10/2014 (nr 227)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Kolorowa jesień

Spadająca powoli temperatura, dużo słońca, odpowiednia wilgotność powietrza – to przepis na złotą, czerwoną, brązową, żółtą i pomarańczową… cudowną polską jesień. Tegoroczna taka jest. Warto to sobie uświadomić, bo przecież to dobry powód do radości i uśmiechów. Znajdźmy choć chwilkę czasu, aby się z nią spotkać i skorzystać z jej uroków. I choć w radiowej Jedynce ruszyła już kampania „Choinki Jedynki" (pewnie ze względu na honorowy patronat pani prezydentowej), to nie ulegajmy presji i nie dajmy się poganiać. Nie przegapmy jesieni bo to piękna i najbardziej kolorowa pora roku w Polsce.

ZG

foto: Magda Skrok

ARTYKUŁY:

Olej Saha Inchi
Czytaj na stronie 3.

Radomskie Amazonki
Czytaj na stronie 4.

Naturalne leki na jesienne zakażenia
Czytaj na stronie 7.

Logopeda radzi
Czytaj na stronie 8.

Październikowe infekcje
Czytaj na stronie 10.

Polskie sukcesy
Czytaj na stronie 9.

Pękające pięty
Czytaj na stronie 13.

Terapia Energotonowa
Czytaj na stronie 13

III Synod Biskupów
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

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

Z/0073

UWAGA! Już w Radomiu od października zabiegi okulistyczne - komercyjne (usunięcia zaćmy, najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność astygmatyzm a także soczewki wieloogniskowe). Zabiegi wykonuje **prof. dr hab. n. med. Iwona Grabska-Liberek**
Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego i Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, Konsultant Wojewódzki Okulistyki.
Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu **48 367-15-10, 48 367 15 16** od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 UWAGA!

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia - str. 2, 13
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 14, 17
Kardiologia – str. 4, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8, 9
Nefrologia – str. 15
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. 19

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

Olej Sacha Inchi

Nazwę tego stosunkowo mało znanego u nas oleju roślinnego o doskonałych właściwościach pielęgnacyjnych należy wymawiać „sacza inczi". Jest to roślina pochodząca z Peru, mająca charakterystyczne owoce w kształcie gwiazdy. Olej uzyskuje się, tłocząc na zimno nasiona owoców. Może być stosowany zarówno do pielęgnacji skóry jak i włosów. Choć w Peru roślina znana i wykorzystywana jest od tysięcy lat (nazywana skarbem Inków), u nas dopiero niedawno pojawiły się doniesienia na temat szczególnych właściwości oleju z niej wytwarzanego. Zawiera on w swoim składzie kwasy tłuszczowe omega-3 (nawet powyżej 50%) oraz omega-6 (około 33%), a także proteiny.

Olej zastosowany do pielęgnacji skóry odbudowuje uszkodzone tkanki, pobudza wytwarzanie kolagenu, ma więc działanie regeneracyjne. Ponieważ zawiera także sporo witaminy A i E wykazuje działanie przeciwstarzeniowe, nie wymaga stosowania konserwantów, jest bardzo wytrzymały i można go długo przechowywać w temperaturze nie przekraczającej 25 stopni – nawet do dwóch lat. Olej sacha inchi oddziałuje na głębsze warstwy skóry. Należy do olejów lekkich, dobrze się wchłaniających.

Olej może być używany do masaży, regeneruje i odmładza skórę, łagodzi skutki uszkodzenia skóry między innymi powstałe przez nasłonecznienie, zapobiega rozstępom i zmniejsza widoczność już istniejących. Stosowany do pielęgnacji włosów, regeneruje skórę głowy i nawilża przesuszone włosy. Jest polecany w leczeniu blizn, bielactwa, łuszczycy i łojotokowego zapalenia skóry. W codziennej pielęgnacji może być stosowany samodzielnie lub dodawany do kosmetyków gotowych – kremów, balsamów, toników, hydrolatów itp.

Natura w swej mądrości raz jeszcze wychodzi naprzeciw potrzebom człowieka.

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

Radomskie Amazonki

Październik – miesiąc walki z rakiem piersi jest okazją do przypomnienia jakie niebezpieczeństwa niesie późne rozpoznanie i opóźniona terapia tej choroby.

Zachorowalność na raka piersi wzrasta i to szczególnie w młodszych grupach wiekowych. W Polsce jest to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet, ale na szczęście wiedza o tej chorobie i systemowe leczenie pozwalają na powrót do zdrowia. Wszystko zależy od tego w jakim stadium choroby podejmujemy kurację. Dlatego edukacja, programy szkoleniowe, profilaktyczne, systematyczne badania mają tak duże znaczenie i są szeroko propagowane.

Grupa kobiet zrzeszona od 18 lat w Stowarzyszeniu Radomskie Amazonki „Dana" jest istotnym sojusznikiem tych akcji. Własne doświadczenia i przeżycia są najlepszym argumentem wiedzy o chorobie, która może dotknąć każdą kobietę. Klub Amazonek liczy około 150 osób. Amazonki wspierają się wzajemnie, ale również wspólnie uczą się „nowego" życia, odpoczywają, bawią się, podróżują, korzystają z wyjazdów wycieczkowych i rehabilitacyjnych. Odwiedzają pacjentki leczone w oddziałach szpitalnych, służąc im radą i doświadczeniem. Biorą czynny udział w szkoleniach i spotkaniach z kobietami uczącymi się samobadania. Pomagają także nowym pacjentkom w chorobie.

Amazonki mają również swoich sprzymierzeńców. Wspierają je psycholog i rehabilitantka. Mają swojego kapelana, który na co dzień otacza je potrzebną opieką. Ks. Mirosław Bandos jest również współorganizatorem bożonarodzeniowych opłatków i wielkanocnych spotkań. Corocznie, w każdą pierwszą sobotę października prowadzi pielgrzymkę na Jasną Górę. W tym roku była to XVII Ogólnopolska Pielgrzymka Kobiet po chorobie nowotworowej piersi. Uczestniczyły w niej również kobiety z innych krajów Europy. Organizatorzy podają liczbę 14 tys. uczestniczek. Rzesza kobiet po tej chorobie jest ogromna. Coraz więcej z Nich udaje się uratować.

W celach edukacyjnych co roku w naszym mieście organizowany jest Marsz Życia i Nadziei – marsz różo-

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
L/0149
Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

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
L/0046
Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002
Labquality

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

wej wstążki. 17 października tego roku o godzinie 15.30 ruszy z ulicy Lekarskiej spod Poradni Chorób Piersi w kierunku Urzędu Miejskiego. Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa.

Oswajamy kobiety z trudnym problemem, który musimy przede wszystkim poznać, żeby wiedzieć jak z nim walczyć. Wygramy tę walkę. Będzie to wspólny sukces.

D.K.

O/0584
MEDICON
www.medicon.com.pl
prof. dr hab. n. med. Iwona Grabska-Liberek
Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego
i Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego,
Konsultant Wojewódzki Okulistyki.
Od października w Radomiu zabiegi okulistyczne - komercyjne
(usunięcia zaćmy, najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe
korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność astygmatyzm a także soczewki wieloogniskowe).
Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 48 367-15-10, 48 367 15 16
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00 Radom, ul. Gagarina 1

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

Naturalny luksus z kaktusa
mydlarnia u Franciszka
Wszystko zaczęło się od małego, niepozornego nasiona. Wyglądem przypominało pestkę winogrona. Zasadzone rosło sobie powoli, a wymagań nie miało wygórowanych, gdyż opuncja figowa jest rośliną, która łatwo przystosowuje się do różnych warunków glebowych. Lubi dużą ilość słońca i ciepła. Z nasiona wyrósł kaktus, który już po roku zaczął owocować. Charakterystyczne kolczaste owoce w środku skrywały pulpę – miąższ z nasionami. To właśnie z wyciśniętej pulpy mechanicznie oddzielono nasiona i z nich wytłoczono NAJLEPSZY OLEJ ŚWIATA. Aby uzyskać litr tego drogocennego oleju, trzeba poddać procesowi tłoczenia około milion pestek, a te z kolei wcześniej należy oddzielić z pół tony pulpy.
Dlaczego jest najlepszy?
Opuncja potrafi przetrzymać największą suszę. Wygrywa też ze słońcem, które spala wszystko wkoło. Ze względu na to, że jest rośliną tak odporną i bardzo szybko regenerującą się, zapewnia naszej skórze równie szybką odbudowę i ochronę. Systematyczne stosowanie oleju z nasion opuncji figowej gwarantuje:
- znaczne spłycenie lub całkowitą likwidację zmarszczek mimicznych,
- skuteczną ochronę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz czynników atmosferycznych
- wzmocnienie i regenerację struktury lipidowej naskórka, działa naprawczo przyspiesza gojenie się ran,
- znakomite nawilżenie i odpowiednią seboregulację – upłynnia sebum
- niwelowanie zmian pigmentacyjnych, przebarwień – rozbija złogi pigmentacyjne,
- redukcję stanów zapalnych, obrzęków i podrażnień.
Tym, co wyróżnia olej z opuncji figowej na tle innych jest jego wyjątkowy skład: wysoka (90%) zawartość Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, w tym ponad 60% kwasu Omega-6, a także obecność unikalnej, najbardziej aktywnej formy witaminy E (gamma-tokoferolu). Poza cennymi kwasami i witaminami (A, E, F, K), zawiera również minerały (wapń, potas, fosfor, magnez, żelazo oraz cynk). Oleje najchętniej stosujemy na noc. To bardzo słuszne posunięcie, olej wówczas głębiej się wchłania i przez to skuteczniej działa. A na dzień mydlarnia u Franciszka oferuje krem z olejem z opuncji figowej, wzbogacony o składniki takie jak: olej jojoba, masło shea, kolagen, kwas hialuronowy, ekstrakt z aloesu, sok z bambusa, ekstrakt z chińskiej herbaty, olej z dzikiej róży, olej nigelle, olej arganowy, olej pomarańczowy, olej z nieśmiertelnika, olej z róży damasceńskiej oraz olej neroli. Krem dedykowany cerze dojrzałej z widocznymi oznakami starzenia.
Nie bez powodu każdy przyznaje, że... natura to największy luksus!
Radom, ul. Moniuszki 19,
tel. 48 360-26-03, 508-923-051
www.ufranciszka.pl
15% rabatu na wybrany produkt
Do wykorzystania do 30.11.2014r.

OKULISTYKA ZDROWIE www.zdrowko.com
MYDLARNIA OKULISTYKA www.zdrowko.com
MYDLARNIA 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

JAŚMIN
ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.

tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

I/0583

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 pielęgniarskie 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

Naturalne leki na jesienne zakażenia

Gdy jesienią zapadamy na różne infekcje, naszymi sojusznikami w ich leczeniu są niektóre rośliny, często uznawane za pospolite, jednak o niepospolitych właściwościach.

Jedną z ich jest **pigwa**, roślina z rodziny różowatych, uprawiana w Polsce jako roślina ozdobna w ogrodach i na działkach. Dojrzewanie owoców pigwy przypada na wrzesień i październik. Owoce w kolorze żółtym przypominają kształtem małe jabłka. Warto przypomnieć jej zalety, szczególnie w okresie jesiennych zachorowań, ponieważ owoce pigwy mają właściwości wzmacniania odporności organizmu, wspomagają też walkę z jesiennymi infekcjami, gdy te jednak nas dopadną.

Pigwa zawiera dużą ilość witaminy C – 15 mg w 100 g, witaminy z grupy B, a także wapń, żelazo, potas, fosfor.

Owoc pigwy wprawdzie nie nadaje się do spożycia na surowo, jest bowiem twardy i bardzo kwaśny, jednak przetworzony nie tylko ma wspaniałe walory smakowe, ale i lecznicze. Z pigwy można między innymi robić dżemy, soki, a także nalewki. Kawałki owoców, zasypane wcześniej cukrem i poddane pasteryzacji, przechowywane w słoikach, stanowią wspaniały dodatek do herbaty. Korzystajmy zatem z dobrodziejstw pigwy i jedzmy na zdrowie.

Inną cenną roślina leczniczą owocującą w październiku jest **czarny bez**, w przypadku którego surowiec leczniczy stanowią dojrzałe owoce, ale też kwiaty. Napary mają właściwości przeciwgorączkowe, napotne i przeciwwykrztuśne i przeciwzapalnie.

Kolejnym sprzymierzeńcem w walce w przeziębieniem i jesiennymi infekcjami jest **głóg**. Owoce głogu zbierane są jesienią. Roślina ta zawiera m.in. dużo witaminy C, stąd jej dobroczynne działanie na organizm w czasie choroby oraz korzystny wpływ na budowanie odporności.

Jesienią nie zapominajmy także o naparach z kwiatów lipy czy niezawodnym soku malinowym.

Złożeni jesienną niemocą jesteśmy zmuszeni korzystać z rozmaitych aptecznych specyfików, jednak wymienione naturalne produkty mogą wspomóc to leczenie i zwiększyć naszą odporność, dzięki czemu być może uchronimy się przed ponownym zachorowaniem.

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

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

„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

Logopeda radzi

o potrzebie współpracy ortodonty z logopedą

Rodzice obserwując wadę zgryzu u dziecka, udają się z nim do specjalisty jakim jest ortodonta. Leczenie ortodontyczne nie jest jednorazowym zabiegiem lecz procesem. W tej sytuacji wskazana jest współpraca ortodonty z logopedą, który zdiagnozuje pracę języka, sposób żucia i połykania pokarmów. Jeśli praca języka jest niewłaściwa, to leczenie ortodontyczne będzie długotrwałe i mało efektywne. Nawet po zakończonym procesie leczenia zdarzają się nawroty wad zgryzu, a to dlatego, że nie było właściwych ćwiczeń nad zmianą pracy języka. Język w czasie samego aktu połykania nie wchodzi w kontakt z zębami. Oczywiście gryziemy zębami, przeżuwamy, natomiast już samo połykanie, to kontakt języka z wałkiem dziąsłowym. Jeśli dzieje się inaczej, leczenie ortodontyczne trwa znacznie dłużej.

Zestawy ćwiczeń logopedycznych poprawiających funkcje połykania są proste a niekiedy wręcz śmieszne – bo układ ust jest do… uśmiechu, ale to już taka tajemnica warsztatu logopedów od połykania.

W Radomiu znajdziecie specjalistów od połykania. Spotkacie ich w SODIR – poradnie specjalistyczne, w przychodni zdrowia przy ul. Lubońskiego 2.

Dziękujemy ortodontom, którzy wysyłają swoich pacjentów do logopedy.

mgr Urszula Chudoba
logopeda, neurologopeda,
surdologopeda i specjalista wczesnej interwencji logopedycznej

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 48 365 11 13
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
wtorki i czwartki
rejestracja, tel. 48 366 11 72
N/0544

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, Lubońskiego 2
tel.:608-012-567, 882-099-022

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
mgr **Odzimek Bogumiła**, *psycholog kliniczny, terapeuta,*
mgr **Chudoba Urszula**, *surdologopeda/neurologopeda, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej,*
mgr **Domżalska-Łyszcz Agnieszka**, *logopeda/oligofrenopedagog,*
mgr **Kazimierczyk Monika**, *logopeda/neurologopeda*
mgr **Kosior Izabela**, *logopeda/surdologopeda*
mgr **Kubas (Solarz) Anna**, *fizjoterapeuta terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju*
mgr **Kucharczyk Barbara**, *logopeda/afazjolog, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej*
mgr **Pastuszka Katarzyna**, *logopeda*
mgr **Piękoś Maria**, *psycholog kliniczny terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju*
mgr **Przewoźny Edyta**, *surdo/oligofrenopedagog*
mgr **Rumieńczyk Dorota**, *logopeda/neurologopeda*
mgr **Sosnowska Iwona**, *logorytmik*
mgr **Studniarz Monika**, *pedagog terapeuta wczesnej interwencji*
mgr **Woźniak Jolanta**, *surdopedagog/logopeda*
mgr **Zgrzebniak Anna**, *logopeda/oligofrenopedagog*

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00
Y/0388

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

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

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

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 -18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821
N/0316

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

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

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

POLSKIE SUKCESY

Ks. Andrzej Jędrzejewski

dr socjologii, wykładowca, m.in. socjologii religii i katolickiej nauki społecznej w IT UKSW w Radomiu oraz w WSD w Radomiu, asystent diecezjalny Akcji Katolickiej, proboszcz parafii św. Stefana w Radomiu.

Bardzo się cieszę ze zwycięstw naszych piłkarzy. Od dziecka jestem kibicem, więc mogę powiedzieć, że całe swoje niekrótkie już życie czekałem na piłkarskie zwycięstwo nad Niemcami i wreszcie jest. Szczęśliwe, bo szczęśliwe, ale wynik się liczy, więc euforii trudno się dziwić.

Natomiast można i trzeba się dziwić, że euforia osiągnęła takie rozmiary, jakbyśmy już co najmniej mistrzostwo Europy zdobyli, zapominając a aktualnym rzeczywistym miejscu polskiej reprezentacji i wszystkich problemach polskiej piłki nożnej, które znów wyraźniej stanęły nam przed oczyma zaledwie trzy dni później w meczu ze Szkocją

Oczywiście, nie mam zamiaru wygłaszać felietonu sportowego. W końcu ma być niepolitycznie, ale o polityce. Ale właśnie politycy przyzwyczaili nas do tego, że bardzo chętnie dyskontuja sportowy sukces. Nie dziwi więc, że i prezydent Komorowski znaczną część niedzielnej rozmowy w TVP (14.10.14) poświęcił zwycięskiemu meczowi z Niemcami. To zwycięstwo przedstawione zostało jako jeden z wielkiego ciągu polskich sukcesów we wszystkich wymiarach. Piękne stadiony, wspaniałe drogi, najlepiej radząca sobie w Europie gospodarka, szczęśliwi młodzi ludzie z perspektywami – ci, którzy słuchali wywiadu z prezydentem przyznają, że taki obraz Polski został nam ukazany.

Według prezydenta, tak też nas widzą za granicą, jesteśmy krajem wielkich sukcesów, a wyrazem uznania dla naszej polityki jest choćby wybór premiera Tuska na przewodniczącego rady Europejskiej. Nie chcę kwestionować niewątpliwych osiągnięć minionego ćwierćwiecza, włącznie z ostatnimi latami Platformy i PSL. Ale pokazywanie ich wyłącznie jako jednego pasma wielkich sukcesów, to przesada nieporównanie większa niż ta z euforią po zwycięstwie nad Niemcami. No bo jeśli jest tak wspaniale, to dlaczego z Polski wyemigrowało już prawie 3 mln ludzi, w zdecydowanej większości młodych, zdolnych i przedsiębiorczych, którzy tu bardzo by się przydali? Emigracja, często bezpowrotna ludzi młodych w połączeniu z dramatycznymi wskaźnikami przyrostu naturalnego, nakreśla bardzo pesymistyczne prognozy w odniesieniu do naszej przyszłości zupełnie nieprzystające do wielkiego optymizmu Pana Prezydenta. Prawda, Polska wygląda dziś zupełnie inaczej niż 25 lat temu, ale gdy patrzymy na dramatycznie szybko biegnące cyfry na liczniku naszego zadłużenia, to ta satysfakcja natychmiast maleje, bo widzimy, że prawie wszystko na kredyt. Na każdego z nas, włącznie z rodzącymi się dziś dziećmi, przypada już ok. 28 tys. zł zadłużenia.

Dokończenie na str.onie 11

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

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

Październikowe infekcje

Znowu mamy październik. Jak czytamy w Wikipedii jest to najdłuższy miesiąc w roku z uwagi na tak bardzo nielubianą zmianę czasu. Jest bowiem dłuższy o godzinę od innych miesięcy liczących 31 dni. Nazwa pochodzi od słowa październik oznaczającego odpadki od lnu lub konopi. Tegoroczny październik sprezentował nam przepiękną, ciepłą aurę, która powoduje, że uroki jesieni i jej przepiękne barwy są jeszcze bardziej wyraziste. Pozwalają przepędzić jesienne smutki i tęsknotę za minionym latem. Pogoda sprzyja spędzaniu czasu na powietrzu; narzekają tylko grzybiarze, że zbyt sucho w lesie. No cóż, zawsze ktoś będzie niezadowolony, nie sposób wszystkim dogodzić.

Mimo że za oknami pięknie, coraz więcej osób zapada na typowo jesienne choroby. Powraca grypa, warto zatem przypomnieć o zaszczepieniu się przeciwko tej chorobie. Szczepienie pozwala uniknąć zachorowania lub znacznie łagodzi jego przebieg. Przypominamy, że w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym, tradycyjnie już, wykonywane są nieodpłatnie, finansowane z miejskich środków – szczepienia seniorów, mieszkańców Radomia (od 65 roku życia). Środków wystarczy na zaszczepienie blisko 4000 osób, warto zatem skorzystać. Zaszczepić się można w punkcie przy Poradni Okulistycznej na ul. Tochtermana 1, w godz. od 14.00 do 17.00, od poniedziałku do piątku. Trzeba mieć przy sobie dowód osobisty.

Grypa to choroba o nieprzyjemnych, gwałtownych objawach takich jak: gorączka, bóle mięśniowe, bóle stawów, dreszcze, złe samopoczucie, męczący kaszel. Jeśli już nas dotknie, musimy „walczyć", pozostając w domu i leżąc w łóżku (co najmniej 7 do 9 dni), przyjmując leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. W tym czasie trzeba przyjmować też dużo płynów. Grypy nie należy lekceważyć, ponieważ niedoleczona może spowodować poważne powikłania pogrypowe, między innymi zapalenie płuc, oskrzeli, opon mózgowych, zatok lub ucha środkowego.

W sezonie grypowym nie jesteśmy jednak całkowicie bezradni i zmuszeni do biernego czekania aż wirus nas zaatakuje. Poza szczepieniem się możemy przedsięwziąć inne środki ostrożności, takie jak:

- **częste mycie rąk** – niby banalne, a przypominania nigdy dosyć; starajmy się także jak najmniej „manewrować" rękami blisko twarzy;
- **używanie chusteczek jednorazowych**, które jak sama nazwa wskazuje, faktycznie muszą być jednorazowe; po każdym użyciu chusteczkę należy bezwzględnie wyrzucić;
- **unikanie dużych skupisk ludzkich w okresie wzmożonych zachorowań** – o ile to możliwe;
- **odwracanie głowy, gdy w naszej**

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

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

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

obecności ktoś kaszle lub kicha;

- **właściwy ubiór** tj. stosowny do temperatury, aby się nie przegrzewać, ale też i nie przemarzać;
- **zbilansowana dieta i uzupełnianie braków suplementacją**, pozwalającą na zwiększenie odporności organizmu;
- **nie zaniedbywanie aktywności fizycznej**, zwłaszcza na świeżym powietrzu;

Utrzymujmy czystość w domach i wietrzmy pomieszczenia. Wszyscy wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

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

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

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

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

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

Fot. Magdalena Skrok

POLSKIE SUKCESY

Dokończenie ze strony 9

Kompletnie zniszczona zaborami i wojną II Rzeczpospolita potrafiła bez unijnych dotacji i zadłużenia stworzyć potężne inwestycje w przemyśle, jak choćby COP, stocznie, Gdynia. Dziś mimo pieniędzy z Unii i gigantycznego zadłużenia, na próżno szukać inwestycji dających w takiej skali produkcję i zatrudnienie. Wciąż nie potrafimy poradzić sobie z bezrobociem i coraz większymi obszarami biedy. Dramatyczna jest sytuacja w służbie zdrowia, otwarcie mówi się o możliwym bankructwie ZUS. Afera taśmowa, mimo umiejętnego jej wyciszenia i zbanalizowania, pokazała kompromitujący stan przynajmniej części naszej klasy politycznej (tego faktu nie zmienią żadne międzynarodowe awanse naszych polityków ani to, że wyborcy choćby nie wiem co się wydarzyło, jak niezmiennie wierni kibice, będą parafrazować stadionową przyśpiewkę: „nic się nie stało, Platformo nic się nie stało"). To tylko niektóre, te najbardziej rzucające się w oczy fakty, zupełnie nieprzystające do sielankowego obrazu przedstawionego przez Pana Prezydenta. Nie wolno o nich nie powiedzieć, gdy mówi się o tym, co naprawdę może nas cieszyć. Sądzę bowiem, że z polityką i w ogóle z sytuacją w Polsce jest trochę tak, jak właśnie z polską piłką nożną: nie jest tak źle, jak twierdzą wieczni malkontenci ale nie jesteśmy też mistrzami świata. Zdarzają nam się niekwestionowane sukcesy, piękne zwycięstwa, ale w ostatnim czasie jest ich dużo poniżej oczekiwań i dużo więcej bolesnych porażek. O ile jednak sport jest tylko sportem, o tyle w polityce rozstrzygają się dla nas najważniejsze rzeczy i dlatego niezwykle ważne jest to, by politykę opierać na obiektywnym oglądzie rzeczywistości, a więc wolnym od propagandy klęski, ale także od mocno przesadzonej propagandy sukcesu.

PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA ZDROWIE ZDROWIE ZDROWIE
www.zdrowko.com

Pękające pięty - problem nie tylko estetyczny

Pękające pięty – opis przypadłości

Problem pękających pięt to bardzo częsta przypadłość, z którą pacjenci zgłaszają się do naszego gabinetu. Często, oprócz aspektów estetycznych, towarzyszy jej ból i dyskomfort uniemożliwiający normalne funkcjonowanie.

Przyczyny powstawania:

• zbyt duże nawarstwienie się twardego, suchego naskórka w okolicy pięt

• deformacje ortopedyczne, nieprawidłowe przetaczanie stopy

• zbyt duże obciążenie stóp (problem częściej występuje u osób otyłych)

• nieodpowiednie nawilżenie skóry – suchy, nieelastyczny naskórek o wiele szybciej ulega pęknięciom

• stosowanie niewłaściwych kosmetyków do pielęgnacji stóp

• złe obuwie

• łuszczyca

• zakażenia grzybicze

Kiedy zgłosić się do podologa?

Jeśli zabiegi, które możesz wykonywać samodzielnie w domu takie jak: ścieranie naskórka, peeling, nawilżanie skóry nie pomagają, dobrze skonsultować się z podologiem. Nieleczone, zaniedbane, spękane pięty mogą prowadzić do powstania stanów zapalnych oraz zakażeń. Nie wolno bagatelizować tego problemu. Pamiętajmy, że im wcześniej zgłosimy się z problemem do podologa, tym szybsza i mniej uciążliwa będzie sama terapia.

Prognoza podologiczna

Często już nawet sama konsultacja pomaga w rozwiązaniu problemu. Odpowiednia ocena stanu stopy, dopasowanie preparatów do struktury Twojego naskórka czy zabiegi pielęgnacyjne pomogą Ci uzyskać upragniony efekt i pozbyć się tej przypadłości.

W naszym gabinecie stosujemy nieinwazyjne, sprawdzone i bezpieczne sposoby walki z tym problemem. Profesjonalna pielęgnacja pękających pięt pozwoli na szybkie pozbycie się nieznośnego bólu oraz poprawi wygląd stóp.

Zalety zabiegu podologicznego:

• zdrowe i gładkie pięty

• koniec z nieznośnym bólem, pękaniem i krwawieniem;

• ładne i zadbane stopy

• gwarantowany efekt;

• bezpłatne porady naszego specjalisty jak dbać o stopy, aby zapobiec pękaniu pięt w przyszłości.

Serdecznie zapraszamy do Gabinetu Kosmetyczno-Podologicznego „KosMed" przy ul. Reja 5 na bezpłatne konsultacje podologiczne.

Salonik Urody
Naszym celem jest Twoja Satysfakcja!
Zabiegi Laserem frakcyjnym
Nr 1 w Radomiu
• Odmładzanie skóry
• Usuwanie zmian pigmentowych
• Redukcja zmarszczek
• Poprawa jędrności skóry
• Redukcja blizn i rozstępów

26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
AB/559
www.salonikurody.pl

KosMed
Gabinet Kosmetyczno - Podologiczny
Diagnozowanie, profilaktyka i pielęgnacja stóp
• Fachowe skracanie paznokci
• Pedicure leczniczy
• Usuwanie odcisków, modzeli i nagniotków
• Klamry na wrastające paznokcie
• Rekonstrukcja płytki paznokciowej
• Profilaktyka stopy cukrzycowej
Wizyty domowe!! nowość
Darmowe konsultacje
Gabinet KosMed
Radom, ul. Reja 5
Tel. 505646812

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/677

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
AB/0322
Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl

Terapia Energotonowa
– nowe i jedyne urządzenie w Centrum Medycznym ACM

Obszary zastosowań:

• Neurologia (migreny, stany poudarowe, stwardnienie rozsiane, porażenia spastyczne i wiotkie)

• Ginekologia i urologia (torbiele jajników, przewlekły ból miedniczy, nietrzymanie moczu)

• Ortopedia i medycyna sportowa (stany pooperacyjne, po rekonstrukcjach, przyspieszenie procesów gojenia się ran i zrostu kości, zanik chrząstki i tkanki łącznej, obrzęki)

• Diabetologia i nefrologia (zapobieganie i leczenie neuropatii)

• Reumatologia i rehabilitacja (przewlekłe schorzenia stawów, zwłaszcza choroba zwyrodnieniowa, zespół bolesnego barku i ramienia, bóle kręgosłupa, stymulacja mięśni osłabionych)

• Biologicznie modulowany masaż energotonowy:

- ujędrniający
- drenaż limfatyczny
- uczynniający pompę mięśniową
- przeciwbólowy
- rozluźniający

Główne wskazania do terapii energotonowej:

- Choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych
- Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego
- Zespół bólowy kręgosłupa lędźwiowego
- Zespół bólowy kręgosłupa szyjnego
- Zespół bólowy kręgosłupa piersiowego
- Zespół bolesnego barku
- Łokieć tenisisty
- Bóle pourazowe i pooperacyjne
- Odleżyny, otwarte rany
- Obrzęki
- Stan fizyczny, psychiczny i stany wyczerpania
- Leczenie odświeżające dla polepszenia witalizacji

Terapia energotonowa jest znana w Polsce od 2001 roku. Od tego czasu nieustannie zwiększa się ilość placówek gdzie metoda jest oferowana, terapeutów którzy ją z powodzeniem stosują oraz zadowolonych pacjentów. Istotą i unikalną cechą terapii, wyróżniającą ją spośród innych, jest maksymalne wykorzystanie efektów niestymulacyjnych – energetycznych – obecnych przy działaniu przebiegów elektrycznych o częstotliwościach zawartych w paśmie 4,096kHz do 32,768kHz, na organizmie pacjenta. Opisany rodzaj pracy nosi nazwę Simul FAM i. Wpływa on na złożone mechanizmy metaboliczne na poziomie tkankowym i komórkowym, intensyfikując możliwości regeneracyjne ustroju. Drugim trybem pracy jest Simul FAM X. Umożliwia on stymulację nerwów i mięśni, ale na znacznie wyższym poziomie energetycznym w stosunku do dotychczasowych stosowanych metod. Gwarantuje to znacznie większą skuteczność terapii.

Przeciwwskazania:

- Pacjenci z ogólnymi infekcjami gorączkowymi, lokalnymi infekcjami bakteryjnymi, rozrusznikami serca i kobiety w ciąży.

Centrum Medyczne ACM
ul. Struga 60, Radom
tel. 48 330 84 11, 502 392 113
mgr Michał Paprocki
mgr Patryk Piwoński

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

DIETETYK
Radom
mgr Nina Skalska
ul. Żeromskiego 51 gab. 7
tel. 601 29 79 43
AB/0036

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

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

Jeść chleb czy nie jeść? Oto jest pytanie!

Pieczywo jest podstawą zdrowej i prawidłowej diety, źródłem energii, witamin, soli mineralnych i błonnika – przekonywali naukowcy i dietetycy z okazji Światowego Dnia Chleba.

6 października jest obchodzony Światowy Dzień Chleba. Z tej okazji fundacja „Chleb to Zdrowie" zorganizowała w Warszawie konferencję, podczas której naukowcy i dietetycy przekonywali, że chleb jest podstawą zdrowego żywienia.

– Produkty zbożowe, a wiec także pieczywo, są podstawą piramidy żywieniowej i nie można z nich rezygnować, czy zamienić na inne. Zamiana ich na tłuszcze oznaczałaby przejście na dietę miażdżycową, zastąpienie ich białkiem: mięsem i serami – na dietę, która obciąża nerki – mówiła na konferencji dr Regina Wierzejska dietetyk z Instytutu Żywności i Żywienia.

Jej zdaniem zrezygnowanie ze spożywania pieczywa i przechodzenie na **dietę bezglutenową** nie jest dobre dla zdrowych osób. **Taką dietę powinny stosować tylko osoby, które cierpią na celiakię, chorobę uwarunkowaną genetycznie polegającą na nietolerowaniu glutenu**, na którą cierpi około 1 proc. populacji europejskiej.

– Nie ma żadnych wskazań, które wskazywałyby na przechodzenie na dietę bezglutenową osób zdrowych. Dieta, w której rezygnujemy z pieczywa to kolejna dieta cud i moda. Pieczywo jest niepodważalnym źródłem błonnika pokarmowego, zawiera witaminy, składniki mineralne, żelazo magnez. To wszystko przemawia za cechami zdrowotnymi chleba – mówiła Wierzejska.

Robert Księżopolski, prezes fundacji „Chleb to Zdrowie" przekonywał, że pieczywo nie jest tuczące. **– Mamy już na to szereg dowodów naukowych i wiemy, że jest to kwestia dostosowania wartości energetycznej posiłku do trybu życia** – mówił. Z przedstawionych przez jego fundacje wyliczeń wynika, że kromka chleba żytniego ma ok. 56 kcal. – to mniej niż jedno jabłko, które ma około 72 kcal.

Prof. Alicja Ceglińska z wydziału Nauk o Żywności SGGW podkreśliła, że **szczególnie zdrowe jest pieczywo na naturalnym zakwasie.** – Jest ono lepiej trawione i wytwarza korzystną mikroflorę w przewodzie pokarmowym, która zapobiega rozwojowi bakteryjnej mikroflory – wyjaśniła.

Fundacja „Chleb to Zdrowie", która zorganizowała konferencję, została powołana przez technologów żywości i producentów pieczywa w 2014 r. Współ-

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
- logorytmik
- psycholog
- rehabilitant ruchu
- pedagog
- lekarz otolaryngolog
- terapeuta SI
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej
M/0451
Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne: 48 362 84 74, 48 362 50 02
ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
Komputerowy dobór aparatów słuchowych
(dyskretne, niemal niewidoczne rozwiązania)
✓ Baterie
✓ Akcesoria
✓ Systemy FM
M/0473
Zapraszamy w godz. 9^{00}-17^{00}
Radom ul. M.C. Skłodowskiej 6/2
tel.: 48 362 64 39

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
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog

- 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**

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
F/0456

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

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

F/0071

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

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Środa w godz. 16-18
tel 48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

F/0061

pracuje ona z naukowcami, dietetykami i lekarzami w celu propagowania wiedzy o zdrowym żywieniu, a także ochrony praw konsumenta, w zakresie wiarygodnej informacji o produktach spożywczych.

Źródło: Deon.pl

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

F/0454

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

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

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

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

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 stomatologia

JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW

Radom, ul Piłsudskiego 4/2
tel/faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl

J/0551

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

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

---

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

---

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

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
dr Artur Żuchowski
CHIRURGIA NACZYNIOWA
dr Dorota Piekarska-Myślińska
MEDYCYNA ESTETYCZNA
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

Niedobór witamin

Niedobór poszczególnych witamin w organizmie może mieć różne przyczyny, od niewłaściwego odżywiania po nieprawidłowe wchłanianie. Niedobory te najczęściej występują jesienią i zimą, wraz z nastaniem mniej urozmaiconej diety. Na szczęście istnieją sposoby uzupełniania niedoborów witamin w organizmie. Zanim jednak do tego przystąpimy, należy problem zdiagnozować. W tym celu, u progu jesieni warto poddać się badaniom krwi, które wykażą jakich witamin i minerałów brakuje w naszym organizmie. Celowe, przemyślane działanie pozwoli uniknąć przedawkowania niektórych z nich, co bywa równie groźne dla organizmu, co niedobór.

Braki witamin w organizmie mogą występować w różnym nasileniu i w różnych okresach, niemniej przewlekły ich brak to **awitaminoza**, prowadząca do wystąpienia stanów patologicznych.

Czym grozi nam brak witamin?

1. **Brak witaminy A** – zmniejszenie odporności, rogowacenie skóry, bóle stawów, nadmierna drażliwość, wypadanie włosów.

2. **Brak witaminy B1** – zaniki mięśniowe, zaburzenia układu nerwowego, brak apetytu, bezsenność.

3. **Brak witaminy B2** – depresja, zmiany w układzie nerwowym, zmiany w narządzie wzroku.

4. **Brak witaminy B12** – problemy z pamięcią, obniżenie odporności, osłabienie mięśni, bóle stawowe, prowadzi do niedokrwistości złośliwej.

5. **Brak witaminy C** – niska odporność, szkorbut (stan zapalny i martwiczy dziąseł), krwotoki, anemia, zaparcia, biegunki.

6. **Brak witaminy E** (tokoferolu) – przedwczesne starzenie komórek.

7. **Brak witaminy D** – osłabienie mięśni i stawów, u dzieci krzywica, u dorosłych prowadzi do osteoporozy.

Podstawowym źródłem witamin i mikroelementów powinna być zbilansowana dieta. Co zatem powinniśmy jeść? Przede wszystkim:

- warzywa i owoce,
- produkty mleczne (jogurty, kefiry, maślanki, sery o niskiej zawartości tłuszczu),
- ryby morskie,
- produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego bogate w żelazo.

Niezależnie od odżywiania, jeśli badania wykażą braki witamin i mikroelementów w naszym organizmie, należy uzupełnić je, stosując suplementy.

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

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

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
- 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 45 16

Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie, przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego, jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.

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

Obalamy mity na temat zdrowego jedzenia!

Szpinaku nie trzeba gloryfikować, bo przyswajamy tylko 1 proc. zawartego w nim żelaza. Pomidora w sałatce warto ochronić warstewką tłuszczu zanim wkroimy do nich ogórka, który zabierze witaminę C. Nie miejmy też złudzeń co do brązowego cukru, w łyżeczce ma tylko 3 kcal. mniej niż biały.

Dobra wiadomość dla tych, których w dzieciństwie prześladowano szpinakiem. – Szpinak od czasu do czasu należy zjeść, ale nie należy go gloryfikować jako wspaniałego źródła żelaza – powiedziała PAP dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Produkty roślinne jako źródła żelaza zupełnie się nie sprawdzają. Podobna ilość żelaza, co w szpinaku, znajduje się w wołowinie, jednak z tego pierwszego przyswoimy go tylko 1 proc., a z wołowiny aż 20 proc.

Czy połączenie ogórka z pomidorem może stanowić niebezpieczną mieszankę dla naszego zdrowia? Zupełnie nie, jeśli tylko będziemy się z nimi odpowiednio obchodzili. Niektóre rośliny – w tym zielony ogórek – zawierają enzym, powodujący utlenianie i niszczenie witaminy C. Jeżeli więc kroimy do sałatki – bogate w witaminę C – paprykę czy pomidor, to należy je najpierw polać sosem z odrobiną tłuszczu np. oliwą. Ona otoczy i ochroni przed enzymem nasze warzywa. Dopiero potem można wkroić do nich ogórka, który tak ochronionemu pomidorowi nie zabierze witamin.

Dr Drywień zapewnia, że nie należy obawiać się łączenia ze sobą niektórych produktów. Nie ma sensu też stosować diet, które polecają jedzenie oddzielnie poszczególnych produktów. Jeśli jemy cokolwiek, to automatycznie pojawia się sygnał hormonalny i wytwa-

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

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

rzane są odpowiednie enzymy, trawiące poszczególne produkty. – Dlatego nie ma fizjologicznego uzasadnienia, aby nie jeść różnych produktów w jednym posiłku. Wręcz przeciwnie. Są połączenia bardzo korzystne, w których jedne składniki wspierają wchłanianie drugich. Surowe owoce, warzywa jedzone z mięsem powodują, że witamina C zwiększa wchłanianie żelaza. Jeżeli dodamy mleko do kawy, wtedy wapń z mleka blokuje kwas szczawiowy i zabezpiecza przed stratami wapnia w organizmie – wylicza badaczka.

Pij mleko będziesz wielki? Zgadza się, ale tylko w niektórych przypadkach. W naszej części świata, a także dla plemion wędrownych: Beduinów, Tuaregów, Nomadów, mleko jest podstawą wyżywienia. Jednak większość ludzi na świecie genetycznie nie jest przystosowana do trawienia laktozy, czyli nie może pić mleka. Wśród niektórych grup etnicznych nie może go spożywać 75 proc. populacji, a czasem nawet 100 proc.

– Nie wytwarzają enzymu, który ten cukier trawi. Jest to większość mieszkańców Azji, całe Chiny, na Bliskim Wschodzie – Arabowie, Grecy cypryjscy, Żydzi Aszkenazyjscy, w Afryce mieszkańcy Nigerii, plemiona Hausa i Bantu oraz wszystkie grupy etniczne i rasy mieszkające w Ameryce Południowej i Północnej – powiedziała dr Drywień.

Dobrą tolerancję laktozy wykazuje ok. 30 proc. społeczeństwa na świecie. Do tej grupy należy przede wszystkim rasa kaukaska, wędrowne ludy afrykańskie, w Indiach mieszkańcy Pendżabu i New Delhi. „Mówi się, że z braku słońca u ludów, które zamieszkiwały tereny północne, organizm wytworzył zdolność do zwiększania przyswajalności wapnia z pożywienia m.in. poprzez spożywanie laktozy z mlekiem" - wyjaśniła rozmówczyni PAP.

Nie miejmy złudzeń co do brązowego cukru. Mikroskopijne pozostałości składników mineralnych może zawierać on wtedy, kiedy ma dodatek melasy. Jego kaloryczność też jest niewiele mniejsza od zwykłego białego cukru. Różnica to 3 kcal – mniej w jednej łyżeczce. –Najważniejsza różnica jest w cenie. W dodatku niektórzy producenci, zachęceni popularnością cukru brązowego, po postu barwią biały cukier i nie ma on już nic wspólnego z cukrem nieoczyszczonym – mówi dr Drywień.

Za to spokojnie możemy pić herbatę z cytryną. Wbrew pojawiającym się czasami opiniom nie jest ona aż tak bardzo szkodliwa. Taki pogląd wziął się stąd, że w liściach herbaty i herbacianych torebeczkach znajduje się aluminium. Można je jednak znaleźć we wszystkich produktach spożywczych, jest też w powietrzu i wodzie pitnej. – Jeżeli do herbaty dodamy cytryny, to rzeczywiście wtedy więcej aluminium przechodzi do naparu. Ten efekt można zminimalizować, dodając cytrynę dopiero wtedy, kiedy już wyjmiemy z niej liście herbaciane i torebkę. Jednak, nawet jeśli tego nie zrobimy, to z herbatą możemy wypić najwyżej 1/50 aluminium spożywanego przez nas w ciągu tygodnia – powiedziała dr Drywień.

PAP - Nauka w Polsce

"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]

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

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

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

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

RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
HEMATOLOGIA www.zdrowko.com
WETERYNARIA www.zdrowko.com

Oferta dla naszych czytelników

„Okrutna miłość" opowiada historię kobiety, która zostaje poddana niezwykle trudnej próbie życiowej. Główna bohaterka – Maria Jose – to młoda prawniczka hiszpańskiego pochodzenia, która układa sobie wymarzone życie w Nowym Jorku. W wieku 30 lat postanawia w końcu znaleźć miłość swojego życia. Odważna i pewna siebie kobieta szybko realizuje swój plan. Na portalu randkowym poznaje uroczego i przystojnego mężczyznę, który w krótkim czasie zyskuje jej miłość. Para pobiera się, a po jakimś czasie na świat przychodzi ich pierwsze dziecko. Szczęśliwe pożycie małżeńskie nie trwa jednak długo. Poślubiony przez Marię człowiek okazuje się być kimś zupełnie innym niż osoba, za którą się podawał. Odkrycie tego faktu oznacza dla Marii Jose początek koszmaru. Przemoc i obelgi, które na nią spadają to dopiero wstęp do czekających na nią znacznie mroczniejszych wydarzeń.

Historia spisana przez Reyes Monforte oparta jest na faktach. Ukazuje heroiczną wręcz walkę matki o bezpieczeństwo swojego dziecka, walkę o sprawiedliwość i prawdę. Mimo ogromu zła i okrucieństwa jakie zawiera w sobie ta opowieść, jest w niej miejsce na nadzieję, że dobro zawsze zwycięża.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **„Okrutna miłość"** kosztuje 36.90 zł.
Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 29.60 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
☎ 48 340 29 03
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
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 8-18
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

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

HUBI
KOMPLEKSOWE USŁUGI SPRZĄTANIA
SPECJALNA OFERTA
dla gabinetów lekarskich i przychodni
ul. Grzecznarowskiego 2, lok. 808, RADOM
tel. 505 595 737
www.hubisprzatanie.pl
AD/0529

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

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

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

rys. K. Mądel SJ

**„Ten robi najwięcej,
kto robi dobrze jedną rzecz."**
św. Ignacy Loyola

W dniach gdy jezuici na całym świecie wznosili dziękczynne Te Deum, za przywrócenie przed 200 laty do życia Zakonu, Towarzystwo Jezusowe w Polsce „wzbogaciło się" o wielkie dzieło: Górnośląską Wyższą Szkołę Pedagogiczną. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego wydało decyzję, która przenosi na jezuitów pozwolenie na utworzenie G.W.S.P. im. Kardynała Augusta Hlonda z siedzibą w Mysłowicach. Sens decyzji jest taki, że przeniesiono na zakonników prawa założyciela. Decyzja ta obejmuje więc wszystkie dotychczasowe uprawnienia, jakie zdobyła Uczelnia w ciągu dwudziestu lat istnienia. To tak, jak gdyby jezuici od początku byli założycielami.

Św. Ignacy pragnął, aby jezuici przechodzili bardzo solidną formację duchową i intelektualną. Z czasem jezuici byli proszeni przez biskupów, aby zajęli się formacją w ich Seminariach Duchownych. Tak było np. z Seminarium Duchownym w Rzymie. Także świeccy chcieli, aby ich dzieci mogły zdobywać gruntowne wychowanie katolickie, tak duchowe, jak też intelektualne. Dlatego na prośbę ludzi świeckich, jezuici rozpoczęli zakładanie kolegiów, z których pierwsze powstało w Messynie na Sycylii. Jezuickie kolegia bardzo szybko rozwijały się w całej Europie, także i w Polsce. W XVII i XVIII wieku jezuici w Polsce prowadzili ponad 60 kolegiów, co na owe czasy stanowiło większość instytucji szkolnictwa średniego i wyższego w całej Rzeczpospolitej.

Aktualnie w Polsce jezuici prowadzą: 3 Uczelnie wyższe, 2 Licea Ogólnokształcące, 3 Gimnazja, 3 Bursy, 4 Centra Edukacyjne, 3 Poradnie i 3 Biblioteki z unikalnymi księgozbiorami.

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)

DERMATOLOGIA www.zdrowko.com

RÓŻNE www.zdrowko.com

RÓŻNE www.zdrowko.com

RÓŻNE www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA www.zdrowko.com

www.nzoz-srodmiescie.pl

Z/0262

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

"ŚRÓDMIEŚCIE 1" sp. z o.o.

Radom, ul.Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

czynne w dni powszednie od 8-18

zapisy telefonicznie lub osobiście

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE UMOWA Z NFZ

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA

Wojciech Godek - gin. poł.

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY

GABINETY PRYWATNE

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

tel: 503 767 519

Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog

tel: 603 795 991

Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

tel: 505 259 324

wizyty w miejscu lub domowe po uzgodnieniu telefonicznym

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog

specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 15-17

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362-12-25

D/0047

ESTIVANCE

www.estivance.pl

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najskuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

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

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

D/0432

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. 48 360 44 56

Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, tel. 22 898 34 51

SKLEP MEDYCZNY

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

ZTM Stymat

REFUNDACJA - umowa z NFZ

AA/0076

* CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA *

* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny

* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny *

* Wózki inwalidzkie * Laski, kule, balkoniki *

* Peruki * Protezy piersi * Obuwie i wkładki ortopedyczne *

* Materace i poduszki przeciwodleżynowe *

Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *

APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA GŁOŚNOMÓWIĄCE

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13

www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl

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

III Nadzwyczajny Synod Biskupów

Szereg kwestii od Ewangelii rodziny, znajomości nauki Kościoła, propozycji duszpasterskich, po sytuacje krytyczne, otwarcie rodziny na życie i wychowanie chrześcijańskie poruszyli uczestnicy III Nadzwyczajnego Zgromadzenia Ogólnego Synodu Biskupów.

Dokument końcowy poznamy w krótce możemy zapoznać się z niektórymi tematami poruszanymi przez biskupów. O czym obradują wybrani biskupi zFranciszkiem?

Kryzys rodziny związany jest z kryzysem wiary

Na synodzie zaznaczono, że kryzys wiary rodzi kryzys rodziny, gdyż często brakuje pełnej świadomości znaczenia sakramentu małżeństwa, opartego na przymierzu między Bogiem a człowiekiem. Stąd odpowiedzią na kryzys małżeństwa musi być ewangelizacja. Bowiem droga do szczęśliwego małżeństwa wiedzie przez powrót do Boga. Dotyczy to również osób żyjących w sytuacjach nieuregulowanych. Trzeba im pokazywać, gdzie tkwi zło, i pomóc powrócić do Boga. Zanim młodzi staną przed ołtarzem, trzeba ich zewangelizować, pokazać, czym jest sakrament. Aby zrozumieli, że nie jest to tylko związek dwojga osób. Jak donosił z Synodu przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski, abp Stanisław Gądecki bardzo piękne refleksje prowadził prof. Weiner, Żyd, który podał bardzo prostą definicję małżeństwa religijnego i niereligijnego: przy małżeństwie religijnym są małżonkowie i jest Pan Bóg, a przy małżeństwie niereligijnym są tylko małżonkowie.

Zdaniem abp Philipa Tartaglii ze Szkocji kiedy mąż i żona są szczęśliwi i pobłogosławieni potomstwem, to miłość się poszerza z dwóch do trzech, czterech i pięciorga... A kiedy się to dzieje, to mamy radość ujrzenia piękna, prostoty i siły miłości małżeńskiej i miłości rodzinnej, miłości, która naprawdę dzięki łasce Chrystusa wszystko przetrzyma". Kiedy jednak rodzina ulega rozdarciu, miłość jest pierwszą ofiarą, zaburzeniu ulega pokój serc dzieci, które nadal kochają swych rodziców, ale równocześnie ich nienawidzą. Jego zdaniem w ten smutek Kościół musi umieć wnieść słowa św. Pawła o miłości, która ze współczuciem usprawiedliwia i wybacza, ale która również uzdrawia, odnawia i podnosi na duchu. Przebaczenie w tej sytuacji nie jest przystosowaniem lub obojętnością, ale prawdziwym i czasami trudem osiągniętym pojednaniem, rodzącym nowe zaufanie, nową nadzieję, nową wytrwałość, nową wierność, nową kartę w historii miłości męża i żony oraz ich dzieci - powiedział ojcom synodalnym arcybiskup Glasgow.

Rodzina pod presją

Wielu ojców wskazywało na brutalny atak ideologiczny na rodzinę. Siłą narzuca się katolikom wizje małżeństwa, rodziny i życia, które są nie do pogodzenia z nauczaniem Kościoła i antropologią chrześcijańską. Przejawia się to choćby w bataliach o rozwód, in vitro, ideologii gender, a wszystko to wpływa również na chrześcijan. Trzeba zatem zapytać, jak pomóc chrześcijanom, by mogli się uchronić od tych wpływów, od tej ideologii.

Naciski te, wywierane przez niektóre kraje czy organizacje międzynarodowe mają szczególny charakter w Afryce. Od przyjęcia pewnych koncepcji, takich jak na przykład aborcja czy publiczne uznanie związków homoseksualnych, traktowanych jako „prawa człowieka" uzależniania jest pomoc materialna. W auli synodalnej zwrócono również uwagę, że takie wyrażenia jak „prawo do zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego" nie mają precyzyjnej definicji w prawie międzynarodowym. Są tam bowiem zawarte elementy sprzeczne, jak zdecydowane potępienie przymusowej aborcji i propagowanie „bezpiecznej aborcji", czy też ochrona macierzyństwa i promocja antykoncepcji. Chociaż nie są to prawa obowiązujące, to jednak ich promowanie jest groźne, ponieważ może mieć wpływ na interpretację innych norm, zwłaszcza w zakresie zwalczania dyskryminacji kobiet - mówili ojcowie synodalni.

Rodzina sanktuarium życia i miłości

Ojcowie synodalni usłyszeli między innymi świadectwo francuskiego małżeństwa, należącego do Wspólnoty Emmanuel. Olivier i XristillaRoussy są małżeństwem od 20 lat i mają siedmioro dzieci.

Na samym wstępie opowiedzieli o trudach rodziny wielodzietnej, niewyobrażalnych wcześniej problemach, o łasce Bożej, która uzdalnia rodziców do wypełniania swych obowiązków oraz o głębokiej radości, której doświadcza się w takich rodzinach, pomimo niezbędnych wyrzeczeń.

Przyznali, że po trzecim dziecku sięgnęli na kilka miesięcy po środki antykoncepcyjne. Miały one ulżyć Xristilli, przyniosły jednak odwrotne skutki. „Wygasło pożądanie i radość. Czuliśmy, że nie żyjemy w prawdzie. Nie byliśmy już zjednoczeni. Zrozumieliśmy, że zamknęliśmy Bogu drzwi do naszego życia małżeńskiego" - opowiadali państwo Roussy. Wyznali, że po tym przykrym doświadczeniu wrócili do metod naturalnych, które wydają się bardziej wymagające, lepiej jednak sprzyjają pożyciu małżeńskiemu. Jesteśmy bardziej świadomi, że Bóg jest obecny w intymności naszego życia, jest w nas więcej ufności, jesteśmy wolni i wrażliwi na innych - opowiadało francuskie małżeństwo.

Czy możliwe jest usprawnienie stwierdzenie nieważności?

Sporo miejsca na Synodzue poświęcono kwestii przyśpieszenia orzekania nieważności małżeństwa. Zdaniem prefekta Trybunału Sygnatury Apostolskiej, który zajmuje się między innymi tymi sprawami, nie jest to dobra tendencja. Chodzi tu bowiem o poznanie prawdy, która ma później wpływ na zbawienie człowieka. Nie należy być zbyt pochopnym - przestrzega kard. Raymond Burke. Przypomina on, że małżeństwa rozpadają się najczęściej, nie z powodu nieważnie zawartego sakramentu, lecz przez niedochowanie wierności jednego z małżonków. I ludzie są tego świadomi. Dlatego Kościół nie może orzekać nieprawdy. Zaznaczono, że niezależnie od Synodu działa ustanowiona 20 września b.r. komisja ds. reformy kanonicznego procesu małżeńskiego. Ma ona przygotować propozycję zmian, dążąc do uproszczenia procedury, usprawnienia a jednocześnie zachowując zasadę nierozerwalności małżeństwa.

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

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

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

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. Radosław Pawlik

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

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214