KOLKPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
SPZOZ w Kozienicach
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

www.zdrowko.com
III'2013 (208)

# ZDRÓWKO

INFORMATOR bezpłatny

## Zmartwychwstał Pan. Alleluja!

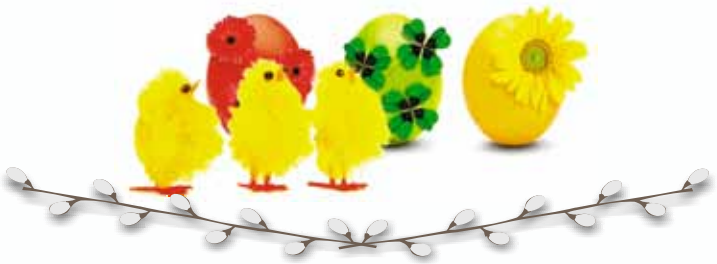
*Czytelnikom informatora ZDRÓWKO,*
*szczególnie tym, którzy jako pacjenci*
*spędzać będą Święta w szpitalach,*
*a także wszystkim pracownikom Służby Zdrowia,*
*wyjątkowych i dobrych Świąt Wielkanocnych,*
*przeżytych w przyjaznej atmosferze*
*pełnej życzliwości, radości i nadziei,*
*jaką niesie tajemnica*
*Zmartwychwstania Pana Jezusa życzy.*

*Zespół redakcyjny Zdrówka*

***Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych,***
***składamy Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności***
***w życiu prywatnym i zawodowym,***
***zdrowia oraz realizacji wszelkich zamierzeń.***
***Naszym Pacjentom życzymy ponadto,***
***szybkiego powrotu do zdrowia.***

***Dyrekcja***
***Radomskiego Szpitala Specjalistycznego***
***im. Dr T. Chałubińskiego***

*Najserdeczniejsze Życzenia zdrowych, radosnych i spokojnych*
*Świąt Wielkiej Nocy, smacznego jajka, mokrego dyngusa,*
*a także odpoczynku w rodzinnym gronie.*
*Niech każdy wykorzysta ten okres jak najlepiej.*
*Pracownikom oraz pacjentom*
*Składa*
*Dyrekcja*
*Samodzielnego Publicznego Zespołu*
*Zakładów Opieki Zdrowotnej w Kozienicach*



ARTYKUŁY:

Pływać każdy może
*Czytaj na stronie 4.*

Triduum paschalne
*Czytaj na stronie 6.*

Zatrzymajmy osteoporozę!
*Czytaj na stronie 9.*

Alzheimer
Wczesne wykrywanie choroby
*Czytaj na stronie 10.*

Przedwiośnie
*Czytaj na stronie 11.*

Nietolerancja laktozy
*Czytaj na stronie 12.*

Zapalenie zatok przynosowych
*Czytaj na stronie 14.*

Zdrowe odżywianie – śniadanie
*Czytaj na stronie 17.*

Sumienie a dyscyplina partyjna
*Czytaj na stronie 18.*

AD/0272

**Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.**

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. $8^{00}$ - $17^{00}$

*UWAGA: przeniesione z ul.Granicznej*

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

**Możliwość skorzystania z porad prawnych**

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia*
  - *listy płac*
  - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych*
  - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

# MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.medicon.com.pl

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, diagnostyki oraz chirurgii dnia jednego.

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
poradnie specjalistyczne

☎ 48 366 81 52

**kom. 790 610 790**
leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od $7^{00}$ do $18^{00}$

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z **NFZ** w zakresie:

**Medycyny rodzinnej:**

• Poradnia Pediatryczna • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

**Poradnie specjalistyczne:**

• urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka
• chirurgia urazowo - ortopedyczna • ginekologia i położnictwo
• zdrowia psychicznego • psychologia • medycyna pracy
• reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

**Gabinet zabiegowy:** m.in.

• EKG, iniekcje, • szczepienia ochronne, • testy alergologiczne, • odczulanie,
• USG, • RTG, • Spirometria, • Światłolecznictwo, • Kriozabiegi;

**Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarskie**

**Leczenie szpitalne - krótkie terminy!**

Od dnia1 marca 2012 r. umowa z **NFZ**
- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorynolaryngologia
- Urologia
- Ortopedia

*Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe* ***z własnym parkingiem*** *to nasze atuty. Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych. Posiadamy Aptekę i Zakład Optyczny.*

*„Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny”*

Z/0073

## SPIS OGŁOSZEŃ

**LEKARZE SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 11
Ginekologia - str. 2, 11, 13, 21
Hematologia - str. 3
Interna – str. 3, 4, 17
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 11
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 14, 15
Psychiatria – str. 10
Psychologia – str. 10, 11
Rodzinni - str. 7,
Rehabilitacja – str. 7, 15, 18, 19
Stomatologia – str. 13, 16, 17
Urologia – str. 5

**USŁUGI MEDYCZNE**

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarstwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa - str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 6,21 22, 23,

**SKLEPY MEDYCZNE**
– str. 9, 22

**DIAGNOSTYKA**

Badania, USG – str. 3, 4,12, 13
Laboratoria – str. 3, 4

**ZDROWIE I URODA**
– str. 11, 13, 19, 22

**MEDYCYNA PRACY**
– str. 12, 13,

**PROFILAKTYKA**

Ośrodki – str. 2, 14, 19

**WETERYNARIA**

Przychodnia weterynaryjna – str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

**RÓŻNE**

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 9
Inne - str. 3, 5, 18, 17
Edukacja str. 10
1% Podatku - str. 20, 21

**POSŁUGA DUSZPASTERSKA**
w szpitalach - str. 23

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

*Kompleksowe badanie rezonansem magnetycznym na aparacie*
**SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

**Henryk Gruszka**
Akademickie Centrum Medyczne
*ul. Andrzeja Struga 60, 26-600 Radom*
**tel. 48 362 14 76,**
**kom. 506 349 338**

**www.pracowniartg.eu**

Siedziba firmy:
*al. Jana Pawła II 33, 27-400 Ostrowiec Św.*
*tel. 41 266 58 32 ( w godz. 8-18)*

L/0553

# PRACOWNIA USG
**www.usgradom.pl**

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR**
**zdjęcia, nagrania DVD**

- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

**ZAPRASZAMY**
**Radom, ul.Sienkiewicza 32**
od poniedziałku do piątku
*tel.* ***48 3626058***

B/0142

www.medica.radom.pl

**Radom**
**Słowackiego 48**
**tel./fax: 48 365 49 33**
**medica@medica.radom.pl**

**poniedziałek - piątek**
**7.00-19.00**
**sobota**
**7.00-15.00**

Udział w Międzynarodowej Kontroli Jakości **LABQUALITY**

**mgr Agnieszka Flont**
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

**mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska**
specjalista analityki klinicznej

**Profesjonalna obsługa**
**Zawsze wiarygodne wyniki**

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

**Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu**
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologia grup krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

**Nowe badania:**
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Hormon antymullerowski - AMH
Inhibina B
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
SperMAR test IgG

L/0273

**Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY**
**Jolanta Wójcik**
***hematolog***
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
**wtorek, czwartek 16-18**
tel. **608490043**

AF/0338

**NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ**
**w RADOMIU uL. 1905 ROKU 21** (I piętro, wejście z tyłu budynku)
ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA
**Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73**
poniedziałek-piątek godz. $9^{00}$ - $17^{00}$
**Kom.: 608 206 472**
**www.odwyk.radom.pl**

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

H/0448

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

# Pływać każdy może

**Pływanie jest dla każdego**
**Pływać może prawie każdy.**
**Pływać można w każdym wieku**
**i prawie bez względu na stan zdrowia.**

Pływanie zalecane jest nie tylko ludziom zdrowym, ale także tym którzy, ze względu na kontuzje, nie mogą uprawiać innych dyscyplin sportu. Przy słabych stawach, problemach z kręgosłupem, bólach pleców czy innych dolegliwościach szkieletowo-mięśniowych, pływanie i tak będzie prawie napewno sportem dla każdego (oczywiście warto skonsultować się wcześniej z lekarzem).

**Na basenie pływać można cały rok**

Właściwie to na basenie pływa się nawet lepiej, ponieważ pewniej – nie trzeba martwić się o podłoże, czystość wody ani zbyt dużą głębokość, a nad bezpieczeństwem zawsze czuwać będzie ratownik. W takich warunkach możnakoncentrować się na samym pływaniu i jego technice.

**Pływanie jest zdrowe**

Dzięki systematycznemu pływaniu wzmacniają się mięśnie wokół kręgosłupa, poprawia się postawa i zapobiega się schorzeniom stawów, kości i kręgosłupa. Ćwiczenia w wodzie potrafią zwolnić procesy starzenia i uodpornić na przeziębienia i choroby. Dzięki pływaniu wzmocnią się układ oddechowy i krążenia. Ciśnienie i masaż skóry przez wodę pobudzają ukrwienie zaś mięśnie oddechowe pod

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
specjalista chorób wewnętrznych
Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii
Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom
tel. 48 362 10 11
K/0552

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel 501 286 071
Przyjęcia
wtorek-środa
15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

LABORATORIUM LAB-MEDIC
mgr LENA KRAJEWSKA
mikrobiolog
L/0046
Radom, ul. Żeromskiego 105A
tel./fax 48 362-12-25
przyjęcia
codziennie 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002
Labquality

Specjalistyczna Pracownia Analiz Lekarskich
mgr Krystyna Bałdys
specjalista analityki klinicznej
Radom, ul.Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
L/0149
GODZINY PRZYJĘĆ:
codziennie w godz. 7.00 - 9.30 oraz 16.00 - 17.00
w soboty w godz. 8.00 - 9.00
Pracownia wykonuje pełen zakres badań analitycznych.
Wszystkie badania wykonywane są na miejscu na najnowocześniejszym sprzęcie laboratoryjnym przy użyciu odczynników wiodących firm diagnostycznych.
Gwarantujemy profesjonalną obsługę pacjentów.
Wydawanie wyników codziennie w godz. 12-17

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNO-INTERNISTYCZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.00, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
EKG w gabinecie
K/0102
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. zapisy: 728 775 577
informacje:606 135 692

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom,
ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
K/0070
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska

wodą muszą pracować znacznie wydajniej, co tylko polepsza ich wydolność.

To nie wszystkie zalety płynące z pływania. Pływanie ma ich o wiele więcej:

- Wzmaga wydolność kości i mięśni.
- Sprzyja utrzymaniu ruchowości stawów.
- Wpływa na prawidłowa postawę i przeciwdziała skrzywieniu kręgosłupa.
- Polepsza koordynację ruchową i giętkość ciała.
- Odmładza skórę (dzięki wzmożonemu przepływowi krwi w trakcie ćwiczenia).
- Wzmożony przepływ krwi wzmacnia naczynia krwionośne mięśni i włókna mięśnia sercowego, które stają się silniejsze, elastyczniejsze i grubsze.
- Zwiększa objętość oddechową płuc.
- Podnosi tempo przemiany materii (w trakcie ćwiczeń spalasz niepotrzebne kalorie).
- Poprawia samopoczucie i stan zdrowia psychicznego oraz poczucie własnej wartości.

**Basen i jego zalety**

Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie, modeluje sylwetkę. A przy tym nie męczy tak jak tradycyjna gimnastyka.

**Co daje pływanie**

Niezależnie od tego, jakim stylem pływamy, pracują praktycznie wszystkie mięśnie.
Ale pływanie na grzbiecie jest najłatwiejsze i najbardziej wskazane przy schorzeniach kręgosłupa.
Nie powoduje takiego napięcia obręczy barkowej i wygięcia krzyża jak żabka.
“Grzbiet” zaleca się przy niektórych wadach ortopedycznych, takich jak pogłębiona skolioza.

**Nie musimy od razu pływać wyczynowo!**

Istotna jest regularność. Przy pływaniu przez 30 minut dwa czy tylko raz w tygodniu – to wystarczy. Efekty będą widoczne już po kilku tygodniach. O ile przepłynięcie 3-4 długości basenu może początkowo sprawiać trudność, o tyle po dwóch miesiącach bez wysiłku można przepłynąć 10 długości.

**Pływać może każdy, ale** osoby z niewydolnością krążenia, po zawałach, z podwyższonym ciśnieniem muszą zachować ostrożność. W takich przypadkach wskazany jest spokojny relaks w wodzie oraz bardzo wolne pływanie, które nie wymaga dużego wysiłku.

**Dla opornych**

Dobroczynny wpływ na zdrowie i samopoczucie ma już samo poruszanie się w wodzie i nie musi to być ruch intensywny. Także osoby, które nie potrafią pływać, mogą znaleźć odpowiednią dla siebie formę aktywności. Można zapisać się na zajęcia aqua aerobiku lub ćwiczyć samemu. Trening w wodzie nie męczy tak jak fitness na lądzie, bo dzięki sile wyporu jesteśmy lżejsi (ciało osoby ważącej 70 kg w wodzie ma zaledwie 7 kg). Jednocześnie opór wody sprawia, że mięśnie mocniej pracują.

Obecność w wodzie - jej właściwości takie jak opór, stawiają aquaaerobic wyżej od tradycyjnego aerobiku. Podstawowa zaleta jest taka, że podczas ćwiczeń uczestnicy doskonale się bawią, jednocześnie pracując nad swoim ciałem i poprawiając kondycję.

Opór wody sprawia, że podczas zajęć aquaaerobic spalamy więcej (nawet 500 kcal w ciągu 45 minut) kilokalorii niż podczas zwykłych ćwiczeń. Gimnastyka w wodzie jest bardziej efektywna. Nasze ciało staje się coraz bardziej jędrne i wysportowane. Kształtują i wzmacniają się mięśnie. Tkanka tłuszczowa redukuje się. Wygląd skóry poprawia się, redukuje się ewentualny cellulit.

**Ruch w wodzie zwiększa odporność na osteoporozę, poprawia kondycję i elastyczność ruchową ciała.**

Do zajęć nie jest potrzebna umiejętność pływania a same ćwiczenia nie są bardzo męczące dzięki wyporności wody.

Aquaaerobic nie obciąża kręgosłupa, stawów, wiązadeł ani ścięgien - jest bardzo bezpieczną formą aktywności ruchowej.

Ćwiczenia w wodzie są dla uczestników zajęć wspaniałą zabawą. Likwidują stres i poprawiają samopoczucie. Wywołują relaks psychiczny i są aktywnym i przyjemny sposobem spędzania czasu.

Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśnie i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów, a w przypadku ciężarnych poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki kończyn i wzmacnia, tak ważne przy porodzie, mięśnie pośladków oraz miednicy. Ponieważ jednak kobiety w ciąży nie powinny napinać mięśni brzucha – pływać mogą, ale tylko na plecach.

**Bezpieczny basen**

Większość polskich basenów ma zbliżony standard. Co prawda woda stanowi obieg zamknięty i w całości wymieniana jest tylko raz w roku, ale nowoczesne systemy oczyszczania gwarantują jej czystość bakteriologiczną.

Do czyszczenia wody stosuje się głównie ozon. Nie znaczy to, że w ogóle nie ma w niej chloru – nadal używa się go jako środka antybakteryjnego. Ale najczęściej stosowany jest system mieszany.

Wszystkie pływalnie są kontrolowane przez Sanepid, więc raczej nie trzeba obawiać się zakażenia rzęsistkiem czy innymi drobnoustrojami.

Jeżeli będziesz przestrzegać zasad higieny, czyli np. przed i po pływaniu dokładnie umyjesz całe ciało, unikniesz przykrych niespodzianek. Szczególną ostrożność powinny zachować tylko kobiety w ciąży, ponieważ w tym okresie organizm jest słabszy i dużo łatwiej o infekcje dróg rodnych. – Znacznie częściej można spotkać w wodzie paprochy niż bakterie . – To wina zwykłych zaniedbań higienicznych. Na szczęście coraz więcej osób wie, jak należy się zachować na basenie.

*(K.C.)*

SPECJALISTA UROLOG
KRZYSZTOF SANDER
leczenie chorób układu moczowego
Radom, ul.Żeromskiego 51 wtorki 16-17
Przysucha, ul.Partyzantów środy 15.30-16.30
Iłża, ul. dr Anki 1 i 3 piątek miesiąca
kom. 602598782, dom. 48 3222707
U/0179

UROLOGIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"
Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel./fax 48 364-63-71
tel. 48 344-76-51
www.nzoz.radom.pl
Przyjmują lekarze:
Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra
Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej
Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej
Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.
Krystyna Szafranek
psychiatra dziecięcy - pediatra
Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II°
Dariusz Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
- Psychiatryczna dla dzieci i młodzieży
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
OFERUJEMY RÓWNIEŻ BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY, BADANIA KIEROWCÓW
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000
C/0269

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

# Triduum paschalne

**Triduum** znaczy trzy dni. Chodzi o Wielki Czwartek, Wielki Piątek, Wielką Sobotę i Niedzielę Wielkanocną. Wychodzi nam cztery dni ale trzeba pamiętać, że w liturgii święto zaczyna się wieczorem dnia poprzedniego. Triduum Paschalne rozpoczyna się wieczorem w Wielki Czwartek, czyli w wigilię Wielkiego Piątku. Potem jest Sobota, która zaczyna się wieczorem w Piątek, i Niedziela, która zaczyna się w sobotni wieczór. Mamy więc trzy dni.

**„Pascha"** – oznacza przejście. Pascha jest głównym świętem Izraelitów, pamiątką przejścia z niewoli egipskiej przez Morze Czerwone do Ziemi Obiecanej. Pascha Chrystusa oznacza Jego przejście ze śmierci do życia, z tego świata do Ojca. Pascha wyznawców Chrystusa dokonuje się przez sakramenty, w których przechodzimy ze śmierci grzechu do nowego życia.

**WIELKI CZWARTEK.**

Wspominamy w tym dniu ustanowienie Eucharystii, sakramentu kapłaństwa oraz rozważamy przykazanie miłości bliźniego, której wzór daje Chrystus. Tego dnia sprawuje się tylko jedną Eucharystię – Mszę Wieczerzy Pańskiej. Wyjątkiem jest katedra, w której o godz.10.00 celebruje się Mszę Krzyżma. Biskup poświęca wtedy oleje używane do sprawowania sakramentów (chrztu, bierzmowania, kapłaństwa i namaszczenia chorych), a kapłani odnawia ją swoje kapłań-

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom, ul. Żeromskiego 75 pok. 408
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI Z RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl
P/0363

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ (pełny zakres usług)
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE (również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-20
48 360 74 52, 600 766 982
osobiście: pn, -pt. w godz. 9-16
P/0430

CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauza 32
czynne od pon.-pt. w godz. 9-19 tel: 48 362 29 83

NZOZ ZAKŁAD REHABILITACJI
PORADY LEKARSKIE:
- Anna Mazurkiewicz SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ śr.-czw. 15[30]-19
- Małgorzata Grel SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ wt. 16-19

- ZABIEGI WODNE - AQUAVIBRON
- MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- FALA UDERZENIOWA
- OKŁADY PARAFANGO
- KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
- LASEROTERAPIA
- BIOPTRON - SOLLUX
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA - ELEKTROTERAPIA

POZ LEKARZ RODZINNY
LEKARZE SPECJALIŚCI:
- Jerzy Maj LEKARZ RODZINNY
- Stanisława Szcześniak-Mazur LEKARZ PEDIATRA
PRZYJMUJĄ od pn. do pt. w godz. 8-18
- pielęgniarki i położne

NASZ PRZYCHODNIA PROPONUJE
- BADANIA LEKARSKIE
- BADANIA LABOLATORYJNE
- OPIEKA POŁOŻNEJ
- OPIEKA PIELĘGNIARSKA
- 1 RAZ W ROKU REHABILITACJA PRZEZ 10 DNI 2 ZABIEGI GRATIS
R/0284

UMOWA z NFZ www.rehabilitacja-radom.neostrada.pl

skie przyrzeczenia. Msza Wieczerzy Pańskiej przypomina Ostatnią Wieczerzę. Wypada w tym dniu pomodlić się za kapłanów a znajomych księży pozdrowić.

**WIELKI PIĄTEK.**

To dzień męki i śmierci Chrystusa. Kościół rozmyśla nad męką swojego Pana i Oblubieńca, adoruje krzyż, wstawia się do Boga za zbawienie całego świata. Chrześcijanie zachowują post (jeden posiłek do syta, dwa mniejsze) i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Według dawnej tradycji Kościoła, tego dnia nie sprawuje się Eucharystii. Centralnym momentem dnia jest Liturgia Męki Pańskiej. Liturgię kończy przeniesienie Najświętszego Sakramentu do kaplicy, zwanej Bożym Grobem. To polska tradycja. Monstrancja jest przykryta białym welonem na pamiątkę całunu, którym spowito martwe ciało Jezusa. Przez ten wieczór i dzień następny będziemy Go adorowali. Wielu z nas przyjdzie także ucałować krzyż.

**WIELKA SOBOTA.**

Jest to dzień trwania przy Grobie Pańskim w postawie rozważania śmierci Jezusa oraz Jego stąpienia do otchłani. To dzień ciszy. Przez modlitwę i wyciszenie oczekujemy na zmartwychwstanie Pana. Kościół powstrzymuje się zupełnie od sprawowania sakramentów. Komunii św. można udzielać tylko umierającym. Pierwszym motywem nawiedzenia kościoła powinna być adoracja Jezusa w Bożym Grobie. Święcenie pokarmów na stół wielkanocny jest pięknym obyczajem, ale jednak drugorzędnym.

Wieczorem rozpoczynają się obchody Wigilii Paschalnej. Jest ona centralnym, najważniejszym momentem Triduum Paschalnego i należy już do Niedzieli Zmartwychwstania. Jest to najważniejsza liturgia w roku. Uroczystości kończą się ogłoszeniem zmartwychwstania Chrystusa i wezwaniem ludu do udziału w tryumfie Zmartwychwstałego przez procesję rezurekcyjną. Może się ona odbyć zaraz po Wigilii Paschalnej lub w niedzielę rano.

**NIEDZIELA WIELKANOCNA.**

Procesja Rezurekcyjna o świcie jest ogłoszeniem światu faktu, ze Chrystus Zmartwychwstały żyje. Msze św. w tym dniu są dziękczynieniem za ten fakt i w atmosferze radości Kościół cieszy się ze zbawienia. Uroczyste Nieszpory Wielkanocne kończą Triduum Paschalne.

*(G.W.)*

# Rozważania

## CZYM JEST ŚWIĘTOŚĆ?

Dobrą definicję świętości znajdziemy u św. Pawła: „już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2,20). To stan, w którym dawny człowiek naprawdę umarł, teraz żyje jedynie ten nowy. To stan, jaki można osiągnąć w tym życiu. Miłość własną można tak doskonale wyłączyć, że po prostu nie ma już okazji na pychę i zazdrość, ponieważ umarło owo małe, grzeszne „ja”. Właściwie wszyscy jesteśmy do tego powołani i głęboką tragedią jest to, że trwonimy swój czas na błahostki i zaniedbujemy to, co rzeczywiście ważne.

Fakt, że świętość jest przede wszystkim nowym życiem, ma ogromne skutki praktyczne. To w konsekwencji sprawia, ze dążenie do świętości nie polega zwłaszcza na mozolnym zdobywaniu cnót. To o niebo prostsza sprawa: chodzi o otwarcie się na życie Chrystusa. Tu chodzi o dyspozycyjność, zawierzenie, przyjmowanie, otwartość. Nie o usiłowania zmiany samego siebie, ale o pozostawienie przestrzeni dla Ducha, dla Chrystusa. Nie jest więc najważniejsze doskonalenie własnego charakteru. Dopóki zajmujemy się swoim charakterem, istnieje spore ryzyko zatrzymania się na poziomie własnego „ja”: usiłujemy tak odświeżyć fasadę, żeby robić dobre wrażenie. A tutaj chodzi o zmianę poziomu, by nie żyć już, karmiąc się własnym „ja”, ale karmić się Jezusem.

*(Wilfrid Stinissen)*

NZOZ „CHROBREGO”
Elżbieta Stachura
Radom ul Chrobrego 54 lok nr 6
e-mail : e.stachura@vp.pl
Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku: 8 -16
lub telefonicznie
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402
- Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu chorego,
- Hospicjum domowe,
- Rehabilitacja w domu pacjenta,
GABINET REHABILITACJI
ZABIEGI:
- krioterapia miejscowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- ultradźwięki
- jonoforeza
- bioptron
- sollux
- masaż leczniczy
- kinezyterapia
- elektroterapia
R/0182
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY z NFZ oraz ODPŁATNIE

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
- Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
- Poradnia Rehabilitacji NFZ
specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Joanna Czekaj - piątki
zabiegi 8-18
- masaż leczniczy aquavibron
- krioterapia
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
R/0397
MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- wspomaga odchudzanie
- wyszczuplenie nóg, bioder, pośladków, brzucha
- zaawansowany cellulit
- obrzęki i ciężkość nóg
- obrzęki kończyn górnych - po mastektonii
- wspomaga leczenie niewydolności limfatycznej
NFZ i Odpłatnie
Radom ul. Główna 12
Zgłoszenia pacjentów w gabinecie 12-15 wtorki 12-18
telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952 , 608 511 928
NASZ PERSONEL JEST GODNY TWOJEGO ZAUFANIA - SPRAWDŹ TO

RÓŻNE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com

## Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
**Beata Topolska- Kordys**

przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

**tel. 603-055-125**

N/0503

N/0415

# Pracownia EMG

specj. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 8-12 i 16-20 **tel. 694 364 364**

NOWY ADRES! Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 (MAX-MED)
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDA-MED

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
*specjalista neurolog*
*z-ca ordynatora Oddziału Neurologii RSzS ul.Tochtermana*
*lek.med.* **Ewa Dudzińska**
PRZYJMUJE:
*poniedziałki16 -18*
*Centrum Medyczne* MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
*wtorki 16 -18*
**Przysucha, ul. Warszawska 25**
tel. **0606731821**

N/0316

## Docent dr hab. med. MAREK PASTUSZKO

SPECJALISTA NEUROCHIRURG
konsultant wojewódzki i regionalny
ds. neurochirurgii
**30 lat praktyki**
**w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie**
**KONSULTACJE PORADY**
**Radom ul. Struga 57A**
wtorki godz 15.30-16.30
Zapisy tel. 693 159 205

N/0389

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

## NEUROPULS

**Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7**
**tel.: 48 331 19 58, 518 724 787**

**PORADNIE**
- NEUROLOGICZNA
  - padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

**NFZ**

**ECHO SERCA**
**DOPPLER COLOR**
tętnic szyjnych i kręgowych
**USG** tarczycy, jamy brzusznej, piersi, przeciemiączkowe, stawy u dorosłych, stawy biodrowe u dzieci
**EEG** KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

**PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13**
**ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY**

N/0119

N/0555

specjalista neurolog
## Justyna Dzięcioł-Hryniewicz

**Przyjmuje:**
Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7

każdy nieparzysty czwartek miesiąca
od godziny 15.15
**Zapisy tel.: 606 737 173**

# JAROSŁAW KOSOWSKI

*specj. NEUROLOG*

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

## Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE

**Radom:**
**VITAMED**
**ul. Lubońskiego 2**
**wtorki od godz. 15**
**rejestracja, tel. 48 365 11 13**

**Kozienice:**
**SPZOZ „Przychodnie Kozienickie"**
**ul. Sienkiewicza 28**
**czwartki w godz. 16-18**
**rejestracja, tel. 881 6518 20**

N/0544

## GABINET NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Elżbieta Kowal**
specjalista neurolog
ordynator Oddziału Neurologii
RSzS ul.Tochtermana

PRZYJMUJE:
poniedziałki od godz.16
Poradnia Rehabilitacji
Radom, ul. Okulickiego 76

POLMEDIC

tel. rejestracji: 48 381 08 88

N/0392

## GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
*specjalista neurolog*
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
***zapisy pon. - pt. 8 - 17***
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

## GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32
**poniedziałek 16-17**
**Marina Chojnacka**
*neurolog*
**604 994 824**
tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

# ANDRZEJ BORYSOWICZ

*LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG*

**Radom**
**ul. Niedziałkowskiego 24** ☎ **604 930 232**

N/0459

# ZATRZYMAJMY OSTEOPOROZĘ!

**Warto wykonać przesiewowe badanie gęstości i wytrzymałości kości.**

80% kobiet po 40-stym roku życia cierpi na osteoporozę lub jest nią zagrożona. Choroba początkowo rozwija się bez objawów, wykrycie jej początków oszczędzi w przyszłości przykrych złamań kości oraz mikropęknięć w kręgosłupie. Nie tylko wiek i płeć mają związek z osłabieniem kości, wczesną osteopenię i niedobory wapnia można leczyć odpowiednimi suplementami diety i witaminami.

Urządzenie DBM SonicBOX włoskiej firmy IGEA® jest aparatem który sprawia, że diagnostyka metaboliczna stanu kości jest szybka, łatwa i przyjemna, a ponadto w pełni bezpieczna i nieinwazyjna. Osteoporoza to poważna choroba. Sprawdź czy jesteś nią zagrożona. Badanie trwa kilka minut, wykonywane jest na dłoni, otrzymasz wynik który precyzyjnie określi Twój stan kości.

Koszt badania: 80 zł w promocji tylko 30 zł. Dzięki współpracy Armed Ort sp. z o.o. oraz firmy E-mocja sp z o.o., badanie dostępne będzie w Radomiu, **W dniu 21 marca przy ul Bernardyńskiej 1 w Sklepie Medycznym.** Zapisy i opłaty za badanie przyjmowane są na miejscu, w sklepie ARMED ORT Ul. Bernardyńska 1, 26-600 Radom oraz telefonicznie: **783 939 704.**

**Ilość miejsc ograniczona! Zarezerwuj miejsce dla siebie lub dla ukochanej osoby.**


SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul.Bernardyńska 1
48 360 10 26
48 340 29 03
Przyjęcia pacjentów od poniedziałku do piątku 8-17, soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Darmowe badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny od poniedziałku do piątku 8-16
www.armed-ort.pl
AA/0323

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje, sporządzanie opinii, optymalizacja podatkowa, w tym również dla aptek, firm farmaceutycznych, praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761
AD/0548

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

GABINET NEUROLOGICZNY
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83
N/0089

Radom, ul. Słowackiego 140a, tel/fax: 48 365 05 56, kom. 502 451 002
Czynne: pon-pt:10-17, sob: 10-13
Oprawa certyfikatów, dyplomów
obrazów i luster, szkło
Lustra: w ramach i łazienkowe
Oprawa grafik, plakatów i zdjęć
Lustra fazowane
Półki szklane i akcesoria
Passe-partout
lusterka samochodowe
szyby zespolone do okien PCV
Zamówienia indywidualne
Y/0504

# Choroby Alzheimera
## - wczesne wykrywanie

Wysiłki świata naukowego pracującego nad wczesnym wykrywaniem i leczeniem choroby Alzheimera (AD) są ukierunkowane na wykrycie biomarkerów, które z dużym prawdopodobieństwem pozwolą na postawienie diagnozy, zanim jeszcze pojawią się pierwsze objawy choroby. Do biomarkerów AD należą między innymi specyficzne białka wykrywane w płynie mózgowo- rdzeniowym, mutacje genowe oraz badania neuroobrazowe, które z dużą czułością mogą wykryć zmiany alzheimerowskie w mózgu.

Badania sugerują że u chorego z AD już w bardzo wczesnym stadium, często bezobjawowym, pojawią się w płynie mózgowo- rdzeniowym zmiany w poziomie białek, takich jak białko tau oraz w beta amyloidzie są to białka, które chory mózg odkłada jako ?splotki? neurofibrylarne utworzone z hiperfosforylowanego białka tau które upośledzają przewodnictwo nerwowe oraz utworzone przez beta amyloid blaszki starcze, które niszczą zdrowe komórki mózgowe.

Innymi biomarkerami AD są mutacje genowe w genach kodujacych białka takie jak beta amyloid oraz presenilina 1 i presenilina 2. Jednak badania genetyczne zaleca się osobom o wyraźnej historii rodzinnej choroby oraz wczesnym początku zachorowania. W przypadku postaci sporadycznych o późnym początku, jedyną możliwością diagnostyki genetycznej jest oznaczenie genotypu ApoE w celu wykrycia nosicielstwa allelu E4. Badanie to ma jednak niewielką wartość prognostyczną.

Bardzo obiecującymi i rozwijającymi się dynamicznie markerami AD są badania neuroobrazowe czynnościowe takie jak SPECT i PET. Największymi ograniczeniami tych badań jest ich dostępność, wysoki koszt badania i narażenie pacjenta na wysoką dawkę promieniowania.

Wynikiem badania SPECT jest barwna mapa rozmieszczenia znacznika w mózgowiu, która podawana jest analizie ilościowej i jakościowej. Badanie to znajduje zastosowanie w diagnostyce różnicowej zespołów otępiennych poprzez różnorodne rozmieszczenie znacznika charakterystyczne dla różnych zespołów otępiennych.

SPECT próbuje się również wykorzystać w przewidywaniu wystąpienia objawów otępienia u pacjentów bezobjawowych oraz do oceny skuteczności leczenia inhibitorami acetylocholinesterazy.

Badanie PET to najnowsza technika diagnostyczna medycyny nuklearnej wykorzystująca jako znaczniki izotopy emitujące pozytrony. Badania PET u chorych cierpiących na AD wykazały znaczne zmniejszenie metabolizmu glukozy i zwiększenie zużycia tlenu w obszarach charakterystycznych dla różnych chorób otępiennych dla choroby AD we wczesnym stadium. Jest to tylny zakręt obręczy. okolice ciemieniowe następnie okolice skroniowe i kora przedczołowa. Badanie PET znajduje również zastosowanie w prognozowaniu wystąpienia otępienia u osób genetycznie obciążonych AD oraz monitoruje przejście MCI ( łagodne zaburzenia funkcji oznawczych) do AD.

Przyszłość diagnostyki zespołów otępiennych w tym AD to coraz częstsze zastosowanie diagnostyki neuroobrazowej czynnościowej, oznaczanie biomarkerów choroby w płynie mózgowo rdzeniowym oraz poradnictwo genetyczne dla rodzin obciążonych dziedziczną postacią AD. Wszystkie te wysiłki mają na celu jak najwcześniejszą diagnostykę choroby, zanim jeszcze pojawią się objawy kliniczne choroby oraz monitorowanie i planowanie leczenia pacjentów z AD i innymi zespołami otępiennymi.

*Dr Beata Topolska-Kordys – neurolog, - prowadzi grupę wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera.*

**Zapraszamy 8 kwietnia 2013 roku na grupę wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera godzina 16.00, świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego ul. Tochtermana 1, wejście pod filarami, na parterze,**

**tel. zaufania 727 914 566**

RADOMSKIE STOWARZYSZENIE
„POMOCNE DŁONIE"
pomaga 10 lat
www.pomocnedlonie.1k.pl
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
prosimy o 1% KRS 0000 180 582
☎ 48 383 53 53, 600 168 664
I/0495
GRUPA WSPARCIA
dla opiekunów
chorych na Alzheimera
najbliższe spotkanie:
poniedziałek 8 kwietnia 2013 r. godzina 16.00,
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego
ul. Tochtermana 1, wejście pod filarami, na parterze.
☎ 727 914 566

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04
S/0414

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
środa od 15.00
tel. 695 757 775
S/0362

SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63
Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
S/0308
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

KAPITAŁ LUDZKI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Radomska Szkoła Wyższa
oraz
Stowarzyszenie
Pomocy Dzieciom i Dorosłym
zapraszają na
B E Z P Ł A T N Y !!!
KURS KWALIFIKACYJNY
DLA NAUCZYCIELI
Z PEDAGOGIKI LECZNICZEJ
realizowany w ramach projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel szansą na rozwój ucznia
– kurs kwalifikacyjny dla nauczycieli z pedagogiki leczniczej"
TEMATYKA:
• Pedagogika specjalna, Pedagogika lecznicza
• Charakterystyka wybranych schorzeń dzieci i młodzieży
• Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej psychopatologii
• Psychologiczne podstawy rewalidacji dzieci i młodzieży przewlekle chorych z dysfunkcjami narządów ruchu
• Metodyka nauczania i wychowywania dzieci w placówkach integracyjnych
• Terapia dzieci i młodzieży z trudnościami w uczeniu się
Kontakt: Punkt rekrutacyjny, pok. nr 3 w budynku Radomskiej Szkoły Wyższej Radom, ul. Zubrzyckiego 2, tel. 048 344-13-97

GABINET PSYCHOTERAPII
ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)
mgr Dorota Kosman
psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi
i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice,
natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)
H/0480
Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
- leczenie zeza i niedowidzenia
- badania do praw jazdy i szkoły
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie wad wzroku
- bezkontaktowy pomiar cisnienia wewnątrzgałkowego
lek. med. Ewa Krupa specjalista chorób oczu
Rejestracja 606-68-94-50, 48 344-92-47
Gabinet ul. Witolda 6/8 : pn. 14-16, śr. 15-18, czw. 14-16 sob. 10-12
O/0303

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom, ul.Żeromskiego 51 I p.
w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00
O/0053

# Przedwiośnie

Przedwiośnie jest trudnym okresem dla większości ludzi, bo po zimie nasze organizmy są słabsze i mniej odporne. Coraz większa liczba cieplejszych dni, dłuższy dzień powinny nastrajać nas korzystnie, tymczasem wiele osób przeżywa obniżkę nastroju, łatwiej też ulega infekcjom. Warto jednak sięgnąć po różnorodne środki zaradcze, aby zmniejszyć częste o tej porze roku dolegliwości. Aby zwiększyć regenerację organizmu sięgnijmy po najtańszy „lek" mianowicie sen. Pożądana długość snu to 7, 8 godzin. W celu uniknięcia kłopotów z zasypianiem unikajmy picia po południu napojów pobudzających, np. mocnej herbaty, kawy albo coli, tą ostatnią najlepiej w ogóle wyeliminować z menu. Kolację spożywajmy lekka, składająca się z produktów bogatych w tryptofan (aminokwas, który wykazuje działanie uspokajające) takie, jak: biały ser, mleko, mięso z indyka, ryby i banany. Przed snem dobrze wywietrzmy sypialnię. Po wstaniu z łóżka warto wykonać kilka głębokich, ale powolnych oddechów, najlepiej przy otwartym oknie. W ten sposób dotlenimy się po całonocnym śnie.

Pozytywnie na nasze samopoczucie wpłynie też ruch. Wydzielane w czasie wysiłku przez mózg endorfiny i serotonina poprawią nam nastrój. Aktywność fizyczną trzeba jednak wprowadzać stopniowo w zależności od własnej wydolności, gdyż nadmierny wysiłek może nam zaszkodzić. Każdy trening należy zaczynać od kilkuminutowej rozgrzewki. Dla naszego zdrowia w tym okresie najlepsza jest aktywność stymulująca układ krążenia, np. marsz, bieganie, jazda na rowerze i pływanie. Ćwiczyć należy minimum 30 minut i co najmniej 3 razy w tygodniu

Po długiej, często „szarej" zimie, promienie słoneczne są nieocenione - w domu i w pracy w ciągu dnia odsuwajmy zasłony i żaluzje, żeby jak najwięcej światła dziennego wpadało do pomieszczeń. O tej porze roku powinniśmy się ubierać na przysłowiową cebulkę. Niedobre dla naszego organizmu jest zarówno nadmierne wychłodzenie jak i przegrzanie. Warstwowy ubiór pozwoli nam uniknąć przemarznięcia rankiem lub wieczorem oraz zbytniego rozgrzania organizmu w trakcie dnia. W okresie przedwiośnia bardzo ważny dla kondycji organizmu jest sposób odżywiania. W tym czasie można zastosować 1-2-miesięczną kurację preparatem wielowitaminowym. Jest to szczególnie wskazane dla osób aktywnych zawodowo, które nie zawsze odżywiają się racjonalnie, a także dla ludzi starszych, którzy z różnych względów nie mogą jeść wszystkiego. Farmaceuta jest w stanie doradzić każdemu odpowiedni preparat w zależności od wieku, płci i stanu zdrowia

Bardzo ważnym posiłkiem jest śniadanie, ponieważ dostarcza organizmowi energii na większą część dnia. Wskazane jest spożywanie o tej porze dnia mleka z płatkami lub muesli, ciemnego pieczywa z wędliną, jajek i sera. W naszym menu nie powinno też zabraknąć surowych warzyw np. pomidorów, ogórków, papryki, sałaty i kiełków, które są źródłem witamin, oraz odrobiny masła roślinnego ułatwiającego przyswajanie witamin z warzyw. Starajmy się aby wczesnowiosenne warzywa pochodziły z upraw ekologicznych, ponieważ tylko takie nie zawierają szkodliwych substancji chemicznych.

Jeśli mimo naszych starań nie uda się uniknąć infekcji, aby ją zwalczyć należy zmobilizować organizm do tejże walki. Przede wszystkim powinniśmy pić dużą ilość płynów, aby niedopuścić do odwodnienia się organizmu. Mimo spadku apetytu w okresie infekcji dobrze jest jeść zupy, bulion. W trakcie przeziębienia nasze ciało więcej się poci, dąży bowiem do obniżenia swojej temperatury. Mimo, że na zewnątrz może być jeszcze zimno, nie powinniśmy zapominać także o regularnym wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywamy.

Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu
przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul.Czarnoleska19
tel. 696 50 15 15
O/0139

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10
Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo
Biopsje pod kontrolą USG
- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Gabinet Medycyny Estetycznej
- Laseroterapia - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- Peelingi lecznicze - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- Mezoterapia - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX
- Makijaż permamentny
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Agnieszka Kołątaj
PSYCHOLOG KLINICZNY
poradnictwo, konsultacje
i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna
H/0524
Centrum Medyczne MEDJang
Radom,
ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73,
kom. 608 013 313

ALAB laboratoria

**Ogólnopolska Sieć Laboratoriów Analiz Medycznych ALAB**
świadczy pełen zakres usług w ramach następujących grup badań:

- hematologia
- koagulologia
- biochemia kliniczna
- analityka ogólna
- immunochemia
- hormony
- markery nowotworowe
- bakteriologia
- wirusologia
- alergologia
- genetyka

**LABORATORIUM ul.Beliny-Prażmowskiego 33A**
**Zapraszamy do naszego Punktu Pobrań w Radomiu**
**ul. 25-CZERWCA 81(NZOZ SALUS AEGROTI),**
Punkt Pobrań czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od **7.30** do **10.00**.
**telefon: 48 379 33 89**

**WYNIKI ON-LINE**
**http://www.alablaboratoria.pl/**

Wykonujemy **ponad tysiąc** różnego rodzaju badań analitycznych i mikrobiologicznych.
Dysponujemy nowoczesną aparaturą diagnostyczną, kompetentną kadrą pracowników.
Oferujemy szeroki zakres badań i gwarancję wiarygodności wyników.

L/0444

laboratorium analiz medycznych ALAB laboratoria www.alablaboratoria.pl

# Nietolerancja laktozy.

Nietolerancja laktozy to pewne zaburzenie dotyczące procesów trawiennych. Organizm pacjenta u którego zdiagnozowano nietolerancję laktozy wytwarza zbyt mało lub w ogóle nie wytwarza laktazy. Laktaza jest enzymem, który umożliwia rozkład cukrów obecnych w mleku i przetworach mlecznych. Laktoza w procesie trawienia powinna zostać rozłożona, ale do tego celu niezbędna jest właśnie laktaza. Jeśli jej nie ma, albo jest jej zbyt mało, wówczas dochodzi do nietolerancji tego składnika pokarmowego.

Nietolerancja laktozy może mieć charakter wrodzony, gdzie dziecko nie wytwarza enzymu laktazy. Może być to nietolerancja pierwotna, występująca u osób dorosłych, uwarunkowana genetycznie, albo nietolerancja wtórna, która może mieć charakter przejściowy lub utrwalony.

Nietolerancji laktozy nie można mylić z alergią na produkty mleczne, ponieważ są to dwa zupełnie różne

RADOM diagnosis
ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom
B/0501
REZONANS MAGNETYCZNY
- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne NFZ
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)
Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18

Weronika Grzegorczyk
Pracownia Badań Psychologicznych i Psychotechnicznych
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. nr 10
badania psychotechniczne dla
- kierowców,
- operatorów,
- instruktorów

oraz pracujących na wysokości
godziny otwarcia:
pn-pt: 7:30 - 17:00; sob: 9:00 - 14:00
662 00 61 62
mail: pracownia.radom@gmail.com
www.badaniakierowcow.radom.pl
AC/0542

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
*specjalista radiodiagnostyki*
BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne
BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty
B/0335
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730

## INFORMACJE O APTEKACH

*Radom*

mgr Helena Borysewicz-Pawlik
ul.Chrobrego 9
tel. 48 36-407-07

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul.Komandosów 4
tel. 48 363-43-41

Apteka prywatna
ul.Sandomierska 10
tel. 48 366-20-30

"Farm-Medica"
ul.Sienkiewicza 6
tel. 48 362-55-70

W.W. Rakowscy
ul.Traugutta 15
tel. 48 363-38-85

mgr farm. Radosław Pawlik
ul.Warszawska 4
tel. 48 36-47-101

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul.11 Listopada 69/77 lok.7
tel. 48 360-74-83

"Medicon"
ul.Gagarina 1
tel. 048 367-15-19

"Apteka ASTRA" HOMEOPATIA
ul.25-go Czerwca 5
tel. 48 363-74-64


APTEKA „ASTRA"
Radom, ul. 25-go Czerwca 5
(obok ronda przy ul. B.Prażmowskiego)
48 363-74-64
CZYNNE
PN-PT 8.30 - 19.00
SOBOTY 9.00 - 14.00
LEKI GOTOWE i RECEPTUROWE
HOMEOPATIA
PIELUCHOMAJTKI
A/0003



LASER CLINIC
CENTRUM ZDROWIA I URODY

PAKIETY ŚLUBNE dla Państwa Młodych

**Modelowanie sylwetki**
- **LIPO-CRYO** - redukcja tkanki tłuszczowej **NOWOŚĆ**
- Vacu-Shape bieżnia, redukcja cellulitu i tkanki tłuszczowej
- Masaż ciała
- Kinezytaping

**Zabiegi przeciwzmarszczkowe, przeciwtrądzikowe, redukcja przebarwień i rumienia**
**Peelingi lecznicze**
**Ultradźwięki**
**Mikrodermabrazja diamentowa**
- mechaniczne złuszczanie naskórka

**Mezoterapia igłowa:** - twarzy, - ciała, - skóry głowy
**Botox - wypełnianie zmarszczek**
- Wypełnianie i powiększanie ust
- Wypełnianie zmarszczek - kwas hialuronowy
- Mezoterapia igłowa twarzy, ciała i skóry głowy
- Mezoterapia igłowa - redukcja cellulitu i rozstępów
- Mezoterapia igłowa - redukcja tkanki tłuszczowej

**Pielęgnacja dłoni**
- Manicure tradycyjny, hybrydowy
- Przedłużanie paznokci metodą żelową i fiberglass
- Stylizacja paznokci

**Specjalistyczna pielęgnacja stóp**
- Klamry VHO na wrastające paznokcie
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Pobieranie materiału do badań mikologicznych
- Pedicure leczniczy

**Kosmetyka upiększająca**
- Makijaż ślubny i okolicznościowy
- Opalanie natryskowe SunFX
- Stylizacja oprawy oczu
- Depilacja ciała
- Przekłuwanie uszu Studex System 75

NOWOŚCI:
Laserowa epilacja owłosienia Light Sheer oraz Laserowe usuwanie przebarwień, Laserowe zamykanie naczynek oraz fotoodmładzanie najskuteczniejszym urządzeniem IPL firmy Lumenis.
*ATRAKCYJNE PAKIETY LASEROWE DOSTĘPNE W NASZYM GABINECIE.*

Godziny otwarcia:
PON. - PT. 8.00 - 19.00
SOB. 8.00 - 14.00

ul. M.C Skłodowskiej 17 A
26-600 Radom
biuro@laser-clinic.pl
www.laser-clinic.pl

tel. +48 312 15 51
kom. 533 310 316
kom. 533 310 317

AB/0538


schorzenia. Jeśli u kogoś stwierdzono nietolerancję laktozy, to będzie mógł bez przeszkód spożywać na przykład żółte sery. Przy alergii na produkty mleczne również i taki element diety będzie powodował wystąpienie objawów schorzenia.

Niedostateczne wydzielanie laktazy przez organizm człowieka powoduje, że laktoza, czyli cukier zawarty w mleku, pozostaje nierozłożony, tym samym nie może się wchłonąć do organizmu, ani przejść przez ścianę jelita do naczyń krwionośnych. Powoduje to, że niestrawiona laktoza zostaje w jelitach i zatrzymuje wodę. Następnie przechodzi do jelita grubego i ulega fermentacji, z uwagi na działanie bakterii.

U dzieci, które chorują z uwagi na nietolerancję laktozy, po spożyciu mleka lub produktów nabiałowych, pojawiają się wzdęcia, nadmierne gazy i bóle brzucha. Może też u nich dojść do ostrej biegunki, która prowadzi do odwodnienia i poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Najczęściej objawy nietolerancji laktozy diagnozuje się w około od 30 do 120 minut po spożyciu produktów mlecznych. Wówczas dochodzi do dolegliwości bólowych, wzdęć i biegunki.

Pierwszym krokiem przy leczeniu nietolerancji laktozy, jaki należy wykonać, jest wyeliminowanie z diety chorego wszystkich produktów zawierających laktozę. Konieczne jest zrezygnowanie z mleka i przetworów mlecznych. Jeśli u pacjenta wydzielana jest w małych ilościach laktaza, może on tylko ograniczyć ilość spożywanych produktów nabiałowych w ciągu dnia.

*Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z*


"AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE
(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)
NOWA SIEDZIBA: ul.Miła 4/8
tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA
lek. stom. Czubak Przemysław
lek. stom. Domańska Bożena
lek. stom. Chrzanowska Joanna
lek. stom. Tomasiak Irma
lek. stom. Kotlimowski Piotr
RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów
Y/0156

GINEKOLOGIA
specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold
USG USG USG USG USG USG USG

INTERNA
MEDYCYNA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty i niedziele w godz. $8^{00}$-$22^{00}$



APTEKA
mgr farm. Radosław Pawlik
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica) tel.: 48 362 3442
PEŁNY ASORTYMENT LEKÓW
•leki recepturowe
•leki na zamówienie
A/0500



APTEKI www.zdrowko.com
ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
APTEKI www.zdrowko.com

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji
Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej

M/0451

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy
od poniedziału do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
M/0382
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 18.00
Radom, ul. Czarnoleska 19
os. Południe (Por. Rej. Gab. 3)
tel. dom. 660 426 797
M/0306

Danuta Kucharska
dr n. med. SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG
Radom
ul. Focha 12/7
I piętro
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16
M/0130

# Zapalenie zatok przynosowych

Zatoki przynosowe są to przestrzenie pneumatyczne w kościach twarzoczaszki mające połączenie z jamą nosową. Są to uwypuklenia błony śluzowej wrośnięte od jamy nosowej w otaczające kości, od których przyjmują swoje nazwy. Zaczynają się one rozwijać u człowieka już w życiu płodowym, ostateczne zaś wymiary osiągają w drugiej dekadzie

Rola zatok przynosowych w organizmie człowieka jest przedmiotem wielu badań i jak dotąd nie została ostatecznie wyjaśniona. Niektóre funkcje zatok przynosowych to: oddechowa (nawilżanie i ogrzewanie wdychanego powietrza oraz wyrównanie różnicy ciśnień podczas oddychania lub podczas gwałtownego wzrostu jego wartości), węchowa, mechaniczna (ochrona mózgu przed urazami), termiczna (termoizolacja oraz ogrzewanie podstawy czaszki i oczodołu); statyczna (zmniejszenie wagi szkieletu twarzoczaszki), fonetyczna (przestrzeń rezonacyjna, ochrona ucha wewnętrznego przed przewodzeniem drogą kostną własnego głosu);

Zatoki, podobnie jak jamy nosa, pokryte są błoną śluzową produkującą wydzielinę, która odpowiada za oczyszczanie i ochronę przed zanieczyszczeniami biologicznymi i fizykochemicznymi.

Zapalenie zatok przynosowych jest to proces zapalny błony śluzowej zatok przynosowych spowodowany zaburzeniem ich drenażu i wentylacji. Problemy z zatokami dotyczą zarówno dzieci, jak i dorosłych.

**Przyczyny wywołujące zapalanie zatok to:**

- bakterie, - wirusy (rzadziej), - grzyby błony śluzowej wyścielającej zatoki przynosowe, - odzębowe zapalenia zatok powstające najczęściej na skutek przejścia infekcji z jamy nosowo-gardłowej lub np. z ogniska pochodzenia zębowego, - zaburzenia wydzielania, - alergia.

**Objawy ostrego zapalenia zatok są następujące:**

- śluzowa lub śluzowo-ropna obfita wydzielina z nosa,

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY
lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
BADANIA USG
również WIZYTY DOMOWE
wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰
Tel.dom. 48 385-11-42 tel.kom. 603208589
T/0074

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe
MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog
tel. 696 50 15 15
T/0539

NZOZ „EUROMED"
Radom, ul.Główna 12
zaprasza codziennie:
pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18
rejestracja: tel. 48 3699517
w ramach NFZ
DIAGNOSTYKA NIETRZYMANIA MOCZU
BADANIA URODYNAMICZNE
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI
BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej
porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja: tel. 502164392
F/0331

POLMEDIC NZOZ
POLMEDIC
CHIRURGIA PLASTYCZNA
Wykonujemy zabiegi:
- plastyka blizn i zniekształceń bliznowatych
- korekcja nosa, uszu
- korekcja piersi
- korekcja fałdów tłuszczowych
- lifting twarzy
- usuwanie tatuaży
- usuwanie znamion barwnikowych
Zabiegi wykonuje:
dr n.med. EDWARD LEWANDOWICZ
adiunkt Kliniki Chirurgii Plastycznej UM w Łodzi
F/0477
Radom, ul.Domagalskiego 7
(dawna przychodnia "Radoskóru")
tel. 48 365 50 39, / 340 19 90

GABINET ORTOPEDYCZNO-REHABILITACYJNY
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444
lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
ĆWICZENIA BIERNE
R/0092
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

dr n. med.
ANDRZEJ
OSTRACH
SPECJALISTA CHIRURGII NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ
Przyjmuje
26-600 RADOM
uL. ŻEROMSKIEGO 51
czwartki
w godz.16-18
F/0454
602-477-709

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
spec. chirurg
www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe
F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

ZDROWIE REHABILITACJA CHIRURGIA
www.zdrowko.com

- niedrożność nosa,
- silne rozpierające bóle głowy,
- bóle w rzucie zatok przynosowych, objętych procesem zapalnym (np. obrzęk i bolesność policzka lub gałek ocznych w przypadku zajęcia zatok szczękowych),
- objawy ogólne (podniesiona temperatura, złe samopoczucie).

Wymienione powyżej objawy są wskazaniem do pilnej konsultacji laryngologicznej i podjęcia natychmiastowego leczenia.

Często powtarzające się zapalenia zatok tzw. nawracające zapalenie zatok może doprowadzić do powstania zapalenia o charakterze Wówczas występują następujące objawy:
- uczucie ciągłego zatkania nosa,
- przewlekły katar,
- spływanie wydzieliny do gardła,
- bóle głowy,
- stany podgorączkowe, wysoka temperatura,
- zaburzenia węchu,
- osłabienie i przewlekłe zmęczenie.

Po stronie przyczyn przewlekłego zapalenia zatok można wymienić między innymi nieprawidłowe leczenie, przerost migdałka gardłowego u dzieci, skrzywienia przegrody nosa o różnym nasileniu; alergiczny nieżyt nosa polipy nosa.

Leczenie Zapalenia zatok może być zachowawcze lub operacyjne (endoskopowe)

Katarzyna Sułecka-Skuza
LEKARZ CHORÓB DZIECIĘCYCH
WIZYTY DOMOWE
48 34-59-607
603605986
S/0028

Podstawą właściwego rozpoznania choroby jest specjalistyczna diagnostyka, która opiera się na badaniu endoskopowym nosa i zatok. Badanie rentgenowskie, tak chętnie stosowane niegdyś u chorych, zeszło obecnie na plan dalszy. Wykazuje ono tylko duże zmiany i wskazane jest w przypadku braku poprawy po leczeniu zachowawczym ostrego zapalenia zatok. U pacjentów z nawracającym i przewlekłym zapaleniem zatok wykonuje się tomografię komputerową, która pozwala na bardzo dokładną ocenę i stanowi przygotowanie do ewentualnego zabiegu operacyjnego.

Jak w przypadku każdej choroby, lepiej zapobiegać niż leczyć. Powstaje zatem pytanie, co robić, aby uniknąć zapalenia zatok przynosowych?

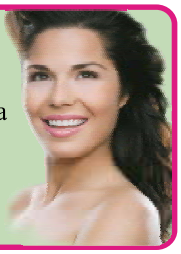
Należy dbać o utrzymanie pełnej drożności nosa, ograniczyć kontakt z zanieczyszczeniami powietrza (pyły, dym tytoniowy, związki chemiczne) uszkadzającymi błonę śluzową nosa, troszczyć się o utrzymanie w czystości filtrów w klimatyzatorach i urządzeniach oczyszczających powietrze, utrzymywać prawidłową wilgotności powietrza (szczególnie w czasie sezonu grzewczego), zwiększyć ilość spożywanych płynów w czasie narażenia na suche powietrze, ograniczyć kontakt z alergenami, regularnie przyjmować preparaty zlecone przez lekarza, poddawać się szczepieniom przeciw grypie i innym infekcjom. W każdym przypadku utrzymującej się dłużej blokady nosa podjąć działania mające na celu udrożnienie nosa i ujść zatok (środki działające ogólnie i miejscowo, zmniejszające obrzęk błony śluzowej nosa), w przypadku nieprawidłowości w budowie nosa, poddać się zabiegowi korygującemu (np. przegrody nosa).

*Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z*

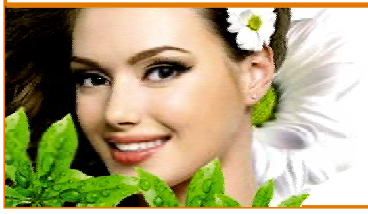
AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 36 99 900
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
*dzieci i dorosłych,*
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów
stabilizacja protez
na miniimplantach
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej
J/0498

unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
stomatologia
Radom, ul Piłsudskiego 4/2
tel/faks 48 362 19 40
Radom, ul M. C. Skłodowskiej 7a/13a
tel. 48 362 70 09
www.unident.radom.pl
J/0551


PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
czynna codziennie **16.00 - 22.00**, soboty **9.00 - 13.00**
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
czynne codziennie **13.00 - 20.00**, soboty **10.00 - 13.00**
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne, zabiegi w narkozie
J/0043

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
JANKOWSCY
**Centrum Stomatologiczne Jankowscy oferuje pełne spektrum usług z zakresu stomatologii estetycznej, ortodoncji, endodoncji, implantologii oraz implanto-protetyki.**
Stomatologia zachowawcza
Stomatologia dziecięca
Stomatologia estetyczna
Implanty
Chirurgia
Protetyka
Ortodoncja
Leczenie paradontozy
Wybielanie zębów
BOROWANIE? NIE DZIĘKUJĘ!
*Klinika Przyjazna Dzieciom*
Znieczulanie gazem rozweselającym
Innowacje:
Tomografia komputerowa
Leczenie pod mikroskopem
Leczenie laserem
Leczenie bez borowania
-laser-abrazja powietrzna
Leczenie ozonem
Znieczulanie komputerowe

*Centrum Stomatologiczne Jankowscy*
ul. Okulickiego 30
26-600 Radom
Tel. 48 33 11 663
Kom. 533 018 055
Godziny otwarcia:
pon. - piątek: 10:00-20:00
www.stomatologia-jankowscy.pl
J/0554

**GABINET STOMATOLOGICZNY**
lek. stom. Justyna Głowacz
Katarzyna Wróbel- Kaczorowska

**Pełen zakres usług:**
- profilaktyka
- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- chirurgia i protetyka stomatologiczna
- stomatologia estetyczna
- wybielanie zębów
- usuwanie osadu przez piaskowanie "AIR FLOW"
- RTG

**ORTODONCJA**
(aparaty stałe i zdejmowane)

Radom, ul. Poniatowskiego 6/20
☎ 48 36 21 899
J/0369

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

GABINET STOMATOLOGICZNY
HUBERT SZWEDE
PROFILAKTYKA, LECZENIE,
NAPRAWA EKSPRESOWA PROTEZ,
CHIRURGIA, IMPLANTY, ORTODONCJA,
APARATY STAŁE I ZDEJMOWANE,
WYBIELANIE ZĘBÓW,
USUWANIE OSADU I KAMIENIA NAZĘBNEGO
Gabinet:
Radom,
ul.Traugutta 6,
tel. 48 36 249 22
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku:
w godz. od 9 - 19
J/0294

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4
J/0410

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
- ortodoncja - leczenie wad zgryzu u dzieci, aparaty zdejmowane i stałe
- protetyka - korony, mosty, protezy
- stomatologia zachowawcza - wypełnianie światłoutwardzalne

lek.stom. Magdalena Wiosna
specj. ortodonta
godz.przyjęć: wt., czw., pt. 16-18[30]

lek.stom. Maria Kucharczyk-Boroś
specj. ortodonta
godz.przyjęć: pon. 15-18, wt. 8-12, śr. 15-19

Radom, ul.Żeromskiego 85 m 20
(wejście od ul.Młynarskiej,
klatka schodowa na lewo, I piętro)
tel. 48 363 53 66
J/0295

Gabinet Stomatologiczny
Elżbieta Kaczkowska
Radom, ul.Dobra 19, tel. 48 3312544
czynny wtorek-czwartek od 15.00
J/0108

STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

# Zdrowe odżywianie
## - śniadanie

Jednym z nieodzownych elementów zdrowego odżywiania, którego wpływ na stan naszego organizmu pozostaje niekwestionowany, jest jedzenie śniadań. Odpowiednia składników odżywczych dawka węglowodanów, białek, tłuszczów, mikroelementów i witamin, odpowiednio skomponowanych, dostarczona na śniadanie, jest w stanie zapewnić organizmowi konieczną ilość energii. Jest to ważne zarówno dla ciała jak i umysłu. Samo zjedzenie śniadania oczywiście sprawy nie załatwia, trzeba jeszcze zadbać o to, aby było ono wartościowe, tzn, aby nasz organizm miał z niego pożytek. Jedząc śniadania nie musimy się martwić o to, że utyjemy, przeciwnie, każdy kto śniadań nie jada, w ciągu dnia z reguły więcej je podczas kolejnych posiłków.

Im dłużej człowiek obywa się bez jedzenia, tym bardziej jest głodny i tym większe jest prawdopodobieństwo, że pochłonie wszystko, co wpadnie mu w ręce. Kolejną zaletą śniadania jest to, że jest to posiłek prosty do przyrządzenia.

Osoby, które nie jadają śniadań często używają argumentów, że o poranku nie chce Im się jeść. Jeśli tak jest w istocie, to sprawa przyzwyczajenia. Zmieniając nawyki, łatwo przestawimy się na poranne jedzenie. Zadbajmy aby jedzenie było smacznie i ładnie podane, a apetyt z pewnością wzrośnie. Warto ograniczyć się wieczorem do bardzo lekkiej kolacji, co spowoduje, ze rano poczujemy głód, a co za tym idzie potrzebę jego zaspokojenia.

Koniecznie zwracajmy uwagę na to, co jemy na śniadanie. Ciężkostrawny posiłek, składający się z dużej ilości tłuszczów zwierzęcych, cukrów, sprzyja zmęczeniu i senności. Posiłek dostarczający wyłącznie węglowodanów prostych (np. ciastko) owszem, dostarczy energii, ale tylko na krótki czas. Niebawem po jego zjedzeniu znowu pojawi się uczucie głodu. Energii na dłużej dostarczą węglowodany złożone, zawarte np. w pieczywie wieloziarnistym.

Ilość energii pochodząca ze śniadania powinna stanowić 25–30 proc. dziennej porcji energii dostarczanej do organizmu. Prawidłowo skomponowane śniadanie dla osoby po 25. roku życia o niewielkiej aktywności fizycznej powinno zawierać do ok. 500–600 kcal. Oczywiście kaloryczność śniadania jest uzależniona od ogólnej liczby i rodzaju posiłków, a także od stylu życia, aktywności fizycznej, wieku, płci i masy ciała. Podstawą śniadania powinny być przede wszystkim węglowodany złożone, a ich doskonałym źródłem jest pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, muesli zbożowe. Produkty te mają tzw. niski indeks glikemiczny, który na dłużej daje uczucie sytości. Wybierając w sklepie płatki śniadaniowe sprawdzajmy dokładnie ich skład, w tym zawartość cukru i kaloryczność, bowiem niektóre są mocno dosładzane. Lepszym wyborem jest tworzenie własnych mieszanek płatków owsianych z owocami. Unikajmy produktów Light, w których składzie cukier jest znacznie zredukowany, ale taki „odchudzony" produkt zawiera wiele składników zastępczych, w postaci słodzików, wypełniaczy, zagęszczaczy. Na śniadaniowym talerzu nie powinno ponadto zabraknąć pełnowartościowego białka, które znajduje się np. w chudym mleku i jego przetworach, chudych wędlinach czy jajkach. Pamiętajmy, że białko jest podstawowym budulcem komórek naszego ciała. Nie zapominajmy także o błonniku pokarmowym, którego nieocenionym źródłem są warzywa i owoce.

*Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z*

# Sumienie a dyscyplina partyjna

Ks. Andrzej Jędrzejewski
Proboszcz parafii
św. Stefanaw Radomiu,
Diecezjalny Asystent IAK

**Zakończył się, przynajmniej na razie, serwowany nam przez większość mediów serial pt. „Co Tusk zrobi z Gowinem".**

**Być może ma racje Rafał Ziemkiewicz pisząc, że „premier rzucił swej medialnej psiarni Gowina jak kość" - kolejny zastępczy temat; być może dało się też przewidzieć, ze znów będzie z dużej chmury mały deszcz.**

Jednak problem, jaki się przy okazji tego konfliktu ujawnia, wcale mały nie jest. Chodzi bowiem o fundamentalną kwestię wierności sumieniu w polityce i o coraz bardziej widoczną polityczną presję na wolność sumienia. Chodzi także o relację między wiernością zasadom a polityczną skutecznością.

Dobry polityk musi niewątpliwie posiadać trudną umiejętność łączenia idei i wartości, którym chce służyć i które stanowią najgłębszy sens jego politycznego zaangażowania, ze skutecznością w realizacji stawianych sobie celów (włącznie ze zdobywaniem udziału we władzy). Polityk skuteczny, ale bez żadnej ideowości i aksjologicznego fundamentu, staje się cyniczny i bezwzględny. Polityk ideowy ale nieskuteczny może być nawet wzorem szlachetności, ale jego przydatność dla innych i dla dobra wspólnego, które jest celem uprawiania polityki, jest niewielka. Konieczna jest więc jakaś synteza ideowości i pragmatyzmu, wierności wartościom i skuteczności. Droga do tej syntezy prowadzi często przez trudne kompromisy, w których nienaruszone muszą pozostać fundamentalne zasady, z których nigdy nie wolno zrezygnować, zaś wszystko inne może być dyskutowane, by osiągnąć najszerszy zakres dobra wspólnego możliwy do zaakceptowania przez demokratyczną większość. Bardzo często - jak stwierdził kard. Ratzinger, w sprawach politycznych nie bezkompromisowość lecz kompromis jest prawdziwą moralnością. W polityce niekiedy kompromis jest konieczny nawet w sprawach natury etycznej, w których poza polityką miejsca na żadem kompromis nie ma. Tak było np. na początku lat dziewięćdziesiątych z głosowaniem nad obecnym kształtem ustawy dotyczącej ochrony życia. Jest to przecież ustawa, która jednak w określonych przypadkach dopuszcza zabijanie dzieci nienarodzonych, a więc coś, na co zgodzić się absolutnie nie wolno. W ówczesnym kształcie parlamentu był to jednak jedyny możliwy do osiągnięcia kompromis, a głosowanie przeciw tej ustawie oznaczałoby w praktyce oddanie głosu za pozostawieniem poprzedniej, która nie stanowiła żadnej ochrony ludzkiego życia. Dokumenty Kościoła (encyklika Jana Pawła II „Ewangelium vitae" oraz Nota Doktrynalna Kongregacji Nauki Wiary z 2002 r.) wyraźnie pokazują, że w takiej sytuacji słuszne jest głosowanie za możliwie najkorzystniejszym kompromisem. Oto dosłowny cytat: „Jeśli nie byłoby możliwe odrzucenie lub całkowite zniesienie ustawy

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz Metodą **F.E.D**
  jedyny aparat w regionie
- usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową**
  jedyny tego typu aparat w regionie
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczyniaków, choroba Graves - Besedowa**
  (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70 %
- **USG** - wszystkie rodzaje badań
- **Laboratorium diagnostyki wad postawy** - stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- **kompleksowa fizykoterapia**
  - ciepłolecznictwo - okłady fango
  - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress" zestaw okładów miejscowo chłodzących do $0^0$

jedyne takie urządzenie w regionie

- magnetoterapia
- elektroterapia
- światłolecznictwo
- laseroterapia
- ultradźwięki
- hydroterapia
- masaż leczniczy oraz relaksacyjny
- gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
- łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w róznych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,
www.acm.radom.pl kom. 502 392 113

Y/0557

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
Y/0509

RADOMSKIE STOWARZYSZENIE
„POMOCNE DŁONIE"
pomaga 10 lat
BEZPŁATNA POMOC prawna i medyczna POSZKODOWANYM W WYPADKACH DROGOWYCH
prosimy o 1% KRS 0000 180 582
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
☎ 48 383 53 53, 600 168 664
www.pomocnedlonie.1k.pl
Y/0494

o przerywaniu ciąży, parlamentarzysta, którego osobisty absolutny sprzeciw wobec przerywania ciąży byłby jasny i znany wszystkim, postąpiłby słusznie, udzielając swego poparcia propozycjom, których celem jest ograniczenie szkodliwości takiej ustawy i zmierzających w ten sposób do zmniejszenia jej negatywnych skutków na płaszczyźnie kultury i moralności publicznej. Tak postępując bowiem, nie współdziała się w sposób niedozwolony w uchwalaniu niesprawiedliwego prawa, ale raczej podejmuje się słuszną i godziwą próbę ograniczenia jego szkodliwych aspektów" („Evangelium vitae", 73).

Kompromis jednak ze swej natury ma nieprzekraczalne granice. Dochodząc do nich trzeba powiedzieć jasno: dalej pójść już nie wolno. „Non possumus". Jak znak nieprzekraczalności tych granic postawił Jan Paweł II św. Tomasza More`a, czyniąc go patronem polityków. Ten wielki umysł i wybitny polityk poświęcił nie tylko najwyższe stanowisko, posiadaną władzę, ale nawet własne życie, słusznie uznając sumienie za najwyższą miarę także w politycznej działalności. Oczywiście inna skala, inna cena, ale w imię tej samej zasady kilka lat temu zrezygnował ze stanowiska Marszałka Sejmu Marek Jurek, nie godząc się z głosowaniem swojego klubu parlamentarnego w kwestii ochrony życia i - jak przypuszczam - ta sama zasada kazała zagłosować konserwatywnym posłom PO w sprawie związków partnerskich inaczej, niż większość ich partyjnych kolegów.

Te nieprzekraczalne granice dają się obiektywnie wytyczyć, ale ostatecznie przebiegają przez ludzkie sumienia, dlatego nikt nie ma prawa gwałcić sumień dyscypliną partyjną. Wprowadzanie dyscypliny partyjnej w sprawach sumienia, oprócz próby niedopuszczalnego łamania sumień posłów, ma też swoje bardzo konkretne konsekwencje dla wyborców. Dopóki bowiem partia polityczna posiada przynajmniej pluralistyczny charakter w sprawach aksjologicznych, i jest w niej znacząca reprezentacja polityków wiernych chrześcijańskim zasadom etyki społecznej, chrześcijański wyborca ma prawo głosować na nich, oddając tym samym głos na partię. Jeśli jednak w partii zaczynałaby obowiązywać i była egzekwowana dyscyplina głosowań w sprawach sumienia w kierunku sprzecznym z zasadami chrześcijańskiej moralności, wówczas należałoby uznać, że partia ta realizuje program którego chrześcijanin nie może poprzeć, oddając na nią głos w wyborach. Dyspozycja pdpisanej przez kard. Ratzingera Noty Kongregacji Nauki Wiary jest w tym względzie jednoznaczna: *„właściwie ukształtowane chrześcijańskie sumienie zabrania komukolwiek przyczyniać się do realizacji programu politycznеub konkretnej ustawy, które podważają podstawowe zasady wiary i moralności"*.

*źródło: www.deon.pl*


ILMED centrum rehabilitacji

BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

RADOM
UL. SIENKIEWICZA 34/ 2

(+48) 794 773 956
www.rehabilitacja-radom.pl

KINEZYTERAPIA
REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING

ZABIEGI ESTETYCZNE
LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK

R/0508

REHABILITACJA DOMOWA

GABINET REHABILITACJI I MASAŻU LECZNICZEGO
mgr Mirosław Markowski
*FIZJOTERAPEUTA*
Świadczy usługi w zakresie:
**Współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich**
- bóle pochodzenia odkręgosłupowego
- bóle i dysfunkcje stawów obwodowych
- bóle pochodzenia mięśniowego
- bóle głowy

Masaż leczniczy
Masaż relaksacyjny
Masaż odchudzający

R/0514

NOWY GABINET W:
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Tel: 501-279-733

REHA - COMPLEX

REHABILITACJA
Pełny zakres usług rehabilitacyjnych
KONSULTACJE LEKARSKIE

zabiegi odpłatne i na NFZ
reha-complex.pl

RADOM
PORADNIA REHABILITACJI
ul. Sobieskiego 1 (MICHAŁÓW)
tel/fax: 48 345 15 99
KINEZYTERAPIA
m.in. ćwiczenia w basenie, ćwiczenia w domu pacjenta
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
m.in. leczniczy, limfatyczny,relaksacyjny

KOZIENICE
ODDZIAŁ REHABILITACJI
PORADNIA REHABILITACJI
Al. Sikorskiego 10 budynek Z
tel. 48 332 32 69, 512 040 525
prywatne pobyty pielęgnacyjno-rehabilitacyjne
rehabilitacja w domu u pacjenta
wypożyczalnia sprzętu medyczno-rehabilitacyjnego

R/0469

REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com

1% www.zdrowko.com
1% www.zdrowko.com
1% www.zdrowko.com
1% www.zdrowko.com
1% www.zdrowko.com

# FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”

Idea powstania Fundacji zrodziła się podczas pielgrzymki Ojca Świętego Jana Pawła II do Polski w 1999 roku. Z inicjatywy Konferencji Episkopatu Polski powołano ją do życia już rok później, by upamiętnić pontyfikat, przyczynić się do promowania papieskiego nauczania i jednocześnie wesprzeć przedsięwzięcia edukacyjne i kulturalne. Powstał program stypendialny dla niezamożnej, uzdolnionej młodzieży z obszarów wiejskich. Początkowo stypendium otrzymywało 500 osób, dzisiaj program obejmuje już około 2500 stypendystów.

Podnoszenie szans edukacyjnych młodzieży z małych miast i wsi to jeden z celów Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. Poza działalnością stypendialną Fundacja wspiera kulturę i naukę chrześcijańską oraz rozwój chrześcijańskich mediów w Polsce, m. in. poprzez przyznawanie nagrody Totus. Wręczana podczas uroczystej gali na Zamku Królewskim w przeddzień Dnia Papieskiego nagroda zyskała miano katolickiego Nobla. Corocznie jest ona przyznawana osobom i instytucjom, które przyczyniają się swoją działalnością do promowania nauczania Jana Pawła II.

## DZIŚ OBEJMUJE POMOCĄ 2,5 TYSIĄCA MŁODYCH LUDZI

Sam Dzień Papieski, którego głównym organizatorem jest Fundacja, obchodzony jest od 2001 roku, zawsze w niedzielę poprzedzającą rocznicę wyboru Karola Wojtyły na papieża (16 października). Podczas obchodów Dnia Papieskiego organizowane są liczne czuwania, konferencje naukowe związane z kwestiami wiary, a także najważniejsze wydarzenie artystyczne - Koncert Dnia Papieskiego, który odbywa się w Warszawie. Fundacja organizuje również zbiórkę kościelną i publiczną, z której środki przeznaczane są na wspieranie funduszu stypendialnego. Od 2003 roku zbiórce towarzyszy także akcja SMS-owa, dzięki której można wesprzeć Fundację poprzez wysłanie wiadomości tekstowej. Fundacja uczestniczy również w programie 1%, na stronie www.dzielo.pl dostępny jest także darmowy program do wypełniania PIT -ów. W 2012 roku rozliczyło się z nami około 105 696 osób, dzięki czemu można ufundować 12 666 rocznych stypendiów.

Fundusze zebrane podczas Dnia Papieskiego ułatwiają wielu młodym ludziom start w dorosłe życie. Stypendium towarzyszy im od gimnazjum, przez liceum aż do czasu ukończenia studiów. Dzięki temu wsparciu często decydują się na podjęcie nauki w lepszych szkołach, które są oddalone od miejsca ich zamieszkania, wyjeżdżają do liceów do dużych miast. Przyznają, że gdyby nie otrzymywana od Fundacji pomoc, nie zdecydowaliby się na taki krok. Prócz pomocy materialnej stypendyści objęci są także programem formacyjnym, w ciągu roku uczestniczą w spotkaniach organizowanych w swoich diecezjach, latem biorą natomiast udział w obozach organizowanych w największych miastach Polski. Jak wielu z nich podkreśla, najcenniejsza staje się właśnie okazja spotkania z podobnym sobie człowiekiem i możliwość nawiązania wieloletnich przyjaźni. Nie sposób przecenić zwłaszcza studenckich wspólnot, dzięki którym odnalezienie się w nowym, wielkomiejskim środowisku staje się wspaniałą przygodą. Można mówić już nawet o kilkunastu fundacyjnych małżeństwach.

Jednym z warunków otrzymania stypendium, prócz wysokiej średniej (minimum 4,8 w gimnazjum i liceum), pochodzenia z małej miejscowości (do 20 tys.) i trudnej sytuacji finansowej, jest aktywność wolontariacka. Stypendyści angażują się w swoich środowiskach, pomagają w domach dziecka, domach pomocy społecznej, w hospicjach. Za dobro, które ich spotyka, odwdzięczają się tym samym, dają z siebie to, co najlepsze i każdy z nich, tak jak potrafi, na swój sposób zmienia świat na lepsze.

*Stypendystka Justyna Kielniacz*

## WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.DZIELO.PL

NZOZ "GRAVMED"
ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
USG 3D/4D COLOR DOPPLER
POŁOŻNICTWO - badanie płodu - TRÓJWYMIAROWE
NAGRYWAMY BADANIA na płytę DVD
GINEKOLOGIA - sonda TV, konsultacje
G/0332

USG 3D/4D
trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
G/0343
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

# Ludzie hospicjum

*przychodzą zewsząd i znikąd...*

*Z cudzego zapomnienia, z niepamięci własnych przeżyć, z pogmatwanego świata.*

*Krętymi ścieżkami czyjegoś cierpienia niosą płomyk nadziei, iskierkę radości, blask czuwania...*

*Ludzie hospicjum miewają chwile zwątpienia, bezmiar ludzkiego bólu przytłacza, smutek pożegnań rani skłania do ucieczki w nicość...*

*A potem nastają powroty. Tunelem strachu przed nieznanym, do ciasnej przestrzeni zaufania, do rozpływającej się nieskończoności łzy, do stygnącego ciepła ludzkiej egzystencji.*

*Ludzie hospicjum nie czują chłodu obecności w pochyleniu nad odchodzącym bratem, czują oddech wiary we Wszechmogącego.*

*W torbie życiowych przyzwyczajeń niosą cierpliwość i wyrozumienie niosą miłość, niosą po prostu siebie...*

*Grażyna Przybylska-Went*

Jako Wspólnota Wolontariuszy medycznych i niemedycznych obejmujemy swoją opieką dorosłych w terminalnym okresie chorób nowotworowych i dzieci w stanach terminalnych wszelkich chorób. Od 2003 roku dojeżdżamy do domów na Terenia Radomia i okolicznych powiatów, otaczając troską nie tylko samych chorych, ale również całe rodziny, wspierając je od strony medycznej, duchowej, psychologicznej i socjalnej. Naszym chorym staramy się zapewnić maksymalny komfort i godne życie do samego końca. Nie zapominamy także o osieroconych, którzy mogą korzystać z różnorodnych form wsparcia.

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

GINOMEDICA
Radom ul. Żeromskiego 51, gab 3,4,5
tel. 662 155 155
lek med. Leszek Gratkiewicz
tel 693 131 780
lek med. Tomasz Czerski
ginekolog-położnik
tel 536 850 850
Ginekologia
Położnictwo
USG 3D/4D
Naprotechnologia
Nagrywanie
badań DVD
G/0546
Zobacz swoje dziecko. Najtańsze USG 3D/4D

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

Szczególną troska otaczamy osierocone dzieci, organizując dla nich pomoc w postaci między innymi kolonii letnich.



GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
WETERYNARIA www.zdrowko.com

www.nzoz-srodmiescie.pl

Z/0262

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
"ŚRÓDMIEŚCIE 1" sp. z o.o.
Radom, ul.Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie lub osobiście

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
**BEZPŁATNIE**
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna

*Przyjmują lekarze:*

| | |
|---|---|
| Bożena Batory | lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy |
| Agnieszka Godek | spec. med. rodzinnej |
| Wiesława Korycka | lek. ch. wewn., specj. med. rodz. |
| Agnieszka Lengowska | specj. ch. wewn., specj. med. rodz. |
| Piotr Liss | lek. ch. wewn., specj. med. rodz. |
| Marzena Maksym | specj. ch. dziecięcych, alergolog |
| Iwona Orczykowska | lek. ch. wewn., specj. med. rodz. |
| Barbara Skowrońska-Juszkiewicz | specj. chorób dziecięcych |
| Jolanta Ostrowska | lek. med. pracy, dermatolog |

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ

ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA
Wojciech Godek - gin. poł.

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE
i OKRESOWE DO PRACY

GABINETY PRYWATNE

| | |
|---|---|
| Bożena Batory | lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy |
| tel: 503 767 519 | |
| Marzena Maksym | specj. ch. dziecięcych, alergolog |
| tel: 603 795 991 | |
| Agnieszka Lengowska | specj. ch. wewn., specj. med. rodz. |
| tel: 505 259 324 | |

wizyty w miejscu lub domowe
po uzgodnieniu telefonicznym

# ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
**pon. - pt. 15-17**
Radom, ul. Żeromskiego 105a
**tel. 48 362-12-25**
D/0047

# ESTIVANCE
www.estivance.pl
**Dr n. med. Maciej Krajewski**
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)
dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

- **BOTOX**
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. 48 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, tel. 22 898 34 51
D/0432

# SKLEP MEDYCZNY
Radom, ul. Giserska 4 tel. 48 36-511-88

ZTM Stymat
REFUNDACJA - umowa z NFZ

* CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA *
* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny *
* Wózki inwalidzkie * Laski, kule, balkoniki *
* Peruki * Protezy piersi * Obuwie i wkładki ortopedyczne *
* Materace i poduszki przeciwodleżynowe *
Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *
APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA GŁOŚNOMÓWIĄCE

AA/0076

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU
**BEZPŁATNE** badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl

# Przychodnia Weterynaryjna Pankracy
DYŻUR CAŁODOBOWY
Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP
www.pankracy.radom.pl

## POZOSTAŁE ADRESY I TELEFONY:

**ZESPÓŁ LEKARZY RODZINNYCH**,
Radom, ul. Domagalskiego 7 (budynek B, przy aptece),
**tel. 48 340 08 94**
Radom, ul. Okulickiego 58/70
**tel. 48 331 26 78**
**ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH**,
Radom,ul.Domagalskiego7 (budynek A)
**tel.48 365 50 39 /340 19 90**
Radom, ul. Okulickiego 76, **tel. 48 344 86 04**

**PORADNIA REHABILITACJI MEDYCZNEJ,**
Radom, ul. Okulickiego 76,
**tel. 48 381 08 88**
**GIMNASTYKA LECZNICZA,**
Radom, ul. Okulickiego 76,
**tel. 661 350 661**
**MEDYCYNA ESTETYCZNA,**
Radom, ul. Okulickiego 76,
**tel. 48 344 86 04 /609 800 008**


*Życzenia świąteczne z pamięcią modlitewną dla chorych, ich rodzin i wszystkich pracowników Służby Zdrowia.*

*Chrystus Zmartwychwstały*
*niech oświeca wszystkie nasze drogi,*
*prowadzi ku prawdzie,*
*daje nową nadzieję i poczucie sensu życia.*
*Niech usuwa wszelki lęk i cierpienie,*
*wyzwala w nas to, co prawdziwie dobre,*
*aby radość i pokój gościły*
*w naszych sercach.*

*Chrystus prawdziwie zmartwychwstał. Alleluja!*
*Księża kapelani posługujących w radomskich szpitalach.*

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

### RSS TOCHTERMANA

**MSZA ŚWIĘTA** - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
**UDZIELANE SAKRAMENTY**:
**EUCHARYSTIA**: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
**SPOWIEDŹ:** podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
**SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH**
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
**TELEFON DYŻURNY**: 602307457
**KAPELANI**: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

### OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

### WSS JÓZEFÓW

**MSZA ŚWIĘTA** z homilią pn. - pt. godz. 15.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek - piątek godz. 14.30
sobota - niedziela, święta 10.30
**SPOWIEDŹ:** w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
**SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH:** środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
**ODWIEDZINY CHORYCH:** pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
**REKOLEKCJE** dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
**TELEFON** z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
**KAPELANI**: ks. dr R. Kacprzak i ks. B. Dawidowicz


**Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:**

W redakcji, Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
internet:
www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail:
**zbigum@op.pl**

telefonicznie:
redakcja - 48 33 11 259
- 601 319 048
akwizycja - 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

A/0013

# APTEKA CAŁODOBOWA

## CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE, NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

**Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5, tel. 48 36 234 16**

---

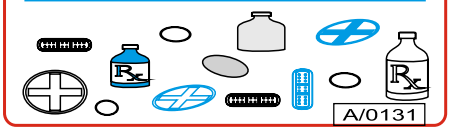
**Apteka**

mgr farm.
**Przemysław Niedziałek**
**Radom,**
ul.Komandosów 4
**tel. 48 363 43 41**
ul.11 Listopada 69/77 lok.7
**tel. 48 360 74 83**

A/0006

---

**APTEKA**
**Radom**
ul. **Warszawska 4**
tel. **48 36 47 101**
mgr farm. **Radosław Pawlik**
Realizacja wniosków na pieluchomajtki



A/0131

---

**APTEKA**
Radom
ul.Chrobrego 9
tel. **48 36 407 07**
mgr farmacji
**Helena Borysewicz-Pawlik**
LEKI OCZNE ROBIONE

A/0007

---

**APTEKA Medella**

# 7 dni w tygodniu

## ul. Okulickiego 47 Radom

**pon - sob: 7.00 - 21.00, nd: 9.00 - 20.00**

A/0556