05/2017 (nr 258)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Bo gdy wiosna buchnie majem

Cały świat się majem staje,
To wiosenne słońce sprawia, że
Że dziewczyny piegi mają,
Że się chłopcy w nich kochają,
Że we dwoje wtedy nie jest źle...

Tak śpiewała Partita.

Pierwsza połowa tegorocznego maja wprawdzie nie była zbyt wiosenna, ale nie sposób nie zauważyć, że dzień już coraz dłuższy, a i słońce coraz silniej grzeje.

Kasztany w tym roku nie zakwitły na matury, a zmarznięte kwiatostany drzew owocowych i krzewów truskawek to poważne zmartwienie. Mimo to polski maj to przecież wypełniony zapachami, pełen wszystkich odcieni zieleni, najpiękniejszy miesiąc. Rodzinne i narodowe święta sprawiają, że jest przez nas szczególnie lubiany.

Naszym czytelnikom życzę jak najwięcej słońca, czasu na spacery i miłe spotkania, zapraszając jednocześnie do zapoznania się z majowym numerem Zdrówka.

ZG

foto. Magda S.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Za dużo stresu? Oto pięć pomysłów na relaks
Czytaj na stronie 4.

SUDAN
Czytaj na stronie 6.

(Nie)pełnosprawny pacjent
Czytaj na stronie 8.

Omdlenia – problem młodych i starszych
Czytaj na stronie 9.

Polscy lekarze w Peru
Czytaj na stronie 10.

Eko żywność
Czytaj na stronie 12.

Ustawa o sieci szpitali weszła w życie
Czytaj na stronie 14.

Twój przyjaciel jest ciężko chory?
Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – migdały
Czytaj na stronie 20.

100-lecie objawień w Fatimie
Czytaj na stronie 27.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8^{00} - 17^{00}

UWAGA: przeniesione z ul.Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia*
  - *listy płac*
  - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych*
  - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU MORSE

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszają 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 **V 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!

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 11
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 10
Hematologia - str. 19
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 18, 22
Neurologia – str. 7, 8
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 11, 22
Psychologia – str. 11, 15, 22
Rehabilitacja – str. 6, 15, 19, 26
Stomatologia – str. 19, 20, 21
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
Pielęgniarstwo – str. 6, 14, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 17, 24
Radiologia - str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNA PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 3, 7, 13, 15, 16, 25, 26

WETERYNARIA – str. 16

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 11
Inne - str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 25, 27

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. ***48 3626058***

B/0142

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00} www.medicon.com.pl

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ**
oraz prywatnie

- **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**

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

Z/0073

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
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

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

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

PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
dr n. med. 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

Za dużo stresu? Oto pięć pomysłów na relaks

Za dużo stresu, napięcia i ciągła gonitwa. Za doskonalszą wersją siebie, lepszą pracą, albo żeby po prostu ze wszystkim zdążyć. Masz dosyć? Pozwól sobie na relaks.

Niezależnie od tego czy nasze napięcie bierze się z wielkiego żalu, czy też z codziennego stresu, wszyscy powinniśmy przećwiczyć i wprowadzać następnie w życie jakieś pomocne nam formy relaksu. Jest ich mnóstwo, toteż każdy powinien stosować te, które najbardziej mu odpowiadają.

Idź na randkę. Tym razem ze sobą

Popularną techniką relaksacyjną jest codzienne spotykanie się z sobą samym. Podczas takich „randek" spróbuj się uczyć jak osiągać zadowolenie ze spokojnego nicnierobienia. Sprawdź czy to pomaga. Siądź wygodnie i zamknij oczy.

Oddychaj powoli, głęboko wdychając i równomiernie wydychając powietrze. Wyobraź sobie, że znalazłeś się w spokojnym, przyjemnym miejscu, które kiedyś odwiedziłeś lub tylko je sobie wyobrażasz. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Odpoczywaj i rozkoszuj się tym codziennym spotkaniem z samym sobą. Jest tańsze i zdrowsze niż Valium.

Pobiegnij gdzieś, nawet jeśli nie robisz tego regularnie

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
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

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
K/0107

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom,
ul. F.Focha 14, I piętro
USG TARCZYCY
BIOPSJE
ECHO SERCA
HOLTER EKG 12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
Kompleksowa opieka lekarska
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
K/0070

KARDIOLOG
Lek. med. Grzegorz Rak
Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,
Środy w godz.
16,30 - 18
tel. 602 665 828
K/0070

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA
dr n. med. Robert Rojewski
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208
www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ
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 proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)
BADANIE USG
Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, miniflebektomia oraz klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych
F/0576

Moja przygoda z joggingiem zaczęła się od krótkich dystansów pokonywanych w wolnym tempie (często wymijali mnie starsi ludzie wyprowadzający swe psy). Następnie przez jakiś czas szedłem krokiem spacerowym, dopóki znów nie mogłem bez kłopotu pobiec. W końcu moja kondycja polepszyła się na tyle, że obecnie przebiegam trzy, cztery mile dziennie. (Muszę wciąż uważać na tych staruszków z psami).

Dzień, w którym zacząłem biegać, był rzeczywiście „pierwszym dniem reszty mojego życia". Dr George Sheehan, kardiolog zwany „biegającym doktorem", powiedział, że jogging być może nie przedłuża życia, ale na pewno podnosi jego jakość. Bez wątpienia jogging dokonał tego w moim przypadku.

Znajdź idealne dla siebie hobby

Jedną ze stosowanych powszechnie technik jest przeznaczenie codziennie chwili na uspokajające, relaksujące hobby. Pod koniec każdego dnia gram trochę na pianinie i wypoczywam w ten sposób. Można o mnie powiedzieć, że jestem muzykiem zaledwie w takim stopniu, w jakim drwala można nazwać stolarzem.

Moje wykonanie na pewno nie pomogłoby w odpoczynku komuś kto kocha muzykę i zna się na niej, ale mnie pomaga się zrelaksować. Inne zainteresowania, które mogą okazać się przydatne, to chociażby gotowanie, uprawianie ogródka, czytanie, rozmowa, słuchanie muzyki, kolekcjonerstwo, oglądanie zdjęć, pisanie itp.

Opowiedz komuś o tym, co dla ciebie ważne

Znajdź zaufaną osobę, przed którą potrafisz się całkowicie otworzyć i przy której czujesz się całkowicie bezpieczny. Proszę, nie wymiguj się twierdzeniem, że nie potrafisz znaleźć kogoś takiego. Jeśli dobrze tym pokierujesz, prawie każdy człowiek pełen dobrej woli okaże się odpowiedni.

Opowiedz o wszystkich swoich ważnych, nacechowanych emocjonalnie przeżyciach. Zapewnij jednak swojemu zaufanemu taki sam czas na wygadanie się. Nikt nie ma ochoty być jedynie śmietnikiem dla emocji innych ludzi.

Wymyśl sposoby na codzienną aktywność dla ciała

Tradycyjna definicja napięcia brzmi: „przerost aktywności umysłu przy niedostatecznej aktywności ciała". Codzienne energiczne ćwiczenia pozwalają odzyskać tę równowagę i zmniejszyć napięcie. Ćwiczenia fizyczne oczyszczają mózg i krew z substancji chemicznych odpowiedzialnych za napięcie, a jednocześnie pobudzają wydzielanie tych substancji, które sprawiają, że czujemy się spokojni i wypoczęci, np. endorfiny.

Po wyczerpującej gimnastyce niełatwo jest czuć przygnębienie. Osoby uprawiające jogging doświadczają często uczucia euforii, popularnie zwanego „odlotem". Z medycznego punktu widzenia jest to neurochemiczna zmiana w ciele spowodowana wysiłkiem fizycznym.

Fragment pochodzi z książki: „W poszukiwaniu siebie".

Źródło: Deon.pl

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Q/0045

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

Wynajmę lokal 83 m² na gabinety, biura.
Radom
ul. Mickiewicza 1a
(wejście od ulicy)
tel. 693 653 100
Y/0665

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

W tym kraju mieszka 1,4 mln głodnych dzieci. Można to zmienić

Od początku roku liczba dzieci niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem w Somalii wzrosła o połowę i wynosi obecnie 1,4 mln. Wśród nich skrajne niedożywienie zagraża życiu ponad 275 000 dzieci – donosi UNICEF.

Niedożywione dzieci są 9 razy bardziej narażone na śmierć na skutek cholery, biegunki czy odry. Kiedy w 2011 r. Somalię dotknął głód, śmierć poniosło około 260 tys. osób, z czego połowa to dzieci. Główną przyczyną zgonów dzieci była biegunka i odra.

W tym roku UNICEF wraz z organizacjami partnerskimi objął leczeniem ponad 56 tys. dzieci dotkniętych skrajnym niedożywieniem. To wzrost o niemal 90% w stosunku do tego samego okresu w ubiegłym roku, powiedział Steven Lauwerier, przedstawiciel UNICEF w Somalii. Susza, choroby i przesiedlenia mają tragiczne skutki dla dzieci. Musimy robić więcej i szybciej, aby uratować życie najmłodszych.

Od początku listopada 2016 r. około 615 tys. osób, z czego większość to kobiety i dzieci, musiało opuścić swoje domy na skutek suszy.

W Somalii zaczynają padać deszcze, które powinny utrzymać się do czerwca. W niektórych regionach kraju przynoszą długo oczekiwaną ulgę, ale stanowią też zagrożenie dla dzieci mieszkających w prowizorycznych schronieniach wykonanych z gałęzi, tkanin i plandek. Jeśli deszcze ustaną i pomoc nie przyjdzie na czas, coraz więcej rodzin będzie zmuszonych do opuszczenia swoich domów i przeniesienia się do obozów, gdzie zagraża im malaria i cholera.

Nowe ruchy ludności dodatkowo pogorszą sytuację. Ci, którzy pozostali w domach, potrzebują natychmiastowej pomocy, aby nie musieli ich opuszczać, a ci, którzy już znajdą się w obozach (przede wszystkim dzieci), są podatni na wiele zagrożeń, dodaje Steven Lauwerier.

Kobiety i dzieci, które podejmują pieszą wędrówkę do miejsc, w których

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

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

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację.
Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
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.

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

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.
I/0583

NZOZ "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 celluit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
  - drenaż limfatyczny
  - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

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
R/0397

mają nadzieję otrzymać pomoc, często są okradane. Wiele z nich pada ofiarą wykorzystania seksualnego. Niestety większość kobiet nie zgłasza przypadków gwałtu z powodu zagrażającej im stygmatyzacji oraz obawy, że ich mężowie dowiedzą się o tym. Sprawcy przemocy seksualnej są rzadko karani.

Co więcej susza zmusiła około 40 tys. dzieci do przerwania edukacji, ponieważ rodziny angażują je w poszukiwanie źródeł wody i żywności. Niestety coraz więcej dzieci żyje na ulicy i jest rekrutowanych do grup zbrojnych.

UNICEF wraz z organizacjami partnerskimi robi wszystko, aby nieść pomóc potrzebującym dzieciom i ich rodzinom. Wsparliśmy 64 ośrodki leczenia cholery, gdzie pomoc otrzymało do tej pory 28 400 osób. Otworzyliśmy i wsparliśmy działanie 330 ośrodków dożywiania, dzięki czemu w kraju funkcjonuje już 837 takich placówek. Od początku roku leczono w nich 56 054 dzieci cierpiących z powodu ostrego niedożywienia. 92% dzieci wróciło do zdrowia. Umożliwiliśmy tymczasowy dostęp do czystej wody dla ponad miliona osób dotkniętych przez suszę. Objęliśmy opieką medyczną (w tym szczepieniami) ponad 380 tys. kobiet i dzieci. Dostarczyliśmy czystą wodę do 190 szkół oraz otworzyliśmy tymczasowe miejsca do nauki, z których korzysta 43 tys. dzieci. Dostarczyliśmy pomoc dla 840 dzieci bez opieki i rozdzielonych z rodzinami.

UNICEF w tym roku zaapelował o pomoc w wysokości 148 mln dolarów. Do tej pory otrzymaliśmy 78,7 mln dolarów, czyli nieco ponad połowę tej kwoty.

UNICEF Polska cały czas prowadzi zbiórkę środków na pomoc dla głodujących dzieci w Afryce.

Każdy może się włączyć poprzez stronę: unicef.pl/afryka.

.

Źródło: Deon.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Chirurgii Ogólnej, Dermatologiczna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna, Laryngologiczna, Medycyny Pracy, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Doppler naczyń żylnych i tętniczych, Badania USG
C/0420
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 48 36 00 863
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58
PORADNIE
- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG
NFZ
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA
USG tarczycy, jamy brzusznej, stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawy biodrowe u dzieci
EEG
N/0119
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

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

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15 - 19
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. 103 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
N/0387

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

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

(Nie)pełnosprawny pacjent

Do naszej redakcji dotarł list napisany przez Panią Katarzynę Taras, mieszkankę Orońska, w którym porusza temat osób niepełnosprawnych, które nie zawsze jest proste. Zachęcamy do zapoznania się z jego treścią.

„Szlachetne zdrowie, / Nikt się nie dowie, / Jako smakujesz, / Aż się zepsujesz” pisał kiedyś Jan Kochanowski.

Słowa poety są wciąż aktualne, bo nie ma ważniejszej rzeczy w życiu niż zdrowie. Czasami jednak droga do uzyskania prawidłowej pomocy lekarskiej bywa długa i wyboista. Wcale nie mam na myśli lekarzy rehabilitantów. Lekarze innych specjalizacji różnie reagują na pacjentów niepełnosprawnych. Czyżby uważali, że oprócz rehabilitacji nie wymagamy innej pomocy medycznej? Nasze organizmy tak samo jak organizmy osób pełnosprawnych „psują się”.

Jak każda osoba czasem potrzebujemy diagnostyki radiologicznej, konsultacji stomatologicznej, a dziewczęta i kobiety ginekologicznej. Tu czasem zaczynają się schody.

Lekarze specjaliści jakby czasem bali się pacjentów z ograniczoną sprawnością. Są przeświadczeni, że rehabilitacja to jedyna dziedzina leczenia, której wymagamy. Tylko jak tu się rehabilitować, gdy np. boli Cię ząb? Najlepsze są badania, podczas których nie możesz się poruszyć, a spastyka pokazuje swoje cuda-wianki. Obok przeszkód mentalnych drugi problem to bariery architektoniczne. Podjazd dla wózków czy winda nie załatwiają sprawy. Wózkowicze mogą mieć problem z przesiadaniem się z wózka na fotel dentystyczny lub – w przypadku kobiet – ginekologiczny. Pacjenci z zaburzeniami wymowy też lekko nie mają. Lekarze często zwracają się do osoby asystującej pacjentowi, a nie do niego samego. Tak naprawdę wystarczy poświęcić delikwentowi więcej czasu.

Na koniec art. 25 Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych:

Każda osoba z niepełnosprawnościami ma prawo do możliwie najwyższego standardu opieki medycznej i dostęp do wszelkich powszechnie dostępnych usług zdrowotnych bez dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność.

Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci
lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys
przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16
zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17
tel. 603-055-125
N/0503

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
N/0647

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

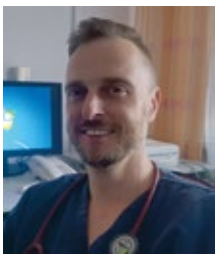
GABINET NEUROLOGICZNY
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83
N/0089

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

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

Omdlenia – problem dotyczący młodych i starszych

Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności spowodowana zmniejszeniem przepływu krwi przez mózg. Charakteryzuje się gwałtownym początkiem, krótkim czasem trwania oraz samoistnym ustąpieniem.



Omdlenie może wystąpić u ludzi młodych, dotychczas uznawanych za zdrowych, oraz u starszych.

Powoduje niepokój pacjenta oraz jego bliskich. Wymaga poznania jego przyczyny, by móc skutecznie zapobiegać ponownym tego typu zdarzeniom.

Klasyfikacja omdleń:

– omdlenia odruchowe

– omdlenia związane z hypotonią ortostatyczną

– omdlenia sercowo-naczyniowe

1) Najczęstsze są omdlenia **odruchowe** – polegają na nieprawidłowej reakcji prowadzącej do rozszerzenia naczyń lub/i bradykardii (zwolnienia akcji serca). Są charkterystyczne dla ludzi **młodych**, bez organicznej choroby serca. Do czynników wywołujących należą: długtrwały bezruch w pozycji stojącej, gwałtowna pionizacja, kaszel, mikcja (oddawanie moczu), silny ból, itp.

Typowy obraz kliniczny oraz prawidlowy wynik **EKG** i **ECHO** pozwala na rozpoznanie tego typu omdleń. Dodatkowo dla potwierdzenia rozpoznania można wykonać **test pionizacyjny**.

Leczenie/zapobieganie polega na:

- unikaniu sytuacji wywołujących,
- piciu dużych ilości płynów,
- umiarkowanym treningu fizycznym (preferowne pływanie),
- treningu ortostatycznym (powtarzanie stopniowo wydłużanego ćwiczenia, polegającego na przybraniu postawy stojącej z oparciem się o ścianę (1-2 sesje dziennie po 20-30 minut) w towarzystwie drugiej osoby,
- przybraniu pozycji leżącej lub siedzącej w wypadku wystąpienia objawów przepowiadajacych.

U wybranych pacjentów powyżej 40 roku życia można rozważyć wszczepienie stymulatora serca ze specjalnym algorytmem zapewniającym szybką stymulację przy wystąpieniu bradykardii.

2) Omdlenia **ortostatyczne** rozpoznajemy, stwierdzając spadek skurczowego ciśnienia krwi o co najmniej 20 mmHg oraz rozkurczowego o 10 mmHg lub więcej. Leczenie jak w omdleniach odruchowych oraz ewentualna modyfikacja przyjmowanych leków hypotensyjnych.

3) Omdlenia pochodzenia sercowego (**kardiogenne**) są wywoałane arytmią, zaburzeniami przewodnictwa lub chorobą organiczną serca.

Jedną z podstawowych metod diagnostycznych w tego typu przypadkach jest badanie **HOLTER EKG – jego zaletami są nieinwazyjność, łatwa dostępność, zarejestrowanie EKG w trakcie ewentualnego spontanicznego omdlenia, a nie prowokowanie zdarzenia, możliwość wielogodzinnej rejestracji.**

Konieczne jest także wykonanie badania ECHO, niekiedy testu wysiłkowego oraz diagnostyki inwazyjnej: badanie elktrofizjologiczne, wszczepienie rejestratora zdarzeń i inne.

Leczenie jest zależne od przyczyny omdlenia.

Dziękuję za zapoznanie się z tekstem i przypominam, że dla państwa bezpieczeństwa w wypadku wystapienia omdlenia wskazana jest kontrola lekarska.

Lek. Piotr Panin
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
Kontakt - „MÓJ LEKARZ RADOM"

Mój Lekarz Radom.pl
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

Oferujemy konsultacje lekarzy z zakresu:
neurologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, rehabilitacji (masaże lecznicze),
a także badania diagnostyczne:
EKG, HOLTER EKG oraz HOLTER CIŚNIENIOWY.

Placówka Mój Lekarz Radom ma podpisane umowy na prowadzenie punktu konsultacyjnego:
SZPITALA MAZOVIA WARSZAWA – urologia – onkologia,
WARSZAWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA – diagnostyka ogólna.

SZPITAL MAZOVIA

NASZ ZESPÓŁ
prof. zw. dr. hab. n. med. Igal Mor
- współzałożyciel i dyrektor Szpitala Mazovia
lek. med. Izabela Jagusztyn
- specjalista chorób wewnętrznych,
lek. med. Piotr Panin
- pracuje w Oddziale Kardiologii MSS w Radomiu.
dr. n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
- specjalista neurolog, ordynator Oddziału Neurologii
lek. med. Tomasz Hernik
- specjalista neurolog,
mgr Agnieszka Sajór-Rejmer
- mgr fizjoterapii,

Zapraszamy:
Poniedziałek - Sobota
(po uzgodnieniu telefonicznym)
Tel. 694 88 00 44
Radom ul. Skrajna 113
Dyżur internistyczny w soboty od godziny 8 do 20

Y/0622

Polscy lekarze niosą pomoc ofiarom powodzi w Peru

Najtrudniejsze jest leczenie dzieci. Brakuje sprzętu i leków, a warunki, które lekarze zastali na miejscu są polowe. W Huarmey, gdzie stacjonuje sześciu członków Zespołu Ratunkowego PCPM, jest duże zagrożenie epidemią dengi, malarii, a także przypadki cholery. Dlatego do Peru z pomocą jadą kolejni lekarze.

Pediatra, chirurg dziecięcy, ginekolog, urolog, anestezjolog oraz pielęgniarka polecieli na prośbę peruwiańskiego Ministerstwa Zdrowia. Pracują po kilkanaście godzin na dobę w nagrzanych słońcem, pełnych pacjentów namiotach. Przyjmują kilkadziesiąt osób dziennie, przeprowadzają małe zabiegi chirurgiczne.

- Kiedy rozniosła się wieść, że przyjechała grupa medyczna z Europy, ludzie zaczęli przyjeżdżać do szpitala polowego całymi rodzinami – relacjonuje pielęgniarka Katarzyna Kaczmarek-Dawidowska. - Niestety potwierdziły się informacje, że w szpitalach brakuje podstawowego wyposażenia, a także leków doustnych i dożylnych, narzędzi, środków opatrunkowych, środków higienicznych i personelu medycznego – dodaje.

Najczęściej chorują dzieci

- Cierpią na zapalenie oskrzeli, robaczycę, infekcje skórne, biegunki – wymienia pediatra dr Paweł Szczuciński. - Jednak o ile dla tych starszych leki są względnie dostępne, problem pojawia się przy leczeniu niemowląt i noworodków. Nie ma warunków do ich hospitalizacji, brakuje antybiotyków w iniekcjach, co staje się bezpośrednim zagrożeniem ich życia – przyznaje.

Fundacja PCPM apeluje do prywatnych darczyńców o wsparcie finansowe, które pozwoli zakupić niezbędny sprzęt, a także wysłać kolejnych lekarzy.

- Obecność naszego Zespołu Ratunkowego pozwala objąć opieką większą liczbę potrzebujących i odciążyć lokalną służbę zdrowia – mówi Wojciech Wilk, prezes PCPM. - Im więcej środków uda nam się zebrać w Polsce, tym większej pomocy będziemy w stanie udzielić Peruwiańczykom.

W powodziach, które w marcu nawiedziły prowincje wzdłuż wybrzeża Peru, obrażeń doznało nawet kilkaset tysięcy osób. Kompletnie zniszczona lub znacznie uszkodzona została infrastruktura miast. Zawaliły się setki domów, szkoły i szpitale. Najwięcej poszkodowanych jest w prowincji Huaramey w zachodniej części kraju,

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału
tel. 601 812 317
mariwit@op.pl
PRZYJMUJE:
Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta
Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12
również
WIZYTY DOMOWE
tel. 600 466 638, e-mail: centiped@poczta.fm
S/0573

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

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

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

INFANT

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:
-Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtla
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

D/0047

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

gdzie obecnie działa Zespół Ratunkowy PCPM.

Bilety do Peru dla lekarzy ufundowały linie lotnicze KLM.

Pomóc Peruwiańczykom można poprzez:

- dobrowolne wpłaty na konto mBank 18 1140 1010 0000 5228 6800 1001 z dopiskiem PERU, - udział w zbiórce na stronie pomagam.pl/peru.

Zespół Ratunkowy PCPM jest pierwszym zespołem szybkiego reagowania prowadzonym przez polską organizację pozarządową. Jego celem jest niesienie pomocy ratunkowej, medycznej i humanitarnej osobom poszkodowanym w klęskach żywiołowych i kryzysach humanitarnych. Finansowanie w całości pochodzi ze źródeł prywatnych.

Źródło: Deon.pl

IF INTERFACH

monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu

gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych

Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

Y/0509

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

Nowa usługa- Elektrostymulacja rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE RESPEKTOWANE W OŚWIACIE, w tym o odroczeniu od obowiązku szkolnego, o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

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

ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNE www.zdrowko.com
PORADNE www.zdrowko.com

Eko żywność

Ostatnimi czasy przez coraz większe zainteresowanie i „modę" na zdrową żywność i zdrowy styl życia coraz popularniejsze stają się tak zwane produkty ekologiczne. Mają one nam zapewniać żywność najwyższej jakości, bez chemicznych substancji i tylko naturalnego pochodzenia. Taka żywność jest jednak o wiele droższa od tej „zwykłej". Czy warto zatem przepłacać i czy ekologiczna żywność jest aby na pewno taka lepsza?

Aby żywność została uznana za ekologiczną, musi spełniać pewne normy. Są one regulowane przez rozporządzenia UE i mówią o tym, że żywność taka musi być produkowana metodami jak najbardziej zbliżonymi do tych naturalnych, bez użycia sztucznych substancji takich jak pestycydy. „Eko", „Fit", „Bio" i tym podobne marketingowe hasła na produktach, który widujemy codziennie na sklepowych półkach, zazwyczaj nie są żywnością ekologiczną i należy nie na uważać. Używając takich hasłem, producenci sprytnie wykorzystują modę na bycie „fit".

Kupując ekologiczną żywność, konsumenci liczą na to, że produkty takie będą znacznie zdrowsze od tych powszechnie dostępnych, czyli że przede wszystkim będą zawierały większą ilość składników odżywczych – zarówno witamin, jak i cennych substancji takich jak antyoksydanty. Badania udowodniły jednak, że nie do końca tak jest. Bowiem żywność produkowana metodami ekologicznymi wcale nie zawiera o wiele więcej składników odżywczych. Badania pokazały, że żywność zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego zawiera jedynie nieco więcej fosforu, a mleko i drób mogą mieć więcej kwasów tłuszczowych omega-3. I to wszystko. Należy jednak pamiętać o tym, że żywność ekologiczna faktycznie jest produkowana bez użycia konserwantów i substancji chemicznych mających na celu np. dłuższe zachowanie jej świeżości. Udowodniono już wielokrotnie, że substancje te są szkodliwe dla zdrowia i należy ich unikać.

Produkcja ekologicznej żywności kosztuje zarówno więcej czasu, jak i pieniędzy. Dlatego żywność ekologiczna jest o wiele droższa od tej „zwykłej". Jeśli jednak zależy nam na dobrej jakości produktach, to warto zainwestować.

W końcu na zdrowiu nie powinniśmy oszczędzać.

Źródło: Campeo.eu

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Kos Med
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
☎ 505 646 812
AB/0570

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0577

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!
PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY
519 179 707
515 341 100
deltamed
transport-ratownictwo medyczne
z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie, na badania i zabiegi rehabilitacyjne, na komisję ZUS, do sanatorium, dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory
Radom, ul. Żeromskiego 94 www.deltamed.com.pl
DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA"
Y/0574

dobry dietetyk
POSTAW NA JAKOŚĆ I EFEKTY
CENTRUM DIETETYKI RADOM
ul. Zientarskiego 1A, Radom
tel. 574 705 145
centrumradom@dobrydietetyk.pl
Zakres pomocy
- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
centrumradom.dobrydietetyk.pl

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

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

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu

Jemen: 180 ofiar śmiertelnych epidemii cholery

Epidemia cholery zabiła od końca kwietnia w Jemenie 180 osób – poinformował w poniedziałek Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża (MKCK). Wcześniej ministerstwo zdrowia powołane przez szyickich rebeliantów Huti podało, że w stolicy, Sanie, zmarło 115 osób.

Przedstawiciel MKCK Dominik Stillhart powiedział dziennikarzom w Adenie, że podejrzewa się, iż w ogarniętym wojną kraju zakażonych cholerą jest ponad 11 tys. ludzi.

W niedzielę samozwańcze władze Sany wprowadziły w mieście stan wyjątkowy z uwagi na rosnącą liczbę przypadków cholery i zaapelowały też o międzynarodową pomoc.

Jemen jest pogrążony w chaosie od 2011 roku, kiedy to społeczna rewolta położyła kres wieloletnim dyktatorskim rządom prezydenta Aliego Abd Allaha Salaha. Tylko południowa część kraju wraz z Adenem podlega rządowi prezydenta Abd ar-Raba Mansura al-Hadiego. Jednak jego władza jest w znacznej mierze iluzoryczna, co wykorzystuje aktywne na południu i częściowo wschodzie kraju dżihadystyczne Państwo Islamskie (IS) i Al-Kaida.

Konflikt nasilił się, gdy w marcu 2015 roku interwencję w Jemenie rozpoczęła Arabia Saudyjska, by zwalczać Huti, którzy kontrolują Sanę oraz terytoria na północy i zachodzie kraju.

W wyniku wojny zginęło ponad 10 tys. osób. Konflikt niszczy również państwowy system ochrony zdrowia i system sanitarny. Większości pracowników sektora publicznego nie jest wypłacane wynagrodzenie. Służby komunalne strajkują, a ulice w Sanie są pełne śmieci. Zła sytuacja panuje też w szpitalach, które zmagają się z problemami z zaopatrzeniem i personelem.

Cholera to ostra bakteryjna choroba przewodu pokarmowego wywoływana przez spożycie skażonej wody i jedzenia, objawiająca się m.in. silną biegunką. W ciągu zaledwie kilku godzin może doprowadzić do śmierci z odwodnienia. Szczególnie narażone są niedożywione dzieci poniżej piątego roku życia.

Źródło: Deon.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88
Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

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.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.

Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

opieka.radom.pl
dzieci
dom
zwierzęta
seniorzy
Sprawiamy, że znalezienie lepszej opieki dla Twoich bliskich jest łatwe jak nigdy dotąd !
Tel.: 507 833 390
info@opieka.radom.pl | www.opieka.radom.pl
I/0650

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

Ustawa o sieci szpitali weszła w życie

W czwartek (04.05.2017 – przyp. red.) weszła w życie ustawa, na mocy której utworzona zostanie tzw. sieć szpitali. Pierwsze wykazy placówek zakwalifikowanych do sieci będą ogłaszane do 27 czerwca br., a obowiązywać będą od 1 października.

Zgodnie z nowelizacją ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych utworzony zostanie system podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej (PSZ), czyli tzw. sieć szpitali.

W sieci będą mogły znaleźć się placówki, które od co najmniej dwóch lat mają umowę z NFZ i w których funkcjonuje izba przyjęć albo szpitalny oddział ratunkowy (drugiego warunku nie będą musiały spełniać szpitale ogólnopolskie, onkologiczne i pulmonologiczne).

Placówki znajdujące się w sieci będą podzielone na kilka różnych poziomów systemu zabezpieczenia. Pierwszy stopień to głównie szpitale powiatowe, drugi – ponadpowiatowe, a trzeci – wojewódzkie. Kolejne poziomy to szpitale: pediatryczne, ogólnopolskie, onkologiczne i pulmonologiczne.

Placówki zakwalifikowane do sieci będą miały zagwarantowaną umowę z NFZ. Sieć będzie też obejmować m.in. ambulatoryjną opiekę specjalistyczną w przychodniach przyszpitalnych oraz nocną i świąteczną opiekę zdrowotną.

Pierwsze wykazy szpitali zakwalifikowanych do sieci w każdym województwie będą ogłaszane nie później niż do 27 czerwca br. Do 26 września zostaną one uzupełnione o podmioty lecznicze, które powstaną w wyniku połączenia dwóch lub więcej podmiotów. Wykazy będą obowiązywały od 1 października 2017 r. przez kolejne 4 lata.

Na funkcjonowanie tego systemu przeznaczonych będzie ok. 91 proc. środków, z których obecnie finansowane jest leczenie szpitalne. Pozostałe 9 proc. będzie przeznaczone na konkursy świadczeń, do których będą mogły przystąpić zarówno placówki, które nie zakwalifikowały się do sieci, jaki i szpitale sieciowe, które będą chciały otrzymać finansowanie np. na funkcjonowanie dodatkowych oddziałów.

Ministerstwo Zdrowia przekonywało, że wprowadzenie sieci szpitali zapewni pacjentom lepszy dostęp do poradni przyszpitalnych oraz skróci kolejki na SOR-ach i w izbach przyjęć. Placówki zakwalifikowane do sieci mają zapewniać pacjentom kompleksową opiekę, np. rehabilitację po wyjściu ze szpitala.

Źródło: Deon.pl

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. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
UWAGA!
Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16
P/0430

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

Rehabilitacja

/ cennik zabiegów

REHABILITACJA	Cena za 1 zabieg	Cena za cykl zabiegów 5 dni*	Cena za cykl zabiegów 10 dni*
Bioptron 30'	17	55	90
BOA	21	95	170
Ćwiczenia czynne	9	40	70
Ćwiczenia indywidualne	50	-	-
Ćwiczenia mimiczne twarzy	9	40	70
Ćwiczenia rąk na przyrządach	9	40	70
Ćwiczenia samowspomagane	9	40	70
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu	11	45	80
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu z oporem	11	45	80
Diadynamic	11	40	70
Diatermia krótkofalowa DKF	11	40	70
Elektrostymulacja	11	40	70
Gimnastyka 30'	8	38	72
Gimnastyka 45'	12	40	80
Interdynamic	11	40	70
Jonoforeza	11	40	70
Kąpiel wirowa kończyn górnych	16	75	140
Kriosauna	35	166	315
Krioterapia miejscowa	17	80	110
Laseroterapia	11	40	70
Laseroterapia punktowa	17	55	90
Magneto Box 60'	17	55	90
Magnetronic	11	40	70
Masaż 20'	30	140	250
Masaż 30'	40	190	350
Masaż 45'	50	240	450
Masaż 60'	65	315	600
Masaż wibracyjny	19	90	171
Mobilizacja stawu	50	-	-
Mobilizacja drobnych stawów (ręka, rzepka)	25	-	-
Platforma stabilizacyjna	30	135	250
Prądy Kotza 30'	17	55	90
Prądy Tens 30'	17	55	90
Sollux	11	35	50
Taping	50	-	-
Ultradźwięki	17	55	90
Zabieg w rehabilitacji domowej (Nie dotyczy zabiegów krioterapii miejscowej).	60	-	-

MINI SIŁOWNIA	Cena (zł)
5 wejść bez instruktarzu fizjoterapeuty	40
5 wejść z opieką fizjoterapeuty	60
Trening BFB	50-60

Rehabilitacja Polmedic
Radom, ul. Okulickiego 76
Radom, ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki
Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1
Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20
Aleksandrowicza 5

* Cena cyklu zabiegów w przypadku wykupienia minimum 2 zabiegów płatnych
** W przypadku rezygnacji z cyklu zabiegów, cena wykorzystanych naliczana będzie zgodnie z cennikiem: cena 1 zabiegu x ilość zrealizowanych.

C/0660

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ
w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotne: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyczna, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

Posiadamy:
- laboratorium
- USG
- Echo serca
- Holter EKG
- Aparat cyfrowy – RTG
- Audiometr
- Spirometr
- EKG

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00

Twój przyjaciel jest ciężko chory? Zamiast współczuć, przyjdź na kawę

Drogi Przyjacielu, Kolego, Znajomy chorego na raka – naprawdę nie współczuj, przyjdź na kawę! Nie odbieraj choremu namiastki normalności, którą Twoja obecność może zachować.

Drogi Przyjacielu, Kolego, Znajomy chorego na raka – naprawdę nie współczuj, przyjdź na kawę! Nie odbieraj choremu namiastki normalności, którą Twoja obecność może zachować.

Pomimo licznych kampanii, coraz większej oferty profilaktycznych badań, publicznych wypowiedzi znanych i lubianych, mimo przodowania chorób krążenia w statystykach związanych z najczęstszą przyczyną zgonów, na dźwięk dwóch słów: choroba nowotworowa – ciągle cierpnie skóra.

Pomimo licznych zapewnień lekarzy, psychologów, a i samych chorych, że rak to nie wyrok, wielu z nas ciągle odczuwa dreszcze na dźwięk tego słowa. Jego odpowiedniki – nowotwór, guz – w zależności od tego z jakim rodzajem choroby mamy do czynienia, również brzmią złowieszczo. Wprawdzie na powikłania grypy też można umrzeć, a medycyna obfituje w całą gamę nieuleczalnych chorób, ale to właśnie nowotwory budzą w nas najwięcej lęku. I w sumie nie ma się czemu dziwić – charakter choroby, przebieg leczenia, jego długość, inwazyjność i zmiany, które zachodzą w chorym, są często bardziej dostrzegalne niż u innych chorych, wcale nie cierpiących lżej. Nie zmienia to faktu, że łatwiej nam przyjść i poklepać po plecach chorego na serce niż na nowotwór. Dlaczego? Na to pytanie wielu pacjentów onkologicznych odpowiedzieć nie potrafi, jak również nawet nie próbuje dociec, dlaczego nagle ci, którzy do tej pory byli blisko, oddalili się tak bardzo. Rak to nie wirus – nie przenosi się przez dotyk czy drogą kropelkową. A wystarczy, że ujrzy światło dzienne, a wokół chorego robi się pusto.

Choroba nowotworowa nigdy nie jest łatwą do przyjęcia diagnozą, bez względu na to czy postać „stawonoga" jest złośliwa czy łagodna. Zawsze wymaga leczenia, które w większości wypadków kompletnie wywraca życie do góry nogami. Nie tylko pacjenta, ale i najbliższej rodziny. Emocje, obawy, zmartwienia, zaangażowanie zawsze udzielają się bliskim. Badania zmierzające do ostatecznej diagnozy, potem kolejne, monitorujące stan zdrowia, leki, hospitalizacja, zabiegi chirurgiczne, rehabilitacja, odpowiednia dieta, tryb życia itd., itp. Różna konfiguracja w zależności od potrzeb. Trzeba przeorganizować dotychczasowy plan dnia, tygodnia, miesiąca, a może i kilku najbliższych lat. Konsultacje, badania, zabiegi trzeba wcisnąć między prace, domowe obowiązki i rodzinne rytuały. Trzeba pozmieniać plany związane z rozwojem, szkoleniami, pracą, wyjazdami, urlopami, spotkaniami tak, by nie kolidowały z terminami wyznaczonymi przez centrum dowodzenia, czyli poradnie onkologiczną. Te działania, które da się przełożyć, schodzą na dalszy plan. Z niektórych pragnień i marzeń trzeba zrezygnować zupełnie. Inne stoją pod znakiem zapytania i czekają na efekt leczenia – być może przyniosą lawinę radości i nadzieję na normalność, a być może pogrzebią te nadzieje na zawsze i po raz kolejny świat legnie w gruzach. Pomimo statystyk i rokowań niczego nie można przewidzieć. Lekarze operują wiedzą, doświadczeniem, statystykami, ale nigdy nie dadzą gwarancji. I choć zrobią wszystko, co w ich mocy, to pewne jest, że nie wszystko w ich

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

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

Nowo otwarta **PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA**
Małgorzata Mikulska BEZPŁATNIE NFZ
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
zgłoszenia tel.: **48 362 84 74, 48 362 50 02**

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4

M/0451

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

mocy spoczywa.

Są takie postacie nowotworów, które leczy się w dużej mierze ambulatoryjnie, a pacjent może całkiem normalnie funkcjonować. Jednak jego świat i tak wystarczająco zachwieje się w posadach. Chory, walczący często z bólem, osłabieniem, złym samopoczuciem i szeregiem innych, czasem gołym okiem niewidocznych, objawów, ma wystarczająco dużo niewiadomych przed sobą, pytań zadanych w próżnię, domysłów bez żadnych podstaw – jednym słowem: jeden wielki chaos! Ten chaos udziela się nie tylko najbliższym. Bo po prostu boimy się raka. Boimy się zachorować, boimy się go, gdy ktoś z naszych bliskich, znajomych zachoruje. I niestety ten lęk owocuje często wycofaniem z kontaktu z osobą chorą. Nie wiemy jak się zachować, często tłumaczymy, że nie chcemy przeszkadzać, że to czas dla rodziny, że chory musi sobie to poukładać, a my nie chcemy być intruzami. Jakby krótkie pytanie: Jak się czujesz? Czy czegoś Ci potrzeba? – naprawdę powodowało przenoszenie choroby drogą kropelkową. „Spokojnie można dzwonić, to nie wirus, nie zarażam" – napisała znajoma w opisie komunikatora. Wychodzimy bowiem z założenia, że chory z pewnością nie będzie chciał rozmawiać na tak trudny temat, jakim jest jego choroba. Mam wrażenie, że często przebija przez nas pewien egoizm, bo zastanawiam się, czy temat jest trudny dla chorego, czy może dla nas?

Czas diagnostyki, a raczej informacji, że w organizmie dzieje się coś niedobrego, z pewnością nie jest łatwy i rzeczywiście wymaga skupienia, by:

Dokończenie na str. 18

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775
S/0362

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553

WYKONYWANIE BADAŃ NA ŻYCZENIE PACJENTÓW
NIE WYMAGAMY SKIEROWANIA
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

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

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural
L/0646

Twój przyjaciel jest ciężko chory? Zamiast współczuć, przyjdź na kawę

Dokończenie ze str. 17

po pierwsze dopełnić wszelkich formalności i przyłapać „stawonoga" na gorącym uczynku grabieży naszego ciała, a po drugie – uporządkować sobie jakoś zaistniałą sytuację. Ale to nie znaczy, że chory nie potrzebuje do tego innych ludzi. Najbliżsi z kręgu rodziny również potrzebują oswojenia sytuacji, ale przepełnieni troską, a przede wszystkim emocjami, stają się nieobiektywni, czym czasem zamiast pomóc, przeszkadzają. Im również trzeba pomóc poukładać sobie życie w nowej sytuacji. Oni również potrzebują reorganizacji codziennych obowiązków, pracy, planów. I często nie potrafią zrobić tego sami. Właśnie dlatego, że gotuje się w nich cały gar tych negatywnych emocji. Oni też się boją, jak wszyscy. A nawet jeszcze bardziej. Więc wychodzenie z założenia, że skoro jestem „tylko" przyjaciółką, znajomą, kumpelą (również wszystkie odmiany w rodzaju męskim) oznacza automatyczny w tył zwrot, jest błędnym wnioskowaniem na podstawie niewłaściwych przesłanek. Cała ta sytuacja jest wystarczająco stresująca dla pacjenta. Nie trzeba mu dodatkowo przysparzać kłopotu w postaci braku kontaktu, jeśli należy się do grona osób najbliższych. W czasie badań i leczenia będzie on właśnie wyjątkowo wskazany, a wręcz pożądany. Nawet jeśli pacjent początkowo chce być sam, bo ma nadmiar wrażeń, które musi uporządkować.

Oczywiście nie ma algorytmu zachowań i reakcji. Każdy podchodzi do choroby indywidualnie, ale znaczna część pacjentów onkologicznych ma ogromną potrzebę wsparcia. Nawet jeśli o tym nie mówi. Powiem więcej – jeśli bezpośrednio tej potrzeby nie odczuwa, to wsparcie osoby chorej na nowotwór jest absolutnie konieczne! Nie musi ono przybierać bardzo aktywnej formy, wystarczy telefon, sms, mail, pozdrowienie przez kogoś z rodziny, zapewnienie o pamięci w modlitwie, która w tym wypadku może zdziałać cuda. Czasem wystarczy po prostu być. Albo zapewnić, że się jest. I czekać. Być w gotowości. A jeśli targają nami wątpliwości, czy chory chce rozmawiać, to nic prostszego jak go o to zapytać. Nie domyślać się, nie kombinować, tylko szukać informacji u źródła. A może na to właśnie czeka nasz przyjaciel?

Wielu pacjentów radzi sobie z chorobą uczęszczając na grupy samopomocy, co pozwala im nie tylko na nowo zorganizować życie w zaistniałej sytuacji, ale także otworzyć się na innych. Jestem przekonana, że każdy z nich mimo wszystko bardzo ucieszy się zainteresowaniem i szybko odpowie czy ma ochotę po raz setny odpowiadać na żmudne pytania o stan zdrowia i przebieg leczenia. Z pewnością jeszcze szybciej zauważy ewentualny niepokój rozmówcy i zmieni temat. Bo zdarza się, że to nie chory ma problem z chorobą. Ale to czego chce najbardziej, nawet kiedy nie chce o TYM rozmawiać (pomimo tego chaosu), to dalej normalnie żyć. Dlatego nie współczuj, tylko przyjdź na kawę!

Pacjenci onkologiczni, świadomi swojej sytuacji, niezależnie od rodzaju raka i stopnia jego zaawansowania, mają tendencje do bardzo szybkiego dojrzewania w swojej chorobie. Prowadzone przeze mnie kilka lat temu badania wykazały, że pacjenci w trakcie choroby pokonywali jeden lub dwa etapy w rozwoju osobowym (zgodnie z teorią dezintegracji pozytywnej wg Kazimierza Dąbrowskiego). Z czasem nabierają do choroby dystansu, w którym potrafią nawet z niej żartować. Pomijając już to, że śmiech i dobry nastrój jest najlepszym dopalaczem w walce z przeciwnościami, to humor, nawet ten czarny, jest zwyczajnie formą radzenia sobie ze stresem choroby. Zaraz po zadaniowej postawie wobec całego procesu leczenia. Łatwiej bowiem walczyć z czymś obśmianym, wyszydzonym, wykpionym, nie lekceważąc oczywiście rangi przeciwnika. A czasem kiedy nie można wroga pokonać, trzeba się z nim zaprzyjaźnić. Znam dziewczynę z guzem mózgu, która na noworoczne życzenia Bożych łask, światła Ducha Świętego i takiej wypływającej z tego mądrości, również w podejmowaniu odpowiednich decyzji przy leczeniu, odpowiedziała: Wiesz, z tą mądrością... Zawsze chciałam mieć dużo w głowie, ale chyba trochę przesadziłam. Do swojego męża natomiast, w jego gapiostwie i zapominalstwie, często rzuca: No pięknie, pięknie. Z kim się zadajesz, takim się stajesz? Ja mam guza, a Ty objawy. Można się na nią oburzać, można się jej dziwić. Nie można jej jednak odmówić odwagi i opanowania w walce o życie.

Drogi Przyjacielu, Kolego, Znajomy chorego na raka – naprawdę nie współczuj, przyjdź na kawę! Albo z pizzą! Nie odbieraj choremu namiastki normalności, którą Twoja obecność może zachować. Niczego z góry nie zakładaj, po pro-

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

DK SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA DK
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
DIAGNOSTYKA i LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG
ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie 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
M/0130

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

stu zapytaj. Życie ze „stawonogiem” jest wystarczająco skomplikowane – nie komplikuj go zatem bardziej swoim milczeniem. Nie każ skłopotanemu czynszem, bólem, zakupami, badaniami i brakiem sił na zabawę z dzieckiem i wywiadówkę w szkole choremu zastanawiać się, czemu od tygodni pozdrawiasz go tylko przez żonę lub męża, choć dotąd telefon dzwonił kilka razy w tygodniu... Nie przyjmuj grobowej miny na widok chorego, żałobę bowiem przeżywa się tylko w określonych okolicznościach, a chory ma wystarczający obraz śmiertelnych konsekwencji swojego stanu... Nie płacz i nie pytaj dlaczego to spotkało właśnie ją lub jego – gdyby spotkało kogoś innego, to byłoby lepiej? A poza tym pamiętaj – to Ty masz być wsparciem, a nie Ciebie mają się wspierać. Przyjedź o 20 i ugotuj żurek. Leżący za ścianą (pacjent) Przyjaciel naprawdę będzie Ci wdzięczny do końca życia. Ile by go nie miał...

Źródło: Deon.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE
(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)
Radom, ul.Miła 4/8
tel. 48 360-25-53
STOMATOLOGIA
lek. stom. Czubak Przemysław
lek. stom. Domańska Bożena
lek. stom. Chrzanowska Joanna
RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów
INTERNA MEDYCYNA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty i niedziele w godz. 9[00]-19[00]
Y/0156

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe operacje żylaków kończyn dolnych.
- Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy przetoki).
- Badania - USG Color Doppler.
- Skleroterapia żylaków kończyn dolnych.
- Operacje klasyczne żylaków w ramach NFZ.
- Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych.
Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943
F/0071

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
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

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

Gabinet Ortopedyczny
Os-Med s.c.
MARCIN BOLEK
specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
PRELUKSACJA
MEDYCYNA SPORTOWA
Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275
AG/0615

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, tel. 602 66 88 31 po godz.19
USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon
F/0061

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
F/0331
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
F/0456

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

CHIRURGIA STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

Bogactwo natury – migdały

Migdały, czyli nasiona migdałowca, to najszlachetniejsze z orzechów, dlatego posiadają tytuł „króla orzechów". Pochodzące z rejonów Bliskiego Wschodu słodkie migdały wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi – mają najwięcej witaminy B2 (1.138 mg/100 g), witaminy E (25.63/100 g) i błonnika (12,5 g/100g) spośród wszystkich orzechów. Nie brakuje w nich także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i pierwiastków mineralnych (zwłaszcza potasu). Właśnie m.in. dzięki tym substancjom migdały mogą zapobiec chorobom serca i cukrzycy, co zostało udowodnione naukowo. Są także polecane na nudności i zgagę w ciąży. Poza tym sprawdzą się w diecie wegetarian, osób odchudzających się i tych żyjących w ciągłym stresie.

Migdały zmniejszają ryzyko rozwoju chorób serca. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Aston w Wielkiej Brytanii. U badanych przez nich młodych mężczyzn z otyłością i nadciśnieniem (a więc czynnikami ryzyka rozwoju chorób serca), którzy przez miesiąc codziennie spożywali 50 g migdałów odnotowano podwyższenie poziomu witaminy E we krwi, a także obniżenie wartości ciśnienia tętniczego i poprawę krążenia (w porównaniu z grupą kontrolną). Wszystko za sprawą zawartych w migdałach dobroczynnych substancji, takich jak witamina E, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik oraz flawonoidy.

Witamina E utrudnia „złemu" cholesterolowi LDL zaleganie w ścianach naczyń, NNKT mają właściwości przeciwzakrzepowe i obniżające poziom złego cholesterolu we krwi, podobnie jak błonnik. Z kolei flawonoidy mają właściwości przeciwutleniające, tzn. hamują utleniania cholesterolu LDL przez wolne rodniki, zapobiegają zlepianiu się płytek, a tym samym powstawaniu zakrzepów. Ponadto flawonoidy regulują napięcie ściany naczyń krwionośnych i stopień skurczu małych naczyń, a tym samym przyczyniają się do właściwej regulacji ciśnienia tętniczego – podobnie jak zawarty w niemałych ilościach w migdałach potas (aż 733 mg/100 g).

Warto wiedzieć, że migdały zaleca dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) czyli dieta stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego, która jest rekomendowana przez amerykański National Institutes of Health and the American Heart Association.

Migdały poprawiają poziom odpowiedzi na insulinę i obniżają poziom „złego" cholesterolu LDL u osób ze stanem przedcukrzycowym, a tym samym pozwalają zredukować ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 – przekonywali naukowcy z amerykańskiego Loma Linda University na łamach

STOMATOLOGIA MEDIDENT
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl
J/0664

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
J/0043

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

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 profildent
PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

AURUM DENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

pisma „Journal of the American College of Nutrition" w 2010 roku. W ich badaniach wzięło udział 65 osób ze stanem przedcukrzycowym (czyli takim, w którym poziom cukru utrzymuje się między 100 a 125 mg). Połowa osób została przydzielona do grupy kontrolnej, która była na zbilansowanej diecie, natomiast druga otrzymywała migdały, które stanowiły 20 proc. dostarczanych dziennie kalorii. Po 4 miesiącach okazało się, że u osób, które spożywały te słodkie orzechy, obniżyło się stężenie cholesterolu LDL i zmniejszył się poziom odporności na insulinę. Naukowcy przekonują, że to m.in. za sprawą zawartych w migdałach nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka oraz witamin i minerałów.

Także diabetycy mogą bez obaw sięgać po migdały, gdyż ich indeks glikemiczny jest niski (IG=15).

Migdały powinny znaleźć się w diecie przyszłej mamy. Nie tylko ze względu na zawartość kwasu foliowego, który jest niezbędny do rozwoju dziecka. Migdały to także sposób na nudności w ciąży i występującej często w drugim i trzecim trymestrze zgagi. Migdały zobojętniają kwasy żołądkowe, a tym samym łagodzą dokuczliwe uczucie pieczenia.

Migdały, mimo że zawierają sporo tłuszczu i są kaloryczne, sprzyjają odchudzaniu. Zawarte w nich NNKT regulują metabolizm i zapobiegają gromadzeniu się zbędnej tkanki tłuszczowej. Poza tym migdały zawierają dużo błonnika (12,5 g/100 g), który szybko i na długo wypełnia żołądek, dając uczucie sytości. Oczywiście migdały dadzą oczekiwany efekt, jeśli będą spożywane z umiarem, najlepiej tylko garść kilka razy w tygodniu, zamiast innych produktów (a nie jako dodatkową przekąskę). Spożywane w nadmiarze mogą przyczynić się nie tylko do nadwagi, lecz także do zaparć (ze względu na sporą zawartość tłuszczu). Ponadto długie żucie dwóch lub trzech migdałów to sprawdzony sposób radzenia sobie z napadami głodu.

Migdały zawierają sporo magnezu, witamin z grupy B (zwłaszcza niacyny, czyli witaminy B3) i NNKT, dzięki czemu wspomagają pracę układu nerwowego, poprawiają pamięć i koncentrację, a także działają przeciwdepresyjnie. W związku z tym powinny po nie sięgać osoby narażone na ciągły stres, będące w stanie wyczerpania psychicznego.

Migdały są drugim (zaraz po fistaszkach), najbogatszym źródłem białka wśród orzechów. Zawierają go nawet więcej niż niektóre rośliny strączkowe, np. biała fasola. W związku z tym powinny się znaleźć w diecie wegetarian. Ponadto migdały charakteryzują się wysoką zawartości argininy – aminokwasu, który poprawia wydolność mięśni, dlatego po migdały mogą sięgać także sportowcy.

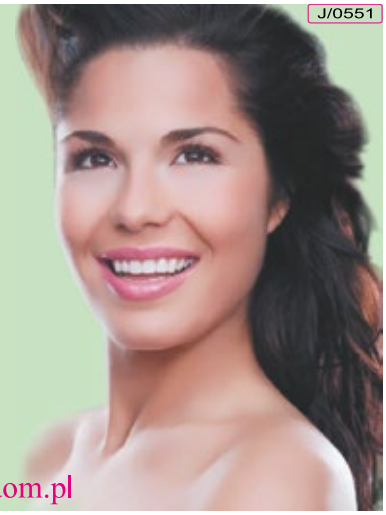
Współczesna fitoterapia poleca stosowanie migdałów przy chorobach układu moczowego (m.in. przy kamieniach nerkowych i zwężeniu cewki moczowej), przy chorobach dróg żółciowych oraz jako lek wykrztuśny w schorzeniach oskrzeli, a także przy chrypkach i suchym kaszlu.

Migdały powinny się znaleźć w diecie na mocne włosy i paznokcie, gdyż są skarbnicą witamin z grupy B, której niedobór przyczynia się do łamliwości paznokci oraz zniekształceń w obrębie płytki paznokciowej. Witaminy z grupy B stymulują również wzrost paznokci i włosów.

Jednak co najważniejsze, migdały są skarbnicą witaminy E, zwanej „witaminą młodości", która chroni przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników i opóźnia proces starzenia się skóry.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

J/0551
unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl



NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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
J/0543
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome
☎ 605 384 773
lek.stom. Mateusz Wiosna
przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym
☎ 787 696 324
- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka
ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
☎ 48 363 53 66
J/0295

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

Superfoods

Superfoods – dietetyczni superbohaterowie dzisiejszych czasów. A konkretniej produkty, które w swoim składzie są bogate w najcenniejsze składniki odżywcze, takie jak: witaminy, proteiny, minerały, antyoksydanty, chlorofil, enzymy – produkty, która z dnia na dzień mają poprawić funkcjonowanie naszego organizmu, jego wydajność i zapewnić nam życie w lepszym zdrowiu i pełni sił witalnych. Warto wspomnieć, że zanim dany produkt zyska miano „superfood", to jego działanie musi zostać sprawdzone i potwierdzone przez naukowców. Lista superfoods jest bardzo długa, jednak w ostatnim czasie kilka produktów stało się bardzo popularnych. Warto przyjrzeć się im bliżej i sprawdzić jakich dobroczynnych składników nam dostarczą i czy taka żywność może w ogóle posiadać jakiekolwiek wady?

Jagody goji

Powszechnie nazywane najzdrowszymi owocami na świecie. W chińskiej medycynie ludowej wykorzystywane są od wieków. Jagody te zawierają potężną ilość antyoksydantów, które mają chronić nas przed nowotworami, chorobami serca i przedłużyć życie.

Nie wiele osób wie jednak, że należy wypić 13 porcji soku z jagód goji, żeby dostarczyć organizmowi tyle antyoksydantów, ile znajduje się w jednym jabłku (a kilogram jagód goji to koszt ok. 50-60 zł).

Komosa ryżowa

Pochodzące z Ameryki Południowej zboże ma w swoim składzie aż 18% białka więcej niż inne zboża. Quinoę lubią osoby na diecie bezglutenowej. Zawiera ona niski indeks glikemiczny i jest bogata w aminokwasy, a one z kolei są budulcem mięśni i tkanek.

Mimo, że komosa ryżowa ma swoich zwolenników, to posiada ona także wady. W komosie znajdują się saponiny oraz lektyny, które mogą wywoływać podrażnienia w układzie pokarmowym. Quinoa jest też bogata w substancję, która działa dobrze na osoby odchudzające się, ale jej nadmiar prowadzi do wzdęć i gazów.

Woda kokosowa

Sekretem wody kokosowej jest wysoka zawartość elektrolitów i minerałów, dzięki którym woda kokosowa jest polecana do nawadniania organizmu. Szczególnie uwielbiana jest przez sportowców, którzy uzupełniają nią braki w organizmie po ciężkich ćwiczeniach fizycznych. Jednak i ona ma pewne minusy. Woda kokosowa mimo że jest niskokaloryczna (100ml zawiera 20 kcal.), to posiada dużo cukru. 330 ml tego napoju zawiera aż trzy łyżeczki! Warto o tym pamiętać i nie stosować jej zbyt często zamiast naturalnej wody mineralnej.

Jagody acai

Popularne wśród suplementów diety jagody acai zawierają ponoć dwa razy więcej antyoksydantów niż borówki, białko, błonnik, zdrowe kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały. I choć mówi się, że jagody acai odchudzają, to tak na prawdę

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

mgr Dagmara Rodzoch
PSYCHOLOG
- Wsparcie psychologiczne
- Stres
- Depresja
- Bezsenność
- Wypalenie zawodowe
- Psychoedukacja
- Wsparcie w odchudzaniu
- Sytuacje kryzysowe (żałoba, choroba)

Kelles-Krauza 32
Tel. 48 360 11 44
736 286 299
AB/0584

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
UZALEŻNIENIA:
hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer
Wizyty po umówieniu telefonicznym:
48 3836672, 608206472
Radom, ul. 1905 Roku 21
(I piętro, wejście z tyłu budynku)
H/0463

SPECJALISTA UROLOG
U/0659
lek. med.
Grażyna Słomska-Kasperska
ANESTEZJOLOG, CHIRURG
Przyjmuje
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83
poniedziałek 16.30 - 18.30
tel. 48 362 82 00 , 603 560 853
Radom ul. Bernardyńska 3 a
czwartek od 12
tel. 48 386 95 00, 511 511 234

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46
U/0406

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
wtorek 14^{00} - 15^{00} środa 15^{30} - 17^{00}
również
WIZYTY DOMOWE
Tel.dom. 48 385-11-42
tel.kom.603208589
T/0074

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

nie ma badań, które to potwierdzają.

Trawa pszeniczna

Przypisuje się jej niesamowite działanie, ale niektóre badania sugerują, że ten super produkt nie zawiera nawet wystarczającej ilości witamin, by można go uznać za jedną z zalecanych porcji warzyw i owoców. Nieco przereklamowany, głównie polecany przez gwiazdy Hollywood.

Produkty sprawdzone przez naukowców

Naukowcy z Uniwersytetu Williama Patersona w New Jersey przeanalizowali produkty pod względem zawartości 17 kluczowych dla zdrowia substancji, m.in. takich jak: błonnik, białko, witaminy i minerały. Dzięki temu stworzyli listę produktów, które zawierają najwyższą ilość takich składników.

Okazało się, że przede wszystkim są to zielone warzywa liściaste. Pierwsze miejsce na podium zajęła rukiew wodna, a zaraz za nią kapusta pekińska, boćwina, cykoria i szpinak. Kolejne miejsca to także zielone warzywa. Znajdziemy tam sałatę, natkę pietruszki, sałatę rzymską, kapustę sitowatą, nać rzepy, endywię, szczypiorek, jarmuż i rukolę.

Jak widać najpotężniejszą moc składników odżywczych mają warzywa zielone liściaste, a to jednocześnie dobra wiadomość dla wszystkich fanów zielonych koktajli.

Badania wykazały również, że powinniśmy jeść więcej takich warzyw jak: czerwona papryka, dynia, brokuły, brukselka, kalafior, marchew, pomidory, truskawki i cytryny. Większość z tych produktów jest łatwo dostępna i tania.

Lansowane ostatnio produkty o często egzotycznie brzmiących nazwach są dla nas na pewno wartościowe, ale nie powinniśmy zapominać o tym, co widujemy na co dzień na sklepowych półkach z warzywami, a także – jak we wszystkim – zachować umiar i zdrowy rozsądek.

Źródło: Campeo.eu

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog
Y/0649
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Gabinet przeniesiony z ulicy Witolda 2
O/0493
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

Hanna Małecka
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

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym
BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

O/0658
BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
O/0467

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

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 tel. 48 363 37 15
PRZYSUCHA, ul. Radomska 4B od pon. do pt 9-16[30], sob. 9-12[30] tel. 509 979 162

OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com

Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym Sp. z o.o.

Szanowni Państwo,

informujemy, że w struktury szpitala powrócił Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego Sp. z o.o., 26-617 Radom ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Kierownikiem Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej jest Pani Dr n. med. Brygida Beck, specjalista diagnostyki laboratoryjnej i laboratoryjnej transfuzjologii medycznej.

Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej świadczy usługi z zakresu medycznej diagnostyki laboratoryjnej przez 24 godziny na dobę, stosując metody badawcze, które odpowiadają aktualnej wiedzy medycznej oraz prowadząc stałą wewnętrzną i zewnętrzną kontrolę jakości badań, zgodnie z opartą na dowodach naukowych wiedzą, z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi kontrolnych dla wszystkich rodzajów badań wykonywanych w laboratorium. Pobieranie materiału do badań odbywa się w dogodnym dla Pacjentów terminie, ale należy pamiętać, że uzależnione jest od rodzaju badań.

Badania realizowane są zarówno w ramach refundacji w ramach umowy podpisanej z NFZ jak i komercyjnie.

Zapraszamy na badania oraz w razie potrzeby na konsultację z zakresu badań laboratoryjnych – ich doboru i interpretacji otrzymanych wyników.

Szczegółowe informacje pod nr tel. **48 361 31 28** i na strony internetowej:
www.wss.com.pl

Nasze motto: Wynik przyjazny dla Pacjenta

Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej
Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego Sp. z o.o.
26-617 Radom ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Kierownik Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej
Dr n. med. **Brygida Beck**
Specjalista diagnostyki laboratoryjnej i laboratoryjnej transfuzjologii medycznej

świadczymy usługi z zakresu
medycznej diagnostyki laboratoryjnej

24 godziny na dobę w tym badania:

- hematologiczne,
- koagulologiczne,
- biochemiczne,
- mmunochemiczne,
- analityki ogólnej,
- immunologii transfuzjologicznej,
- mikrobiologii.

Nasze motto: *Wynik przyjazny dla Pacjenta*

Zapraszamy na badania oraz w razie potrzeby na konsultację
z zakresu badań laboratoryjnych – ich doboru i interpretacji otrzymanych wyników.

Szczegółowe informacje pod nr tel. 48 361 31 28
i na strony internetowej: www.wss.com.pl

L/0666

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:

- Lekarza specjalistę w dziedzinie: rehabilitacji lub rehabilitacji ogólnej lub balneologii, lub medycyny fizykalnej lub lekarza chcącego specjalizować się w/w. wymienionych dziedzinach
- Lekarza specjalistę w dziedzinie chorób wewnętrznych,
- lekarza specjalistę w dziedzinie neurologii,
- Lekarza ze specjalizacją I stopnia w dziedzinie rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub rehabilitacji ogólnej lub rehabilitacji lub rehabilitacji medycznej lub medycyny fizykalnej lub balneoklimatologii,

Informacje: tel.: 48 332 45 16

Y/0520

stymat

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

4 i 5 kwietnia od godz. 10
badanie stóp Podskanerem 2D
FottCAD na Platformie
sił reakcji

ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
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
AA/0323

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

www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.
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 Krąpiec - 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
Z/0262

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

Jan Beyzym

Wspominaliśmy już 4 polskich jezuitów: Ojca Piotra Skargę – którego proces beatyfikacyjny toczy się aktualnie – oraz świętych Stanisława Kostkę, Andrzeja Bobolę i Melchiora Grodzieckiego. Dziś sylwetka ostatniego z wyniesionych na ołtarze polskich jezuitów – błogosławionego Jana Beyzyma.

Ojciec Jan Beyzym urodził się 15 maja 1850 roku w Beyzymach na Wołyniu, w rodzinie szlacheckiej. Po ukończeniu gimnazjum w Kijowie w 1872 r. wstąpił do Towarzystwa Jezusowego. Po latach zakonnej i intelektualnej formacji 26 lipca 1881 r. przyjął w Krakowie święcenia kapłańskie. Przez wiele lat był wychowawcą i opiekunem młodzieży w kolegiach Towarzystwa Jezusowego w Tarnopolu i Chyrowie.

W wieku 48 lat podjął decyzję o wyjeździe na misje. Prośba, którą 23 października 1897 roku skierował do generała zakonu o. Ludwika Martina, świadczy o tym, że była ona głęboko przemyślana:

Rozpalony pragnieniem leczenia trędowatych – pisał – proszę usilnie Najprzewielebniejszego Ojca Generała o łaskawe wysłanie mnie do jakiegoś domu misyjnego, gdzie mógłbym służyć tym najbiedniejszym ludziom, dopóki będzie się to Bogu podobało. Wiem bardzo dobrze, co to jest trąd i na co muszę być przygotowany; to wszystko jednak mnie nie odstrasza, przeciwnie, pociąga, ponieważ dzięki takiej służbie łatwiej będę mógł wynagrodzić za swoje grzechy.

Generał wyraził zgodę. Początkowo o. Beyzym miał jechać do Indii, ale nie znał języka angielskiego. Udał się więc na Madagaskar, gdzie językiem urzędowym był francuski, którego o. Beyzym uczył się już w Chyrowie. Tam oddał wszystkie swoje siły, zdolności i serce opuszczonym, chorym, głodnym, wyrzuconym poza nawias społeczeństwa; szczególnie dużo uczynił dla trędowatych. Zamieszkał wśród nich na stałe, by opiekować się nimi dniem i nocą. Stworzył pionierskie dzieło, które uczyniło go prekursorem współczesnej opieki nad trędowatymi. Z ofiar zebranych głównie wśród rodaków w kraju (w Galicji) i na emigracji wybudował w 1911 r. w Maranie szpital dla 150 chorych, by zapewnić im leczenie i przywracać nadzieję. W głównym ołtarzu szpitalnej kaplicy znajduje się sprowadzona przez o. Beyzyma kopia obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. Do dzisiaj chorzy Malgasze otaczają Maryję z Jasnej Góry wielką czcią. Szpital bowiem istnieje do dziś.

Wyczerpany pracą ponad siły o. Beyzym zmarł 2 października 1912 roku (miał 62 lata), otoczony nimbem bohaterstwa i świętości. Śmierć (zaraził się trądem) nie pozwoliła mu zrealizować innego cichego pragnienia – wyjazdu na Sachalin do pracy misyjnej wśród katorżników.

Proces beatyfikacyjny o. Jana Beyzyma SJ – „posługacza trędowatych" – rozpoczął się w 1984 roku. Jego beatyfikacji dokonał podczas swej ostatniej pielgrzymki do Polski św. Jan Paweł II na krakowskich Błoniach 18 sierpnia 2002 r. Mówił wówczas: „Pragnienie niesienia miłosierdzia najbardziej potrzebującym zaprowadziło błogosławionego Jana Beyzyma – jezuitę, wielkiego misjonarza – na daleki Madagaskar, gdzie z miłości do Chrystusa poświęcił swoje życie trędowatym. Służył dniem i nocą tym, którzy byli niejako wyrzuceni poza nawias życia społecznego. Przez swoje czyny miłosierdzia wobec ludzi opuszczonych i wzgardzonych dawał niezwykłe świadectwo Ewangelii. (...)

Proszę was zatem, módlcie się, aby w Kościele w Polsce rodziły się coraz liczniejsze powołania misyjne. W duchu miłosierdzia nieustannie wspierajcie misjonarzy pomocą i modlitwą".

JT TJ

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 PRZECIWODLEŻYNOWE
ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE
URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH
SPRZĘT MEDYCZNY

Fachowy dobór oraz doradztwo!
Bezpłatny dojazd i prezentacja sprzętu na terenie całego kraju.

MEYRA

Realizujemy dofinansowania: PCPR MOPS NFZ

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
- BIOPTRON - SOLLUX
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA - ELEKTROTERAPIA

Fizjosfera

GABINET REHABILITACJI

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła

R/0619

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

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

Porady podatkowe, konsultacje, sporządzanie opinii, optymalizacja podatkowa, w tym również dla aptek, firm farmaceutycznych, praktyk lekarskich i stomatologicznych.

AD/0548

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

(Bośnia i Hercegowina/Chorwacja) Medjugorie + Adriatyk
(29 lipca - 09 sierpnia 2017)
Program:
Wyjazd z Radomia godz. 18:00.Przejazd nocny.
2-11 dzień: Mieszkanie Medjugorie, codziennie dojazd na plaże w miejscowości Ploce, położonej nad Adriatykiem. Zwiedzanie Dubrownika i Splitu.
Wczasy 12-dniowe w tym, 9 noclegów 9 śniadań, 9 kolacji.
Pokoje dwuosobowe i trzyosobowe. Śniadania – bufet. Kolacje 3 daniowe.
Ubezpieczenie. Opieka duchowa. **Zapisy: ks. Grzegorz 606246866**

Wakacje z Panem Bogiem.
(Włochy mad morzem) San Mauro A Mare - Rimini
Termin: 07 do 16 lipca 2017 roku
Program:
Wyjazd z Radomia. Przejazd nocny do San Mauro A Mare.
Wczasy 10-dniowe w tym, 7 noclegów 7 śniadań, 7 kolacji.
Hotel ***, pokoje dwuosobowe. Śniadania – bufet. Kolacje 3 daniowe.
Opieka duchowa i pilota przez okres 10 dni. Ubezpieczenie.
Zapisy ks. Grzegorz 606246866.

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

AA/0639

WYPOŻYCZAMY SPRZĘT REHABILITACYJNY

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

NFZ

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. 9-13
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

100 LECIE OBJAWIEŃ MATKI BOŻEJ W FATIMIE

13 maja 1917 - pierwsze objawienie się Matki Bożej

Na podstawie wspomnień s. Łucji:

13 maja 1917 r. bawiliśmy się z Hiacynta i Franciszkiem na szczycie zbocza Cova da Iria. Budowaliśmy murek dookoła gęstych krzewów, kiedy nagle ujrzeliśmy jakby błyskawicę.

- „Lepiej pójdźmy do domu - powiedziałam do moich krewnych. - Zaczyna się błyskać, może przyjść burza".

- „Dobrze!" - odpowiedzieli.

Zaczęliśmy schodzić ze zbocza, poganiając owce w stronę drogi. Kiedy doszliśmy mniej więcej do połowy zbocza, blisko dużego dębu, zobaczyliśmy znowu błyskawicę, a po zrobieniu kilku kroków dalej, ujrzeliśmy na skalnym dębie Panią w białej sukni, promieniującą jak słońce. Jaśniała światłem jeszcze jaśniejszym niż promienie słoneczne, które świecą przez kryształowe naczynie z wodą. Zaskoczeni tym widzeniem zatrzymaliśmy się.

Byliśmy tak blisko, że znajdowaliśmy się w obrębie światła, które Ją otaczało, lub którym Ona promieniała, mniej więcej w odległości półtora metra.

Potem Nasza Droga Pani powiedziała:

- „Nie bójcie się! Nic złego wam nie zrobię!"

- „Skąd Pani jest?" - zapytałam.

- „Jestem z Nieba!"

- „A czego Pani ode mnie chce?"

- „Przyszłam was prosić, abyście tu przychodzili przez 6 kolejnych miesięcy, dnia 13 o tej samej godzinie. Potem powiem, kim jestem i czego chcę. Następnie wrócę jeszcze siódmy raz". (Siódmym razem było objawienie już 16 czerwca 1921 roku w przeddzień odjazdu Łucji do Vilar de Porto. Chodzi o objawienie z osobistym orędziem dla Łucji, dlatego nie uważała go za tak ważne).

- „Czy ja także pójdę do nieba?"

- „Tak!"

- „A Hiacynta?"

- „Też!"

- „A Franciszek?"

- „Także, ale musi jeszcze odmówić wiele różańców".

Przypomniałam sobie dwie dziewczynki, które niedawno umarły. Były moimi koleżankami i uczyły się tkactwa u mojej starszej siostry.

- „Maria das Neves jest już w niebie?"

- „Tak, jest". (Zdaje się, że miała jakieś 16 lat.)

- „A Amelia?"

- „Zostanie w czyśćcu aż do końca świata". (Sądzę, że mogła mieć 18 do 20 lat.) – (Oczywiście nie trzeba tego brać dosłownie. Do końca świata ma oznaczać bardzo długi czas).

- „Czy chcecie ofiarować się Bogu, aby znosić wszystkie cierpienia, które On wam ześle jako zadośćuczynienie za grzechy, którymi jest obrażany i jako prośba o nawrócenie grzeszników?"

- „Tak, chcemy!"

- „Będziecie więc musieli wiele cierpieć, ale łaska Boża będzie waszą siłą!"

Wymawiając te ostatnie słowa (łaska Boża itd.) rozłożyła po raz pierwszy ręce przekazując nam światło tak silne, jak gdyby odblask wychodzący z Jej rąk. To światło dotarło do naszego wnętrza, do najgłębszej głębi duszy i spowodowało, żeśmy się widzieli w Bogu, który jest tym światłem, wyraźniej niż w najlepszym zwierciadle.

Pod wpływem wewnętrznego impulsu również nam przekazanego, padliśmy na kolana i powtarzaliśmy bardzo pobożnie:

- „O Trójco Przenajświętsza, uwielbiam Cię. Mój Boże, Mój Boże, kocham Cię w Najświętszym Sakramencie".

Po chwili Nasza Droga Pani dodała:

- „Odmawiajcie codziennie różaniec, aby uzyskać pokój dla świata i koniec wojny!"

Potem zaczęła się spokojnie unosić w stronę wschodu i wreszcie znikła w nieskończonej odległości. Światło, które Ją otaczało zdawało się torować Jej drogę do przestworza niebieskiego. Z tego powodu mówiliśmy nieraz, że widzieliśmy, jak się niebo otwierało.

Wydaje mi się, że pisząc o Hiacyncie albo w jakimś innym liście już podkreśliłam, że przed Naszą Panią nie mieliśmy strachu, lecz przed nadchodzącą burzą, przed którą chcieliśmy uciec. Ukazanie się Matki Boskiej nie wzbudziło w nas ani lęku, ani obawy, ale było dla nas zaskoczeniem. Gdy mnie pytano, czy odczuwałam lęk, mówiłam „tak", ale to się odnosiło do strachu, jaki miałam przed błyskawicą i przed nadchodzącą burzą; przed którą chcieliśmy uciekać, bo błyskawice widzieliśmy tylko podczas burzy. Błyskawice te nie były jednak właściwymi błyskawicami, lecz odbiciem światła, które się zbliżało. Gdyśmy widzieli to światło, mówiliśmy nieraz, że widzieliśmy przychodzącą Naszą Dobrą Panią.

Ale Matkę Bożą mogliśmy w tym świetle dopiero rozpoznać, kiedy była już na skalnym dębie. Ponieważ nie umieliśmy sobie tego wytłumaczyć i chcąc uniknąć drażliwych pytań mówiliśmy nieraz, że widzimy, jak przychodzi, a innym razem mówiliśmy, że Jej nie widzimy. Kiedy mówiliśmy „ tak", widzimy Ją jak przychodzi, mieliśmy na myśli światło, które się zbliżało, a którym właściwie była Ona. A jeżeli mówiliśmy, że nie widzimy, jak przychodzi, znaczyło to, że widzieliśmy Ją dopiero, gdy była nad skalnym dębem.

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH
www.zdrowko.com

KOLPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Radomski Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Kozienicach
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: **603 401 024**

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

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

A/0007

Radom
Pawilony Rosa
ul. Witolda 7
(przy Biedronce)
tel. 692 551 561

apt-eko.pl

**suplementy,
odżywki,
inne produkty
apteczne
eko-żywność**

A/0657

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
Sob8-14

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

A/0036

APTEKA OSIEDLOWA

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

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

tel. 48 332 07 29

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

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

A/0131