08/2014 (nr 225)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wszystko co dobre ...

To już ostatnie dni sierpnia. Kończą się nasze kolejne wakacje. Mija okres urlopów, wypoczynku, podróży i „leżenia pod gruszą". Sporo się wydarzyło. Wiele nowych obrazów zapisaliśmy w naszej pamięci i utrwaliliśmy na zdjęciach. Będzie do czego wracać i co wspominać.

Wakacje to zawsze dla nas miły i dobry czas. I choć nadchodzi ich kres i wracamy do pracy, do naszych codziennych obowiązków (co nie jest łatwe i przyjemne), to ponieważ wszystko co dobre dobrze się kończy - damy radę

ZG

foto: Magda Skrok

A R T Y K U Ł Y :

Bogactwo natury - czarnuszka siewna
Czytaj na stronie 3.

Choroby lata
Czytaj na stronie 4.

Zioła na lato
Czytaj na stronie 7.

Endokrynolodzy o opalaniu
Czytaj na stronie 8.

Podologia
Czytaj na stronie 12.

Zatrucia pokarmowe latem
Czytaj na stronie 17.

Koniec lata - pielęgnacja skóry
Czytaj na stronie 18.

Witamina D
Czytaj na stronie 19.

Historia pielgrzymowania
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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia - str. 2, 13
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 14, 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. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 7, 18
Stomatologia – str. 16, 17
Urologia – str. 11

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. 12, 13, 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 - czanuszka siewna

Czarnuszka to roślina z rodziny jaskrowatych, pochodząca z Azji Zachodniej i Europy Południowej, wzniesiona i rozgałęziona, o wysokości od 20 do 50 cm Jest uprawiana i stosowana powszechnie od tysiącleci. Hodowana jest również w Polsce, częściowo występuje też w stanie dzikim. Jest to roślina ozdobna o szerokim zastosowaniu w lecznictwie i kosmetyce.

W starożytności używano jej jako panaceum na wszystko. Po raz pierwszy jej właściwości lecznicze opisał grecki lekarz Dioskurides. W dawnej Polsce była używana przez biedną ludność jako przyprawa zastępująca zbyt drogie wówczas przyprawy wschodnie.

Nasiona czarnuszki są to małe ziarenka, czarne, matowe, o szorstkiej powierzchni i oleistym białym wnętrzu; roztarte w moździerzu wydzielają aromat przypominający oregano. Smak i zapach czarnuszki jest dość charakterystyczny, lekko gorzkawy z pikantną nutą.

Walory smakowe to nie jedyne zalety czarnuszki. Posiada ona bogate właściwości lecznicze, m.in. hamuje rozwój drożdżaków Candida w przewodzie pokarmowym. Dodatkowo poprawia trawienie, reguluje wypróżnienia, działa ochronnie na wątrobę. Ponadto, rozszerza oskrzela, zmniejsza objawy dusznicy bolesnej, przyczynia się do poprawy krążenia krwi w organizmie. Czarnuszka jest bogatym źródłem kwasów omega-3 i omega-6, witamin oraz składników odżywczych. Olej czarnuszkowy jest bogaty w kwas gamma-linolenowy, witaminę F, fitosterole i witaminę E oraz witaminę K. Olej stosowany zewnętrznie pielęgnuje skórę i łagodzi stany zapalne, wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne. Jest skuteczny w leczeniu trądziku, trudno gojących się odleżyn, oparzeń i ran. Wcierany profilaktycznie zapobiega grzybicom i infekcjom bakteryjnym. Może być również stosowany do codziennej pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej i łuszczycowej. Pomaga w leczeniu chorób paznokci, pielęgnuje włosy, zwalcza nadmierną suchość warg.

W sztuce kulinarnej czarne nasiona czarnuszki służą jako dodatek do pieczywa, do przetworów warzywnych, do aromatyzowania wina oraz w niewielkim zakresie do produkcji olejku eterycznego używanego w cukiernictwie. Mielone nasiona stanowią dobry zamiennik pieprzu, ponieważ u osób wrażliwych nie podrażniają błony śluzowej żołądka.

Chcąc stosować czarnuszkę wewnętrznie, należy zalać łyżeczkę nasion ok. połową szklanki wody i pić odwar 2 razy dziennie.

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 dziecięcych - 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
Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933

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

Choroby lata

Lato jest niewątpliwie okresem wzmożonej aktywności, w tym związanej z okresem urlopów. Nie oznacza to jednak, że jest to czas całkowicie bezpieczny, jeśli chodzi o zmniejszenie podatności na zachorowania na rozmaite choroby.

Wydaje się, że m.in. grypa, choroby przeziębieniowe czy angina są „zarezerwowane" dla okresu z obniżoną temperaturą i kiepską aurą. Tymczasem mogą one nas dopaść w pełni lata, mimo pięknej pogody.

Mówiąc o grypie, warto wspomnieć o tzw. grypie jelitowej, czyli zakaźnej infekcji wirusowej, która już niejednej osobie zepsuła letni wypoczynek. Jej objawy to: wymioty, biegunka, nudności utrzymujące się przez parę dni. Zakażenie pojawia się głównie przez rota-wirusy, które wywołują stan zapalny w żołądku i jelitach. Choroba ta może być niebezpieczna, bo długotrwałe wymioty czy biegunki mogą prowadzić do odwodnienia organizmu. Infekcja rozprzestrzenia się drogą kropelkową i podobnie jak przy „zwykłej" grypie można się nią zarazić, przebywając w bliskim otoczeniu chorego lub przez używanie jego przedmiotów. Zarazić się można również drogą pokarmową, np. jedząc nieświeże produkty. Objawy choroby przeważnie utrzymują się ok. 2 do 4 dni, ale mogą trwać nawet do 9 dni. W razie nasilonych dolegliwości trzeba skorzystać z porady lekarza.

Gorące dni lubi też angina. Jest to zapalenie migdałków podniebiennych, które są skupiskiem komórek obronnych organizmu. Ich zadaniem jest zatrzymywanie bakterii, wirusów czy grzybów i neutralizowanie ich. Niestety, czasem inwazja drobnoustrojów jest tak duża, że migdały nie mogą sobie z nią poradzić. Wtedy dochodzi do ich stanu zapalnego. Anginę najczęściej wywołują bakterie (zwykle paciorkowce), ale mogą to być również wirusy i grzyby. Drobnoustroje przenoszą się drogą kropelkową lub za sprawą wspólnie używanych sztućców. Drobnoustroje namnażają się przez okres 3 do 5 dni, potem nagle wzrasta temperatura (nawet do 40°C), pojawiają się dreszcze, ból gardła i głowy. Mogą także wystąpić nudności i wymioty. Błona śluzowa

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

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
OKULARY PRZECIW-SŁONECZNE
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/0000

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

gardła, migdałki i podniebienie miękkie są mocno zaczerwienione i rozpulchnione, a węzły chłonne podżuchwowe oraz szyjne – powiększone i bolesne przy dotykaniu Na migdałkach niekiedy pojawia się biały nalot (tzw. angina ropna). Takie dolegliwości utrzymują się zwykle 7-10 dni. Angina wymaga udania się do lekarza, zwykle konieczne jest zastosowanie antybiotyku i środków obniżających gorączkę. Niezbędne jest też nawadnianie organizmu (trzeba dużo pić).

Latem „lubi" nas też zapalenie pęcherza, szczególnie często występujące u kobiet. Schorzenie to związane jest z występowaniem drobnoustrojów w drogach moczowych, które w prawidłowych warunkach powinny pozostawać jałowe. Rozwijają się jednak w sprzyjających okolicznościach, takich jak: zmiany temperatury (w gorące dni chętnie siadamy na chłodnych murkach, kamieniach), niedostateczna ilość wypijanych płynów, niedostateczna higiena, albo też nadmierna z zastosowaniem płynów do higieny intymnej, niekorzystnych dla naturalnej flory bakteryjnej. Na początku pojawia się uczucie lekkiego pieczenia przy oddawaniu moczu. Potem następuje coraz częstsze bieganie do toalety, nawet wówczas gdy niewiele pijemy. Ilość oddawanego moczu jest niewielka i towarzyszy temu silne pieczenie i ból w okolicy cewki moczowej. Należy niezwłocznie przystąpić do walki z infekcją, stosując domowe sposoby (nasiadówki, picie dużej ilości płynów) oraz leki dostępne bez recepty. Nawracające infekcje wymagają zasięgnięcia porady lekarza.

Panujące latem upały stają się przyczyną udarów cieplnych. Powodem jest zbyt długie wystawienie ciała na działanie promieni słonecznych, co prowadzi do zaburzeń w pracy ośrodka termoregulacji, odwodnienia i nadmiernej utraty elektrolitów. Oddawanie ciepła staje się znacznie utrudnione lub wręcz uniemożliwione. Udar cieplny (słoneczny) może zdarzyć się w czasie dużego nasłonecznienia, podczas przebywania w gorących i parnych pomieszczeniach, długiego marszu lub zabawy w czasie upału. W lżejszych przypadkach skóra na twarzy staje się czerwona, w cięższych – szybko blednie. U chorego występuje obfite pocenie się, niekiedy ma dreszcze, nudności i jest ogólnie osłabiony. Jego chód staje się chwiejny, zaczyna mówić niewyraźnie i bełkotliwie, dokuczają mu pojawiające się przed oczami mroczki, może dojść do omdlenia, a nawet utraty przytomności.

Zalecane postępowanie w czasie udaru cieplnego obejmuje jak najszybsze odprowadzenie chorego w zacienione, chłodniejsze miejsce oraz poluzowanie lub zdjęcie ciasnego ubrania. Jeśli twarz chorego jest blada, należy ułożyć głowę niżej od tułowia, natomiast gdy jest czerwona, należy umieścić go w pozycji półleżącej. Głowę i klatkę piersiową trzeba obłożyć chłodnymi kompresami. Należy też mierzyć temperaturę ciała, w odstępach ok. 10-minutowych. Jeśli temperatura spadnie do ok. 38°C, można zaprzestać schładzania ciała kompresami. W przypadku, gdy chory jest przytomny, należy mu podać duże ilości chłodnych płynów w małych porcjach, najlepiej w postaci lekko osolonej wody. Jeśli stan chorego nie ulegnie szybkiej poprawie, konieczne jest niezwłoczne wezwanie lekarza

To tylko niektóre z letnich zagrożeń czyhających na nasze zdrowie. Starajmy się ich unikać, a lato stanie się źródłem samych pozytywnych przeżyć i doświadczeń, do których będziemy chętnie wracali myślami w długie jesienne i zimowe wieczory.

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

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)
Q/0045

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

ONKOLOGIA www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com

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

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W WIERZBICY

Dom Pomocy Społecznej w Wierzbicy jest placówką dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz dla osób przewlekle somatycznie chorych z rozszerzonym zakresem świadczonych usług na rzecz osób z chorobą Alzheimera.

Dom świadczy usługi w opiece krótko i długoterminowej wykonywane przez profesjonalny i doświadczony zespół pracowników.

26 – 680 WIERZBICA, uL. SIENKIEWICZA 37
tel. 48 618 20 59

dps.wierzbica@neostrada.pl, www.dpswierzbica.finn.pl

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego
nr WPS.II.AG/9013/17/10 z dnia 27.12.2010r.

I/0522

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) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgnacyjne w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
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

„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

Zioła na lato

O tym jak przetrwać lato, alergie, poparzenie słoneczne, irytujące owady, odparzone stopy i zatrucia pokarmowe - radzi bonifrater br. Marcin Cegła z Apteki Ziołoleczniczej w Łodzi.

Aleksandra Orman: Mamy lato, jest ciepło, zielono, wszystko kwitnie, ptaki śpiewają, aż chce się żyć. I wszyscy się z tego cieszą oprócz alergików, którzy chodzą zapłakani, z zapuchniętymi nosami i marzą, żeby spadł deszcz i zmył pyłki, które są przyczyną ich dolegliwości. Co bonifratrzy mogliby takim nieszczęśnikom doradzić?

br. Marcin Cegła: Alergików niestety wciąż przybywa. Rodzi się pytanie, dlaczego tak jest, co jest tego powodem? Czy żywność, coraz bardziej przetworzona i nafaszerowana „polepszaczami", czy sterylne środowisko w jakim staramy się żyć, lecz nasza flora obronna ulega osłabieniu i organizm przestaje sobie z tym radzić, czy wreszcie jakieś inne przyczyny lub suma kilku przyczyn – to pytanie musimy zostawić alergologom. Każdy, kto ma jakiekolwiek problemy alergiczne, powinien skonsultować się z lekarzem, który ustali, na co jest uczulony. Tak naprawdę wszystko może być alergenem, a nie leczone alergie mogą prowadzić do ciężkich schorzeń, takich choćby jak astma oskrzelowa.

Jakie zioła bonifratrzy mogliby doradzić dla złagodzenia dolegliwości alergicznych?

Ziołem godnym polecenia jest pochodząca ze wschodniej Azji i szeroko stosowana w medycynie chińskiej **tarczyca bajkalska** (Scutellaria baicalensis), zwana także złotym korzeniem. Ma bardzo szerokie zastosowanie, podnosi odporność, a ze względu na zawarte w korzeniu flawonoidy, wykazuje silne działanie antyalergiczne i przeciwgrzybiczne. Ponadto łagodzi podrażnienia i stany zapalne, jest silnym antyoksydantem. Spowalnia procesy starzenia, przywraca naturalną sprężystość i elastyczność skóry, niweluje przebarwienia, jest swoistym naturalnym filtrem ochronnym. Lekarze w bonifraterskich przychodniach ziołoleczniczych chętnie przepisują korzeń tarczycy bajkalskiej, choć można go nabyć także bez recepty. Z polskich ziół z czystym sumieniem można polecić poczciwą naszą **pokrzywę** (Urtica dioica L.), znaną już w starożytności i szeroko stosowaną w europejskiej medycynie ludowej dla jej rozlicznych właściwości oczyszczających i wspomagających organizm, a także leczniczych.

Ciąg dalszy na str. 10.

„CHROBREGO" NZOZ Elżbieta Stachura
e-mail: e.stachura@vp.pl , www.nzoz-chrobrego.pl
- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe
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

ILMED centrum rehabilitacji
www.rehabilitacja-radom.pl
BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI
REHABILITACJA DOMOWA
(+48) 794 773 956 Radom, ul. Sienkiewicza 34/2
KINEZYTERAPIA
REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING
ZABIEGI ESTETYCZNE
LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK
R/0508
ZAPRASZAMY DO NOWYCH GABINETÓW
Szydłowiec, ul. Kościuszki 202 (wejście na przeciwko lewiatanu)
Przysucha, ul. Warszawska 25/27

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

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA
Specjalista ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz Metodą F.E.D.
Leczenie bólów kręgosłupa metodą McKenziego
Rehabilitacja osób
- po udarze mózgu
- ze stwardnieniem rozsianym
Konsultacje, dojazd do pacjenta
www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717
R/0111

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

Endokrynolodzy namawiają do opalania się

Onkolodzy ostrzegają przed czerniakiem, ale endokrynolodzy uważają, że latem nie należy przesadnie unikać słońca wobawie przed tym - przyznają - wyjątkowo groźnym rakiem skóry. Przekonują, że warto korzystać z uroków słońca, byle rozsądnie.

Onkolodzy ostrzegają, że w ciągu ostatnich 20 lat liczba zachorowań na czerniaka wzrosła w Polsce aż trzykrotnie. Co roku jest on wykrywany u 2,5-3 tys. Polaków, aż u 40 proc. chorych doprowadza do zgonu. U ludzi młodych w wieku 15-24 lat jest to najczęściej występujący nowotwór - ostrzega prof. Piotr Rutkowski z Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Centrum Onkologii w Warszawie. Dr Waldemar Misiorowski, endokrynolog Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, nie neguje zagrożenia czerniakiem, ale uważa, że przesadnie obawiamy się słońca. Tymczasem jest ono głównym źródłem witaminy D, znacznie lepszym niż dieta. Wytwarzana jest w skórze pod wpływem promieni słonecznych, stąd nazywana jest „witaminą słońca".

- W naszym klimacie w ciągu roku słońca mamy niewiele, możemy z niego korzystać zaledwie od maja do września. Zresztą nawet wiosną i latem nie w pełni z niego korzystamy, gdyż często niemal cały dzień przebywamy w pomieszczeniach - w biurze, a potem w domu, nawet fitness uprawiamy w budynkach - powiedział w rozmowie z PAP specjalista.

Czerniakiem najbardziej zagrożone są osoby, które chcą jak najlepiej wykorzystać urlop i przesadnie opalają się przez wiele godzin w ciągu dnia. Szczególnie niebezpieczne są oparzenia sło-

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

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

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

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
lek. med. Adam Zagata
specjalista neurochirurg
przyjmuje: Radom
ul. Królewska 15 A
poniedziałek od 17
zapisy tel. 48 333 28 74
N/0580

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

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

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

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

neczne. U dzieci mogą doprowadzić do czerniaka w wieku dorosłym.

W pierwszych 18 lat życia powstaje ponad 80 proc. spowodowanych działaniem słońca uszkodzeń skóry. Powinny o tym pamiętać osoby o jasnej karnacji skóry, piegowatej, z pieprzykami, przebarwieniami i innymi zmianami skórnymi, bo są najbardziej narażone na oparzenia.

Aby zadbać o właściwy poziom witaminy D w organizmie nie wystarczy jednak wystawiać się na słońce jedynie przez 10-15 minut, jak często podaje się w różnych poradnikach zdrowotnych. Prof. Roman S. Lorenc, endokrynolog z Centrum Zdrowia Dziecka uważa, że właściwą syntezę witaminy D uzyskuje się jedynie wtedy, gdy wystawimy na promieniowanie słoneczne 35 proc. powierzchni swego ciała przez co najmniej 90 minut. Oznacza to, że muszą był odsłonięte przynajmniej ręce i nogi. A jest to możliwe tylko wtedy, gdy się opalamy albo przebywamy na „świeżym powietrzu" w lekkim i dość skąpym ubraniu.

Słońce poza witaminą D daje również wiele innych korzyści zdrowotnych: wzmacnia odporność organizmu, poprawia samopoczucie, a nawet obniża ciśnienie tętnicze krwi. Badania specjalistów Edinburgh University wykazały, ze pod jego wpływem w organizmie człowieka wytwarzany jest tlenek azotu, który je obniża.

Z kolei badacze King's College London odkryli, że częste przebywanie na słońcu i wysoki poziom witaminy D poprawia stan chorych na astmę. Główna autorka badań prof. Catherine Hawrylowicz twierdzi, że pod jej wpływem spada w organizmie poziom interleukiny-17, co łagodzi objawy i przebieg tej choroby (w maju 2013 r. informował o tym „Journal of Allergy and Clinical Immunology").

Zbyt niski poziom witaminy D występuje u osób powyżej 55. roku życia, które są w gorszej w kondycji fizycznej.

- Nie wiemy jeszcze czy niedobór tej witaminy jest tego przyczyną, na razie możemy mówić jedynie o jego współwystępowaniu - twierdzi Dr Evelien Sohl z uniwersytetu w Amsterdamie na łamach najnowszego wydania „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolis".

Holenderski badacz uważa, że do takich wniosków skłaniają obserwacje dwóch grup osób w wieku 55-65 lat oraz po 65. roku życia. Sprawdzano, jaki jest u nich poziom witaminy D we krwi oraz testowano ich sprawność fizyczną: jak chodzą po schodach, ile spacerują czy korzystają z publicznej komunikacji.

Okazało się, że osoby, u których poziom witaminy D nie przekraczał 20 nanogramów w mililitrze krwi były wyraźnie mniej sprawne w wykonywaniu zwykłych codziennych czynności aniżeli te, u których był on w normie (nie spadał poniżej 30 nanogramów).

Endokrynolodzy alarmują, że niedobór „witaminy słońca" jest powszechny. Z badań w USA wynika, że występuje on aż u 77 proc. osób dorosłych. Specjaliści Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie oceniają, że 75-80 proc. dzieci w wielu szkolnym (od 9. do 15. roku życia) ma w naszym kraju za mało witaminy D, szczególnie po okresie zimowym.

Największy niedobór witaminy D występuje u kobiet w ciąży. Badania przeprowadzone w 2011 r. w aglomeracji warszawskiej wykazały, że za mało jest jej u ponad 90 proc. matek i to niezależnie od okresu ciąży i pory roku.

Źródło: Deon.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

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

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

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

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

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

Zioła na lato

CIąg dalszy ze str. 7.

W okresie wzmożonego pylenia roślin uczuleniowcy powinni mieć w apteczce także **wapno z kwercetyną**, które łagodzi objawy alergii. Warto też stosować oczyszczanie nosa wodą morską, która wypłukuje wdychane pyłki i roztocza, lub przygotowywać sobie parówki ziołowe, np. z majeranku. Alergikom cierpiącym na wysypki skórne, egzemy, doradzałbym **kąpiele w wywarach słomy owsianej**, dostępnej w bonifraterskich aptekach, a wszystkim uczuleniowcom wzbogacenie diety w **kwasy omega 3** zawarte w rybach morskich, takich jak makrele czy tuńczyki, dla wzmocnienia organizmu osłabionego zwalczaniem alergenów.

Jakoś udało się nam przetrwać wiosenne alergie, przychodzi lato, czas wakacji. Wyjeżdżamy, zachłannie wystawiamy się na słońce, którego stale nam mało i… cierpimy.

Stara to prawda, że ze wszystkiego, także z kąpieli słonecznych, należy korzystać z umiarem. Dotyczy to szczególnie osób o jasnej karnacji, które są najbardziej narażone na działanie emitowanych przez słońce promieni UV, zwłaszcza w godzinach między 10 a 16. Takie osoby nie powinny rozstawać się z kapeluszem, ciemnymi okularami i balsamem z wysokim filtrem, ale doradzałbym to właściwie każdemu plażowiczowi. W rozsądnych dawkach słońce potrzebne jest nam wszystkim, zarówno dzieciom, jak i osobom starszym. Korzystajmy więc z jego dobroczynnej działalności, ale ruszajmy się, nie leżmy godzinami plackiem, zwłaszcza w pierwszych dniach po przyjeździe, kiedy nasza skóra jest po zimie przesuszona i nieodporna. Brzoskwiniowa opalenizna, na której nam tak zależy, dość szybko znika, a zostają plamy i rozmaite przebarwienia, których potem trudno się pozbyć.

Wiele mówi się o możliwości powodowania przez słońce chorób nowotworowych skóry.

To prawda, mówi się, ale nie przesadzałbym. Etiologia tych chorób do dziś nie została do końca wyjaśniona, ich przyczyny mogą być bardzo różne. Jeśli będziemy stosować zabezpieczenia, o których mówiliśmy, jeśli opalać się będziemy rozsądnie i z umiarem, nic nie powinno nam grozić. Oczywiście, jeśli ktoś - niezależnie od opalania - ma na skórze jakieś zmiany, bezwzględnie powinien skonsultować to z dermatologiem.

Tak więc wyjeżdżając na wakacje, pamiętajmy o zabraniu z sobą preparatów ochronnych z wysokim filtrem, dobrych okularów przeciwsłonecznych (promienie UV bardzo szkodzą

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

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

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

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
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

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

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

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

Y/0520
Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:
- Lekarza specjalistę psychiatrę,
- Lekarza specjalistę psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
- Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- Lekarza specjalistę pediatrę
- Pedagoga lub instruktora posiadającego kurs Integracji Sensorycznej
- Dwóch pedagogów specjalnych
- Lekarza specjalistę w dziedzinie rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub rehabilitacji ogólnej, lub rehabilitacji, lub rehabilitacji medycznej, lub medycyny fizykalnej i balneoklimatologii, lub fizjoterapii i balneoklimatologii, lub balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, lub balneologii i medycyny fizykalnej

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.

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

na wzrok w każdym wieku, zwłaszcza u osób starszych), a także nakryć głowy, które uchronią nas przed przegrzaniem i ewentualnym udarem słonecznym.

A jeśli już tak się stanie, że wychodząc na plażę, zapomnimy o okularach i wieczorem poczujemy piasek pod powiekami, nie wzięliśmy kapelusza i teraz w głowie nam się kręci, filtr okazał się za słaby, bo zbyt długo przebywaliśmy na słońcu i teraz skóra stała się czerwona i piecze – jak sobie wtedy radzić?

Ochłodzić się letnim prysznicem, nie zimnym, a właśnie letnim, żeby nie doszło do szoku termicznego, nawodnić organizm chłodnym - nie zimnym z lodówki - napojem, a na oczy położyć kompres ze świetlika lub bławatka, które można dostać w każdej aptece, a najlepiej zabrać ze sobą przed wyjazdem. Może okazać się jak znalazł. Oczywiście, gdyby dolegliwości nie przechodziły w ciągu 2-3 dni, koniecznie trzeba udać się do lekarza.

A co jeśli zacznie nam schodzić skóra?

Jeśli mamy tak zwaną wylinkę, czyli złuszczanie się naskórka, a nawet jeszcze wcześniej, koniecznie natłuszczajmy skórę tłustym kremem i naprzemiennie kremem nawilżającym. Z bonifraterskich kosmetyków na pewno można polecić maść kremową, dostępną we wszystkich bonifraterskich aptekach. Cieszy się ona dużą popularnością i stosowana bywa nie tylko latem do łagodzenia skutków opalania, ale przy różnych dolegliwościach skórnych we wszystkich porach roku.

Jesteśmy na wakacjach, kupujemy owoce i jemy nie myte, bo nie zawsze jest gdzie je umyć, bierzemy przygotowane wcześniej kanapki nie mytą ręką, albo też kanapki po paru godzinach w plecaku nie są już takie świeże, a my jesteśmy głodni…

Zatrucia pokarmowe należą do typowych chorób letnio-wakacyjnych. Dlatego pamiętajmy, by zawsze mieć przy sobie środki do dezynfekcji rąk - żel lub chusteczki nasączone odpowiednim preparatem - i używajmy ich często, zwłaszcza przed jedzeniem. W razie wystąpienia dolegliwości po zjedzeniu czegoś, co mogło nam zaszkodzić, weźmy **węgiel aktywowany**, który neutralizuje toksyny. W bonifraterskich Aptekach Ziołowych na zatrucia pokarmowe mamy bardzo dobre, sprzedawane bez recepty mieszanki, w które można zaopatrzyć się przed wyjazdem.

Dokończenie na str. 17.

"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}

PSYCHOLOGIA www.zdrowko.com
PSYCHIATRIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

Podologia – jak przejść przez życie na zdrowej stopie

WRASTAJĄCE PAZNOKCIE STÓP

Podstawowymi kryteriami, które pozwalają na zdiagnozowanie wrastającego paznokcia są: obrzęk, zaczerwienienie, oraz bolesność wałów okołopaznokciowych. Początkowo tkliwość wałów obserwuje się przy nacisku lub dotyku, a następnie występuje ból ciągły, niekiedy ograniczający wykonywanie podstawowych ruchów. Wrastanie paznokci obserwuje się najczęściej u ludzi między 10 a 30 rokiem życia. Mogą występować u starszych osób, gdzie często dochodzi do pogrubienia i zrogowacenia płytki paznokciowej, co jest spowodowane niewydolnością krążenia oraz u niemowląt (nie jest uznawane za stan patologiczny - ustępuje najczęściej do 12 miesiąca życia). Wrastające paznokcie to nie tylko defekt estetyczny, ale również dolegliwości bólowe. Wrastające płytki uszkadzają okalający je naskórek, co może doprowadzać do powstawania ran, obrzęku, stanu zapalnego i owrzodzeń.

Przyczyny wrastania paznokci:

1. niewłaściwa technika obcinania

Polega na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, ciągłym, nadmiernym podcinaniu bocznych krawędzi płytki lub obcinaniu paznokci tzw. „prosto" pozostawiając ostre krawędzie wbijające się w wały około paznokciowe.

2. urazy palucha, źle dobrane obuwie

Urazy palucha (głównie sportowcy, młodzi chłopcy) oraz ciągłe drażnienie wałów paznokciowych poprzez zbyt ciasne obuwie mogą powodować wybrzuszenie paznokcia oraz zagięcie brzegów ku dołowi w wyniku czego boczne krawędzie „wbijają się" w wały okołopaznokciowe kalecząc je i powodując powstawanie stanu zapalnego.

3. nadwaga

Szybkie przybieranie na wadze oraz nadwaga wpływają na biomechanikę stopy. Następuje wbijanie i docisk wałów paznokciowych na płytki przez co pojawia się stan zapalny, obrzęk i wrastanie paznokcia. Zjawisko to można również obserwować u kobiet w ciąży, gdzie szczególnie w ostatnim trymestrze następuje znaczny przyrost wagi. W tym przypadku dzięki prawidłowej pielęgnacji (podcinanie paznokci w odpowiedni sposób), zjawisko powinno ustąpić po porodzie.

4. kształt płytki

Osoby z paznokciami o kształcie rurkowatym (wąskie, wygięte w dół) narażone są również na wrastanie paznokci. Tzw. paznokieć wkręcający również predysponuje do wrastania.

5. nadmierna potliwość

Ciągła maceracja naskórka i płytki paznokciowej powodują jej zmiękczenie, co może doprowadzić do zwiększonej podatności do wyginania się paznokcia i wbijania w wały paznokciowe.

Metod korekcji płytki paznokciowej jest wiele. Można podzielić je na 3 grupy: zabiegowe (wykonywane przez lekarza), zachowawcze oraz pomocnicze. Wybrane, najbardziej skuteczne metody zostaną opisane w kolejnym artykule.

Magdalena Wojciechowska - Podolog
Gabinet Podologiczny „Madam"

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/577

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA
Z okazji 15-lecia PROMOCJE!
CENTRUM KOSMETYCZNE
Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej
Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48/363 60 90
NOWOŚĆ! LASER FRAKCYJNY EMERGE- odmładzanie, redukcja "kurzych łapek", blizn i rozstępów
-TRWAŁA DEPILACJA laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
-ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynka krwionośne
-MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
-REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
-KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
-PEDICURE LECZNICZY
-MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER
Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl
AB/0322

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

dr n. med. Karolina Furman - Kuklińska
NEFROLOG
Endomed, ul Kilińskiego 6
przyjmuje w środy od 16.00
tel.: 48 340 02 35, 48 340 02 36
kom.: 606 169 634, 606 169 637
Y/0581

LEKARSTWO NA RAKA W GŁĘBINACH OCEANU

W morskich sinicach, gąbkach, skorupiakach kryją się związki pomocne m.in. w walce z nowotworami i bakteriami. Kształtowane przez miliony lat w naturze, niemal nie mają skutków ubocznych. Teraz naukowcy sięgnęli do głębin, aby wydobyć te cenne substancje.

„Morza i oceany są środowiskiem, w którym żyje mnóstwo organizmów bardzo słabo poznanych albo niepoznanych w ogóle. Produkują one wiele związków, które mogą mieć bardzo ważne i interesujące właściwości" – powiedział PAP prof. Grzegorz Węgrzyn z Uniwersytetu Gdańskiego.

W ramach międzynarodowego projektu Marex naukowcy z 19 krajów świata wydobywali z morskich głębin rozmaite organizmy, aby poszukać w nich substancji aktywnych biologicznie. Te stosuje się w wielu dziedzinach: od kosmetyków, przez biotechnologię, po produkcję substancji medycznych pomagających w walce z nowotworami i bakteriami.

„Związki występujące w przyrodzie są bardzo pożądane. Natura pracowała nad nimi miliony lat, dlatego mają tak pożyteczne dla nas właściwości; są też zwykle mniej szkodliwe i mają mniej efektów ubocznych niż związki sztuczne" – wyjaśnił prof. Węgrzyn, którego uczelnia również wzięła udział w badaniach.

Naukowcy pobierają wszelkie morskie organizmy, np.: sinice, skorupiaki, ukwiały, gąbki i osłonice. „W tej chwili mamy już setki, jeśli nie tysiące, uzyskanych z nich ekstraktów, które wykazują biologiczną aktywność. Niektóre są bardzo obiecujące" – podkreślił rozmówca PAP.

Z Bałtyku polskim badaczom udało się wyłonić trzy najciekawsze grupy związków bioaktywnych. Pierwsza grupa to związki hamujące wzrost bakterii i mające działanie antybiotyczne. „Wiadomo, że teraz pojawiają się bakterie oporne na wszystkie znane antybiotyki. My szukamy związków, które niszczą tzw. biofilm bakteryjny, czyli błonę, przez którą antybiotyk nie może przejść. Jeśli taką błonę zniszczymy, to bakterie staną się wrażliwe na antybiotyki" – wyjaśnił prof. Węgrzyn.

Druga znaleziona grupa substancji stymuluje z kolei wzrost bakterii. Takie związki mogą wykorzystać firmy biotechnologiczne, które używają bakterii do produkcji aminokwasów i enzymów. Prowadzą one setki litrów hodowli bakteryjnych. Dzięki nowym związkom tempo wzrostu bakterii mogłoby skoczyć o kilkadziesiąt procent.

W wodach Bałtyku znaleziono też związki o działaniu antynowotworowym. „Mamy takie ekstrakty, które hamują wzrost komórek nowotworowych, a nie hamują rozwoju tych zdrowych" – podkreślił prof. Węgrzyn. Oprócz tego naukowcy w morskich wodach znaleźli np. enzymy, które można wykorzystać do produkcji kosmetyków czy środków piorących.

Oprócz organizmów żyjących w Bałtyku, naukowcy z Uniwersytetu Gdańskiego badali też próbki pobrane z wód m.in. Atlantyku, Morza Egejskiego, Oceanu Indyjskiego i Pacyfiku.

Każdy z członków konsorcjum pobierał morskie próbki i badał je pod określonym kątem. Najczęściej naukowcy po prostu izolowali z morskich organizmów aktywne związki, przygotowywali z nich ekstrakty i sprawdzali, jakie mają właściwości. Ten sposób miał jednak kilka wad.

„Nawet jeśli znajdziemy jakiś ciekawy związek, który np. zabija komórki nowotworowe, to problem pojawia się, kiedy ekstrakt się skończy. Skąd wtedy wziąć taki sam drugi organizm? Nawet jeśli pobierze się je z tego samego miejsca, to już nie jest to samo. Produkcja każdego związku zależy od warunków, w jakich żył dany organizm, np. od tego czy jest zimniej, czy cieplej. Jeśli nie wyizolujemy dostatecznie dużej ilości ekstraktu, to może się okazać, że nasze ciekawe znalezisko przepadło, bo nie uda się odtworzyć dokładnie takich samych warunków jak poprzednio" – opisał prof. Węgrzyn.

Dlatego polscy naukowcy zastosowali nieco inną metodę. Gdy mają już próbkę np. sinic, to nie robią z niej ekstraktu, tylko najpierw izolują z niej DNA. Taki materiał genetyczny szatkują na małe kawałki. Te kawałki umieszczają potem w bakteriach. „Mamy już tysiące klonów bakteryjnych, z których każdy produkuje coś innego, na podstawie tego kawałka DNA, który mu dostarczyliśmy z morskich organizmów" – wyjaśnił badacz.

Producentami takich związków aktywnych są konkretne komórki bakteryjne. Jeśli naukowcy zobaczą, że któraś produkuje substancję o ciekawych właściwościach, to cały czas mogą ją namnażać. Dzięki temu mają stały dostęp do cennych, aktywnych biologicznie substancji.

„Długo nie było wiadomo, czy nasza metoda ma szansę na powodzenie. Mogło się okazać, że bakterie wezmą obce DNA i nie będą chciały nic z nim robić. Pokazaliśmy jednak, że ta metoda ma potencjał i jesteśmy w stanie wyłowić w ten sposób substancje działające antybakteryjnie czy antynowotworowo" – zapewnił prof. Węgrzyn.

Projekt, w którym oprócz Polski uczestniczyły m.in.: Finlandia, Słowenia, Hiszpania, Belgia, Liban, Chile, Indie – trwał cztery lata i zakończył się 31 lipca 2014 roku. „Dalsze badania powinny pokazać, na ile odkryte związki mogą być zastosowane w praktyce" – zaznacza prof. Węgrzyn. Teraz naukowcy będą starali się o kolejne granty i o współpracę z firmami zainteresowanymi wdrożeniem ich prac.

Źródło: Deon.pl

INFORMACJE O APTEKACH

Radom

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

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

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

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

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

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

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

Pourlopowy stres

Lato to piękna pora roku sprzyjająca wypoczynkowi. Wielu z nas planuje w tym czasie urlop, a następnie oddaje się przyjemności wypoczywania w sposób, który najbardziej nam odpowiada. Niestety jak wiemy z doświadczenia, czas szybko mija, a przyjemne momenty jeszcze szybciej. Wydaje się, że minęła chwila, bo dopiero zdążyliśmy nieco „odpa-

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

rować" problemy dnia codziennego, a tu nadchodzi koniec urlopu. W oczy zagląda nam stres.

Wydawałoby się, że po urlopie powinniśmy pojawić się w pracy radośni i pełni zapału, przecież wypoczęliśmy. Tymczasem całkowita zmiana rytmu dnia oraz czekające nas problemy wywołują niemały stres. Poziom stresu w dużej mierze zależy od tego czy lubimy swoja pracę, czy też nie. Okazuje się, że nasz organizm potrzebuje nawet do dwóch tygodni, by na nowo przyzwyczaić się do warunków otoczenia i wykonywanej wcześniej pracy. Przez jakiś czas mogliśmy się rozkoszować możliwością przyjemnego spędzania czasu, a po powrocie z urlopu czekają na nas konkretne, nie zawsze łatwe do załatwienia sprawy, codzienny „kierat", obfitujący w wiele obowiązków i znacznie mniej przyjemności.

Warto się zastanowić, co możemy zrobić aby złagodzić pourlopowy stres, ułatwiając sobie tym samym w miarę bezbolesny powrót do pracy i codziennych obowiązków.

Otóż, jeśli istnieje taka możliwość, zakończmy urlop w środku tygodnia. Jeśli przyjdziemy do pracy na dwa lub trzy dni poprzedzające weekend, jego bliska perspektywa pozwoli nam się zdystansować do czekających na nas obowiązków.

Najbliższy weekend po urlopie warto zaplanować w taki sposób, aby był on aktywny i spędzony możliwie jak najprzyjemniej. Po wakacjach koniecznie kontynuujmy spacery, ćwiczenia na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, uczęszczajmy na basen. Dowiedziono bowiem, i wielu z nas przekonuje się o tym na co dzień, że

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
Komputerowy dobór aparatów słuchowych
(dyskretne, niemal niewidoczne rozwiązania)
✓ Baterie
✓ Akcesoria
✓ Systemy FM
Zapraszamy w godz. 9⁰⁰-17⁰⁰
Radom ul. M.C. Skłodowskiej 6/2
tel.: 48 362 64 39
M/0473

ruch znakomicie odstresowuje i mimo zmęczenia jest źródłem dodatkowej energii.

W każdej pracy mamy do załatwienia sprawy pilne i takie, które nie muszą być załatwione natychmiast. Po powrocie z urlopu, w miarę możliwości, zacznijmy od spraw prostszych, nie wymagających dużego wysiłku i narzucenia sobie dużego tempa pracy. Umieśćmy w najbliższy otoczeniu coś co przyjemnie kojarzy nam się z zakończonym właśnie wakacjami, np. zdjęcie. Czasem wystarczy „rzut oka" na wakacyjną scenkę, a nastrój poszybuje w górę.

Pamiętajmy, że stres pourlopowy jest czymś normalnym i przeżywając go nie jesteśmy żadnym wyjątkiem.

Nie zapominajmy, że jeszcze gorszy od tegoż stresu pourlopowego jest… stres wywołany brakiem urlopu.

Jesteśmy wciąż jeszcze społe-

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

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

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

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

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

foto: Magda Skrok

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

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

czeństwem niezbyt zamożnym, niemniej oferta wypoczynku letniego jest obecnie bardzo bogata i zróżnicowana cenowo, warto więc koniecznie wybrać coś dla siebie. Oszczędzanie na wypoczynku bardzo często oznacza pozorne oszczędności. Organizm człowieka nie jest niezniszczalną maszyną, przepracowany i przeciążony najpierw zwalnia, przez co stajemy się gorzej zorganizowani i mniej efektywni, aż wreszcie odmawia posłuszeństwa, manifestując to chorobami.

Może się okazać, że to co zaoszczędziliśmy na wyjeździe na wakacje, trzeba będzie wydać z nawiązką na leczenie.

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

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.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

AURUM DENT

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

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

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

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

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

J/0543

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

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

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

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

CENTRUM MEDYCZNE
CHŁODNA
Radom, ul. Chłodna 93
STOMATOLOGIA
pełny zakres usług
leczenie mikroskopowe, zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne
Ewa Wojciechowska,
Wojciech Żurek,
Krzysztof Nurczyński
ortodoncja dr Małgorzata Olewska
CHIRURGIA NACZYNIOWA
dr Artur Żuchowski
MEDYCYNA ESTETYCZNA
dr Dorota Piekarska-Myślińska
Zgłoszenia telefonicznie
PN, Wt, Czw: 12-20; Śr, Pt: 8-20
48 381 75 01
Y/0445

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
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
RTG zębowy
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
J/0402

Zioła na lato

Dokończenie ze str. 11.

Jeśli tego nie zrobiliśmy, pytajmy w aptekach o **pięciornik gęsi**, **korzeń kobylaka**, **krwawnik** - wszystko to są zioła działające przeciwbiegunkowo, ściągająco, bardzo pomocne przy zatruciach. Starajmy się nie jeść owoców nie mytych, dotyczy to także tych leśnych - jagód, malin, jeżyn, zrywanych prosto z krzaka. Pamiętajmy, że w lesie żyje wiele zwierząt, które znaczą swój teren i możemy się narazić na zatrucie takimi „naznaczonymi" owocami.

Ale wakacje to także piesze wędrówki, a więc otarte pięty i odparzone stopy.

…zwłaszcza częste u osób z nadmierną potliwością nóg. W bonifraterskich aptekach doradzamy **kąpiele nóg w wywarze z szałwii**, ewentualnie **z dodatkiem kory dębu**, która choć skuteczna, niestety zostawia na skórze żółty kolor. A przy otarciach dobrze jest zastosować dodatkowo bonifraterskie **maści - propolisową**, działającą dezynfekująco, lub **salicylową**, chwaloną przez sportowców, rozluźniającą zmęczone mięśnie. Ale najbardziej doradzałbym sprawdzone, wygodne obuwie, wtedy uniknie się wszelkich kłopotów ze stopami.

Latem nie unikniemy jednak kłopotów z owadami - w lasach czekają na nas kleszcze, na łąkach komary.

Nie ma jednego dobrego sposobu, żeby się przed nimi zabezpieczyć, choć są osoby, które tego nie potrzebują, bo owady ich nie lubią, co podobno wiąże się z grupą krwi. Ale tak naprawdę warto latem przyjmować witaminy z grupy B. Jej zapach na skórze odstrasza owady.

O czym jeszcze powinniśmy latem pamiętać?

O tym, żeby pić dużo płynów dla uzupełnienia elektrolitów.
Dla mnie najlepsze latem są **lemoniadki ziołowe** robione przez moją mamę. Do 1,5-2 l lekko osłodzonej wody dodaje po gałązce świeżej melisy i mięty pieprzowej, zagotowuje, po czym odcedza zioła, schładza i podaje z plasterkiem cytryny i kulką lodu. Wybieram się do niej latem na parę dni i na pewno przygotuje mi taki napój, który znakomicie gasi pragnienie.

Mamy przed sobą piękny czas, postarajmy się przeżyć go pięknie, z pożytkiem dla ciała i duszy i pozachwycajmy się pięknem świata, które trwa tak krótko.

Zachwycajmy się pięknem świata stworzonego i odkrywajmy w tym piękno Stwórcy.

I miejmy nadzieję, że w tym zachwycie, ale także wypoczętym i w dobrej kondycji, uda się nam dotrwać do jesieni, kiedy spotkamy się, by znowu porozmawiać o ziołach i nie tylko.

Źródło: Deon.pl

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

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

Medycyna dla zdrowia

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej

POLMEDIC + PROF-MED = polmedic

Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic

Telefoniczna rejestracja:
48 386 90 60
www.polmedic.com.pl

Z/0201

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

Zaproszenie na regaty

Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej i Stowarzyszenie Środowisko Inicjatywa organizują w dniu 30 sierpnia 2014 roku w miejscowości Zarzęcin nad zalewem Sulejowskim III Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej w klasie Omega im. Ks. dra Zdzisława Domagały.

Zapraszamy (załogi min.czteroosobowe) i wszystkich chętnych do wspólnego spotkania.
szczegóły: www.ak.radom.pl, Koordynator – Juliusz Monkosa,
tel. 605 686 460, jmonkosa@gmail.com,

Gabinet Rozwoju Osobistego i Umiejętności Psychologicznych

Robert Dębicki

MEDIACJE PSYCHOTERAPIA COACHING

Interwencja kryzysowa
Konflikty osobiste, rodzinne, zawodowe
Strategie zmiany. Coaching zawodowy

Konsultacje i terminy
tylko po uzgodnieniu telefonicznym
tel. **690 490 600**

Y/0578

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

Koniec lata - pielęgnacja skóry

Wakacyjne słońce, tak bardzo lubiane przez wielu z nas, zwłaszcza amatorów opalenizny, niestety nie ma najlepszego wpływu na naszą skórę, która u schyłku lata wymaga zwykle wzmożonej pielęgnacji i regeneracji.

Pokłosie korzystania z kąpieli słonecznych, kąpieli w słonej wodzie czy w basenach, to przebarwienia, utrata elastyczności i odpowiedniego poziomu nawilżenia, a także przyspieszenie procesów starzenia skóry. Uszkodzeniu ulega hydrolipidowa bariera skóry i naruszona zostaje równowaga fizjologiczna. Obniża się również naturalny czynnik nawilżenia skóry (NMF), a na skutek nierównomiernego rozłożenia melaniny w skórze, występują przebarwienia.

Skóra staje się przesuszona i szorstka w dotyku, a to sygnał, że nadszedł czas na opracowanie skutecznego programu ratunkowego, dla przywrócenia jej właściwej kondycji.

Warto skorzystać w tym czasie z wizyty u profesjonalisty, który oceni stan skóry i zaproponuje jej skuteczną regenerację. Dobrze jest zacząć od zabiegów złuszczających, które przygotują skórę na przyjęcie substancji nawilżających i odżywczych.

Letni okres na szczęście sprzyja pielęgnacji domowej, bowiem natura dostarcza nam w tym czasie szeroki wachlarz naturalnych kosmetyków. Korzystanie z nich należy dostosować do rodzaju skóry oraz jej kondycji, poprzedzając domowe zabiegi próbą uczuleniową (spróbować położyć naturalną maseczkę na mały kawałek skóry), bowiem każda substancja, także pochodzenia naturalnego, może mieć właściwości uczulające.

Zacznijmy od dobroczynnego działania jabłka. Jabłko zawiera błonnik, pektyny, witaminy B1, B2, B6, C, K, a także składniki mineralne takie jak potas, miedź i żelazo. Jabłko zastosowane zewnętrznie m.in. odżywia, odświeża, oczyszcza, nawilża i wygładza skórę.

Najprostszym sposobem sporządzenia maseczki z jabłka jest starcie miąższu na papkę i dodanie mąki ziemniaczanej, aby uzyskać konsystencję pozwalającą nałożyć maseczkę na skórę twarzy, szyi i dekoltu na ok. 30 minut. Następnie należy spłukać maskę letnią, przegotowaną wodą. W przypadku skóry suchej można wzbogacić maskę dodając śmietanę, jogurt, olej (np. lniany, oliwę z oliwek), a także miód. W przypadku cery tłustej można dodać pół kostki drożdży. By wzmocnić działanie oczyszczające jabłka dodajmy do niego odrobinę soku z cytryny i/lub octu jabłkowego.

Aktualnie mamy urodzaj na maliny. One także mogą wspomóc naszą domową pielęgnację skóry. Wystarczy rozgnieść na papkę szklankę malin, dodać dwie łyżki otrąb pszennych, żółtko i łyżeczkę miodu. Taka maseczka ma działanie odżywcze. Jeśli mamy skórę tłustą, należy zmieszać rozgniecione maliny z białkiem ubitym na sztywną pianę.

Każda maseczka z użyciem świeżych owoców, wykonywana regularnie, przynajmniej 2 razy w tygodniu, jest tanim i znakomitym sposobem na regenerację skóry po lecie. Korzystajmy z darów natury w tym wspaniałym okresie obfitości.

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

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

Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

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
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

Oferta dla naszych czytelników

Wydarzenia sprzed kilku miesięcy, dotyczące odmowy przerwania ciąży w Szpitalu im. Świętej Rodziny w Warszawie, stały się przyczynkiem do rozmowy z Profesorem Bogdanem Chazanem. W ten sposób powstała książka „Prawo do życia. Bez kompromisu".

Rozmówca Macieja Müllera opowiada o decyzji, która podjął, korzystając z klauzuli sumienia i o konsekwencjach, które go spotkały. Przedstawia swój punkt widzenia sprawy i porusza istotne tematy, takie jak: obrona życia poczętego, diagnostyka prenatalna, antykoncepcja czy aborcja dzieci z wadami wrodzonymi.

Profesor Chazan daje świadectwo opowiadając o swojej przeszłości, kiedy to dokonywał aborcji i o tym jaka przemiana w nim zaszła. Z rozmowy dowiadujemy się o jego karierze lekarskiej, kształtujących go autorytetach i etosie zawodowym. Profesor przedstawia swój pogląd na bycie lekarzem, które rozumie jako powołanie, a także apostolstwo.

Książka ta pozwala poznać postać niezwykłego lekarza, stającego bezkompromisowo w obronie dzieci nienarodzonych. Stawia też czytelnika przed tym jakże aktualnym tematem jakim jest wartość każdego ludzkiego życia.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **„Prawo do życia. Bez kompromisu"** kosztuje 24.90 zł . Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 20.00 zł, w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM.

Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.
Warto złożyć wspólne zamówienie z przyjaciółmi, ponieważ już przy zamówieniu 3 egz. koszt wysyłki pokryje Wydawnictwo WAM.

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

Y/0574
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

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
Wykonujemy również prywatne badania mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję gruboigłową piersi.
ZAPRASZAMY!
B/0560

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

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

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

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

SPRZEDAM GABINETY
w centrum Radomia
pow. 116 m²
- stomatologia
- lekarski
- ginekologia
- RTG zębowy
Więcej informacji pod numerem
tel. 509 158 081
Y/0496

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe
MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog
tel. 696 50 15 15
T/0589

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

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

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

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

rys. Krzysztof Mądel SI

„Są trzy pewne sprawdziany dobrego domu zakonnego: dokładne zachowanie klauzury, schludności i reguły o milczeniu".

św. Ignacy Loyola

Towarzystwo Jezusowe – skrót polski: TJ, ang.: SJ [The Society of Jesus]; zakon zatwierdzony przez papieża Pawła III w 1540 r. Rozwój Towarzystwa nastąpił niezwykle szybko, przysparzając wiele dobra Kościołowi. W sposób wybitny jezuici zaznaczyli swoją obecność już na Soborze Trydenckim (1545-1563). Dwudziestym szóstym Przełożonym Generalnym zakonu był Polak Włodzimierz (Halka) Ledóchowski, ur. w 1866 r., zm. w 1942 w Rzymie.

Urodził się w Dolnej Austrii jako jedno z dziewięciorga dzieci hrabiego Antoniego Augusta Ledóchowskiego i Józefiny, z pochodzenia Szwajcarki. Wnuk generała Ignacego Ledóchowskiego był stryjecznym bratankiem kardynała i prymasa Polski Mieczysława Halki-Ledóchowskiego. Jego rodzone siostry znamy dziś jako św. Urszulę i błogosławioną Marię Teresę.

Pomimo wstrząsów I i II wojny światowej oraz kryzysu ekonomicznego lat 30. Towarzystwo rozwijało się dynamicznie pod jego rządami, osiągając największą liczbę członków w historii, tj. 36 tys. osób. Towarzystwo do dziś pozostaje największym zakonem Kościoła Katolickiego.

JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.
Spowiedź od 06.30 do 12.00 i od 15.00 do Mszy wieczornej.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ

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

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE
i OKRESOWE DO PRACY

GABINETY PRYWATNE

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

wizyty w miejscu lub domowe
po uzgodnieniu telefonicznym

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

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

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

• BOTOX
• wypełnianie zmarszczek
• THERMAGE
• nieinwazyjny lifting
• plastyka powiek
• odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

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

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

ZTM Stymat
REFUNDACJA - umowa z NFZ

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

AA/0076

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU
BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje
ZAPRASZAMY: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl

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

Historia pielgrzymowania

Historia pielgrzymowania.

Zjawisko pielgrzymowania jest niemal tak stare jak historia ludzkości. Występowało i występuje nie tylko w chrześcijaństwie, ale wielu innych religiach. W katolickim Kościele pojawiło się niemal od samych początków i mimo rozmaitych historycznych perturbacji, uzyskało swoją trwałą pozycję w duszpasterstwie. Za pierwszą pielgrzymkę w ścisłym znaczeniu, która do dziś stanowi prawzór pątnictwa, uznaje się wędrówkę Abrahama, protoplasty Narodu Wybranego i „ojca wszystkich wierzących" z Ur chaldejskiego do ziemi wskazanej mu przez Boga. Kolejną było wyjście Izraelitów z Egiptu do Ziemi Obiecanej i ich czterdziestoletnia wędrówka przez pustynię. Szczególne miejsce zajęły pielgrzymki do świętego miasta Jerozolimy zwłaszcza od momentu wprowadzenia doń przez Dawida arki Pana i zbudowania świątyni Salomona. Pielgrzymowanie stało się obowiązkiem wszystkich dorosłych Izraelitów płci męskiej. Jezus włączył się w tradycję swojego narodu. Jak było w zwyczaju w każdej pobożnej żydowskiej rodzinie, wraz ze swymi ziemskimi rodzicami, mając dwanaście lat, udał się do Jerozolimy na doroczne obchody Paschy. Podczas swej publicznej działalności kilkakrotnie zdążał ze swymi uczniami do świętego miasta.

Od czasów Konstantyna Wielkiego, po ustaniu masowych prześladowań w Cesarstwie Rzymskim, rozpoczął się intensywny rozwój pielgrzymek. Ich celem stały się miejsca biblijne, przede wszystkim w Palestynie, najpierw związane z męką Pańską, następnie z dzieciństwem i publiczną działalnością Chrystusa. Stała się ona dla chrześcijan wielkim „miejscem świętym" – „Ziemią Świętą". W wielu owych miejscach wznoszono bazyliki (np. Anastasis nad grobem Chrystusa i Martyrion na Kalwarii) bądź inne sakralne budowle, co wzmagało jeszcze ruch pątniczy. Zachowały się pośrednie relacje z pielgrzymki św. Heleny (ok. 326 r.), której podróż, a zwłaszcza odkrycie relikwii Krzyża Świętego i fundacja tam kościoła, dały silny impuls naśladowcom.

Podbój Ziemi Świętej przez Arabów (638r.) znacznie utrudnił dostęp do jej pamiątek. To jednak nie zatrzymało rozwoju pątniczego ruchu. Wieki średnie stały się złotym okresem dla pielgrzymowania. Rozwijały się inne kierunki pielgrzymek. Na czoło wysunął się Rzym, miejsce męczeńskiej śmierci apostołów Piotra i Pawła oraz siedziba następcy św. Piotra. Tam znajdowały się katakumby mieszczące groby męczenników i pierwszych chrześcijan. Tam też zgromadzono wiele ważnych dla chrześcijan relikwii, np. relikwie Męki pańskiej, schody święte. Wszystko to przyciągało pątników.

Do rozwoju pielgrzymowania ku Rzymowi przyczyniło się zainaugurowanie w roku 1300 w stolicy chrześcijaństwa lat jubileuszowych. Obchodzono je w rocznice urodzin Chrystusa co pięćdziesiąt a następnie co dwadzieścia pięć lat.

Obok dróg ku Rzymowi tworzyły się inne, wiodące ku nabierającym sławy sanktuariom.

Od IX wieku kształtuje się najbardziej znana sieć szlaków do grobu św. Jakuba w Compostelli (Santiago de Compostella) będąca niemal symbolem średniowiecznej Europy i tworzenia jej kultury. Innym przykładem z tamtych czasów są drogi do grobu św. Marcina w Tours, do grobu św. Tomasza Becketa w Canterbury oraz sanktuariów dedykowanych św. Michałowi Archaniołowi (Monte Gargano w Puglia i Mont Saint–Michel w Normandii). Z biegiem czasu będą powstawać analogiczne, kolejne szlaki do innych sanktuariów od międzynarodowych do lokalnych. W Polsce szczególnie znane są szlaki pielgrzymkowe do narodowego sanktuarium na Jasnej Górze kształtujące się od XVII w. Rzeczona niedostępność Palestyny po ponownym zajęciu jej przez Islam, a zarazem pragnienie nawiedzenia świętych pamiątek, doprowadziło do powstania w wielu miejscach imitacji Jerozolimy w postaci tzw. kalwarii (świętych gór). Budowane one były w odpowiednio ku temu ukształtowanych geograficznie okolicach, często w oparciu o przywiezione z Jerozolimy przestrzenne i architektoniczne wzory (nowe Jerozolimy).

Później rozprzestrzeniły się pielgrzymki do miejsc związanych z osobą Matki Bożej. Co prawda istniały one niemal od zarania chrześcijaństwa. Już w pierwszych wiekach powstawały słynne sanktuaria maryjne nawiedzane przez wiernych w Rzymie, Antiochii, Konstantynopolu bądź Jerozolimie. Dopiero jednak w późnym średniowieczu i w epoce kontrreformacji pielgrzymki te zaczęły zyskiwać szeroki rozgłos. Współcześnie to one stanowią przeważający procent spośród wszystkich innych. W pierwszym etapie pielgrzymki kierowały się ku miejscom związanymi z życiem Maryi. W drugim etapie dążyły one do miejsc, gdzie czczono Jej obrazy i gdzie miały miejsce prawdziwe bądź domniemane objawienia oraz związane z nimi cuda.

Co to jest sanktuarium?

Sanktuarium nazywamy miejsce kultu związanego z faktem nadprzyrodzonym, relikwiami lub cudownym wizerunkiem. Do tego miejsca przyjeżdżają wierni, aby modlić się, prosić o łaski, przebaczenie, czy też dziękować. Sanktuariami mogą być miejsca naturalne (lasy, groty) lub kościoły lub kaplice celowo wzniesione na pamiątkę objawienia lub też w celu oddawania czci relikwiom lub wizerunkom. W pierwszych latach Kościół gromadził się tylko wokół miejsc życia Jezusa - Betlejem, Nazaret, Jordan, góra Tabor, Wieczernik, Golgota. Później za miejsca kultu uznawana też groby apostołów i innych męczenników (np. groby św. Pawła i Piotra w Rzymie). Do grona sanktuariów zaczęto także zaliczać miejsca objawień Najświętszej Maryi Panny.

Pielgrzymki.

Do sanktuariów pielgrzymujemy. Pielgrzymka powinny być podjęta zawsze z jakąś intencją: dziękczynną, błagalną, pokutną.

Najważniejszym chrześcijańskim celem pielgrzymek jest Ziemia Święta. Od II wieku po Chr. pielgrzymki kierowały się także do Rzymu (miejsce śmierci św. Piotra i Pawła). Trzecim ważnym ośrodkiem pielgrzymkowym jest sanktuarium św. Jakuba w Santiago de Compostelli. Najsłynniejsze ośrodki maryjne to dziś Loreto, Lourdes i Fatima. W Polsce zaś - Częstochowa, Kodeń, Kalwaria Zebrzydowska, Piekary Śląskie, czy Gietrzwałd (miejsce jedynych potwierdzonych objawień Matki Bożej w naszym kraju). W diecezji radomskiej Sanktuaria są w miejscowościach: Studzianna, Wysokie Koło, Błotnica, Paradyż, Kałków, Skarżysko i Skrzyńsko.

(Ks. G.W.)

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

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

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

SPRZEDAM GABINETY

w centrum Radomia
pow. 116 m²

- stomatologia
- ginekologia
- lekarski
- RTG zębowy

Więcej informacji pod numerem
tel. 509 158 081

Y/0496

APTEKA Medella

Radom

ul. Okulickiego 47
pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27
pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2
pon.-pt. 8.00-21.00, sob. 9-20, nd. 10.00-18.00

A/0556

APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 8:00 - 14:00

48 364 07 07
aptekachrobrego9@gmail.com

A/0007

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

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

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500