KOLPORTAŻ
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
VIII'2013 (213)
ZDRÓWKO
INFORMATOR bezpłatny

ODPOCZYNEK

Człowiek całe życie się uczy – to zdanie pod którym wszyscy możemy się podpisać. Naucz się tego wreszcie!– słyszeliśmy setki razy od tych, którzy zajmowali się naszą edukacją. I, żeby nie słyszeć tego kolejny raz, posiedliśmy tyle umiejętności.

Wiemy jak planować, jak pracować i jak oceniać pracę.

Jednego tylko nikt nas nie uczył: jak odpoczywać.

Czy nasz odpoczynek spełnia pokładane w nim nadzieje? Może warto coś zmienić? Póki trwają wakacje, jeszcze nie jest za późno.

A zatem dobrej nauki, bo umieć odpoczywać to wielka rzecz.

(Z.G.)

Tyle było dni do utraty sił
Do utraty tchu tyle było chwil.
Gdy żałujesz tych, z których nie masz nic
Jedno warto znać, jedno tylko wiedz, że
Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy
Ważnych jest kilka tych chwil, tych na które czekamy
Marek Grechuta

Pod wodą nie pada. Foto: Piotr Kliszcz

A R T Y K U Ł Y :

Odpoczynek
Czytaj na stronie 4.

II Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej
Czytaj na stronie 6.

Aktywny wypoczynek latem
Czytaj na stronie 9.

Międzynarodowy Dzień Alzheimera
Czytaj na stronie 10.

Leczenie bólu pleców
Czytaj na stronie 12.

Maraton Zumby w Radomiu
Czytaj na stronie 17.

Owocowe bogactwo – maliny
Czytaj na stronie 18.

Oparzenia
Czytaj na stronie 20.

Rozważania
Czytaj na stronie 23.

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, 21
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 17
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 5
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 21
Psychiatria – str. 10
Psychologia – str. 10, 11
Rehabilitacja – str. 7, 8, 15, 18,
Stomatologia – str. 11, 16, 17, 19

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, 4,19
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 11, 12, 19, 22

MEDYCYNA PRACY

– str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 19, 21
Inne - str. 5, 12, 17, 18, 20

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

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

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, Dermatologiczna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna, Laryngologiczna, Medycyny Pracy, Neurologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping

DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Holter EKG, Doppler naczyń żylnych i tętniczych, Badania USG

Bez kolejek, bez stresu!

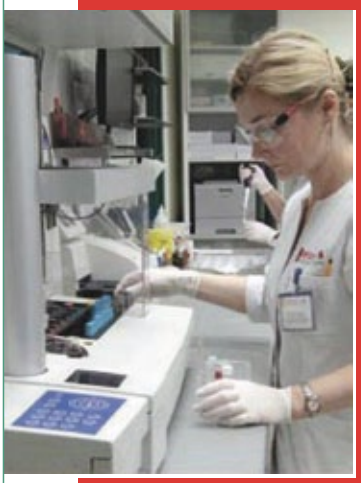
P/0420

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom, tel.: 48 362 10 11 48 36 00 863

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

PRZYCHODNIA SŁONECZNA www.zdrowko.com

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

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

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

Odpoczynek

„Odpocząć, to znaczy począć na nowo”
(Cyprian Kamil Norwid).

Słów kilka na temat wakacyjnego odpoczynku

Za nami już miesiąc wakacji. Niektórzy mieli już możliwość oderwania się od codziennych zajęć. Ale są też tacy, którzy na ostatnią chwilę odkładają czas wakacyjnego odpoczynku. Warto sobie uświadomić w tym wakacyjnym czasie jak wielką wagę powinniśmy przykładać do tego, by choć na chwilę oderwać się od codziennych zajęć, by nabrać sił do nowych zadań, które czekają na nas po wakacjach. Jaki jest zatem sens wakacyjnego odpoczynku i jak w ogóle zorganizować czas, by po wakacjach z nowym zapałem wrócić do pracy?

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

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)

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. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

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

LABORATORIUM LAB-MEDIC
L/0046
mgr **LENA KRAJEWSKA**
mikrobiolog
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

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
K/0552
tel. 48 362 10 11

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

Jedno jest pewne: odpoczynek jest darem od samego Boga, gdyż zarówno w Starym jak i w Nowym Testamencie czytamy, że Bóg błogosławi tym, którzy chcą udać się na odpoczynek.

foto: Piotr Kliszcz

W Księdze Rodzaju czytamy: „ Bóg pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym, w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając. A w Ewangelii Jezus kieruje zachętę do uczniów: idźcie sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco. Komentując biblijne fragmenty bł. Jan Paweł II podkreślał, że Biblia chce nam uświadomić fakt, że człowiek potrzebuje poświęcić część swego czasu, aby doświadczyć wolności od spraw materialnych, aby zagłębić się w swoje wnętrze i ożywić w sobie poczucie własnej wielkości i godności jako obrazu Bożego. Papież zaznaczał, że wakacje to nie jest czas pustej rozrywki, która zubaża i dehumanizuje, ale jako doświadczenie kształtujące samą egzystencję człowieka. Człowiek w chwilach odpoczynku powinien sobie uświadomić fakt, że praca jest środkiem, a nie celem życia. Wakacje powinny być czasem odkrywania piękna Boga w przyrodzie iw innych ludziach

Ważne jest byśmy sobie uświadomili, że **wypoczynek jest nie tylko prawem, ale wręcz obowiązkiem!** Nie można jednak źle pracując, dobrze odpoczywać. Wypoczynek wtedy staje się dobrem niezasłużonym, nienależnym, a więc niesprawiedliwym, czyli takim, do którego nie mamy prawa.

Druga ważna wskazówka: **warto udać się na miejsce pustynne**. Tymczasem większość z nas robi wprost przeciwnie. Wielu udaje się do miejsc zatłoczonych ponad wszelką miarę. **Jeden tłum zamieniamy na inny, tyle że bardziej anonimowy i przypadkowy**. Tłum, w którym jedni chcą uciec lub zdążyć przed drugimi: wcześniej dostać się na plażę, wcześniej zjeść, wcześniej zrobić zakupy do grilla, wcześniej zająć lepsze miejsce pod parasolem. Gdzieś na dnie pojawia się pretensja, że tylu innych chce robić to samo co ja, w tym samym czasie i miejscu! Nie ma znaczenia, czy to Gubałówka czy Międzyzdroje, Mazury czy Bieszczady, Rodos czy Lazurowe Wybrzeże. **Miejsce urlopu powinno być wolne od jakichkolwiek przeludnień**. Bliższe pustyni niż ludzkim mrowiskom.

Życzę więc wszystkim czytelnikom, by ten ostatni etap wakacji był czasem twórczego odpoczynku, by z nowym zapałem i energią wrócić do swoich obowiązków tak, by praca, która na nas czeka nigdy nie męczyła, ale była źródłem radości.

Z wakacyjnymi pozdrowieniami

Ks. dr Radosław Kacprzak
- kapelan WSzSw Radomiu

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

CENTRUM FERTILITY CARE
Poradnia Rozpoznawania Płodności i Zdrowia Kobiety "Dar Życia"
Radom, ul. Górnicza 6/32
Katarzyna Kaszo-Stanik
Instruktor Creighton Model System
tel: 510 052 049
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

G/0562

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

OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE 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

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

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

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

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
P/0363

II REGATY ŻEGLARSKIE Diecezji Radomskiej

W dniu 31 sierpnia (sobota) 2013r. w miejscowości Zarzęcin nad zalewem Sulejowskim odbędą się II Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej w klasie Omega im. Ks. dra Zdzisława Domagały.

Zapraszamy dorosłych, młodzież, dzieci wraz z rodzicami do wspólnego spotkania w ostatnich dniach wakacji (kajaki i rowerki wodne do dyspozycji).

Osoby posiadające patent żeglarski mogą zgłosić się do startu w regatach i reprezentować swoją parafię, ruch lub stowarzyszenie katolickie.

Impreza objęta została honorowym patronatem Księdza Biskupa Ordynariusza Henryka Tomasika oraz Prezydenta Miasta Radomia Pana Andrzeja Kosztowniaka.

Patronat medialny: Radio Plus Radom, AVE Gość Radomski, Portal Diecezji Radomskiej, Informator Zdrówko.

Więcej informacji na stronie Akcji Katolickiej Diecezji Radomskiej:

www.ak.radom.pl

Zapisy dla startujących w regatach (do 25 sierpnia):
akradom@o2.pl ,
pawelkwalinski@tkdami.net
Paweł Kwaliński, tel. 503 041 571

Organizator: *Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej.*

Współorganizator: *Stowarzyszenie Środowisko Inicjatywa.*

Regaty dedykowane są:
śp. Ks. dr. Zdzisławowi Domagale.

Ks. dr Zdzisław Domagała(1942-2003), kapłan diecezji radomskiej. Po ukończeniu studiów specjalistycznych na KUL podjął dalszą pracę duszpasterską w parafii św. Jana w Radomiu. Współorganizator i pierwszy kierownik radomskiej Pieszej Pielgrzymki na Jasną Górę. Wspólnie ze studentami zakupił w latach siedemdziesiątych dwie łodzie „Omegi" na które zabierał młodzież studencką i małżeństwa, by żeglować i odpoczywać nad jeziorami Pojezierza Mazurskiego. Jego forma łączenia odpoczynku i duszpasterstwa przetrwała do dziś i jest

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

„CHROBREGO” NZOZ Elżbieta Stachura
e-mail: e.stachura@vp.pl , www.nzoz-chrobrego.pl
- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
Wypożyczanie sprzętu medycznego
- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne
Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6
Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
- wirówka kończyn dolnych i górnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
NFZ i odpłatnie
R/0182
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej
Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Z/0313
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej
Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej
Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej
Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny
Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny
USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:
- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne
BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon 15-16, wt 8-14
Środy 15[30]-16[30], czwartek 15-16

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

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
C/0269
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
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

podejmowana przez kolejne pokolenia jego wychowanków. W 10 rocznicę jego śmierci organizowane są regaty żeglarskie w klasie „Omega” z udziałem jednej z Omeg, która zachowała się w bardzo dobrym stanie do dziś. II Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej zadedykowane są jego świętej pamięci.

(G.W.)

Mamy specjalną propozycję dla miłośników turystyki rowerowej.

W dniu regat będzie możliwość transportu chętnych osób wraz z rowerami z Radomia do Studziannej. Stąd pięknym i urokliwym szlakiem zwanym „Szlakiem Hubala” biegnącym przez lasy powiatu opoczyńskiego dojedziemy do Zarzęcina.

Trasa liczy ok. 40km.

Tam wspólnie z uczestnikami regat będziemy uczestniczyć w „Pikniku Żeglarskim” (możliwość wypożyczenia rowerów wodnych, kajaków).

Regaty zakończymy wspólnym ogniskiem.

ok. godz. 16.30. Powrót rowerami do Studziannej i dalej autokarem wraz z rowerami do Radomia.

Listę chętnych osób na transport do Studziannej z przyczyn organizacyjnych zamykamy 24 sierpnia (akradom@o2.pl)

Więcej informacji:

www.ak.radom.pl

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

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 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

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

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

NEURO PULS **NEUROPULS**
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58

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

Aktywny wypoczynek latem

Czas letni to czas, który warto wykorzystać na aktywny wypoczynek nie tylko podczas urlopu, ale w każdej wolnej chwili, czy to w weekend czy po pracy, także w dzień powszedni. Niestety wciąż wiele osób postrzega wypoczynek jako bezczynność urozmaiconą dużą ilością rozmaitych smakołyków, ale na szczęście coraz więcej ludzi odczuwa potrzebę ruchu i z powodzeniem ją realizuje.

Aby ruch sprawiał przyjemność musi być dostosowany do wieku, stanu zdrowia, aktualnej kondycji, indywidualnych predyspozycji i upodobań. Nie ma sensu ulegać modom, tylko dlatego, że inni w danym momencie im ulegają. Mody na ruch są wprawdzie pozytywne, ale nie warto zacząć biegać, mimo, że się tego nie powinno czynić z powodów zdrowotnych lub zwyczajnie tego nie lubi. Lepiej znaleźć coś co na cieszy, przy czym możemy się zrelaksować, a zmęczenie wynikające z wysiłku odczuwany jako przyjemne. Tak, tak, zmęczenie jak najbardziej może być przyjemne.

Ruszajmy się zatem.

Na początek może rower? Przygodę z rowerem warto zacząć od zastanowienie się jakie trasy chcemy pokonywać, czy planujemy jazdę po mieście i miejskich ścieżkach rowerowych, szosach, czy zarówno w mieście i poza nim na mniej wymagających drogach, czy też w terenie leśnym, górzystym, wymagającym większej sprawności? W zależności od odpowiedzi na to pytanie wybierzemy odpowiedni dla siebie rodzaj roweru, a więc np. miejski, szosowy, treckingowy lub górski. Każdy z nich różni się określonymi parametrami, które najlepiej sprawdzają się w określonym terenie. Szereg szczegółowych informacji na temat poszczególnych typów rowerów uzyskamy na stronach internetowych oraz specjalistycznych sklepach rowerowych. Warto poczytać też opinie użytkowników poszczególnych modeli rowerów. **Jazda na rowerze obfituje w ogromną ilość zalet.**

Zdaniem specjalistów jazda na rowerze świetnie wpływa na funkcjonowanie układu oddechowego i układu krążenia. Długotrwała aktywność świetnie dotlenia organizm. Tym samym serce pracuje lepiej, nieprzerwanie pompuje więcej tlenu do komórek ciała. W ten sposób poprawiona wydolność podnosi ogólną sprawność fizyczną, a za tym w parze idzie poprawa samopoczucia i zwiększenie energii życiowej. Wspaniale też modeluje sylwetkę, w szczególności mięśnie nóg i pośladków, spala kalorie – w trakcie godzinnej jazdy rekreacyjnej możemy stracić od 300 do 600 kalorii.

Jazda na rowerze chroni również przed miażdżycą i pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, pedałowanie i ciągła aktywność nóg wzmaga przepływ krwi w łydkach, co przeciwdziała zakrzepom w żyłach, a oprócz tego wzmacnia biodra, mięśnie grzbietu i brzucha. Po jakimś czasie wymienione wyżej partie ciała nabiorą sprężystości i jędrności. Jazda na rowerze pomaga również w walce z cellulitem. Tkanka tłuszczowa na udach, biodrach i brzuchu zmniejszając się powoduje, że nieprzyjemna skórka pomarańczowa z czasem staje się mniej widoczna.

Rowerem wszędzie dojedziemy nie bacząc na korki i inne utrudnienia. Poruszając się rowerem sprzyjamy środowisku naturalnemu. Możemy dotrzeć w miejsca niedostępne dla samochodu, poznać nasze otoczenie z zupełnie innej perspektywy. Rower to wreszcie znakomity sposób na stres i chandrę. Ruch, piękne, relaksujące widoki poza miastem, pozwolą zapomnieć o smutkach i rozładować negatywne emocje. Jest to wreszcie znakomita forma wspólnego spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Rowerem może jeździć praktycznie każdy od dziecka aż po osoby w starszym wieku.

Pamiętajmy jednak, że do jazdy na rowerze, tak jak do innej aktywności fizycznej, trzeba podchodzić z umiarem. Zbyt intensywna jazda na samym początku może skutkować bolesnymi zakwasami. Na początku możemy zacząć od krótkich przejażdżek po 5-10 minut dziennie. Z czasem czas jazdy i pokonywane odległości można zwiększać. Po zakończonej wycieczce wykonajmy kilka prostych ćwiczeń rozciągających mięśnie. Zapobiegnie to ich bólowi oraz ewentualnym przykurczom.

Jeśli nie rower to może pływanie, o ile w naszym otoczeniu znajduje się odpowiednia infrastruktura – baseny lub bezpieczne, strzeżone kąpieliska.

Dokończenie na str. 14.

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

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

Y/0520
Dyrektor
Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu,
ul. Krychnowicka 1, zatrudni:
1. Lekarza specjalistę psychiatrę,
2. Lekarza specjaliste psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
3. Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
4. Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
5. Lekarza specjalistę pediatrę
Informacje: tel.: 48 332 27 69
Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie, przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego, jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.

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

I/0495
RADOMSKIE STOWARZYSZENIE „POMOCNE DŁONIE”
pomaga 10 lat
www.pomocnedlonie.1k.pl
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
48 383 53 53, 600 168 664
GRUPA WSPARCIA
dla opiekunów chorych na Alzheimera
najbliższe spotkanie:
poniedziałek 2 września 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

21 Wrzesień - Międzynarodowy Dzień Alzheimera

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE już po raz trzeci będzie organizatorem Międzynarodowego Dnia Alzheimera. Jest to również okazja do podsumowania naszej 10 – letniej działalności w zakresie pomocy społecznej.

Efektem zmian, które nastąpiły w latach dziewięćdziesiątych oraz w wyniku rozwoju medycyny jest to, iż żyjemy w Polsce coraz dłużej. Polki i Polacy żyją przeciętnie o kilkanaście lat dłużej. Fakt ten niesie za sobą konieczność przebudowania polityki społecznej państwa i jednostek samorządowych.

Dzięki rozwojowi demokracji w Polsce, organizacje pozarządowe stały się ważnym elementem polityki społecznej.

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE prowadzi w Radomiu grupę wsparcia dla opiekunów osób chorych na Alzheimera. Spotykamy się w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

Mamy również telefon zaufania dla opiekunów chorych: 727 914 566.

Rozpoczynamy również administrowanie blogiem poświęconym tej chorobie na naszej stronie www.pomocnedlonie.1k.pl .

Najtańszą dla społeczeństwa jest opieka nad chorymi sprawowana przez rodziny. Dlatego system pomocy społecznej powinien zmierzać w kierunku zbudowania szybko reagującej struktury, która wspomoże opiekunów w tej opiece.

Z jakimi problemami przychodzą do nas opiekunowie chorych?

Zazwyczaj dostali diagnozę od

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

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

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

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

neurologa lub psychiatry, że matka, ojciec, wujek, ciotka są chorzy na chorobę Alzheimera i zadają nam pytanie co dalej.

Proszę zwrócić uwagę, że jak chory trafia do domu opieki społecznej, to są tam wykwalifikowani opiekunowie, którzy wiedzą jak postępować z osobami z chorobami otępiennymi.

Natomiast nasi opiekunowie nie znają tej choroby, nigdy nie korzystali z pomocy społecznej, całe życie radzili sobie sami i traktują chorych dalej jak zdrowe osoby, które tylko udają, że zapomniały, mają nieuzasadnione pretensje, oskarżają opiekunów do obcych i dalszych członków rodziny o złe traktowanie, kradzież pieniędzy itp.

Opiekunowie zwracający się do nas o pomoc, nawet nie wiedzą jakiej pomocy mogą oczekiwać.

Niestety nie wiedzą również, że opieka nad chorymi na choroby otępienie wiąże się często z wykluczeniem społecznym.

Nasi znajomi przestają się z nami kontaktować. Pozostajemy SAMI: fizycznie, społecznie, finansowo z problemem opieki nad chorymi członkami naszej rodziny.

Dobrze jeśli nasz chory nie pozaciągał pożyczek w różnych instytucjach parabankowych a konto swojej emerytury. Reklamy telewizyjne w bardzo sugestywny sposób działają na chorych. Często osoby trzecie mogą namówić chorych do wzięcia pożyczki w celu udzielenia pomocy.

Dobrze jest również, jeśli chory nie zaginął lub nie spowodował pożaru , bądź wybuchu gazu.

Opiekunowie po pewnym czasie rozumieją już na czym polega ta choroba, wiedzą co ich czeka, wiedzą jak muszą postępować z chorymi, ale pozostaje strach, że ja też mogę zachorować i stanę się ciężarem dla bliskich. Tu też staramy się sobie pomóc. Szukamy porad u specjalistów, zadając pytanie, jakie czynniki opóźniają rozwój choroby.

W ramach tych uroczystości Radomskie Stowarzyszenie przeprowadzi:

1. bezpłatne badania przesiewowe w kierunku wykrycia choroby Alzheimera dla wszystkich chętnych, którzy się zgłoszą – termin wrzesień 2013 r. informacja pod telefonem 727 914 566,

2. konferencję i warsztaty dla opiekunów chorych na Alzheimera we Wrzosowie w Palotyńskim Domu Opieki im. Św. Wincentego Palloniego – 21 września 2013 r. – informacja telefon 600 168 664.

Ewa Sold prezes Radomskiego Stowarzyszenia POMOCNE DŁONIE

"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
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}-21^{00}

Zapraszamy opiekunów chorych 2 września 2013 r. na godzinę 16.00 do świetlicy w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Tochtermana 2 na grupę wsparcia.

Telefon zaufania
727 914 566.

Leczenie bólu pleców

INNOWACYJNE LECZENIE PRZEWLEKŁEGO I OSTREGO BÓLU PLECÓW

Dzisiaj ból pleców jest bardzo często występującą chorobą. W pewnym momencie swojego życia 80% osób na całym świecie doświadcza różnych rodzajów bólu pleców.

Kręgosłup jest kunsztownie zbudowaną strukturą. Jako układ złożony z kręgów, stawów międzykręgowych, więzadeł i drobnych mięśni, nadaje ciału stabilności, jednocześnie pozwalając na maksymalny zakres ruchów. Skakanie, bieganie, taniec – wszystkie te czynności są możliwe dzięki naszemu zmyślnie skonstruowanemu kręgosłupowi. W normalnych okolicznościach kręgosłup wiele wybacza: radzi sobie z dźwiganiem ciężarów i gwałtownymi ruchami. Właściwie to chroni sam siebie. W tym kontekście mocny układ mięśniowy stanowi najlepszą gwarancję silnego, bezbolesnego kręgosłupa. Ale długie godziny spędzone w biurze, na spotkaniach i w samochodzie osłabiają mięśnie i w ten sposób prowadzą do wysuwania się krążków międzykręgowych, podrażnienia korzeni nerwów, zwężenia kanału kręgowego, nieprawidłowej postawy czy stwardnień. Wszystko to może prowadzić do bólu – bólu, który musi być natychmiast leczony, żeby nie przysłonił innych spraw na późniejszym etapie życia.

Szczególnie koncentrujemy się na plecach. Specjalnie opracowana koncepcja leczenia tego obszaru **skutecznie likwiduje ból i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji kręgosłupa**.

Celowana okołokorzeniowa terapia bólu pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Metoda polega na iniekcjach leków w okolicę otworu międzykręgowego. Szybkie, lecz krótkotrwałe działanie anestetyku (lignokaina) sumuje się z silnym, długotrwałym przeciwzapalnym i przeciwobrzękowym i przeciwbólowym oddziaływaniem diprophosu. Kontrola 64-rzędowym tomografem komputerowym umożliwia precyzyjne podanie środka leczniczego w pożądany rejon.

Wskazania do zabiegu obejmują dolegliwości wywołane uciskiem na korzenie nerwowe w przebiegu:

- dyskopatii (protruzji krążka międzykręgowego lub przepukliny jądra miażdżystego),
- choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa,
- stenozy otworów międzykręgowych,
- stenozy kanału kręgowego,
- pooperacyjnych zespołów bólowych.

Y/0564

Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1

posiada do wynajęcia wolne powierzchnie przy ul. Krychnowickiej 1:

- na działalność usługową medyczną pow.110,53 m2 w pawilonie nr 1
- na działalność gastronomiczną pow. 163,15 m2 w budynku administracji.

Informacje: tel.: 48 33 24 619

LASER CLINIC CENTRUM ZDROWIA I URODY

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

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

AB/0538

NOWOŚCI:
Laserowa epilacja owłosienia Light Sheer oraz Laserowe usuwanie przebarwień,
Laserowe zamykanie naczynek oraz fotoodmładzanie najskuteczniejszym urządzeniem IPL firmy Lumenis.

Makijaż permanentny Long Time Liner Promocja -20%

ATRAKCYJNE PAKIETY LASEROWE DOSTĘPNE W NASZYM GABINECIE.

Godziny otwarcia: PON. - PT. 8.00 - 19.00, SOB. 8.00 - 14.00
tel. +48 312 15 51, kom.: 533 310 316, 533 310 317

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

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

Salonik Urody

to miejsce w którym :

Skorzystasz ze skutecznych metod zwalczających upływ czasu :
Cryolift - lifting
Mezoterapia - wypełnianie
Accura - nowa jakość skóry
Nomelan - usuwanie przebarwień

Ujrzysz się w nowym, pięknym makijażu.

Uzyskasz manicure, pedicure żele kolorowe - perfekcyjnie.

Nasze atuty to :
wiedza, nienaganna higiena, skuteczność - niezmiennie od 20 lat

Naszym celem jest Twoja satysfakcja

26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
www.salonikurody.pl

AB/559

Przeciwwskazania

• istnienie bezwzględnych wskazań do zabiegu operacyjnego,

• wynikające ze stosowania preparatów sterydowych (np. ciężka, niewyrównana cukrzyca, aktywna i powikłana choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zaburzenia odporności oraz podejrzenie sepsy),

• ciężkie zaburzenia układu krzepnięcia,

• zdiagnozowana jaskra,

• ropne infekcje skóry i tkanki podskórnej okolicy kręgosłupa.

Metoda

Zabiegi przeprowadzane są w pracowni TK, z zachowaniem zasad aseptyki. Chory układany jest na stole tomograficznym w pozycji leżącej, na brzuchu lub na plecach w przypadku ostrzykiwania odcinka szyjnego kręgosłupa. Wykonuje się topogram boczny, a następnie, na podstawie serii skanów osiowych w zakresie obejmującym otwory międzykręgowe, wyznaczane jest optymalne miejsce wkłucia. Po dezynfekcji skóry wprowadzana jest igła, następnie tomograficznie kontrolowane jest jej położenie. Po ewentualnej korekcie wkłucia wykonywane jest wstrzyknięcie leków. Pacjent pozostaje pod nadzorem lekarskim przez ok. 1 godz. Dla uzyskania długotrwałego efektu terapeutycznego wstrzyknięcia powinny być powtarzane kilkukrotnie (niekiedy już dwukrotne podanie leku przynosi całkowite zniesienie bólu) w odstępach 3-4 tygodniowych. Jednorazowo można wykonać do 2 iniekcji na różnych poziomach.

WERYFIKACJA DO ZABIEGU WINNA BYĆ PRZEPROWADZONA PRZEZ LEKARZA SPECJALISTĘ (wydającego skierowanie na wykonanie TK}. Kwalifikowani są chorzy z udokumentowanymi (TK, MR) zmianami w obrębie kręgosłupa cierpiący na bóle przewlekłe (co najmniej 3 miesiące), niepoddające się terapii konwencjonalnej.

Zapisy na zabiegi dokonywane są na podstawie skierowania od lekarza specjalisty neurologa, neurochirurga lub ortopedy

Przed zabiegiem pacjent wypełnia specjalną ankietę zawierającą pytania dotyczące przeciwwskazań do zabiegu oraz formularz zgody na zabieg.

endomed® Radom ul.Kilińskiego 6 we współpracy z niemiecką Kliniką Neurochirurgii w Greifswald OFERUJE

- **Konsultacje neurochirurgiczne** (w języku polskim i niemieckim), kwalifikujące do zabiegu;

- Zabiegi : Celowana okołokorzeniowa terapia bólu pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Kontakt:
ENDOMED - Zakład Diagnostyki Obrazowej ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom
tel. 48 340 02 35 w.2 ;
kom.606 169 634 w.2

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

www.endomed.radom.pl

ul. Kilińskiego 6, tel.: 48 3400235; 48 3400236;
tel. kom.: 606 169 634, 606 169 637

ul. ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 365 44 72,
tel. kom.: 604 058 628

endomed®

JANUSZ ROMANOWSKI

FIRMA ROKU 2012

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Interniści
Lek. Anna Frydryk
Lek. Małgorzata Barańska
Lek. Anna Malinowska
Lek. Wioletta Sorbian
Lek. Ewa Molenda

Pediatrzy
Lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Lek. Grzegorz Walczyński
Lek. Magdalena Opiał
Lek. Monika Ociesa
Lek. Katarzyna Zawczak

Gabinet zabiegowy • Punkt szczepień • Laboratorium analityczne • EKG

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- Gastroenterologiczna
- Gastroenterologiczna dla Dzieci
- Onkologiczna
- Proktologiczna
- Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla Dzieci
- Hepatologiczna
- Diabetologiczna
- Kardiologiczna
- Neurologiczna
- Endokrynologiczna
- Ortopedyczna
- Zdrowia Psychicznego
- Psychologiczna

B/0029

DIAGNOSTYKA

TOMOGRAF KOMPUTEROWY
fenomenalny, fabrycznie nowy 64-rzędowy, jedyny w regionie, jeden z pięciu w Polsce;
RTG cyfrowy – najwyższej klasy; o najmniejszej dawce promieniowania dla pacjenta; fabrycznie nowy;
USG – jama brzuszna, tarczyca, piersi, stawy biodrowe i kolanowe, prostata;
BIOPSJE

ENDOSKOPIA
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
REKTOSKOPIA
POLIPEKTOMIA z oceną hist-pat.
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

APTEKI www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com

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

Aktywny wypoczynek latem

Dokończenie ze str. 9.

Pływanie to także forma ruchu zalecana właściwie każdemu bez względu na wiek i kondycję.

Rekreacyjne pływanie nie wymaga specjalnych treningów ani sprzętu. Wystarczy mieć w miarę dobrą kondycję oraz oczywiście umieć pływać. Ta forma wysiłku fizycznego ma wiele zalet i jest niezwykle przyjemna. Regularne pływanie utrzymuje ciało w dobrej formie, zwiększa możliwości układu oddechowego oraz doskonale relaksuje.

Pływanie poleca się również osobom z różnego rodzaju dysfunkcjami ruchu, często jest ono jednym z elementów efektywnej rehabilitacji, przez co często zalecane jest podczas powrotów do formy po różnego typu urazach. Jednak, gdy chcemy wykorzystać leczniczne właściwości pływania, koniecznie skonsultujmy to wcześniej z lekarzem lub rehabilitantem.

Przy wszelkiego rodzaju zwyrodnieniach stawów, szczególnie zalecany jest styl klasyczny, który aktywuje pracę mięśni karku i grzbietu. W stylu grzbietowym ważną rolę odgrywają mięśnie brzucha, odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa. Ruchy rotacyjne uaktywniają stawy międzykręgowe przy odciążonym kręgosłupie, stąd przydatne są w różnych schorzeniach zwyrodnieniowych kręgosłupa (za wyjątkiem dyskopatii). Szczególnie zalecaną formą pływania jest tzw. żabka na grzbiecie. Styl ten jest nieocenionym ćwiczeniem wspomagającym leczenie lub łagodzenie zmian przeciążeniowych i zwyrodnieniowych kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych a także dyskopatii. Ten rodzaj pływania angażuje przede wszystkim mięśnie brzucha i kończyn dolnych, odciążając tym samym kręgosłup. Ogólnie, trening pływacki oprócz korzystnego oddziaływania na układ kostno-stawowy, wpływa także na prawidłową czynność układu krążenia i układu oddechowego. Pamiętajmy, że do opanowania właściwej techniki pływania niezbędne jest opanowanie prawidłowego oddychania.

Ponieważ pływanie jest dość intensywną formą wysiłku, przed przystąpieniem do treningu powinna być przeprowadzona odpowiednia rozgrzewka, która uaktywni prace serca i pobudzi krążenie. W tym celu zaleca się we wstępnej fazie treningu przepłynąć w wolnym tempie kilka długości basenu. Przed wejściem do wody warto także wykonać ćwiczenia rozciągające mięśni ramion, nóg i kończyn, aby poprawić ich elastyczność.

Duże znaczenie w treningu zdrowotnym mają także różnego rodzaju zabawy wodne. Najprostszym ćwiczeniem mogą być próby spacerów w wodzie. Opór wody jest naturalnym czynnikiem zmuszający serce i układ krążenia do zwiększonej aktywności, a także wymagają od mięśni bardzo intensywnej pracy. Pięć minut takiego spaceru to jak 20 min. treningu na powierzchni. Warto także spróbować innych prostych ćwiczeń. Przykładem może być zanurzanie się w wodzie, odbijanie od dna i wyskakiwanie w górę. Powtarzane kilkakrotnie takie ćwiczenie jest wspaniałym wysiłkiem aerobowym. Podczas kąpieli pomocne mogą być także proste ćwiczenia z deską pływacką. Podczas pływania opierając ramiona na desce można się skoncentrować na treningu dolnych partii ciała. Doskonałą zabawą i jednocześnie wspaniałym treningiem jest pływanie z płetwami. Ćwiczenie takie pozwala na pokonanie większego dystansu, poprawia technikę pływania i zmusza do poruszania bardziej w stawach biodrowych niż kolanowych. Energia przekazywana stopom jest bardzo duża, dlatego też można płynąć szybko i daleko, a przy tym efektywnie wydatkować ciepło. Płetwy zawsze powinny pozostawać pod wodą aby zapobiec stracie energii. W ćwiczeniu tym biorą udział wszystkie mięśnie ciała, dzięki czemu nasza sylwetka staje się nie tylko szczuplejsza, ale także bardziej kształtna. Ważne - godzina intensywnego pływania to ubytek około 600 kalorii.

Jeśli nie umiemy pływać skuśmy się na piesze wędrówki.

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 poniedziałku 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

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojacych się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych

F/0071

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943

Spacer to najbardziej naturalna forma ruchu dostępna dla każdego z nas, bez względu na wiek i kondycję, za wyjątkiem osób w jakiś sposób unieruchomionych chorobą.

Niekwestionowane zalety spaceru to:

- zwiększanie sprawności narządów ruchu, stawów i mięśni,
- dotlenienie organizmu, obniżenie ciśnienia krwi, a więc poprawa stanu układu krążenia,
- relaks dla ciała i duszy,
- zapobieganie osteoporozie,
- regulacja pracy jelit,
- poprawa stanu skóry – dotlenienie ujędrnienie,
- ubytek kalorii – spokojny spacer to ubytek w ciągu godziny ok. 200 kalorii,
- możliwość nawiązania nowych interesujących znajomości z innymi spacerowiczami.

Udając się na spacer mierzmy „zamiar podług sił". Jak każdy wysiłek fizyczny także spacer musi być obliczony na nasze możliwości fizyczne. Planując spacer czy pieszą wycieczkę bierzmy pod uwagę dystans do pokonania tam i z powrotem, zadbajmy też o właściwą odzież, dostosowaną do pogody. Wysiłek zwiększajmy stopniowo.

Nie szukajmy wymówek, czas na spacer można wygospodarować zawsze, nie ma też złej pogody, wystarczy odpowiednio dobrać strój i/lub porę spaceru, np. w upalne dni wybierzmy się na spacer wcześnie rano.

Można skorzystać też z nieco bardziej intensywnej formy spaceru jaką jest nordic walking, czyli spacer z kijami Nordic walking został wymyślony już w latach 20 XX wieku jako letnia forma treningu na narciarzy biegowych. W ostatnich kilkunastu latach taka forma rekreacji stała się bardzo popularna na całym świecie i stale powiększa się grono fanów takiej formy turystyki.

Żeby zrozumieć popularność „spacerów z kijkami" trzeba poznać zalety tego sportu, które są niewątpliwe bardzo duże. Przede wszystkim nordic walking pozwala w o wiele większym stopniu w stosunku do zwykłego spaceru rozwijać mięśnie górnej części ciała. Przy stosowaniu kijków pracują mięśnie klatki piersiowej, ramion, pleców a także brzucha. Nie są one poddawane wielkim obciążeniom, dzięki czemu nie czuć wielkiego zmęczenia, natomiast pomagają odciążyć stawy i mięśnie nóg. Z tego powodu taka forma rekreacji jest szczególnie polecana dla osób, które

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
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja: tel. 502164392
F/0331

nie są przystosowane do dłuższych spacerów oraz osób starszych i otyłych, u których mięśnie oraz stawy poddane są większym obciążeniom.

Zaangażowanie górnej części ciała powoduje również, że spalanie kalorii podczas sesji nordic walking jest o około 40% większe w stosunku do tradycyjnego spaceru, co jest kolejnym plusem i powoduje wzrost popularności tej dyscypliny.

Oczywistą zaletą jest również zwiększenie stabilizacji podczas przemieszczania się. Jest to szczególne potrzebne podczas przechadzek po terenach górskich, gdzie podczas schodzenie w dół kije do nordic walkingu pozwalają odciążyć szczególnie obciążane stawy kolanowe oraz mięśnie kończyn dolnych.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

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

F/0477
Zabiegi wykonuje:
dr n.med. EDWARD LEWANDOWICZ
adiunkt Kliniki Chirurgii Plastycznej UM w Łodzi
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

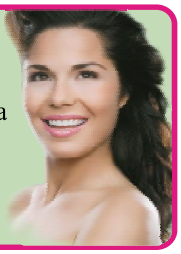
F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

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

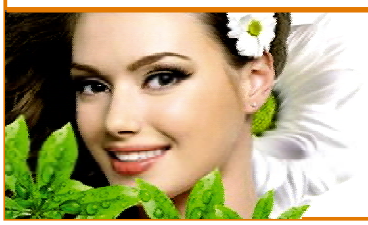
AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

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

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

Maraton Zumby w Radomiu

**Świetnie się baw
w rytmie porywającej Zumby
przyłączając się
do charytatywnej akcji**

„Tornister pełen uśmiechów"

Czas płynie nieubłaganie szybko, dosłownie kilka tygodni temu rozpoczęły się wakacje, a już kolejny rok szkolny nadchodzi dużymi krokami. W sklepach aż się roi od kolorowych zeszytów, kredek i tornistrów, a miedzy półkami biegają podekscytowane dzieci wybierając najładniejszy piórnik.

Niestety nie wszystkie dzieci stać na nowy piórnik, błyszczące mazaki czy nawet zwykły zeszyt.

Przykry jest fakt, iż pomimo najszczerszych chęci wielu rodziców nie może zapewnić wyprawki szkolnej swoim pociechom.

Właśnie dlatego Ogólnopolska Szkoła Tańca i Fitness SalsaFit oraz Caritas Polska w ramach akcji „Tornister pełen uśmiechów" organizują charytatywne maratony Zumby, dzięki którym zapełnimy plecaki potrzebujących dzieci. Oczywiście nie uda nam się to bez Ciebie. Przyjdź na marton Zumba, który odbędzie się w Radomiu w klubie STREFA G2 przy Al. Grzecznarowskiego 2, 14 września o godz. 11.00, przynieś kilka zeszytów, bądź innych przyborów szkolnych, a w zamian świetnie się baw przez całe 3 godziny. Zumba to połączenie tańca, aerobiku oraz porywającej muzyki. Podczas zajęć Zumba spalisz zbędne kalorie, a co najważniejsze zrobisz to z uśmiechem na ustach. Zumba to innowacyjny trening fitness dopasowany do każdej grupy wiekowej, nie ważne ile masz lat! Zapraszamy zarówno 16- jak i 60-latki! Zajęcia poprowadzą wykwalifikowani instruktorzy ze szkoły SalsaFit, którzy sprawią, że zakochasz się w Zumba. Nie krępuj się! Załóż wygodny dres, adidasy, weź wodę do picia. Co najważniejsze nie musisz nic płacić, nie zbieramy pieniędzy, tylko przybory szkolne dzięki czemu masz gwarancję, że akcja jest całkowicie charytatywna. **Zbieramy: zeszyty, długopisy, ołówki, mazaki, kredki, gumki do ścierania, linijki, piórniki, plecaki itp**. Ilość przyniesionych przyborów zależy od Ciebie, od tego na ile możesz i chcesz wspomóc naszą akcję.

Więcej informacji znajdziesz na

www.salsafit.pl.

Nie jest wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsc, po prostu przyjdź. Czekamy właśnie na Ciebie!.

ZUMBA fitness
caritas
SalsaFit
Ogólnopolska Szkoła Tańca i Fitness dla Kobiet

Informator Zdrówko przyłączył się do popularyzacji tego przedsięwzięcia. Wiele radomskich rodzin, które znajduje się w trudnej sytuacji materialnej potrzebuje i liczy na nasze wsparcie i pomoc. Dobroczynność daje wiele satysfakcji, a słowa śp. bp Jana Chrapka: „Idź przez życie tak, aby ślady Twych stup przetrwały Ciebie" warto wcielać w życie .
(Z.G.)

ZDROWIE STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Owocowe bogactwo–maliny

Lato obfituje w wiele smacznych i wartościowych owoców, które oprócz niewątpliwych walorów smakowych, mają dobroczynny wpływ na nasz organizm. Warto delektować się owocami występującymi sezonowo, w czasie gdy są świeże, bowiem ich zaletą jest wysoka zawartość witamin i minerałów.

Dziś będzie o malinach. Przekonajmy się, czemu warto je jeść, pamiętając przy tym, aby w miarę możliwości kupować owoce z upraw ekologicznych lub pochodzące z działek czy przydomowych ogródków, lub korzystać z dziko rosnących.

Maliny to owoce rośliny wieloletniej z rodziny różowatych, rosnącej dziko jak i uprawianej niemal na całym świecie. Dziko rosnące maliny spotkać możemy w całej prawie Europie i większej części Azji. W Polsce jest rośliną niezmiernie pospolitą, porasta w zaroślach, łąkach, lasach, na zboczach gór, w dolinach, polanach, parkach i ogrodach.

Lecznicze zastosowanie mają zarówno owoce jak i liście malin.

W liściach maliny występują kwasy organiczne, śluzy, sole mineralne, garbniki, witaminy w tym dużo witaminy C. Powinno się wiosną i latem zbierać młode tegoroczne pędy, bez ogonków i suszyć w przewiewnych, ocienionych miejscach, by później móc korzystać z ich właściwości. Zarówno możemy suszyć kwiaty, liście jak i owoce maliny, które powinniśmy przechowywać w szczelnie zamkniętych opakowaniach.

Liście maliny mają działanie przeciwbakteryjne, ściągające i przeciwzapalne. Wyciągi z liści maliny rozkurczają mięśnie gładkie jelit, naczynia krwionośne, macicę. Pomagają w leczeniu dolegliwości kobiecych, w zaburzeniu miesiączkowania i upławach. Dzięki dużej zawartości garbników, hamują rozwój bakterii jelit, zmniejszając przedłużającą się biegunkę.

Owoce maliny zawierają cukry: glukozę, fruktozę i sacharozę, związki śluzowe, błonnik, karoten, sole mineralne: żelazo(składnik hemoglobiny), miedź, mangan, magnez, ryboflawiny, niacyny, pektyny, antocyjany, kwasy organiczne (askorbinowy, jabłkowy, cytrynowy, salicylowy), witaminy A, B1, B2, B3, C, K, PP. Dzięki zawartości kwasu elagowego, posiadają właściwości antybakteryjne, przeciwbólowe, uspokajające, obniżające ciśnienie krwi, wspomagające leczenie przeziębień, zapaleń jamy ust-

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

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
REHABILITACJA DOMOWA
R/0508

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
MOŻLIWOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGÓW W DOMU U PACJENTA
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Tel: 501-279-733
R/0514

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)
J/0295 tel. 48 363 53 66

ORTO-CENTRUM
Ewa Ożga
lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA
ul. Szpitalna 5 lok. 8
26- 600 Radom
tel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574
Godziny przyjęć:
pon. 10 - 15
wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30
czw. 14 - 18
J/0563

nej, gardła i krtani. Biorą udział w procesach trawiennych, oczyszczają organizm z toksyn. Udowodniono antyoksydacyjne właściwości maliny, działające jako wymiatacz wolnych rodników. Występujący w malinach kwas elagowy ma właściwości przeciwnowotworowe, hamuje procesy nowotworowe w płucach i wątrobie, posiada właściwości antywirusowe i antybakteryjne.

Już nasze prababcie i babcie sporządzały przepyszny sok malinowy, doskonały środek odżywczy, który podczas jesiennych i zimowych wieczorów rozgrzewał i wzmacniał wyziębiony organizm. Przyrządzały wspaniałe cudownie pachnące przetwory, czy też wyśmienite wina i nalewki.

Warto poszukać stare przepisy na przetwory z malin, aby móc cieszyć się ich smakiem i nieocenionymi właściwościami po zakończeniu lata.

Maliny są szeroko wykorzystywane w kosmetyce. Rekordy popularności bije naturalny olej z pestek malin. Właściwości naturalnego oleju z pestek malin to:

- właściwości antyoksydacyjne, „walczy" z wolnymi rodnikami,
- chroni przed niekorzystnym wpływem promieni słonecznych na skórę pełniąc role naturalnego filtra,
- działa przeciwzapalnie i łagodząco, wspomagana gojenie i łagodzi rumień powstały w wyniku nierozsądnego opalania,
- wzmacnia barierę lipidową naskórka, uelastycznia i nawilża oraz reguluje pracę gruczołów łojowych. Olejek można stosować bezpośrednio na lekko wilgotną skórę, wklepując po zastosowaniu toniku, lub dodawać odrobinę do gotowych kosmetyków (serum, kremu lub balsamu). Każdy typ cery będzie wdzięczny za stosowanie tego olejku, od wrażliwej, suchej, dojrzałej po przetłuszczoną.

Polecane jest też bezpośrednie stosowanie owoców malin w składzie domowych maseczek. Oto kilka przykładów:

- garść malin należy rozgnieść i zmieszać z miodem i żółtkiem jajka, nałożyć na twarz (szyję, dekolt) na 20 min, a następnie zmyć. Maliny wzmocnią skórę i naczynia krwionośne, ograniczą też wydzielanie sebum. Jeśli do tak sporządzonej maseczki dodamy garść otrąb, wówczas uzyskamy odżywczy i naturalny peeling.

Smak, zdrowie i uroda!. Niewiarygodne jak wiele dobrodziejstw obiecują nam niepozorne maliny. Korzystajmy z nich do woli.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

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
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730
B/0335

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

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

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

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

NOWOŚCI w ACM
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej
- Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów - lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych: z Poznania, Lublina, Warszawy
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV–tej generacji

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

Z550/A

B/0560

Oparzenia

Oparzenie to uszkodzenie tkanek wywołane działaniem wysokiej temperatury. Uszkadzający wpływ temperatury na skórę rozpoczyna się przy 42°C. Przy tej temperaturze już po 6 godzinach ulega martwicy naskórek, przy 55°C wystarczą 3 minuty działania, a przy 70°C zaledwie 1 sekunda. Graniczną temperaturą, powyżej której nieodwracalnemu uszkodzeniu ulega białko tkankowe, jest 55°C. Każda wyższa temperatura, działając na powierzchnię ciała, powoduje uszkodzenie skóry i tkanek głębszych, najczęściej uszkodzenie nieodwracalne, czyli martwicę. W zależności od wysokości temperatury, jaka działa na organizm człowieka, oraz czasu jej działania powstają odpowiednie miejscowe lub ogólnoustrojowe uszkodzenia.

Wyróżnia się 3 stopnie oparzenia, które zależą od głębokości uszkodzenia.

I Stopień – cechuje się zaczerwienieniem skóry (rumień), połączonym z lekkim obrzękiem i bolesnym pieczeniem. Rumień powstaje pod wpływem krótkotrwałego działania pary wodnej, niezbyt gorącej wody, lub też po zbyt silnym opalaniu się. Utrzymuje się zazwyczaj kilka dni i goi się po złuszczeniu naskórka bez pozostawienia blizny.

II Stopień – występuje gdy oprócz zaczerwienienia i obrzęku pojawiają się pęcherze wypełnione żółtawym płynem surowiczym. Pęcherze te to nic innego, jak tylko martwy naskórek uniesiony gromadzącym się pod nim płynem tkankowym. Toczą się tu silne procesy zapalne i martwicze naskórka na granicy ze skórą właściwą. Bóle bywają znaczne. Oparzenia II stopnia powstają po oblaniu się wrzątkiem, gorącym olejem, pod wpływem pary wodnej itp. Goją się one zwykle po upływie ok. 2 tygodni dzięki możliwości regeneracji naskórka od dna.

III Stopień – występuje wówczas gdy następuje zniszczenie pełnej grubości skóry, a często i tkanek leżących głębiej, niekiedy aż do kości. Często część martwicza skóry wysycha i powstają białoszare lub żółte strupy. Oparzenie takie sprawia bardzo silne bóle, jednocześnie powierzchnia oparzona jest niewrażliwa na dotyk.

Później następuje oddzielenie części obumarłych i wytworzenie ziarniny oraz blizny. Takie oparzenia, powstałe przez: otwarty ogień, dłuższe działanie wrzątku, gorący olej itp., wymagają często leczenia operacyjnego przeszczepami skóry.

Skrajną postacią oparzenia jest zwęglenie tkanek. Oprócz zmian miejscowych oparzenie powoduje zaburzenia ogólnoustrojowe w postaci wstrząsu, a następnie tzw.chorobę oparzeniową,

wywołaną bólem, utratą osocza krwi i zatruciem organizmu przez wchłaniane produkty rozpadu białka tkankowego. Natężenie tych zmian jest wprost proporcjonalne do powierzchni oparzenia. Im rozleglejsza jest powierzchnia oparzona, tym większa jest ucieczka z krwi płynu wraz z białkiem do obrzękłych tkanek i pęcherzy oraz większe niebezpieczeństwo wystąpienia wstrząsu. Tak więc obok głębokości (stopnia) oparzenia bardzo ważna jest jego rozległość

Każde oparzenie II i III stopnia, które obejmuje 15–20% powierzchni ciała u człowieka dorosłego, a 10% u dziecka lub u człowieka w wieku starszym, prowadzi zwykle do znacznej utraty płynu, co powoduje wstrząs oparzeniowy i stanowi zagrożenie życia. Wymaga więc leczenia szpitalnego. Oparzenia obejmujące ponad 50% powierzchni ciała, zwłaszcza u dzieci i u ludzi w podeszłym wieku, stanowią poważne zagrożenie życia prowadząc zwykle do śmierci. U najmłodszych dzieci obserwuje się niejednokrotnie zgon już po oparzeniu 10–15% powierzchni ciała. Śmierć może nastąpić wówczas w ciągu 24–48 godzin po oparzeniu.

ABC pierwszej pomocy przy oparzeniach obejmuje:

- uwolnienie poszkodowanego, w miejscu oparzenia od odzieży, ozdób, zegarka,

jak najszybsze schłodzenie oparzonego miejsca – zimną wodą, kostkami lodu zawiniętymi w ściereczkę

- Można przyłożyć jałowy opatrunek
- wezwać pomoc lekarską (o ile oparzenie nie wygląda na oparzenie I stopnia).

Nie wolno:

- odrywać przyklejonej do rany odzieży,
- przekłuwać pęcherzy,
- dotykać oparzenia,
- smarować oparzonej skóry maściami, kremami, masłem ani innymi tłuszczami, piankami, śmietaną ani białkiem jaja kurzego.
- polewać w celu odkażenia żadnym alkoholem (wódka, spirytus, środki odkażające)!
- przy oparzeniach wewnętrznych i rozległych oparzeniach zewnętrznych podawać jedzenia i picia,
- pozostawić poszkodowanego bez opieki.
- jeśli poparzeniu uległo dziecko lub człowiek starszy koniecznie trzeba udać się na pogotowie.
- szybka pomoc lekarska jest również potrzebna jeśli poparzenie jest rozległe jak również gdy obejmuje twarz lub krocze.
- Na pogotowie trzeba się udać również w przypadku gdy ubranie przykleiło się do rany.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

GABINET LEKARSKI
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

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

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

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

"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.
AD/0548
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

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

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

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
T/0074
Tel.dom. 48 385-11-42 tel.kom. 603208589

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

AA/0076

* 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

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

POLMEDIC www.zdrowko.com
POLMEDIC www.zdrowko.com
POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH www.zdrowko.com

Rozważania

Nasze powołanie

Czy nierealnym jest wyobrażać sobieNa Górze Przemienia widzimy, do czego powołany jest człowiek, nie tyle w jakiejś odległej przyszłości, ile, w pewnym stopniu, już w obecnym życiu. Pełna transfiguracja nastąpi w niebie.

Foto: Piotr Kliszcz

„Mądrzy będą świecić jak blask sklepienia, a ci, którzy nauczyli wielu sprawiedliwości, jak gwiazdy na wieki i na zawsze" 9Dn 12,3). Lecz rozpoczyna się ona już teraz. Cały proces uświęcenia jest, jak wspomniano, stopniowym przemienieniem, stawaniem się coraz bardziej prześwietlonym przez Tego, który przyszedł na świat jako „światłość prawdziwa, która oświeca każdego człowieka" *(J 1,9)*. Tradycja zakonu karmelitańskiego wyraźnie to akcentuje: celem karmelity jest dążenie do czystości serca, aby, na ile to możliwe, już w tym życiu mieć udział w chwale Boga. Człowiek ma swoje centrum poza sobą, w Chrystusie. To samo należy powiedzieć o Kościele. Można siebie zrozumieć, tylko patrząc na Chrystusa. Kiedy mówimy o Kościele – zwykle, go skrytykować – to najczęściej zapominamy o tym, że jego centrum jest Chrystus, że Kościół promieniuje Chrystusem.

(Wilfrid Stinissen)

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
lub przez przedstawiciela Jacka Gumińskiego - 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

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

APTEKA

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

LEKI OCZNE ROBIONE

A/0007

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

APTEKA

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

A/0131

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 Medella

7 dni w tygodniu

ul. Okulickiego 47 Radom

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

A/0556