

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Latem więcej widać

O tym każdy z nas się przekonał, bo wyjazdy (nieważne gdzie) i spotkania z wakacyjną przygodą (w dobrym towarzystwie) sprzyjają poznawaniu tego, czego jeszcze nie znamy. W wakacje dużo się dzieje i zmienia w naszym życiu, ponieważ czy tego chcemy, czy nie, zatrzymujemy się na chwilę i odrywamy od monotonii codziennych obowiązków.

„Trwaj chwilo, trwaj” chciałoby się śpiewać, będąc na urlopie, ale ten – jak każdy – w pewnym momencie dobiegnie końca. Aby jednak było do czego wracać i co wspominać, jedna dobra rada – podczas wakacyjnego wypoczynku, jak mówią słowa piosenki, „Otwórz oczy, patrz!”.

Z życzeniami szczęśliwych powrotów,

ZG



Foto: W. Skrok

A R T Y K U Ł Y :

Bogactwo natury – miód

Czytaj na stronie 4.

Czujemy się tutaj jak w domu!

Czytaj na stronie 7.

Współpraca z rodzicami warunkiem powodzenia terapii logopedycznej

Czytaj na stronie 8.

Czerwone Wierchy

Czytaj na stronie 10.

Otyłość szkodzi

Czytaj na stronie 12.

Stopy - wkładki - buty

Czytaj na stronie 16.

10 sposobów na młodość i świetną sylwetkę

Czytaj na stronie 21.

Siostra czy nie siostra?

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

VISION CENTER

www.visioncenter.pl



SALONY OPTYCZNE

Rafał Paluch **OPTOMETRYSTA KLINICZNY**

Anna Paluch **OPTOMETRYSTA DYPLOMOWANY**

- PROFESJONALNE BADANIA WZROKU
- NOWOCZESNY SPRZĘT
- APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- SZEROKI WYBÓR MARKOWYCH OPRAW

Radom

Królowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78

Kozienice

Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 7, 10, 15
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 3, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 7, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 13
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 13, 25, 28
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. 4, 9, 22
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 9, 19, 21
Inne – str. 5, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

AGAMED" CENTRUM MEDYCZNE

Radom
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

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog – położnik Świechowski Witold

USG USG USG USG

INTERNA MEDYCYNĄ PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ - 21⁰⁰

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, 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



apteka

CENTRUM ZDROWIA

RADOM, ul. Lekarska 2A

OTWARTE:

Poniedziałek - Piątek 8:00-21:00

Sobota 8:00-15:00

A/0014

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitik ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
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

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com



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 – miód

Miód ceniony był od wieków, zarówno ze względu na swoje walory smakowe, jak i prozdrowotne właściwości. Już Hipokrates podawał go swoim pacjentom.

Miód skutecznie obniżał wysoką gorączkę, leczył rozstrój żołądka. Starożytni maścią z propolisu (kitu pszczelego) smarowali trudno gojące się rany. Kobiety wykorzystywały go w zabiegach pielęgnacyjnych. Kleopatra i Poppea, znane ze swej urody, zażywały kąpiele w mleku i miodzie, którym zawdzięczały nieskazitelny cerę i młody wygląd.

Bogaty w witaminy i mikroelementy,



posiadający właściwości antybiotyczne i antyseptyczne, miód stosowany był w medycynie ludowej. Dziś sięga się po niego coraz częściej jako środek wspomagający. Stosowany systematycznie wzmacnia serce i poprawia kondycję układu krwionośnego. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, chroniąc organizm przed zawałami i miażdżycą. Miód pozytywnie wpływa na układ trawienny, łagodząc rozstrój żołąd-

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG 12 kanałowy**
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

**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



Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

L/0149

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**

mgr **LENA KRAJEWSKA**
mikrobiolog

Radom, ul. Żeromskiego 105A
tel./fax 48 362-12-25
przyjęcia

**codziennie 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00**

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002

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 - ELEKTROTHERAPIA

UMOWA z NFZ

ka, zapalenie jelit, zgagę czy inne dolegliwości.

Miód jest produktem wysokokalorycznym, zawiera dużą ilość fruktozy i glukozy, dlatego polecany jest w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego. Zalecany jest w rekonwalescencji po długotrwałych chorobach, nowotworach, chemio- i radioterapii. Miód stosowany

„CHROBREGO”

NZOZ

Elżbieta Stachura

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

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

REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA

jest w leczeniu nerwicy oraz depresji.

Regularnie przyjmowanie miodu podnosi odporność organizmu, chroniąc przed sezonowymi infekcjami.

Miód doskonale nawilża skórę, zapobiega jej nadmiernemu przesuszeniu, gwarantuje jedność i zdrowy, młody wygląd. Maseczki z użyciem miodu poprawiają kondycję cery, nadają jej sprężystości, dzięki antyseptycznym właściwościom miodu, maseczka oczyszcza skórę z nieczyszczeń. Producenci kosmetyków coraz częściej sięgają po stare, sprawdzone receptury, wykorzystując miód w składzie kosmetyków, głównie kremów.

Źródło: szkodazdrowia.pl



„REDUAR” Gabinet Rehabilitacji

RADOM, UL. KILIŃSKIEGO 6, II PIĘTRO

Tel. 536 109 100 lub 536056036
fizjoterapia@wp.pl

Zapraszamy: poniedziałek – piątek
w godz. 9:00 – 17:00

Fizykoterapia

- Elektroterapia
- Laseroterapia
- Krioterapia
- Magnetoterapia
- Światłoterapia
- Ultradźwięki

Kinezyterapia

- Ćwiczenia usprawniające
- Gimnastyka korekcyjna
- KinesioTaping
- Masaże
- Drenaż limfatyczny

Rehabilitacja w domu pacjenta!



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

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

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

- 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

Zabiegi usunięcia żączy przy użyciu najnowszego
sprzętu i technik operacyjnych - zabiegi płatne

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać w gabinecie nr 20
I piętro, Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej lub pod numerem telefonu:
48 367-15-16 lub kom. 790-610-790, email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl,
od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

W naszej ofercie proponujemy najlepsze na świecie
amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe.
Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

NZOS "Pomocna Dłoń" s.c.

- Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
- Poradnia Rehabilitacji **NFZ**
- specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Joanna Czekał - piątki

zabiegi 8-18

- masaż leczniczy aquavibron
- krioterapia
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

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**

R/0397



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem

świadczy usługi bytowe,
opiekuńcze, wspomagające
i edukacyjne dla ludzi dorosłych,
wymagających całodobowej
opieki i pomocy z powodu wieku,
choroby lub niepełnosprawności.



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i 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

NZOS MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarские
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

**OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**

P/0534

NZOS ESSAMED Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

NFZ

REHABILITACJI LECZNICZEJ

(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgniarские
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

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



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

**Zabiegi usunięcia zaćmy przy użyciu najnowszego
sprzętu i technik operacyjnych - zabiegi płatne**

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać w gabinecie nr 20
I piętro, Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej lub pod numerem telefonu:
48 367-15-16 lub kom. 790-610-790, email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl,
od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

- **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**

Z/0073

W naszej ofercie proponujemy najlepsze na świecie
amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe.
Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Czujemy się tutaj jak w domu!

Coraz częściej słyszymy - społeczeństwo się starzeje! Jest więc potrzeba tworzenia systemu zapewniającego pomoc i opiekę osobom starszym czy niesamodzielnym. Wielu z nas nie zainteresuje się tym tematem, bo nas to nie dotyczy. Ale bywa też, że o tym, iż bliska nam osoba będzie wymagała całodobowej specjalistycznej opieki, dowiadujemy się niespodziewanie, w dramatycznych okolicznościach, po ciężkiej chorobie, złamaniu kończyny, po pobycie w szpitalu. Bywa też tak, że z różnych powodów nie jesteśmy w stanie zapewnić takiej pomocy w warunkach domowych. Co wtedy? Kogo prosić o pomoc?

Z takimi i podobnymi problemami zgłaszają się rodziny chorych do Zakładu Opiekuńczo Leczniczego „Jaśmin” w Starym Goździe, niedaleko Radomia. Placówka istnieje ponad dwa lata i zajmuje się świadczeniem usług w opiece długoterminowej. Trafiają tutaj osoby po różnych przebiegach i z różnymi chorobami. - Często jest tak, że rodzina pacjenta przyjeżdża do nas, zapoznaje się z ośrodkiem, i z naszą ofertą - informuje lekarz Joanna Buła - Grzybowska zajmująca się pacjentami. - Spotykamy się tutaj z dylematami bliskich osoby chorej - czy zdecydować się na jej pobyt w placówce opiekuńczej, czy w domu? W większości przypadków, po zapoznaniu się z ośrodkiem, rodzina decyduje się na umieszczenie bliskiej osoby w naszym ZOL - stwierdza doktor J. Grzybowska.

W niedzielne przedpołudnie wybieram się do tego miejsca. Kiedy dojeżdżam, ukazuje mi się nowy, przestronny budynek, zadbane otoczenie, sąsiedztwo pachnącego lasu, nowa altanka, chroniąca mieszkańców przed upałem, podjazdy do budyn-

ku dla osób niepełnosprawnych. Wszystko jest tu nowe, czyste i zadbane. Już przed wejściem do obiektu witają mnie mieszkańcy zaciekawieni, kto to do nich przyjechał? Wyjaśniam, że będę pisała artykuł o ich pobycie z zakładu. Pierwsza odzywa się Pani Basia. - Jak to jak nam się żyje? Wspaniale proszę pani! Dalszą opowieść o swoim życiu snuje już w sali terapii, gdzie lubi spędzać czas.

- Jestem po operacji nóg. - zaczyna opowieść. To efekt powikłań po cukrzycowych. - Mam dzieci. Jeden z synów pobudował się w Radomiu, synowa mówiła, że mnie zabiorą do siebie, ale ja zostanę tutaj. Bo tutaj mam opiekę 24 godziny na dobę, mam rozrywkę, opiekę higieniczną. Sama, siedząc na wózku nie zmienię nawet pampersa, a opiekunowie bardzo dbają o czystość. Jestem wdzięczna dzieciom, że chcą mnie zabrać do domu, ale oni wyjdą do pracy, a ja siedziałabym sama i patrzyłabym przez okno. - mówi z niepokojem. Jednym tchem wymienia zajęcia, organizowane dla podopiecznych. - Mamy tutaj ciekawe zajęcia terapeutyczne, robimy różne zabawki, ozdoby na święta, spotykamy się w sali terapii na herbatce, śpiewamy, rozmawiamy. Ta wesoła i miła kobieta towarzyszy nam podczas całego pobytu w starym Goździe, jest świetną organizator-

ką i prawą ręką kierownictwa.

Pana Janusza spotykamy w altance. Porusza się na wózku, więc w każdej chwili może wyjść na powietrze. Trafił do ZOL przed 16 miesiącami, po amputacji nogi. Teraz jest w dobrej kondycji, chwali personel, jedzenie, atmosferę. - Nie ma nudy. - zaznacza.

Na piętrze budynku, w sali dziennej spotykamy większą grupę mieszkańców. Jest już po śniadaniu, część z nich ogląda telewizję, występuję akurat Krystyna Janda. Część rozmawia ze sobą, interesują się obecnością dziennikarza. Pan Krzysztof jedzie właśnie na toaletę i prosi, żeby koniecznie na niego zaczekać, gdyż musi się ogolić do zdjęcia. Uśmiechnięty, odświeżony, jest wyraźnie poruszony możliwością pochwalenia się, jak zmieniło się jego życie. Jest w ZOL od 1,5 roku. - Byłem, proszę pani w strasznym stanie. Nie mogłem ruszyć ani ręką, ani nogą, wyglądałem okropnie. Teraz, proszę zobaczyć - chodzę z pomocą urzędnika, a niedługo będę chodził samodzielnie. - podkreśla z radością. - Przytyłem, zaokrągliłem się, bo byłem bardzo chudy. Teraz mogę się wszędzie ruszyć, wyjechać przed budynek i znów poczułem, że jestem wartościowym człowiekiem. - opowiada z nostalgią.

Dokończenie na str. 23

dzie, a raz przed dobranocą),

- lepiej jest ćwiczyć krócej, po kilka razy dziennie niż raz a długo, wówczas ćwiczenia nie będą takie nużące; rozłożenie ćwiczeń w czasie ma też korzystny wpływ na kształtowanie się nawyków prawidłowego mówienia, dziecko stopniowo przyzwyczaja się do tego, aby regularnie zwracać uwagę na to, jak mówi, a nie tylko raz w tygodniu w gabinecie logopedycznym; w ten sposób wypracowuje u siebie mechanizm autokontroli mowy i sprawniej przejdzie etap utrwalania w mowie spontanicznej,

- koniecznie trzeba przeplatać zabawę nauką! Równie dobrze można poprosić dziecko o powtarzanie słów, zwrotów i zdań, kiedy koloruje lub bawi się czymś spokojnie, albo wykonywać miny przed lustrem podczas codziennych czynności higienicznych,

- ważne jest rozwijanie u dziecka prawidłowej wymowy angażując wiele zmysłów – im więcej zmysłów dziecka zaangażujemy w rozwój i kształtowanie prawidłowej mowy i komunikacji, tym skuteczniejsze będą nasze zabiegi i działania w tej sferze,

- ćwiczymy razem z dzieckiem, nasza buzia jest pięknym narzędziem,

- nie odkładamy ćwiczeń na sam koniec dnia, kiedy wszyscy są zmęczeni – trudniej wówczas współpracować i efekty też będą gorsze,

- wskazane jest zaangażowanie całej rodziny do zabaw utrwalających wymowę – można pokazać domownikom, jak się „bawić w poprawne mówienie” i bawić się razem! Dla dziecka będzie to przyjemna odmiana i przede wszystkim czas spędzony z najbliższymi.

- koniecznie jest dbanie o prawidłowość własnej wymowy, pamiętając, że dziecko nas ciągle naśladuje,

- tłumaczymy dziecku, jakie skutki przyniosą zabawy logopedyczne – młodszym dzieciom możemy powiedzieć, że język będzie silny, buzia będzie umiała robić różne trudne sztuczki, a słowa, które wydawały się do tej pory trudne do wymówienia będą „odczarowane”, bo wszystkie chcą być używane,

- wykorzystujemy każdą naturalną sytuację, aby „przemycić” kilka słówek do utrwalenia lub ćwiczeń.

Przykłady zabaw logopedycznych, które można wykonywać z dzieckiem w codziennych sytuacjach podamy następnym razem.

*mgr Anna Zgrzebiak
oligofrenopedagog/logopeda
„SODIR-poradnie specjalistyczne”
Radom ul. Lubońskiego 2*

J/0603

like my smile

profesjonalne artykuły do
higieny & pielęgnacji jamy ustnej



www.likemysmile.pl

Panoramica
pracownia radiologiczna

B/0602

Panoramica 3D
pracownia radiologiczna



- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl
26-600 Radom, ul. Okulickiego 48
tel. +48 48 679 61 71

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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

Czerwone Wierchy

Czerwone Wierchy to jedno z najpiękniejszych miejsc w Tatrach. Kilkudziesiętna wędrówka przez ten wyjątkowy masyw dostarczy niezapomnianych wrażeń zarówno wprawionym turystom, jak i amatorom górskich wypraw.

Czerwone Wierchy to masyw górski składający się z czterech szczytów, położonych między turniami Tatr Wysokich, a wapiennymi wypiętrzeniami Tatr Zachodnich. Są to (od wschodu): Kopa Kondracka (2005 m n. p. m.), Krzesanica (2122 m n. p. m.), Małolęczniak (2096 m n. p. m.) oraz Ciemniak (2096 m n. p. m.). Wzniesienia te są niemal w całości pokryte niezwykłym gatunkiem trawy, który w okresie jesiennym zaczyna przybierać czerwone zabarwienie. Oświetlone przez zachodzące słońce szczyty Czerwonych Wierchów wyglądają wtedy niezwykle zjawiskowo.

Dlaczego Czerwone Wierchy?

Każdy kto choć raz odwiedził to wyjątkowe miejsce, prędzej czy później będzie chciał do niego powrócić. Niezapomniane widoki, odosobnienie i stosunkowo mała ilość turystów sprawiają, że wędrówka przez Czerwone Wierchy może dostarczyć niezwykłych wrażeń. Przy odrobienie szczęścia uda się nawet spotkać mieszkańców tego wyjątkowego masywu.

Ważnym atutem Czerwonych Wierchów jest ich zróżnicowana budowa geologiczna. Ponieważ są łącznikiem między dwiema zupełnie odmiennymi grupami górkami – granitowymi Tatrami Wysokimi

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 **lek. med. Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy 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

AB/0136

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

USG

G/0526

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

www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717

R/0111

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/>

P/0363

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04

S/04114

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ w RADOMIU ul. 1905 ROKU 21 (I piętro, wejście z tyłu budynku)

ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA

Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472

www.odwyk.radom.pl

DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH

H/0448

GABINET PSYCHOTERAPII ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)

mgr Dorota Kosman

psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi
i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice,
natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)

Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99

H/0480

na Wschodzie oraz zbudowanymi ze skał
wapiennych Tatrami Zachodnimi – mają
coś wspólnego tak z jednej, jak i z drugiej.
Ich sekret kryje się w wapiennym trzonie,
skrywanym pod twardą pokrywą grani-
tów. Właśnie ten wapienny trzon przesza-
dził o ukształtowaniu się tajemnicy Czer-
wonych Wierchów – kryjącego się w ich
wnętrzu kompleksu jaskiń. Największego
w Polsce.

Kiedy wędrować?

Najlepszym czasem na wędrow-
kę przez Czerwone Wierchy jest prze-
łom lata i jesieni. W góry wybiera się wte-
dy zdecydowanie mniej turystów, a dzień
jest na tyle długi, że można pozwolić so-
bie na wędrowanie bez ograniczeń. Jeśli
tylko uda się „wstrzelić” w dobrą pogo-
dę, może czekać nas naprawdę niezapo-
mniane przeżycie.

Skąd dokąd?

Ze względów logistycznych wędrow-
kę najlepiej rozpocząć w Dolinie Koście-
liskiej. Można tam dotrzeć busem z Za-
kopanego, niemal o każdej porze dnia.
Po około 3-godzinny marszu dotrze-
my do pierwszego szczytu – Ciemniaka.
Jest on najbardziej skalisty i „niegościny-
ny” z Czerwonych Wierchów. Z tego po-
wodu, na Ciemniaku należy zachować
szczególną ostrożność. Zimą z jego stro-

Dokończenie na str. 24

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

tel. 600 466 638,

również
WIZYTY DOMOWE

e-mail: centiped@poczta.fm

S/0573

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63

Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308



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:

- logopedzi • surdologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi • oligofrenopedagodzy
- pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

SNPP-P

od stycznia 2015 r. prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIECIE,
w tym o potrzebie
wczesnego wspomagania rozwoju,
odroczeniu od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się
itp.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykanię wspomagającą leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Y/0388

PSYCHOLOGIA

ZDROWIE

PSYCHIATRIA

RÓŻNE

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Otyłość szkodzi

Wielu z nas cierpi na otyłość, ale nie wszyscy wiemy, że zwiększa ona znacząco ryzyko występowania wielu, często bardzo uciążliwych i groźnych chorób.

Do najczęstszych należą schorzenia układu krwionośnego, takie jak: miażdżyca, nadciśnienie, niewydolność serca lub zakrzepy. Otyłość związana jest również z częstotliwością występowania nowotworów. Nadmiar kilogramów obciąża stawy i cały układ kostny, co powoduje bolesne i trudne do wyleczenia choroby układu kostnego i stawów.



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



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

Otyłość jest także przyczyną rozwoju cukrzycy typu drugiego. Z powodu otyłości cierpią również narządy wewnętrzne, takie jak: żołądek, trzustka, wątroba. Nadwaga może być nawet przyczyną problemów z zajściem w ciążę.

Dochodzą do tego trudności z oddychaniem i poruszaniem się (co sprzyja dalszej otyłości!). Coraz częściej zaczyna występować chrapanie. Człowiek otyły męczy się szybko i czuje się osłabiony. Często wstydi się swojego wyglądu, popada w kompleksy a nawet depresję i zaczyna unikać ludzi. Bywa, że ma kłopot ze znalezieniem pracy.

Jak temu zaradzić?

Otyłość powstaje w sytuacji, kiedy ilość energii dostarczanej do organizmu z pokarmem przewyższa zapotrzebowanie. Inaczej mówiąc albo za dużo

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

jemy, albo za mało poruszamy się. W ciągu ostatnich dziesięcioleci nastąpiło znaczne obniżenie aktywności fizycznej w społeczeństwach wysoko rozwiniętych. Siedzący tryb życia sprzyja przybieraniu na wadze, szczególnie u kobiet. Coraz częściej problem ten dotyczy również mężczyzn, młodzieży i dzieci.

Powinniśmy wobec tego wykorzystywać każdą okazję do zwiększonej aktywności fizycznej. I nie chodzi tu tylko o regularne ćwiczenia na siłowni. Aktywność fizyczna to również częstsze korzystanie ze schodów zamiast windy, chodzenie na piechotę czy jazda rowerem zamiast samochodem, spacer na świeżym powietrzu zamiast wypoczynku przed telewizorem.

Trudniejszą zmianą jest ograniczenie ilości spożywanego pożywienia. Dlaczego? Ponieważ jedzenie sprawia przyjemność, a często wiąże się również z pewną formą uzależnienia. Jedzenie staje się sposobem na frustrację związane z nadwagą. Osoba otyła unika kontaktu z ludźmi, ma kłopoty z samoakceptacją. W takich sytuacjach często dochodzi do utraty kontroli nad jedzeniem. I tak powstaje błędne koło.

Często, szukając pomocy, znajdujemy diety, których autorzy obiecują wspaniałą sylwetkę w bardzo krótkim czasie. Pamiętajmy jednak, że niewskazane są wszelkiego rodzaju radykalne diety. Im szybciej tracimy kilogramy, tym większe jest ryzyko ponownego przybrania na wadze.

Sięgnij po pomoc

Nielatwa jest zmiana złych nawyków, które powtarzane przez wiele lat doprowadziły nas do otyłości. Dobrze jest zasięgnąć porady i skorzystać z fachowej pomocy dietetyka. Jak wygląda pierwsza wizyta? Obejmuje ona przede wszystkim dokładną diagnozę: pomiar masy


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista dermatologii,
wenerologii i medycyny estetycznej
dr n. med. **Paweł Rujna**
DERMATOLOGIA
DERMATOCHIRURGIA
LASEROTERAPIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl


Studio fryzjerstwa i kosmetyki profesjonalnej
beauty look
Ilona Rychter
tel. 513 824 326
email: ilonka.rychter@o2.pl
Radom
Pl. Stare Miasto 1/2

**STUDIO URODY I MASAŻU
„DOTYK”**
ul. 11 Listopada 99D
(pomarańczowy pawilon, obok restauracja/pizzeria VaBene)
**KOSMETYKA
FRYZJER
SOLARIUM**
PROMOCJE, RABATY, PAKIETY ZABIEGÓW
Partner Bielendy
POLUB NAS NA 
DOTYK STUDIO URODY I MASAŻU
ZAPRASZAMY!
tel. 605 -529 -768

Nowo Otwarta!

apteka odzienna

Radom

Staroopatowska 22A

obok Centrum Handlowego FENIKS

tel. 48 332-00-31

PONIEDZIAŁEK - SOBOTA
od 7:30 do 21:00



727-011-011



A/0015

ciała oraz wzrostu; szczegółową ocenę dotychczasowego sposobu odżywiania i zdefiniowanie problemów żywieniowych; pomocne mogą być również aktualne wyniki badania krwi i moczu.

Spotkanie to trwa około 1 godz. Na koniec ustalany jest program terapii. Obejmuje ona obserwację postępów pacjenta w odzyskaniu kontroli nad nadwagą i bieżące doradztwo w zależności od rozwoju sytuacji. Z otyłością nie musisz być sam. Sięgnij po pomoc.

Renata Kmieć

Centrum Bernardyńska

511 511 234,

48 386 95 00,

48 386 96 00

Radom, ul. Bernardyńska 3A

NZOZ DIAMED

w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia

zrób to dla siebie

**BEZPŁATNE BADANIA
MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia**

informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

Wykonujemy również prywatne badanie mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję grubościennej piersi.
ZAPRASZAMY!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

B/0560

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

BADANIA USG

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**również
WIZYTY DOMOWE**

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

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

GABINET PEDIATRYCZNY

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

biuro@centrumbernardynska.pl, www.centrumbernardynska.pl

kom. 511 511 234, tel. 48 386 95 00, tel./faks 48 386 96 00

w godz. 7.30-20.00

ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCHERZA MOCZOWEGO

CYSTOSKOPIA

OPERACJA STULEJKI

PUNKCJA WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA

OPERACJA ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ

MINIFLEBEKTOMIA - CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYŁAKÓW

SKLEROTERAPIA - OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOŁOWE DETOX

WSZYWKA ALKOHOŁOWA ESPERAL

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA TARCZYCY POD KONTROLĄ USG

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

WYKONUJEMY BADANIA

ECHO SERCA

HOLTER EKG

EKG

USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI

USG JAMY BRZUSZNEJ

USG ORTOPEDYCZNE

USG PIERSI

USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI

USG TARCZYCY

USG UROLOGICZNE

LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCYNY PRACY

SPECJALIŚCI

<i>lek. spec.</i> Alter Andrzej	UROLOG
<i>tech.</i> Bidziński Sylwester	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i> Brudnias Tadeusz	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU/ PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Brudnicka Anna	OKULISTA / MEDYCYNĄ PRACY
<i>dr n. med.</i> Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOG
<i>dr n. med.</i> Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Chyl Piotr	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Drotleń Bogusław	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Gaczyński Robert	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> Garganisz - Studniarz Joanna	REUMATOLOG
<i>lek. spec.</i> Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOG / MEDYCYNĄ PRACY
<i>lek. spec.</i> Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY
<i>lek. spec.</i> Grel Norbert	RADIOLOG (USG)
<i>lek. spec.</i> Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i> Kmieć Renata	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i> Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i> Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> Molga Jacek	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Molga Radosław	UROLOG
<i>dr n. med.</i> Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i> Narożnik Sławomir	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i> Nierubca Antoni	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNĄ PRACY / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Noll Grzegorz	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> Noll Krzysztof	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOG / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Ordyk-Rusek Patrycja	KARDIOLOG DZIECIĘCY
<i>dr n. med.</i> Ostrach Andrzej	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> Radziejowski Krzysztof	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> Roguś Adam	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> Sander Krzysztof	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Sidor Marcin	KARDIOLOG
<i>mgr</i> Skalska Nina	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> Skalbania Magdalena	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i> Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Szadkowski Tomasz	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i> Szymańska Beata	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> Świgoń Paweł	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i> Więckowski Jarosław	RADIOLOG (USG)
<i>lek. spec.</i> Wilczak Jolanta	NEUROLOG
<i>mgr</i> Wójcik Grażyna	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> Wypyski Andrzej	CHIRURG DZIECIĘCY

Stopy – wkładki – buty, co ważniejsze?

Przed wykonaniem indywidualnych wkładek ortopedycznych, profilaktycznych czy sportowych należy każdorazowo, poza oceną manualno-czynnościową, przeprowadzić komputerową diagnostykę

stóp i postawy ciała. Dawniej wykonywało się tylko odcisk stopy w tuszu na kartce papieru (plantokonturograf) lub odlew gipsowy, jednak dzisiaj w dobie komputeryzacji istnieją dużo bardziej precy-

zyjne i dokładne komputerowe urządzenia pomiarowe pozwalające uzyskać bardzo rzetelne i dokładne wyniki badań, dzięki którym wykonane wkładki będą spełniały swoją funkcję.

Najważniejsze są materiały w jakich wykonane są wkładki, dlatego najnowocześniejsze wkładki indywidualne wykonuje się w materiałach wielowarstwowych na bazie nie tylko „nosa”, ale przede wszystkim diagnostyki komputerowej, bo „oko” i „nos” badacza nie zmierzy i nie zarchiwizuje tego, co profesjonalna diagnostyka. Należy pamiętać, że to tylko urządzenia i bez doświadczonego diagnosty mogą one być „brzytwą w rękach szaleńca”.

Długość wewnątrz buta sportowego jest zupełnie inna niż buta „eleganckiego” (którego „podeszwa” ma inny kształt), pomimo tego, że oba buty mają ten sam numer. O numeracji butów decyduje tzw. wykrojka oraz „tegość” buta, a nie jego długość wewnątrz. Pamiętajmy, but butowi nie jest równy tzn., każdy but jest inny, nawet druga para butów kupiona w tym samym sklepie, w tym samym kolorze, fasonie, modelu i rozmiarze nie będzie identyczna, bo będzie odrobinę ciaśniejsza lub luźniejsza. Warto pamiętać, że gdy do za ciasnego buta wciśniemy za dużą wkładkę, to ta wkładka zmieni swój kształt, a więc zmieni sposób oddziaływania na stopę pacjenta, zmieniając swoje właściwości lecznicze lub profilaktyczne. Podobnie będzie, gdy wkładkę wykonaną do butów eleganckich potem ktoś (najczęściej sam pacjent) przełoży do buta sportowego (szerokiego), ta wkładka się po prostu w tym bucie „rozpląszczy”.

Dobra metoda/technika wykonywania wkładek to metoda powtarzalna – o czym świadczy umiejętność zrobienia identycznych 2 czy 3 par wkładek dla tego samego pacjenta, nie widząc drugiej pary wkładek, na bazie tej samej diagnozy – ale to w dzisiejszych czasach rzadkość. Niewiele firm i gabinetów wykonujących wkładki chce wykonać drugą parę wkładek dla tego samego pacjenta, do tych samych butów w odstępie kilku dni, nie widząc poprzednio zrobionej przez siebie pary wkładek, bo wtedy mogłoby się okazać, że nie potrafią powtórzyć swojego „dzieła”, czyli nie umieją wykonać identycznej pary wkładek. Pamiętajmy, jeżeli dana terapia (a wkładka jest terapią) jest trudna do powtórzenia, to znaczy, że ta terapia jest za każdym razem inna, a więc inaczej oddziałuje na pacjenta, jest trochę „strzelaniem na oślep”, a nuż się uda zrobić dobrą wkładkę. Dla tego w krajach takich jak Włochy, Niemcy i Francja, czyli w krajach w których podologia i protetyka jest wysoko rozwinięta, w chwili obecnej największą popularnością cieszą się „wkładki 3D”, projektowane komputerowo, wykonane najczęściej techniką frezowania CNC w materiałach wielowarstwowych, gdyż dokładność, a co za tym idzie powtarzalność takich wkładek jest wręcz perfekcyjna.

Człowiek nie jest symetryczny, bo

PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2A, tel. 602 660 944, www.ortolive.pl

WITAMY W NASZEJ PRAKTYCE

Oferujemy Państwu opiekę w zakresie:

- ORTODONCJI
- CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ I IMPLANTOLOGII
- STOMATOLOGII ZACHOWAWCZEJ
- PERIODONTOLOGII
- PROTETYKI

Prowadzimy leczenie zespołowe we współpracy z:

- CHIRURGIEM ORTOGNATYKIEM
- CHIRURGIEM STOMATOLOGIEM
- PERIODONTOLOGIEM
- PROTETYKIEM

**LECZYMY WADY ZGRYZU
U DZIECI Z WADAMI ROZWOJOWYMI**

Współpracujemy z lekarzami
Centrum Zdrowia Dziecka i WIM w Warszawie.

**PRACOWNIA RADIOLOGICZNA
TOMOGRFIA STOMATOLOGICZNA CBCT**

NOWOCZESNA, PROFESJONALNA, PRZYJAZNA PACJENTOM



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista neurochirurgii

Prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURGIA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0215



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chorób wewnętrznych

lek. med. **Andrzej Jonak**

ENDOKRYNOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

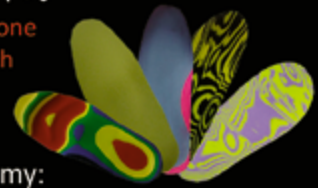
E/0069



Wkładki.Radom.pl

STOPY to Fundament Ciała[©]

Nasze wkładki „CNC Foot Insole” jako jedyne są nagrodzone Złotymi Medalami na Targach Rehabilitacyjno-Medycznych oraz zostały wybrane Produktem Roku.



Dlaczego potrzebujesz naszych wkładek ?

Wykonujemy:

1. Nasze wkładki są innowacyjne indywidualne, projektowane komputerowo w 3D i frezowane w materiale wielowarstwowym.
2. Ponad 80% ludzi posiada wady stóp powodujące ból, dyskomfort lub inne problemy zdrowotne w obrębie całego ciała.
3. Prawidłowo wykonane przez nas wkładki, dzięki komputerowej diagnostyce, sprawiają, że Twoje stopy w końcu będą układać się na podłożu (w obuwiu) prawidłowo. Każde inne (bez wkładek) nieprawidłowe ich ułożenie, może skutkować bólem i poważnymi schorzeniami w przyszłości.
4. Każdy człowiek ma serce po jednej stronie, a więc **nie jesteśmy symetryczni**, tak samo jak nasza lewa stopa jest inna od prawej !!! Tak więc kupując buty (a one zawsze są symetryczne) powinniśmy zrobić sobie do nich **asymetryczne wkładki 3D**. Boli Cię stopy, kręgosłup, kolana? **ODWIEDZ NAS**

1. Komputerowe badania:

- postawy ciała,
- stóp, kolan i pięt,
- zaburzeń chodu i równowagi,
- siły kończyn dolnych.

2. Indywidualne wkładki 3D, ortopedyczne, sportowe, profilaktyczne, frezowane w materiale wielowarstwowym.

ZAPISY na badania i wkładki:



Laboratorium Diagnostyki Zdrowia „KOORDYNACJA”
Radom, ul. Wodna 13/21
tel. 788-999-399

Y/0608

serce ma po jednej stronie, a więc wkładki i buty nie powinny być symetryczne. Wkładka po włożeniu do buta powinna z nim tworzyć jedną całość, a takie zjawisko jest niestety bardzo rzadko spotykane, bo najczęściej „fachowcy” dobierają wkładki „na oko”, prosto z półki sklepowej, bez dokładnej diagnozy, bo tak jest dla nich szybciej, taniej i z większym zyskiem.

Dobra wkładka wykonana będzie na bazie profesjonalnej diagnostyki, którą ktoś umie wykonać. Taka wkładka będzie w pełni spersonalizowana i będzie możliwe wykonanie kilku identycznych par wkładek do kilku par butów o tzw. różnej „wykrojce”.

Przyszła więc pora na zwiększenie świadomości Polaków o roli połączenia butów z dobrymi wkładkami, wykona-

nymi indywidualnie, dla potrzeb zdrowych, zazwyczaj asymetrycznych stóp pacjenta.

Mariusz Strzecha - biomechanik
Monika Petlic - fizjoterapeutka
Mateusz Kulikowski - fizjoterapeuta

Laboratorium Diagnostyki Zdrowia „KOORDYNACJA”

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

TOMOGRAFIA
stomatologiczna

- Cyfrowe zdjęcia RTG: punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne, stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych

- Badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii

ul. Lekarska 2A,
26-600 Radom
tel. 602 660 944

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com



RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

GABINET KARDIOLOGICZNO-INTERNISTYCZNY

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje: 606 135 692

M/0102

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

PRZYJMĄJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda - logorytmik
- psycholog - rehabilitant ruchu
- pedagog - lekarz otolaryngolog
- terapeuta SI - protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

M/0451

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista medycyny estetycznej
Katarzyna Żórawicz
DERMATOLOG i WENEROLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

F/0069

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

chirurg plastyk
specjalista chirurgii ogólnej
dr n. med.
Ewa Karaszewicz-Mucharska
CHIRURGIA RĘKI

leczenie zespołu cieśni nadgarstka
zapalenie pochewek ścięgniowych
nowotworowe zmiany na skórze twarzy
korekcja blizn usuwanie brodawek i blizn
zmiany na powiekach

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A

F/0595

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0604

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

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista chirurgii ogólnej
lek med **Maciej Pastuszka**
Lekarz Koordynujący Oddziału Chirurgii
Ogólnej i Małoinwazyjnej Szpitala w Łęcznej

Konsultacje chirurgiczne:
- Chirurgia bariatryczna (chirurgiczne leczenie otyłości)
- Chirurgia tarczycy, - Chirurgia dróg żółciowych
- Chirurgia przepuklin

Drobne zabiegi chirurgiczne:
Wycięcie zmian skórnych (hist-pat),
kaszaków, tłuszczaków, wrastających paznokci

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A

F/0597

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista otolaryngolog
Michał Wieczorski

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0601

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

Luiza Mitter
LOGOPEDA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0603



Specjaliści w naszej placówce:

prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica - specjalista neurochirurg
dr n. med. Elżbieta Kowal - specjalista neurolog;
dr n. med. Roman Kowal - specjalista chirurgii urazowo - ortopedycznej rehabilitacji medycznej
lek. med. Anna Witucka - Tuzimek - specjalista neurologii dziecięcej, pediatra
mgr Aleksandra Wdowska - logopeda

ul. Żeromskiego 84c tel.: 48 660 12 34, tel. kom.: 696 522 822

F/0365



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

F/0454

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej
i miażdżycy kończyn dolnych:

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

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

48 363 33 73
603 612 943

F/0071

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Uwaga! Nowa Lokalizacja!

zaprasza codziennie:
pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18

w ramach NFZ
diagnostyka nietrzymania moczu
badania urodynamiczne

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

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. **48 369 95 17, 502 164 392**

F/0331

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

F/0092

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudno gojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:

ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a

poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F/0342

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456

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)

F/0045

dr n. med.
Adam Kukliński

specjalista chirurgii ogólnej

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

Środa w godz. 16-18

tel 48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

F/0061

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

NZOZ DENT-ARTISlek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599Czynne 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 KATYNIA 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 17czynna 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

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Lekarz stomatolog

Marta Adamowicz-Brożek

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista ortodoncji

lek. stom. **Krzysztof Kołodziejczyk**

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chirurgii stomatologicznej

Marek Roszkowicz**IMPLANTOLOG**

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

GABINET STOMATOLOGICZNYlek. stom. **Ewa Krupa-Pekala****Radom, ul. Zielona 23**

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214**LUXDENT****Gabinet Stomatologiczny**
Dariusz SzydłoRadom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- 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:**Informacje i zapisy:**pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00**695 726 422**
48 360 64 36

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Lekarz stomatolog

Beata Maciejewska

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

**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 773lek. 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**

10 sposobów na młodość i świetną sylwetkę!

Dokończenie artykułu z czerwcowego numeru Zdrowka.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że sposób, w jaki się odżywamy ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie czy wygląd. Jak zatem powinniśmy się odżywiać, co powinniśmy wyeliminować z naszych nawyków żywieniowych, aby podnieść jakość naszego życia? Co jeść aby zachować zdrowie, młodość i świetną sylwetkę?

Analizując przedstawiony dekalog żywieniowy, zawierający najistotniejsze zasady w zakresie racjonalnego odżywiania, zastanówmy się, jakie błędy popełniamy i co powinniśmy zrobić, aby je wyeliminować.

1. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych – zastępuj je roślinnymi

Wysokie spożycie tłuszczów zwierzęcych, zawierających znaczne ilości kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu, niesie za sobą ryzyko rozwoju choroby wieńcowej, a także niektórych postaci chorób nowotworowych. Dużo tłuszczu niekorzystnego dla zdrowia znajduje się w tłustym mięsie i jego przetworach oraz wysokotłuszczowych przetworach mlecznych. Dlatego należy unikać spożywania tych produktów. Wybierajmy tłuszcze roślinne – nie zawierają one cholesterolu, a są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych – substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak pamiętajmy, iż dzieciom, kobietom ciężarnym i karmiącym nie powinno się podawać margaryn (nawet miękkich), ponieważ mogą one zawierać w swym składzie pewne ilości kwasów tłuszczowych typu trans, wywierających niekorzystne działanie na wiele procesów zachodzących w niedojrzałym organizmie.

2. Zachowaj umiar w spożywaniu cukru i soli

Sól jest głównym źródłem sodu w na-

szej diecie. Pierwiastek ten jest niezbędny do życia – reguluje gospodarkę wodną w organizmie, wpływa na równowagę kwasowo-zasadową, bierze udział w przewodnictwie nerwowym. Jednak jego nadmiar może powodować nadciśnienie. Statystyki wskazują, że przeciętne dzienne spożycie soli w Polsce wynosi około 15 g/osobę, podczas gdy jej zalecana wartość wynosi 6 g/osobę. Starajmy się więc ograniczyć jej spożycie, uatrakcyjniając smak potraw naturalnymi, najlepiej świeżymi przyprawami ziołowymi.

Cukier, będąc bogatym źródłem ener-

gii, wypiera z żywienia inne, bardziej wartościowe produkty. Atrakcyjny i miły dla podniebienia smak jest jego jedynym atutem.

Dokończenie na str. 22

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
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Zgłoszenia telefonicznie
PN, Wt, Czw: 12-20; Śr, Pt: 8-20

48 381 75 01

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 DENTYSTYCZNY**
lek. dent. PIOTR PIĄTEK
ul. Lekarska 2a/11 Radom
tel.: 793 193 792
rejestracja czynna codziennie 9⁰⁰-21⁰⁰
www.olifant.radom.pl

SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22
lek. stomatolog
Hubert Szwe
RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia **794 101 801**

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

NZOZ profident **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**
lek. stom. Elżbieta Kaczowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
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
RTG zębów

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

10 sposobów na młodość i świetną sylwetkę!

Dokończenie ze str. 21

Niestety cukier charakteryzuje się wieloma niekorzystnymi cechami mającymi negatywny wpływ na nasze zdrowie – sprzyja próchnicy, nadwadze i rozwojowi miażdżycy (podnosi poziom trójglicerydów we krwi).

3. Spożywaj żywność naturalną, jak najmniej przetworzoną

Żyjemy w czasach, w których żywność przetworzona zajmuje główne miejsce w codziennym odżywianiu. Nie jest to zgodne z naturą. W czasie utrwalania i modyfi-

kacji produktów spożywczych zachodzą procesy, które powodują straty wielu ważnych składników odżywczych. Poza tym taką żywność charakteryzuje zawartość szeregu często niebezpiecznych, a wręcz szkodliwych dla zdrowia substancji, tj. konserwanty, barwniki, sztuczne aromaty itp. Nie poddawajmy się wszechobecnej w naszym życiu reklamie, podstępnie zapewniającej o wspa-
niałym smaku sosu z torebki czy „aromatycznym” domowym rosolu, który możemy otrzymać w 1 minutę. Jeżeli tylko możemy, unikajmy gotowych, szybkich w przygotowaniu potraw, które pod względem odżywczym z pewnością nie mogą zastąpić świe-
żych, naturalnych produktów.

środoowisko dla wszystkich procesów biochemicznych zachodzących w ustroju człowieka. Zapotrzebowanie na wodę regulowane jest przez pragnienie, czyli uświadamianie sobie potrzeby picia. Jednak nie wszyscy odczuwają je w sposób wystarczający. Dlatego należy pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów najlepiej naturalną niegazowaną wodą, która nie dostarcza zbędnej energii w postaci dodatkowych kalorii. Zawarte w wodzie pierwiastki (zwłaszcza magnez i wapń) w łatwo przyswajalnej i zjonizowanej formie mogą korzystnie wpływać na zdrowie i uzupełniać niedobory tych składników mineralnych, których brakuje organizmowi.

4. Pij dużo wody – co najmniej 1,5 litra dziennie

Woda stanowi główny składnik naszego organizmu – około 60 proc. masy ciała. Będąc idealnym rozpuszczalnikiem tworzy

5. Strzeż się nadwagi i otyłości – bądź aktywny ruchowo

Według nowej piramidy żywieniowej opracowanej przez naukowców ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda w USA podstawą racjonalnej diety powinna być aktywność fizyczna. Ruch został uznany za nieodzowny element zdrowego stylu życia i łączenie go z prawidłowo zestawionym jadłospisem pozwala na utrzymanie właściwej masy ciała. Jako profilaktykę chorób cywilizacyjnych, których głównym ryzykiem jest nadwaga, zaleca się dodanie do codziennej aktywności co najmniej 30 minut umiarkowanej intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Źródło: Deon.pl



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

**REZONANS
MAGNETYCZNY**

- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne **NFZ**
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)

Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18



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



**BADANIA EEG, EMG
SZYBKIE TERMINY**

ul. Żeromskiego 84c
tel.: 48 660 12 34, tel. kom.: 696 522 822

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

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

O/0139

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

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom, ul. Żeromskiego 51 I p.

w pon. i śr. od godz. 16.00,
rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33

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

O/0053

OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

O/0060

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30, sob. 9.30-13

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

OPTYK OKO
GABINET REFRAKCJI ZAKŁAD OPTYCZNY

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

Dorota Mischczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista
okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10 - 14,
16 - 18

sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów 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

Czujemy się tutaj jak w domu!

Dokończenie ze str. 7

Sala terapii zajęciowej jest wypełniona gwarem każdego dnia. Mieszkańcy wytwarzają tutaj różne ozdoby: choinki, koszyczki, zające, pisanki itp. Większość z nich przekazywana jest uczniom z pobliskiego Zespołu Szkół Gminnych w Starym Goździe. Uczniowie sprzedają je na kiermaszu, a uzyskane w ten sposób pieniądze przeznaczą na wyliczki. Spotkania z uczniami pobliskiej szkoły mieszkańcy ZOL-u szczególnie sobie cenią. - *Przychodzą do nas z Jasełkami przed świętami. Oglądamy piękne przedstawienia, dzieci rozmawiają z nami, mamy bardzo dobry kontakt z uczniami.* - podkreślają moi rozmówcy. Przedstawienia powstają pod opieką księdza wikariusza, który pracuje w szkole. Dodatkowo w zakładzie co tydzień, odprawiana jest msza święta, co bardzo podoba się mieszkańcom.

W nowoczesnie wyposażonej sali rehabilitacji spotykamy Panią Antoninę. To pierwsza mieszkanka ZOL-u. Chętnie ćwiczy, żeby jak najdłużej zachować dobrą kondycję fizyczną. Obserwujemy jej ćwiczenia na rowerku.

Naszą uwagę przyciągają pokoje mieszkalne. Są w jasnych, pastelowych kolorach, okna wyposażone są w rolety, aby zapewnić komfort podczas upałów. W każdym pomieszczeniu są nowoczesne, elektrycznie podnoszone/regulowane we wszystkich płaszczyznach łóżka, w pokojach osób leżących są specjalne matyce przeciwdrożeń. Zakład posiada wszystkie wymagane przez Narodowy Fundusz Zdrowia najpotrzebniejsze urządzenia, począwszy od sali rehabilitacji, koncentratory tlenu, EKG, pompy infuzyjne, urządzenia do odsysania, sprzęt do inhalacji. Każdy pokój ma własną łazienkę z węzłem sanitarnym, które na piętrze uzupełnia duża łazienka z łóżkiem kąpielowym (niezbędna do kąpieli osób leżących).



Do tego wszystkie pokoje wyposażone są w szafeczki przy łóżkach i dużą szafę na własne ubrania dla pensjonariuszy - informuje dyrektor i właściciel ZOL Tomasz Grzybowski.

W Zakładzie Opiekuńczo Leczniczym jest w tej chwili 98 osób. W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia przygotowane są 43 miejsca, pozostałe to tzw. miejsca komercyjne, czyli odpłatne. - *Zapotrzebowanie jest o wiele większe.* - zdradza nam lekarz Joanna Buła-Grzybowska, właścicielka ZOL-u. Pacjentami na zmianę opiekuje się 60 osób:

lekarze (dwóch internistów, onkolog, neurolog, dwoje psychiatrów), pielęgniarki, opiekunowie, sprzątacze, do tego pracownicy biurowi i techniczni. Opieka pielęgniarska jest całodobowa. Na stałe w ośrodku zatrudnieni są również: logopeda, psycholog i dwoje fizjoterapeutów. W ośrodku przebywają osoby z otępieniem, z chorobą Alzheimera i z chorobą nowotworową. - *Dla nas najwyższą wartością jest zawsze człowiek. Wszystko co robimy i jak robimy, wykonujemy z myślą o komforcie naszych podopiecznych. Leczymy najlepszymi metodami, kupujemy urządzenia i leki na najwyższym poziomie.* - podkreśla wielokrotnie lekarz prowadząca. - *Systematycznie zakład nasz jest kontrolowany przez Sanepid, NFZ i Urząd Wojewódzki* - podkreśla lekarka.

Przy wyjściu czeka na mnie ponownie Pani Barbara, która tak kwituje naszą wizytę z Starym Gozdzem słowami: - *Kiedyś powiedziałam dyrektorowi, że to wspaniałe miejsce i dobrze, że stworzył taki dom, w którym czujemy się jak we własnym domu.* - mówi nam na koniec spotkanie.

Barbara Wójciak

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

Czerwone Wierchy

Dokończenie ze str. 11

mych stoków mogą schodzić lawiny. Kierując się czerwonym szlakiem na wschód, dotrzemy do pozostałych szczytów masywu: Małotęczniaka, Krzesanicy (najwyższej z całej czwórki) oraz Kopy Kondrackiej. Jeśli starczy nam sił, w drodze do Kuźnic można również „zahaczyć” o Giewont oraz schronisko na Hali Kondratowej, gdzie warto spróbować genialnej szarlotki.

Jak się przygotować do wędrowki?

Wyprawę na Czerwone Wierchy warto zaplanować wcześniej rano. Choć szczyty te na mapie wyglądają niepozornie, wędrowka przez ich wzniesienia może być uciążliwa, zwłaszcza dla amatorów. Kiedy zmęczenie i upał dadzą się we znaki, „czasówki” mogą się niespodziewanie wydłużyć. Dlatego dobra mapa i latarka (najlepiej czołówka) powinny obowiązkowo znaleźć się w naszym ekwipunku. Nie wolno również zapomnieć o zapasie wody, ponieważ na Czerwonych Wierchach nie ma strumieni, które mogłyby uzupełnić jej zapas. Warto zabrać ze sobą również nakrycie głowy i coś ciepłego, ponieważ nawet latem „na górze” może wiać chłodny wiatr.

Wędrowkę przez Czerwone Wierchy, nawet jeśli jest męcząca i wymaga przygotowania, można polecić amatorom. Brak stromych podejść, niebezpiecznych miejsc, oraz – w większości – łagodne sto-

ki sprawiają, że masyw ten jest wyjątkowo przyjazny. Oczywiście, nawet tam przysięga się jednak minimum rozważli i zdrowego rozsądku.

Źródło: Deon.pl



Foto: M. Skrok

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31

tel. 48 362 89 47

czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELEŃNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon 14-16, wt 11-14

Środy 15³⁰-17, czwartek 15-17

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel./fax 48 364-63-71

tel. 48 344-76-51

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II'

Dariusz 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 bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

Do wynajęcia pomieszczenia
na działalność medyczną
w budynku
przy ul. Lekarskiej 2a
w Radomiu
tel. 601 275 742



PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 515 341 100

☎ 515 341 102



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

 **deltamed**
transport i ratownictwo medyczne

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

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

AA0323

ODSZKODOWANIA
ZADZWOŃ - ZAPYTAJ
ZGŁOŚ WYPADEK
Tel. 691 109 109
 ul. Żeromskiego 94
Radom

XT0004

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - specjalista radiolog
- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20202

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

W 1997 roku Jan Paweł II ustanowił 2 lutego Dniem Życia Konsekrowanego. Papież Franciszek natomiast postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. Pragnął by ten Rok stał się okazją do nowego spojrzenia na nas wszystkich na życie zakonne.



Wielu ludzi zatroskanych o dobro Kościoła, uważa że życie konsekrowane padło ofiarą tej samej rewolucji kulturalnej, która od lat 60. ubiegłego wieku rujnuje rodzinę oraz szkolnictwo wyższe na świecie. Mówiąc wprost – poszło w niewłaściwym kierunku. W Polsce może tak tego nie odczuwamy, ale gdy spojrzeć na zjawiska dziejące się w wielu innych krajach, można dojść do takich przekonań. Do takiego kryzysu przyczyniły się różne modne, lecz niepewne teorie psychologiczne, które często zajęły miejsce Pisma Świętego i Tradycji. Miejsce wiary w niezbędność łaski Bożej zajęły różne pomysły na tzw. samorealizację. Hasło „odkryj samego siebie” zaczęło rozumieć w duchu szatańskiej pokusy z raju: „będziecie jak Bóg”. Całkowicie zabrakło zdrowego rozsądku. Wiązało się to także z upadkiem liturgii. Potężna tradycja benedyktyńska, oparta na medytacji, ustąpiła miejsca nieporozumieniom, jakoby liturgia miała być przede wszystkim widowiskiem, którego celem jest włączenie w nią wszystkich. Przez ostatnie dziesięciolecia tu i ówdzie laicyzacja i rewolucja kulturalna wtargnęły niestety do wspólnot zakonnych, powodując spustoszenie. Stąd potrzeba radykalnej reformy. Potrzeba powrotu do radykalizmu Ewangelii i mądrości Tradycji.

Rok Życia Konsekrowanego to nie tylko okazja do pokazania tego, co piękne i dobre, ale także okazja do zobaczenia tego, co nieautentyczne i błędne. Trzeba się zgodzić z tym, że tu i ówdzie laicyzacja i rewolucja kulturalna wtargnęły do głów osób zakonnych, do wewnątrz wspólnot, powodując niepowetowane straty. Najlepszym tego przykładem są „kłopoty” Stolicy Apostolskiej z konfederacją żeńskich zgromadzeń zakonnych z USA, obejmującą 80% sióstr. Prawdopodobnie problem rozwiąże się sam z powodu braku powołań i podeszłego wieku abymowanych sióstr (przeciętna wieku – 75 lat). Młode Amerykanki nie chcą rezygnować z małżeństwa oraz rodziny i poświęcać swojego życia dla propagowania gnozy lub innej herezji, odrzucając habit i modlitwę brewiarzową. Pozostałe 20% sióstr w USA to wspólnoty „wierne” Kościołowi, młode wiekiem, mające powołania i co charakterystyczne – chodzące w habitach.

Obraz Kościoła w Polsce bywa nieraz bardzo różny od tego obrazu, którego szkic możemy zobaczyć powyżej. Rok Życia Konsekrowanego może być okazją do zobaczenia wierności okazywanej przez tysiące Polek i Polaków, żyjących życiem konsekrowanym w łączności z Kościołem powszechnym.

JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.

Spowiedź od 6.30 do 12.00 i od 15.00 do mszy wieczornej.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

www.radom.jezuici.pl

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

ul. Niedziałkowskiego 19/21 (róg Staszica)

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

A/0500

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO- MEDYCZNEGO

ort-med

ul. Metalowa 11, Radom
tel: +48 622 18 31 608 586 320
www.ort-med.eu e-mail: ort_med@wp.pl

WÓZKI

INWALIDZKIE

- AKTYWNE
- SPECJALNE
- DZIECIĘCE
- ELEKTRYCZNE
- STANDARDOWE

PIONIZATORY I ORTEZY

STABILIZATORY

ŁÓŻKA REHABILITACYJNE

ARTYKUŁY PRZECIWDŁĘŻYNOWE

ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE

URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH

SPRZĘT MEDYCZNY



Fachowy dobór oraz doradztwo!

Bezpłatny dojazd
i prezentacja sprzętu
na terenie całego kraju



Realizujemy dofinansowania: PCPR, MGPS, NFZ

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 15-17

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362-12-25

D/0047



**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, Dermatologicznej, Endokrynologicznej, Kardiologicznej,
Laryngologicznej, Medycyny Pracy, Okulistycznej, Ortopedycznej,
Rehabilitacyjnej

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/04/20

SKLEP MEDYCZNY

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



REFUNDACJA

- umowa z



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 przeciwdłężynowe
- * Glukometry
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

**20%
upustu
na bieliznę
dla AMAZONEK
z kolekcji
2014**

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: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Siostra czy nie siostra? Siostra i do tego zakonna

Co to za zakonnica, której nie widać? No właśnie... Tylko, co właściwie chciałyby się zobaczyć... habit, czy coś więcej? Radością i fenomenem każdej osoby konsekrowanej jest bycie w ręku najlepszego Ojca. Czerpanie niespożytego entuzjazmu z faktu bycia wyłączną własnością Chrystusa. A to wszystko przyobleczone w pełną miłości wolność, którą daje Duch. Nie ma więc znaczenia, jaki mamy kolor i fason habitu czy też jaką aktualnie sprawujemy posługę, bo to nie jest istotą naszego życia. A co nią jest? Być kochanym bez miary i umiejętności kochania bez granic. Dlatego siostry ze Zgromadzenia Sióstr Służek NMPN pozostają wierne wezwaniu swego założyciela, bł. O. Honorata Koźmińskiego i wśród zmieniających się czasów, niezależnie od okoliczności, nie noszą habitów.

Jestem Służką Niepokalanej. I kiedy to piszę nie mogę się nadziwić, że taki ktoś, jak ja, dostąpił tak wielkiego zaszczytu. Czyż może być ktoś bliższy Swej Pani niż jej osobista służka? Razem z moimi współsiostrami zostaliśmy zaproszone przez dar konsekra-

cji i charyzmatu, by zmieniać codzienność i tych, którzy ją tworzą wg zamysłu Bożego. Pierwsze Służki zostały posłane do ludu wiejskiego, ale że Duch wieje kędy chce, ich posługa wciąż ulega przeobrażeniom. Mając w sercach prośbę swej Fundatorki – Matki Bożej Gietrzwałdzkiej, opłatają kolejne poletki paciorkami różańca, dotykając zwłaszcza tych bruzd, które zostały poranione alkoholizmem. Bo najważniejsze to umieć odczytywać znaki czasu i rozpoznając je dać się prowadzić. Tak więc pracujemy wśród młodszych i starszych, cierpiących i samotnych, poranionych i zbłąkanych, chorych i zapomnianych, w kraju i na misjach. Kiedyś słyszałam stwierdzenie, że jak Pan Bóg już wyczerpuje pomysły względem kogoś, jakiejś sprawy czy dzieła to posyła tam Służkę. Patrząc na różnorodność naszych posług, nie sposób się z tym nie zgodzić. Wszystkie jednak mają wspólny mianownik; gdziekolwiek Pan nas posyła, daje łaskę, by podjąć obowiązki, które po ludzku wcale do nas nie przystają. Swoją łaską przemienia nieumiejętność i słabość, czyniąc z nich dar dla dru-

giego człowieka. Dzięki temu mamy świadomość, że jeśli chcemy cokolwiek uczynić, musimy mocno trwać w Chrystusie, od Niego wychodzić, z Nim przebywać i do Niego powracać. Na codzienność Służki składają się modlitwy, praca, wspólnota, radości i troski, entuzjazm i samotność, jednak niczym to jest wobec nadziei, jaką w nas składa Niebieski Ojciec. Dlatego każda Służka skrywa się w kochającym sercu Boga, by z Niego czerpać miłosierdzie dla siebie i bliźnich.

Mnie przychodziło odnaleźć się i wśród wielkich, i wśród małych. Obecnie, wraz z dwoma siostrami, zajmuję się dzieśiątką słodkich łobuzów, którzy z różnych powodów nie mogą być w rodzinnych domach. Pod kryptonimem „cioć” staramy się tworzyć namiastkę ciepłej, bezpiecznej, kochającej, choć nietypowej i trochę szalonej rodziniki. Nawzajem uczymy się, jak stawiać się szczęśliwsiymi, obdarowując się tym, co jest w nas najlepsze, ale także uczymy się czym jest przebaczenie i akceptacja inności.

Bycie siostrą zakonną to ciągła niespodzianka, zaskoczenie. Kiedy trwa ono oparte na wierze w moc Bożej woli, staje się radością życia i oczekiwaniem na pełnię miłości w wieczności... więcej nie potrzeba.

s. Gosia SNMPN



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



48 364 07 07

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266



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 CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

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

Radosław Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131