



Szent Lázár Megyei Kórház
ALAPÍTVÁ 1870

Tarjáni KEZELŐ-LAP

Fél év múlva jelenik meg
következő lapszámunk.
Hírdetésfelvétel:
06-70/639-1842

I. évfolyam 1. szám • 2013. február

INGYENES IDŐSZAKI LAP

Megjelenik félévente

Köszöntjük tisztelt betegeinket, olvasóinkat!

Tájékoztató lapunk, amelyet a kezében tart, azzal a céllal készült, hogy bemutatssa kórházunkat és azt a tudatosan tervezett munkát, ami épületeinken belül folyik nap mint nap. A lakosság ragaszkodását kórházunkhoz állandóan tapasztaljuk, mi pedig ezt a bizalmat megismerve igyekezünk minél jobb munkát végezni az Önök érdekében.

Folyamatosan törekszünk az orvosszakmai és ápolási munka minőségének állandó javítására. Ennek érdekében – amint Ön is tapasztalhatja, láthatja – rendre fejlesztjük kórházunkat, illetve magasan képzett, elhivatott személyzettel rendelkezünk.

Dolgozóink az Ön érdekében gondoskodnak olyan gyógyító feltételek megte-

remtéséről, amely biztosítja a hozzánk forduló és családjuk biztonságát, méltóságát. Munkánkat a jogszabályoknak és a szakma szabályainak megfelelően végezzük. Nagy gondot fordítunk a betegek korrekt tájékoztatására. A lehetőségeinken belül igyekezünk a kórház légkörének formálására, amely által nyugodt és elégedett dolgozók között, barátságos környezetben a betegek gyógyulása gondtalanabb lehet. A betegek szempontjából mindig meghatározóak a kórházba kerülés körülményei, a páciens fogadása, elhelyezése, csakúgy mint a gyógyító-, ápolószemélyzet felkészültsége és viselkedése. Tudjuk, hogy az eredményes munka kitűnő szakértelmet, hivatástudatot, türelmet és nem utolsósorban kapcsolat-

teremtő és együttérző készséget kíván.

Kórházunkban 190 különböző képesítéssel rendelkező orvos, 560 ápoló és 56 speciális képesítésű szakember igyekszik naponta valóra váltani a magunknak is tett ígéretet.

Folytatás a 3. oldalon



Mindent a szemnek...



szemüvegkeretek
lencsék

vékonyított lencsék
bifokális és multifokális
szemüvegek

kontaktlencsék és ápolószerek
különleges bevonatok
napszemüvegek
síszemüvegek

Kékes Szemvizsgáló Szalon

Salgótarján, Erzsébet tér 7. (a Pécskő patikával szemben), Tel.: 32/422-450

www.kekesoptika.hu



Fejlesztik a sürgősségi ellátást kórházunkban

„A meglévő SO1 átalakítása, bővítése és korszerűsítése a Szent Lázár Megyei Kórházban” című (TIOP-2.2.2-08/2-2009-0017) pályázat alapvető célja a sürgősségi ellátórendszer kórházi szintjének infrastrukturális fejlesztése új sürgősségi osztályok kialakításával, meglévő sürgősségi osztályok korszerűsítésével vagy magasabb szintre történő fejlesztésével. A sürgősségi betegellátás korszerű, integrált, optimális feladatmegosztáson alapuló, szakmailag egységes rendszerének és központjainak kialakítása,

fejlesztése az ellátás hatékonyságának és az ellátás minőségének növelése érdekében. A szolgáltatáshoz való hozzáférhetőség esélyegyenlőségének javítása, a lakosság biztonságérzetének és életésélyeinek növelése. A Szent Lázár Megyei Kórházban 2004 óta SBO, 2007 szeptemberétől pedig SO1 szintű sürgősségi ellátási rendszer működik. A meglévő építészeti adottságokhoz alkalmazkodva kialakított rendszer az eddigi tapasztalatok alapján nem tudott optimálisan működni.

Az ellátás hatékonysága nem volt teljes körű. Jelen pályázatunk keretei között megvalósuló fejlesztés következményeként az SO1 optimális feladatmegosztáson alapuló, szakmailag egységes rendszerének és központjának kialakítása fog megtörténni, amely az ellátás hatékonyságát és az ellátás minőségének növelését eredményezi. A meglévő terek teljes átépítésére, jelentős területi bővítésére és egy fedett mentőbeálló kialakítására kerül sor a teljesen vagy jelentős részben leamortizálódott gép-, eszköz- és műszerpark, valamint a bútorkészlet cseréje mellett. Átépítésre kerülő hasznos alapterület: 881 m², bővítésre kerülő építmény hasznos alapterülete: 339 m², gép- és műszerbeszerzés, 548 552 millió Ft elszámolható projektköltség mellett. A projekt keretében történő fejlesztések az OEP részéről érdemi többletfinanszírozási igénnyel nem járnak, ugyanis bár nő az ellátottak száma, a korszerűbb ellátásnak köszönhetően csökken az ellátásban eltöltött napok száma.

Erősödik a súlyponti jelleg

A projekt keretében megvalósuló fejlesztéseknek köszönhetően kórházunk súlyponti jellege erősödik.

A fejlődési trendek közül jelen projekt a kórház SO1 szintű sürgősségi ellátásának a kor színvonalának megfelelő fejlesztését teszi lehetővé. Kórházunk egy depressziós, kedvezőtlen egészség-



A kor színvonalának megfelelően

ügyi helyzetben lévő térség súlyponti kórháza, mely nemcsak lehetőségeket, de kötelezettségeket is ró ránk: minden szolgáltatásunk vonatkozásában a finanszírozási/pályázási lehetőségek maximális kihasználásával törekszünk arra, hogy az ellátás színvonala a lehető legkorszerűbb legyen. A jelenleg nem optimális körülmények között és szűkös helyeken működő SO1 sürgősségi ellátás a fejlesztés eredményeként a legszigorúbb előírásoknak és a szakmai ajánlásokat maradéktalanul szem előtt tartva, az ügyeleti rendszerrel tökéletes integrációban működik. Megvalósul a sürgősségi betegellátás korszerű, integrált, optimális feladatmegosztáson alapuló, szakmailag egységes rendszerének és központjának kialakítása az ellátás hatékonyságának és az ellátás minőségének növelése érdekében. Az SO1 korszerű eszközparkja középtávon, magas szinten képes kielégíteni a gyógyítás technikai szükségleteit.

Hosszú távú célkitűzéseink

- A népegészségügyi helyzet javítása, különös tekintettel a munkaképes korú és gyermekkorú lakosságra.
- Növelni a hátrányos helyzetű lakossági csoportok túlélési esélyeit, mortalitási mutatóit.
- A gyógyult betegek életminőségének javítása, az elveszett életek csökkenése.
- Az egészségügyi dolgozók munkakörülményeinek a javítása.
- Az SO1 szolgáltatásaihoz való hozzáférhetőség esélyegyenlőségének javítása.

A projekt által érintett célcsoport

A projekt által lefedett célterület: Salgótarján és vonzáskörzete (mintegy 160 000 lakos), illetve Nógrád megye egésze (213 000 lakos). **Célcsoport a fenti környéken élő gyermek-, fiatalkorú, valamint aktív és inaktív felnőttkorú lakosság, illetve átutazók.** Ezekben belül:

- akut, életveszélyes állapotban lévő (különös tekintettel a keringési rendszer betegségeiben szenvedőkre – szív- és agyérbetegségek);
- a 14 év alattiak (a megyei jogú városok közül egyedül Salgótarjánban nem működik gyermek-háziorvosi ügyelet);
- akut tüdőproblémákkal küzdők (tekintettel a tüdőátogatok és aspecifikus tüdőbetegségek Nógrád megyében kiugróan magas számára);
- azon ellátási területek igénybe vevői, melyeket Nógrád megyében kizárólag a Szent Lázár Megyei Kórház biztosít (fül-orr-gégegyógyászat, szemészet, bőr- és nemibeteg-gyógyászat, ortopédia, urológia, onkológia, reumatológia, gasztroenterológia, érsebészet és stroke).

A beruházás összege közel 549 millió Ft,
amiből 494 millió a pályázat útján elnyert összeg.

- | | |
|---|---|
| - Építés (felújítás, átalakítás) 300 875 M Ft | - Elszámolható és támogatható költségek |
| - Építés (felújítás, átalakítás) 300 875 M Ft | összesen 548 551 M Ft |
| - Eszközbeszerzés 129 100 M Ft | - Támogatás 493 686 M Ft |
| - Egyéb költségek 118 576 M Ft | - Saját erő 54 864 M Ft |

A keletkezés oka szerint a következő célcategóriákat különböztetjük meg:

- baleset, mérgezés (sérült akaratával vagy akaratán kívül, hirtelen és külső behatás);
- hirtelen állapotromlás (rosszullét), fenygető tünet;
- krónikus betegség okozta rosszullét, amit a beteg ismer vagy a betegség ismert (pl. diabeteses koma, epilepsziás görcs stb.);
- nem ismert hátterű rosszullét, megbetegedés (pl. ájulás, görcs, hányás, magas láz).

Az érintettek (stakeholderek):

- a kórház szinte minden dolgozója, mivel egy újrászervezett egység jön létre gazdasági, műszaki osztályok, kiszolgáló részlegek;
- beszállítók, alvállalkozók, körük változatlan, az idő haladtával volumen-növekedéssel kell hogy számoljanak.

A tervezésben részt vett:

- a Mozgáskorlátozottak Egymást Segítő Egyesületének képviselője;
- a Szent Lázár Megyei Kórház Felügyelő Tanácsának civil képviselője.

Köszöntjük tisztelt betegeinket, tisztelt olvasóinkat!

Folytatás az 1. oldalról

Az ígéret: ott lenni, jelen lenni, támaszt nyújtani, orvosolni, ellátni, még akkor is, ha az ehhez szükséges erőforrások sokszor szűkösek.

Kórházunk az egészségügyi reform során „súlyponti kórház” besorolást kapott, amely egyrészt garanciát, másrészt felelősséget jelent számunkra a lakosság mind színvonalasabb ellátását illetően.

Az intézmény feladata és célja, hogy az ellátási területén élő lakosság részére megfelelő szakmai összetételben és minőségben, megfelelő orvostechnikai eszközökkel és diagnosztikai háttérrel végezze küldetését. Az itt élő lakosság számára az „egyenlő hozzáférés esélye” átfogó elvénél érvényesülése érdekében jó színvonalú rutinellátást és a nap huszonnégy órájában működő sürgősségi ellátást nyújtunk egy betegközpontú, stabil gazdálkodású kórházban.

Fontos számunkra, hogy továbbra is



„Súlyponti kórház” a salgótarjáni

megőrizzük a lakosság bizalmát, ezért készítettük el a Tarjáni Kezelő-Lap című tájékoztató kiadványt, melyet minden hozzánk érkező beteg megkap. Kérem, fogadja lapunkat olyan jóindulattal, amilyennel mi elkészítettük önnek! Köszönöm, hogy megtisztelt bennünket bizalmával, és hozzánk fordult egészségügyi problémájával! Engedje meg, hogy mielőbbi gyógyulást kívánjak!

*Dr. Bercsényi Lajos
főigazgató-főorvos*

ORTOPÉDIAI MAGÁNRENDELÉS
Dr. Dömötör Gábor főorvos

Salgótarján, Úttörők u. 3.
Minden kedden 16–18 óra között
Tel.: 30/677-67-04 • Otthoni: 32/312-611
E-mail: gdomotor@chello.hu

Bőrgyógyászati és kozmetológiai magánrendelés

Salgótarján, Úttörők útja 3/A (felüti háziorvosi rendelő)
Csütörtökön 17–19 óráig
Telefon munkaidőben: 522-085, 522-095

DR. TRANKER MARGIT
bőrgyógyász, kozmetológus főorvos

Csini Csanga
Gyermekcipőbolt

GYERMEKEINK EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÉÉRT!

Salgótarján, Pécskő út 36. NYITVA TARTÁS:
(a Pécskő út végén) HÉTFŐ–PÉNTEK: 15.30–18.30
Tel.: 30/475-8353 SZOMBAT: 10.00–13.00

SZAMOS SZUPINÁLT CIPŐ | SZAMOS KÖLYÖK CIPŐ
SUPERFIT | D.D.STEP | LELLI KELLY | PREMIET
ZETPOL – BENTI VÁZSONCIPŐK

Gyermekcipők 18–40-es méretig!

WWW.CSINICSANGA.HU
KERESS MINKET A FACEBOOKON ÉS A GOOGLE+ON IS!

2X TÖBB HATÓANYAG*
AKÁR 12 ÓRÁS
FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HATÁS

ÚJ!

Voltaren®
Emulgel Forte 20 mg/g gél
diklofenak-cetilamin

Csillapítja a fájdalmat akár 12 órán át.

Voltaren Emulgel Forte®
20 mg/g gél

A Voltaren Emulgel Forte® 20 mg/g gél az ízületek és az izmok, közepes és erős fájdalommal járó elváltozásai esetén enyhíti a fájdalmat és csökkenti a gyulladást. Így tartós fájdalomcsillapítást nyújt, akár **12 órán** át.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ!

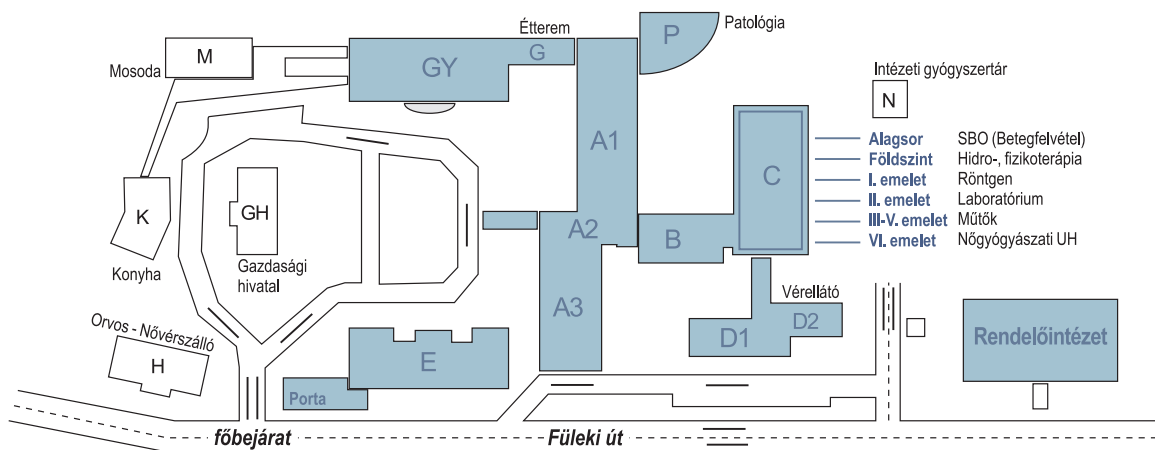
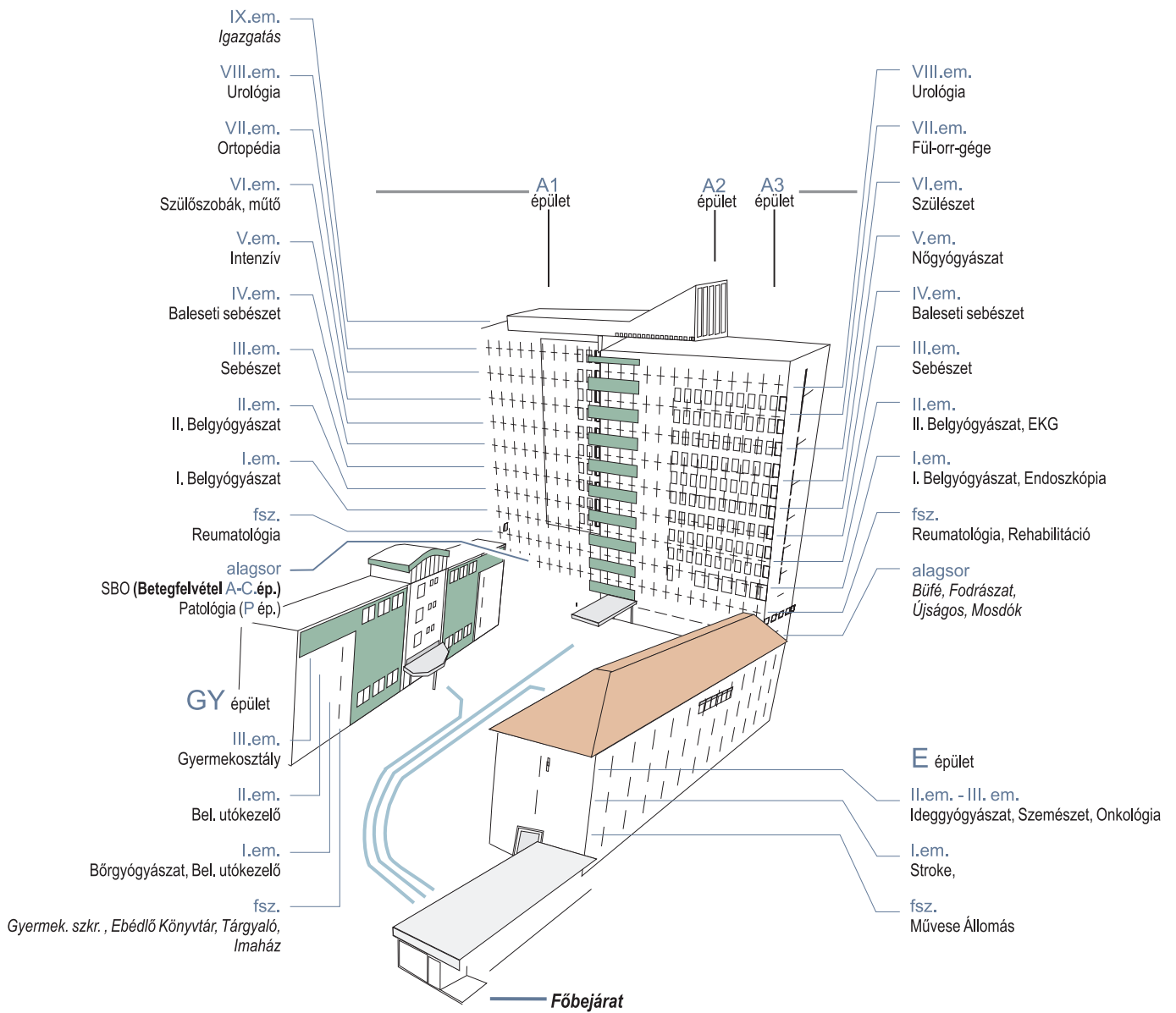
*A Voltaren Emulgel 1% gél készítményhez képest.

NOVARTIS

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu
E-mail: infoch.hungary@novartis.com • vie243/jun12

A SALGÓTARJÁNI SZENT LÁZÁR MEGYEI KÓRHÁZ OSZTÁLYAINAK ELHELYEZKEDÉSE



3. ábra
Forrás: Tájékoztató kiadvány a Szent Lázár Megyei Kórházról

Lelkigondozók, beteglátogatók a szenvedők mellett

Salgótarjában a Szent Lázár Megyei Kórházban is dolgozik a Váci Egyházmegye Kórházlelkészi Szolgálatának klinikai lelkigondozója. Munkáját beteglátogató önkéntesek segítik.

Lassan történelmi léptékben is észlelhető lesz szolgálatunk „története”. Egyházmegyénk kórházlelkészi szolgálata 2004-ben alakult meg. Az egyházmegye területén található tizenhárom kórházban jelenleg tizennégy klinikai lelkigondozó dolgozik. Az ő fizetésüket a váci püspökség adja. Az egészségügynek, a betegeknek szükségük van jelenlétünkre, de ehhez a feladathoz nem a szűkös egészségügyi keretből vesszük el a pénzt, ezzel is szeretnénk jelezni, hogy az egyház milyen fontos feladatnak tekinti a betegekkel való foglalkozást.

A kórházlelkészi szolgálat munkatársainak legfőbb feladata, hogy ott legyenek személyesen a szenvedők mellett. Felekezeti, világnézeti megkülönböztetést elkerülve segítenek, hogy az adott élethelyzetben a beteg megtalálja a továbblépést segítő erőforrást. Megrendítő és megtisztelő, ahogyan egy-egy ránk is bízott ember megosztja velünk azokat a gondolatait, melyeket

talán nem tud megfogalmazni szerettei számára sem.

A betegek maguk is kérhetik a kórházakban, hogy keressék fel őket a lelkigondozók, de a hozzátartozók is kezdeményezhetik a találkozást. Gyakran jelzik az egészségügyi személyzet tagjai is, ha látják, hogy a rájuk bízott beteg szomorú vagy magányos. Segítőként állhatunk akkor is a másik mellett, ha annak fontos döntést kell meghoznia.

2007 óta vannak jelen a szolgálat életében az önkéntes beteglátogatók. Az egész egyházmegyében nyolcvanötön látogatják a betegeket, saját idejükből

néhány órát erre szánva anélkül, hogy ezért ellenszolgáltatást kapnának. Ők egy-egy kórházi osztályon beszélgetnek azokkal, akiket senki nem látogat, meghallgatják az idősebbeket, amikor azok szívesen mesélnek életükről.

Kórházunkban egy lelkigondozó – Ocsovainé Zsélyi Rita – és két beteglátogató teljesít szolgálatot. Lelkigondozónk gyors hívója: 3949. Szolgálati helye: E épület 1063-as szoba. Szeretném felhívni a figyelmet arra is, hogy kórházunkban minden szerdán du. 3 órakor a Gy épület alagsorában lévő Szent Lázár Katonai és Lovagrend Ispotályos Kápolnájában tartunk katolikus szentmisét, minden hónap második vasárnapján délután 3 órakor pedig evangélikus istentiszteletet.

Dr. Faragó Artúr kórházlelkész



Névjegy: Ocsovainé Zsélyi Rita, kórházunk lelkigondozója

Született: 1963. január 6.

Gyermekei: Diána (29), László (25)

Végzettség: Hittudományi Főiskola – hittanári szak, SE-KLÖE – klinikai lelkigondozó, pasztorális tanácsadó MA képzés – jelenleg

Kedvenc időtöltése: unokáim, zene és tánc

Dietetika, a diabétesz szolgálatában

Több mint félmillió diabéteszes honfitársunknak kell az életmódján változtatni ahhoz, hogy a betegség által elővetített szövődeményeket elkerülje. Úgy tartják, közöttük találhatóak a leginkább képzett betegek. Ez a megállapítás akkor lenne megnyugtató, ha általános érvényűnek tekinthetnénk. Sajnos, ma még nem ez a helyzet. Sokan tudják, de nem akarják tudomásul venni, hogy a cukorbeteg számára a helyes életvitelhez szükséges ismeretek elsajátítása szó szerint „létfonosság”.

Ezért hazánkban is kiemelt fontosságúvá kell tenni a cukorbeteg jelenleginél szélesebb körű felkészítését, ami – reméljük, már nem sokáig – hiányzik a hatékony ellátás alapfeltételei közül. Mára bizonyossá vált, hogy csak az önmagukkal törődő cukorbeteg képesek igazán segíteni a szakemberek és az egyre korszerűbb gyógyszerek, eszközök.

A cukorbeteg kezelés nem képzelhető el az étrend megfelelő módosítása, a diéta nélkül. A gyakorlatban ez bizonyul az egyik legnehezebben megoldható feladatnak. Nem véletlenül: étkezni, enni, inni nagyon jó dolog, a

legfontosabb örömforrások egyike azon túlmenően, hogy a táplálkozás az élet egyik alapfeltétele is.

Miért nehéz helyesen diétázni? Az egyik ok a megszokás. Nehéz váltani. A másik ok: a diétával kapcsolatos széles skálán mozgó tévhitek sora. Az egyik

véglet: nem is kell diétázni, a másik véglet szerint: szigorú előírás szerint, grammra, percre pontosan étkezzen.

A legtöbb ember számára nehézséget okoz, ha azt a tanácsot kapja, hogy változtasson étkezési szokásain, de nem magyarázzák el, hogy mit és hogyan.

A kórházunkban működő Központi Dietetika Szolgálat dolgozói ebben kívánnak segítséget nyújtani. Munkánk során jól hasznosítható étrendi tanácsokat adunk át, nemcsak a cukorbetegnek és családtagjaikat, hanem azoknak is, akik fontosnak tartják egészségük megőrzését.



Névjegy: Gordos Livia, kórházunk dietetikusa

Született: 1975. 08. 10.

Tanulmányok: Semmelweis Egyetem

Egészségtudományi Kar, dietetika szak

Munkahelyek: 1994-től Szent Lázár Megyei Kórház

2012-től vez. dietetikus

Hobby: könyvek, filmek, gasztronómia

A SZENT LÁZÁR MEGYEI KÓRHÁZ HÁZIRENDJE I.

Tudjuk, hogy kórházba kerülni mindig kellemetlenséget jelent; annak érdekében, hogy a kórházban töltött napjai a körülményekhez képest kellemesen teljenek, kérjük, tartsa be intézményünk rendjét! Elsőként a gyógyintézet belső rendjével összefüggő előírásokról szóljunk!

A betegfelvétel rendje:

- 1.1 A sürgősségi betegellátást igénylő betegeknél elsődleges a közvetlen életveszély elhárítása, mely a sürgősségi osztályon történik. A beteg állapotának ismeretében szakorvos dönt a felvételtől, illetve az állapota által indokolt szintű egészségügyi intézménybe történő továbbküldéséről.
- 1.2 Az előzetes helybiztosítással rendelkező beteg felvétele a helyet biztosító osztályon történik. A beteg számára az osztályos orvos vagy nővér jelöli ki, mely kórteremben biztosít-

tanak számára ágyat, hol történik az ellátása.

1.3 A kórházi felvételhez szükséges:

- Személyi igazolványa
- Társadalombiztosítási kártyája (pontosabb elnevezés taj-kártya)
- Orvosi beutalója
- Előző orvosi leletei, továbbá az előjegyzést adó orvos által meghatározott vizsgálatok eredményei

1.4 Sürgősségi ellátás, illetve életveszély esetén az 1.3 pontban felsoroltak hiányában is megtörténik a beteg felvétele, azonban a legrövidebb időn belül meg kell kísérelni az egészség-

ügyi dokumentációhoz, ellátáshoz nélkülözhetetlen hiányzó dokumentumok beszerzését.

1.5 Az intézetben engedélyezett a saját ruhanemű használata. Minden betegnek célszerű gondoskodnia saját evőeszköz, pohár, WC-papír és tisztálkodószerek biztosításáról és ezek folyamatos pótlásáról.

1.6 A beteg étrendjét az osztályos orvos határozza meg. Az étkezéssel kapcsolatos kívánságait az ápolónak jelezheti, ő gondoskodik arról, hogy a dietetikus felkeresse önt. Előjegyzett betegek részére az érkezés napján ebédet, a távozás napján reggelit tudunk biztosítani. Az akutan érkező betegek étkeztetése egyéni elbírálás, illetve az adott lehetőségeket figyelembe véve történik.

E-CIG™ e-cigaretta

Nem ég, nem bűdös, nincs füst, mégis pótolja az érzést, a látványt, a mozdulatot.



Ha már dohányzik, válassza az elektromos cigarettát!

Lényege, hogy füst helyett pára keletkezik, amely mind látványra, mind érzésre hasonló érzetet kelt. A hozzá kapható patronok dohányszívart tartalmaznak, és több ízben, háromféle erősségekben vagy nikotinmentes kivitelben választhatók.

ELŐNYEI A HAGYOMÁNYOS CIGARETTÁVAL SZEMBEN:

- nem ég, így nincs kátrány,
- dohányzást tiltó helyeken is használható,
- nem füstöl, így nem bűdös,
- megfelelő patron választásával akár nikotinmentesen is biztosítja a dohányzás élményét,
- használata lényegesen olcsóbb.

2990 Ft-tól
kezdő készletek
bevizsgált termékek,
több szervezet ajánlásával

NEM ciki, mert NEM cigi!

www.e-cig.hu



E-CIG.HUngary Kft. • Telefon: +36-30/693-2106

Daganatos betegségek – segíthetünk a gyógyszereknek?

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. Alkalmazása ajánlott rosszindulatú daganatos betegségekben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Nem helyettesíti, hanem kiegészíti a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

Alkalmazása **bármikor elkezdhető, minden ráktípusban és minden stádiumban javallott.** Erdemes már a diagnózis pillanatától folyamatosan szedni, a kezelése alatt, majd azt követően is a teljes gyógyulásig. A sikeres vizsgálatok eredményei – többek között vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, emlőrákban, bőrrákban, gyomorrákban, prosztatarákban, hólyagrákban, hasnyálmirigy, pajzsmirigy, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban – is igazolják a készítmény jótékony hatásait.

Ön tudta, hogy az Avemar feltalálását Szent-Györgyi Albert kutatásai inspirálták?



Avemar granulátum és filmtabletta. Minden gyógyszertárban és egészségpénztári számlára is megvásárolható.

www.avemar.hu

A Magyar Rákellenes Liga® ajánlásával

Kedvező árak, akciók és akár ingyenes kiszállítás az Avemar Webshopban!
Telefonos rendelés: 06 (1) 412-2619
Online rendelés: www.avemarshop.hu

BAKOS JÓZSEF Okleveles manuálterapeuta (csontkovács)

Mindenféle gerinc- és mozgásszervi panaszai – orvosi javaslatra is – bizalommal fordulhat hozzám: pl.: fejfájás, szédülés, gerincserv, domború hát, lúdtalp, „rövidebb láb”, hasmasszázs, atlasmasszázs és helyretétel, mátrixtranszformáció.

Bejelentkezés: 32/440-973, 70/369-4326, Salgótarján, Csehov út 33.

GYÓGYNÖVÉNYBOLT

Salgótarján, Rákóczi út 13.

(a Rossmann és a DM között) • Tel.: 30/9437-689

- gyógy- és élvezeti teák
- táplálék kiegészítők, vitaminok
- diabetikus és gluténmentes termékek
- fogyókúrás készítmények
- magok, olajak
- speciális liszték, tészták

Ingyenes szaktanácsadás, kedvezményes állapotfelmérés.

BOSKÓ HILDA természetgyógyász

(kineziológus, Reikimester, Bach terapeuta)

Telefon: 20/9459-716 • E-mail: bosko@digikabel.hu

A Gézengúz Alapítvány

Salgótarjáni Intézet
(3100 Salgótarján,
Március 15. út 34.)

0-6 éves korig nyújt
koraszülött,
veszélyeztetett fejlődés-
menetű csecsemők és kis-
gyermek számára korai
összetett diagnosztikai,
valamint szárazföldi és
vízben történő terápiás
ellátást.



Érdeklődés,
előzetes bejelentkezés:
20/431-6958

Dr. Tóth Károly

szemész, osztályvezető főorvos magánrendelése

Hétfőn 16–18 óráig

Bejelentkezés: 32/522-033, 70/203-8206

Kórház, szemészeti osztály



MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ	SZOLMIZÁ- CIÓS HANG	JAPÁN LÉGI- TÁRSASÁG NÉVBETŰI	ERŐSEN SZANDE- KOZIK	Ő FŐZ A TENGER- JÁRÓN	ORSZÁGOS RENDEZŐ- IRODA, RÖVIDEN	A VÉGÉN MEGFOGÓ!	AZ ITTRITIUM VEGYJELE	
TÁRGYRAG									N
PÁRTFOGÓ, SEGÍTŐ SZÁNDÉKÚ EMBER								SPANVOL AUTÓJEL AZ IPEKAKUÁNA ALKALOÍDJA	
JAPÁN AUTÓJELZÉSE		LAJOS, BECEZVE ARRA A HELYRE HE- LYEZKEDIK					EMELET, RÖVIDEN ... TEREMTET- TEI TRÉFÁS INDULATSZÓ		
LÁSD OTTI! RÖVIDEN			KÖBE JELET VÉS UJSGYL, TÁJSZÓVAL			AZA MEG TÁVOLABBI	ADÓVY RÉSZE!		
EUROPÁI DEMOKRATA UNIO, RÖVIDEN				BÁNYA- KAVICS PÁRATLAN SÉFI!					
VERŐFÉNY- TŐL KIFAKÍ- TOTT (RUHA) A NITROGÉN VEGYJELE						LIVE ... ; BOB GELDOLF SEGÉLY- KONCERTJE KÉST FEN			
LOMBOS NŐ- VÉNY, TEKNŐT VÁJNAK BELŐLE				FÉLKÉSZ! KESZTHELYI AKADÉMIAI ALAPÍTVÁNY, RÖVIDEN			NOSZVAJ HATÁRAI!	MESTERSÉ- GES NYELV	
ÉSZAKI FÉRFINÉV			SIVA ISTEN FELESÉGE					AZ OXIGÉN VEGYJELE	ÁLLATI LAKHELY
1050. RÓMAI SZÁMMAL			MILITARY POLICE, RÖV.						
AZ EGYIK HATÁROZOTT NÉVELŐNK		SZKOPIE SZÜLÖTTE							
FALAT SÁRRAL VAKOL, NÉPIESEN		ÁBÉCÉNK ELSŐ BETŰJE							

A kórházi kezelés idején hasznos lehet egy kis agytorna. Egy vicc pon-
tját rejtettük el keresztrejtvényünkben.

A beteg a műtőasztalon megkérdezi az orvostól:

– Doktor úr, minek az a gumikesztyű?

Az orvos válaszát megtalálják rejtvényünk megfejtésében.

TERMÉSZETES HANGZÁS TERMÉSZETES VÁLASZTÁS

INGYENES, GYORS, SZEMÉLYRE SZABOTT ELLÁTÁS



Widex hallókészülékek
gazdag választéka várja Önt.

Rendel: Dr. Garay Zsolt László
fül-orr-gégész és audiológus szakorvos

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

3100 Salgótarján, Mérleg u. 12.
Tel.: 06 (32) 423 396
E-mail: audiosalgotarjan@widex.hu
Nyitva: H-P 8-16h



Borostyán
Patika

Salgótarján,
Füleki út 53.
Tel: 32/511-290

Nyitva tartás:
H-P 7-18, Szo: 8-12 óráig

Gyógyszerek,
gyógyhatású termékek,
homeopátiás szerek,
gyógyteák és kozmetikumok
széles választéka!
Vércukor-, vérnyomás-,
koleszterinszint-mérés!

Bizalom, mosoly, jó tanács:
ez a

BOROSTYÁN PATIKA
Szeretettel várjuk
gyógyszertárunkban!



GALCSIK FOGADÓ ÉS ÉTTEREM

3100 Salgótarján, Karancs út 9.
(a Penny Market mellett)
Tel.: 32/422-660

www.galcsikhotel.hu
E-mail: to.strand@chello.hu
Nyitva: H-P: 12-22-ig, V: 12-16.30-ig

OSZTÁLYTALÁLKOZÓ? ESKÜVŐ? KERESZTELŐ?

*Melegkonyhás étteremmel, két különteremmel.
Házias ízekkel várjuk kedves vendégeinket.*

Éhes? Napi kétfogásos menü hétfőtől péntekig: **650 Ft/adag**









Kánaán kozmetika

Szent Lázár Megyei Kórház,
E épület, 1. emelet

SZOLGÁLTATÁSOK:

- kozmetikai kezelések
- gépi arc- és testkezelések
- ránctalanító kezelések
- test- és nyirokmasszázs
- fülbelövés
- alkalmi smink
- cellulitkezelés



Elérhetőség:
Dancsáné Bozsik
Bernadett
30/340-5099
Nyitva: H-P 10-17-ig

Besztercei Gyógyszertár

Salgótarján,
Beszterce tér 1.

*Szeretettel várjuk Önöket
gyógyszertárunkban!*

- szakmai tanácsadással
- gyógyszerek és homeopátiás termékek egyre bővülő választékával
- minden hónapban megújuló akciós termékekkel
- bank- és egészségpénztári kártyás fizetési lehetőséggel

Nyitva tartás: H-P: 7.30-17-ig
Tel./fax: 32/430-378
E-mail: besztercepatika@globonet.hu





"EGÉSZSÉGESEBB leszel,
ha BIOTERMÉKET eszel!"

Telefon és fax: 32/460-425
E-mail: rendeles.malom@invitel.hu
Honlap: www.pasztoiooko.com

Termékeink:

Biolisztek † Biokenyérliszt-keverékek † Bio speciális lisztek
Bio-ábonapelyhek † Biopékárúk † Biolinzerek
Bio funkcionális alapélelmiszerek

Minőségi étel = minőségi élet!

„Azzá leszel, amit (t)eszelsz!”

- Biót, azaz vegyszermenteset!
- Inkább minőségir és kevesebbet!
- Olcsóbb megeledni, mint gyógyítani!

- Ételed legyen orvoságod!
- Tudd, hogy mit, miért!
- Egyél kevesebbet, de táplálót!
- Legyél tudatos vásárló!





**Csicsókás-céklás
KALÁCSKEVERÉK, cukormentes**
(Év bioterméke 2010 – Magyar Biokultúra Szövetség)

Az egészség megőrzését biztosító biotermékek előállítására és kereskedelmére. Magas rosttartalom, természetes antioxidánsok, vitaminok, prebiotikus hatású bioanyagok és biotermékek a betegségek megelőzésére.