

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rodzinne majówki

Uroczystości komunijne, bierzmowania, popularne imieniny, Dzień Matki, a także spotkania przy grillu, stwarzają wiele okazji do rozmów w gronie rodziny o rodzinie.

Wszyscy mamy pewność, że o rodzinę należy dbać i o niej pamiętać.

Rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać. To jedyny sposób na rozwiązywanie wszelkich rodzinnych problemów.

A za oknem maj w rozkwicie. Piękny, słoneczny, pachnący wypełniony świergotem i śpiewem ptaków.

Podczas spaceru, na łonie przyrody rozmawia się lepiej, spokojniej i owocniej. Warto iść na spacer z najbliższymi, a czasem samemu - aby porozmawiać i pobyć ze sobą.

Serdecznie polecam,

Z.G.



foto. Magda S.

ARTYKUŁY:

Bogactwo natury – truskawki

Czytaj na stronie 4.

Dzienny Dom „Senior – WIGOR”

Czytaj na stronie 6.

Zadbaj o zdrowie

Czytaj na stronie 8

Sposób na problemy ze snem

Czytaj na stronie 10.

Pobiegnę w maratonie

Czytaj na stronie 12.

Projekt ws. jedzenia w szkołach gotowy

Czytaj na stronie 14.

Eksperci o profilaktyce cukrzycy

Czytaj na stronie 20.

Akcja honorowego krwiodawstwa

Czytaj na stronie 24.

IX Tydzień Społeczny Radom, 29.05. - 2.06.

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

RadomKrólowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78**Kozienice**Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72**S P I S O G Ł O S Z E Ń****LEKARZE SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 11
 Chirurgia – str. 15
 Dermatologia – str. 22
 Endokrynologia – str. 7, 10, 15
 Ginekologia – str. 10
 Hematologia – str. 19
 Interna – str. 3, 14, 26
 Kardiologia – str. 4, 7
 Laryngologia – str. 18, 22
 Neurologia – str. 8, 12
 Nefrologia – str. 15
 Okulistyka – str. 23
 Onkologia – str. 4, 19
 Ortopedia – str. 19
 Pediatria – str. 20
 Psychiatria – str. 11, 15
 Psychologia – str. 11, 15
 Rehabilitacja – str. 13, 19
 Stomatologia – str. 9, 16, 17
 Urologia – str. 15

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
 Pielęgniarnictwo – str. 6, 7, 14
 Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
 NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 12, 24, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 9, 22
 Laboratoria – str. 3, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13**PROFILAKTYKA**

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

WETERYNARIA – str. 13**RÓŻNE**

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 7, 11, 14, 24
 Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
 w szpitalach – str. 23

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI**NZOZ**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

ul. Czachowskiego 42
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. 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42<http://www.rtd.radom.pl/>**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)

ZAPRASZAMYRadom, 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 – truskawki

Właściwości odżywcze i lecznicze truskawek są nie do przecenienia.

Poleca się je reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby, a także nerek

– są bowiem moczopędne. Truskawki działają też dobroczynnie na serce: obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Są wskazane dla osób z nadwagą i otyłych. Zawarte w truskawkach minerały i witaminy korzystnie wpływają na włosy, a truskawkowa maseczka wygładza i nawilża cerę.

Najlepiej truskawki jeść na surowo i bez dodatków – wtedy wykorzystamy wszystkie ich zdrowotne właściwości. Truskawki są dziełem człowieka, a nie przy-

rody, nie ma bowiem truskawek rosnących dziko. Powstały w połowie XVII wieku ze skrzyżowania dwóch gatunków poziomek. Od tego czasu pojawiło się wiele odmian truskawek – deserowe, do zamrażania, na przetwory.

Może nieprzypadkowo truskawki kształtem przypominają serce, bo mają na nie dobroczynny wpływ. Badania naukowe potwierdzają wcześniejsze wie-
rzenia medycyny ludowej. Jedząc truskawki, obniżamy poziom złego choleste-

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**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

Z01020



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

KARDIOLOG**Lek. med. Grzegorz Rak****Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,****Środy w godz.
16,30 - 18****tel. 602 665 828**

K/0070

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

**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

rolu i utrudniamy wchłanianie tłuszczu. Jednocześnie zapobiegamy podnoszeniu się poziomu cukru we krwi. Byle tylko nie jeść truskawek z bitą śmietaną!

Cukier w truskawkach to mająca niski indeks glikemiczny i metabolizowana bez udziału insuliny fruktoza, dlatego w umiarkowanych ilościach mogą się nimi delectować także cukrzycy (indeks glikemiczny truskawek wynosi 40).

Naukowcy wykazali też, że truskawki pobudzają białka chroniące przed cukrzycą i chorobami serca. W kolejnych badaniach udowodniono, że jedzenie tych owoców poprawia zdolności antyoksydacyjne krwi. Grupa wolontariuszy codziennie przez dwa tygodnie pochłaniała 1/2 kg truskawek. Okazało się, że taka porcja owoców zwiększa odpowiedź czerwonych krwinek na stres oksydacyjny, a zachwianie tej równo-



wagi sprzyja chorobom.

truskawek zawiera 60 mg witaminy C, co

Trwają badania nadantywirusowymi właściwościami truskawek – już wiadomo, że są one pomocne w zwalczaniu wirusa Herpes powodującego półpaśca i opryszczkę.

Porcja 100 g

pokrywa dzienne zapotrzebowanie. Jest w nich też sporo witamin z grupy B, a także niewielkie ilości witaminy A i E, oraz mikroelementy: chroniące przed anemią żelazo, wzmacniające kości wapń i fosfor.

Truskawki nie znoszą moczenia, należy je myć pod bieżącą wodą, a szypułki oderwać na samym końcu.

Nie lubią też przechowywania, najlepiej zjeść je od razu lub przetworzyć, ponieważ szybko się psują.

www.poradnikzdrowie.pl

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

PON - PT SOBOTA
7:30 - 20:00 8:00 - 13:00

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

apteka



odzienna

Radom

Paderewskiego 17

obok Biedronki

tel. 48 360-62-04

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

od **7:30** do **20:00**

SOBOTA

od **8:00** do **15:00**

Staroopatowska 22A

osiedle Ustronie

tel. 48 332-00-31

PONIEDZIAŁEK - SOBOTA

od **7:30** do **21:00**



727-011-011

A/0015

„Liczą się nie tylko lata w Twoim życiu, ale życie w Twoich latach”

Nie wszyscy zainteresowani wiedzą, że od niedawna w Radomiu istnieje komfortowa placówka dla seniorów, Dzienny Dom „Senior – WIGOR” przy ulicy Rwańskiej 7, w mieście kazimierzowskim, przy rynku. Przeznaczona jest dla osób w wieku 60+, a jej nadrzędny cel to stworzenie warunków dla godnego i przyjemnego życia w wieku senioralnym.

Ośrodek jest placówką miejską prowadzoną przez Gminę Miasta Radomia. „Wszystkim osobom starszym, które nie chcą spędzać wolnego czasu w domu, przed telewizorem, gorąco polecam wstąpienie do rodziny „Senior – WIGOR”. Z pewnością spędzą miło czas, w przyjaznej atmosferze i „rodzinnym” gronie” – mówi Pan Jerzy Zawodnik, Wiceprezydent Miasta Radomia.

Dom to placówka wzorcowa, a jej uczestnicy twierdzą, że jest jak w sanatorium, tylko blisko domu. Czym jest więc nasza placówka? Przede wszystkim daje osobom 60+ poczucie bezpieczeństwa, spędzają tu kilka godzin dziennie, w miejscu, w którym mają zapewniony obiad dwudaniowy i zorganizowany czas zgodnie z ich zainteresowaniami np.: wykłady z różnych dziedzin, warsztaty, gimnastykę, tańce, zajęcia muzyczne, wycieczki, wspólne wyjścia do teatru itd. Uczestnicy przychodzą również, aby spędzić czas na spotkaniach ze sobą, wypić kawę czy herbatę z domowym ciastem wypieczonym na miejscu. Dzięki uczestnictwu

w zajęciach zyskują motywację, optymizm, wigor, wysiłek umysłowy, a po nim satysfakcję, zyskują przyjaciół. Można tu odżyć, można robić to na co wcześniej nie było czasu, a potem wrócić do ukochanego swojego domu.

Opłata za pobyt (korzystanie z miejsca pobytu, uczestnictwo w zajęciach oraz obiady) uzależniona jest od sytuacji dochodowej osoby zainteresowanej. Dla osoby samotnie gospodarującej wynosi od 0 zł do 275 zł miesięcznie, a dla osoby w rodzinie od 0 zł do 300 zł miesięcznie.



**Dzienny Dom „Senior – WIGOR” w Radomiu, ul. Rwańska 7
zaprasza osoby 60+ do aktywnego spędzenia czasu
w domowej atmosferze od godz. 8 do 16**

Zapewniamy:

- obiady dwudaniowe
- wykłady, warsztaty
- zajęcia ruchowe, taneczne, muzyczne
- opiekę specjalistów itp.

tel. 48 386 99 98

e-mail: kontakt@senior-wigor.radom.pl

facebook.com/SeniorWigorRadom

Na pytanie, co sądzą o Domu „Senior – WIGOR” i dlaczego tu przyszli tak odpowiadają jego uczestnicy:

- **P. Aniela:** „Nie chciałam być sama w domu, bardzo chciałam być wśród

ludzi. Najbardziej cenię sobie tutaj wspólniały personel, cierpliwy i przyjazny. Czuję się tu jak w dobrej rodzinie”.

- **P. Bolesław:** „Wydaje mi się, że jeszcze całkiem sprawny ze mnie facet, ale jak się ma lat 70+, to trudno jest podejmować i realizować nowe zadania. No i jest się po prostu wygodnym. Mieszkam sam i nie umiem gotować. A tu mam podany smaczny obiad, jem w towarzystwie, nie samotnie. Ze wszystkich atrakcji cenię sobie między innymi spotkania z ciekawymi ludźmi z Radomia oraz



siłownię na miarę moich możliwości, korzystam z niej codziennie, dbam o kondycję”.

- **P. Grażynka:** „Mam problemy zdrowotne i chciałam o nich trochę zapomnieć i je odreagować. Tutaj mam taką możliwość. Mogę liczyć też na życzliwą pomoc i zrozumienie. Bardzo się cieszę, że tu trafiłam.”

- **P. Krystyna:** „Mam lat 60+ i szczęśliwie nie potrzebuję jeszcze żadnej opieki. Mieszkam jednak sama a jestem zwierzęciem stadnym, lubię ludzi i lubię być wśród ludzi. Niedawno przeczytałam bardzo mądrą recenzję Jodi Picoult „liczą się nie tylko lata w twoim życiu, ale życie w twoich latach”. Tutaj żyję, rozmawiam z ludźmi, uprawiam gimnastykę rehabilitacyjną, tańczę, doskonale umiejętności korzystania z internetu, słucham wykładów, ćwiczę umysł przy grze w brydża.

Namawiam wszystkich, którzy mieszkają sami niech tu przyjdą. Ta placówka to wielkie dobrodziejstwo”.

- **P. Władysław:** „Mieszkam sam i w domu czuję się bardzo samotny. Poza tym odkąd przychodzę do naszego Domu mam poczucie obowiązku. Rano ubieram się i wychodzę, inaczej siedziałbym w piżamie do popołudnia. Całe życie

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GÓZDZIE

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. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



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



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

1/0583



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603, 48 367 15 10

Zaćma

48 367 15 16, 790 610 790

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG**: stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

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
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy



Komercyjne usługi medyczne

- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Z0073

Zabiegi okulistyczne usunięcia zaćmy - płatne.
Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Ordynator Oddziału Okulistyki

Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego

Informacje można uzyskać w gabinecie nr 20 I piętro,

lub pod numerem telefonu: 48 367-15-16 lub 790-610-790

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl

od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

byłem aktywny, dużo pracowałem. Teraz pracować nie pozwala mi zdrowie, ale pracownicy klubu dbają o to, żebym był aktywny ruchowo a nie tylko siedział. Dziękuję im za to".

Aby skorzystać z oferty Dziennego Domu „Senior – WIGOR” należy złożyć

wniosek. Informacje uzyskać można na miejscu przy ul. Rwańskiej 7 w Radomiu, w godzinach 8.00 – 16.00, telefonicznie pod numerem 48 386 99 98, e-mail: kontakt@senior-wigor.radom.pl, na portalu: radom.pl.

To co robimy pokazujemy na Facebook.com/SeniorWigorRadom.

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

- **Krystyna Gamecka-Stanisławek** - wtorki
- **Andrzej Kozera** - czwartki

Zakład Rehabilitacji Leczniczej
Radom ul. Główna 12
zabiegi 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA: wyszczupla, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany cellulit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
 - drenaż limfatyczny
 - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

RJ0397

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2 od poniedziałku do piątku w godz. 12-15 oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001 kom. 601 485 952, 601 341 081



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 poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

I/0522

Zadbaj o swoje zdrowie

Natłok codziennych obowiązków powoduje, że zapominamy o tym, co jest najważniejsze. Często zdajemy sobie sprawę, że faktycznie dostarczyliśmy naszemu organizmowi niezłego wysiłku dopiero wtedy, gdy coś nam zaczyna dokuczać.

Kręgosłup jest bazą

Nie możemy zapominać, że przecież kręgosłup razem ze stawami, to podstawowe elementy naszego układu mięśniowo-szkieletowego, a bez niego ani

rusz. Przecież to system, który odpowiada, za każde nawet najmniejsze czynności, jakie wykonuje nasze ciało. Uszkodzenie kręgosłupa powoduje poważne ograniczenia w naszej mobilności. Tym bardziej powinniśmy dbać o jego dobrą kondycję.

Wybierz dobrą klinikę

Wiadomo, że każde miejsce tworzą ludzie, dlatego przy wyborze odpowiedniej kliniki kieruj się renomą pracujących tam specjalistów. Warto, aby ośrodek specjalizował się w innowacyj-

nych metodach jak najmniej ingerujących w organizm człowieka. Zabieg chirurgiczny to ostateczność. Profesjonalny lekarz nim wyda decyzję o leczeniu, powinien przeprowadzić z pacjentem szczegółowy wywiad, najlepiej poparty rezonansem magnetycznym i prześwietleniem kręgosłupa. Bardzo często objawy różnych schorzeń są podobne, dlatego przytrafiają się sytuacje, w których samo opisanie bólu przez chorego nie wystarczy do wystawienia prawidłowej diagnozy. Lekarz nie powinien się bawić w jasnowidza. Dopiero, kiedy ma on pewność, że diagnoza jest trafna, może zaplanować metodykę leczenia i zaproponować ją pacjentowi.

Bóle kręgosłupa – leczenie.

Chyba każdy cierpiał kiedyś na bóle kręgosłupa. Leczenie tego typu dolegliwości zazwyczaj jest długotrwałym procesem, choć to zależy od rodzaju choroby. Bardzo ważne jest, aby rehabilitować źródło problemu, a nie jego objawy. Niestety bardzo często właśnie popełnia się ten błąd. Zajmowanie się objawami jest tylko zalecaniem choroby i w ogóle nie prowadzi do jej eliminacji. Prędzej czy później ból znowu się odezwie, nierzadko ze zdwojoną siłą. Jest to zdecydowanie niepożądany efekt.

Zadbaj o kręgosłup zanim będzie za późno

Nie odkładaj zdrowia swojego kręgosłupa na drugi plan. Taka już natura człowieka, że przecież na pójęcie do lekarza zawsze przyjdzie czas. I faktycznie przychodzi on, kiedy już dolega nam coś poważnego i po prostu nie mamy innego wyjścia. Polak mądry po szkodzie. Ale wcale nie musi tak być w przypadku kręgosłupa. Możesz o niego zadbać. Wystarczy, że zmienisz swoje codzienne nawyki.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEURO PULS

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, stawów u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawów biodrowe u dzieci

EEG

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 - 18
Centrum Medyczne
MEDiana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 - 18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ **604 930 232**

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

GABINET NEUROLOGICZNY

Środy od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8
zapisy tel.: 48 363 46 14, 694138928

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04

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 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

Oto kilka rad jak to zrobić:

- Nie garb się – od dziecka mówiła mama i czemu jej nie słuchaliśmy? Od teraz możemy zacząć.
 - Wykonuj ćwiczenia – pozwoli to wzmocnić mięśnie kręgosłupa, dzięki czemu, będzie mniej podatny na urazy i choroby.
 - Dbaj o dobrą wagę – otyłość ogromnie obciąża nasz kręgosłup.
 - Schylając się uginaj kolana, zamiast zginać kręgosłup – dasz mu w ten sposób odpocząć.
 - Zwróć uwagę na łóżko, na którym śpisz – materac nie powinien być miękki, ani zbyt twardy.
 - Unikaj stresu – powoduje on napięcie mięśni, którego następstwem są bóle pleców.
 - Dostarczaj organizmowi wapnia – to podstawowy budulec kości.
 - Unikaj zbyt częstego chodzenia na wysokich obcasach – nie jest to dobra pozycja dla kręgosłupa.
 - Dostarczaj swojemu organizmowi snu i odpoczynku – ciepła kąpiel i sen odprężają mięśnie kręgosłupa.
- Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Warto, więc wykonywać profilaktyczne czynności i ćwiczenia, które mogą uchronić nas przed odczuwaniem wyjątkowo nieprzyjemnego i uciążliwego bólu kręgosłupa.

O Autorze: Karolina Janowska
(www.klinika-avicenna.pl)

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



BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Rozkwitnij na wiosnę

Promiennie, naturalnie, wiosennie...
SOS dla skóry po zimie!



Savon noir
oczyszcza i nawilża

Odmładzający krem z opuncją figową
rewelacyjne efekty
widocznie już po 1 użyciu!

Olej z opuncji figowej
Naturalny botoks dla skóry!

RADOM: ul. Malczewskiego 2, ul. Moniuszki 19

KIELCE: ul. Mała 4

www.ufranciszka.pl

Sposób na problemy ze snem

Jeśli rano budzisz się zmęczony, a w ciągu dnia walczysz z brakiem energii i ospałością, najprawdopodobniej masz problemy ze snem.

Bezsennosc to nie tylko problemy z zaśnięciem. Owszem, u wielu ludzi występuje właśnie w takiej formie, ale inni cierpią, ponieważ często budzą się w nocy, otwierają oczy wiele godzin przed świtem lub zmagają się z koszmarami nocnymi. Bezsennosc przybiera więc różne formy, ale metody na przywrócenie zdrowego snu są dla wszystkich tych zaburzeń podobne.

Kilka razy po dwie fazy

Na pełny, zdrowy sen składają się dwie fazy: NREM i REM. W fazie NREM (ang. Non-Rapid Eye Movement) gałki oczne poruszają się powoli. Ta faza ma cztery etapy, przy czym etap pierwszy to czas zaraz po zaśnięciu, a etap czwarty, ostatni charakteryzuje się najgłębszym snem. Z tego etapu przechodzimy w fazę REM (ang. Rapid Eye Movement). Mózg pracuje wtedy intensywnie wytwarzając sny. Kompletny cykl snu składa się z czterech, pięciu naprzemiennych powtórzeń obu tych faz. Wybudzamy się najczęściej w fazie NREM,

w którą to mózg przechodzi pod wpływem światła poranka i dochodzących odgłosów. Jeśli budzimy się wyjątkowo zmęczeni, dodatkowo z mocno bijącym sercem, może oznaczać to, że dochodzi do wybudzenia w fazie REM, podczas marzeń sennych, najczęściej pod wpływem odczuwanego strachu.

Czy sen był wystarczająco głęboki i długi nie da się ocenić, po tym – jak niektórzy sądzą – czy wystąpiły w nim marzenia sennie. Znaczenie ma również ilość kompletnych powtórzeń faz, a sny pojawiają się już w pierwszej części.

Zdrowy sen jest tak ważny dla zdrowia jak prawidłowe odżywianie. Jeśli w naszym życiu jest za dużo zmartwień i sytuacji stresogennych, może prowadzić to do zaburzeń snu. Ale nie tylko.

Dlaczego źle sypiam?

Przyczyny bezsenności mogą być bardzo złożone, jak i zupełnie prozaiczne. Zaczynając od tych ostatnich, trzeba zwrócić uwagę, że często za nieprzespanymi nocami stoją popularne choroby fizyczne. Może to być uciążliwy ból: stawów, pleców, a zwłaszcza bóle głowy, może to być astma, która uniemożliwia spokojne, regularne oddychanie, klucie w sercu, a nawet zgaga (pieczenie za mostkiem). Jeśli z powodu tych dolegliwości, cierpimy na chroniczny dyskomfort, kładąc się spać być może już nie zauważamy uciążliwości tych schorzeń. Tymczasem organizm nieustannie zmobilizowany do walki z bólem, będzie miał problem z przejściem w stan pełnego odpoczynku. Walka z bezsennością w tych przypadkach będzie związana z leczeniem poszczególnych chorób.

Przyczyny natury fizycznej to dopiero jedna strona medalu. Równie niekorzystnie na sen wpływają problemy natury psychologicznej: stany lękowe, depresje, nadmierny stres i bycie w ciągłym napięciu. Działanie jest tutaj podobne jak w przypadku chronicznej dolegliwości fizycznej:

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410

G/0102

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

G/0343

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

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

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

GABINET PSYCHOTERAPII
mgr **Aleksandra Rajkowska-Szałas**
PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA
psychoterapia indywidualna dorosłych,
terapia par i małżeństw,
pomoc w sytuacji kryzysowej
tel. 510 159 249
mgr **Dominika Skupińska - Fila**
PSYCHOLOG
terapia, porady i konsultacje dla
dzieci, młodzieży i dorosłych
tel. 790 487 439

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. - pt. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25, 48 377 80 84

organizm przez cały dzień zestresowany i napięty, będzie miał wieczorem problemy ze spokojnym pograżeniem się w relaksującym śnie.

Medycyna plus wiara

Spośród wielu sposobów na przywrócenie właściwego, zdrowego snu, godne przytoczenia wydają się zwłaszcza rady doktora Don Colberta ze Stanów Zjednoczonych, który w Orlando prowadzi swoją rodzinną praktykę lekarską. Rady dla borykających się z bezsennością zebrał i przedstawił w swojej, cieszącej się dużą popularnością książce „Biblia leczy zaburzenia snu”. W praktyce lekarskiej Colbert łączy najnowocześniejszą wiedzę naukową z zaleceniami, które można znaleźć... w Biblii. „Bóg pragnie, żebyś był zdrowy” – przekonuje swoich pacjentów i czytelników.

Oto jego 10 najważniejszych wskazówek, dzięki którym, według Colberta, znów będziesz mógł spokojnie spać:

1. Unikaj kawy, papierosów, alkoholu i stresu.
2. Prowadź taki tryb życia, żebyś każdej doby miał wystarczająco dużo czasu na sen.
3. Kładź się do łóżka i wstawaj o tej samej porze przez 7 dni w tygodniu.
4. Zrelaksuj się, nim pójdziesz spać. Zastanów się nad minionym dniem, uwol-

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

nij się od napięć, zaplanuj dzień jutrzejszy.
5. Sypialnia to miejsce wyłącznie do spania – zawsze jedz i pracuj gdzie indziej. Usuń z sypialni telewizor i komputer.

6. Zadbaj o przytulność sypialni, odpowiednią poduszkę, materac i temperaturę w pokoju.

Regularnie się gimnastykuj, ale najpóźniej 3 godziny przed snem.

7. Nie kładź się głodny ani przejeżdżony. Nie pij zbyt dużo przed snem.

8. Jeśli przez 30 minut nie możesz zasnąć, przejdź do innego pokoju, zrelaksuj się i wróć jak tylko poczujesz senność.

9. Traktuj sen jako nieodzowną część

twojego życia, a nie jak stratę czasu.

Dbałość o zdrowy, przywracający siły i energię sen to podstawa sprawnego funkcjonowania. Wstawanie do pracy po nieprzespanej nocy, nie jest dobre ani dla nas, ani nie wróży dobrze obowiązkowi, którym powinniśmy sprostać. Spróbuj po kolei wprowadzać powyższe wskazówki w życie, a być może już wkrótce bezsenne noce zaczniesz wspominać jako odległy... zły sen.

Bibliografia: „Dr Don Colbert Biblia leczy zaburzenia snu”, Wydawnictwo M, Kraków
Źródło: Deon.pl

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!
PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY
519 179 707
515 341 100
z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie, na badania i zabiegi rehabilitacyjne, na komisje ZUS, do sanatorium, dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory
deltamed
transport ratowniczo medyczny
Radom, ul. Żeromskiego 94
www.deltamed.com.pl
DELTA MED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

Ja, matka sześciorga dzieci. Pobiegnę w maratonie

Jeszcze do niedawna wydawało mi się, że sport to wyłącznie domena sportowców, ewentualnie młodych ludzi z odpowiednimi predyspozycjami. Ale zdarzył się cud. Pewnego dnia kupiłam buty do biegania i rozpoczęłam moją przygodę z bieganiem.

Na początku wszystko było trudne: pokonanie bez zatrzymania pierwszych stu metrów, przełamanie lęku przed komentarzami na ulicy. Obawy okazały się przesadzone, ponieważ nikt mnie nie zaczepiał, a jeśli już, to zawsze z dobrym słowem,

a koledzy dzieci schodzili z drogi z głosem „dzień dobry”. Poczułam, że dokonują się we mnie zmiany. Oprócz dotlenienia, znaczącej poprawy kondycji fizycznej, odporności, niemal automatycznie wzrosła moja pewność siebie. Wiedziałam, że dam radę do końca doprowadzić różne sprawy, które wcześniej odłożyłam na nieokreśloną przyszłość. No i co dla matki sześciorga dzieci szczególnie ważne, podniósł się mój poziom cierpliwości. Tak, tak... podczas kilkunastokilometrowego biegania jest czas, by na problemy

spojrzeć z dystansu. Naprawdę przedstawiają się one wtedy inaczej. Wkrótce pomyślałam, że może warto zaszczerpić bakcyla aktywności fizycznej moim bliskim.

Zaraziłam pasją rodzinę

Nie lubię nacisków, więc od razu zrezygnowałam z tej metody. Wydaje mi się, że zdecydowanie lepiej zarażać innych pasją. I pewnie dlatego widząc mój entuzjazm, domownikom trudno było oprzeć się zaproszeniu na wyjście na boisko. Stadion znajduje się niedaleko domu. Wspólna jest rozgrzewka (wyłącznie dla chętnych), a później każdy zajmuje się tym, co lubi. Ktoś gra w piłkę, albo w kometkę, skacze w dal, ja zazwyczaj biegam. Na sąsiednim boisku inni chłopcy rozgrywają mecz, często dołączają do nich ojcowie, dziewczynki skaczą na skakankach. Nie spotkalimy się nigdy z zaczepkami czy nieodpowiednim zachowaniem. Panuje rodzinna atmosfera, można odnieść wrażenie, że gdyby komuś coś się stało, to szybko znaleźliby się chętni do pomocy. Ważne, że razem spędzamy czas i dobrze się bawimy. Polubiliśmy to miejsce.

W naszym domu utrwaliła się już tradycja, że w marcu wraz z córkami startuję w szczecińskim biegu kobiet. Dziewczyny zabierają ze sobą koleżanki, a te swoje mamy, jeśli uda im się je namówić. Bieg jest tak zorganizowany, by każda pani mogła go ukończyć, a na mecie otrzymuje medal, kwiaty, prezenty, czekoladki. No i oczywiście przez cały bieg trwa fantastyczny doping. Pewna gimnazjalistka odważyła się wystartować, chociaż nigdy nie była dobra z WF-u, dała się namówić i w zasadzie na nic nie liczyła. Gdy wróciła do domu z medalem, mama nie mogła uwierzyć, że córka tak dobrze sobie poradziła, przecież od dawna nie przyniosła żadnych sukcesów. Ten dzień zapisała w kalendarzu, a zdjęcie z mety na lodówce wisi do dziś. Nastolatka uwierzyła w siebie. Nie trzeba było żadnej kosztownej terapii ani długich rozmów, by przekonać ją,



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, modzelei)

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

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy

Usuwanie odcisków i modzelei

Rekonstrukcja płytki paznokcia

Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, ul. Reja 5

czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14



505 646 812



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

Tomasz Paciejewski specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

wtorki od godz. 15

rejestracja, tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

wtorki i czwartki

rejestracja, tel. 48 366 11 72

[N/0544]

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje

w poniedziałki i środy od godz. 16

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

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

ze ma potencjał.

Bieganie zwiększa pewność siebie

Czasem zastanawiam się, dlaczego tak
kierresze ludzi czatują dla samego czato-
wania, groma-
dzą setki „przy-
jaciół” na por-
talach społecz-
nościowych za-
miast nawią-
zywać przyjaź-
nie w tradycyj-
ny sposób. Może
dlatego, że bra-
kuje im poczu-
cia wartości,
albo pewności
siebie. No cóż,
w Internecie

można łatwo się schować, stworzyć inną
historię o sobie i odpowiednio zaprezen-
tować się światu. Przecież niełatwo to zwe-
ryfikować. Zdecydowanie lepiej jednak co
pewien czas odejść od komputera i zain-
westować w ruch. Jego zalety trudno prze-



ceńić; daje siły fizyczne, hartuje i wpływa
na dobre samopoczucie siebie, działa tera-
peutycznie, uczy wytrwałości i determina-
cji.

Pewien ośmiolatek wrócił z podwór-
ka bardzo podekscytowany. „Mamo, ko-
ledzy wzięli mnie do drużyny i graliśmy
w piłkę. Dobrze mi poszło”. Dotychczas
stał z boku i tylko przyglądał się graczom.
Ale od pewnego czasu chodził z ojcem do
parku i tam trochę grali, ale zdecydowa-
nie więcej bawili się z piłką. Chłopiec po-
czuł się silniej-
szy i tego po-
południa pod-
szedł do chło-
paków. Nie od-
mówił zaprosze-
niu. Od tam-
tego dnia chę-
tniej zaczął wy-
chodzić na bo-
isko, a w szkole
odważniej zgła-
szał się na lek-
cje i wykazy-
wał inicjatywę
na przerwach, przestał podpie-
rać ściany.

Przygotowuję się do maratonu i co ja-
kiś czas podczas dłuższego biegania towa-
rzyszy mi córka na rowerze. Trochę roz-
mawiamy, zatrzymujemy się, by podzi-
wiać widoki, miło spędzamy czas, a zwa-

„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 przeciwoleżynowe
- 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



GABINET REHABILITACJI

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

zając na liczną rodzinę, bycie sam na sam
nie zdarza się często. Można powiedzieć,
że obie to lubimy i doceniamy.

Zachęcam gorąco wszystkich rodzi-
ców, by odkrywali swoje pasje i pomaga-
li dzieciom odnajdywać je w sobie. Sport
wymusza uporządkowanie wewnętrzne,
trzeba zorganizować sobie czas i określić
własne możliwości, by wykonać zadanie.
A rywalizacja, szczególnie gdy pozostaje
pod kontrolą, zmotywuje do bardziej efek-
tywnych działań. Nastąpi to samoistnie,
nie trzeba będzie wygłaszać długich ka-
zań, aby przekonać dziecko do odważnych
poczynąń.

Ewa Rozkrut, Źródło: Deon.pl

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA



+48 627 81 81

www.vetcareradom.pl

USG i RTG

system radiografii cyfrowej
diagnostyka laboratoryjna
stomatologia / profilaktyka / chirurgia

PON.-PT. 9⁰⁰-20⁰⁰/SOB. 10⁰⁰-14⁰⁰
ND. 10⁰⁰-12⁰⁰

ul. Rapackiego 12 lok U6

WV0632

Gabinet Weterynaryjny



lekarz weterynarii

Katarzyna Zwierzchowska
specjalista chorób psów i kotów

Radom, ul. Policka 2
zapraszam
pon.-pt. 10-18, sob. 10-14,
niedziela po wcześniejszym umówieniu
tel. 692 565 529

WV0626

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
www.zdrowko.com

"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

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

MOBILNA PIELĘGNIARKA

Specjalistyczne Usługi Pielęgniarskie w Miejsu Wezwania
mgr Paulina Szymańska

ŚWIADCZY USŁUGI:

- iniekcje (zastrzyki) domięśniowe, dożylnie, podskórne
- założenie wenflonu i podłączenie kroplówki
- cewnikowanie kobiet i mężczyzn
- zakładanie sondy do żołądka
- lewatywa
- toaleta drzewa oskrzelowego
- edukacja zdrowotna
- bańki lekarskie
- pobieranie krwi (współpraca z Chłodnamed)
- inne czynności pielęgniarskie

tel. 609-114-136

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom
ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

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

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

Ministerstwo zdrowia: projekt ws. jedzenia w szkołach gotowy

Projekt rozporządzenia ws. jedzenia w szkołach i przedszkolach jest gotowy; przyświeca mu inne podejście niż w przypadku poprzedniego – nie będzie w nim zaleceń, jak przygotowywać posiłki, ale czego nie stosować – zapowiada wiceminister zdrowia Piotr Warchyński.

„Projekt rozporządzenia jest gotowy; (...) jest w uzgodnieniach wewnętrznych” – powiedział dziennikarzom w czwartek Warchyński przy okazji konferencji z okazji Światowego Dnia Zdrowia. „To będzie rozporządzenie w zupełnie nowym stylu” – ocenił, przekonując, że opracowano je, kierując się innym, akceptowalnym przez wszyst-

kich, podejściem. „Nie mówimy, co musi być i w jaki sposób przyrządzone, ale raczej mówimy o tym, czego nie wolno stosować w żywieniu dzieci i młodzieży” – wskazał.

Dopytywany, co znajdzie się na liście produktów zabronionych, podkreślił że za wcześniej, by teraz o tym mówić. „Plan jest taki, że w ciągu kilku najbliższych tygodni rozporządzenie wyjdzie do konsultacji zewnętrznych” – poinformował.

Wiceminister zapewnił, że rozporządzenie będzie wydane w odpowiednim czasie i z odpowiednim vacatio legis, by wszyscy mogli się

do niego przystosować, co – jak ocenił – z racji tego, że będzie mniej restrykcyjne, będzie o wiele łatwiejsze niż przy poprzednim. Z początkiem tego roku szkolnego weszły w życie przepisy, które miały ograniczyć dzieciom w szkołach i przedszkolach dostęp do niezdrowego

jedzenia. Chodzi o produkty, które spożywane w nadmiarze mogą być przyczyną przewlekłych chorób dietozależnych, np. chipsy, niektóre słodkie i napoje, w tym energetyzujące, jedzenie typu fast

food i instant.

Produkty, które można sprzedawać w sklepikach szkolnych oraz podawać



NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

„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.

"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

Marek Paliński

specjalista psychiatra

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

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

S/0414

w stołówkach, określiło rozporządzenie ministra zdrowia; m.in. zakazuje ono kanapek z białego pieczywa i stanowi, że herbatę słodzić można tylko miodem. Nowe zasady obowiązują we wszystkich typach szkół z wyjątkiem szkół dla dorosłych, a także w przedszkolach. Za nieprzestrzeganie przepisów grożą kary; kontrole prowadzi inspekcja sanitarna.

Chociaż sprawa dotyczy szkół i przedszkoli, to „gospodarzem” przepisów dotyczących jedzenia jest minister zdrowia, gdyż to jego Sejm zobowiązał ustawą do wydania rozporządzenia określającego, co dzieci i młodzież mogą jeść w placówkach oświatowych.

Wprowadzaniu zdrowego żywienia w szkołach i przedszkolach towarzyszyło wiele kontrowersji. Protestowali właściciele sklepików szkolnych, rodzice się skarżyli, że dzieci nie chcą jeść posiłków przygotowanych według nowych zasad.

Minister zdrowia Konstanty Radziwiłł zapowiadał, że rozporządzenie dotyczące zasad żywienia w szkołach i przedszkolach zostanie zmienione, zapewniając jednocześnie, że promocja zdrowego żywienia pozostaje wśród priorytetów resortu.

Źródło: Deon.pl

UROLOGIA
dr. R. MOLGA

CHIRURGIA
dr. R. KOZIEŁ

502 166 165
48 331 06 46

www.chlodnamed.pl

GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska - Fila

PSYCHOLOG

terapia, porady i konsultacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych
tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szałas

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA

psychoterapia indywidualna dorosłych, terapia par i małżeństw,
pomoc w sytuacji kryzysowej
tel. 510 159 249

H/0638

GABINET PSYCHOTERAPII

dla dzieci, młodzieży, dorosłych

Psychoterapia, Poradnictwo i Wsparcie Psychologiczne, Diagnostyka

mgr Urszula Przybyś

psycholog, psychoterapeuta

tel. 783 655 753

mgr Sabina Przybyś

psycholog, psychoterapeuta

tel. 669 555 755

www.gabinet-terapeutyczny.radom.pl

H/0627

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

UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH
(alkohol, narkotyki)

UZALEŻNIENIA OD CZYNNOŚCI
(hazard, komputer, jedzenie, zakupy)

UZALEŻNIENIE - JEST WYJŚCIE

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
PORADNIA
LECZENIA UZALEŻNIEŃ

H/0448



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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 wspomaganie rozwoju

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

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

UWAGA ZMIANA ADRESU!
zapraszamy do nowej siedziby
Radom ul. Główna 12 I piętro

Budynek mieści się między ulicą Główną a Klonowicą,
wejście z tyłu budynku, drugie drzwi za apteką

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
- 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

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**mgr **LENA KRAJEWSKA**
mikrobiologRadom, ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25, tel. 48 377 80 84
przyjęciacodziennie 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat

LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002

specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

więcej na www.baldys-lab.eu

Masaż bańką chińską

Masaż bańką chińską jest najbardziej popularnym i wyśmienitym sposobem na pozbycie się cellulitu oraz ujędrnienie skóry ud i talii.

Cellulit, jak wiadomo, to zhora wielu pań, a pod tym terminem mieszczą się bardzo brzydko i nieładnie wyglądające złoże tłuszczu podskórnego, które formują na powierzchni skóry fałdki i grudki. Zazwyczaj powstają one w okolicach ud, pośladków, brzucha, kolan i łydek. Na cellulit nie ma klasycznego specyfiku, który za pomocą paru tabletek sprawi cuda. Jeśli ktoś uważa inaczej, tzn. że chce nas zwyczajnie naciągnąć.

Masaż bańką chińską jest dobrym sposobem na gładką skórę, jest jednak dość ostrą formą walki z cellulitem. Nie jest przez to zalecany dla wszystkich pań. Po pierwsze jest dość bolesny, a po drugie nie jest rekomendowany w ogóle dla osób ze słabymi naczynkami, gdyż momentalnie tworzą się wybroczyny. Taki masaż powinna wykonywać dobra

kosmetyczka.

Ogólne powody tworzenia się cellulitu:

- wewnętrzne, czyli uwarunkowania genetyczne, dysfunkcje w układzie endokrynogenym (estrogeny), zaburzenia metabolizmu, krążenia żylnego i limfatycznego;
- zewnętrzne, czyli nieprawidłowa, niezdrowa dieta, stres, brak aktywności fizycznej, nałogi, stosowanie używek.

Jak pokazują nam źródła historyczne bańki były używane w Chinach już ponad 3000 lat temu. Były nieodłączną częścią leczenia Dalekiego Wschodu. Pomagały m.in.:

- usunąć zaburzenia czynności narządów wewnętrznych,
- uśmierzyć ból,
- wyleczyć chorobę lub wspomóc leczenie,
- leczyć dolegliwości układu oddechowego,
- przy dolegliwościach o podłożu wirusowym, przeważnie niewrażliwych na antybiotyki, daje niespodziewanie dobre wyniki,

- w przypadku ostrych i przewlekłych infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej.

Masaż bańką chińską jest oparty na zasadach starożytnej medycyny chińskiej i polega na użyciu wytwarzanego przez nie podciśnienia. Przyspiesza krążenie krwi i przemianę materii, efektywnie przyczyniając się do ograniczenia tkanki tłuszczowej. Do tego świetnie relaksuje i uspokaja. Zaleca się go osobom przemęczonym, prowadzącym mało ruchliwy bądź siedzący tryb życia, po intensywnych i wyczerpujących ćwiczeniach oraz w momencie przeprowadzania kuracji odchudzającej.

Po zabiegu skóra będzie zaczerwieniona i możemy czuć przyjemne ciepło, nie jest to jednak powód do zmartwień, wręcz przeciwnie - to zdrowy odruch wskazujący na to, że nasza skóra jest rozluźniona i lepiej ukrwiona. To silne przekrwienie daje doskonałe efekty regeneracyjne, poprawia elastyczność, ujędrnia i wygładza skórę. W związku z tym doskonale sprawdza się nie tylko jako metoda antycellulitowa, lecz także ujędrniająca i modelująca sylwetkę.

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



- **Cyfrowe zdjęcia RTG:**
punktowe,
pantomograficzne,
cefalometryczne,
stawów skroniowo-żuchwowych,
zatok szczękowych
- **Badania tomograficzne CBCT**
dla stomatologii
i laryngologii
- **Zdjęcia nosogardła**
do celów laryngologicznych
- **Diagnostyka radiologiczna**
stawów skroniowo-żuchwowych

ul. Lekarska 2A,
26-600 Radom
tel. 602 660 944www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

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

B/0335

W celu uzyskania najbardziej widocznych efektów, masaże należy wykonywać w serii 10-12 zabiegów, nie rzadziej niż co 3 dni – nie należy wykonywać go codziennie.

Należy zwrócić szczególną uwagę!

Nie wolno stawiać baniek w okolicy serca, dużych naczyń krwionośnych, oczu, uszu, nosa, brodawek piersiowych, żołądka, żyłaków, na skórę uszkodzoną lub zmienioną chorobowo, na znamionach barwnikowych oraz u kobiet ciężarnych na brzuch, podbrzusze i w okolicy lędźwiowej. Nie powinno się stawiać baniek w miejscach, gdzie skóra bezpośrednio powleka kości: kręgosłup, mostek, obojczyki czy końce łopatek.

Przeciwwskazania do zabiegu:

- zaburzenia krzepliwości krwi, np. u cukrzyków, hemofilia,
- skłonności do wylewów podskórnych czy obrzęków,
- podwyższona temperatura ciała, gorączka (powyżej 38,5°C),
- przerwanie ciągłości i stany zapalne skóry (uczulenia, egzemy),
- wysiękowe zapalenie stawów, żylaki,

- ciąża,
- stwardnienie rozsiane,
- cera naczynkowa,
- choroby nowotworowe i zakaźne.

Znakomita większość klientek jest bardzo zadowolona z efektów, po wykonaniu serii zabiegów. Zdarzyły się jednak panie, które twierdziły – „nie widzę efektów”. Ciężko jednak jednoznacznie stwierdzić czy wina leży

po stronie niewłaściwie wykonanego masażu bańkami, czy może jest konsekwencją tego, że sam masaż nie pomoże skoro nadal nie przestrzegamy zalecanych nawyków żywieniowych i spędzamy godziny, siedząc przed telewizorem.

O Autorze:

Daria Zaręba, wykwalifikowana kosmetyczka, Gabinet Kosmetyczny w Kielcach.



affidea
—najważniejsze jest zdrowie—

rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:
affidea.pl
22 44 11 111
Odbierz wyniki online:
affidea.pl/wyniki-online

Affidea/ NZOZ Diagnosis-Radom
(Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermiana 1
RADOM

dia nosis

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



IMPLANT DENTIST

WYKONUJEMY

Zdjęcia RTG:

- pantomograficzne
- cefalometryczne
- zdjęcia punktowe zębów - radiowizjografia
- zatok

Wysokiej jakości badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii

Diagnostykę radiologiczną stawów skroniowo-żuchwowych

IMPLANT DENTIST Pracownia radiologiczna
26-600 Radom, ul. Zakręt 6 (obok marketu Aldi)

e-mail: radiologia@implant-dentist.pl
tel: 607 576 849

J/0640

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

RADIOLOGIA
www.zdrowko.com

POWSTAJĄCE CENTRUM HANDLOWE

Wolne powierzchnie

handlowe, biurowe oraz **na Gabinety Lekarskie** do wynajmu.

przy skrzyżowaniu
ulic Struga i Zbrowskiego
(naprzeciwko powstającego
Centrum Sportowego
i przy Akademickim Centrum Zdrowia)

tel. 604 429 341
603 656 597
604 271 357



Sok z buraków zamiast kawy?

Buraczany wywar dodaje energii, zwłaszcza tym, którzy wykonują

ćwiczenia fizyczne –
podaje Gazeta Fizjologii Stosowanej
(Journal of Applied Physiology).



**Zdaniem
naukowców dobroczynny wpływ mają
azotany zawarte
w burakach.**

Dzięki nim organizm człowieka
redukuje zużycie tlenu, przez co
wysiłek fizyczny jest mniej męczący.
Efekty widać już po tygodniu; testy
przeprowadzone przez naukowców
z brytyjskiego Uniwersytetu Exeter
wskazują, że wystarczy pić pół litra

soku dziennie, by zwiększyć swą
wytrzymałość o 16 procent. Możliwe
są także zyski dla medycyny.

Już wcześniej było wiadomo,
że wywar z buraków obniża ciśnienie
krwi.

Najnowsze badania sugerują –
zdaniem naukowców – że prawdopodobnie pomoże on także w walce
z chorobami serca, układu oddechowego czy zaburzeniami metabolizmu.

Źródło: Deon.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Michał Wieczorski
SPECJALISTA
OTOLARYNGOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA



26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030

dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

KWALIFIKACJA PRZEDOPERACYJNA

w chorobach krtani

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP
- z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych (brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych
salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic



**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

dr n. med.
Adam Kukliński
 specjalista Chirurgii Naczyniowej i 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

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

LEKARZE

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

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

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

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

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

USG
 JAMY BRZUSZNEJ

F/0576

Gabinet Ortopedyczny
Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK
 specjalista ortopedii
 i traumatologii narządu ruchu

Przyjmuje:
 poniedziałek 16:00 – 17:00

Sawoy Medicus
 Radom ul. Główna 11 lok. 14
 tel.: 604 886 275

F/0615

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Leczenie bólów kręgosłupa
 metodą McKenziego
 Rehabilitacja osób metodą PNF
 Konsultacje, dojazd do pacjenta

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

R/0111

KLINIKA EUROMED
 Radom, ul. Klonowica 8/1
 Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
 tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

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

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

AG/0092

ZBIGNIEW KUPIS
 - specjalista chirurgii ogólnej
 chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żylniej
i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe (EVLT, 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

dr n. med. Andrzej Wypyski
 specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
 u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
 czwartek 17-18
ul. Struga 57a
 poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
 tel: 601-969-786; 48 345-00-51

F/0342

ASORT
 GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmigiel
 specjalista w dziedzinie chirurgii,
 ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
 od poniedziałku do czwartku w godz 16 - 20
 Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
 601 292 087
 607 655 008

pod nr. tel.

AG/0635

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)

Q/0045

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

Radom, 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 zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

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

Dentyści mogą wykorzystywać botoks

Lekarze dentyści mogą wykonywać zabiegi z wykorzystaniem botoksu, kwasu hialurynowego i innych substancji wstrzykiwanych w skórę w obrębie twarzoczaszki oraz okolic przyległych – uważa Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej.

O zajęcie stanowiska w sprawie możliwości wykonywania przez lekarzy dentyistów zabiegów z wykorzystaniem

botoksu, kwasu hialurynowego i innych substancji wstrzykiwanych w skórę prosił NRL dziekan Centrum Kształcenia Podyplomowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Bolesław Samoliński.

Samoliński wyjaśnił, że opinia departamentu nauki i szkolnictwa wyższego ministerstwa zdrowia stwierdzająca, że dentyści nie mogą poda-

wać tych preparatów, rodzi problem w związku z prowadzonymi przez Centrum studiami podyplomowymi w zakresie medycyny estetycznej, które obejmują takie zabiegi i w których uczestniczą także stomatolodzy.

„Osobiście uważam za nieuzasadnione ograniczanie kompetencji lekarzy dentyistów w podawaniu środków farmaceutycznych, w tym również w formie iniekcji” – ocenił Samoliński. W odpowiedzi samorząd lekarski przedstawił stanowisko, że stomatolodzy mogą wykonywać takie zabiegi „w obrębie twarzoczaszki oraz okolic przyległych”. NRL przypomniała, że lekarze i lekarze dentyści mają obowiązek doskonalenia zawodowego realizowanego w różnych formach oraz w różnym zakresie przedmiotowym związanym z wykonywaniem zawodu.

Samorząd wskazał także, że medyczne szkoły wyższe są uprawnione do kształcenia podyplomowego lekarzy i lekarzy dentyistów, co oznacza, „że nie ma przeszkód prawnych do odbywania przez lekarzy dentyistów studiów podyplomowych prowadzonych przez Centrum Kształcenia Podyplomowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego”.

Źródło: Deon.pl



ORTO-CENTRUM

Ewa Oźga

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

Lekarz stomatolog

dr n.med.

Anna Kochanek-Leśniewska

SPECJALISTA
PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. **48 36-26-058**

BADANIA **USG**

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

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

GABINET PEDIATRYCZNY wizyty domowe

MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. **696 50 15 15**

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL 

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**

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0410

NZOZ profident  **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

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

lek.stom. Elżbieta Kaczkowska
lek.stom. Renata Leszczyńska
lek.stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek.stom. Alicja Sulima-Dolina

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych

Możliwość leczenia w ramach NFZ
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

J/0402

 RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

GABINET STOMATOLOGICZNY

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 DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**
lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok 7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

605 384 773

lek. stom. **Mateusz Wiosna**
przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym

787 696 324

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro

48 363 53 66

J/0295

 www.edent.radom.pl
STOMATOLOGIA
PEŁNY ZAKRES USŁUG

Leczenie zachowawcze,
pod mikroskopem,
implanty, laser,
nowoczesna protetyka,
ortodoncja.

Radom,
ul. Paderewskiego 21 lok.1
pon - pt 8 - 20, sob 9-13
tel. 48 366 92 75

lek. dent **Edyta Frysiak**
spec. protetyki stomatologicznej
implantoprotetyka, licówki porcelanowe
protezy całkowite na implantach,
lek. dent **Justyna Nurczyńska**
lek. dent **Krzysztof Nurczyński**

Wacyn 82
pon, wt, czw: 14-20; śr, pt 9-20
tel. 48 330 80 82

lek. dent **Tomasz Frysiak**
lek. dent **Katarzyna Dylewska**

J/0621

 **CENTRUM BERNARDYŃSKA**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234
48 386 95 00

Z/0590

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy”.

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **IV Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!



Eksperci o profilaktyce cukrzycy: aktywność, dieta i sen

Aktywność fizyczna, zdrowa dieta i sen są kluczowe w profilaktyce cukrzycy – podkreślali uczestnicy konferencji zorga-

nizowanej w Światowym Dniu Zdrowia, obchodzonym w tym roku pod hasłem „Pokonaj cukrzycę”.

Światowy Dzień Zdrowia przypada 7 kwietnia – w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Każdego roku organizacja wybiera jako temat przewodni – inny obszar ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego; w tym roku skupia się na zagrożeniach związanych z szybkim rozprzestrzenianiem się cukrzycy na świecie.

Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego doc. dr hab. Marianna Bąk podkreślała, że w obecnym stanie wiedzy cukrzycę – zarówno pierwszego, jak i drugiego typu – można zdiagnozować stosunkowo łatwo i szybko. Kluczem, jak podkreślała, jest prewencja, m.in. odpowiednia aktywność i odpowiednia dieta.

Tymczasem, jak wskazała, tylko 42 proc. dzieci w wieku między 8 a 11 lat spędza aktywnie godzinę w ciągu doby; a w przedziale 12-18 lat 60 minut w ruchu na dobę spędza zaledwie 8 proc. młodzieży.

Jeśli chodzi o właściwe żywienie problemem, jak wskazała, jest nie tylko nadmierne spożywanie niektórych produktów, ale także – jak pokazują badania – nieprzejadanie się. „Posiłki muszą być regularne, a najważniejsze z nich jest śniadanie” –

**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



Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

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

O/0139



Hanna Małeczka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom ul. Mireckiego 10 - NEL-MED

II piętro gab. 11

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



www.medicon.com.pl

MEDICON

**Zabiegi usunięcia zaćmy
przy użyciu najnowszego sprzętu
i technik operacyjnych**

- zabiegi płatne.

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.

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

Serdecznie Państwa zapraszamy

O/0073

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
tel. 48 363 37 15

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

Dorota Miszczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista

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

okodorota_wm@wp.pl

O/0467

podkreśliła dr Bąk.

Niezwykle istotna w profilaktyce cukrzycy, jak mówiła, jest odpowiednia długość snu, podczas którego reguluje się stężenie cukru. Badania pokazują bowiem, że osoby które wcześniej zapadają na cukrzycę typu drugiego czy chorobę niedokrwinną, to osoby, które nie tylko mają niewłaściwe posiłki i mało ruchu, ale także mało snu.

W ocenie przewodniczącej PTD niezwykle istotna jest edukacja społeczeństwa, najlepiej od najmłodszych lat, bowiem nawyki i styl życia nabyte przez dziecko w szkole podstawowej (ok. 10 roku życia) i wtedy, gdy osiąga wiek dojrzałości, pozostają na całe życie.

O znaczeniu aktywności fizycznej i właściwego odżywiania mówił także wiceminister zdrowia Piotr Warchyński. Podkreślał jednocześnie, że w przypadku cukrzycy typu pierwszego (będącej schorzeniem autoimmunologicznym, występującym głównie u dzieci i młodzieży – PAP) istotny jest nie tylko zdrowy styl życia, ale również wczesna diagnostyka oraz szybkie i prawidłowe leczenie.

„Można powiedzieć, że z cukrzycą da się żyć normalnie; nawet można powiedzieć, że z cukrzycą można żyć zdrowo” – ocenił, ale – jak podkreślał – wymaga to odpowiedniej wiedzy i stosowania się

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., czw. od 14,30

zapisy na telefon:
606 689 450, 48 344 92 47

O/0303

do niej.

Dyrektor Biura WHO w Polsce dr Paulina Miśkiewicz przytoczyła dane najnowszego raportu tej organizacji, z których wynika, że w ciągu 35 lat liczba chorych na cukrzycę osób wzrosła niemal czterokrotnie. Według szacunków WHO w 2014 r. na świecie żyło 422 mln dorosłych z cukrzycą (dla porównania – w 1980 r. było ich 108 mln).

W raporcie WHO znalazły się, jak podkreślała, nie tylko statystyki i wskazówki, jak uchronić się przed cukrzycą i jak ją kontrolować, by zapobiec powikłaniom, ale także rozwiązania systemowe. „Cukrzyca jest problemem – problemem osoby, która zachorowała; problemem rodziny, która się nią opiekuje; problemem zdrowia publicznego, który wymaga szeregu skoordynowanych działań” – powiedziała.

Cukrzyca to przewlekła choroba, do której dochodzi, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18
czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

własnej insuliny w procesie metabolizmu cukrów pochodzących ze spożywanej żywności. Według prognoz WHO do 2030 r. cukrzyca będzie siódmą z najczęstszych przyczyn zgonów.

Rozróżniane są dwa główne typy choroby. Osoby cierpiące na cukrzycę typu pierwszego na ogół nie wytwarzają własnej insuliny i dlatego, aby przeżyć, muszą przyjmować insulinę w formie iniekcji. Ten typ cukrzycy to autoimmunologiczne schorzenie, na które zapadają głównie dzieci i młodzież.

Chorzy na cukrzycę typu drugiego, którzy stanowią około 90 proc. wszystkich przypadków zachorowań; najczęściej wytwarzają własną insulinę, ale w niewystarczającej ilości lub ich organizm nie jest w stanie jej właściwie wykorzystywać. Cukrzyca typu drugiego najczęściej rozwija się w wieku średnim lub starszym i jest ściśle związana z siedzącym trybem życia, zbyt kaloryczną dietą i otyłością. (PAP)

Źródło: Deon.pl

OKULISTYKA

OPTYK

OKULISTYKA

ZDROWIE

ZDROWIE

Ogólnopolska akcja honorowego krwiodawstwa

Na 39 uczelniach w Polsce w kwietniu i w maju odbędą się „Wampiriady” – akcje studenckiego honorowego krwiodawstwa. W ostatniej edycji zebraliśmy prawie 5 tys. litrów krwi. Teraz zamierzamy pobić ten rekord – powiedziała PAP koordynatorka projektu Agata Kochalska.

„Wampiriada” to akcja honorowego krwiodawstwa organizowana w całym kraju przez Niezależne Zrzeszenie Studentów dla środowiska akademickiego. Edycja warszaw-

ska rozpocznie się 11 kwietnia. Finał projektu będzie miał miejsce w Gdańsku 28 maja.

Na terenie uczelni pojawiają się mobilne punkty pobierania krwi, które zapewniają Regionalne Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Są one przygotowane w szczególności dla studentów i pracowników naukowych, którzy oddają 460 mililitrów krwi (10 ml próbka krwi 450 ml). Samo pobieranie krwi trwa około 10 minut i jest bezbolesne, a nad prawidłowym przebiegiem zabiegu czuwa personel medyczny.

Jak podkreślają organizatorzy akcji, zbiórki krwi w ramach „Wampiriady” trwają już od 16 lat, jednak idea krwiodawstwa z roku na rok staje się coraz bardziej aktualna. Według raportu Najwyższej Izby Kontroli z 2015 roku liczba krwiodawców w Polsce utrzymuje się od kilku lat na stałym poziomie, niestety rośnie zapotrzebowanie na krew.

„Mimo rozwoju nauki wciąż nie wynaleziono substytutu krwi. Jedynym jego źródłem jesteśmy więc my, ludzie chętni bezinteresownie oddać część siebie, by pomóc innym” – powiedziała Kochalska. „Podobnie jak w latach ubiegłych i w tym roku możemy przewidzieć, że krwiodawcy wyjadą na wakacje. Niestety zapotrzebowanie na krew w wakacje się nie zmniejsza, dlatego tak ważne są te przedwakacyjne zbiórki” – dodała.

Więcej informacji oraz harmonogram zbiórek można znaleźć na stronie www.facebook.com/NZSWampiriada.

Krew może oddać osoba zdrowa w wieku 18-65 lat, która waży ponad 50 kg. Każdy, kto zgłasza się do oddania krwi, powinien być zdrowy, wypoczęty, wyspany oraz po zjedzeniu lekkostrawnego i niskokalorycznego posiłku; powinien też wypić około 1,5 litra płynów w ciągu doby. Minimum 24 godziny przed oddaniem krwi nie można pić alkoholu. Nie należy zgłaszać się do oddawania krwi, jeśli jest się przeziębionym (z katarem) lub przyjmuje się leki.

Oddawanie krwi jest w pełni bezpieczne, wraz z badaniami trwa około godziny. Należy mieć przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL i adresem, trzeba też wypełnić szczegółowy kwestionariusz, który zawiera pytania dotyczące stanu zdrowia. Do oddania krwi kwalifikuje lekarz po zmierzeniu ciśnienia i przeprowadzeniu wywiadu; przed oddaniem krwi pobierana jest próbka, badany jest poziom hemoglobiny. Każdy dawca otrzymuje posiłek regeneracyjny – osiem tabliczek czekolady (4,5 tys. kcal.).

Jak wynika z danych Narodowego Centrum Krwiodawstwa, najczęściej osób ma grupę A Rh+ (32 proc.), O Rh+ (31 proc.). Znacznie rzadsze są grupy: B Rh+ (15 proc.), AB Rh+ (7 proc.) oraz ujemne: O Rh- (6 proc.), A Rh- (6 proc.), B Rh- (2 proc.) oraz AB Rh- (1 proc.).

W Polsce dokonuje się rocznie około 2 mln transfuzji krwi, ok. 500 tys. osób jest honorowymi dawcami krwi, a wielu z nich w ciągu roku oddaje krew kilka razy, co daje 900 tys. pobrań krwi rocznie.

Źródło: Deon.pl

NZoz DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia
zrób to dla siebie

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE dla kobiet od 50 - 69 roku życia

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

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

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
Miroslaw 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

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
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

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

BEZPŁATNIE NFZ

zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608490043

AF/0338

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 - chirurg 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

Jubileusz Miłosierdzia 2015 - 2016



„...trzeba zdobyć się na zrobienie uczciwego rachunku ze swojego życia. Trzeba zdobyć się na szczerą – „aż do bólu” – rozmowę ze swoim sumieniem....”

Tak pisałem w tym miejscu - przed miesiącem. Nie jest to takie łatwe, ale.... nie jest i takie trudne. Trzeba tylko chcieć, no i trzeba dać sobie trochę czasu.

Niestety – czas jaki w tym celu znajdujemy – to często jedynie czas spędzony w kolejce do konfesjonu. Gorzej, gdy tej kolejki nie ma. Wtedy nie ma także – często – żadnego przygotowania.

Gdy spytać przeciętną osobę – w kolejce do konfesjonu – o to jak brzmią np. przykazania Boże czy kościelne, to okazuje się, że wiele osób nie potrafi przykazań Bożych zacytować, a kościelnych w ogóle nie zna. Czy jest sens pytać – w takim przypadku – o inne sprawy? Rodzi się jednak uzasadnione pytanie, o nasze przygotowanie do sakramentu pojednania. O nasz stosunek do Tego, z którym się spotykamy w tym sakramencie.

Z naszych rąk zniknęły książeczki do nabożeństwa, którymi ewentualnie mogliśmy się posłużyć w przygotowaniu do spowiedzi. Pozostaje jedynie to „co nam przyjdzie do głowy” w ostatniej chwili, a w tej głowie często gości pustka, gdy idzie o świadomość grzechu.

Ludzie podeszli wiekiem wpadli w swoiste „koleiny myślowe” i nie są w stanie „wyskoczyć” z tych kolein. Cóż, przyzwyczajenie staje się drugą naturą człowieka. Po co cokolwiek zmieniać jak od lat mówiliśmy to samo i przecież było dobrze? Czy aby jednak na pewno!

Często – ludziom z młodszego pokolenia, dla których Internet nie jest niepojętą tajemnicą – proponuję, by w wolnej chwili wpisali w „wujku” Google hasło: „rachunek sumienia dla dorosłych” i poczytali sobie – pijąc ulubioną kawę, z ciekawości – jeden czy drugi przykład, jaki tam znajdują. Tak na marginesie – ilość takich pomocnych rachunków sumienia jest ogromna. Wiele z tych ludzi wraca potem, dziwiąc się szczerze, jak bardzo się pogubili i byli ślepi.

Okazuje się, że nie jest to takie trudne....trzeba jedynie chcieć i dać sobie trochę czasu, na zrobienie uczciwego rachunku ze swojego życia – jak napisałem wyżej.

Oczywiście – nie jest to jedyny warunek, by nasze zanurzenie w źródle miłosierdzia stało się momentem uzdrowienia w naszym zagubieniu. Są i inne, ale o tym w następnym numerze „Zdrowka”.

JT JT

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)

Zgodnie z decyzją Pasterza Diecezji Radomskiej ks. Biskupa Henryka Tomasika od 14 grudnia 2015 r. w Katedrze w Radomiu jest także możliwość spowiedzi w dni powszednie w godzinach od 9.00 do 12.00 i od 14.30 do 17.30.

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

NFZ

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

CENTRUM 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 PRZECIWODŁĘŻYNOWE

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

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



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
- * Łaski, kule,
- * balkoniki
- * Peruki
- * Protezy piersi
- * Obuwie i wkładki ortopedyczne
- * Materace i poduszki przeciwodleżynowe
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

BEZPŁATNE

badanie słuchu, laryngolog-konsultacje
porady i konsultacje pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

SKLEPY MEDYCZNE

P.H.U. Dental-Med

- Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, wózki, kule
- Ciśnieniomierze, protezy piersi, inhalatory, lampy solux, masażery
- Poduszki i materace przeciwodleżynowe, poduszki ortopedyczne
- Cewniki zewnętrzne i wewnętrzne, stomia, pieluchomajtki
- Środki do dezynfekcji, obuwie i odzież medyczna
- Igły i dreny do pomp insulinowych



WYPOŻYCZAMY SPRZĘT REHABILITACYJNY

- Łóżka rehabilitacyjne sterowane elektrycznie
- Wózki inwalidzkie
- Koncentratory tlenu
- Ssaki elektryczne
- Stoły do pionizacji
- Balkoniki, kule itp.



**Sprzęt rehabilitacyjny dostarczamy
na miejsce po uzgodnieniu telefonicznym**

REFUNDACJA NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Realizujemy wnioski na pieluchomajtki, worki stomijne, przedmioty ortopedyczne

KOZIENICE

ul. 15 Stycznia 2
pn-pt 8-17, sob.10-14
tel. 48 611 00 35, 507 396 173

WARKA

ul. Lotników 2 (przy rynku)
pn-pt 9-17,
tel. 48 667 40 47, 505 197 202

ZWOLEŃ

al. Pokoju 5 (przychodnia SPZOZ)
pn-pt 8-16,
tel. 512 476 285

LIPSKO

ul. 1 Maja 16a (przy dworcu PKS)
pn-pt 8-16,
tel. 48 378 12 63, 512 033 367

IX TYDZIEŃ SPOŁECZNY Radom. 29.05.-2.06.2016

Zapraszamy na IX Tydzień Społeczny pt. „Przesłanie Radomskich Rocznic”, podczas którego będziemy się zastanawiać, jakie dziś mają dla nas znaczenie wydarzenia sprzed dwudziestu pięciu lat (pobyt św. Jana Pawła II w Radomiu) i sprzed lat czterdziestu (radomski protest robotniczy).

TS organizowany jest przez Akcję Katolicką, Stowarzyszenie „Civitas Christiana” i Kongregację Oratorium św. Filipa Neri, pod patronatem Biskupa Radomskiego, Prezydenta Radomia i Zarządu Regionu NSZZ „Solidarność”. Jest to

coroczne wydarzenie, mające na celu refleksję nad ważnymi i aktualnymi problemami społecznymi z chrześcijańskiej perspektywy. Wykładowcami i panelistami Tygodnia Społecznego byli dotychczas m.in. abp H. Hoser, profesorowie A. Nowak, Z. Krasnodębski, J. Żaryn, Z. Stawrowski, o. J. Salij, T. Żukowski, J. Staniszkis, B. Chazan, dr Barbara Fedyszak-Radziejowska, o. dr Maciej Zięba; politycy M. Jurek, Z. Kuźmiuk, R. Telus, Z. Romaszewski, A. Czuma, A. Dera, J. Śniadek, J. Gowin, J. Żalek, Stanisław Karczewski, Beata Kempa, Elżbieta Radziszewska; publicy-

ści: E. Czaczkowska, S. Hołownia, P. Semka, R. Ziembkiewicz, J. Pospieszalski, Z. Górny, W. Cejrowski, T. Terlikowski, M. i J. Karnowscy, K. Ziemięc.

Inauguracja TS odbędzie się w niedzielę 29 maja o godzinie 18 w kościele Matki Bożej Królowej Świata przy ul. Grzybowskiej 22. Mszy św. przewodniczył będzie ks. biskup Henryk Tomasiak. Po Mszy św., spotkanie z Gościem inauguracji, p. Zofią Romaszewską, wybitną działaczką antykomunistycznej opozycji, współtwórczynią KSS „KOR” i Radia „Solidarność”, odznaczoną w tym roku Orderem Orła Białego, społeczną doradczynią Prezydenta RP Andrzeja Dudy. W następnych dniach będziemy mogli uczestniczyć w spotkaniach z wieloma znanymi i ciekawymi gośćmi, a także – co stanowi istotny element Tygodnia Społecznego – zadać im pytania, zabrać głos w dyskusji, współtworząc to wydarzenie. Więcej szczegółów znajdziemy na stronie internetowej: <http://tydzienSpoeczny.radom.pl/>.

IX TYDZIEŃ SPOŁECZNY Radom. 29.05.-2.06.2016 Kościół MB Królowej Świata, ul. Grzybowska 22 **PRZESŁANIE RADOMSKICH ROCZNIC** 25-lecie pobytu św. Jana Pawła II w Radomiu 40-lecie Radomskiego Czerwca



Niedziela 29.05., godz. 18.

INAUGURACJA:

Msza święta – przewodniczenie i homilia: Ks. Biskup Henryk TOMASIAK

Po Mszy św. spotkanie z Zofią ROMASZEWSKĄ

Poniedziałek 30.05.

godz. 11. Aula Główna Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego, ul. Chrobrego 31 (sesja współorganizowana przez Samorząd Studencki UTH)

Prof. dr hab. Marek WIERZBIŃSKI: Robotniczy protest w Radomiu 25 czerwca 1976 r. i narodziny opozycji politycznej w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej

Ks. dr Szczepan KOWALIK: Tajemnica śmierci ks. Romana Kotlarza

Film dokumentalny „... i cicho ciało spocznie w grobie”

godz. 19. Kościół dolny (oratorium), ul. Grzybowska 22

Prof. dr hab. Marek WIERZBIŃSKI: Robotniczy protest w Radomiu 25 czerwca 1976 r. i narodziny opozycji politycznej w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej

Ks. dr Szczepan KOWALIK: Tajemnica śmierci ks. Romana Kotlarza

Film dokumentalny „... i cicho ciało spocznie w grobie”

Wtorek 31.05. godz. 19.

Piotr DUDA: Dialog społeczny podstawą realizacji praw pracowniczych

Dr Barbara FEDYSZAK – RADZIEJOWSKA: Pracownik, obywatel, Polak. Solidarna wspólnota i sprawiedliwe państwo

Środa, 1.06. godz. 19

Panel parlamentarzystów:

Marek SUSKI (PiS), Leszek RUSZCZYK (PO), Robert MORDAK (Kukiz'15)

Czwartek, 2.06.

godz. 11. Spotkanie dla młodzieży:

Ks. Tomasz KANCELARCZYK: Zaangażowanie młodzieży pro-life

godz. 19. Marek JUREK: Cywilizacja życia fundamentem polskiego rozwoju

Ks. Tomasz KANCELARCZYK: Dzieło charytatywne Kościoła w ratowaniu życia ludzkiego

Msza św. na inaugurację Tygodnia Społecznego w kościele górnym. Poniedziałkowe spotkanie o godz. 11. w auli głównej UTH. Pozostałe spotkania w oratorium (dolny kościół, Grzybowska 22).

Organizatorzy:

Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej
Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Christiana”
Kongregacja Oratorium Św. Filipa Neri

Patronat Honorowy:

Biskup Radomski Henryk Tomasiak
Prezydent Miasta Radomia Radosław Witkowski
NSZZ „Solidarność” Ziemia Radomska

Patronat medialny:

Radio Plus, Gość Niedzielny, Portal Diecezji Radomskiej, Tygodnik „Solidarność”,
Dwumiesięcznik „Społeczeństwo”

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

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

fit

APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO
7 DNI
W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a**

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

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

A/0004

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
COSMEDICA
EXTRA!**

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
Radom, ul. J. Aleksandrowicza 5

Pon. - pt.: 7⁰⁰ - 18⁰⁰
Sob.: 8⁰⁰ - 14⁰⁰

A/0568

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

A/0131

Radom
ul. Warszawska 4
Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

+ apteka

A/0634

CZYNNA
poniedziałek - piątek 8 - 20
sobota 7 - 16



48 380 35 93

Apteka w rhm
radomskie hale mięsne

Radom ul. Wernera 10a