10/2017 (nr 263)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zmiany w Służbie Zdrowia

Wiele się dzieje w naszej służbie zdrowia. Wdrażana jest reforma, młodzi lekarze rezydenci protestują. Zmiany dotykają w różnym stopniu nas wszystkich. Jak zwykle czas pokaże, jakie będą skutki działań rządu.

Co my możemy w tej sprawie zrobić? Chyba niewiele. Róbmy swoje. Dbajmy o zdrowie, chodźmy na spacery i cieszmy się każdym słonecznym dniem.

Zapraszając do lektury październikowego numeru Zdrówka, życzę, aby tych pięknych słonecznych dni było jak najwięcej.

ZG

foto: Magda S.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak nauczyc dziecko pewności siebie
Czytaj na stronie 4.

Ból gardła
Czytaj na stronie 6.

Profilaktyka i wczesna diagnostyka w leczeniu nowotworów głowy i szyi
Czytaj na stronie 9.

Zabiegi sanatoryjne w Centrum Radomia
Czytaj na stronie 11.

Zakwaszenie i detoksykacja ciała
Czytaj na stronie 12.

Kim jest rezydent (lekarz)?
Czytaj na stronie 13.

O pasożytach słów kilka
Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – dynia
Czytaj na stronie 18.

Czemu po diecie wracamy do poprzedniej wagi?
Czytaj na stronie 22.

Z balu do Lourdes
Czytaj na stronie 27.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}

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*

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. 17, 26
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 10
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 18, 22
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 21
Psychiatria – str. 17, 23
Psychologia – str. 11, 15, 22
Rehabilitacja – str. 6, 11, 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, 11, 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

Jak nauczyć dziecko pewności siebie?

To nasi rodzice ciągle nas poszturchują i pouczają, a mało mówią nam, w czym jesteśmy dobrzy. Mało też jest komunikatów typu: „Widzę twoje talenty i mocne strony". Zamiast tego słyszymy: „Jak nie będziesz sprzątał, do to niczego w życiu nie dojdziesz".

Jest złoty środek, by pomóc dziecku w poradzeniu sobie z brakiem pewności siebie.

Zdarza mi się coraz częściej słyszeć zdanie, że młodzież teraz jest bardzo pewna siebie i swojej wartości. Niektórzy twierdzą, że jest nawet nadmiernie pewna siebie. Jeśli nadmiernie, to może oznaczać, że pod tym „nadmiarem" próbuje coś ukryć.

Strach przed wykluczeniem

W zasadzie można powiedzieć, że większość uczniów z gimnazjów i wielu z liceum udaje pewnych siebie, ponieważ obowiązuje pewnego rodzaju „konwencja" dobrego prezentowania się w grupie rówieśniczej. Jest to forma przetrwania umożliwiająca przynależność do danej grupy. Jeśli ktoś jest niepewny siebie, małomówny czy chociażby smutny, nie będzie zapraszany przez innych na spotkania lub imprezy, więc czasami trzeba „gadać" tylko po to, żeby być w grupie. Kiedy się dużo mówi, to trudno słuchać zarówno siebie, jak i innych. W ten sposób „zagadywane" jest to co ważne, i nie ma miejsca na poznawanie. Brak poznania z kolei prowadzi do samotności.

Blisko można być z kimś, kogo się zna i komu się ufa. Do tego, by poznać, trzeba coś o sobie opowiedzieć – prawdziwego i głębokiego. Młodzi ludzie udają i grają przed sobą, ponieważ chowają to, co w nich trudne.

Wszyscy bardzo potrzebujemy akceptacji i bliskości, ale kto ma odwagę przyznać się do tego? W naszym społeczeństwie nie mówi się o emocjach wprost, okazujemy sobie mało czułości, niezwykle rzadko wyrażamy wdzięczność wobec innych. Nastolatek, który mówi głośno do swojego rodzica: „Kocham cię" lub „Potrzebuję, żebyś mnie przytulił", to niestety rzadkość.

Płyta ze złym nagraniem

Brak pewności siebie wynosimy z domu. To nasi rodzice ciągle nas poszturchują i pouczają, a bardzo mało mówią nam o tym, w czym jesteśmy dobrzy. Mało też jest, niestety, komunikatów typu: „Jestem z ciebie dumny", „Kocham cię i tęsknię za tobą", „Widzę twoje talenty i mocne strony". Zamiast tego słyszymy: „Jak nie bę-

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

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

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
K/0107
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

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

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

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

dziesz sprzątał, do to niczego w życiu nie dojdziesz", „Nigdy nie mogę na ciebie liczyć".

Szkoła też nie pomaga nam w budowaniu pewności siebie – nauczyciele porównują uczniów i mimo że zawsze ktoś w tych porównaniach jest najlepszy, to niestety pozostali dostają informację, że są gorsi. W związku z tym powtarzamy te zdania do naszych dzieci, jakby były nagranym przekazem rodzinnym, od którego nie ma ucieczki. Przekazujemy więc naszym dzieciom brak wiary w to, co w nich dobre.

Skoro młody człowiek widzi wokół siebie ludzi, którzy wydają się pewni siebie, to jak im opowiedzieć o swojej niepewności, tęsknocie za bliskością czy potrzebie przytulenia? Wygląda na to, że im bardziej ktoś się boi, tym bardziej wydaje się „odrzucający innych". Z lęku przed odrzuceniem odrzuca innych, a potem wraca do pustego domu i wskakuje w wirtualny, powierzchowny świat. Do tego, żeby nie być samotnym, jest potrzebna odwaga przyznania się, że potrzebuje się innych ludzi, ich czułości, uwagi, kontaktu. Nastolatek musiałby o tym powiedzieć swoim rodzicom, jednak w jego głowie i sercu brakuje płyty z nagraniem: „Potrzebuję cię, jesteś dla mnie ważny", jest za to nagranie: „Nigdy w niczym mi nie pomagasz".

Moja córka, kiedy jest jej źle, przychodzi i mówi wprost: „Potrzebuję, żebyś mnie przytuliła, bo jest mi źle". Nawet gdy siedzę przy czymś ważnym, zawsze to odkładam, ponieważ wobec prośby wypowiedzianej wprost trudno być obojętnym. Jeżeli chcemy z kimś porozmawiać, to warto wziąć telefon i zadzwonić, zamiast SMS-ować.

Interesują mnie wasze talenty!

Istnieje złoty środek, by pomóc dziecku w poradzeniu sobie z brakiem pewności siebie – to uczenie go, by słuchało swojego serca, dostrzeżenie w nim ogromu tego, co dobre. To podjęcie decyzji o skończeniu z porównywaniem go z innymi. Co z tego, że Kasia jest lepsza z matematyki, skoro twoje dziecko ma talent do pisania, może kocha modelarstwo, a może świetnie poszło mu na kursie pierwszej pomocy. Potrzebujemy mistrzów i artystów w każdej sferze życia – w kuchni, w kwiaciarni, w ogrodzie, w budownictwie i na uczelniach!

Dyrektor w szkole mojej córki na rozpoczęciu roku powiedział: „Nie interesują mnie wasze średnie, bo średnia oznacza, że jesteście po prostu średni. Interesują mnie wasze talenty, ponieważ ich rozwijanie zapewni wam sukces, a my jesteśmy po to, żeby wam w tym pomóc". Piękne, mądre i jakże wyjątkowe w polskiej rzeczywistości!

Pozwólmy naszym dzieciom pielęgnować to, co w nich dobre, bo przecież w każdym z nich Bóg złożył jakiś wyjątkowy talent. Ufając temu, że Bóg wybrał dla nich to, co najlepsze, łatwiej będzie nam towarzyszyć im w budowaniu pewności siebie płynącej z zaufania w to, że są wyjątkowi i dobrzy.

Agnieszka Kozak
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
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

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

Ból gardła

Jesień i zima to czas, gdy jesteśmy szczególnie podatni na choroby gardła. Spowodowany nimi ból jest z kolei najbardziej dokuczający rano i w nocy. Aby go pokonać, trzeba więc działać kompleksowo. Przeczytaj, jak to zrobić!

Dlaczego jesienią i zimą choroby gardła występują częściej? Głównymi winowajcami częstszego występowania zakażeń górnych dróg oddechowych (ZGDO) w chłodniejsze dni są właśnie niższe temperatury – powodują one większą aktywność wirusów odpowiedzialnych za wywołanie zakażenia. Nie pomagamy sobie, zamykając się w ogrzewanych, niewietrzonych i pełnych suchego powietrza miejscach – przez takie działania nasza odporność znów spada. Jesień i zima, jeśli chodzi o choroby gardła, wymagają więc od nas szczególnej czujności. Sprawdź, na czym powinna ona polegać!

Jak zapobiegać bólowi gardła w ciągu dnia?

1. Spożywaj dużo płynów, by utrzymać odpowiedni stopień nawilżenia błon śluzowych gardła. Przyjmuj co najmniej 1,5 l płynów dziennie, najlepiej wody.
2. Zadbaj o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywasz – suche powietrze obniża naszą odporność i spowalnia funkcjonowanie układu immunologicznego.
3. Pamiętaj o higienie jamy ustnej i unikaj czynników drażniących, np. tytoniu, ostrych potraw.
4. Dbaj o odporność na co dzień – ubieraj się stosownie do pogody, jedz zdrowe produkty, postaw na aktywność fizyczną.

Co sprawia, że boli gardło?

Ból gardła może być spowodowany przez patogeny atakujące komórki błony śluzowej gardła, co prowadzi do powstania prozapalnych mediatorów – takich jak prostaglandyny i bradykininy – i w konsekwencji wywołania stanu zapalnego.

Zwykle pierwotną przyczyną bólu gardła są wirusy, które zakażają nos i gardło. Powstaje stan zapalny, w wyniku którego dochodzi do uszkodzenia nabłonka śluzówki nosa i gardła. Oprócz bólu gardła stan zapalny objawia się trudnościami z przełykaniem i obrzękiem. Przekrwieniu ulega błona śluzowa gardła. Utrzymujące

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

się więcej niż przez kilka dni objawy prowadzą do bakteryjnego zapalenia gardła.

Ból gardła powodują zarówno bakterie, jak i wirusy – ze zdecydowaną przewagą tych ostatnich. Wirusy przyczyniają się w 85–95% do wywołania bólu gardła u dorosłych i dzieci do lat 5 oraz w 70% u dzieci od 5. do 16. roku życia.

Jak zapobiegać bólowi gardła wieczorem?

1. Nigdy nie zapominaj o myciu zębów przed snem.
2. Zanim pójdziesz spać przewietrz też sypialnię i przykręć grzejnik, aby temperatura w nocy nie była zbyt wysoka – optymalna to ok. 18 °C.
3. Wysypiaj się – dorosły człowiek powinien spać 7–9 godzin na dobę.
4. Jeśli czujesz ból lub drapanie w gardle – użyj preparatu w formie sprayu – na noc sprawdzi się on lepiej niż pastylki, którymi łatwo zakrztusić się, zasypiając.
5. Miej przy łóżku wodę do picia, aby móc napić się, gdy w nocy poczujesz pragnienie.

Dlaczego ból gardła nasila się rano i w nocy?

W ciągu nocy rzadziej przełykamy, m.in. dlatego, że często oddychamy przez usta. Ponadto, podczas snu nie mamy możliwości przyjęcia leku uśmierzającego ból i picia wody, zmniejsza się też klirens śluzowo-rzęskowy. Co więcej, wydzielina z nosa czy zatok spływa po tylnej ścianie gardła.

Na skutek działania tych wszystkich czynników w nocy dochodzi do narastania stanu zapalnego i dlatego budzimy się z bólem gardła.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz! Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne
C/0420
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

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

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

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
N/0215
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781

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

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
N/0119
USG tarczycy, jamy brzusznej, stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawy biodrowe u dzieci
EEG
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

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

Niedożywienie lub głód to światowy problem

Niedożywienie lub głód to dziś problem około 60 krajów świata – podaje raport Międzynarodowego Instytutu Badań nad Polityką Żywnościową (IFPRI).

Konfrontuje on te dane z ogólną pozytywną oceną wyników walki z głodem na świecie od 2000 r.

Ogłoszony w czwartek w Rzymie Raport IFPRI sporządzony we współpracy z niemiecką organizacją pozarządową Welthungerhilfe oraz irlandzką Concern stwierdza, że mimo iż od początku stulecia udało się zredukować o przeszło jedną czwartą zjawisko głodu na świecie, wskutek niedożywienia i głodu w 2017 roku nadal cierpiała ludność połowy spośród 119 krajów objętych badaniem.

Głód i niedożywienie powodowały zwłaszcza wysoką śmiertelność niemowląt oraz problemy związane z niedowagą nowo narodzonych.

Najbardziej dramatyczna sytuacja panuje pod tym względem w Sudanie Południowym, Somalii, Jemenie i Nigerii. Konflikty zbrojne i zmiany klimatyczne są źródłem cierpienia zwłaszcza wśród najuboższych grup ludności, marginalizowanych politycznie przez władzę, mniejszości etnicznych, jak również kobiet.

Republika Środkowoafrykańska jest, według cytowanego raportu, jedynym krajem, w którym panuje „w najwyższym stopniu alarmująca" sytuacja. Po niej wymienia się Czad, Sierra Leone, Madagaskar, Zambię, Jemen, Sudan, Liberię, Niger i Timor Wschodni.

Na liście krajów szczególnie dotkniętych ubóstwem i niedożywieniem – „po dwóch dekadach postępu w dziedzinie zaspokajania potrzeb wyżywieniowych" – znalazła się także Wenezuela, wymieniona po Sri Lance i Mauretanii.

Dyrektor generalny IFPRI Shenggen Fan prezentując raport, podkreślił, że od 2000 roku w krajach rozwijających się zjawisko głodu zostało zredukowane o 27 proc., a w 14 krajach, wśród nich w Brazylii, Chinach, Senegalu, Azerbejdżanie, Peru i Panamie, sytuacja polepszyła się o co najmniej o 50 proc.

Zjawisko głodu występuje najczęściej w Azji Południowej i Afryce Subsaharyjskiej, podczas gdy Bliski Wschód „szczególnie charakteryzują ogromne dysproporcje pomiędzy poszczególnymi krajami".

W Ameryce Łacińskiej – stwierdza na zakończenie raportu – zaszły od 2000 roku pozytywne zmiany: stosunkowo niewielka część ludności cierpi niedożywienie lub głód, a jedynie w Wenezueli „wskutek wstrząsów politycznych" zjawisko głodu od 2008 roku ponownie się nasila

Źródło: Deon.pl

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

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

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

Znaczenie profilaktyki i wczesnej diagnostyki w skutecznym leczeniu nowotworów głowy i szyi

Krystyna Budzynowska – specjalista otolaryngolog

Nowotwory głowy i szyi stanowią 6% wszystkich zarejestrowanych w Polsce nowotworów złośliwych, na które rocznie umiera 6000 pacjentów. Są to głownie: rak krtani, gardła, dna jamy ustnej, języka, migdałków podniebiennych, wargi, nosa, zatok przynosowych, tarczycy, skóry twarzy i szyi

Ta homogenna grupa nowotworów złośliwych ma wspólne czynniki ryzyka i podobne cechy patologiczne. Ponad 95% z nich to raki płaskonabłonkowe, których punktem wyjścia jest błona śluzowa górnych dróg oddechowych i górnego odcinka drogi pokarmowej. Nowotwory tego regionu występują najczęściej po 45 roku życia u osób eksponowanych na czynniki kancerogenne. Są to dym tytoniowy, wysokoprocentowy alkohol czy przewlekłe mechaniczne drażnienie błon śluzowych.

Ponadto w całej Europie obserwuje się obecnie tzw „fenomen epidemiologiczny”, czyli wzrost zachorowań na nowotwory głowy i szyi u młodych pacjentów poniżej 40 roku życia, którzy nigdy nie palili papierosów ani nie nadużywali alkoholu. Badania wykazują, że czynnikiem ryzyka w tej grupie jest infekcja wirusem brodawczaka (HPV).

Niecharakterystyczne objawy NGiSz – chrypka, ból gardła, uczucie zawadzania w gardle, trudności w przełykaniu przypominające infekcje górnych dróg oddechowych powodują, że nowotwór rozpoznawany jest w późnym stadium, co ogranicza możliwości leczenia. Ponadto około 60% pacjentów w momencie postawienia diagnozy znajduje się w zaawansowanym stopniu choroby, a 60% procent z tej grupy umiera w ciągu 5 lat. Jeśli nowotwór z tego obszaru zostanie zdiagnozowany we wczesnym etapie zaawansowania, to stopień przeżywalności wynosi nawet 80–90%. Dlatego też działania profilaktyczne i wczesna diagnostyka mają podstawowe znaczenie.

Reasumując – każdy chory z chrypką trwającą dłużej niż 2 tygodnie, która nie mija po leczeniu typowym, powinien być zbadany przez laryngologa. To samo dotyczy bólu gardła i uczucia zawadzania w gardle, trudności z przełykaniem czy też bólem promieniującym do ucha. Pojawienie się guza na szyi, bez względu na wiek pacjenta, stanowi zadanie wykluczenia nowotworowego charakteru zmiany.

Profilaktyka: przeciwwskazane picie alkoholu wysokoprocentowego, palenie papierosów, sanacja jamy ustnej, kontrole stomatologiczne, szczepienia HPV.

MÓJ LEKARZ RADOM HALINÓW
ul. SKRAJNA 113
tel. 796 965 060
Konsultant – dr Krystyna Budzynowska
Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72
N/0544

Decyzja Kongresu USA. Zakaz wykonywania aborcji po 20. tygodniu od poczęcia

Stosunkiem głosów 237 do 189 Izba Reprezentantów w Kongresie Stanów Zjednoczonych przyjęła 4 października zakaz aborcji po 20. tygodniu od poczęcia dziecka.

Wyjątkiem jest zagrożenie dla życia matki oraz poczęcie w wyniku gwałtu lub kazirodztwa.

„Ustawa o ochronie nienarodzonego dziecka, zdolnego do odczuwania bólu" modyfikuje federalny kodeks karny i przewiduje kary grzywny i pięciu lat więzienia dla każdego, kto dokonuje lub próbuje dokonać aborcji po 20. tygodniu ciąży.

Kilka dni wcześniej, 29 września, przewodniczący komisji episkopatu USA ds. obrony życia kard. Timothy Dolan wysłał do członków Izby Reprezentantów list otwarty, w którym zachęcał ich do wsparcia pełnej ochrony prawnej dzieci nienarodzonych, a także do pilnego zajęcia się problemami kobiet, które rozważają aborcję jako ich rozwiązanie, podczas gdy odpowiedzią jest troska zarówno o matkę, jak i o dziecko.

Metropolita nowojorski skrytykował też niektóre „niepokojące" i „godne ubolewania praktyki dokonywane na płodach w wielu klinikach aborcyjnych", możliwe dzięki „zbyt permisywnemu" prawu aborcyjnemu.

Zdaniem hierarchy, „Ustawa o ochronie nienarodzonego dziecka, zdolnego do odczuwania bólu" łączy zarówno obrońców życia, jak i zwolenników tzw. wolnego wyboru, gdyż poświęca uwagę nie tylko dzieciom, które mogą przeżyć aborcję, ale też matkom, które ryzykują życie, poddając się aborcji w zaawansowanej ciąży.

Źródło: Deon.pl

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

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

Zabiegi sanatoryjne w Centrum Radomia

Ciepłe miesiące za nami. Wracamy do pracy i swoich obowiązków. Pracujemy po kilka, kilkanaście godzin dziennie. Zbyt dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej, wykonujemy wiele czynności nie tak, jak powinniśmy. O zasadach dobrego traktowania naszego ciała przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy czujemy zmęczenie, ból kręgosłupa czy innych stawów. To rachunek za nasz tryb życia i złe nawyki. Wiele osób motywuje się wtedy do wprowadzenia właściwych zachowań warunkujących utrzymanie zdrowia. Relaks połączony z masażem i ciepłymi okładami często zmniejszają natężenie bólu i napięcie mięśni.

Nie każdy wie, ale zabiegi fizykoterapeutyczne rozwijały się od zarania dziejów ludzkości. W starożytności wykorzystywano dobroczynny wpływ naturalnych środków fizykalnych, takich jak światło słoneczne, ciepło, zimno, kąpiele, dotyk.

REHABILITACJA
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32
tel:
48 360 11 44
534 530 430

Konsultacje lekarskie:
- lek. med. Małgorzata Grel
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

Serdecznie zapraszamy !!!
Pon. – Pt. 7.30-18.00
Pomagamy szybko
i skutecznie !!!

- Kompleksowa Fizykoterapia
- Kinezyterapia
- Masaż klasyczny ręczny
- Rehabilitacja
- Terapia manualna
- Neuromobilizacje
- Ćwiczenia wg koncepcji PNF
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- Parafango - gorące okłady
- Krioterapia
- Kąpiele wirowe
- Fala uderzeniowa
- Taping
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami
- Drenaż limfatyczny
- Rehabilitacja w domu pacjenta

Bezpłatne
badanie i diagnostyka
fizjoterapeutyczna.

R/0284

Ciepło w połączeniu z masażem czy to ręcznym, czy mechanicznym, to klasyczny model dzięki któremu w komfortowy i przyjemny sposób rozluźnisz spięte tkanki. Rozluźnienie jest czynnikiem niesamowicie ważnym w kontekście zachowania prawidłowych funkcji aparatu ruchu człowieka, a jedną z najprostszych i najskuteczniejszych form regeneracji i odprężenia jest właśnie ciepło i masaż. Ciepło i dotyk wpływają zarówno na skórę, struktury mięśniowe, jak również struktury ścięgniste, efektywnie zmniejszając ich napięcie, rozbicie zrostów i zgrubień, odżywienie tkanek, a przede wszystkim przywrócenie prawidłowego ślizgu powięzi. W fizykoterapii stosuje się dwa rodzaje termoterapii, są to tzw. ciepło suche (np. rozgrzane okłady) i ciepło mokre (np. kąpiele wodne). Zarówno jedno, jak i drugie to sztandarowe zabiegi stosowane w leczeniu sanatoryjnym. Doskonałym przykładem ciepła suchego są okłady FANGO. Słowo to tłumaczone na język polski oznacza błoto. Ojczyzną fango są Włochy, a konkretnie rejon Padwy, gdzie panuje specyficzny klimat sprzyjający dojrzewaniu mikroorganizmów występujących w błocie. Fango ma działanie podobne do borowiny. Długotrwale ogrzewa mięśnie, rozluźniając je. W tym czasie przez skórę wchłaniane są substancje aktywne biologicznie pochodzenia wulkanicznego. W fango znajdują się kwasy huminowe, bituminy (żywice, woski), białka, aminokwasy, sole mineralne, a także składniki mikrobiologiczne. Różnorodność zawartych w nim składników sprawia, że fango z powodzeniem stosowane jest nie tylko w leczeniu chorób ortopedycznych i reumatycznych (Reumatoidalne Zapalenie Stawów, Zesztywniające Zapalenie Stawów Kręgosłupa), ale również w leczeniu chorób skóry (np. łuszczyca, cellulitis). Jod, którego w fango nie brakuje, wpływa korzystnie na stan skóry, wygładzając ją. Polecane jest również osobom cierpiącym na osteoporozę, bóle stawów i kręgosłupa, zaparcia czy po urazach ortopedycznych. Ponadto pomaga zmiękczać i rozluźniać blizny, zrosty i przykurcze. Fango stymuluje układ odpornościowy i poprawia samopoczucie, dlatego przepisuje się je osobom zestresowanym. Jego działanie przeciwbólowe świetnie sprawdza się w leczeniu nerwoboli, przewlekłych zapaleń okołostawowych i zespołów bólowych w przebiegu choroby zwyrodnieniowej. Błoto to rozgrzewane jest w specjalnym urządzeniu do ok. 50–60 stopni Celsjusza, następnie formowane w różnej wielkości plastry i przykładane na chore miejsce. Zabieg jest bardzo przyjemny i trwa ok. 30 minut. Ważną zaletą fango jest możliwość wykonywania go w lecznictwie pozauzdrowiskowym.

Od ponad 15 lat istnieje na rynku medycznym Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia. Nasza firma powstała w 2002 roku, stając się pionierem na rynku radomskim w wykonywaniu zabiegów typowo sanatoryjnych. Jako pierwsi spośród wielu zakładów rehabilitacyjnych zaczęliśmy wykonywać ciepłe okłady borowinowo-parafinowe potocznie zwane FANGO, masaż wibracyjny AQUAVIBRON oraz kąpiele wodne i falę uderzeniową. Nasze cele terapeutyczne staramy się osiągać zarówno dzięki klasycznym zabiegom fizjoterapeutycznym, jak również dzięki nowoczesnym i aktualnie wprowadzanym terapiom (PNF, terapia manualna, FDM, neuromobilizacje, drenaż limfatyczny metodą niemiecką, ćwiczenia z elementami pilatesu i jogi). Staramy się rozwijać, dlatego niektóre zabiegi fizjoterapeutyczne wykonujemy w nowoczesnym ujęciu: elektroterapia, terapia ultradźwiękowa, laseroterapia (punktowa, skaner), fala uderzeniowa, magnetoterapia. Pracujemy na urządzeniach terapeutycznych wysokiej jakości, znanych producentów. Naszą ofertę dopełniamy, stosując taping.

Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia tworzy grupa profesjonalnych fizjoterapeutów, którzy stale podnoszą swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych kursach i szkoleniach. Poszerzając naszą ofertę, zapewniamy kompleksową terapię. Jesteśmy po to, aby szybko i skutecznie pomagać naszym Pacjentom.

Wszyscy, którzy w dni powszednie, w godzinach 8.00 – 17.00, zgłoszą się do Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia **(ul. Kelles-Krauza 32, tel. 48 360 11 44)** otrzymają darmową konsultację fizjoterapeutyczną oraz jeden dzień z 10-dniowego cyklu wybranych zabiegów gratis.

Zapraszamy!

mgr. Emilia Chebdowska
Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia ul. Kelles-Krauza 32

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

Zakwaszenie i detoksykacja ciała.

Jeśli często odczuwamy zmęczenie, uskarżamy się na złą kondycję włosów, skóry i paznokci, nadwagę, chroniczne bóle, podwyższony poziom cholesterolu, cierpimy na częste bóle głowy i zawroty oraz mamy problemy ze stawami i mięśniami, system immunologiczny naszego organizmu jest osłabiony, nie radzimy sobie ze stresem itp., a dodatkowo mamy szczególną podatność na infekcje wirusowe i bakteryjne, to może być to zakwaszony organizm. Problem ten w dzisiejszych czasach dotyka około 85% ludzi. Nasz organizm do sprawnego funkcjonowania potrzebuje **równowagi kwasowo-zasadowej**. Spożywane przez nas produkty różnią się, jeżeli chodzi o zawartość pierwiastków zasadotwórczych i kwasotwórczych, dlatego to, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Niestety w dzisiejszych czasach coraz trudniej jest nam zadbać o prawidłowe odżywianie się i zachowanie tej cennej dla zdrowia równowagi. Na taki stan rzeczy ma wpływ wiele czynników takich jak: tempo życia, zbyt intensywna praca, nieregularne spożywanie posiłków, spożywanie coraz większych ilości produktów przetworzonych zawierających pierwiastki kwasotwórcze, alkohol, używki czy stres. Biorąc pod uwagę powyższe czynniki, dr h.c. Peter Jentschura opracował unikalną **kurację zasadową** o niezwykle szerokim działaniu, która pomaga odbudować równowagę organizmu. Kurację zasadową można stosować zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. Istotą kuracji zasadowej są trzy krok. Krok pierwszy to rozpuszczanie złogów zalegających w organizmie poprzez regularne picie Herbaty Ziołowej 7×7. Krok drugi to neutralizacja kwasów i toksyn, która jest możliwa dzięki spożywaniu odpowiednich produktów, takich jak zasadotwórcza, bezglutenowa kaszka MorgenStund, czy granulat spożywczy Siła Roślin – dostarczający organizmowi wszystkich niezbędnych związków mineralnych i witamin. Krok trzeci to oczyszczanie organizmu ze szkodliwych substancji dzięki soli zasadowej MeineBase, poprzez kąpiele w wannie i kąpiele stóp, peeling czy stosowanie maski flizelinowej.

Inną bardzo dobrą metodą usuwania toksyn jest zabieg **Body Detox** opracowany przez angielską lekarkę Mary Staggs. Urządzenie Body Detox System wymyślone przez Panią Staggs wykorzystuje zasadę użycia kontrolowanych prądów elektrycznych w leczeniu różnorodnych schorzeń i ma szerokie zastosowanie. Dzięki specjalnemu programowi wytwarza ono odpowiednio zmodulowany prąd o zmiennej biegunowości, który powoduje ujemną jonizację wody. Stopy zanurza się w wodzie i poprzez pory – ok. 2000 na każdej stopie – następuje szybki i skuteczny proces energetyzacji organizmu. Pobudzone w ten sposób komórki zaczynają prawidłowo pracować, co przekłada się na natychmiastowe intensywne wydzielanie toksyn i innych szkodliwych substancji do krwi. Substancje te są następnie przenoszone i wydalane poprzez pory stóp do wody. Intensywne wydalanie toksyn i metali ciężkich następuje głównie poprzez płyny fizjologiczne, co trwa jeszcze jakiś czas po ukończeniu serii zabiegów. Detoksykacja ta powoduje odtruwanie ze złogów i substancji trujących takich jak: azotany, fosforany i metale ciężkie. Ponadto działa odkażająco i bakteriobójczo, zwiększa odporność organizmu, polepsza nastrój i samopoczucie, poprawia jakość snu, uzupełnia pierwiastki śladowe, przywraca równowagę energetyczną organizmu, opóźnia proces starzenia, odtruwa, odkwasza, rewitalizuje. Każdy kto ma problemy układu pokarmowego i wydalniczego (problemy z wątrobą, trzustką, śledzioną, jelitami, nerkami), układu krwionośnego i limfatycznego, układu odpornościowego (alergie, częste infekcje), układu kostno-stawowego, podczas leczenia antybiotykami i chemioterapią, przy urazach ścięgien i stawów, przy problemach skórnych (trądzik, plamy wątrobowe, trądzik różowaty, egzemy), przy otyłości, cellulicie, a także gdy farmakologiczne środki niewiele pomagają, może skorzystać z tej formy pomocy w moim gabinecie.

Równie wspaniałą pomocą w przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej i eliminacji toksyn z organizmu będzie zastosowanie **suplementu diety ProDeacid** z linii Medical Formula firmy DuoLife, który jest bardzo skuteczny przy odkwaszaniu organizmu, reguluje poziom pH organizmu, oczyszcza z toksyn oraz metali ciężkich, doposaża w łatwo przyswajalne witaminy, mikro- i makroelementy, wspomaga regenerację i chroni przed patologicznymi zmianami oraz pozwala zachować optymalną kondycję. Zawiera w sobie ekstrakt z czerwonego buraka, bakłażana, owoców mango, owoców kiwi, grejpfruta, winogrona, kiełków prosa oraz unikatową opatentowaną formułę antyoksydantów. Produkt ten uzyskał rekomendację Instytutu Profilaktyki Zdrowotnej oraz otrzymał wiele wyróżnień i nagród, m.in. Złoty OTIS czy Laur Konsumenta. Zapraszam zatem do mojego gabinetu celem dobrania odpowiedniego sposobu, który przyniesie poprawę zdrowia, samopoczucia, energii i witalności.

Anna Żugaj

ALGORA
Centrum Zdrowego Życia
Radom, ul. 1905 Roku 21 pok. 104,
Świadomy Oddech – sesje indywidualne i grupowe
Esencje energetyczne – terapia
Pulsing – terapia manualna
Konsultacje i doradztwo
w zakresie rozwoju osobowości
Body-Detox – detoksykacja i odtruwanie ciała
Kierowane i kontrolowane oczyszczanie organizmu
z toksyn metodą dr J.Jonasa
Kwantowa analiza zdrowia – badanie
Tel. 601239528
annasekret@op.pl
www.annazugaj.pl
AB/0668

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

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

Kim jest rezydent (lekarz)?

Lekarz rezydent – w Polsce lekarz posiadający pełne prawo wykonywania zawodu (tzn. który ukończył 6-letnie studia na kierunku lekarskim, zdał egzamin końcowy LEK i odbył 13-miesięczny staż podyplomowy), wykonujący pracę w określonej dziedzinie medycyny na podstawie umowy o pracę, zawartej z jednostką prowadzącą specjalizację, finansowaną ze środków przeznaczonych na ten cel przez Ministerstwo Zdrowia oraz Fundusz Pracy. Definicję i zakres obowiązków rezydenta określają przepisy ustawy [Zob. Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodzie lekarza (Dz.U. z 1997 r. Nr 28, poz. 152)] oraz rozporządzenia ministra zdrowia [Zob. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 stycznia 2013 r. w sprawie specjalizacji lekarzy i lekarzy dentystów (Dz.U. z 2013 r. poz. 26)].

Status rezydenta uzyskują lekarze zakwalifikowani do odbywania specjalizacji w tym trybie po postępowaniu kwalifikacyjnym, gdzie decydującą rolę odgrywa wynik z Lekarskiego Egzaminu Końcowego. Alternatywną metodą uzyskiwania tytułu specjalisty stanowi umowa cywilnoprawna z jednostką szkoleniową, finansowana z jej własnych środków, o wysokości nieregulowanej ustawą (np. w ramach wolontariatu). Przeważnie rozpoczynająca rezydenturę osoba ukończyła 26. rok życia. Średni wiek ukończenia rezydentury w Polsce to 37 lat.

Zakres obowiązków

Lekarz odbywający szkolenie specjalizacyjne wykonuje pełny zakres obowiązków właściwych dla lekarza specjalisty w danej dziedzinie, jak i ma możliwość wolnego wykonywania zawodu lekarza poza miejscem szkolenia specjalizacyjnego. Nadzór nad nim pełni jego kierownik specjalizacji, którym jest lekarz specjalista w tej dziedzinie.

Specjalizacje

Czas trwania pojedynczego szkolenia specjalizacyjnego (po okresie studiów i stażu podyplomowego) wynosi 4–10 lat. Uzyskanie tytułu specjalisty wymaga dodatkowo zdania Państwowego Egzaminu Specjalizacyjnego bądź równoważnego egzaminu zagranicznego uznawanego w Polsce.

Rezydentura

Rezydentura jest umową o pracę, którą lekarz podejmujący specjalizację podpisuje ze szpitalem, ale jego pensja wypłacana jest z budżetu państwa. Jest to umowa na czas określony – na okres szkolenia specjalizacyjnego (...). Jednak wybór jednostki macierzystej jest ograniczony do wolnych miejsc szkoleniowych w placówkach posiadających akredytację.

Nie każdy szpital może kształcić młodego lekarza. Liczba miejsc szkoleniowych, jak i rezydenckich, jest ograniczona i często nie pokrywa się z zapotrzebowaniem na specjalistów. Pensja lekarza rezydenta waha się od 2200 do 2570 zł netto w zależności od tego, czy lekarz wybrał specjalizację zwykłą czy deficytową (listę specjalizacji deficytowych określa rozporządzenie ministra zdrowia – obecnie znajdują się na niej m.in. pediatria, onkologia kliniczna, anestezjologia czy medycyna rodzinna).

Źródło: Wikipedia.org, rezydenci.org.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

„Amazonki" upowszechniają wiedzę na temat raka piersi

Edukacja kobiet dotycząca profilaktyki raka piersi jest w Polsce na wysokim poziomie, szczególnie dzięki upowszechnianiu wiedzy na ten temat przez stowarzyszenia pacjentów, m.in. kluby Amazonek – oceniają eksperci.

Amazonki, czyli kobiety w trakcie lub po leczeniu raka piersi, działają w stowarzyszeniach w całym kraju. W sumie takich klubów jest ponad 200 w całej Polsce.

„Polskie kobiety należały do pionierek na tym polu. Z organizacji samopomocowej szybko przekształciły się w organizację społeczną, która stała się rzecznikiem wszystkich chorujących" – podkreślił prezes Polskiego Towarzystwa do Badań nad Rakiem Piersi prof. Tadeusz Pieńkowski, który w czwartek (12.10.2017 r. – przyp. red.) w Radomskim Centrum Onkologii wziął udział w konferencji z udziałem radomskich Amazonek.

Spotkanie odbyło się z okazji zbliżającego się Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi, obchodzonego 15 października. Konferencji towarzyszyły dni otwarte w RCO. Chętne radomianki mogły wykonać bezpłatnie badanie USG piersi i mammografię.

Zdaniem prof. Pieńkowskiego stowarzyszenia działające na rzecz pacjentów, takie jak kluby Amazonek, mają duży wpływ na edukację społeczną.

Amazonki chętnie dzielą się z innymi swoimi doświadczeniami. Tak było także w czwartek w Radomiu. „Dostałam drugie życie, więc mówię o swoich wcześniejszych kłopotach zdrowotnych innym kobietom. Namawiam je, żeby się systematycznie kontrolowały" – powiedziała PAP jedna z członkiń radomskiego Stowarzyszenia Amazonki–Dana, Janina Kowalczyk.

Rehabilitantka radomskiego stowarzyszenia Teresa Wojciechowska podkreśliła, że 20 lat temu, na początku działalności klubu, Amazonki niechętnie się ujawniały i nie mówiły publicznie o swojej chorobie. „Teraz panie są bardziej otwarte, nie boją się mówić o tym, czego doświadczyły, chętnie uczestniczą w akcjach edukacyjnych" – stwierdziła rehabilitantka.

W ocenie prof. Pieńkowskiego działalność Amazonek ma duży wpływ na świadomość społeczeństwa na temat raka piersi. „Należałoby sobie życzyć, żeby władze państwowe jak najczęściej współpracowały z takimi organizacjami, które są najbliżej problemu choroby nowotworowej" – stwierdził onkolog.

Amazonki od lat walczą m.in. o wprowadzenie w Polsce kompleksowego modelu leczenia raka piersi w ramach sieci ośrodków Breast Units. Ośrodki te – ich zdaniem – sprawdziły się w Europie i na świecie.

Pierwszy Klub Kobiet po Mastektomii powstał w styczniu 1987 r. z inicjatywy doktor Krystyny Miki – kierowniczki Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. W 1993 roku zawiązała się Federacja Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki" utworzona przy Polskim Komitecie Zwalczania Raka. Obecnie ruch Amazonek skupia ponad 15 tys. członkiń.

Źródło: Deon.pl

„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

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

Medycyna Estetyczna polmedic

dr n. med. Krzysztof Jakubowski

Specjalista chirurgii ogólnej
Specjalista chirurgii onkologicznej
Certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ellanse
Crystalys
Chirurgiczna korekta powiek górnych i uszu
Korekcja zmarszczek (botox)
Laserowa plastyka powiek
Laserowe usuwanie przebarwień skóry
Laserowe usuwanie tatuaży
Plasma IQ
Laserowe zamykanie naczyń krwionośnych
Leczenie nadpotliwości
Lipoliza bez skalpela (Aqualyx)
Mezoterapia igłowa
Modelowanie nosa kwasem hialuronowym
Modelowanie policzków kwasem hialuronowym
Modelowanie ust kwasem hialuronowym
Nici liftingujące
Osocze bogatopłytkowe
Sculptra
Skleroterapia

wtorek, piątek
15:00 – 20:00

Polmedic
ul. Okulickiego 76, Radom
T: 609 800 008

mgr inż. Magdalena Wykrota
Konsultacje kosmetologiczne
Laserowe usuwanie owłosienia

Densytometria w Polmedic

Badanie gęstości kości służy zdiagnozowaniu i monitorowaniu zmian związanych z osteoporozą. Choroba ta dotyka najczęściej kobiety po okresie menopauzalnym, a także mężczyzn po 45. roku życia.

Jest schorzeniem prawie bezobjawowym. Zazwyczaj wykrywana jest w momencie, gdy dojdzie do złamania kości. Dlatego też niezwykle istotna jest profilaktyka.

Jednym z podstawowych sposobów zdiagnozowania choroby lub jej pierwszego stadium – osteopenii – jest **densytometria**. Wykonywana jest przy pomocy densytometru. Najczęściej stosowaną metodą jest tzw. dwustopniowa absorpcjometria rentgenowska (DXA), w której wykorzystywana jest bardzo niewielka wiązka promieniowania rentgenowskiego. Badanie odbywa się w pozycji leżącej i zazwyczaj trwa ok. 15 min.

Przed rozpoczęciem Pacjent musi zdjąć wszelkie metalowe elementy: biżuterię, dodatki bądź części garderoby wykończone metalowymi wstawkami. Wyniki badań są gotowe od razu po zakończeniu.

Należy udać się z nimi na konsultację do poradni osteoporozy, np. w **Polmedic** przy **ul. Domagalskiego 7**. Tam Pacjent otrzyma kompleksową opiekę – od wykonania densytometrii na najnowocześniejszym sprzęcie po szybką konsultację i analizę wyników.

Zapisy przyjmowane są od poniedziałku do piątku od **8:00 do 18:00** w placówce lub pod nr **48 386 90 60**. Ceny badań densytometrem zaczynają się od 50 zł.

Polmedic

Pracownia RTG

ul. Domagalskiego 7

T: 48 386 90 60

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
AD/0214

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

"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

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

O pasożytach słów kilka ... .

Ostatnie dane WHO wskazują na to, że to właśnie pasożyty powodują w organizmie człowieka powstawanie większości śmiertelnych chorób, zaczynając od wrzodów żołądka, przez zapalenie wątroby, a na nowotworach kończąc. Z powodu pasożytów co roku umiera 15 milionów ludzi, a żyją one wewnątrz niemal każdego człowieka. Problem ten dotyczy więc każdego z nas.

Na ile prawdziwe są dane WHO dotyczące zakażenia pasożytami?

Jeszcze niedawno środowisko medyczne uważało, że pasożyty co najwyżej osłabiają układ odpornościowy człowieka. W miarę gromadzenia statystyk i badań w tym kierunku okazało się, że właśnie zarażenie pasożytami prowadzi do powstawania wszystkich poważnych chorób u ludzi. Około 92% ludzkich zgonów spowodowanych jest przez zakażenia pasożytami. Zdecydowana większość tzw. „naturalnych zgonów" jest konsekwencją działań pasożytów wewnątrz ludzkiego ciała.

W jaki sposób pasożyty mogą doprowadzić do śmierci człowieka?

Istnieje ogromna różnorodność pasożytów żyjących we wszystkich ludzkich narządach i doprowadzających do najrozmaitszych problemów zdrowotnych. Glisty czy robaki jelitowe np. niszczą jelita, doprowadzając do ich gnicia, a ostatecznie nawet do śmierci.

Istnieją tysiące pasożytów, które mogą żyć w naszej wątrobie, mózgu, płucach, krwi, żołądku. I praktycznie wszystkie one są śmiertelne. Niektóre z nich zaczynają działać od razu, są agresywne i niszczą organizm, a inne – od czasu do czasu, działają niezauważalnie, dopóki ich ilość jest tak duża, że organizm nie będzie już mógł funkcjonować i człowiek umiera.

Pasożytami zakażeni są praktycznie wszyscy. Większość z nich jest bardzo trudna do wykrycia i zniszczenia. Do zdiagnozowania większości pasożytów potrzebne są specjalistyczne analizy, a i tak lekarze starają się leczyć skutki zarażenia pasożytami, a nie skupiają się na eliminacji pasożytów, czyli na przyczynie chorób.

Jakie są konkretne przykłady zarażenia pasożytami?

Można opowiedzieć o setkach takich przypadków.

Okazało się, że np. niektóre tasiemce mogą prowadzić do raka, przy czym formalnie zaraża się nie człowiek, a właśnie robaki. Ich komórki nowotworowe rozchodzą się po całym organizmie. Dzieje się tak, gdy larwy tasiemca trafiają z jelit do węzłów chłonnych i tam, przekształcają się one w guzy nowotworowe, bardzo szybko zakażające człowieka. Śmierć w takim przypadku następuje w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

Pasożyty są również bardzo niebezpieczne dla mózgu człowieka. Zakażenie nimi prowadzi do nerwic, szybkiego męczenia się, nadmiernej drażliwości i ostrych wahań nastroju. W kolejnym etapie, w miarę wypełniania mózgu przez pasożyty, rozwijają się bardziej poważne choroby, których skutkiem może być nawet śmierć.

Natomiast zakażenie pasożytami ludzkiego serca uważa się za dość rzadką chorobę. W rzeczywistości jednak robaki sercowe występują w pewnej ilości u ok. 23% ludzi, czyli praktycznie u co czwartego człowieka. W początkowym stadium są one niewidoczne, ale z upływem czasu stają się pierwszą przyczyną mnóstwa chorób serca. W nagłych zgonach z powodu zatrzymania akcji serca pasożyty są odpowiedzialne za niemal 100% takich przypadków.

Pierwszymi objawami, świadczącymi o tym, że w organizmie żyją pasożyty są:

– alergie (wysypki, łzawienie oczu, katar),
– częste przeziębienia, ból gardła (angina), zatkany nos,
– chroniczne zmęczenie (szybkie męczenie się, niezależnie od rodzaju wysiłku),
– bóle stawów i mięśni,
– nerwowość, zaburzenia snu i apetytu,
– cienie, worki pod oczami.

Przy obecności dwóch z wymienionych objawów, w organizmie na pewno występują pasożyty.

W jaki sposób zabezpieczyć się przed pasożytami?

Na dzień dzisiejszy ze względu na obecność ogromnej ilości rodzajów pasożytów oraz bardzo wysoki poziom złożoności ich wykrycia istnieje niewiele naprawdę dokładnych urządzeń dokonujących pełnej analizy pod kątem występowania pasożytów we wnętrzu człowieka.

Najnowocześniejszym oraz najskuteczniejszym urządzeniem diagnostycznym jest DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, umożliwiający odrębne określenie stanu bio-energetyki każdego organu człowieka.

Za pomocą urządzenia można wykryć pasożyty, ich rodzaje oraz lokalizacje, grzyby, bakterie, wirusy oraz ocenić stan zdrowotny poszczególnych organów i stany zagrożenia rozwojem choroby.

Na czym polega technika diagnozowania?

To rewelacyjna pomoc w rozpoznawaniu ukrytych i nierozpoznawalnych innymi

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
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
BEZPŁATNIE NFZ
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

metodami anomalii i wczesnych patologii. Zastępuje wiele inwazyjnych, czasochłonnych i kosztownych badań diagnostycznych. DIACOM to również potężne urządzenie do terapii: zwalczania pasożytów, stanów zapalnych i bólowych, wzmacniania procesów regeneracji, zabiegów rehabilitacji i usuwania zmęczenia.

Co umożliwia diagnostyka urządzeniem DIACOM?

Urządzenie DIACOM jest niezastąpione w następujących przypadkach:

– we wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych,

– w rozpoznaniu przyczyn dolegliwości,

– w rozpoznaniu rodzaju, tempa i stopnia rozwoju choroby,

– w wykrywaniu bakterii, wirusów, pasożytów oraz ich szkodliwości dla organizmu,

– w dokładnej cyfrowej ocenie stanu wielu narządów,

– w udzieleniu pomocy bez stosowania środków farmaceutycznych, dzięki zastosowaniu fal elektromagnetycznych o niskim napięciu.

Jakie korzyści przynosi badanie biorezonansem DIACOM?

Przede wszystkim badanie bardzo dokładnie odnajduje źródło i przyczynę dolegliwości, a jednocześnie odbywa się w sposób bezpieczny, nie obciążający organizmu i zupełnie bezbolesny. Precyzja urządzenia oceniana jest na około 97%.

Kompleksowy obraz, który można uzyskać dzięki biorezonansowi pozwala leczyć przyczyny choroby, a nie jej objawy, niezależnie od tego, jak głęboko jest ona ukryta w organizmie.

Terapie wykonywane na urządzeniu DIACOM pozwalają leczyć choroby jeszcze przed ich rozwinięciem.

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA
źródło: http://wolna-polska.pl/wiadomosci
Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797

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

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/0647

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

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

Bogactwo natury – dynia

Dynia i jej właściwości lecznicze oraz wartości odżywcze doceniali już meksykańscy Indianie. Znalazła ona zastosowanie zarówno w meksykańskiej medycynie naturalnej, jak i kuchni (przepisy na przetwory z dyni są przekazywane z pokolenia na pokolenie). Jednak pierwsze ciasto dyniowe zostało przyrządzone przez jednych z pierwszych osadników w Ameryce, a była nim wydrążona dynia wypełniona miodem, mlekiem i przyprawami, a następnie upieczona. Obecnie dynie uprawiane są przede wszystkim właśnie w Stanach Zjednoczonych. Za „dyniową stolicę świata" uważa się Motron w stanie Illinois. W USA dyni używa się nie tylko w kuchni. Jest ona też symbolem Halloween, które narodziło się w tym kraju. Jednak z tych przeznaczonych na „strachy" w Halloween niekoniecznie da się przyrządzić smaczne potrawy, dynie dzielą się bowiem na dwie główne kategorie – jadalne i ozdobne. Nie wszystkie są pomarańczowe – istnieją odmiany białe, niebieskawe, a nawet czerwona europejska.

Dynia a cukrzyca

Naukowcy z East China Normal University w Szanghaju (Chiny) odkryli, że substancja, która znajduje się w wyciągu z miąższu dyni figolistnej – D-chiro--inozytol, może zastąpić insulinę. Substancja ta stymuluje regenerację komórek trzustkowych beta u szczurów z cukrzycą i reguluje aktywność insuliny.

Podniesienie poziomu insuliny we krwi prowadzi do obniżenia poziomu cukru, to z kolei owocuje obniżeniem ilości wolnych rodników tlenowych uszkadzających między innymi, odpowiedzialne za wytwarzanie insuliny, komórki beta. Według naukowców ekstrakt z dyni może nie tylko działać profilaktycznie u osób o podwyższonym ryzyku zachorowania na cukrzycę insulinozależną (typu 2), ale również ograniczać w znacznym stopniu zapotrzebowanie na insulinę u osób już chorych.

Należy jednak zaznaczyć, że tak działa substancja zawarta w ekstrakcie z miąższu dyni figolistnej. Sama dynia nie jest wskazana w cukrzycy, ponieważ jej indeks glikemiczny jest wysoki i wynosi 75.

Dynia może zapobiec nowotworom

Dynia jest bogata w beta-karoten – to pomarańczowy, czerwony i żółty barwnik roślinny (to dzięki niemu dynia ma tak intensywny kolor) i jednocześnie substancja o właściwościach leczniczych. Beta-karoten – podobnie jak wszystkie karotenoidy – jest przeciwutleniaczem, co oznacza, że hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne, a co za tym idzie – może zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Badania wykazały, że częste spożywanie dyni zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu żołądka, raka piersi, raka płuc i raka jelita grubego.

Dynia na nadciśnienie i choroby serca

Beta-karoten obniża poziom złego cholesterolu. Tym samym zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolowych w ścianach tętnic, a co za tym

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

idzie – zapobiega miażdżycy, a dalej chorobom serca, takim jak zawał czy udar mózgu. Poza tym dynia reguluje poziom ciśnienia tętniczego.

Dynia w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)

Zawarty w dyni beta-karoten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, zwłaszcza o zmierzchu. Witamina A, w którą jest przekształcany beta-karoten w organizmie człowieka, jest składnikiem barwnika wzrokowego występującego w siatkówce oka, pozwalającego widzieć w półmroku.

Ponadto beta-karoten zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Udowodniono również, że może hamować rozwój kseroftalmii (zespół suchego oka) oraz zapobiegać uszkodzeniu soczewki i powstaniu zaćmy.

Dynia na robaki

Współczesna fitoterapia poleca pestki dyni na pasożyty. Właściwości przeciwpasożytnicze zawdzięczają zawartości kukurbitacyny – substancji zawartej w błonce otaczającej nasiona, zabezpieczającej je przed drobnoustrojami. Najwięcej kukurbitacyny jest w świeżych, miękkich pestkach, dlatego dyniową kurację odrobaczającą najlepiej przeprowadzić jesienią.

Dynia na problemy z prostatą

W medycynie naturalnej pestki dyni stosuje się przy problemach z prostatą. Według medycyny ludowej nasiona dyni wpływają na zmniejszenie powiększonej prostaty. Badania naukowe wykazały, że mogą one zapobiec rakowi prostaty. Wierzy się także, że poprawiają one sprawność seksualną oraz żywotność plemników.

Dynia na odchudzanie

Dynia jest niskokaloryczna (10 dag to 26 kcal) i dostarcza błonnika pokarmowego, dlatego pomaga w odchudzaniu. Poza tym sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn i ma właściwości odkwaszające. Bardzo często to właśnie zakwaszenie jest przyczyną nadwagi czy otyłości.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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. 8[00]-18[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

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

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

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

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
www.drkuklinski.pl
F/0061

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

Borowik (prawdziwek) - rodzaje

Borowik to potocznie prawdziwek. Borowiki (prawdziwki) dzięki swoim walorom smakowym stały się najbardziej popularnymi i pożądanymi grzybami w polskiej kuchni.

Sos z borowików to idealny dodatek do wielu tradycyjnych, mięsnych dań. Nie wszyscy jednak wiedzą, jak wiele odmian ma tzw. prawdziwek. Podczas zbiorów trzeba szczególnie uważać, ponieważ w lesie można spotkać dwa rodzaje borowików - borowiki jadalne i borowiki trujące. Te pierwsze nadają potrawom wyrazistość i aromat. Prawdziwek, poza walorami smakowymi, jest także źródłem wielu cennych wartości odżywczych, np. witaminy A, B1 i B2. Z kolei zjedzenie borowików niejadalnych może doprowadzić do poważnych zatruć, a nawet do śmierci.

BOROWIKI JADALNE

1. Borowik szlachetny *(Boletus edulis)*

Trzon borowika szlachetnego zazwyczaj osiąga długość do 20 cm oraz szerokość ok. 1,5 - 6 cm. U młodych borowików jest baryłkowaty, a później staje się cylindryczny. Na dole jest biały o filcowatej strukturze, a od połowy w górę - jasnobrązowy z delikatną, białą siateczką. Kapelusz borowika szlachetnego jest półkolisty, poduchowaty i gładki. U młodych grzybów niemalże biały, a później ciemno-brązowy. Wysyp zarodników borowika szlachetnego ma kolor oliwkowo-brązowy.

2. Borowik ceglastopory *(boletus erythropus)*

Ten rodzaj borowika woli gleby kwaśne, stroni od wapiennych. Często spotykany jest w górach. Można go znaleźć w lasach świerkowych lub mieszanych (bukowo/ jodłowo/ świerkowych), na bagnach lub w lasach liściastych. Trzon borowika ceglastoporego zazwyczaj osiąga długość do 15 cm oraz szerokość do ok. 6 cm. U młodych borowików jest brzuchowato-bulwiasty, później staje się walcowaty. Jest żółty, a pokrywają go łuseczkowe, czerwone kosmki. Kapelusz borowika ceglastoporego u młodych grzybów jest półkolisty, później staje się poduchowaty, spłaszczony. Wysyp zarodników borowika ceglastoporego ma kolor oliwkowo-brunatny.

3. Borowik królewski *(Boletus regius)*

Jest rzadkim okazem w Polsce. Trzon borowika królewskiego zazwyczaj osiąga długość do 15 cm oraz szerokość ok. 1,5 - 6 cm. U młodych borowików jest baryłkowaty, a później staje się maczugowaty. Ma kolor chromowo-żółty z delikatną, białą siateczką u góry. Na dole brązowo-czerwony, często z winnymi plamami przy podstawie. Po obfitym deszczu, a następnie kontakcie z palcami, pojawiają się na jego trzonie ciemno-błękitne place. Kapelusz borowika królewskiego jest wypukły. Ma barwę intensywnie różową, a na jego powierzchni widać czerwone, włókniste strzępki. Im jest starszy tym mocniej blednie. Wysyp zarodników borowika królewskiego ma kolor oliwkowo-brązowy.

4. Borowik usiatkowany *(Boletus reticulatus)*

Rośnie pojedynczo, nigdy w dużych

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

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

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

AURUMDENT
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

grupach. Borowika usiatkowanego raczej trudno znaleźć w Polsce.

Trzon borowika usiatkowanego zazwyczaj osiąga długość do 20 - 25 cm oraz szerokość ok. 2 - 7,5 cm. U młodych orowików jest baryłkowaty, a później staje się cylindryczny. Na dole jest biały o strukturze filcu. Reszta ma kolor cynamonowo-brązowy, mleczny lub delikatnie szary i w całości pokryty jest siatką- białą u góry, brązową na dole. Kapelusz borowika usiatkowanego jest półkolisty, poduchowato-spłaszczony, suchy i matowy. U młodych grzybów szaro-płowy, a później cielisto-brązowy.

5. Borowik ciemnobrązowy *(Boletus aereus)*

Trzon borowika ciemnobrązowego zazwyczaj osiąga długość do 12 cm oraz szerokość ok. 2 - 4 cm. U młodych borowików jest baryłkowaty, a później staje się cylindryczny. Ma kolor intensywnie brązowy (lecz nieco bledszy niż kapelusz). U góry widać na nim białą siateczkę, u dołu brązową. Kapelusz borowika ciemnobrązowego w młodym owocniku jest zamszowaty, w dojrzałym - łysy i poduchowaty. Czasem przybiera barwę niemalże czerni. Wysyp zarodników borowika ciemnobrązowego ma kolor oliwkowo-brązowy.

6. Borowik przyczepkowy lub też borowik żółtobrązowy *(Boletus appendiculatus)*

Najczęściej rośnie pojedynczo w lasach liściastych, przede wszystkim na terenach wapiennych w okolicach wzrostu buku i dębu . Jego trzon osiąga długość do 15 cm oraz szerokość ok. 1,5 - 5 cm. U młodych borowików jest baryłkowaty, a później staje się cylindryczny. U podstawy zaostrzony w kształcie stożka. Ma jaskrawo-żółty kolor na dole przechodzący w czerwień i brąz z delikatną, białą siateczką. U starych grzybów staje się ona brązowa. Borowik przyczepkowy kapelusz ma żółto-czerwony i gładki, ale zmieniający strukturę z wiekiem. Wysyp zarodników ma w kolorze oliwkowo-brązowym.

7. Borowik brzozowy *(Boletus betulicola)*

Trzon borowika brzozowego zazwyczaj osiąga długość do 12 cm oraz szerokość ok. 1,5 - 4 cm. U młodych borowików brzozowych jest bulwiasto-zgrubiały przy podstawie i pękaty, a później staje się cylindryczny. Ma zazwyczaj biały kolor. Kapelusz jest półkolisty, rozpostarty i gładki. W odcieniu beżu i bieli. Wysyp zarodników borowika brzozowego ma kolor oliwkowo-brązowy.

8. Borowik ponury *(Boletus luridus)*

Trzon borowika ponurego początkowo jest wybrzuszony, później mniej lub bardziej wygięty. Zazwyczaj osiąga długość do 20 cm oraz szerokość ok. 1,5 - 5 cm. Jego żółty odcień pokrywa czerwona wypukła siateczka. Kapelusz borowika ponurego u młodych grzybów jest półkolisty, później staje się poduchowaty, bardzo rzadko spłaszczony. Jest oliwkowo-brunatny lub skórzano-żółty. Wysyp zarodników borowika ponurego ma kolor oliwkowo-brązowy.

9. Borowik sosnowy *(Boletus pinophilus)*

Trzon borowika sosnowego jest bardzo gruby i twardy. Pokrywa go siateczka w kolorze brudnej żółci. Kapelusz borowika sosnowego ma gładką, zamszową powierzchnię. Podczas wilgoci robi się lepki. U młodych grzybów jest biały, później staje się ciemno-żółty. Wysyp zarodników borowika sosnowego ma kolor żółto-zielony.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
• ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
• aparaty stałe – metalowe i estetyczne
• aparaty ruchome
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66
J/0295

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

STOMATOLOGIA MEDIDENT
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• 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

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
J/0551

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
• Leczenie dorosłych i dzieci
• Bezbolesne usuwanie zębów
• Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
• Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
• Wybielanie zębów
• Protezy zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00, sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422, 48 360 64 36
J/0543

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

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

Odżywianie i nawyki - czemu po diecie wracamy do poprzedniej wagi

Czy można się odchudzać skutecznie, tzn. obniżyć masę ciała i zachować osiągniętą wagę i sylwetkę w sposób trwały – na całe lata?

Z obserwacji, a także z informacji uzyskanych podczas badań na temat stanu zdrowia wynika, że od 1980 roku poziom osób z otyłością i nadwagą podwoił się. Obecnie to ponad 1,4 miliarda ludzi (WHO, 2014). Liczba osób z nadwagą bądź osób otyłych zwiększa się mimo wielu akcji, kampanii, programów prozdrowotnych oraz publikacji i obecności tej tematyki w mediach. Spotyka się osoby otyłe, a także takie, które postanowiły się odchudzać i niestety po kilkumiesięcznych trudach odzyskiwały dawną wagę lub w wyniku efektu „jo-jo" znacznie ją zwiększały.

Jednakże pesymizm nie jest uzasadniony, ponieważ są i takie osoby, którym się powiodło – zredukowały masę ciała, utrzymały sylwetkę, poprawiły stan zdrowia. Postanowienie o odchudzaniu się, oznaczające zmianę stylu życia, z pewnością wiąże się ze zmianą odżywiania, w czym pomaga współpraca z dietetykiem i psychodietetykiem. Przed podjęciem decyzji o odchudzaniu niezbędne jest pozyskanie wiedzy o tym, co jest trudnością, błędem, zachowaniem niwelującym zmiany i wysiłki.

Codzienne obserwacje i rozmowy z osobami, które odchudzały się, odchudzają lub mają zamiar to zrobić, dają podstawę do sformułowania następującego wniosku: odchudzanie jest obciążone ryzykiem niepowodzenia, ale z całą pewnością sukces jest w zasięgu ręki. Trzeba tylko zorientować się, jakie są zagrożenia i jakie błędy popełniają Ci, którym się nie udaje – zwłaszcza ci, których wysiłki zakończyły się efektem „jo-jo".

Po pierwsze osoby te nastawiły się na szybkie chudnięcie i zbyt restrykcyjną, niskokaloryczną dietę, być może nawet na granicy okresowych głodówek. Po drugie efekt „jo-jo" jest rezultatem diet monotematycznych, np. owocowych, warzywnych, białkowych, co oznacza dietę niezbilansowaną, zakłócającą równowagę organizmu, która w korzystnych dla niego warunkach zostaje przywrócona. Organizm wyrównuje braki i gromadzi zapasy tłuszczu – stąd m.in. gwałtowny przyrost masy (po zakończeniu odchudzania). Poważnym błędem jest też brak zestawu zaleceń i planu działania po zakończeniu odchudzania. Na wystąpienie efektu „jo-jo" wpływ ma także zaniechanie lub brak adekwatnej tzn. umiarkowanej, ale systematycznej aktywności fizycznej w formie uprawiania dyscypliny sportowej, najlepiej 20-minutowego biegu lub 30-minutowego spaceru w dość szybkim tempie (liczy się systematyczność np. 5–6 razy w tygodniu). I wreszcie nie wolno zaniechać nowego, zdrowego stylu odżywiania się (z wyeliminowaniem

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Gabinet przeniesiony z ulicy Witolda 2
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18
czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

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

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
O/0658

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

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

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

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

ODTRUCIA POALKOHOLOWE
Radom, ul. Południowa 5 b
Potrzebujesz detoksu, przyjedź do nas. Boisz się, że nie uda Ci się przestać pić, skorzystaj z fachowej pomocy. Oferujemy Ci skuteczną, krótkoterminową pomoc w dochodzeniu do sprawności psychofizycznej.
PRYWATNIE, DYSKRETNIE, SKUTECZNIE
www.badzwolny.com
Zadzwoń: 500 117 108
S/0671

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

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

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

UROLOGIA PSYCHIATRIA ZDROWIE PSYCHOLOGIA REHABILITACJA
www.zdrowko.com

reżimu jedzenia i drobiazgowego liczenia kalorii). Chodzi o to, aby rezygnować z produktów tłustych, ciast i słodyczy, unikać objadania się i zachować zdolność eliminowania z jedzenia tego, co nie jest naprawdę potrzebne organizmowi, a jedynie zaspokaja naszą potrzebę przyjemności – należy poszukać także innych jej źródeł. Powyższe uwagi dotyczą przede wszystkim efektu „jo-jo", ale z tematem tym wiążą się także inne zasady skutecznego i trwałego odchudzania. Należy uwzględnić fakt, że odchudzanie to proces długotrwały (kilku- kilkunastomiesięczny), podczas którego zdarzają się kryzysy i zaniechania, co jest naturalne i nie stanowi podstawy do rezygnacji z podjętych działań. Ważne jest danie sobie prawa do słabości i odstępstw bez poczucia winy. Jeśli zdarza się, że zjedliśmy coś, z czego zamierzaliśmy zrezygnować, warto pamiętać, że nie jest to powód do wycofania się z podjętych postanowień. Jeśli na co dzień posiadamy prawidłowe nawyki i nie sięgamy systematyczne np. po coś słodkiego, drobne odstępstwo od zasad nie powinno być powodem do niepokoju.

Na pewno nie należy nastawiać się na krótkookresowe działania (np. przygotowywanie się na ślub, wakacje) lub korzystać ze „skutecznych" metod, które przyniosły pożądane rezultaty w ciągu 2–3 miesięcy. Konieczna jest również pełna świadomość, że jedzenie (naturalna, życiowa potrzeba) opiera się na automatycznych nawykach, utrwalonych i będących często poza kontrolą człowieka. Dotyczy to zarówno korzystnych, jak i szkodliwych przyzwyczajeń. W trwałej zmianie stylu odżywiania chodzi o osłabienie i blokadę szkodliwych nawyków, a wygenerowanie i wzmocnienie tych prozdrowotnych. Istotny błąd w odchudzaniu to podejmowanie decyzji w sposób spontaniczny, odruchowy, impulsywny pod wpływem lub w wyniku wzorowania się na innych osobach. Wiemy, że jedne i te same sposoby nie działają na wszystkich w jednakowy sposób, a inni mogą być dla nas jedynie przykładem, że zmiana stylu życia jest możliwa. Odchudzanie wymaga przygotowania w wymiarze fizycznym i psychologicznym. Chodzi o poprawę wydolności fizycznej, odzyskanie witalności i energii życiowej, a także zdolności do radzenia sobie z negatywnymi emocjami i ze stresem występującym w trakcie odchudzania.

mgr Dagmara Rodzoc,
psycholog, psychodietetyk

mgr Dagmara Rodzoch
PSYCHOLOG, PSYCHODIETETYK
Kelles-Krauza 32
48 360 11 44, 736 286 299

GABINET REHABILITACJI
Fizjosfera
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła
Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl
R/0619

Poradnia rehabilitacji
tel 604 476 430
Fizykoterapia:
Nowość Fala Uderzeniowa,
elektroterapia, pole magnetyczne,
terapuls, laser, solux, ultradźwięki
Rehabilitacja:
ortopedyczna, neurologiczna
(metody: PNF, Mc Kenzie),
uroginekologiczna
(wysiłkowe nietrzymanie moczu.
Terapia manualna. Masaż
Ćwiczenia: Pilates - zdrowy kręgosłup,
Pilates dla dzieci, Ćw.
Pilates dla kobiet w ciąży.
FIZJOTERAPIA
SYNERGIA
Gabinet psychologiczny
tel. 507 100 968
mgr Kamila Maziarz
Psychoterapia
indywidualnie dorosłych,
dzieci,
młodzieży,
par oraz małżeństw.
Poradnictwo rodzinne
ul. 11- go Listopada 69/77
nr lok 7
Wizyty domowe
R/0669

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

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/0380

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

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

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

JEZUICI

Jak wykazały badania, ogromna większość naszego społeczeństwa nie odróżnia zupełnie kapłana diecezjalnego od zakonnego. Trudno więc oczekiwać, że tym bardziej rozróżnia pojęcie zakonu i zgromadzenia zakonnego. „Ksiądz to ksiądz" i tyle. Chcąc choć troszeczkę zmienić ten stan rzeczy, od kilku miesięcy na łamach „Zdrówka" przybliżamy Czytelnikom różne sprawy związane z – ciągle największym liczebnie zakonem Kościoła Katolickiego – Towarzystwem Jezusowym, z którego wywodzi się aktualny papież – Franciszek. Chodzi o jezuitów, którzy od powojennych lat służą społeczeństwu Radomia, pracując na małej placówce w centrum miasta.

W tym miejscu zajmowaliśmy się Rokiem Miłosierdzia oraz Rokiem Życia Konsekrowanego. Pisaliśmy o kasacie Zakonu i 200. rocznicy jego odrodzenia oraz o 450-leciu pobytu Jezuitów na ziemiach polskich. Przypomnieliśmy też sylwetki polskich jezuitów wyniesionych na ołtarze (Bobola, Kostka, Grodziecki, Beyzym) i tych, których nazwiska znamy z lekcji historii – Skarga, Wujek, Piramowicz czy Bohomolec. Jednak nie wszystkie postaci wybitnych jezuitów polskich są znane szerokiemu ogółowi społeczeństwa.

Niewielu bowiem słyszało o polskim Horacym, czyli o Macieju Kazimierzu Sarbiewskim (zm. 1640) – jednym z największych polskich poetów łacińskich albo o innym jezuicie poecie – Franciszku Kniaźninie (zm. 1807). Bardziej znany z nazwiska jest Jan Paweł Woronicz (zm. 1829) – kaznodzieja oraz poeta, który był również arcybiskupem metropolitą warszawskim i prymasem Królestwa Polskiego.

W ascetyce chrześcijańskiej wyróżnili się: Mikołaj Łęczycki (zm. 1653) i Kasper Drużbicki (zm. 1662) – ich pisma tłumaczono na inne języki, tak samo jak pisma Tomasza Młodzianowskiego, Daniela Pawłowskiego, Jana Morawskiego.

Duże zasługi dla misji katolickich mieli ojcowie: Mikołaj Smogulecki (zm. 1656) – który był twórcą dzieł matematyczno-astronomicznych w języku chińskim, Michał Boym (zm. 1659) – twórca pierwszej typografii i atlasu flory chińskiej czy Maksymilian Ryłło (zm. 1848) – sławny apostoł Bliskiego Wschodu.

Ojciec Adam Kochański (1631–1700) był matematykiem cenionym przez najmądrzejszych uczonych Europy (m.in. Gottfrieda Leibniza i Atanazego Kirchera) – prowadził z nimi korespondencję naukową.

Ojciec Gabriel Rzączyński (1664-1737) był pionierem przyrodniczej literatury polskiej, a Ojciec Kasper Niesiecki (1682–1744) opracował herbarz szlachty polskiej dzięki czemu przysłużył się historiografii.

Stefan Łuskina, Jan Chrzciciel Albertrandi, Andrzej Koprowski i Piotr Świtkowski to polscy jezuici, którzy bardzo zasłużyli się dla dziennikarstwa, zaś Ojciec Ignacy Nagurczewski – dla historii literatury polskiej.

Dla geografii wielce zasłużonym okazał się Ojciec Karol Wyrwicz, zaś dla fizyki – Ojciec Józef Rogaliński.

To tylko niektóre z nazwisk jezuitów Polaków, którzy odcisnęli swój ślad w historii Polski, Europy i świata. O innych polskich jezuitach – o bardziej rozpoznawalnych nazwiskach – w następnym numerze „Zdrówka".

JT TJ

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.
Plac Jana Kazimierza (przy rondzie)
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.
Spowiedź zobacz godziny
www.radom.jezuici.pl

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
☎ 48 360 74 52,
600 766 982

P/0430

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl
Oddział: ul. Wałowa 4, Radom + 48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom + 48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce +41 252 41 08

Rozdano nagrody TOTUS TUUS 2017

W tym roku dwa akcenty związane z Radomiem

Rzeźbiarz Jerzy Kalina, psychoterapeuta Jan Arczewski, Radio Plus, Progimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie oraz twórcy oprawy muzyczno-choreograficznej Światowych Dni Młodzieży w Krakowie – to tegoroczni laureaci nagrody TOTUS TUUS, przyznawanej osobom i instytucjom, które przyczyniają się do promowania nauczania świętego Jana Pawła II. Nagrody wręczono w sobotę 7 października, w przededniu XVII Dnia Papieskiego, na Zamku Królewskim w Warszawie.

W kategorii „Osiągnięcia w dziedzinie kultury chrześcijańskiej" TOTUSEM 2017 nagrodzono Jerzego Kalinę – wybitnego polskiego rzeźbiarz, malarza, twórcę scenografii teatralnych i filmowych, witraży, filmów animowanych i dokumentalnych, autora wielu głośnych instalacji.

W tej kategorii do nagrody TOTUS TUUS nominowani byli także kompozytor Paweł Łukaszewski oraz ks. Roman Szpakowski.

W kategorii „Promocja godności człowieka" nagrodę otrzymał Jan Arczewski. Laureata nagrodzono za „wieloletnie zaangażowanie oraz niezwykłe zasługi i dokonania w wyrównywaniu szans życiowych osób niepełnosprawnych, w tym za tysiące rozmów w Telefonie Zaufania i zajęcia psychoterapeutyczne z mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej w Lublinie.

W kategorii tej nominowany był także jezuita o. Hubert Czuma (działacz opozycji w PRL, duszpasterz akademicki i ludzi pracy) oraz Stowarzyszenie Hospicjum Św. Kamila w Bielsku-Białej. Ojciec Hubert przez długie lata pracował w Radomiu u Ojców Jezuitów, którzy posługują w Kościele św. Trójcy na Placu Jana Kazimierza.

W kategorii „Propagowanie nauczania Świętego Jana Pawła II" nagroda przypadła Progimnazjum im. Jana Pawła II w Wilnie za „wyjątkową aktywność i organizację procesu dydaktyczno-wychowawczego, w szczególny sposób przyczyniającego się do upowszechniania nauczania Świętego Jana Pawła II na Wileńszczyźnie". Nagrodę odebrała dyrektor szkoły Janina Wysocka. Wyraziła w imieniu całej społeczności szkolnej wdzięczność za jej przyznanie. Jak stwierdziła, jest to docenienie wieloletniego trudu rodziców i wychowawców. – Nagroda TOTUS jest dla nas drogowskazem – dodała.

Szkoła z Wilna należy do Rodziny Szkół im. Jana Pawła II, której siedzibą jest Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14 im. Jana Pawła II przy ul. Wierzbickiej 81/83. Duszpasterzem RSimJP2 jest Biskup Radomski Henryk Tomasik.

Ten ruch społeczny skupia ponad 1200 szkół w Polsce noszących imię Świętego Jana Pawła II.

W kategorii tej nominowany był też dominikanin o. Jarosław Kupczak (wykładowca UPJPII w Krakowie, popularyzator myśli św. Jana Pawła II) oraz Hanna Suchocka, była premier, w latach 2001–2013 ambasador Rzeczypospolitej Polskiej przy Stolicy Apostolskiej.

W kategorii medialnej zwycięzcą zostało Radio Plus za „przybliżanie nauczania świętego Jana Pawła II", w tym za audycję pt. „Nocne światła" prowadzoną przez Pawła Krzemińskiego od poniedziałku do czwartku w godz. 23.00–1.00. Medialnego TOTUSA odebrali ks. Paweł Gronowski, prezes Radia Plus i ks. Jacek Wieczorek, dyrektor programowy sieci Radia Plus.

W kategorii tej nominowany był także miesięcznik „W drodze" oraz portal Aleteia.pl – ewangelizacyjny, nowoczesny portal internetowy.

W tym roku decyzją Rady Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia" przyznana została także nagroda specjalna TOTUS TUUS. Otrzymali ją twórcy muzycznej, choreograficznej i literackiej oprawy wydarzenia Światowe Dni Młodzieży 2016 w Krakowie. Nagrodę odebrał kard. Stanisław Dziwisz.

Źródło: ekai.pl

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU
Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA
WYKONUJEMY:
TESTY
- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (candida alb.)
- badania obciążeń organizmu poszczepienne i metalami ciężkimi
ODCZULANIA
LECZENIE CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO
Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15
tel. 48 36 244 64
X/0042

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

Z balu do Lourdes

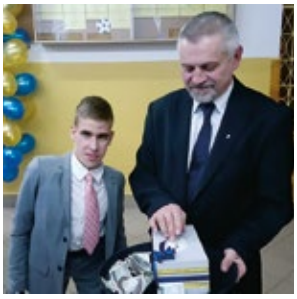
Rok temu zamieściliśmy w Zdrówku informację o pielgrzymce dla starszych, chorych i niepełnosprawnych do Lourdes. Kilka osób z Radomia skorzystało z tej możliwości.

Akcja Katolicka Diecezji Radomskiej 25 lutego 2017 roku zorganizowała dla członków i sympatyków stowarzyszenia bal charytatywny, z którego dochód został przeznaczony na wsparcie finansowe wyjazdu pielgrzymkowego niepełnosprawnego Daniela do Lourdes.

Z okazji 25-lecia Światowego Dnia Chorego Krajowe Duszpasterstwo Służby Zdrowia zorganizowało pielgrzymkę ludzi chorych i niepełnosprawnych do Lourdes, w której uczestniczył także Daniel ze swoim opiekunem. Wyjazd odbył się w dniach 19–22 września. Udział w nim wzięło 170 osób. Były to w większości osoby chore i niepełnosprawne z niemal wszystkich diecezji Polski (z diecezji radomskiej – 4 osoby). Opiekunami duchowymi pielgrzymki byli m.in.: Krajowy Duszpasterz Służby Zdrowia ks. prałat Arkadiusz Zawistowski i ks. Grzegorz Wójcik – kapelan Radomskiego Szpitala Specjalistycznego na ul. Tochtermana. We Francji pielgrzymi zamieszkali w Domu Pielgrzyma „Notre Dame" zbudowanym na kształt otwartych ramion, mogącym przyjąć jednocześnie 900 gości. Usytuowany jest on naprzeciwko bazyliki sanktuaryjnej. To w nim podczas swej wizyty w Lourdes w 2004 roku zamieszkiwał papież św. Jan Paweł II.

W Lourdes pielgrzymi zwiedzili miejsca związane z życiem św. Bernadetty: dom rodzinny i młyny – miejsca pracy zarobkowej rodziców świętej. Każdy z pielgrzymów mógł dotknąć chrzcielnicę znajdującą się w kościele parafialnym, przy której Bernadetta przyjęła sakrament chrztu.

Pielgrzymi codziennie uczestniczyli we mszy świętej celebrowanej w Bazylice Niepokalanego Poczęcia, w tzw. bazylice różańcowej, w kościele św. Bernadetty. Trzeciego dnia naszego pobytu przy Grocie Massabielle sprawowana była msza święta dla wszystkich grup pielgrzymkowych z Polski. Oprawę liturgiczną przygotowali chorzy i niepełnosprawni. W tej mszy świętej jedną z intencji było podziękowanie złożone Panu Jezusowi przez ręce Maryi Niepokalanej za darczyńców, członków i sympatyków Akcji Katolickiej z Diecezji Radomskiej, którzy przyczynili się do wyjazdu Daniela do Lourdes. Daniel odczytał jedno z wezwań modlitwy wiernych.



Razem z pielgrzymami z całego świata polscy pielgrzymi uczestniczyli w wieczornych nabożeństwach i procesjach: eucharystycznej i różańcowej ze świecami. Odprawili drogę krzyżową i skorzystali z kąpieli w basenach wypełnionych wodą z cudownego źródełka. Wysłuchali konferencji głoszonych przez ks. prałata Arkadiusza Zawistowskiego, który swoje konferencje oparł o cztery symbole charakterystyczne dla objawień w Lourdes: modlitwa, woda, światło i skała.

Było to piękne doświadczenie duchowego i fizycznego spotkania z Bogiem i drugim człowiekiem. Za to doświadczenie i te przeżycia Daniel raz jeszcze wyraża wdzięczność. Niech Dobry Bóg obdarza wszystkich darczyńców potrzebnymi łaskami, a Maryja Niepokalanie Poczęta wspiera ich na drodze do Nieba.

Dariusz Sajak

Ps. Kolejna pielgrzymka do Lourdes dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych: 15–18 września 2018 r.,

zapisy: 606 246 866 – ks. Grzegorz.

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

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

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

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

FUNDACJA "DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA"

8.10.2017 • XVII Dzień Papieski

IDŹMY NAPRZÓD z nadzieją

wyślij SMS **POMOC** pod numer **74 265** (4,92 zł z VAT),
zadzwoń **704 407 401** (4,99 zł z VAT) lub wpłać na konto Fundacji:
81 1320 1104 2979 6023 2000 0001

Jeśli chcesz pomóc, możesz zadzwonić do końca października