03/2014 (nr 220)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Przyszła wiosna!

Trochę niespodziewanie, ale przecież już jest. Wszystko na to wskazuje. Można ją spotkać zarówno w lasach jak i w miastach. W ogródkach i na trawnikach. Ptaki ogłaszają, że już zostanie z nami na dobre.

Czy tak będzie? To się okaże.

ZG

Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi. Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni. Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis-à-vis. Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty. Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty.

Marek Grechuta

Fot. Magdalena Skrok

ARTYKUŁY:

Bogactwo natury – spirulina

Czytaj na stronie 3.

ORTEZY Odcinek szyjny kręgosłupa

Czytaj na stronie 6.

Eksperci dementują mity na temat raka

Czytaj na stronie 18.

Pozimowa pielęgnacja

Czytaj na stronie 12.

Żylaki kończyn dolnych

Czytaj na stronie 14.

Choroby przyzębia

Czytaj na stronie 17.

Modlitwa – Post – Jałmużna

Czytaj na stronie 23.

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
PRZYCHODNIA & SZPITAL

POSIADAMY SPRZĘT NAJNOWSZEJ GENERACJI:
RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

☎ **48 367 15 10**
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ **48 366 81 51**
Poradnie specjalistyczne

☎ **48 366 81 52**
Leczenie szpitalne

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

www.medicon.com.pl

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **leczenie szpitalne** - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia

Komercyjne usługi medyczne (od 1 marca)

- **kardiologia**
  (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
  konsultacje profesorskie
- **neurologia**

Z/0073

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia - str. 2, 11
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 17
Kardiologia – str. 4, 14
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, 15, 18
Stomatologia – str. 16, 17
Urologia – str. 10

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarstwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa - str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 18, 20, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4,19
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA
– str. 5, 11, 12, 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, 20, 21, 23
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

Bogactwo natury – spirulina

Spirulina jest to alga morska z grupy sinic, zawdzięczająca swą nazwę skrętnemu kształtowi. Spirulina jest najlepiej poznaną algą morską, a rezultaty badań nad tą rośliną pozwalają sądzić, że jest to jeden z najwartościowszych „prezentów" jaki dała nam natura.

Algi możemy spożywać w postaci proszku lub jako suplement w tabletkach. Charakterystyczny zapach i smak spiruliny nie dla każdego jest łatwy do zaakceptowania, wówczas warto sięgnąć po tabletki.

Wartość spiruliny wynika z faktu, iż jest ona NATURALNYM suplementem diety, niezwykle bogatym w białko, minerały i witaminy. Szacuje się, że zawiera około 4000 różnych związków korzystnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Zawartość białka w spirulinie jest przynajmniej czterokrotnie wyższa niż w analogicznej ilości mięsa, zawiera witaminy z grupy B w ilościach większych niż warzywa i inne składniki pokarmowe, np. witamina B12 występuje w znacznie większej ilości niż w wątróbce (2 do 5 razy). Alga zawiera ponadto aminokwasy, beta-karoten, kwas gamma-linolenowy obniżający zły cholesterol i przeciwdziałający chorobom układu krążenia oraz minerały, w tym: żelazo, mangan, cynk, miedź i selen.

Spirulina jest sprzymierzeńcem osób odchudzających się, zawiera bowiem wiele cennych składników, w tym odżywczych, a jednocześnie jest niskokaloryczna, „steruje" też odczuciem głodu, zmniejszając je. Pomaga w obniżeniu poziomu cukru. Badania dowiodły ponadto, że spirulina ma działanie przeciwwirusowe i bakteriobójcze oraz zmniejsza podatność na alergie. Aminokwasy zawarte w aldze odżywiają mózg, a składniki antyoksydacyjne zapobiegają chorobom nowotworowym.

Spirulina oddziałując korzystnie na nasze zdrowie, sprzyja też urodzie, poprawiając stan włosów, skóry i paznokci. Sproszkowana spirulina jest cennym składnikiem maseczek.

Korzystajmy zatem z kolejnego daru natury, który ma tak wiele potwierdzonych, dobroczynnych składników.

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

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.*
- Joanna Słowińska — *specjalista chorób dzięcięcych - nefrolog*
- 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

C/0269

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

zaprasza na badania

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM
p/ciała przeciw plemnikowe,
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

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

Wiosna

Idzie wiosna. Tym razem jakby szybciej, choć nie można się założyć, że zima powiedziała ostatnie słowo i już niczym nas nie zaskoczy. Wolimy jednak myśleć, że nic już wiośnie nie przeszkodzi w szybkim nadejściu. Jednak większości z nas zamiast radosnego, pełnego energii i planów oczekiwania, towarzyszy ogólne zmęczenie, ospałość i widoczna, nieco ziemista cera.

Oczywiście nie wszyscy przywitamy wiosnę w jednakowej kondycji, generalnie jednak osoby które zimą popełniły więcej grzechów przeciwko zdrowemu trybowi życia, teraz mocniej odczują przedwiosenne zmęczenie.

Na szczęście istnieją sposoby na przetrwanie kolejnego przesilenia i poprawę formy fizycznej i nastroju.

Pomogą nam w tym: zmiana diety, zwiększenie aktywności fizycznej, odpowiednia dawka snu, pozytywne myślenie, a jeśli ktoś może, choćby krótki urlop o tej porze roku.

Zimą łatwiej ulegamy „pocieszaczom" w postaci słodyczy, a zamiast sałatek, częściej mamy też ochotę na coś konkretnego (tłuściutkiego czy bogatego w cukier i węglowodany). Zarówno tłuszcz, węglowodany jak też inne składniki pokarmowe są organizmowi bardzo potrzebne, ważne jednak, aby dostarczać je w diecie we właściwych proporcjach.

Zła dieta zimowa na wiosnę może skutkować brakiem witamin i mikroelementów w naszych organizmach. Warto zadbać o urozmaicenie sposobu odżywiania w taki sposób, aby braki te wyrównać. By uzupełnić ewentualne niedobory witamin z grupy B, żelaza i magnezu warto sięgać po ryby, mięso, przetwory mleczne, płatki owsiane, fasolę, kasze, orzechy, zielone warzywa, banany. Pamiętajmy, że witaminy i mikroelementy najlepiej przyswajalne pochodzą z żywości, po suplementy sięgajmy na końcu. Wyrównanie poziomu brakujących witamin z grupy B spowoduje, że nie będziemy już mieli tak często ochoty na słodycze.

Dłuższy dzień skłania do spacerów

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

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

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

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys
LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
www.baldys-lab.eu
doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
najwyższa jakość badań
nowoczesny sprzęt diagnostyczny
wyniki on-line
Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia!
Zestawy badań:
dla dzieci
dla przyszłych rodziców
profile wiekowe
Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!
L/0149

LABORATORIUM LAB-MEDIC
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
L/0046

OKULIŚCI

Joanna Rubinkiewicz-Wróbel
Katarzyna Cibor-Stępień

ul. Struga 54 lok. 4
26-600 Radom

tel./fax 48 364 11 11
tel. 725 600 700

www.przychodniawrobel.pl

O/0446

Kompleksowe badanie wzroku
- Dobieranie soczewek kontaktowych
- Kwalifikowanie pacjentów do zabiegów operacyjnych Kontrola po zabiegach operacyjnych
- Diagnoza zaćmy, choroby plamki żółtej,
- jaskry, retinopatii cukrzycowej

Badania noworodków i niemowląt
- **w kierunku retinopatii wcześniaczej**
- Wydawanie zaświadczeń dla Med. Pracy
- Usuwanie ciał obcych z powierzchni oka

Przychodnia WRÓBEL

E Y S P N O F Q I G H A W C Z U V

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

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

na świeżym powietrzu, czy rozpoczęcia sezonu rowerowego. Każda forma ruchu wzmocni naszą sprawność, odporność organizmu na wiosenne infekcje, a także wyraźnie poprawi samopoczucie.

Nie zarywajmy nocy, szczególne w przedwiosennym okresie. Odpowiednio długi, spokojny sen nie tylko daje w ciągu dnia uczucie rześkości i przypływ energii, ale też intensywnie „pracuje" na rzecz odnowy komórkowej i zwiększenia odporności organizmu.

Szukajmy towarzystwa ludzi optymistycznie nastawionych do świata, oglądajmy komedie, znajdźmy jak najwięcej powodów do śmiechu i radości. Bierzmy przykład z osób, które mimo kłopotów i zmartwień (któż ich nie ma) potrafią się często śmiać i nie uprawiają naszego narodowego sportu jakim jest narzekanie.

Jeśli warunki pozwalają, wyjedźmy gdzieś. Zmiana otoczenia ma nieocenione wartości terapeutyczne. Każdy z nas ma takie miejsca, które wyciszają, relaksują, wywołują pozytywne skojarzenia. Każdy też może znaleźć dla siebie najbardziej odpowiedni, ulubiony sposób korzystania z możliwości dłuższego przebywania na świeżym powietrzu.

Pamiętajmy, że istnieją też proste, podstawowe sposoby na przynajmniej częściowe uniknięcie przedwiosennych bakterii i wirusów, oprócz wzmacniania odporności organizmu. Zachowujmy higienę, często myjąc ręce, najlepiej preparatami antybakteryjnymi. Kaszląc czy kichając zakrywajmy usta/nos. W okresie zwiększonej zachorowalności na infekcje, starajmy się nie przebywać w dużych skupiskach ludzkich.

Im bardziej uda się nam zadbać o zdrowie i kondycję, tym większa będzie nasza radość z nadejścia wiosny.

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

Akademickie Centrum Medyczne
Pełna Laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznania, Łodzi
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
O/0558

ZAKŁAD OPTYCZNY
ZDZISŁAW PŁASKOCIŃSKI
Aplikacja soczewek kontaktowych
Komputerowe badanie wzroku
GABINET OPTOMETRII
I APLIKACJI SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
mgr. DARIA PŁASKOCIŃSKA- GAWROŃSKA
GABINET OKULISTYCZNY
DR A. BRUDNICKA
zapisy telefoniczne 48 363 37 15
PROMOCJA !!!
Szkła z powłoką antyrefleksyjną
od 99 zł !
RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9-17, sob. 9-13
PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16^{30}, sob. 9-12^{30}
tel. 509 979 162
O/0060

Akademickie Centrum Medyczne
Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepieniem soczewki bioanalogicznej
Nowość w Polskiej okulistyce!
specjaliści z wiodących ośrodków medycznych z Lublina, Warszawy, Poznania, Łodzi
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
O/0557

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

EPMED, Radom
ul. Waryńskiego 9A
pn., śr., czw. od 14,30
zapisy na telefon: 606 689 450, 48 344 92 47, 48 331 19 29
O/0303

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
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
O/0045

ONKOLOGIA ZDROWIE OKULISTYKA OKULISTYKA OKULISTYKA
www.zdrowko.com

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
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

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

ORTEZY
Odcinek szyjny kręgosłupa

Piotr Kliszcz
lek. med., ortopeda
i traumatolog,
specjalista rehabilitacji medycznej.
Pasjonat nurkowania,
fotograf, twórca podwodnych pejzaży.
pkliszcz50@gmail.com

Wiele osób cierpi na dolegliwości ze strony kręgosłupa szyjnego, nie zdając sobie sprawy, że jest on ich przyczyną (możliwe są nawet nasilone objawy przy braku lub minimalnych zmianach w badaniach obrazowych). Problemy dotyczą nie tylko osób pracujących fizycznie, ale w największym odsetku osób pracujących długotrwale w wymuszonej pozycji siedzącej (pracownicy biurowi, kierowcy, kasjerki, osoby spędzające dużo czasu przed monitorem komputera). Dolegliwości pojawiają się często w sposób powolny, okresowo ustępują i wielokrotnie pacjenci przyzwyczajają się do ich stałej obecności. Powodują szybsze zmęczenie, zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie, spadek wydajności w pracy i w konsekwencji pogorszenie jakości i komfortu życia. Osoby te zgłaszają się do specjalisty bardzo późno, lub w przypadku ostrego nasilenia dolegliwości. Typowe objawy to :

• parestezje (zaburzenia czucia) w zakresie jednej lub obu kończyn górnych pojawiające się zwykle w nocy lub po przebudzeniu (najczęściej dotyczą palców III-V);

• bóle i ścierpnięcie rąk przy wykonywaniu niektórych czynności – praca przy komputerze, jazda samochodem (jako kierowca lub pasażer), prace biurowe, prace domowe (wieszanie prania, prasowanie, robienie pierogów), oglądanie telewizji;

• osłabienie funkcji jednej lub obu rąk po przebudzeniu;

• bóle kręgosłupa szyjnego, barków, ramion;

• bóle głowy, uporczywe szumy w uszach;

• ograniczenie zakresu ruchów szyi i ramion.

Wyżej wymienione dolegliwości zna już zwykle każdy trzydziestolatek, często występują nawet u maturzystów.

1. **Kołnierz miękki**

Stabilizuje i odciąża kręgosłup w odcinku szyjnym, odciąża mięśnie szyi.

Zastosowanie: w zespołach bólowych szyi i barków spowodowanych urazem, przeciążeniem lub zmianami zwyrodnieniowymi; w zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego połączonych z objawami neurologicznymi – zawrotami głowy,

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

„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

„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
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
R/0182

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
- ultradźwięki
- 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

zaburzeniami równowagi, parastezjami w zakresie kończyn górnych; w bólach głowy i szumach usznych pochodzenia szyjnego; w kręczu szyi spowodowanym różnymi przyczynami.

Stosowany przy wykonywaniu określonej czynności, zwykle w pozycji siedzącej. Założenie prostego miękkiego kołnierza na okres 20-45 minut łagodzi dolegliwości, umożliwia dokończenie wykonywanej pracy. Stosowanie kołnierza podczas długich podróży zdecydowanie korzystnie wpływa na stan podróżnego po dotarciu na miejsce. Wiele osób, zwykle po 40 roku życia ma problemy podczas wstawania z pozycji leżącej (po odpoczynku nocnym lub drzemce) – zawroty głowy, zaburzenia równowagi, czasem nudności. W tych przypadkach założenie miękkiego kołnierza bezpośrednio przed pionizacją zwykle zapobiega lub nawet całkowicie eliminuje występowanie ww. dolegliwości. W przypadku parestezji, ze strony kończyn górnych, występujących w godzinach nocnych i po zbudzeniu wskazane jest spanie w kołnierzu przez okres co najmniej 7 dni.

2. **Kołnierz półsztywny**

Stosowany w stanach nasilonych dolegliwości, tylko w przypadku akceptacji przez pacjenta kołnierza miękkiego. Czas stosowania ograniczony jest zwykle do niezbędnego minimum. Po ustąpieniu ostrych dolegliwości można założyć kołnierz miękki. Właściwości: stabilizuje i odciąża kręgosłup w odcinku szyjnym, odciąża mięśnie szyi. Wskazania i okres stosowania zależne są od decyzji lekarza prowadzącego.

Zastosowanie:

- w ostrych i przewlekłych zespołach bólowych szyi i barków spowodowanych urazem, przeciążeniem lub zmianami zwyrodnieniowymi;
- w zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego połączonych z objawami neurologicznymi (radikulopatia szyjna, parestezje kończyn górnych, zawroty głowy i zaburzenia równowagi);
- w bólach głowy i szumach usznych pochodzenia szyjnego;
- w kręczu szyi spowodowanym różnymi przyczynami.

3. **Kołnierz sztywny**

Właściwości: stabilizuje i odciąża kręgosłup w odcinku szyjnym, odciąża mięśnie szyi. Wskazania i okres stosowania zależne są od decyzji lekarza prowadzącego.

Zastosowanie:

- po przebytych urazach kręgosłupa szyjnego (stabilne złamania, skręcenia, stłuczenia);
- w rehabilitacji po przebytych złamaniach kręgosłupa szyjnego leczonych zachowawczo i operacyjnie;
- w ostrych i przewlekłych zespołach bólowych szyi i barków spowodowanych urazem, przeciążeniem lub zmianami zwyrodnieniowymi;
- w zmianach zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego połączonych z objawami neurologicznymi (radikulopatia szyjna, parestezje kończyn górnych, zawroty głowy i zaburzenia równowagi);
- w bólach głowy i szumach usznych pochodzenia szyjnego;
- w kręczu szyi spowodowanym różnymi przyczynami.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY
Człowiek - najlepsza inwestycja
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Podniesienie kwalifikacji pracowników NZOZ z sektora MMŚP w zakresie opieki nad osobami starszymi
POKL.08.01.01-14-591/12
WYKWALIFIKOWANY OPIEKUN OSÓB STARSZYCH
Bezpłatny kurs
w zakresie opieki nad osobami starszymi
dla Mikro, Małych i Średnich przedsiębiorstw (NZOZ)
z branży ochrony zdrowia z woj. mazowieckiego i ich pracowników
SZCZEGÓLNIE ZAPRASZAMY OSOBY Z WYKSZTAŁCENIEM CO NAJWYŻEJ ŚREDNIM!
Szkolenia w formie kursów obejmują120 h (15 dni x 8 h) i organizowane są w systemie weekendowym (sobota-niedziela) na terenie województwa mazowieckiego. Część praktyczna kursu organizowana jest w Domach Pomocy Społecznej.
Uczestnikom bezpłatnie zapewniamy:
- całodzienne wyżywienie
- zakwaterowanie
- materiały szkoleniowe
PROFESSIONAL Szkolenia • Doradztwo
www: opiekun-mazowieckie.pl
e-mail: opiekun@professional-group.pl
Uczestnicy otrzymują certyfikaty o ukończeniu kursu oraz zaświadczenia zgodne z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej.
Szczegółowych informacji udziela:
Biuro Projektu
ul. Mieszka I-go 22 B, pokój 1C
26-617 Radom
tel.: 533 309 912
Y/0413

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
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

Eksperci dementują mity na temat raka

„Nie ma oznak i objawów mogących świadczyć o raku" i „nie można nic zrobić, by zapobiegać zachorowaniom na raka" – na przykład takie mity chcą obalać eksperci z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem, obchodzonego 4 lutego.

Wytypowali je przedstawiciele Międzynarodowej Unii do Walki z Rakiem (UICC), która organizuje obchody tego dnia na świecie.

Według nich jednym z najczęściej powtarzanych mitów na temat nowotworów złośliwych jest przekonanie, że nie dają one żadnych objawów, które pozwoliłyby je wcześnie wykrywać. – Prawdą jest, że nie dla wszystkich nowotworów znane są wczesne oznaki i symptomy – podkreślają przedstawiciele organizacji.

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ 604 930 232
N/0459

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14 - 20
tel. 694 364 364
Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa" NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDAMED
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA
Specjalista
ds. bezoperacyjnego
leczenia skolioz
Metodą F.E.D.
www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717
R/0111

dr n. med. Elżbieta Kowal
SPECJALISTA NEUROLOG
ordynator Oddziału Neurologii RSzS w Radomiu
dr n. med. Roman Kowal
SPECJALISTA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ I REHABILITACJI MEDYCZNEJ
ordynator Oddziału Rehabilitacji SPZZOZ w Pionkach
ZAPISY W PORADNI endomed®
RADOM
ul. Kilińskiego 6
kom. 606 169 634, 606 169 637
tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36
N/0392

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom, ul. Focha 12/7
rejestracja: tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

Akademickie Centrum Medyczne
Usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych falą uderzeniową/wstrząsową jedyne urządzenie w regionie
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
R/0558

Należą tu np. rak jajnika oraz rak trzustki. Jednak w przypadku wielu nowotworów, takich, jak rak piersi, szyjki macicy, rak skóry, jamy ustnej i jelita grubego, a także niektóre nowotwory dziecięce, pojawiają się wczesne sygnały ostrzegawcze i możliwe jest wczesne wykrycie choroby na ich podstawie.

Eksperci z UICC zwracają uwagę, że bardzo ważną rolę w identyfikacji tych sygnałów odgrywają programy badań przesiewowych, które pozwalają wykryć zmiany przedrakowe lub raka na bardzo wczesnym stadium rozwoju, kiedy jest on uleczalny niemal w 100 proc. W Polsce są trzy takie programy: Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy oraz Program Badań Przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego. W ramach tych programów osoby z określonych grup wiekowych mogą korzystać z bezpłatnych badań mammograficznych, cytologicznych i kolonoskopowych.

Niestety Polacy ciągle zgłaszają się na nie za rzadko, np. na przesiewowe badania cytologiczne oferowane raz na trzy lata przychodzi np. 25 proc. uprawnionych pań w wieku 25-59 lat.

Tymczasem z pracy opublikowanej w 2005 r. w prestiżowym piśmie „New England Journal of Medicine" wynika, że u kobiet, które skorzystają tylko z jednego takiego badania ryzyko zachorowania na raka szyjki spada o 25-36 proc., natomiast dwukrotny udział w programie przesiewowym obniża to ryzyko nawet o 80 proc.

Badania prowadzone w latach 1989--2010 w 11 krajach europejskich wśród osób w wieku 50 lat i więcej wykazały, że poddanie się co najmniej jednej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat przyczyniło się do spadku odsetka zgonów z powodu raka jelita grubego – o 73 proc. wśród panów i o 82 proc. wśród kobiet. Wyniki na ten temat prezentowano we wrześniu 2013 r. podczas ostatniego Europejskiego Kongresu Onkologicznego.

Ciąg dalszy na str. 18.

Y/0575
Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu ul. Krychnowicka 1.
zatrudni mgr farmacji
Informacje: (048) 332 27 69 Dyrektor Naczelny (048) 332 45 16 Kierownik Kadr".

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 -18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821
N/0316

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 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/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

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

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

ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta
Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12
również
WIZYTY DOMOWE
tel. 600 466 638, e-mail: centiped@poczta.fm
S/0573

H/0302

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
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

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

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

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)
Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99
H/0480

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

Konkurs „Dobre Praktyki”

Po raz kolejny Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE zgłosiło swój projekt na konkurs Prezydenta Radomia „Dobre Praktyki 2013”.

Celem projektu jest pomoc opiekunom osób chorych na chorobę Alzheimera.

Rodziny, które dotyka ta choroba są zwykłymi mieszkańcami Radomia, którzy pracują bądź są na emeryturze, znajdują się w sytuacji „nowej” rzeczywistości ekonomicznej i **nie mają wiedzy prawnej, medycznej, społecznej, psychologicznej potrzebnej do funkcjonowania z chorobą Alzheimera**.

Grupa wsparcia składa się z opiekunów osób chorych, lekarza neurologa, dyrektora domu opieki. Jeśli jest taka potrzeba zapraszamy psychologa, pracowników opieki społecznej (MOPS w Radomiu), prawników, dietetyków. Jest to grono osób, które w trakcie naszych comiesięcznych spotkań pomaga „wyprowadzić na prostą” z sytuacji kryzysowych rodziny dotkniętych chorobą.

Najważniejszą „wartością dodaną” naszej grupy wsparcia jest możliwość zrozumienia choroby oraz dokonująca się u opiekunów zmiana psychiczna w podejściu do chorego. Każdy opiekun przechodzi proces zrozumienia, że zachowania członka rodziny są spowodowane chorobą. Początkowo bowiem zmiany chorobowe są najczęściej interpretowane jako zmiany osobowości (robią wszystko „na złość”).

Możliwość „pożalenia się” w grupie wsparcia na różne zachowania chorego, przynosi konkretne rozwiązania, które podsuwają opiekunowi pozostali uczestnicy. **Dzięki temu polepszają się relacje rodzinne chorych.**

Uczestnicy dostają wsparcie prawne dotyczące opieki nad chorymi. **Dostarczamy opiekunom pełną informację dotyczącą ubezwłasnowolnienia (konieczne przy braku zgody na leczenie, opiekę społeczną i jednocześnie przy zaciąganiu kredytów na rzecz osób obcych przez osoby chore)**.

Wymieniamy wiedzę dotyczącą lekarzy, leków (gdzie kupić taniej), zbieramy środki i **dofinansowujemy zakup bardzo drogich leków** przedłużających życie chorych w lepszym kontakcie z otoczeniem (z 1%). W 2013 roku wydaliśmy na ten cel blisko 15.000 zł. Właśnie dowiedzieliśmy się, że w tym roku będziemy mogli dofinansować w 50% zakup bardzo drogich leków dla naszych podopiecznych. Znaleźliśmy się w grupie 70 organizacji w Polsce, które uzyskały to dofinansowanie w ramach projektu **„Razem możemy więcej”**.

Dostarczamy niezbędne dokumenty i wiedzę potrzebne do załatwienia orzeczenia o niepełnosprawności do celów pozaemerytalnych. Pomagamy w podję-

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 7 kwietnia 2014 r. godzina 16.00,
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego
ul. Tochtermana 2, wejście pod filarami, na parterze.
prosimy o 1% KRS 0000 180 582
☎ 727 914 566
I/0495

Akademickie Centrum Medyczne
Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym
przy utyciu najnowszej francuskiej aparatury IV-tej generacji
Specjaliści z ośrodka medycznego w Lublinie
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
U/0557

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

ciu decyzji o „oddaniu" chorego do domu opieki. Wspomagamy wolontariat w domu opieki we Wrzosowie, gdzie trafiło już 15 naszych podopiecznych. Wspólnie przeżywamy także żałobę po naszych podopiecznych.

Co miesiąc publikujemy ogłoszenia i piszemy artykuły do „Zdrówka" na tematy związane z Alzheimerem. Prowadzimy Telefon Zaufania dla opiekunów osób chorych, dostępny od poniedziałku do piątku w godz. od 10.00 do 16.00. Nasi opiekunowie proszą znajomych o przekazanie 1% na naszą działalność związaną z tą chorobą. Raz do roku **21 września (Międzynarodowy Dzień Chorych na Alzheimera) organizujemy całodniowe warsztaty dla opiekunów** we Wrzosowie, gdzie spotykają się z przedstawicielami opieki społecznej. W 2013 roku nasza Wigilia w grupie wsparcia miała charakter dziękczynny dla wszystkich wolontariuszy i osób, które pomagały i pomagają podopiecznym Stowarzyszenia POMOCNE DŁONIE. Od lutego do ostatniego kwietnia każdego roku opłacamy kampanię informującą o zbieraniu 1% na rzecz chorych na chorobę Alzheimera w lokalnym Radiu PLUS.

Nasza grupa wsparcia dotyczy ok. 70 radomskich rodzin, 70 chorych. Nasza praca jest bardzo wymierna, przynosi natychmiastowe rezultaty. Po każdym pierwszym spotkaniu, nowi uczestnicy mówią o uldze, jakiej doznali, że nie są sami, że mogli się wiele dowiedzieć. Dalej następują zmiany w rodzinach, stosunki między opiekunami układają się lepiej (ci którzy są w innych miastach, nie rozumieją z czym stykają się bezpośredni opiekunowie). Często w ramach telefonu zaufania odbieramy telefony osób z Anglii, Irlandii czy z Polski z prośbą o interpretację pewnych zaistniałych w rodzinach sytuacji. Miesięcznie odbieramy ok. 20 telefonów od opiekunów. Jeśli nie są w stanie zorganizować opieki na czas trwania grupy wsparcia, **udzielamy porad telefonicznie**. Telefon jest obsługiwany przez emerytowaną pracownicę opieki społecznej oraz członków grupy wsparcia – opiekunów.

Grupy wsparcia dla opiekunów osób chorych na Alzheimera prowadzimy od 2010 roku, co oznacza, że pomagamy już od trzech lata. Całe działanie jest finansowane ze środków własnych Stowarzyszenia. Działalność nasza jest nieodpłatna. Od 2013 roku nieodpłatnie korzystamy z lokalu świetlicy Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

Zapraszamy w dniu 7 kwietnia 2014 r. na spotkanie grupy wsparcia, które odbędzie się w świetlicy Radomskiego Szpitala Specjalistycznego o godzinie 16.00.

Telefon zaufania dla opiekunów osób chorych: 727 914 566 (czynny od Pn do Pt w godz. 10.00 – 16.00).

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 3/4D

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

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
AD/0509

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
KosMed
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
☎ 505 646 812
AB/0570

VITA-Derm
CHIRURGIA PLASTYCZNA, MEDYCYNA ESTETYCZNA
Leczenie wypadania włosów - OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE
BOTOX, Redukcja zmarszczek- KWAS HIALURONOWY
Skleroterapia żylaków
Leczenie nadpotliwości
Laserowe usuwanie znamion skórnych
Laserowe usuwanie przebarwień
Laserowe leczenie blizn potrądzikowych-FRAXEL CO2
Depilacja laserowa LIGHT SHEER
Modelowanie sylwetki ciała LPG
Peelingi chemiczne
Dietetyk
Szczegóły na stronie www.vita-derm.pl
Radom, ul. Witolda 10, tel. 48/ 383 61 00, kom. 603 333 122
D/0391

Pozimowa pielęgnacja

Z okazji przedwiośnia warto założyć sobie wykonanie programu zabiegów pielęgnacyjnych, pozwalających odrobić niektóre zimowe zaniedbania lub też zniwelować skutki niekorzystnego wpływu zimy na naszą skórę i włosy.

Zabiegiem numer jeden jest peeling całego ciała (w tym twarzy, dłoni i stóp). Może być zrobiony domowym sposobem z wykorzystaniem naturalnych składników, takich jak: cukier, oleje, sól, kawa itp. (mnóstwo przepisów można znaleźć na stronach internetowych). Peeling twarzy i ciała, w tym dłoni i stóp. Jego rodzaj (mechaniczny czy enzymatyczny) należy dostosować do stanu skóry, jej wymagań oraz indywidualnych preferencji. Powinien on wejść na stałe do kalendarza pielęgnacyjnego. Przez usunięcie martwego naskórka doskonale przygotowuje skórę do następnego kroku jakim jest nawilżanie i natłuszczanie oraz dostarczanie skórze składników odżywczych poprzez zastosowanie balsamów, kremów, maseczek czy bardziej aktywnych kosmetyków w postaci serum. W przypadku mocnego przesuszenia skóry rąk warto, po uprzednim wykonaniu peelingu, nanieść na dłonie odpowiednią maskę i zawinąć je na 10-20 minut (można użyć do tego celu np. bawełnianych rękawiczek). Stopy „zmaltretowane" ciężkim, ciepłym obuwiem, także warto otoczyć większą troską. Przydadzą im się regularne kąpiele zmiękczające naskórek, złuszczanie jego nadmiaru przy pomocy peelingu i/lub tarki kosmetycznej oraz wcieranie nawilżających i odżywczych kremów. Nie zapominajmy o stopach, a odwdzięczą nam się zdrowiem i dobrą kondycją.

Włosy ukryte zimą pod czapką, najczęściej również wymagają swoistej odnowy. Rodzaj zabiegów i w tym przypadku należy uzależnić od rodzaju i kondycji włosów. Czasem wystarczy tylko dobra odżywka i maska, czasem warto sięgnąć do regeneracyjnych zabiegów gabinetowych.

Pamiętajmy, że aby pozimowe zabiegi pielęgnacyjne były skuteczne, najpierw musimy zadbać o bazę, czyli właściwe odżywianie organizmu od wewnątrz, odpowiednią ilość snu i świeżego powietrza.

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

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

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA

CENTRUM KOSMETYCZNE
Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej
Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90
Zapraszamy PON.-PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
-Twała depilacja laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
-ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynka krwionośne
-MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
-REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, JPL I PELINGI CHEMICZNE
-KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
-PEDICURE LECZNICZY
-MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER
Uwaga! Specjalna oferta dla mężczyzn!
www.centrumkosmetyczne.pl
AB/0322

To nasze wspólne dobro

Czym jest dla mnie wspólnota? Pewnie każdy z nas mógłby przytoczyć swoją własną definicję. Wspólnota to jedna wielka rodzina, w której każdy ma swoje zadanie do spełnienia, każdy ma przywileje, ale i obowiązki niezbędne do tego, by mogła zdrowo funkcjonować. Zarówno pojedyncze osoby, jak i wszyscy wspólnie stają się odpowiedzialni za jej rozwój i działanie. Taką wielką rodziną dla wszystkich stypendystów jest Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia". To nasze wspólne dobro i ogromny kredyt zaufania, powierzony przez społeczeństwo dla ponad 2,5 tysiąca młodych ludzi, zwanych dumnie „żywym pomnikiem" Papieża Polaka.

Dzięki wsparciu Fundacji wszyscy, jako stypendyści, możemy spełniać swoje marzenia, uczyć się i studiować w różnych miastach akademickich. Dana nam została ogromna szansa, którą staramy się wykorzystać, równocześnie pracując na nią każdego dnia na nowo, z taką samą siłą.

Jako „żywy pomnik bł. Jana Pawła II" działamy razem, staramy się podejmować różne inicjatywy, organizujemy ciekawe akcje, przez co zbliżamy się do siebie, kształtujemy się nawzajem oraz rozwijamy duchowo i intelektualnie. Nawiązują się przyjaźnie, które później trwają przez lata. Jesteśmy dla siebie wsparciem, a każdy z nas wie, że może liczyć na pomoc, gdy tylko będzie jej potrzebował. Dzielimy się zarówno swoimi smutkami, jak i radościami. Wspólnie spędzany czas daje konkretne owoce w dalszym działaniu.

Agnieszka Zalewska, stypendystka, aktualnie już studentka, w Fundacji jest od 10 lat : „Dziś patrzę z dystansu i wiem, jak wielkim wyróżnieniem jest bycie stypendystą. Dla mnie Fundacja jest jak rodzina na którą zawsze można liczyć. Grono znajomych rozsianych po całej Polsce, niezapomniane chwile spędzone podczas wakacyjnych obozów formacyjnych, a także piękne doświadczenia i piękne chwile, związane z różnymi działaniami w naszej wspólnocie – to najlepsze, co mnie w życiu spotkało. Fundacja nauczyła mnie, że należy sobie stawiać ambitne zadania i z Bożą pomocą, poprzez pracowitość, wytrwale dążyć do ich realizacji. Właśnie tu odkryłam, jak wiele satysfakcji daje mi pomoc drugiemu człowiekowi. Dzięki temu zrozumiałam, że nieważne, co będziesz robił w życiu, bo żeby być szczęśliwym, musisz być dobrym człowiekiem. Cieszę się i dziękuję Bogu, że mogę wraz z tak wspaniałymi ludźmi budować „żywy Pomnik" wybitnego człowieka, jakim był i wciąż pozostał w naszych sercach Jan Paweł II".

Obecnie Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia" wspiera swoją pomocą ponad 2,5 tysiąca gimnazjalistów, licealistów oraz studentów. To dzięki Państwa wsparciu młodzi ludzie mają szansę na zdobycie wykształcenia oraz nieocenione duchowy rozwój zdobywany dzięki rekolekcjom, nabożeństwom i wspólnym modlitwom. Warto ofiarować dar serca i wesprzeć ich ścieżkę naukową, aby w przyszłości mogli pracować i spłacać ten kredyt zaufania, zmieniając świat na lepszy. Środki na cele stypendialne można przekazywać Fundacji zarówno podczas Dnia Papieskiego czy Orszaku Trzech Króli, a w przeciągu całego roku poprzez wpłaty bezpośrednie na konto. Zachęcamy również do przekazania 1% podatku podczas trwających obecnie rozliczeń podatkowych. W tym celu wystarczy wejść na stronę www.dzielo.pl i skorzystać z zamieszczonego tam programu rozliczeniowego. Wdzięczni za okazaną pomoc stypendyści otaczają wszystkich darczyńców codzienną modlitwą.

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

dr n. med.
Danuta Kucharska
SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG
Radom
ul. Focha 12/7
I piętro
rejestracja:
tel. 608 460 030
przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16
M/0130

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
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

Żylaki kończyn dolnych

Żylaki kończyn dolnych to powszechna przypadłość, której nie należy lekceważyć. Najogólniej mówiąc są to niewydolne, poszerzone żyły w powierzchownym układzie krwionośnym kończyn dolnych. Krew krążąca w układzie krwionośnym człowieka, dostarcza do tkanek tlen i substancje odżywcze oraz usuwa z nich produkty przemiany materii.

W przypadku, gdy występuje dysfunkcja żył kończyn dolnych (z powodu uszkodzenia zastawek albo zmian w strukturze ścian żył), płynąca w nich krew gromadzi się pod zwiększonym ciśnieniem albo też płynie w niewłaściwym kierunku, powodując ich poszerzenie, wykręcenie lub wydłużenie.

Żylaki to nie tylko problem estetyczny. Choroba może mieć katastrofalne skutki. Powikłania nieleczonej niewydolności żylnej kończyn dolnych mogą prowadzić nawet do śmierci pacjenta (zatory).

Bardzo często powodem zgłoszenia się do lekarza są zmiany widoczne gołym okiem. Tymczasem pacjent powinien zgłosić się celem zdiagnozowania problemu, w przypadku pojawienia się takich objawów jak uczucie ciężkości nóg, czy powtarzające się skurcze kończyn dolnych.

Występuje kilka rodzajów żylaków kończyn dolnych; tzw. pajączki, które w większości przypadków nie dają dolegliwości bólowych, sugerują jednak wyraźnie, że problem niewydolności żylnej istnieje; żylaki siatkowate, które powstają tuż pod skórą, najczęściej pod kolanami lub na bocznej powierzchni uda lub łydki; żylaki pnia – najczęściej powodujące dolegliwości bólowe, występujące na przyśrodkowej powierzchni kończyn dolnych.

Występowanie żylaków jest uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym czynnikami genetycznymi, ale także trybem życia i odżywiania. Ich powstawaniu sprzyja długotrwałe stanie lub siedzenie, brak ruchu, niektóre leki (np. hormonalne), nadwaga. Powodem wystąpienia żylaków często jest ciąża.

Na niektóre czynniki ryzyka nie mamy wpływu, jednak wyeliminowanie lub znaczne ograniczenie innych niewątpliwie leży w naszej gestii. W konsekwencji możemy zapobiec lub opóźnić nadejście choroby. Co zatem robić? Ćwiczmy, najlepiej codziennie, spędzajmy czas aktywnie, chodźmy, zamiast korzystania z windy, chodźmy po schodach, unikajmy w miarę możliwości długotrwałego siedzenia i stania, siedząc nie zakładajmy nogi na nogę. Uczmy się oddychać. Wbrew pozorom nie tak wiele osób ma świadomość regularnego wykonywania ćwiczeń oddechowych. Trzeba kontrolować czas przebywania w wysokich temperaturach, w tym niezbyt często korzystać z sauny. Warto pływać oraz korzystać z zabiegów hydroterapii. Na co dzień przywiązujmy wagę do prawidłowego ułożenia nóg. Nie służą im wysokie obcasy, w pozycji leżącej trzeba układać nogi powyżej tułowia, siedząc, unikajmy twardych krzeseł, pamiętając, że powierzchnia uda nie powinna w całości spoczywać na siedzisku, kąt zgięcia w kolanach nie powinien być mniejszy niż 90 stopni, a stopy oparte o podłoże. Nie należy nosić zbyt obcisłej bielizny, rajstop, skarpetek. Unikajmy metod depilacji nóg „na gorąco", a w czasie gdy musimy długo siedzieć, róbmy przerwy na proste ćwiczenia, czy choćby zmieniajmy pozycję.

Elementem profilaktyki jest również zdrowa, zbilansowana dieta, w tym unikanie używek.

Jeśli jednak nie uda się uniknąć choroby, nie należy zaniedbywać leczenia. Me-

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
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
M/0451

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

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

R/0092

ILMED centrum rehabilitacji

BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI
REHABILITACJA DOMOWA

www.rehabilitacja-radom.pl (+48) 794 773 956 Radom, ul. Sienkiewicza 34/2

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

R/0508

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

ZAPRASZAMY DO NOWYCH GABINETÓW
Szydłowiec, ul. Kościuszki 202 (wejście na przeciwko lewiatanu)
Przysucha, ul. Warszawska 25/27

GABINET CHIRURGII
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 www.rrojewski.pl

LEKARZE

dr n. med. Robert Rojewski
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog
tel. prywatny: 601 928 208
wtorek od 15.30

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej chirurgia naczyniowa
tel. prywatny: 602 668 831
przedostatni piątek miesiąca od 15.30

dr Robert Kozieł
specjalista chirurgii ogólnej
tel. prywatny: 603 124 559
środa od 16.00

N/0392

Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON

Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu!
Szybki powrót do aktywności!

- konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu, kłykciny kończyste itp.)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi, zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z siatką), usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- badanie USG Doppler żył i tętnic, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, skleroterapia, miniflebektomia oraz klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych

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**

tod jest dziś wiele, zarówno zachowawczych jak i operacyjnych, niemniej najkorzystniejszą z nich proponuje lekarz, w oparciu o ocenę stanu pacjenta.

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

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

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

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.
Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej

Radom ul. Żeromskiego 51
Środa w godz. 16-18
tel. 602 66 88 31 po godzinie 19

USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

F/0061

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
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

F/0342

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

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

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
Elżbieta Kaczkowska
Radom, ul. Dobra 19, tel. 48 3312544
czynny wtorek-czwartek od 15.00

J/0108

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

NZOZ profident 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

---

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
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
☎ 048 36 21 899

G/0369

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

J/0294
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

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(obok sklepu Witamina)
Leczenie również w ramach NFZ
• Leczenie dorosłych i dzieci
• Bezbolesne usuwanie zębów
• Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
• Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
• Wybielanie zębów
• Protezy zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36

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

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
• ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
• aparaty stałe – metalowe i estetyczne
• aparaty ruchome
605 384 773
lek.stom. Mateusz Wiosna
przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym
787 696 324
• stomatologia zachowawcza
• profilaktyka
• protetyka
ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
48 363 53 66
J/0295

Choroby przyzębia

Wśród chorób przyzębia (aparatu zawieszeniowego zębów) wyróżniamy zapalenie dziąseł i zapalenie przyzębia. Zasadniczą przyczyną tych chorób jest bakteryjna płytka nazębna. Jest także szereg innych czynników, które mogą się przyczynić do powstawania chorób przyzębia, m.in.: próchnica, niedostateczna higiena jamy ustnej, wady anatomiczne sprzyjające gromadzeniu się płytki nazębnej, niewłaściwa dieta, palenie tytoniu, zaburzenia układu odpornościowego i hormonalne, predyspozycje genetyczne.

Nasz układ immunologiczny ma decydujące znaczenie w zakresie rozwoju stanu zapalnego, ponieważ od jego reakcji zależy stopień nasilenia i przebieg tegoż stanu.

Objawy stanu zapalnego to wrażliwość dziąseł, obrzęk i krwawienie. Zaniechanie leczenia zapalenia dziąseł prowadzi nieuchronnie do zapalenia przyzębia. W takiej sytuacji proces chorobowy przenosi się w głąb do kości, której zanik jest przyczyną ruszania się i często utraty zębów. Przyrastająca płytka bakteryjna i kamień nazębny wnikają poniżej dziąsła i stają się główną przyczyną parodontozy. Toksyny produkowane przez bakterie uruchamiają reakcję układu odpornościowego, której następstwem jest zanikanie kości i dziąseł oraz rozchwianie zębów powodujące ból. Pomiędzy zębami a dziąsłem powstają zainfekowane bakteriami kieszenie. Nieleczone zapalenie może spowodować ostry ropień przyzębny lub zapalenie miazgi, która z kolei może ulec martwicy. W konsekwencji jest to droga do utraty zębów.

Najwłaściwszym sposobem walki z chorobami przyzębia jest właściwa profilaktyka. Na profilaktykę składa się perfekcyjna higiena jamy ustnej, najlepiej zgodna z zaleceniami stomatologa, korekcja wad zgryzu i innych wad sprzyjających rozwojowi chorób przyzębia oraz właściwe odżywianie.

Choroby przyzębia to choroby bakteryjne, które nieleczone mogą doprowadzić do poważnych zmian, m.in.: stanów zapalnych narządu wzroku, wsierdzia, nerek czy do chorób reumatycznych.

Leczenie zapalenia przyzębia obejmuje profesjonalne oczyszczanie zębów, wygładzanie korzeni, fizykoterapię, leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne. Wybór najlepszej metody zasugeruje lekarz peridontolog, do którego należy zgłosić się w przypadku, gdy stwierdzimy u siebie którykolwiek objaw zapalenia dziąseł.

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

Fot. Magdalena Skrok

"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
RTG zębów
Y/0156
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}

ZDROWIE STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Eksperci dementują mity na temat raka

Dokończenie ze str. 9.

Istotną rolę we wczesnym rozpoznawaniu nowotworów złośliwych u dzieci mogą odegrać lekarze podstawowej opieki zdrowotnej przez pielęgniarki, dlatego niezwykle ważne jest edukowanie ich w tym zakresie – podkreślają przedstawiciele UICC. Dzięki temu, w przypadku wystąpienia u małych pacjentów takich niepokojących objawów, jak niewyjaśnione krwawienia z nosa, łatwe powstawanie siniaków, częste bóle głowy z towarzyszącymi wymiotami, osłabienie czy chudnięcie bez wyraźnej przyczyny, nagłe zaburzenia widzenia czy problemy z chodzeniem, będą szybciej kierować ich do odpowiedniego specjalisty.

Innym mitem, który dementują eksperci z UICC jest przekonanie ludzi, że rak jest rzeczą nieuchronną i nie możemy nic zrobić, by mu zapobiec. Tymczasem adaptując zdrowy styl życia oraz dbając o środowisko, w którym żyjemy i pracujemy można by zapobiec jednej trzeciej przypadków najczęstszych nowotworów złośliwych, zapewniają.

Bardzo duży odsetek nowotworów ma związek z paleniem papierosów, nadużywaniem alkoholu, nadwagą i otyłością, niezdrową dietą, a także rakotwórczymi wirusami (np. HBV wywołujący wirusowe zapalenie wątroby typu B – ważny czynnik ryzyka raka wątroby, czy HPV przyczy-

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

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

RADOMSKA SZKOŁA WYŻSZA

BEZPŁATNE STUDIA
DLA PIELĘGNIAREK
OSTATNI NABÓR
NA BEZPŁATNE
STUDIA POMOSTOWE

Radomska Szkoła Wyższa zaprasza
na bezpłatne studia
dla pielęgniarek (studia pomostowe)
współfinansowane z EFS
nabór wiosna 2014/2015.
Studia rozpoczną się
w kwietniu 2014 roku

ILOŚĆ MIEJSC
OGRANICZONA

REKRUTACJA:
RADOMSKA SZKOŁA WYŻSZA

ul. 1905 roku 26/28
26-600 RADOM
tel:048 3836605
e-mail: med@rsw.edu.pl

niający się do rozwoju raka szyjki macicy), przed którymi możemy się chronić przy pomocy szczepień.

Eksperci z UICC podkreślają, że mity na temat raka mogą stanowić ważną przeszkodę na drodze do poradzenia sobie z globalnym problemem, jakim jest wzrost zachorowań na nowotwory złośliwe.

Z danych zbieranych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w ramach programu o nazwie Globocan wynika, że w 2012 r. na świecie zdiagnozowano 14,1 mln nowych zachorowań na nowotwory złośliwe, a 8,2 mln osób zmarło z ich powodu. Zgodnie z prognozami WHO liczba nowych zachorowań na raka będzie w najbliższym czasie bardzo szybko rosła. Statystyki wskazują, że znajdują się one w czołówce przyczyn zgonów ludzi na świecie, a niedługo staną się głównym zabójcą ludzi.

Jak ocenia Polskie Towarzystwo Onkologiczne (PTO), w Polsce już teraz stanowią one pierwszą przyczynę przedwczesnych zgonów osób przed 65. rokiem życia. Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że w 2011 r. chorobę nowotworową wykryto w Polsce u 144 tys. osób, a liczba zgonów z tego powodu wyniosła 92 tys.

Źródło: http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/zdrowie/art,876,eksperci-dementuja-mity-na-temat-raka.html

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.

Akademickie Centrum Medyczne

R/0557

Bezinwazyjne leczenie skolioz, kifoz i lordoz dzieci i młodzieży
Metodą F.E.D jedyne urządzenie w regionie

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

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

Akademickie Centrum Medyczne

L/0557

Laboratorium diagnostyki wad postawy
- stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
indywidualne wykonywanie wkładek ortopedycznych

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl

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

RADOM diagnosis

ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom

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

B/0501

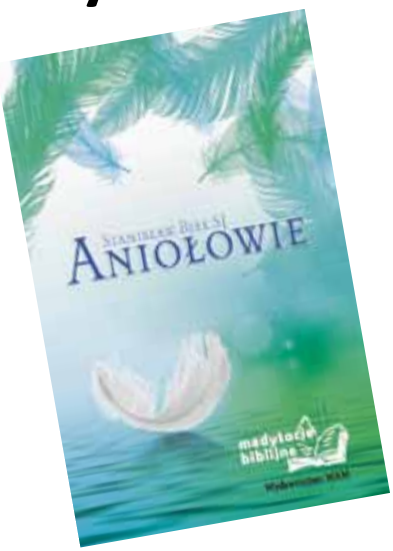
Gabinet
INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338

Oferta dla naszych czytelników



Aniołowie obecni są na przestrzeni całej historii ludzkości. Bardzo często czytamy o nich w Piśmie Świętym. Pojawiają się zarówno na samym początku – w Edenie, jak i na końcu – na Sądzie Ostatecznym. Są wysłannikami Boga, chwalą Go i posłusznie wypełniają Jego wolę.

Najbardziej znany jest Anioł Stróż, który podąża wszędzie za człowiekiem i chroni go od złego. Stoi on jednak najniżej w anielskiej społeczności. Wyróżnia się bowiem trzy hierarchie. Najwyżej stoją serafiny, cherubiny i trony, następnie – panowania, moce i potęgi, i najniżej – księstwa, archaniołowie i aniołowie. Każdy z nich pełni inną rolę.

Najczęściej aniołowie są zwiastunami dobrej nowiny. Zapowiadają cudowne narodziny, Boże błogosławieństwo czy zwycięstwo nad wrogiem. Jednak nie można ich ograniczać tylko do takich funkcji. W Biblii kilkakrotnie pojawia się bowiem Anioł Niszczyciel. Wymierza on Bożą sprawiedliwość, karze nieposłusznych i zatwardziałych grzeszników. Jednym z wielu innych jest też Anioł Pocieszyciel. To właśnie on towarzyszy Jezusowi w Ogrodzie Oliwnym. Umacnia Go w momencie lęku, wspiera w modlitwie i ostatecznie przygotowuje do podjęcia drogi krzyżowej.

Aniołowie są istotami duchowymi, które są realnie obecne w naszej rzeczywistości. Bóg z miłości obdarzył każdego z nas takim nieziemskim opiekunem. Warto zwracać się do niego w codziennej modlitwie.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka Aniołowie. Medytacje biblijne kosztuje 22.90 zł . Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie **19.50 zł** w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM. **Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.**

Księgarnia Wysyłkowa Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 260-261, 12 62 93 447, faks 12 62 93 261
zamowienia@wydawnictwowam.pl

NZOZ DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...
Mammografia
zrób to dla siebie
BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia
informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel.48 386 90 33, kom.530 121 929
Radom, ul.Sucha 2/13
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
B/0560

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

Akademickie Centrum Medyczne
Zabiegi w chirurgii naczyniowej
specjaliści z Warszawy
Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11, www.acm.radom.pl
F/0557

Radom, ul. Słowackiego 140a, tel/fax: 48 365 05 56, kom. 502 451 002
Czynne: pon-pt:10-17
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

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

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
wtorek 14^{00} - 15^{00} środa 15^{30} - 17^{00}
również
WIZYTY DOMOWE
Tel.dom. 48 385-11-42
tel.kom.603208589
T/0074

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

"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

TOWARZYSTWO JEZUSOWE w roku 2014
- 200 lat odrodzonego
- 450 lat w Polsce

„Doświadczenie uczy nas, że tam, gdzie napotyka się na liczne sprzeciwy, można zazwyczaj spodziewać się większych owoców".

św. Ignacy Loyola

Gdy papież Paweł III zatwierdził w 1540 r. Towarzystwo Jezusowe, było ono tylko małą grupką przyjaciół, którzy chcieli wspólnie żyć i pracować na większą chwałę Bożą. Szybki rozwój zakonu stanowił coś wyjątkowego w dziejach świata. Towarzystwo sprzed kasaty, co wiemy na podstawie dokumentów z roku 1749, liczyło 35 prowincji, 670 kolegiów i przeszło 22 tysiące jezuitów rozsianych po całym świecie. Ogrom ludzi i dzieł robił wówczas wrażenie. Tam jednak, gdzie wiele dobra, tam można także spotkać się z ludzką zawiścią i małością. Oświeceniowy nurt dążył do zmarginalizowania znaczenia Kościoła i papiestwa. Przeszkodą na tej drodze wydawało się być Towarzystwo Jezusowe. Pomimo trudności, jezuici przez cały czas starali się być wielcy dla wielkich i mali dla maluczkich czy to w paragwajskiej wiosce, czy na królewskim dworze, zgodnie z zasadą św. Ignacego, aby wszystko czynić na większą chwałę Bożą. Niestety - wszystko zostało przerwane w roku 1773. Tak dobiegła końca pewna historia. Jednak ten „koniec" okazał się paradoksalnie „nowym początkiem" oczyszczającym jezuitów, aby ich działania na większą Bożą chwałę były milsze Bogu i bardziej służyły małym i wielkim tego świata.

Janusz Tereszczuk SJ
rys. Krzysztof Mądel SI

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy. Spowiedź w godz. 06.30 do 12.00 i od 15.00 do Mszy wieczornej.
Całodzinna adoracja Najświętszego Sakramentu.
(www.radom.jezuici.pl)

HOSPICJUM RADOM KRÓLOWEJ APOSTOŁÓW

ZAPROSZENIE

Hospicjum Królowej Apostołów w Radomiu zaprasza

LEKARZY i PIELĘGNIARKI
do bezinteresownej służby chorym na nowotwory, ich rodzinom i osieroconym, szczególnie osieroconym dzieciom.

Posługa realizowana jest w ramach WSPÓLNOTY HOSPICYJNYCH WOLONTARIUSZY (medycznych i niemedycznych).

W imieniu radomskiej Wspólnoty hospicyjnej
ks. Marek Kujawski SAC
Duszpasterz Hospicjum

Hospicjum Królowej Apostołów
ul. Wiejska 2, 26-600 Radom
tel. 48 36 681.44 lub 605 980 214
e-mail: hospes@hospicjum.radom.pl, www.hospicjum.radom.pl

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 dzieciecy
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 dzieciecy
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
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
AA/0076

Przychodnia Weterynaryjna Pankracy
DYŻUR CAŁODOBOWY
Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP
www.pankracy.radom.pl
W/0479

MODLITWA – POST – JAŁMUŻNA

Czas Wielkiego Postu ma być czasem odnowienia naszego życia duchowego, poprzez odnowione mówienie „nie" naszemu egoizmowi, aby móc mówić „tak" Bogu. A wszystko w perspektywie krzyża Chrystusowego. Praktyka chrześcijańska wskazuje nam jako zadanie na czas wielkopostnego wędrowania trzy uczynki pokutne: post, jałmużnę i modlitwę. Lepiej byłoby mówić w tym przypadku o „uczynkach duchowych", ponieważ są one wyrażeniem i kształtowaniem naszego ducha i jego relacji.

Post, czyli rezygnacja nie tylko z pewnych pokarmów, ale w ogóle z rzeczy materialnych. Oznacza mówienie „nie" temu wszystkiemu, z czego korzystamy na co dzień, aby nas nie zniewoliło swoim uwodzicielskim wpływem, aby nas nie przywiązało do siebie i nie zdominowało. Chodzi o mówienie „tak" wyższym wartościom.

Jałmużna, czyli wszelakie dobro okazywane drugiemu człowiekowi, oznacza mówienie „nie" zamknięciu się w sobie i w kręgu własnych potrzeb. Chodzi w niej o wyrażenie wspólnoty z innymi i dzielenie się sobą i swoimi dobrami, chodzi więc o powiedzenie „tak" braciom w ich potrzebach materialnych i duchowych.

Modlitwa, czyli zwrócenie serca i umysłu do Boga, oznacza uznanie, że Bóg jest zasadą życia w tym świecie oraz źródłem przemieniającej i zwycięskiej łaski. Jest ona najbardziej radykalnym i skutecznym mówieniem „nie" światu, by mówić „tak" Bogu.

Nasze uczynki pokutno-duchowe zostają „uszlachetniane" łaską wysłużoną przez Chrystusa i przyjęte przez Boga na Jego wiecznym ołtarzu. Jezus Chrystus na końcu Wielkiego Postu objawia się jako nasz Kapłan. W chwili, w której zwracamy się do Niego, biorąc nasz krzyż, łączy się z nami i wprowadza nas do Świętego świętych, gdzie spełnia się nasze zbawienie. Nasze „tak" wyrażane w niesieniu codziennego krzyża, krzyża codziennych trudów i doświadczeń, staje się więc rzeczywistym uczestniczeniem w chwale Chrystusa zmartwychwstałego.

Na podst.: Ks. Janusz Królikowski, Wielki Post - Czas wyrzeczenia i odnowy, (www.katolik.pl).

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

Rozważania

Odkryj światło w człowieku

Dopiero kiedy odkryjemy wewnętrzne światło, które świeci w każdym z nas (por. J 1,9), zrozumiemy jego prawdziwe bogactwo. Wielu dociera jedynie do zewnętrznej skorupy: do piękna ciała albo jego braku. Niektórzy wnikają do charakteru i oceniają ludzi według niego. Lecz tylko nieliczni odkrywają ten poziom, na którym człowiek jest latoroślą w winnym krzewie – obrazem przemienionego Chrystusa. Aby tam spotkać swego bliźniego, trzeba wyzwolić się ze wszystkiego, co on posiada, a trwać tylko przy tym, kim on jest. To całkiem łatwe dla każdego, kto sam jest przemieniony w swoim centrum.

(Wilfrid Stinissen)

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

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

TANIA APTEKA RODZINNA

Radom, ul. Traugutta 40
Czynna: Pon-Pt: 8-22, Sb: 8-14

tel. 48 330 84 12

A/0568

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

tel. **48 36 47 101**

A/0131

ul. Okulickiego 47
Radom

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

APTEKA Medella

7 dni w tygodniu

A/0556

APTEKA

mgr farmacji
Helena Borysewicz-Pawlik

Radom
ul.Chrobrego 9
tel. **48 36 407 07**

A/0007

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

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

515 341 100
515 341 102

z domu do szpitala,
ze szpitala do domu
na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne
na komisję ZUS, do sanatorium
do dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

26-600 Radom, ul.Żeromskiego 94,
www.deltamed.com.pl

Y/0574

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

Radom,
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica)

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500

KOLPORTAŻ

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: **603 401 024**

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam