

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

XXIII Międzynarodowy Dzień Chorego

Zgłębiając Orędzie papieskie, pozwólcie Kochani, że ze szpitalnego łóżka, zarówno jako Przewodniczący Papieskiej Rady ds. Służby Zdrowia i Duszpasterstwa Chorych, jak również i pacjent – w imieniu osób chorych i własnym – pragnę wyrazić wdzięczność wszystkim pracownikom Służby Zdrowia. Serdeczną wdzięcznością pragnę objąć lekarzy, pielęgniarki i pielęgniarzy, pra-

cowników administracji, kierowców karetek, osoby pracujące w kuchniach szpitalnych, dbające o czystość, wolontariuszy; wszystkich, którzy służą bliźnim jak Dobrzy Samarzytanie.

*Abp Zygmunt Zimowski
Biskup Senior Diecezji Radomskiej
Przewodniczący Papieskiej Rady ds.
Służby Zdrowia i Duszpasterstwa Chorych*



foto: Magda Skrok

ARTYKUŁY:

Bogactwo natury – liść laurowy

Czytaj na stronie 4.

Zaćma

Czytaj na stronie 7.

Lek przeciwko objawom opryszczki

Czytaj na stronie 8.

O odchudzaniu

Czytaj na stronie 10.

Fitness dla seniorów

Czytaj na stronie 15.

Ortezy kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego

Czytaj na stronie 16.

Pigułka „Dzień po”

Czytaj na stronie 21.

Logopeda radzi

Czytaj na stronie 22.

Międzynarodowy Dzień Chorego

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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



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

48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

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 również dziecięca**

(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)

• **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

• **neurologia**

13/007

UWAGA!

**Zabiegi okulistyczne
usunięcia zaćmy - komercyjne**

Zapisy telefon: **48 367 15 16, 790 610 790**
od pn. do pt. w godz. 8.00-16.00

Atrakcyjne Ceny!!! Możliwe raty!!!

Najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność, astygmatyzm, a także soczewki wieloogniskowe.

prof. dr hab. n. med. Iwona Grabska-Liberek

Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego w Warszawie
i Prezes Elekt. Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, Konsultant Wojewódzki Okulistyki.

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 3, 10, 15
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 3, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8, 9
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 7
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 15, 26
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 18
Stomatologia – str. 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarnictwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa – str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 12, 24, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 22
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13, 26

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 23

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

13/0142

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

specjalista chorób wewnętrznych

lek. med. **Andrzej Jonak**

ENDOKRYNOLOG

ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944

E/0069

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 Czekał
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II°

Dariusz Łańczyk
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 bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ*

OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

C/0269

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitik ogólnych
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
Borelioza met westernblot
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
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48

tel./fax 48/36-54-933

www.medica.radom.pl

medica@medica.radom.pl

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

L/0273

PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Bogactwo natury – liść laurowy

Wawrzyn, zwany też drzewem laurowym pochodzi z Azji Mniejszej, skąd rozprzestrzenił się na obszary śródziemnomorskie, a następnie do innych krajów charakteryzujących się podobnym klimatem.

Liść laurowy jest owalny, spiczasty i gładki, osiągający długość 2,5-8 cm. Świeże liście są błyszczące, ciemnozielone od góry, jaśniejsze od spodu. Wysuszony liść laurowy ma kolor matowej zielonej oliwki. Jest to krzew zimozielony, uprawiany z powodzeniem w klimacie śródziemnomorskim. Drzewo laurowe rośnie dziko lub na plantacjach. W ciepłych terenach może osiągnąć wysokość nawet 18 m. Niepozorne białe kwiaty pojawiają się w maju. Owocami są małe, czerwono-

no-niebieskie pojedyncze jagody, które z czasem stają się czarne i osiągają wielkość ok. 12 mm. Krzew laurowy najłatwiej rozmnożyć z pędów. Liście można zbierać w każdej chwili.

Dobrej jakości suszone liście powinny być całe, o oliwkowym kolorze. Gdy liście są brązowe, oznacza to, że już dawno utraciły swój smak. Całe liście często wykorzystuje się do gotowania, a te kruszone lub mielone stosuje się w celu wzmocnienia smaku potrawy. Jeśli będziemy przechowywać całe liście w hermetycznych pojemnikach, z dala od światła, zachowają swój smak nawet do dwóch lat.

Liście laurowe są powszechnie stosowane na całym świecie. Najczęściej spotkać je możemy w zupach, sosach, gulaszach, co-

urts-bouillon oraz daube – czyli w prowansalskim gulaszu. Jest to doskonała przyprawa do ryb, mięsa i drobiu. Liść laurowy często wchodzi w skład zalewy octowej.

W średniowieczu wierzono, że liść laurowy wywołuje poronienia oraz posiada wiele magicznych właściwości. Stosowano go jako preparat przeciw molom, a to dlatego, że zawiera kwas laurynowy, charakteryzujący się działaniem owadobójczym. Dzięki swoim właściwościom liść laurowy jest przydatny w leczeniu wysokiego poziomu cukru we krwi, bólów głowy, migreny, zakażeń bakteryjnych i grzybiczych oraz wrzodów żołądka. Liście laurowe i jagody wykorzystywano ze względu na działanie ściągające, wiatropędne, napotne, moczopędne i wymiotne.

Olejek laurowy (Oleum lauri) wchodzi w skład różnych maści na stłuczenia i skręcenia. W ziołolecznictwie liść laurowy wykorzystuje się jako środek na bóle głowy, a to dlatego, iż zawiera związki zwane partenolidami, które są przydatne w leczeniu migreny. Liść laurowy wykazuje również działanie obniżające poziom cukru we krwi – pomaga utrzymać prawidłowy poziom stężenia insuliny. Może także pomóc w chorobie wrzodowej żołądka. Liść laurowy zawiera eugenol, który ma działanie przeciwpalne i przeciwutleniające. Ma właściwości przeciwrzybcze i antybakteryjne. Może być także pomocny w leczeniu reumatyzmu, braku miesiączkowania oraz kolki.

*Źródło: przyprawowy.pl***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

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca****dr n. med. Piotr Łodziński***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 Baldys

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**
mikrobiologRadom, 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, hormonyLaboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002

L/0046

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauza 32



czynne od pon.-pt.
w godz. 8-19
tel: 448 360-11-44,
534-530-430

PORADY LEKARSKIE:

- lek. med. Anna Mazurkiewicz
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ
- lek. med. Małgorzata Grel
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

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

UMOWA z NFZ

OPTYK OKO
GABINET REFRACJI ZAKŁAD OPTYCZNY

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel.: 695 825 585

Dorota Miszczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista
okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

„CHROBREGO” Elżbieta Stachura

NZOZ
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)

Wypożyczanie sprzętu medycznego

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoodleżynowe
- 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

R/0182

**REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA**

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

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezu 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



Medyczna Szkoła Policealna dla Dorosłych

CZESNE 0 zł

terapeuta zajęciowy
technik masażysta
opiekun medyczny

ZAPRASZAMY

Gimnazjum • Liceum Ogólnokształcące
Technikum Uzupełniające • Szkoła Policealna

www.twp.radom.pl Radom, ul. Partyzantów 5/7 tel. 48/362-26-28 lub 723-548-722

Y/0565

REHABILITACJA

OKULISTYKA

RÓŻNE

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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 mastektomii
- 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 szpitalne.

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłychbezpłatnie - refundacja **NFZ**na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21,****501 741 118, 602 772 744**

Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjentaBEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ **509 514 811**

P/0536



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym 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 szpitalne.

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

NZOZ ESSAMED Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

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/0436

Zaćma

Zaćma, zwana potocznie kataraktą, to najczęstsza przyczyna znacznego pogorszenia widzenia u starszych osób. Schorzenie to polega na całkowitym lub częściowym zmętnieniu naturalnej soczewki znajdującej się wewnątrz oka. Wspomniana soczewka umieszczona jest z tyłu za tęczęwką, a jej zadaniem jest skupianie obrazów świetlnych na siatkówce, która przesyła je do mózgu. Dlatego nie trudno założyć, jak ważną i istotną rolę pełni ona w prawidłowym widzeniu. U ludzi młodych soczewka jest przezroczysta i elastyczna, co zapewnia dobre widzenie zarówno z bliskich jak i dalekich odległości.

Z upływem lat soczewka jednak traci swą przejrzystość i elastyczność, stąd zaczynają się pojawiać problemy z ostrością widzenia. Aby móc coś przeczytać pomagamy się okularami, które często jednak nie pomagają, bo powodem jest zaćma. Osoby z zaćmą skarżą się na niewyraźne widzenie, a postrzegane przedmioty mają rozmazane kontury. Dotąd żywe, wyraziste kolory stają się blade i wypłowiałe, a widzenie o zmroku i ciemności jest prawie niemożliwe.

Najczęściej mamy do czynienia z tzw. zaćmą starczą, związaną z wiekiem. Przyczyny jej powstania nie są do końca znane. Uznaje się, że spowodowana jest starzeniem się organizmu i towarzyszącym temu zaburzeniem metabolizmu. Nie oznacza to jednak, że choroba ta dotyczy tylko osób starszych, może pojawić się w każdym wieku nawet u dzieci.

W tych przypadkach najczęstszą przyczyną są wady wrodzone, przebyte urazy, choroby metaboliczne (cukrzyca), stosowanie niektórych leków. Często zaćma pojawia się u osób z krótkowzrocznością.

Pierwszym sygnałem, który może nas niepokoić jest postępujące, stopniowe pogarszanie się ostrości wzroku, zamglenie obrazu, obniżenie kontrastu i wyrazistości barw. W bardziej zaawansowanym stadium dostrzegalne są jedynie niewyraźne kształty, a w dojrzałych stadiach - wyłączenie światła i ciemność. Pierwsze, mało nasilone objawy bywają bagatelizowane, ale z czasem się nasilają. Ważne jest, aby w razie wystąpienia jakichkolwiek oznak pogorszenia widzenia jak najszybciej zgłosić się do lekarza okulisty, który rzetelnie i profesjonalnie postawi prawidłową diagnozę, a co za tym idzie - wdroży odpowiednie leczenie. Im wcześniejsze rozpoznanie - tym lepsze rezultaty. Na świecie problem zaćmy dotyczy aż 27 milionów ludzi w różnym wieku. Sza-

cuje się, że w Polsce - prawie 800 tysięcy osób. Liczby te są zatrważające, ale na szczęście znane są już bardzo nowoczesne metody leczenia tego schorzenia, które bardzo negatywnie wpływają na jakość życia.

Leczenie w gabinecie okulistycznym najczęściej polega na przepisywaniu kropli do oczu lecz ich zadaniem może być jedynie spowolnienie procesu mętnienia soczewki. **Dlatego jedynym, skutecznym sposobem leczenia zaćmy jest zabieg operacyjny, polegający na wymianie soczewki.** Obecnie zabieg ten, dzięki użyciu najnowocześniejszego sprzętu jest w pełni bezpieczny i skuteczny.

Zabieg usunięcia zaćmy trwa do ok. 30 minut i przebiega w dwóch etapach: pierwszy to usunięcie zmętniałej soczewki poprzez wykonanie dwóch niewielkich nacięć na rogówce, po czym przy pomocy fal ultradźwiękowych soczewka jest rozbijana i usuwana.

Etap drugi to: wprowadzenie sztucznej, nowej soczewki do oka przy pomocy specjalistycznych narzędzi. Stosowane jest znieczulenie miejscowe, podczas którego pacjent jest w pełni świadomy i niedługo po zabiegu może spokojnie wrócić do domu.

Ważną decyzją jest wybór soczewki, gdyż to one mają największy wpływ na efekty po przeprowadzonym zabiegu. Na rynku dostępnych jest wiele typów sztucznych soczewek wszczepianych do oka podczas zabiegu usunięcia zaćmy. Wiodącą rolę mają tzw. soczewki premium. Wyodróżniamy takie soczewki jak:

- AcrySof®ReSTOR® (wieloogniskowa, multifokalna) soczewka zapewniająca pełen zakres widzenia; dzięki niej pacjent po zabiegu usunięcia zaćmy jednocześnie może widzieć z bliska, daleka, a także na odległość pośrednią. Jest szansą nie tylko dla osób z kataraktą, ale także dla osób z tzw. starcowzrocznością. Pacjent całkowicie pozbywa się okularów korekcyjnych (średnio u 4 na 5 pacjentów z tą soczewką);

- AcrySof®ReSTOR®Toric (wieloogniskowa soczewka toryczna) zapewnia pełen zakres widzenia oraz koryguje astygmatyzm. Zapewnia dobre widzenie z bliska, daleka i pośrednich odległości, a dodatkowo koryguje astygmatyzm. Dzięki niej pacjent z astygmatyzmem może całkowicie uwolnić się od okularów;

- AcrySof®Toric (soczewka toryczna) soczewka do korekcji astygmatyzmu. Stworzona jest dla osób z zaćmą i astygmatyzmem; pacjent po zabiegu będzie mógł korzystać jedynie z okularów służących do czytania bez uciążliwego używania dwóch par okularów i do dali i do blizy;

- AcrySof®IQ (asferyczna soczewka jednoogniskowa), najlepsza z dostępnych socze-

wek jednoogniskowych. Dzięki niej poprawia się ostrość kolorów, kontrast. Zalecana dla osób pracujących przy sztucznym źródle światła i w nocy.

Nie należy czekać aż skutki zaćmy będą przeszkadzać w codziennym życiu czy pracy zawodowej. Należy pamiętać, że zaćma nie musi być „dojrzała” aby zabieg mógł być wykonany! Zaćma dojrzała jest zaćmą twardą, co skutkuje dłuższym czasem zabiegu, wydłużonym gojeniem się oka po operacji oraz podnosi ryzyko powikłań.

Obecnie operuje się zaćmy we wczesnym stadium, gdzie rezultaty po zabiegu są najlepiej odczuwalne, bezpieczniejsze dla chorego oraz zmniejszają prawdopodobieństwo powikłań.

Wczesna operacja pozwala uniknąć dyskomfortu związanego z bardzo słabym widzeniem, a także stresem spowodowanym zaawansowanym procesem chorobowym, który wpływa negatywnie na jakość życia pacjenta.

Dlatego nie zwlekaj z decyzją i już dziś skontaktuj się z lekarzem i placówką, która pomoże Ci w podjęciu decyzji o zabiegu. !

Razem podejmujemy walkę o Twój wzrok i lepszą jakość Twojego życia!

Centrum Medyczne MEDICON
26-600 Radom, ul. Gagarina 1

**MEDICON**
PRZYSUCHA & SP. Z O.O.

**prof. dr hab. n. med.
Iwona Grabska-Liberek**

Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego w Warszawie i Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, Konsultant Wojewódzki Okulistyki.

**Zabiegi okulistyczne
usunięcia zaćmy - komercyjne**

Najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność, astygmatyzm, a także soczewki wieloogniskowe.

**Atrakcyjne Ceny!!!
Możliwe raty!!!**

Zapisy pod numerem telefonu
48 367 15 16, 790 610 790
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

**Radom, ul. Gagarina 1
www.medicon.com.pl**

O/0073

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

**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 23
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

**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

**RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9-17, sob. 9-13**

**PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16³⁰, sob. 9-12³⁰
tel. 509 979 162**

**OKULARY
PRZECIWSŁONECZNE**

O/0040

Nowy lek przeciwko objawom opryszczki

Preparat na opryszczkę oparty na nowo wynalezionym związku o nazwie cystapep opracowali chemicy z Uniwersytetu Gdańskiego. Testy wykazują, że substancja jest ponad dwa razy skuteczniejsza od dotychczas dostępnych na rynku. Preparat może wejść do sprzedaży za rok.

W projekt zaangażowana jest grupa naukowców z Wydziału Chemii Uniwersytetu Gdańskiego oraz szwedzka firma ZULA Diagnostics AB. Polacy są odpowiedzialni za opracowanie składu nowego preparatu i częściowo przetestowanie jego skuteczności, Szwedzi natomiast zajęli się przede wszystkim badaniami i formalnościami

związanymi z dopuszczeniem oraz wprowadzeniem środka do użytkowania na rynku.

Substancją czynną w preparacie będzie pewien szczególny związek chemiczny powstały w efekcie znacznej modyfikacji ludzkiego białka cystatyny C. Jednym z wynalazców nowego związku nazwanego cystapep jest prof. Franciszek Kasprzykowski z UG. – Na ten związek, który okazał się mieć bardzo silne działanie antybakteryjne oraz antywirusowe, natrafiliśmy przypadkowo w trakcie badań nad cystatyną C w laboratorium profesora Andersa Grubba z Uniwersytetu w Lund – powiedział PAP prof. Kasprzykowski, który wraz z kilkoma innymi naukowcami jest współposiadaczem prawa majątkowego do nowo wynalezionego związku.

Jak zaznaczyła w rozmowie z PAP dr hab. Sylwia Rodziewicz-Motowidło, która jest koordynatorem prac polskiego zespołu badawczego, odkrycie cystapepu było efek-

tem 20 lat pracy prof. Kasprzykowskiego. – Odkrycie to poprzedziły wieloletnie badania oraz liczne skomplikowane syntezy, w efekcie których uzyskano grupę nowych związków chemicznych. Związki te zostały następnie przebadane i jeden z nich – nazwany potem cystapep – okazał się mieć silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Właściwości te skłoniły nas do próby opracowania preparatu leczniczego – wyjaśniła Rodziewicz-Motowidło.

Opryszczkę wywołują pewne typy wirusów. Większość dziś stosowanych leków na tą dolegliwość oparta jest na mającym przeciwwirusowe właściwości związku chemicznym o nazwie acyklowir. – Cystapep okazał się od niego o wiele skuteczniejszy. Już w badaniach laboratoryjnych, gdy na ten sam szczep wirusa podano acyklowir i cystapep, ten ostatni związek poradził sobie z wirusem dwa i pół raza lepiej, zwalczając wirusa przy niższym stężeniu – powiedziała PAP dr Maria Smużyńska, która także jest członkiem zespołu badawczego.

Jak wyjaśniają naukowcy, preparat sprawdza się też bardzo dobrze w testach, jakim poddają go osoby cierpiące na opryszczkę. Preparat – w formie hydrożelu, w jakiej ma być wprowadzony na rynek, testuje w tej chwili około 100 wolontariuszy: Szwedów i Polaków. – W naszym kraju są to m.in. studenci i pracownicy Uniwersytetu Gdańskiego. Zgłaszają się do nas sami, po tym, jak informacja rozeszła się po uczelni pocztą pantoflową – wyjaśniła dr Smużyńska.

Dodała, że osoby, które już przetestowały substancję, bardzo chwalą sobie jej skuteczność. – W zasadzie wystarczy jedna aplikacja, by w ciągu trzech dni swędzące pęcherzyki zamieniły się w strupy – wyjaśniła dr Smużyńska, która także osobiście sprawdziła działanie cystapepu.

Jak poinformowała dr hab. Rodziewicz-Motowidło, przeprowadzane przez wolontariuszy testy, to jedna z procedur koniecznych do wykonania przed wprowadzeniem nowego preparatu wspomagającego leczenie objawów opryszczki do sprzedaży. Dodała, że szwedzcy partnerzy

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

N0387

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

N0544

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

N0389

"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**

RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów

N0156

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. 8⁰⁰-21⁰⁰



Nie daj się zmarszczkom!

EKSKLUZYWNY KREM Z KOLAGENEM I OLEJEM ARGANOWYM
Naturalna pielęgnacja

RADOM, UL. MALCZEWSKIEGO 2, UL. MONIUSZKI 19
WWW.UFRANCISZKA.PL

mydlarnia®
u Franciszka

facebook icon

Y0594



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej,
stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe),
stawy biodrowe u dzieci **EEG**

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

przeprowadzili już większość badań toksykologicznych itp., niezbędnych do dopuszczenia danej substancji na rynek.

- Czekamy jeszcze na ostatnie certyfikaty. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to mamy nadzieję, że hydrożel z cystapem, który otrzyma rynkową nazwę „Magisk”, wejdzie do sprzedaży za rok – powiedział PAP dr hab. Rodziewicz-Motowidło.

Dodała, że zawierający cystapem hydrożel, może być stosowany nie tylko do walki z objawami opryszczki, ale też jako przeciwbakteryjny, niespylający aerozol do nosa.

Prace nad nowym preparatem rozpoczęły się w 2008 roku i prowadzone są w ramach międzynarodowego projektu EUREKA. Polscy naukowcy uzyskali na prowadzenie badań około 860 tysięcy złotych z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, z kolei Szwedzi pozyskali z bliźniaczej instytucji w swoim kraju sumę odpowiadającą około 1,3 mln zł.

Źródło. Deon.pl

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

gabinet neurologiczny
oraz wizyty domowe
(Radom, Kozienice)

zapisy tel.: 694138928

N/0591

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



604 930 232



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

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. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

GABINET

NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

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

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A

środy w godz.: 19-21

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

697 060 807

602 660 944

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

GABINET

NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

Skuteczne odchudzanie

Wiosna już puka do naszych drzwi, więc z desperacją szukamy... diety cud. Temat odchudzania powraca niczym bumerang. Wszystkie chcemy mieć piękną sylwetkę i czuć się po prostu lekko. Jak raz na zawsze pozbyć się zbędnych kilogramów? Potraktuj odchudzanie jak... projekt!

Zapomnij o słowie „dieta”

Skuteczna dieta to nie krótkotrwała zamiana sposobu żywienia, ale odpowiednie nawyki żywieniowe, których powinniśmy przestrzegać do końca życia. Jeśli naprawdę chcemy schudnąć, nie chwytajmy się tzw. głodówek

ani drastycznie nie ograniczajmy liczby kalorii w jadłospisie. Takie rozwiązanie to błędne koło. Na początku, pomimo szybkiego chudnięcia w trakcie pierwszej fazy takiej diety, organizm poczuje się zagrożony i przejdzie w fazę oszczędzania, czyli tego, czego najbardziej nie chcemy – magazynowania tłuszczu.

Jak powinna wyglądać dobrze skomponowana dieta? Powinna być różnorodna, zawierająca wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Unikamy potraw wysokoprzetworzonych. Pamiętajmy o odpowiednim zaopatrzeniu w białko, ogólne zasady mówią o 1g na

kg masy ciała. Dobrze, jeśli białko jest obecne w każdym posiłku – stymuluje to nasz metabolizm. Pamiętajmy też o pięciu porcjach warzyw dziennie. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi również na spożywane napoje – niewinna kawa z mlekiem i cukrem spożywana codziennie może mieć spory wpływ na nasze kilogramy. To samo tyczy się alkoholu – oprócz wysokiej kaloryczności, często osłabia naszą wolę, powodując złamanie diety i powrót do starych nawyków żywieniowych. Należy pamiętać też o obecności odpowiednich tłuszczów w diecie – do niedawna oskarżane o plagę otyłości okazują się niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należy jednak pamiętać, aby spożywać te właściwe tłuszcze: oliwę z oliwek, olej kokosowy, pełnotłuste masło, awokado itd.

Projekt – piękna sylwetka

Odchudzanie powinniśmy traktować jak długoterminowy projekt. Głodówki i szyb-

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

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 permanentny**

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

NOWOŚĆ

- Zachowawcze leczenie nietrzymania moczu.
- Rewitalizacja pochwy po porodzie.
- Ćwiczenia mięśni Kegla.

**metodą
elektrostymulacji**

Gabinety Lekarskie
Radom ul. Witolda 7, lok. 1.05
tel. 48 386 96 96
godz. 14.00- 17.00

G/0032

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

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

kie diety nie działają. A często powodują też efekt jo-jo, który prowadzi nie tylko do powrotu do dawnej masy ciała, ale i do jej wzrostu. W pierwszym etapie musimy wiedzieć, jaki mamy cel, czyli ile kilogramów mamy do zrzuć, jak długi okres nam to zajmie oraz co jest nam potrzebne do jego osiągnięcia.

Popularnym narzędziem określania, czy nasza masa ciała jest prawidłowa jest BMI, czyli Body Mass Indeks. Wyliczamy go, dzieląc naszą masę ciała w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu. Prawidłowa zawiera się w przedziale 18,5-24,99. Bardzo często jednak pomimo mieszczącego się w podanym powyżej przedziale okazuje się, że ciało wygląda nieładnie,

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

NZO 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. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl
DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH

a my czujemy się grubo. Wynika to ze zjawiska zwanego „skinny fat”, czyli w wolnym tłumaczeniu „chudy grubas”. Polega ono na zaburzonej proporcji procentowej budowy ciała, którą dzielimy na beztłuszczową, tłuszczową oraz wodę. Tłuszcz zajmuje o wiele większą objętość niż mięśnie składające się na bez-

tłuszczową masę ciała. Jeśli w naszym organizmie jest dużo więcej tłuszczu niż mięśni, ciało będzie wyglądać źle, pomimo dobrej wartości BMI.

mgr farmacji Ewa Kłosowska
 Źródło: Uroda.com

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- + Leczenia stanów poudarowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbieli jajników, chorób zwyrodnieniowych i wielu innych schorzeń terapią energetyczną -Hi ToP.
- + Bezinwazyjnego leczenia skolioz, kifoz i lordoz Metodą F.E.D.
- + Usuwanie ostróg piętowych, dolegliwości łokcia tenisisty/golfisty, zwapnień ścięgna Achillesa, punktów bólowych falą uderzeniową ESWT.
- + Leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, choroba Graves - Besedowa - Metodą Zenni.
- + USG - jamy brzusznej, gałki ocznej, tarczycy, węzłów chłonnych, prostaty, jąder; Doppler tętnic szyjnych.
- + Laboratorium diagnostyki wad postawy - stóp, kręgosłupa oraz koordynacji i równowagi.
- + Wykonania indywidualnych wkładek ortopedycznych.
- + Kompleksowej rehabilitacji:
 - kinezyterapii
 - fizykoterapii

Nowości w ACM

- Konsultacje u okulistów oraz kompleksowe komputerowe badanie wzroku medyczne
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej - **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !**
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej

Zapraszamy

Radom ul. Struga 60
 tel. 48 330 84 11,
 kom. 502 392 113

www.acm.radom.pl

Bezinwazyjne
badanie kręgosłupa
 urządzeniem
 Diers Formetric 4D w ACM!

w 96% pokrywające się
 z wynikiem RTG!

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
 przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775

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

PSYCHOLOGIA
 www.zdrowko.com

ZDROWIE
 www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
 www.zdrowko.com

RÓŻNE
 www.zdrowko.com

RÓŻNE
 www.zdrowko.com

Jak uniknąć STOPY CUKRZYCOWEJ?

Stopa cukrzycowa to powikłanie dotykające 10% cukrzyków. Nieleczona, prowadzi do martwic, a nawet amputacji. Z powodu zaburzenia czucia w kończynach, cukrzycy często nie czują rozwijającego się problemu.

Sprzymierzeńcami w zapobieganiu powikłaniom cukrzycy są: utrzymanie właściwego poziomu cukru we krwi, regularne wizyty u diabetologa oraz właściwa dieta i ćwiczenia. Jednak stopa cukrzycowa wymaga kilku dodatkowych kroków:

- Noś wygodne, zakryte buty, zapinane na rzepy, które łatwo poluzujesz w razie obrzęku. Przed założeniem buta upewnij się, że nie dostały się tam żadne kamyki lub inne okruchy.
- Nie chodź boso, nawet w domu. Pamiętaj też, by stopy nie uległy oparzeniom przez chodzenie po nagrzanym podłożu w lecie.
- Myj stopy letnią wodą maksymalnie 3-4 minuty i wysuszaj po myciu, pa-

mięając o miejscach pomiędzy palcami.

- Nie używaj ostrych narzędzi do pielęgnacji stóp. Paznokcie skracaj pilnikiem, a martwy naskórek delikatnie ścieraj tarką z papierem ściernym. Jeżeli jesteś kobietą, zrezygnuj z golenia nóg.

- Jeżeli palisz, rzuć palenie. Ono dodatkowo zwiększa ryzyko miażdżycy i osłabia krążenie krwi do stóp.

- Poświęć 10 minut dziennie na oględziny stóp. Jeśli zauważysz niepokojące zmiany - nie działaj pochopnie. Pamiętaj, że samodzielne usuwanie np. odcisku jest ryzykowne.

- Dobrym rozwiązaniem jest comiesięczny przegląd podologiczny. Gabinet w przychodni na ul. 1905 r. w Radomiu zaprasza wszystkich zainteresowanych. Koszt przeglądu to 25zł.

Profilaktyka Stopy Cukrzycowej
ul. 1905 r. 20, gabinet 320, Radom
tel. 608 668 330
www.podolog.radom.pl



PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

PODOLOG

- Zespół stopy cukrzycowej
- Rekonstrukcja paznokci
- Usuwanie odcisków i modzeli
- Profilaktyka hallux valgus
- Pedicure leczniczy
- Konsultacje lekarskie

Radom, ul. 1905 r. 20, gabinet 320, III p.
(przychodnia lekarska)

tel. 608-668-330

www.podolog.radom.pl



Salonik Urody

Naszym celem jest Twoja Satysfakcja!

Zabiegi Laserem frakcyjnym

- Odmładzanie skóry
- Usuwanie zmian pigmentowych
- Redukcja zmarszczek
- Poprawa jędrności skóry
- Redukcja blizn i rozstępów

Nr 1
w Radomiu



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

www.salonikurody.pl

STUDIO URODY I MASAŻU „DOTYK”

ul. 11 Listopada 99D

(pomarańczowy pawilon, obok restauracja/pizzeria VaBene)

**KOSMETYKA
FRYZJER
SOLARIUM**

PROMOCJE, RABATY, PAKIETY ZABIEGÓW

POLUB NAS NA 
DOTYK STUDIO URODY I MASAŻU
ZAPRASZAMY!

tel. 605 -529 -768



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja 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

DIETETYK

Radom

mgr Nina Skalska

ul. Żeromskiego 51 gab. 7

tel. 601 29 79 43

AB/0036

Mamy dla Ciebie kompleksową ofertę:

- ✿ fitness, siłownia
- ✿ pakiety odchudzające
- ✿ analiza składu ciała, rozpisana dieta
- ✿ endermologia
- ✿ masaż relaksacyjny
- ✿ sauna, solarium
- ✿ OXY Jet zabiegi tlenowe iniekcja oraz inhalacja



AB/0587



Fittnes dla seniorów

W naszym klubie szczególnie dużo uwagi poświęcamy aktywności ruchowej seniorów. Jesteśmy pewni, że osoby starsze w takim samym stopniu, jak i osoby młodsze są zdolne do uprawiania sportu. Senior Fit to zajęcia gimnastyki rehabilitacyjno-zdrowotnej, dostosowane do wieku i możliwości ćwiczących.

Proponujemy program treningowy przygotowany tak, aby oddziaływał na podstawowe elementy sprawności fizycznej, a w szczególności na poprawę wytrzymałości, zwiększenie siły i gibkości oraz koordynacji ruchowej. Dobór aktywności ruchowej jest w ogromnym stopniu uzależniony od indywidualnych predyspozycji, uzależnionych od stanu zdrowia oraz od stopnia sprawności fizycznej danej osoby. Programowanie indywidualnych ćwiczeń dla osób starszych jest istotne, także ze względu na częste występowanie przeciwwskazań medycznych.

Poza ćwiczeniami fitness seniorzy mogą także korzystać z dobrodziejstw siłowni, gdzie trening siłowy ma ogromne znaczenie dla stanu zdrowia. Główną jego zaletą jest zwiększenie masy oraz siły mięśni, co poprawia wytrzymałość i ruchomość organizmu, redukuje tkankę tłuszczową, zmniejszając jednocześnie występowanie wielu chorób takich jak: nad-

ciśnienie, cukrzyca, rak jelita grubego i osteoporoza. Trening wpływa znacząco na nasze samopoczucie, łagodząc stany depresyjne i wpływając na jakość snu.

W dzisiejszych czasach bóle pleców i problemy z kręgosłupem możemy zaliczyć do chorób cywilizacyjnych. Dlatego warto zadbać o kręgosłup bez względu na wiek i skorzystać z zajęć o nazwie **Zdrowy Kręgosłup**. Trening składa się z szeregu ćwiczeń wzmacniająco-rozciągających, mających na celu poprawę wydolności, uelastycznienie mięśni posturalnych oraz poprawę ukrwienia. Pozwolą one zminimalizować skutki przeciążeń, pomogą uelastyczyć i wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Priorytetem pracy na sali treningowej jest przede wszystkim bezpieczeństwo uczestników zajęć. Ważne jest, aby przed uczestnictwem w zajęciach poinformować instruktora o ewentualnych urazach, kontuzjach, schorzeniach. Indywidualne podejście gwarantuje skuteczne dopasowanie ćwiczeń w zależności od przebiegu urazów czy zmian zwyrodnieniowych.

Proces starzenia zaczyna się już po 25 roku życia, a szybkość jego postępowania zależy przede wszystkim od naszego stylu życia. Jest to nieuchronna kolej rzeczy, ale aktywność fizyczna może znacznie spowolnić przebieg zaniku tkanek i starzenie się komórek organizmu. Chcemy pokazać

Wam, że **nawet po 80-ce, można poprawić swoją sprawność**, wzmocnić mięśnie i zwiększyć ich objętość. Aktywność w wieku dojrzałym to poprawa jakości życia, łatwość wykonywania codziennych obowiązków i lepsze samopoczucie. Jak w każdym wieku ćwiczenia powinny przede wszystkim sprawiać nam przyjemność.

Badania niezbieżnie pokazują, że należy przywrócić starszym osobom chęć do uprawiania adekwatnych do wieku ćwiczeń fizycznych, ponieważ nie ma żadnych biologicznych barier, które by taką aktywność mogły wykluczać. Właśnie ludziom dojrzałym potrzebne są ćwiczenia fizyczne, by utrzymać fizyczną niezależność oraz przywrócić zdolność do szybkiej regeneracji i redukcji ryzyka groźnych chorób.

Nic straconego, ponieważ na całe szczęście wiele badań dowodzi, że nie ma granicy wieku, przy której aktywność fizyczna byłaby niemożliwa i nie przynosiła korzyści.

Pamiętajmy więc, aby systematycznie dbać o kondycję fizyczną. Dzięki temu spowolnimy tempo starzenia się organizmu i zwiększymy swoje szanse na długowieczność. Oferta zajęć ruchowych jest niezwykle bogata, wykorzystajmy ją więc dla własnego zdrowia. Jeśli wstydzimy się, namówmy znajomą lub znajomego, by wspólnie uczęszczać na zajęcia – razem zawsze łatwiej.

Anna Woźniak, Dorota Sidorko
Zespół klubu Relaks



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A, biuro@centrumbernardynska.pl, www.centrumbernardynska.pl

kom. 511 511 234, tel. 48 386 95 00, w godz. 7.30-20.00

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

lek. spec.	Alter Andrzej	UROLOGIA
lek. spec.	Brudnias Tadeusz	ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU
lek. spec.	Brudnicka Anna	OKULISTA / MEDYCYNĄ PRACY
dr n. med.	Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOGIA
dr n. med.	Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOGIA
lek. spec.	Chyl Piotr	ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACYJNA
lek. spec.	Drotlef Bogusław	CHIRURGIA OGÓLNA / PROKTOLOGIA
lek. spec.	Gaczyński Robert	PSYCHIATRIA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
lek. spec.	Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOGIA / MEDYCYNĄ PRACY
lek. spec.	Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOGIA / ENDOKRYNOLOGIA DZIECIĘCĄ
lek. spec.	Grel Norbert	PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA (USG)
lek. spec.	Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURGIA
lek. spec.	Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOGIA
lek. spec.	Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOGIA
lek. spec.	Molga Radosław	UROLOGIA
dr n. med.	Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOGIA
lek. spec.	Nierubca Antoni	UROLOGIA
lek. spec.	Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNĄ PRACY
lek. spec.	Noll Grzegorz	CHIRURGIA OGÓLNA / CHIRURGIA NACZYNIOWA
dr n. med.	Ostrach Andrzej	CHIRURGIA OGÓLNA / CHIRURGIA NACZYNIOWA
lek. spec.	Sander Krzysztof	UROLOGIA
lek. spec.	Sidor Marcin	KARDIOLOGIA
mgr	Skalska Nina	DIETETYKA
lek. spec.	Skałbania Magdalena	DERMATOLOGIA I WENEROLOGIA
lek. spec.	Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOGIA
lek. spec.	Szadkowski Tomasz	CHIRURGIA OGÓLNA
lek. spec.	Szymańska Beata	INTERNISTA
lek. spec.	Wilczak Jolanta	NEUROLOGIA
dr n. med.	Wypyski Andrzej	CHIRURGIA DZIECIĘCĄ

tu nas znajdziesz



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

CHIRURGIA DZIECIĘCA

dr n. med. Wypyski Andrzej

CHIRURGIA NACZYNIOWA

lek. spec. Noll Grzegorz, *dr n. med.* Ostrach Andrzej

CHIRURGIA OGÓLNA

lek. spec. Drotlef Bogusław, *lek. spec.* Noll Grzegorz,
dr n. med. Ostrach Andrzej, *lek. spec.* Szadkowski Tomasz

DERMATOLOGIA I WENEROLOGIA

lek. spec. Skałbiana Magdalena

DIABETOLOGIA

lek. spec. Łańczyk-Wrona Barbara

DIETETYKA

mgr Skalska Nina

ENDOKRYNOLOGIA / ENDOKRYNOLOGIA DZIECIĘCA

lek. spec. Grabiec Elżbieta

INTERNISTA

lek. spec. Szymańska Beata

KARDIOLOGIA

lek. spec. Latała-Musiał Krystyna, *lek. spec.* Sidor Marcin

MEDYCYNĄ PRACY

lek. spec. Brudnicka Anna, *lek. spec.* Głód-Socha Katarzyna,
lek. spec. Nitka Tadeusz Mieczysław

NEFROLOGIA

dr n. med. Buczyńska-Chyl Jolanta

NEUROCHIRURGIA

lek. spec. Kasperski Mirosław

NEUROLOGIA

lek. spec. Głód-Socha Katarzyna, *dr n. med.* Nadgrodkiewicz Krzysztof,
lek. spec. Wilczak Jolanta

ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA NARZĄDU RUCHU

lek. spec. Brudnias Tadeusz,

lek. spec. Chyl Piotr

OTORYNOLARYNGOLOGIA

dr n. med. Chlebny Wojciech

PRELUKSACYJNA

lek. spec. Chyl Piotr

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA (USG)

lek. spec. Grel Norbert

PROKTOLOGIA

lek. spec. Drotlef Bogusław

PSYCHIATRIA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ

lek. spec. Gaczyński Robert

UROLOGIA

lek. spec. Alter Andrzej, *lek. spec.* Molga Radosław, *lek. spec.* Nierubca Antoni,
lek. spec. Sander Krzysztof, *lek. spec.* Słomska-Kasperska Grażyna

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

Y/0564

**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**

SPRZEDAM GABINETY

w centrum Radomia
pow. **116 m²**

- stomatologia
- lekarski
- ginekologia
- RTG zębowy

Więcej informacji pod numerem

tel. 509 158 081

Y/0496

Ortezy kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego



Piotr Kliszcz
lek. med., ortopeda
i traumatolog,
specjalista rehabilita-
cji medycznej.
Pasjonat nurkowania,
fotograf, twórca pod-
wodnych pejzaży.

pkliszcz50@gmail.com

Wskazania do stosowania gorsetu

- Okresowo (max 3-6 miesięcy) –

zwykle przez wiele godzin w okresie doby:

- w rehabilitacji po przebytych ura-
zach kręgosłupa leczonych zachowawczo
i operacyjnie,
- w ostrych zespołach bólowych kręgo-
słupa spowodowanych dyskopatią, zmia-
nami zwyrodnieniowymi, kręgozmykiem,
procesami chorobowymi,
- w ostrych zespołach bólowych korze-
niowych (rwa kulszowa, udowa),
- w ostrych zespołach bólowych staw-
ów krzyżowo-biodrowych spowodowa-
nych przebytymi urazami, zmianami zwy-

rodnieniowymi,

- w rehabilitacji po leczeniu operacyj-
nym schorzeń kręgosłupa,
- do pionizacji i nauki chodzenia
u pacjentów leczonych z przyczyn orto-
pedycznych i neurologicznych.

2. Długotrwale – należy ograniczać
czas stosowania do niezbędnego mini-
mum w okresie doby:

- w przewlekłych zespołach bólowych
po przebytych urazach kręgosłupa, staw-
ów krzyżowo-biodrowych, miednicy,
- w przewlekłych zespołach bólowych w
przebiegu choroby zwyrodnieniowej krę-
gosłupa, dyskopatii, kręgozmyku, ZZSK,
- w przewlekłych zespołach bólowych
korzeniowych (rwa kulszowa, udowa),
- po przebytych złamaniach w prze-
biegu osteoporozy, po złamaniach pato-
logicznych kręgow.

3. Długotrwale – jedynie do wykony-
wania niektórych czynności, profilak-
tyka przy dużym prawdopodobieństwie
wystąpienia ostrych i przewlekłych zesp-
łów bólowych, do wykonywania ciężkich
prac fizycznych, prac w pozycjach wymu-
szonych:

- przy często nawracających zespołach
bólowych kręgosłupa, zespołach korze-
niowych w wywiadzie,
- przy zaawansowanych zmianach zwy-
rodnieniowych kręgosłupa, dyskopatii,
kręgozmyku, potwierdzonych badaniami
obrazowymi,
- w zaawansowanej osteoporozie.

4. Profilaktycznie u osób zdrowych
wykonujących najcięższe prace fizyczne
– np. pracownicy budowlani (często jako
element ubrania roboczego), w sporcie,
np. podnoszenie ciężarów.

Przeciwwskazania do stosowania gorsetu:

- uczucie duszności i ograniczenie
wydolności oddechowej może okresowo
znacznie ograniczyć lub nawet uniemoż-
liwić stosowanie gorsetu (po uzgodnieniu

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

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

DIAGNOSTYKA

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

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

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00

C/0420

z lekarzem prowadzącym),

– dyskomfort, uczucie duszności, kwaśne lub gorzkie odbijania, pieczenie w przełyku, zgaga, bóle w ok. prawego łuku żeber mogą pojawić się już przy próbie zakładania, powodując rezygnację z danego typu gorsetu już na etapie wyboru. Dolegliwości mogą nasilać się, jeśli założenie gorsetu nastąpiło bezpośrednio po spożyciu posiłku lub wypiciu większej ilości płynów. W przypadku nasilonych dolegliwości należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym,

– u osób z wysiłkowym nietrzymaniem moczu i w przypadku ostrych infekcji układu moczowego stosowanie gorsetu może nasilać dolegliwości,

– u osób z dolegliwościami ze strony wątroby i pęcherzyka żółciowego, w refluksie żołądkowo-przełykowym, przy obecności uszkodzeń lub wad przepony stosowanie gorsetu może być źle tolerowane,

– w przypadku obecności ran lub zmian na skórze (otarcia naskórka, zranienia, egzemy skórne,) w miejscach przylegania stosowanie gorsetu jest możliwe po założeniu opatrunku; należy szczególnie kontrolować prawidłowość stosowania gorsetu u dzieci, osób z zaburzeniami pamięci, chorych psychicznie.



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

medyczo-rehabilitacyjnego



www.rehabilitacja-radom.pl

BEZPŁATNA REHABILITACJA DZIECI REHABILITACJA DOMOWA

(+48) 794 773 956 Radom, ul. Sienkiewicza 34/2

KINEZYTERAPIA

REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNĄ ORTOPEDYCZNĄ 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

ZAPRASZAMY DO NOWYCH GABINETÓW

Szydłowiec, ul. Kościuszki 202
(wejście na przeciwko lewiatanu)

Przysucha,
ul. Warszawska 25/27

PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2A

tel. 602 660 944

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

WITAMY W NOWEJ PRAKTYCE

Oferujemy Państwu usługi w zakresie:

ORTODONCJA

CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA

PERIODONTOLOGIA

PROTETYKA

IMPLANTOLOGIA

LOGOPEDIA

LECZENIE ZESPOŁOWE ze współpracą

z chirurgiem ortognatykiem i chirurgiem stom., z periodontologiem

PRZYGOTOWANIE ORTODONTYCZNE

do leczenia protetycznego

NEUROCHIRURGIA

LECZENIE ZESPOŁU CIEŚNI NADGARSTKA

ENDOKRYNOLOGIA i choroby wewnętrzne

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA:

pantomogram, cefalometria, tomografia komputerowa CB-CT

Przyjaciółmi naszego gabinetu
są dzieci niepełnosprawne, 😊
które kochamy ze wzajemnością.

Leczymy dzieci

z wadami rozwojowymi:

porażeniem mózgowym,
rozczepami.

Współpracujemy z lekarzami
Centrum Zdrowia Dziecka
i WIM w Warszawie.

NOWOCZESNA, PROFESJONALNA, PRZYJAZNA PACJENTOM

REHABILITACJA

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

J/0593



**Pracownia 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

Naturalny luksus z kaktusa

Wszystko zaczęło się od małego, niepozornego nasiona. Wyglądem przypominało pestkę winogrona. Zasadzone rośło 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 krywały pulpę - miększą z nasionami. To właśnie z wysuszonej pulpy mechanicznie oddzielono nasiona i z nich wyłoczono NAJLEPSZY OLEJ ŚWIATA.

Aby uzyskać litr tego drogiego 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 rozpala wszystko wokół. Ze względu na to, że jest rośliną tak odporną i bardzo szybko regenerującą się, zapewnia naszej skórze szybką odbudowę i ochronę. Systematyczne stosowanie oleju z nasion opun-



cji 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 seborregulację - upłynnia sebum
- niwelowanie zmian pigmentacyjnych, przebarwień - rozbija złogi pigmentacyjne,

PZG Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki 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
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

**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

CENISZ SOBIE NATURĘ?

**MASZ DOSYĆ CHEMII
NA SWOJEJ SKÓRZE?**

WSTĄP DO NAS!

**MYDLARNIA U FRANCISZKA
OFERUJE NATURALNE KOSMETYKI
Z RÓŻNYCH CZĘŚCI ŚWIATA**

RADOM, UL. MALCZEWSKIEGO 2, UL. MONIUSZKI 19

WWW.UFRANCISZKA.PL



AB/0584

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, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylniej
i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe (EVL, RF) i klasyczne operacje żyłaków
- Skleroterapia żyłaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojących się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn dolnych

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)



48 363 33 73
603 612 943

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żyłaków 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

dr n. med. ANDRZEJ OSTRACH

SPECJALISTA CHIRURGII
NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ

Przyjmuje

26-600 RADOM
ul. Bernardyńska 3A
czwartki w godz. 16-18



602 477 709
48 386 95 00
511 511 234



- redukcję stanów zapalnych, obrzęków i podrażnień.

Tym co wyróżnia olej z opuncji figowej na tle innych jest jego wyjątkowy skład: wysoka (90 %) zawartość Niezbędnych Ninasynowych Kwasów Tłuszczowych a także obecność najbardziej aktywnej formy witaminy E. Poza cennymi kwasami olej zawiera witaminy (A, E, F, K) i minerały (wapń, potas, fosfor, magnez, żelazo, oraz cynk). Olej do stosowania na noc (wchłania się głą-

biej, działa skuteczniej) w komplecie z kremem z olejem z opuncji figowej na dzień. Krem wzbogacony w składniki takie jak: olej arganowy, kolagen, nawilżający kwas hialuronowy, łagodzący aloes i ochronne masło shea. Krem dedykowany cerze dojrzałej z widocznymi oznakami starzenia.

Nie bez powodu każdy przyznaje, że ...

natura to największy luksus

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 żyłaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

BADANIA **USG**

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

Tel.dom. **48 385-11-42** tel.kom. **603208589**

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**

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**

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

SZCZEGÓLNE 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)

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. **696 50 15 15**

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



RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

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



unident

stomatologia

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

www.unident.radom.pl



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

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 zębów
- 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

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

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

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

Jak działa pigułka „dzień po”

Pigułka „dzień po” może mieć działanie wczesnoporonne, wszystko zależy od momentu cyklu, w którym zostanie przyjęta – powiedział dr Maciej Barczentewicz, ginekolog, prezes zarządu Fundacji Instytut Leczenia Niepłodności Małżeńskiej w Lublinie. Zdaniem lekarza, sprzedaż tych tabletek bez recepty jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia, zwłaszcza młodych dziewcząt.

Decyzją ministerstwa zdrowia preparat „ellaOne”, czyli tak zwana pigułka „dzień po”, będzie dostępna w Polsce bez recepty. To zalecenie Komisji Europejskiej, do którego zastosował się, choć nie musiał, polski resort zdrowia. Zdaniem dr. Macieja Barczentewicza, taka decyzja może prowadzić do poważnego zagrożenia zdrowia. – Szczególnie zagrożenie stwarza to dla kobiet najmłodszych, które mogą podejmować różne nieroztropne decyzje, mające konsekwencje zdrowotne – wyjaśnia ginekolog.

Skąd wynika to zagrożenie? – Producent zaleca stosowanie takiej tabletki najwyżej raz w miesiącu. Ale nawet jeśli będzie ona stosowana raz w miesiącu, ale wielokrotnie w ciągu roku, spowoduje to poważne zaburzenia hormonalne. Jeżeli można ją kupić bez najmniejszego problemu, tak jak kawę czy herbatę w sklepie, po prostu idąc do apteki i kupując tak jak się kupuje witaminy, to niestety można się spodziewać, że „ellaOne” będzie przyjmowana częściej niż raz w miesiącu – powiedział dr Barczentewicz.

„Sprzedaż tych pigułek jest poważnym zagrożeniem, a wręcz naruszeniem prawa polskiego, szczególnie ustawy antyaborcyjnej, zakazującej zabijania płodu ludzkiego”. Dr Barczentewicz jasno stwierdza, że „ellaOne” absolutnie nie można traktować jako tabletki wyłącznie antykoncepcyjnej. – Pigułka „dzień po” może mieć działanie wczesnoporonne – przestrzega.

Mechanizm działania preparatu zależy od tego, w którym momencie cyklu kobiety doszło do współżycia. – To ma być tak zwana antykoncepcja awaryjna, pigułka stosowana maksymalnie do 72 godz. po

tw. stosunku niezabezpieczonym. Jeżeli współżycie było w okresie okołowulacyjnym, czyli potencjalnie mogło dojść do poczęcia w ciągu tych 72 godzin, to wtedy ta tabletkę będzie miała działanie wczesnoporonne. Jeżeli do współżycia doszło po owulacji, czyli w okresie niepłodnym, to tabletkę nie będzie miała żadnego działania. Jeżeli natomiast do współżycia doszło w okresie przedowulacyjnym, można się spodziewać, że zadziała mechanizm blokujący owulację, czyli antykoncepcyjny. Wszystkie trzy możliwości są faktyczne – wyjaśnił dr Barczentewicz.

Następstwem zastosowania tej pigułki jest rozregulowanie cyklu, wczesne poronienia i niepłodność. Duże dawki progestagenu mają wysoce niekorzystny wpływ na układ rozrodczy i gruczoły piersiowe (tkliwość i ból piersi, ból i świąd narządów płciowych, skurcze macicy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, krwotok maciczny, obfite miesiączki, nieregularne krwawienia z pochwy) oraz na układ pokarmowy (ból brzucha, nudności, wymioty, niestrawność, biegunka, refluks żołądkowo-przełykowy), a także na układ sercowo-naczyniowy, nerwowy i psychikę kobiet – ostrzega Forum Kobiet Polskich. Podkreśla, że środek ten niczego nie leczy. „Jest stosowany przeciwko poczętemu dziecku i o ile zostało ono poczęte, blokuje mu możliwość dalszego rozwoju i powoduje bardzo wczesne poronienie. Może być stosowany nawet do 5 dni po kontakcie seksualnym, ale zdarza się, że nie jest skuteczny. Może wówczas powodować uszkodzenia płodu” – przypomina ją członkini FKP.

Źródło: Deon.pl

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

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

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek.stomatolog
Hubert Szwe

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**



GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów:

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/0254

NZOZ profident PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17

lek. stom. Elżbieta Kaczowska
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

Czynne: pn-pt w godz. 9-18, **DYŻUR**
sobota 14-18

J/0402

RTG zębów

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



+ 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

Od czego zależy skuteczność terapii logopedycznej

Rodzice często pytają, jak długo ich dziecko będzie uczestniczyło w terapii logopedycznej i jaki będzie jej wynik (czy będzie kiedyś dobrze mówi-

ło, a może tylko nieco lepiej). Odpowiedź nie jest prosta. Są pewne warunki, które mają wpływ na to, jak będzie przebiegała i jak się skończy terapia logopedyczna. Z praktyki wynika, że najważniejsze to:

- przyczyna wady wymowy – istotna jest historia życia dziecka: jak dziecko przyszło na świat, jak czuła się mama w ciąży, czy brała leki, jeśli tak, to jakie, jak dziecko się do tej pory rozwijało, czy ma wady lub zaburzenia współ-

występujące np. trudności intelektualne, emocjonalno-ruchowe, relacyjne, wady słuchu lub inne nieprawidłowości rozwojowe-

Musimy pamiętać, że zaburzenie mowy może być jednym z objawów poważnego schorzenia.

- czas podjętej terapii: w jakim wieku dziecko trafiło do specjalisty - jeśli dziecko ma poważnie zaburzony rozwój mowy i języka, a terapię podjęto późno, np. kiedy dziecko ma 6 lub 7 lat, to nie można oczekiwać szybkich i dobrych efektów,

- budowa aparatu artykulacyjnego – ważny jest zgryz dziecka, wędzidełko podjęzykowe i sprawność narządów artykulacyjnych,

- funkcjonowanie poznawcze - czy dziecko szybko się uczy, jaką ma

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

**REZONANS
MAGNETYCZNY**

- Nowoczesny aparat GE 1,5T
- pełny zakres badań
- Badania bezpłatne
- 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, przeziemiączkowe, 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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

sprawność umysłową, czy ma prawidłową uwagę, dobrze funkcjonujący słuch fonematyczny, czy jest dobrze zmotywowany,

- **rozległość i głębość wady wymowy** - czy nieprawidłowości obejmują jedną głoskę, czy wiele; czy oprócz zaburzeń artykulacyjnych dziecko ma prawidłowo rozwinięty system językowy, dysponuje bogatym zasobem słownika, buduje prawidłowo zdania, itp.

- **udział rodziców w terapii** - Pamiętajmy, że **terapia nie może być prowadzona „zaocznie”** (niestety dla wielu rodziców jest to model bardzo pożądaný). Karteczka z ćwiczeniami musi być objaśniona, ćwiczenia zademonstrowane - w przeciwnym razie rodzice mogą utrzymywać błędne nawyki. **Opiekunowie dziecka muszą mieć świadomość, że to nie logopeda uczy mówić, tylko oni.** Specjalista poznaje dziecko, przeprowadza wywiad z rodzicami i czuwa nad terapią, kieruje nią, programuje, odpowiada za jej skuteczność. **Trudno jednak oczekiwać szybkich i dobrych efektów, jeśli rodzic nie współpracuje się z logopedą i nie realizuje jego zaleceń.**

- **osobowość i umiejętności terapeuty oraz ilość i różnorodność zajęć logopedycznych** - logopeda ma kluczowe znaczenie dla powodzenia terapii, krok po kroku planuje działania i czuwa nad postępami, ważne jest więc aby miał dobry kontakt z dzieckiem i umiał z konkretnym dzieckiem pracować. Mnożenie terapii logopedycznych, to znaczy - uczestniczenie dziecka w zajęciach logopedycznych u kilku logopedów np. w przedszkolu (czy szkole), w poradni lub kilku poradniach, czasem jeszcze dodatkowo prywatnie w domu, nie pomoże, a może poważnie zakłócić przebieg terapii. Podczas tak licznych terapii najczęściej nie ma osoby, która weźmie odpowiedzialność za wynik terapii. Doświadczenie mówi również, że w opisanej sytuacji brakuje w terapii rodzica, a logopedzi stają się jakby korepetitorami.

Pamiętajmy! - Dziecko nie musi korzystać z zajęć logopedycznych w szkole, czy przedszkolu tylko dlatego, że jest taka możliwość.

Rodzic powinien znaleźć dla dziecka i dla siebie takiego specjalistę, któremu zaufa, i z którym będzie mógł współpracować, w tym rozpoznać czy specjalista ma doświadczenie w pracy z dzie-

kiem o trudnościach, które występują u jego dziecka.

Oczywiście są i inne okoliczności, które w danym przypadku mogą mieć kluczowe znaczenie dla przebiegu i skuteczności terapii. W każdym jednak wypadku rodzice muszą wykazać się akceptacją dziecka, zrozumieniem, a także cierpliwością, bo terapie trwają przez różny, czasem długi okres a i wyniki zależą od wielu złożonych okoliczności.

Wielu pacjentów kończy terapię z sukcesem i mówi prawidłowo ale część z nich nie będzie mówiła nigdy w sposób idealny (np. w przypadku niektórych uszkodzeń mózgu) lecz czytelniej. Jest też taka grupa dzieci, u których mowa werbalna nie pojawi się nigdy ale są za to inne metody komunikowania się, których także może nauczyć logopeda.

Należy zadbać więc o to, by rozwijać zdolności językowe, artykulacyjne dziecka zgodnie z jego możliwościami, tak, aby mogło z powodzeniem komunikować się z ludźmi.

Opracowała: mgr Dorota Rumieńczyk
- neurologopeda
„SODIR-poradnie specjalistyczne”
ul. Lubońskiego 2 w Radomiu



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

mgr **Odzimek Bogumiła**, psycholog kliniczny, terapeuta,
mgr **Chudoba Urszula**, surdologopeda/neurologopeda, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej,
mgr **Domżańska-Lyszcz Agnieszka**, logopeda/oligofrenopedagog,
mgr **Kazmierczyk Monika**, logopeda/neurologopeda
mgr **Kosior Izabela**, logopeda/surdologopeda
mgr **Kubas (Solarz) Anna**, fizjoterapeuta terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju
mgr **Kucharczyk Barbara**, logopeda/afazjolog, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej
mgr **Pastuszka Katarzyna**, logopeda
mgr **Piękoś Maria**, psycholog kliniczny terapeuta wczesnego wspomaganie 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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwczesnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania 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.

**Specjalistyczna Niepubliczna
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna
od stycznia 2015 r. prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

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



Przychodnia Weterynaryjna Pankracy

DYŻUR CAŁODOBOWY

Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKŁEP
www.pankracy.radom.pl

Oferta dla naszych czytelników



„Boże orzeźwienie” wciąga czytelnika już od pierwszych stron. To zasługa niesamowitych historii, które wydarzyły się naprawdę. Są to opowieści o trudnych chwilach w życiu: utracie zdrowia, śmierci najbliższych, doświadczeniu przemocy i zła. Ich bohaterowie poznali gorzki smak cierpienia i walczyli z brakiem nadziei. Nie raz zadawali sobie pytanie *Dlaczego mnie to spotkało?*, *Jak mogłeś na to pozwolić Boże?* Odpowiedzi przerosły ich najśmielsze oczekiwania.

Co dobrego może wynikać z postrzelenia się w nogę, zachorowania na raka, śmierci ukochanej osoby, czy poważnego wypadku samochodowego? Okazuje się, że często jest to dopiero początek nowego, lepszego życia. Bóg czasami tak ciężko nas doświadcza, byśmy nauczyli się odkrywać swoje prawdziwe powołanie, mocniej kochać, pełniej żyć oraz dawać świadectwo Jego dobroci i miłosierdzia.

Przedstawione historie zgodnie świadczą o tym, że wszystko co nas spotyka ma głębszy sens i wpisuje się w Boży plan wobec nas. Bo tylko Bóg potrafi przynieść orzeźwienie w najczarniejszym momencie naszego życia.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **Boże orzeźwienie. Prawdziwe historie, które zadziwiają i dodają otuchy** kosztuje 34 zł. Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 27,20 zł, w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM.

Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.

Przy zamówieniu od 50.00 zł koszty wysyłki pokrywa 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

e.wydawnictwowam.pl

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 dziecięcą,
- ☞ Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- ☞ Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- ☞ Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- ☞ Pedagogę 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.

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA**

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



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

"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

ODSZKODOWANIA

ZADZWOŃ - ZAPYTAJ
ZGŁOŚ WYPADEK

Tel. 691 109 109

eucO ul. Żeromskiego 94
Radom

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. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy
bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie
pielęgniarskiej opieki
długoterminowej
w domu chorego

<http://www.rtd.radom.pl/>

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Papież Franciszek postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. Życie konsekrowane – o co tu właściwie chodzi?

Biskupi polscy w liście na dzień życia konsekrowanego napisali: „Sobór Watykański II stwierdził, że choć stan życia konsekrowanego nie jest częścią hierarchicznej struktury Kościoła, to «należy on jednak nienaruszalnie do jego życia i świętości» (Lumen gentium, 44). Rzeczywiście, trudno wyobrazić sobie Kościół bez osób zakonnych, członków instytutów świeckich, konsekrowanych dziewic i wdów, bez ich modlitwy, ofiary i prowadzonych przez nich dzieł apostolskich: różnorodnych duszpasterstw, sanktuariów, szkół, mediów, posługi kaznodziejskiej, rekolekcyjnej, służby chorym i ubogim”.

Większość z nas ma jakieś błędne pojęcie czym jest życie zakonne, w którym poszczególne osoby poświęcają się na wyłączną służbę Bogu samemu. Oczywiście wyobraźni widzimy szeregi mnichów czy mniszek, zdążających na wspólną modlitwę w klasztornej kościele. Znamy zakony i zgromadzenia zakonne z nazwy. Komu nie obilo się o uszy coś o franciszkanach lub franciszkanach, benedyktynach lub benedyktynkach, dominikanach lub dominikankach, karmelitach czy karmelitankach. Słyszeliśmy może o, np. Salezjanach, Orionistach, Pijarach, Redemptorystach albo o Michaelitkach, Elżbietankach, Pasjonistkach czy o Siostrach Matki Bożej Miłosierdzia – zgromadzeniu siostry Faustyny. Jednak większości ludzi w Polsce pojęcie „instytut świecki” lub „konsekrowana dziewczica”, albo „konsekrowana wdowa” – niewiele mówi. Co więcej – brzmi dziwnie. A przecież to także pewna forma życia poświęconego tylko Bogu.

Członkowie instytutów świeckich żyją pojedynco lub we wspólnotach. Składają śluby czystości, ubóstwa i posłuszeństwa, ale pozostają w swoich środowiskach, gdzie żyją i pracują tak jak inni świeccy katolicy. Nie noszą żadnych oznak swojej konsekracji i – najczęściej – nie ujawniają faktu swej przynależności do instytutu świeckiego, by tym skuteczniej (bo bez „etykiety”) oddziaływać apostołsko. W Polsce jest ponad 1100 osób świeckich konsekrowanych.

O dziewczicach i wdowach konsekrowanych – z braku miejsca – w następnym numerze Zdrówka. Obecnie w Polsce jest ponad 80 Dziewic konsekrowanych i 239 Wdów konsekrowanych oraz 1 Wdowiec konsekrowany. W sumie około 35 tys. Polaków i Polek prowadzi życie konsekrowane, oparte na radach ewangelicznych. Niewiele jest też krajów na świecie, gdzie nie pracowałyby osoby konsekrowane pochodzące z Polski.

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

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



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

BEZPŁATNIEW 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
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

tel: 503 767 519

tel: 603 795 991

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

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

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

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe



*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

• **BOTOX**

• wypełnianie zmarszczek

• **THERMAGE**

• nieinwazyjny lifting

• plastyka powiek

• odchudzanie

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



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 przeciwoleżynowe
- * Glukometry
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

20%

upustu

na bieliznę

dla AMAZONEK

z kolekcji

2014

AA/0076

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

KOLPORTAŻ

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krynchowie
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: **zbikum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

XXIII Międzynarodowy Dzień Chorego

**“Niewidomemu byłem oczami,
chromemu służyłem za nogi”**
(Hi 29,15).



Słowo
abp. Zygmunta
Zimowskiego
z okazji XXIII
Międzynarodowego
Dnia Chorego

**Czcigodni Kapłani,
Osoby Życia Konsekwentnego,
Umilowani, Siostry i Bracia w Chrystusie
Panu!**

W środę 11 lutego, czyli we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes obchodzimy XXIII Międzynarodowy Dzień Chorego ustanowiony przez Jana Pawła II, którego myślą przewodnią są słowa: „Sapientia cordis”. Z tej okazji papież Franciszek zaprasza do medytacji słów z Księgi Hioba: „Niewidomemu byłem oczami, chromemu służyłem za nogi” (Hi 29,15), a także przesyła swoje Orędzie, w którym wyraża wdzięczność wszystkim opiekującym się osobami chorymi i cierpiącymi. Ojciec Święty pisze: „Czas spędzony obok chorego jest czasem świętym.”

Zgłębiając Orędzie papieskie, pozwólcie Kochani, że ze szpitalnego łóżka, zarówno jako Przewodniczący Papieskiej Rady ds. Służby Zdrowia i Duszpasterstwa Chorych, jak również i pacjent - w imieniu osób chorych i własnym - pragnę wyrazić wdzięczność wszystkim pracownikom Służby Zdrowia. Serdeczną wdzięcznością pragnę objąć lekarzy, pielęgniarki i pielęgniarzy, pracowników administracji, kierowców karettek, osoby pracujące w kuchniach szpitalnych, dbające o czystość, wolontariuszy; wszystkich, którzy służą bliźnim jak Dobrzy Samarytanie. Każdemu z osobna życzę, mówiąc językiem Pisma Świętego: „Niech Cię Pan

błogosławi i strzeże. Niech Pan rozpromieni oblicze swe nad tobą, niech Cię obdarzy swą łaską. Niech zwróci ku tobie oblicze swoje i niech Cię obdarzy pokojem”. (Lb 6,24-26). Swoją posługą naśladujecie Jezusa Chrystusa, który niejednokrotnie dawał przykłady troski o chorych i cierpiących.

Umilowani!

W tym miejscu, jako brat w biskupstwie i kapłaństwie, a jednocześnie pacjent, pragnę wyrazić serdeczną wdzięczność tym, którzy przyprowadzają chorych do Jezusa oraz tym, którzy Jezusa przyprowadzają do chorych. Niech Pan wynagrodzi posługę księżom kapelanom posługującym w placówkach Służby Zdrowia oraz kapłanom, którzy odwiedzają chorych i cierpiących w domach, niosąc Chrystusa w Komunii Świętej i służąc w sakramencie pojednania, zarówno w Pierwsze Piątki Miesiąca, jak i w inne dni roku. Do Chrystusa prowadzą chorych także członkowie rodziny i przyjaciele, bracia zakonnicy i siostry oraz katolickie środki społecznego przekazu. Wasza ewangeliczna posługa jest niezastąpiona!



Zwracam się również do Was, kochani bracia i siostry niosący krzyż cierpienia! Św. Jan Paweł II uczył nas swoim przykładem, że drogą świętości może być również doświadczenie choroby.

On sam, jako święty szlifowany cierpieniem, napisał list „O chrześcijańskim sensie cierpienia” (Salvifici doloris), w którym przypomniał słowa św. Pawła: „W moim ciele dopełniam braki udręk Chrystusa dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół” (Kol 1,24). Papież niejednokrotnie zaznacza, iż cierpienie ofiarowane Panu Bogu łączy się z cierpieniem Jezusa na krzyżu, dla zbawienia świata i dla dobra Kościoła, który jest naszą Matką.

Kończąc ten list pisany z potrzeby serca, pragnę wyrazić wdzięczność Panu Bogu za dar zdrowia do którego powoli powracam, a także za modlitwę i życzliwość Wszystkim, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Szczególnie dziękuję Księżom Biskupom, Duszpasterzom i Wiernym mojej rodzinnej Diecezji Tarnowskiej i Diecezji Radomskiej, w której posługiwałem. Jestem wdzięczny za to, że w kościołach i kaplicach tych diecezji modlono się w mo-

jej intencji. Jednocześnie proszę o dalszą modlitwę, abym mógł wypełniać to, do czego zostałem wezwany przez Papieża Benedykta XVI, a co zostało zawarte już w moim obrazku prymitywnym w słowach: „Idę Panie, aby Ci służyć w ubogich i cierpiących”.

Pragnę zakończyć słowami Ojca Świętego Franciszka z tegorocznego Orędzia:

„Macierzyńskiej opiece Maryi, która przyjęła w swoim łonie i zrodziła Mądrość wcieloną, Jezusa Chrystusa, naszego Pana, powierzam tegoroczny Światowy Dzień Chorego.

O Maryjo, Stolicu Mądrości, jako nasza Matka wstawiaj się za wszystkimi chorymi i za tymi, którzy się nimi opiekują. Spraw, abyśmy w służbie cierpiącemu człowiekowi i przez samo doświadczenie cierpienia, mogli przyjąć i rozwijać w sobie prawdziwą mądrość serca”.

+ Abp Zygmunt Zimowski

*Biskup Senior Diecezji Radomskiej
Przewodniczący Papieskiej Rady ds.
Służby Zdrowia i Duszpasterstwa Chorych
Warszawa, 8 lutego 2015 r.*

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



APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

A/0007

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131



APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO**
ul. Traugutta 1a

**CZYNNA
7 DNI
W TYGODNIU**
ul. **Tochtermana 1**

**Pon-pt 8-20
Sob 9-18
Nie 9-16**

ul. **Główna 12**
**Pon-pt 8-20
Sob 8-14**

ul. **Traugutta 42**
**Pon-pt 7.30-19.30
Sob 8-14**

ul. **Królowej Jadwigi 13**
**Pon-pt 8-20
Sob 8-14**

Z/0262

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

ul. Niedziałkowskiego 19/21 (róg Staszica)

Pon-Pt 8:00 - 18:00, Sob 8:00 - 14:00

A/0500

**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



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