezpłatne pobyty w celu poprawy stanu zdrowia i samodzielności. Dzienny Dom Opieki Medycznej „Zacisze”, Olkusz, ul. K.K. Wielkiego nr 86. Więcej informacji można uzyskać pod tel. 32 70 65 657, 606 114 901, 600 342 549.

GASTROENTEROLOG

Zając-Derenda Magdalena dr gastroenterolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne "INTER MED" Olkusz, al. 1000-lecia 16. Wtorki od 15.00. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Ośrodek Gimnastyki Korekcyjnej SKAKANKA mgr Ryszard Majewski, Olkusz, ul. Pakuska 64. Tel. 664 159 510 www.skakanka.net

GINEKOLOG

Janusz Baran, lek. med., specjalista ginekolog-położnik. Olkusz, ul. Nowa 13. Wtorek, piątek od 15:00. Rejestracja telefoniczna od pon. do pt. od 9.00 do 19.00 - tel. 514 288 668.

Chmielewska Dominika dr ginekolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne "INTER MED" Olkusz, al. 1000-lecia 16. Czwartki od 16.00. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

Zuzanna Gierzyńska specjalista ginekolog i położnik. Konsultacje, USG, cytologia, wymazy, leczenie infekcji, antykoncepcja, menopauza, endometrioza, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. ŚRODA 9:00–12:00.

Bożena Niewiara, lek. med., ginekolog-położnik. Ul. Nowa 13, poniedziałek i czwartek 17–18. Tel. 695 942 182.

Krzysztof Pandel, Poradnia Ginekologiczna. Kwalifikacje do zabiegów ginekologicznych, kompleksowe prowadzenie ciąży, USG ginekologiczne, profilaktyka nowotworowa, leczenie zachowawcze nietrzymania moczu. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED” Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

Jacek Szpringer, lek. med., specjalista ginekolog-położnik. Olkusz, ul. Broniewskiego 8A. Rej. tel. 530 414 770, 32 645 43 96. Pon., śr., pt. 16–19.

Marek Szpringer, lek. med., specjalista ginekolog – położnik. Olkusz, Piłsudskiego 5, tel. 32 643 11 39, dom 32 643 38 46, 606 647 961. Pon., wt., pt. 15.30–17.30.

Wodecka Katarzyna dr ginekolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

INTERNISTA

Grzegorz Gąsior dr n. med. specjalista chorób wewnętrznych. Konsultacje alergologiczne, pulmonologiczne i internistyczne. Przyjmuje: Centrum Medyczne "INTER-MED" Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

KARDIOLOG

Wioletta Jarzyńska-Kamionka specjalista kardiolog, spec. chorób wewnętrznych. EKG, echo serca, Holter ciśnieniowy, Holter EKG. Konsultacje. Śr od 15.30. Olkusz, ul. K.K. Wielkiego 64 (Gabinety Spec.). Rej. 32 6454470 pn-pt 10–19.

Arkadiusz Kaleta, lek. med., kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych. Olkusz, ul. Krak. Przedmieście 11/1. Konsultacje, ECHO SERCA, USG, DOPPLER, HOLTER EKG i ciśnieniowy. Przyjmuje wt., pt. od 16.00. Rejestracja tel. po 17.00. Tel. 796 797 112.

Wojciech Kwaśniewski, dr n. med., specjalista kardiolog. Diagnostyka i leczenie nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej oraz zaburzeń rytmu serca. EKG, Echo serca, Holter EKG, Holter ciśnieniowy, Test wysiłkowy na bieżni. Olkusz, ul. Kr. K. Wielkiego 28 (I piętro), czw. od godz. 17. Tel. 784 099 674.

Paweł Nadrowski dr n.med., specjalista kardiolog. Konsultacje. EKG. UKG (Echo serca). Holter EKG i ciśnieniowy. Olkusz, ul. K. Wielkiego 64. Rej. tel. 530 151 440. Poniedziałek 10-14, czwartek od 14. www.kardiolog-olkusz.pl

Janusz Rogóż specjalista kardiolog, internista, lekarz medycyny pracy. Konsultacje, badania profilaktyczne, badania kierowców, EKG, ECHO serca, USG tętnic szyjnych. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. ŚRODA 16:30–19:30.

Maria Rzemieniuk lek. med. specjalista kardiolog. Specjalista chorób wewnętrznych. www.lekarzolkusz. pl Rejestracja telefoniczna: 604 052 027.

LARYNGOLOG

Sylvia Kocierz, dr n. med., specjalista laryngolog. Olkusz, ul. Sławkowska 4 („GAL-MED”). Tel. 506 312 032, 32 754 34 64 (po 15.). Wt. i pt. 17–19.

Lidia Liszczyk-Mania specjalista laryngolog dziecięcy. Konsultacje dzieci i dorosłych, płukanie uszu, płukanie zatok. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. PONIEDZIAŁEK 15:30–19:30.

Elżbieta Stępniewska, lek. laryngolog. Olkusz, ul. Sławkowska 4 („GAL-MED”), tel. 506 312 032, 32 754 34 64 (po 14.). Pon., czw. 15–18.

Beata Winiarczyk, dr n. med., specjalista laryngolog. Kwalifikacje do operacji. Badania okresowe. Centrum Medyczne, ul. kr. K. Wielkiego 64, pok. 15, pon. 16.30–19, śr. 16.30 -19, sob. 10–12, tel. 32 645 44 70.

LOGOPEDA

LOGOPEDA - diagnoza i terapia. Tel. 692 987 304.

MEDYCYNA NATURALNA

Pijawki, świecowanie uszu, akupunktura ucha, refleksologia terapeutyczna stóp, masaże, bańka próżniowa, ogniowa, antycelulitowa. Gabinet "Twoja Aura" Olkusz, ul. Broniewskiego 1. Tel. 604 135 486.

NEFROLOG

Małgorzata Pacuń, lek. med., spec. nefrolog, spec. chorób wewnętrznych. Leczenie chorób nerek, układu moczowego, nadciśnienia tętniczego. Olkusz Krakowskie Przedmieście 11/18. Rejestracja tel. 575 602 802.

NEUROCHIRURG

Granicki Aleksander dr neurochirurg. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 232 479 10 00.

Kubica Jędrzej – neurochirurg. Absolwent Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Na codzień zajmuje się ciężkimi przypadkami, wymagającymi hospitalizacji i leczenia operacyjnego. Zajmuje się także zabiegami medycyny estetycznej z użyciem m.in. toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego. Oprócz zabiegów dla urody, leczy botoksem migrenowe bóle głowy, bruksizm, przykurcze czy nadpotliwość. Przyjmuje: Centrum Medyczne "INTER MED" Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

NEUROLOG

Elżbieta Kulka, specjalista neurolog. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28, pon. 16–18. Tel. 603 166 862.

Elżbieta Kulka specjalista, neurolog. Konsultacje. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. ŚRODA 17:00–19:30.

Renata Mędrak-Januszek, specjalista neurolog. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 28, poniedziałki. Rejestracja telefoniczna: 501 760 436.

Szmal Przybyła Ewa dr neurolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00.

OKULISTA

ANGIO OCT - diagnostyka okulistyczna, leczenie chirurgiczne oczu; BANYŚ Okulistyka®, rejestracja tel. 789 032 277 oraz www.okulistabanys.pl Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 110, SALUD, Wojciech Banyś Specjalista Chorób Oczu.

Anita Lyssek – Boroń, dr hab. n. med. specjalista chorób oczu. Szeroka diagnostyka oka (OCT, USG, foropter), wieloletnie doświadczenie w chirurgii zaćmy, jaskry, siatkówki. Olkusz, ul. Parkowa 9a, wt., czw. od 16:30. Rejestracja tel. 606 790 500.

Magdalena Kuchno-Jop specjalista chorób oczu. Konsultacje, wady wzroku, komputerowe badanie wzroku, dobór soczewek, pomiar ciśnienia gałki ocznej, leczenie zaćmy, OCT, medycyna pracy. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. ŚRODA 15:00- 17:00.

Zofia Kubok dr n. med., specjalista chorób oczu. Konsultacje, wady wzroku, komputerowe badanie wzroku, dobór soczewek, pomiar ciśnienia gałki ocznej, leczenie zaćmy, OCT, medycyna pracy. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. PONIEDZIAŁEK 12:00–17:00, WTOREK 12:00–17:00, CZWARTEK 10:00–15:00.

Usuwanie zaćmy nie tylko na NFZ – soczewki PREMIUM, opieka anestetyczna, bezpłatne kontrole pooperacyjne. Poradnia Okulistyczna dla WCZEŚNIĄKÓW i DZIECI. "OKO-TEST" Olkusz, ul. Nullo 35 B. Rejestracja – tel. 32 643 25 85 godz. 9-16 www.okotest.pl

Katarzyna Rataj – Pająk specjalista chorób oczu, badania niemowląt, dzieci i dorosłych: diagnostyka okulistyczna, OCT, wady wzroku, zez, niedowidzenie, okulary, soczewki kontaktowe, badania profilaktyczne. VIS-OPTICA, Olkusz al. 1000-lecia 20. Gabinet czynny codziennie od 14.00, w soboty 10.00 – 14.00. Rejestracja tel. 784 820 130, przypadki pilne 508 177 970.

OPTYKA

„VIS-OPTICA” - SALON OPTYCZNY. Oferujemy okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne, soczewki kontaktowe i akcesoria, badanie okulistyczne, tomografia oka - OCT. Olkusz, al. 1000-lecia 20, tel. 784 820 130. Pon., czw., pt., 9-17, wt. 10-18, śr., 10-16, sob. 10-14.

PEDIATRA

Małgorzata Bargiel–Padło, specjalista chorób dzieci. Pediatryczne wizyty domowe, Olkusz, ul. Żuradzka 27. Tel. 602 224 220, 32 643 08 89.

Stanisław Pająk dr n. med. specjalista chorób dzieci, neonatolog. Diagnostyka i leczenie dzieci i noworodków, badania USG: głowy, jamy brzusznej, stawów biodrowych. Olkusz, al. 1000-lecia 20 (budynek Vis-Optica) Rejestracja tel. 502 233 855.

Tomasz Rzemieniuk, dr n. med., specjalista chorób dzieci. Olkusz, ul. Nowowiejska 63. Przyjęcia w gabinecie oraz wizyty domowe. USG, EKG, HOLTER. Rejestracja telefoniczna: 602 776 052. www.lekarzolkusz.pl facebook.com/lekarzolkusz

Jarosław Szczurek lek. med., pediatra, specjalista chorób noworodków. Profilaktyka dzieci zdrowych, leczenie dzieci chorych. USG: stawów biodrowych, mózgu, jamy brzusznej, tarczycy. Olkusz, ul. Piłsudskiego 14A. Rej. tel. 503 706 119.

Grażyna Żak-Pietras lek. med. pediatra specjalista medycyny rodzinnej. Tel. 698 941 921, 505 988 780.

PODOLOG

ABC stóp, podolog Agnieszka Litwin zaprasza na specjalistyczne zabiegi w obrębie stóp. Nowa siedziba: Olkusz, ul. Broniewskiego 1, tel.698 919 343. Facebook: gabinet zdrowych stóp.

Gabinet Podologiczny Zdrowe Stopy mgr Paulina Węglarz. Usługi kosmetyczne i lecznicze dla Twoich stóp. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63A I p. (naprzeciwko PZU). Tel. 517 952 536. www.podologolkusz.pl

PSYCHIATRIA/PSYCHOTERAPIA

Gabinet Psychoterapii Uzależnień mgr Ewa Janiszewska, Certyfikowany Sp. Psychoterapii Uzależnień. Przyjmuje: Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28. Tel. 694 839 534.

Gabinet Psychoterapeutyczny – Marta Jarosz, ul. Nullo 35 b. Terapia małżeńska, nerwice, depresja, zaburzenia odżywiania. Tel. 516 067 571 www.olkuszpsycholog.pl

Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny Justyna Jochymek – specjalista psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta uzależnień. Psychoterapia osób uzależnionych, współuzależnionych oraz DDA. Porady psychologiczne oraz wsparcie osób w kryzysie psychologicznym. Psychologiczna diagnoza kliniczna. Centrum Medyczne S5, Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63, tel. 668 127 238.

Gabinet Psychologiczny Katarzyna Kaska-Biś. Wczesna interwencja psychologiczna. Diagnoza i terapia dzieci, młodzieży, dorosłych. Olkusz, ul. Gęsia 2, tel. 608 462 479.

Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny mgr Nadia Knyziak. Psychoterapia uzależnień, Psychoterapia osób współuzależnionych i osób z syndromem DDA. Badania i porady psychologiczne, tel.501 286 603.

Aleksandra Krysztorska - psycholog dziecięcy. Diagnoza i terapia psychologiczna dzieci, konsultacje. Tel. 668 123 956.

Agata Majda, psycholog, terapia krótkoterminowa. Tel. 512 331 430. www.pracownia-terapeutyczna.eu

Janusz Morasiewicz dr n.med. psychiatra, psychoterapeuta. Olkusz ul. Kr. K. Wielkiego 28. Czw. 14-20. Rej.: 603 852 092, 12 419 13 89. Kraków, ul. Konarskiego 42/2: wt. 15-20, czw. 8-13, pt. 15-20. www.opoczynska-morasiewicz.pl

Gabinet Psychologiczny Joanna Paprocka. Diagnostyka i terapia dzieci, dorosłych i rodzin. Wolbrom, Rynek 19 (I piętro). Rejestracja tel. 510 120 408.

WESPAR Gabinet Psychologiczno-Terapeutyczny. Trening poznawczy seniorów 65+. Aktywizacja rozwoju psychomotorycznego dzieci. Terapia krótkoterminowa. 505221080. wespar.gabinet@gmail.com

Agnieszka Wojtaszek, psycholog, certyfikowany psychoterapeuta Gestalt, superwizor psychoterapii. Badania psychologiczne, psychoterapia, konsultacje. Tel. 791 918 888.

REHABILITACJA

Fizjo-strefa, Gabinet Rehabilitacji. Terapia manualna w dysfunkcji stawów kręgosłupa, stawów obwodowych i mięśni. Terapia: kobiet w ciąży, dysfunkcji dna miednicy, blizny. Kinesioterapię, szeroki wybór masażu. Kraków, ul. Popreczna 3/1. Tel. 502 212 663, www.fizjo-strefa.pl

Izabela Kiettyka, mgr fizjoterapii. „FIZJOMED” masaże, ćwiczenia, zabiegi fizykalne. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 28 (I piętro obok Skarbka) Tel. 600 585 055. www.fizjomed-olkusz.pl

Janusz Kocjan, dr n.med. Rehabilitacja Ortopedyczna, Neurologiczna, Sportowa, Pooperacyjna, Leczenie bólu, McKenzie, Terapia Manualna, Olkusz, K.K. Wielkiego 54A, tel. 885 628 627.

Dominika Latos, mgr terapeuta dziecięcy, specjalista fizjoterapii. Terapeuta NDT-BABATH dla dzieci. Tel. 604 113 308. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63, II piętro (Medesto).

Witold Pawełczyk, mgr fizjoterapii. Rehabilitacja neurologiczna. Ćwiczenia lecznicze, masaże. Tel.: 508-451-924. www.fizjoterapia.olkusz.pl

Zabiegi: falą uderzeniową, laserem biostymulacyjnym, Masaże lecznicze, relaksacyjne. Roj-Med ul. Bóznicza 5. Tel. 530 788 848.

STOMATOLOGIA

Agnieszka Barrera Ramos lek. dentysta. Olkusz, kr. Kazimierza Wielkiego 54a. Gabinet stomatologiczny czynny poniedziałek 10.00-18.00, środa 9.30-18.00. Tel. 660 725 411.

Maria Buczynowska-Serafin, lek. stomatolog. Rentgen stomatologiczny Olkusz, ul. Świętokrzyska 2. Tel. 32 643 32 12, 606 327 510. Pon. i czw. od 14., wt. i pt. od 10.

CenterDent Gabinety Stomatologiczne, dr n. med. lek. stom. Dorota Supernak-Bobko, lek. stom. Paulina Kłapcińska, lek. dent. Anna Rudzińska. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 14, tel. 326432530.

Tomasz Curyło lek. dent. Spec. stom. zachowawczej z endodoncją. Olkusz, ul. Kościuszki 30. Pon. 9.00 – 14.00, śr. 10.00 – 18.00, czw. 8.00 – 11.00, pt. 10.00 – 18.00. Tel. 32 726 28 87, 668 525 532.

Agnieszka Janikowska lek. dent. Olkusz, ul. Kościuszki 30. Pon. 14.00 – 19.00, śr. 8.30 – 13.30, czw. 14.00 – 20.00. Rejestracja tel. 32 726 28 87, 668 525 532.

Krzysztof Jasiński lek. stomatolog, specjalistyczna praktyka lekarsko-dentystyczna. Olkusz, ul. Bylicy 1, pok. 306, pon.-czw. 10.00-15.00, pt. 9.00-14.00, rejestracja w godzinach pracy gabinetu lub telefonicznie 32 643 27 37 wew. 37.

Prywatny gabinet dentystyczny, lek. dent. Krzysztof Kluczewski, Olkusz ul. Na Skarpie 14 (vis a vis kładki nad torami). Godziny przyjęć: pon., śr. od 14.00; wt., czw. od 16.30; sob. od 8.00 do 11.00. Tel. 32 645 21 08.

"MEDESTO" Wielospecjalistyczna Poradnia Stomatologiczna - stomatologia zachowawcza, endodoncja mikroskopowa, protetyka, chirurgia stomatologiczna (implanty), RTG. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63, I piętro, tel. 327545900, 604294088.

Renata Szpringer, lekarz stomatolog. Olkusz, ul. Broniewskiego 8A. Rejestracja telefoniczna: 602 276 667.

Maria Trzcionkowska, lek. dentysta. Specjalistyczna praktyka lekarska. Olkusz, ul. Górnicza 1. Pon., śr., pt. 9–20. Tel. 606 305 405.

ZIMOWSCY STOMATOLOGIA Olkusz, ul. F. Nullo 35 b. Poniedziałek, Środa, Piątek 9.00-14.00, Wtorek, Czwartek 9.00-19.00. Tel. 32 754 25 18.

CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

Specjalistyczny Gabinet Chirurgii Stomatologicznej Barbara Kucharzewska – Malik, specjalista chirurgii stomatologicznej. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28, I p. Pon., wt. 8–14, śr. i pt. 12–18, czw. 8.00-14.00. Rejestracja pacjentów w Gabinetecie. Tel. 601 805 027. Umowa z NFZ.

TECHNIKA DENTYSTYCZNA

"Somadent", ekspresowe wykonywanie protez, sklejania, dostawienia zębów, klamer na poczekań. Olkusz, ul. Mickiewicza 12 (dawniej Szpitalna 5). Tel. 32 754 41 23, pon.-pt. 9-17, sobota 9-10.

TRYCHOLOG

Studio Venus Expert Dominika Kłębek, Olkusz, ul. Szkolna 3, tel. 501 310 050.

NOVY Gabinet Trychologiczny. Tracisz włosy? Nie trać czasu! ul. K. K. Wielkiego 65, Olkusz, tel. 32-645-14-54, pn. - pt. 8.00 - 20.00.

URODA

Anna Dudek, specjalista dermatolog. Dermatologia lecznicza, kosmetyczna, dermatologia dziecięca. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 64. Tel. 32 645 44 70, 604 197 937. Mikrodermabrazja, pilingi lekarskie (kwasy), botox, kwas hialuronowy, mezoterapia inne zabiegi dermatologiczne.

"MEDESTO" Gabinet Medycyny Estetycznej. Mezoterapia, botox, nici PDO, radiofrekwencja mikroigłowa, modelowanie i powiększanie ust, osocze bogatopłytkowe i inne zabiegi. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 63, I piętro, tel. 327545900, 604294088.

Gabinet kosmetyczny „URODA” Endermologie – zbiegi modelujące, antycellulitowe, ujędrniające twarz i ciało, złuszczenie ziołowe, kwasowe, makijaż leczniczy Jane Iredale, kosmetyka pielęgnacyjna i lecznicza. Olkusz, ul. Bylicy 1 p. 10. Tel. 663166872 www.gabinet-uroda.pl

UROLOG

Ewa Czapkowicz specjalista urolog. Konsultacje, USG dróg moczowych, leczenie infekcji i nietrzymania moczu. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. Czwartek 14:00–17:00.

Ryszard Satalecki – specjalista urolog. Przyjmuje w poniedziałki 12.30 - 14.00, ul. Jana Pawła II 30, Olkusz. Choroby nerek, prostaty, kamica moczowa, diagnostyka USG i leczenie. Rej. 9.00–15.00. Tel. 32 643 30 19.

USG

Leszek Albinia lek. spec. chorób wew – Indywidualna Praktyka Lekarska, Doppler, USG: piersi, staw biodrowy niemowląt, jamy brzusznej, tarczycy, przepływy nóg, szyja, staw kolanowy. Rej. Pon. – sob. 8 – 20. Tel. 600 686 603, www.usgolkusz.pl

Idzikowska Natasza - Centrum Medycznym INTER-MED Olkusz wykonuje badania: USG piersi, USG jamy brzusznej, USG układu moczowego, USG szyi, USG tarczycy, USG ślinianek, USG węzłów chłonnych (w tym USG szyi, USG dołów pachowych, USG pachwin), USG jąder, USG tkanek miękkich, USG blizny. Przyjmuje: dwa piątki w miesiącu 16:00-20:00 oraz dwie soboty w miesiącu 09:00–13:00.

Gabinet USG Janusz Izdebski, lek. med. specjalista radiodiagnostyki. Centrum Medyczne, Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 64, pok. 11, I piętro (winda). Rejestracja tel. 32 645 44 70, pon.-pt. 10-19, sob. 9-13.

Sławomir Kaźmierczuk specjalista chirurg ogólny, proktolog. Konsultacje, biopsje, USG jamy brzusznej, USG piersi, USG tarczycy, USG węzłów chłonnych, leczenie ran, zabiegi chirurgiczne, kwalifikacje do zabiegów. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja tel. 32 479 10 00. PIĄTEK 16:00–19:30.

Bożena Szpringer, lek. med., radiolog. Pn. 14.30–17 „Sanamed”. Wt., czw. – Przychodnia „Esculap”, ul. kr. K. Wielkiego 28 (obok „Skarbka”). Godz. 15.30–18, tel. dom. 32 643 38 46, 600 249 359.

GABINET KOSMETYCZNY
pielęgnacja twarzy i ciała | regulacja, henna brwi i rzęs
manicure i pedicure / makijaż okazjonalny
mikrodermabrazja diamentowa / peeling kawitacyjny
MONIKA TOMSIA | Tel. 784 930 811 | Przeginia 78

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Olkusz już działa!
Specjalistyczne Centrum PSYCHOTERAPII I ROZWOJU OSOBISTEGO
NFZ
Olkusz, ul. Kazimierza Wielkiego 64
Tel. 506 916 721, 32 645 07 44 | e-mail: propsyche.biuro@gmail.com

vis-optica
SALON OPTYCZNY
GABINET OKULISTYCZNY
Olkusz, al. 1000-lecia 20, tel. 784 820 130
Rabat 40 zł na okulary powyżej 189 zł dla dorosłych przy realizacji recepty okularowej z gabinetu okulistycznego VIS-OPTICA

Studio Venus
Fryzjerstwo Trychologia
Kosmetologia Laseroterapia
Ulica Szkolna 3. Olkusz.
Zadzwoń - 531 798 480 lub
Umów się online - www.venus-olkusz.pl

Nowy gabinet w Olkusz
USG
Rejestracja telefoniczna:
789 032 277 w godz.: 11:00-17:00
Olkusz, ul. Kr. Kazimierza Wielkiego 110 (Budynek Salud)

FIZJOTERAPIA
ZABIEGI
• FALĄ UDERZENIOWĄ
• LASEREM BIOSTYMULACYJNYM
• MASAŻE LECZNICZE, RELAKSACYJNE
ROJ-MED Olkusz, ul. Bóznicza 5, tel. 530 788 848

Miesięczne ogłoszenie na stronach Zdrowia i Urody już od 70,00 zł*

Proponujemy:

- Wpis w rubryce Zdrowie i Uroda w odpowiedniej dla Państwa kategorii
- Reklamę modułową
- Artykuł sponsorowany

Rabaty z tytułu powtarzalności
Dogodne formy płatności

Zapraszamy do kontaktu - tel. 32 754 44 77

DYŻURY APTEK
W porze nocnej, w niedziele, święta i inne dni wolne od pracy.
Harmonogram dyżurów aptek dostępny jest również na stronie Starostwa Powiatowego w Olkusz: www.sp.olkusz.pl

OLKUSZ		WOLBROM
18.06	ul. K. K. Wielkiego 28 - dyżur 20:00-8:00	ul. Mariacka 6
19.06	ul. Rabsztyńska 2 - dyżur 20:00-24:00	Os. Skalska 9
20.06	al. 1000-lecia 17 - dyżur 20:00-24:00	ul. Skalska 22
21.06	ul. K. K. Wielkiego 60 - dyżur 20:00-24:00	ul. Krakowska 43
22.06	ul. K. K. Wielkiego 64 B - dyżur 20:00-8:00	ul. 1 Maja 39
23.06	ul. K. K. Wielkiego 64 B - dyżur 20:00-8:00	ul. Krakowska 2
24.06	ul. Mickiewicza 7 - dyżur 20:00-24:00	ul. Mariacka 6

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
na terenie powiatu olkuskiego w Nowym Szpitalu w Olkusz
| OLKUSZ, ul. 1000-lecia 1, nowy budynek za budynkiem administracji, telefon - 41 240 13 45.
| WOLBROM, ul. Skalska 22 (Miejsko-Gminne Centrum Medyczne Wol-Med) telefon - 32 644 10 29, 32 644 12 74.
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od powołania do pracy w godzinach od 18.30 do 8.00 dnia następnego wraz z tabliczkami w dni świąteczne i dni wolne od pracy.