

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Światowy Dzień Chorego

Święto chrześcijańskie obchodzone corocznie 11 lutego, ustanowione przez papieża Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 r.

Wiemy doskonale co znaczy być chorym. Każdy z nas borykał się z problemami, jakie niesie ze sobą choroba. Dlatego resort Służby Zdrowia i jego kondycja obchodzi nas wszystkich. Z uwagą śledzimy kolejne próby naprawiania systemu opieki zdrowotnej w Polsce. Oczekujemy dobrych zmian. Kolejne rozmowy, ustalenia, projekty i reformy to nadzieje na poprawę, ale czy się spełnią? Nie od nas to zależy. Ale możemy zadbać o to, aby nasze zdrowie się nie zepsuło. Unikanie sytuacji stresowych i aktywność fizyczna to podstawa do sukcesu w walce o dobre samopoczucie. Dbajmy o siebie sami.

Drodzy czytelnicy, lekturę Zdrówka rozpoczynicie od przypomnienia sobie znanej fraszki.

ZG

Jan Kochanowski

Fraszki, Księgi trzecie, „Na zdrowie”

Ślachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,

Także wiek młody
I dar urody,
Mieśca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale -
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły,
I świat niemiły.
Klinocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie!



foto: Zbyszek S.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Pielęgnacja skóry zimą

Czytaj na stronie 4.

Masaż bańką chińską

Czytaj na stronie 6.

Nowotwory głowy i szyi

Czytaj na stronie 8.

Porozumienie ministra zdrowia z lekarzami rezydentami

Czytaj na stronie 10.

Jak poradzić sobie z rumieniem i naczynekami

Czytaj na stronie 12.

Jutro niepewne, tylko dziś jest twoje

Czytaj na stronie 16.

Zawał płuca

Czytaj na stronie 18.

Bogactwo natury - cykoria

Czytaj na stronie 22.

Nowa groźna moda wśród osób młodych

Czytaj na stronie 24..

Światowy Dzień Chorego

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **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. 26
Chirurgia – str. 5, 16, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 27
Neurologia – str. 7, 11
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 21
Psychiatria – str. 21
Psychologia – str. 11, 21
Rehabilitacja – str. 7, 15, 19, 27
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 20

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniactwo – str. 6, 15, 19, 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, 8, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 16, 17, 24
Radiologia – str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 12, 13

MEDYCyna PRACY

– str. 13, 23, 25

MEDYCyna NATURALNA

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13
Przychodnie – str. 3, 5, 13, 21, 23, 25, 27,

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących
działalność medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 31

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

BO142



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

- **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



Komercyjne usługi medyczne

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

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
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

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

10 zasad pielęgnacji skóry zimą

Jak pielęgnować skórę i jakie zabiegi powinny być wykonywane zimą? O tej porze roku skóra może się zbuntować – zacząć się łuszczyć, przesuszać i ścierać. Poznaj 10 zasad pielęgnacji skóry zimą.

1. Kosmetyki dostosuj do pory roku

Zmiana pory roku nie zawsze oznacza, że trzeba również zmienić kosmetyki. Obserwuj swoją skórę i jeśli nie zauważysz żadnych niepokojących objawów, pozostań przy sprawdzonych preparatach, które ci służą. Czasem jednak suche powietrze, mróz i wiatr dają się skórze we znaki i staje się ona sucha i szorstka. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy jest zniszczona słońcem, dotknięta chorobami skóry (np. AZS), gdy przeszła menopauzę lub gdy używasz wysuszających albo podrażniających kosmetyków. W takim wypadku skóra nie ma zdolności utrzymania prawidłowego poziomu wody, dlatego nie jest w stanie się bronić przed nieprzyjawnymi warunkami zewnętrznymi. Na szczęście są sposoby, by jej w tym skutecznie pomóc.

2. Chroń i nawilżaj

Najważniejszym zimowym kosmetykiem jest dobry krem. Powinien zawierać substancje pomagające utrzymać wodę w skórze (ceramidy, kwasy tłuszczowe, glicerynę, kwas hialuronowy), łagodzące podrażnienia (alantoinę, aloes, wyciągi z rumianku i owsa), antyoksydanty (witaminę E, olej arganowy, koenzym Q10, wyciąg z zielonej herbaty).

Konsystencję kosmetyku dobierz do rodzaju skóry: dla suchej najlepszy będzie gęsty krem, dla tłustej i mieszanej – emulsja lub lekki krem.

3. Oczyszczaj, ale nie wysuszaj skóry

Zmień żel do mycia na preparat myjący o konsystencji mleczka lub kremu. Dotyczy to kosmetyku do mycia zarówno twarzy, jak i ciała. Zrezygnuj z mydła w kostce (naj-



lepiej już na zawsze), ponieważ większość z nich wysusza skórę.

Twarz możesz też oczyszczać bez wody – za pomocą płynu micelnego, który ma konsystencję wody i dobrze zmywa makijaż i zanieczyszczenia.

4. Używaj balsamów i pilingów do ust

Skóra warg jest najbardziej narażona na wysuszenie, ponieważ nie ma w niej gruczołów łojowych. Dlatego powinna być zawsze pokryta gęstym nawilżającym błyszczkiem lub balsamem do ust. Nie zapomnij o posmarowaniu ust również na noc, aby umożliwić im regenerację. Kosmetyk do ust nie powinien mieć w składzie podrażniających substancji, takich jak mięta czy kamfora. Ten na dzień musi mieć filtr UV. Aby usta były gładkie, złuszcza suchy naskórek pilingiem do ust. Takie produkty zwykle mają w składzie cukier i naturalne oleje, które dodatkowo nawilżają usta.

5. Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym

Przed wyjściem z domu smaruj twarz kremem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. W mroźne dni słońce bywa mocne, a poza tym promienie UVA przenikają przez chmury. Skóra zniszczona promieniami UV traci swoje zdolności obronne przed nieprzyjawnymi warunkami atmosferycznymi, a także wolniej się regeneruje. Krem ochronny może mieć cięższą konsystencję niż ten, którego używałaś latem.

6. Nawilżaj dłonie i stopy

Po prysznicu jak najszybciej nakładaj balsam lub masło do ciała, bo oczyszczona skóra jest najbardziej narażona na wysuszenie (nawet najdelikatniejszy kosmetyk myjący usuwa część płaszcza ochronnego

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

Gabinet INTERNISTYCZNO- -HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00

badania **Holter EKG**
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0129

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

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

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

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



skóry). Na mokrą skórę możesz zastosować tegoroczną nowość – balsamy pod prysznic (nakłada się je po myciu, a następnie spłukuje). Dobrym pomysłem jest też zastosowanie olejku do ciała na mokrą skórę.

Nie zapominaj o dłoniach i stopach. Dłonie smaruj kremem po każdym myciu, a także przed wyjściem z domu. Na noc nakładaj na stopy krem z masłem shea, kakaowym, moczniakiem.

7. Zimą to dobry okres na zabiegi kosmetyczne

Zima to dobry czas na zabiegi złuszczone, których ze względu na słońce nie można wykonywać latem. Złuszczenie kwasami, laserem lub mechaniczne (mikrodermabrazja) daje dobre efekty, gdy borykasz się ze zmarszczkami, przebarwieniami czy rozszerzonymi porami. Zaplanuj serię zabiegów, dzięki temu wiosną będziesz się cieszyć gładką i jednolitą skórą. Ważne, by używać zaleconego przez dermatologa wykonującego zabieg kremu regenerującego, a także bezwzględnie chronić skórę przed promieniowaniem UV. Zabiegów złuszczone nie wykonuj w czasie ostrej zimy i silnych mrozów. O tej porze roku możesz też przeprowadzić domową kurację złuszczone kremem z kwasami AHA lub BHA, albo retinolem. Uważaj jednak, by nie przesuszyć skóry. Gdy stanie się czerwona i łuszczone się, zmniejsz częstotliwość stosowania, ponieważ cera nadwierzona składnikami złuszczonej będzie pozbawiona ochrony przed mrozem i wiatrem.

8. Przesuszonej skórze pomoże wcięcie olejków

Jeśli skóra jest bardzo wysuszona, swędzi i piecze, na noc posmaruj ją olejem. Najpierw nałóż na twarz krem, potem w szczególności wysuszone partie wmasuj kilka kropli oleju (np. arganowego, jojoba, lnianego, makadamia lub z kiełków pszenicy). To zatrzyma ucieczkę wody. Dobrym pomysłem jest też warstwowe nakładanie kosmetyków – pod krem serum z antyoksydantami.

9. Unikaj pilingów gruboziarnistych, które usuwają naturalną barierę skóry

Zimą, gdy skóra jest sucha i podrażniona, problematyczne może być pozbywanie się martwego naskórka. Na pewno należy odstawić ostre gruboziarniste pilingi, ponieważ mogą niszczyć naturalną barierę

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

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNI CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

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

G/0045

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA



PUNKT KONSULTACYJNY

Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach

Neurochirurg - prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** - ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Chirurg naczyniowy - dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu/Tochtermana/

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna - dr. n. med. **Marek Stępień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog - lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno- Endokronologiczny /Tochtermana/

Alergolog, Laryngolog - lek. med. **Krzyszyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy - lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż - mgr **Karolina Janowska**

Kardiolog, Internista - lek. med. **Piotr Panin** - Oddział Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Neurolog - lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Ortopeda – lek. med. **Aliaksand Yankouski** – Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpital Praski w Warszawie

Laboratorium Badań Medycznych czynne poniedziałek i środa od godziny 8-10.

BADANIA:

USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron, Tomografia Komputerowa, Rezonans magnetyczny

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM **694 88 00 44**

Y/0622

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Masaż bańką chińską to jedna z form tzw. VACUTERAPII czyli terapii próżniowej.

Vacuterapia podobnie jak ziołolecznictwo należy do najstarszych i najczęściej stosowanych metod leczenia w tradycyjnej medycynie słowiańskiej. Do terapii próżniowej używa się różnej wielkości baniek, które mogą być wykonane np. z metalu, szkła, porcelany, bambusa, a nawet z gliny. Cechą charakterystyczną takich baniek jest okrągły kształt i zaokrąglone brzegi, dzięki czemu bardzo dobrze zasysają

się na skórze. Najbardziej znane są bańki szklane aplikowane najczęściej przy grypie i przeziębieniach, aby uodpornić organizm. W zależności od zastosowanej metody rozrzedzenia powietrza w bańce dzieli się je na tzw. bańki próżniowe zimne i bańki próżniowe gorące.

Bańka chińska jest odmianą bańki próżniowej zimnej. Masaż tego rodzaju bańkami wykonuje się zarówno w celach leczniczych, jak i kosmetycznych. Jest dość intensywnym masażem, dlatego w przypadku kiedy mięśnie są mocno napięte,

podczas pierwszych zabiegów może pojawiać się lekki ból. Ponadto na obszarze skóry, na którym wykonywany jest masaż, występuje przekrwienie połączone z wynaczynieniem. Powoduje to reakcję przypominającą mechanizm autohemoterapii i pozostawia uczucie rozluźnienia oraz przyjemnego ciepła. Przy systematycznym stosowaniu masaż bańką chińską poprawia przemianę materii i pozwala na wyeliminowanie nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Obserwuje się również zmniejszenie, a nawet likwidację rozstępów. Masażowi wyszczuplającemu i antycellulitowemu podlegają głównie takie partie ciała jak: uda, pośladki, brzuch i ramiona. Już po kilku masażach zmniejszają się obwody w problematycznych strefach. Masaż bańką pomoże wymodelować sylwetkę oraz ujędrnić skórę, a efekty mogą być widoczne po kilku zabiegach. Taki masaż jest dedykowany osobom dbającym o swoje ciało.

Masaż bańką chińską oprócz działania antycellulitowego i ujędrniającego wykazuje także działanie rozluźniające na napięte mięśnie, a co za tym idzie – działanie przeciwbólowe. Masaż zmniejsza występowanie napięcia mięśniowego, którego efektem są bóle kręgosłupa, a także uciskanie splotów nerwowych



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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



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
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

- lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
- lek. med. Monika Gajos
- lek. med. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

NFZ
i odpłatnie

Zapraszamy

telefony: stacjonarny 48 66 01 001,
komórkowy 601 485 952, 608 511 928

R/0397

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

i stopniowe powstawanie dolegliwości całego ciała. Wśród występujących dolegliwości możemy wyróżnić: problemy ze stawami, dolegliwości mięśniowe, bóle migrenowe, bóle na tle korzeniowym spowodowane uciskiem na nerw, a także problemy z ukrwieniem.

Do wykonania masażu używamy baniek o odpowiednio dobranej wielkości, w zależności od okolicy ciała poddanej zabiegowi. Przed zabiegiem natłuszczamy skórę olejkami, który ułatwia wykonanie masażu oraz sprawia, że staje się on jeszcze bardziej relaksujący. Bańka aplikowana jest na daną okolicę ciała po wcześniejszym wyciśnięciu z niej powietrza. Wytwarzane jest podciśnienie, które to powoduje zassanie się fałdu skórniego i tkanek leżących wokół. Masaż ten wykonywany jest okrężnymi ruchami.

W naszej przychodni dbamy o to, aby każdy pacjent korzystający z zabiegu mógł poczuć odprężenie w trakcie masażu. Masaż wykonujemy w specjalnie przygotowanym gabinecie, gdzie zapewniamy odpowiednie warunki do tego, aby każdy mógł się poczuć komfortowo, ponieważ



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

sam masaż jest zabiegiem niezwykle relaksującym.

Jeśli należysz do osób, które borykają się z niedoskonałościami skóry, np. takimi jak cellulit, jeśli zależy ci na tym, aby za-

brać o swoje ciało, odczuwasz pewne napięcia mięśniowe lub potrzebujesz odpoczynku i chwili relaksu dla siebie, to zapraszamy Cię do naszej przychodni „Rehabilitacja w Centrum Radomia”. Zapewnimy Ci odpowiednie warunki

do tego, abyś mógł/mogła osiągnąć te wszystkie rzeczy. W naszej ofercie znajduje się masaż bańką chińską oraz wiele innych masażów, takich jak masaż klasyczny czy też gorącymi kamieniami, które są polecane nie tylko przez grono fizjoterapeutów z naszej przychodni, ale także pacjentów korzystających z tych zabiegów.

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji, to zapraszamy Cię do naszego Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32. Zachęcamy również do kontaktu pod numerem telefonu: **48 360 11 44.**

Rehabilitacja w Centrum Radomia
Fizjoterapeutka Marta Pawłowska

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje w piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A



511 511 234
48 386 95 00

N/0647



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 - 18

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

tel. 606731821

N/0316



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnia Ortopedyczna

lek. med. Tomasz Skorzyński

Poradnia Reumatologiczna

lek. med. Tomasz Kosakowski

Poradnia Neurochirurgiczna

Dr. n. med Robert Sarna

Poradnia Rehabilitacji

lek. med. Małgorzata Grel



ZABIEGI:

- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquavibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰

telefon kontaktowy

534 530 430, 48 360 11 44
rehabilitacja-radom.neostrada.pl

F/0284

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci

- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

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

N/0119

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

N/0215

Nowotwory Głowy i Szyi – bezpłatne badanie może uratować nam życie

Rozmowa z dr n. med. Robertem Bibikiem
radioterapeutą z Radomskiego Centrum Onkologii



Lek. med. Robert Bibik
radioterapeuta

Panie Doktorze dużo mówimy o nowotworach płuc czy piersi, ale o nowotworach głowy i szyi mówi się mniej. Co to takiego?

Nowotwory głowy i szyi to ok. 6 procent wszystkich nowotworów złośliwych. Najczęstsze nowotwory w tym obszarze to rak krtani, który występuje u 3,5 – 4 tys. pacjentów każdego roku. Poza krtanią coraz częściej dotyczą nas nowotwory gardła i jamy ustnej oraz gruczołów ślinowych.

Niepokojące jest to, że każdego roku obserwujemy wzrost zachorowań. Tylko w roku 2018 zachoruje prawdopodobnie

ok. 6 tys. Polaków. Częściej chorują mężczyźni niż kobiety, zwykle po 50. roku życia.

Jak temu zapobiec?

Zawsze powtarzamy, że najlepszym sposobem jest profilaktyka.

Czyli co dokładnie?

No właśnie, co to takiego jest. W naszym szpitalu realizujemy program Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi, współfinansowany przez fundusze unijne i Ministerstwo Zdrowia. Celem tego programu jest przebadanie 71 tysięcy pacjentów w całym kraju. My jako Radomskie Centrum Onkologii we współpracy z Mazowieckim Szpitalem Bródnowskim w Warszawie oraz Mazowieckim Porozumieniem Pracodawców Ochrony Zdrowia zamierzamy zbadać 10 tys. mieszkańców z czterech województw: mazowieckiego, podlaskiego, lubelskiego i świętokrzyskiego. W ramach programu bezpłatnie badamy pacjentów w wielu 40–65 lat, ale jeśli ktoś jest młodszy lub starszy, również ma szansę uzyskać u nas pomoc i leczenie. Nie odsyłamy nikogo, kto potrzebuje leczenia.

Chcemy zwrócić uwagę pacjentów na takie objawy, które mogą, a nawet powinny ich zaniepokoić. Chcemy, żeby wiedzieli, dokąd mają pójść, jeśli zauważą coś niepokojącego.

Co dokładnie powinno nas niepokoić?

Trudności z przełykaniem, chrypka, nieprawidłowe zmiany w wyglądzie jamy ustnej, czyli np. nadżerki, owrzodzenia, a także krwawienie z nosa, powiększenie węzłów chłonnych szyi. Jeżeli takie objawy nie ustępują po 2–3 tygodniach, należy koniecznie zgłosić się do lekarza.

Idziemy do lekarza pierwszego kontaktu do naszej przychodni i co dzieje się dalej?

Dzięki działającemu Programowi Profilaktyki lekarz pierwszego kontaktu ma możliwość skierować pacjenta bezpośrednio do nas do szpitala na Wacyn, gdzie

zostanie on zbadany przez onkologa lub laryngologa, a ci w miarę potrzeby skierują go na badania specjalistyczne. Co ważne, pacjent zostanie pokierowany przez pielęgniarkę, nie musi sam dzwonić i się nigdzie zapisywać. Zostanie telefonicznie powiadomiony, kiedy ma badanie. Badania są oczywiście bezpłatne. W Radomskim Centrum Onkologii posiadamy bardzo nowoczesny sprzęt do badania okolic gardła, nosa i krtani, który precyzyjnie wykrywa wczesne zmiany.

Panie Doktorze, a jak te nowotwory rokuje? Jakie są szanse na wyleczenie np. raka krtani?

Wczesne wykrycie daje ogromne szanse na pełne wyleczenie. Niemal każdy u kogo rak zostanie wykryty na bardzo wczesnym etapie, ma szansę wrócić do zdrowia i normalnego życia.

Trzeba jednak pamiętać, że dramatycznie spadają szanse na wyleczenie zaawansowanych nowotworów, czyli tych wykrytych zbyt późno.

Kto jest najbardziej narażony na ten typ nowotworów?

Znanymi czynnikami ryzyka są oczywiście palenie papierosów, nałogowe picie alkoholu i zła dieta. Ale o czym nie wszyscy wiedzą, także ryzykowne zachowania seksualne i związane z nimi ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego, który może być przyczyną powstawania nowotworów gardła i jamy ustnej. Dlatego jeszcze raz zachęcam do badań profilaktycznych i do obserwacji swojego organizmu. Badania nie są ani bolesne, ani nie zajmują dużo czasu, a mogą uratować nam życie.

Żeby dostać się na bezpłatne badania w ramach Programu Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi można zgłosić się do jednej z przychodni, których adresy są na stronie www.profilaktyka-nowotworow.pl lub bezpośrednio do Radomskiego Centrum Onkologii

tel 48 377 90 23.



**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

L0646



WSPÓLNIE POKONAMY **RAKA**

Troszcząc się o Twoje zdrowie
zapraszamy na
bezpłatne profilaktyczne badania przesiewowe
w celu wczesnego wykrycia choroby.

Jeśli masz 40-65 lat i chociaż jeden
z poniższych objawów występuje przez trzy tygodnie:

- ból gardła •
 - uporczywa chrypka •
 - obolały język •
 - ból lub trudności przy przełykaniu •
 - guzek w obrębie szyi •
 - niedrożność nosa lub krwisty wyciek z nosa •
- zasięgnij porady lekarskiej.

Radomskie Centrum Onkologii

ul. Uniwersytecka 6 Radom, dojazd autobusem 6 i 26

Jest porozumienie ministra zdrowia z lekarzami rezydentami

Minister zdrowia prof. Łukasz Szumowski wypracował porozumienie z lekarzami rezydentami. Po serii konsultacji i spotkań udało się osiągnąć kompromis, na którym zyskają pacjenci i cały system opieki zdrowotnej w Polsce. To przełom w dotychczasowych relacjach i negocjacjach ze środowiskiem lekarskim.

– Po długich i ciężkich rozmowach udało się nam wypracować kompromis. To ważna informacja dla pacjentów. Usprawnienie systemu opieki zdrowotnej jest priorytetem zarówno dla mnie, jak i dla całego rządu. Dzięki temu, że przedstawiłem pakiet konkretnych rozwiązań, była możliwa konstruktywna rozmowa i wypracowanie porozumienia – podkreślił Łukasz Szumowski.

Strategia nowego Ministra Zdrowia opiera się na pięciu priorytetach: dialogu, odbiurokratyzowaniu, poprawie efektywności, informatyzacji i innowacyjności,

które Łukasz Szumowski szczegółowo tłumaczył w licznych wywiadach prasowych oraz na posiedzeniu Komisji Zdrowia. Pakiet rozwiązań przedstawionych lekarzom rezydentom z jednej strony wpisywał się w przedstawioną strategię, a z drugiej strony odpowiadał na konkretne zgłoszone problemy związane m.in. z kwestiami warunków płacy i pracy lekarzy rezydentów czy reformą systemu kształcenia.

Najważniejszymi elementami porozumienia są zwiększenie corocznego wzrostu nakładów i szybsze osiągnięcie poziomu



6% PKB już w 2024 r. To zobowiązanie jest wyrazem priorytetowego znaczenia poprawy systemu ochrony zdrowia dla rządu Mateusza Morawieckiego.

Porozumienie dotyczy też:

- zwiększenia wynagrodzeń lekarzy specjalistów pracujących w jednym szpitalu,
- wyższych wynagrodzeń dla lekarzy rezydentów w zamian za zobowiązanie do pracy w Polsce po zakończeniu specjalizacji przez okres 2 lat,
- odbiurokratyzowania szpitali i wprowadzenia sekretarek medycznych.

Minister Szumowski podkreśla, że zależy mu na rozwiązywaniu problemów, które narosły przez lata, dlatego ważnym elementem pakietu są też działania mające na celu przeciwdziałanie problemowi braku pielęgniarek i lekarzy. Z tych względów ministrowi bardzo zależy na poprawie atrakcyjności warunków pracy, reformie kształcenia zawodowego oraz zwiększeniu liczby miejsc na studiach i szkoleniu specjalizacyjnym.

Minister w ciągu pierwszych trzech tygodni pracy w Ministerstwie Zdrowia spotkał się z wieloma przedstawicielami samorządów i związków zawodowych m.in. lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych czy diagnostów laboratoryjnych. Te spotkania są wyrazem priorytetowego znaczenia dialogu ze środowiskami medycznymi dla nowego ministra i będą kontynuowane.

Źródło: mz.gov.pl (Dostęp: 08.02.2018 r.)

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

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

AB/0136

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

USG

G/0526

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

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

G/0343

**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

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



Kompleksowe badanie
**REZONANSEM
MAGNETYCZNYM**
na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**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

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. **608460030**
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

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**

Radom, ul. KellesKrauz 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

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



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. **601-497-118**
www.jsmista.pl

Jak poradzić sobie z rumieniem i naczynekami

Stale używasz korektora by zakryć widoczne na twarzy naczynka? Ciągłe się rumienisz? Podejmij walkę z niechcianymi rumieńcami.

Cera naczyniowa, nadreaktywna dotyka coraz większej liczby osób. Z problemem zaczerwienionych policzków borykają się zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

Ze względu na złożoność problemu cera naczyniowa wymaga kompleksowej pielęgnacji. W zależności od rodzaju i nasilenia zmian walka z niechcianym rumieniem wymaga różnego rodzaju zabiegów. Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom, Centrum Kosmetyczne oferuje pakiet do cery naczyniowej obejmujący zabiegi likwidujące widoczne naczynka, redukujące rumień na twarzy, a także zabiegi pielęgnacyjne pozwalające na utrzymanie osiągniętych efektów jak najdłużej.

I etap – laserowe zamykanie naczynek.

Zabieg wykonywany laserem diodowym, powoduje natychmiastową koagulację naczyń, dzięki czemu widoczne,

czerwone naczynka znikają niemalże od razu. Zabieg najczęściej jest jednorazowy i nie wymaga okresu rekonwalescencji.

II etap – redukcja rumienia.

Rumień na twarzy to zaczerwienienie powstające w wyniku nadmiernego rozszerzenia naczyń włosowatych na skutek np. silnych emocji, pikantnych potraw lub pod wpływem czynników genetycznych. W przypadku przewlekłego rumienia, który nie jest objawem choroby ustrojowej, sama profilaktyka nie wystarczy. Należy poddać się serii zabiegów z wykorzystaniem światła o odpowiedniej długości fali oraz odpowiednich parametrach. **Specjaliści z Centrum Kosme-**

tycznego przy ul. Witolda 3 w Radomiu zajmują się tym problemem od wielu lat i mają ogromne doświadczenie w leczeniu takich problematycznych cer. **Dostosują intensywność zabiegu indywidualnie do stopnia nasilenia zmian, by uzyskać jak najlepszy efekt.**

III etap – zabiegi wzmacniające naczynia i utrzymujące efekt.

To kolejny ważny etap w pielęgnacji cery naczyniowej, skłonnej do zaczerwienień. Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem substancji uszczelniających i obkurczających naczynia mają na celu utrzymanie osiągniętych efektów i zapobieganie utrwalaniu się rumienia, co może prowadzić do rozwoju trądzika różowatego. Takie zabiegi wraz z zalecaną pielęgnacją domową zapewnią Państwu długotrwały efekt jasnej, zdrowej skóry.

mgr Iwona Stąporska, kosmetolog



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

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

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90



Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA

LASER FRAKCYJNY EMERGE

odmładzanie, redukcja „kurzych łapek”, blizn i rozstępów

- **PLASMA** - niechirurgiczny lifting powiek - **NOWOŚĆ!**
- **MOBILIFT** - endermologia na twarz - **NOWOŚĆ!**
- **TRWAŁA DEPILOCJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynka krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ**: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KŁAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIAŻ TRWAŁY OCZU**, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER

Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00

www.centrumkosmetyczne.pl



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
- Żywność dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży

centrumradom.dobrydietetyk.pl



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

„Times”: Polacy piątą największą grupą pracowników służby zdrowia w Wielkiej Brytanii

Dziennik „The Times” opublikował w piątek statystyki dotyczące obywatelstwa pracowników publicznej służby zdrowia (NHS) w Wielkiej Brytanii. Polacy, których w NHS pracuje 8,5 tysiąca, stanowią tam piątą największą grupę.

Polscy obywatele w NHS plasują się za Brytyjczykami, Indusami, Filipińczykami i Irlandczykami.

Ujawnione liczby pochodzą z raportu

przygotowanego przez bibliotekę brytyjskiej Izby Gmin i zostały opracowane we współpracy z NHS Digital. Łącznie w NHS reprezentowane są aż 202 narodowości. Według danych 85,5 proc. pracowników służby zdrowia to Brytyjczycy, 5,6 proc. pochodzi z innych państw UE, 4,2 proc. z krajów azjatyckich, a 1,9 proc. z Afryki.



„Times” zaznaczył, że pomimo obaw o odpływ wykwalifikowanych pracowników po referendum w sprawie wyjścia kraju z UE z czerwca 2016 roku, odsetek lekarzy i pielęgniarek pochodzących z Unii – odpowiednio 10 proc. i 6 proc. – nie uległ większej zmianie.

Jak jednak zaznaczono, odnotowano znaczący odpływ hiszpańskich pracowników, których liczba w ciągu półtora roku zmalała o 6 proc. – niespełna 500 osób.

Dziennik zwrócił także uwagę, że roz-

kład narodowości w służbie zdrowia nie odzwierciedla struktury szerszego rynku pracy: zaledwie 1,6 proc. pracowników pochodzi z 13 państw, które do UE weszły od 2004 roku (w tym Polski), podczas gdy ogółem jest to 4,2 proc.

Źródło: Deon.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

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 Łańczyk

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 Więkowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przeziemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

Odleżyny – jak zapobiegać i jak leczyć?

Odleżyny są trudne w leczeniu, dlatego należy robić wszystko, by nie dopuścić do ich powstania. Najważniejszym czynnikiem, który ma wpływ na powstawanie odleżyn i przebieg ich gojenia się jest odpowiednia pielęgnacja. Sprawdź, jak zapobiegać odleżynom i jak je leczyć, by przyspieszyć proces regeneracji skóry.

Na odleżyny, czyli uszkodzenia skóry wywołane trwałym uciskiem, narażone są osoby przewlekle chore i leżące oraz osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Szacuje się, że co piąty pacjent leczony w warunkach domowych zmagają się z tym problemem.

Na szczęście istnieją skuteczne metody radzenia sobie z trudno gojącymi się ranami, włączając w to środki pielęgnujące i specjalistyczne opatrunki.

Jak powstają odleżyny?

Odleżyny powstają na skutek długotrwałego ucisku tkanek miękkich. Ucisk

utrudnia dopływ krwi do skóry, powoduje niedokrwienie i w konsekwencji martwicę tkanek. Wyróżnia się kilka stopni zaawansowania odleżyn, w zależności od wyglądu, głębokości i wielkości chorobowo zmienionych miejsc.

I stopień – skóra jest zaczerwieniona, ale błędnie po ustąpieniu nacisku.

II stopień – zaczerwienienie skóry jest trwałe i nie zmniejsza się nawet po ustąpieniu nacisku. Chory może odczuwać ból w miejscu odleżyny. Pojawiają się pęcherze. Na tym etapie odleżyna ogranicza się do wierzchniej warstwy naskórka.

III stopień – uszkodzenie sięga skóry właściwej. Ognisko rany otoczone jest obrzękiem i rumieniem, dno rany wypełnia czerwona ziarnina lub żółte masy rozpadających się tkanek.

IV stopień – martwica obejmuje głębsze warstwy skóry, włączając w to tkankę tłuszczową. Brzeg rany jest wyraźnie odgra-



niczony.

V stopień – zaawansowana martwica sięga aż do mięśni, stawów i kości. Powstają głębokie rany wypełnione czarno-brązowymi masami rozpadających się tkanek.

Jak zapobiegać odleżynom?

Aby nie dopuścić do powstania odleżyn, należy stosować zabiegi profilaktyczne i stale kontrolować wygląd skóry. Oto lista czynników, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę.

1. Dieta

Po pierwsze, konieczne jest zadbanie o dietę i odpowiednie nawodnienie chorego. Odleżyny powstają częściej u osób, których sposób odżywiania nie pokrywa w wystarczającym stopniu zapotrzebowania na składniki odżywcze. W jadłospisie pacjenta nie powinno zabraknąć zwłaszcza białka, cynku, żelaza i witaminy C.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzieskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki
długoterminowej w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIECZNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

NZOZ **ESSAMED**
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z
GABINET
REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

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

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

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21,

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

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 DOBĄ 509 514 811

2. Zmianianie pozycji

Bardzo ważne jest, aby nie dopuścić do trwałego ucisku na skórę, szczególnie w tych miejscach, które są najbardziej narażone na odleżyny (kość krzyżowa, łopatki, guzy kulszowe, kostki u nóg, pięty). Należy zadbać o to, by chory co 2 godziny zmieniał pozycję.

3. Pobudzanie krążenia

Aby pobudzić krążenie, warto skórę oklepywać ręką złożoną w „daszek” (między wnętrzem dłoni a powierzchnią ciała powinna powstać tzw. poduszka powietrzna). Można też masować skórę – jednak bardzo lekko, żeby nie spowodować dodatkowego ucisku.

4. Akcesoria zwiększające komfort chorego

W zapobieganiu odleżynom pomagają materace zmiennociśnieniowe, które zapewniają zróżnicowany nacisk na poszczególne obszary ciała. Dobrze zaopatrzyć się też w specjalne akcesoria chroniące przed uciskiem, np. wałki do podpierania nóg, by nie opierały się na piętach, gumowe obręcze, konstrukcje utrzymujące kołdrę z dala od ciała.

5. Higiena

Bardzo ważnym czynnikiem, który decyduje o rozwoju odleżyn, jest też higiena. Skórę należy utrzymywać w czystości, szczególnie w miejscach podatnych na zakażenia, takich jak okolice krocza. Z powodu ograniczonej ruchomości chorego może być to utrudnione, dlatego w takiej sytuacji wygodnym rozwiązaniem jest korzystanie z jednorazowych mokrych chusteczek (...).

6. Pielęgnacja

Miejsca narażone na powstanie odleżyn powinno się nawilżać, najlepiej za pomocą kremów działających łagodząco i ochronnie na naskórek. (...)

Leczenie odleżyn należy podjąć możliwie jak najszybciej, kiedy zmiany nie są jeszcze zaawansowane. W przypadku, gdy zauważymy jakiegokolwiek symptomy mogące świadczyć o rozwoju odleżyn (zaczerwienienie skóry, zgrubienie, pęcherze), powinniśmy udać się do lekarza, który oceni stopień uszkodzenia skóry i zleci odpowiednie postępowanie.

Najlepsze efekty w leczeniu odleżyn przynosi stosowanie specjalnych opatrunków zawierających węgiel lub srebro aktywne, które działają antybakteryjnie, izolują skórę od czynników zewnętrznych i stwarzają optymalne warunki do gojenia się ran. W przypadku rozleglejszych zmian dobrze sprawdzą się opatrunki żelowe, które skutecznie absorbują wysięk i ułatwiają rozpuszczanie się tkanek objętych martwicą.

Na tym etapie również powinniśmy zadbać o właściwą higienę i pielęgnację chorego, ponieważ wszelkie rany i owrzodzenia są wyjątkowo podatne na zakażenie. Podstawą jest dbanie o czystość skóry oraz nawilżanie jej kremami, które dodatkowo mają właściwości antybakteryjne (...).

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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
- pedagogi • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju

**Nowa usługa- Elektrostymulacja
rozszerzu 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 polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**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



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

Jutro niepewne, tylko dziś jest twoje



Obóz studencki - Tarnów, 2017 r., fot. FDNT

„Mam 18 lat. Jestem licealistką. Uczę się, by zdać maturę, choć wiem, że nie pójdę nigdzie na studia. Pocho-
dzę z biednej rodziny. Mieszkam na wsi.

A moja rodzina to ja, mama i brat” – tak pisała o sobie Kasia jeszcze 4 lata temu, nie wierząc w siebie. Dziś jest już na studiach magisterskich, pracuje i uczy się najlepiej na roku. Co sprawiło, że jej się udało?

Wiara. Wiara w to, że są ludzie, którzy mogą jej pomóc. Kasia zaryzykowała

i będąc jeszcze w liceum złożyła wniosek o stypendium do **Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”**. To stypendium, które wspiera młodzież pochodzącą z małych miejscowości, z biednych rodzin, ale chcącą się kształcić i rozwijać swoje pasje. I choć wydaje się, że to pieniądze są tutaj największą pomocą

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudno gojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:

ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a

poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F0342

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

F0456



Funka - 2014 r., fot. FDNT

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne „MedJana”

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73

„MEDICON”

Radom ul. Gagarina 1

tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG

Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F0061

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Sawoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

– nie ma nic bardziej mylnego. Fundacja daje coś więcej. Podkreśla podmiotowość człowieka, sprawia, że każdy jej stypendysta czuje się ważny i potrzebny. A przecież właśnie te pragnienia dotyczą każdego z nas. Ci młodzi ludzie, pochodzący z często niepełnych rodzin z problemami, zmagają się z brakiem wiary w siebie i w swoje zdolności. Co robi Fundacja? Gromadzi ich wszystkich razem na corocznych, wakacyjnych obozach, by tam mogli się poznać i opowiedzieć swoją historię. A przecież każdy z nich ma podobną. Dzielą się więc swoimi sekretami, nawiązują przyjaźnie, a dodatkowo wzmacniają więź z Bogiem poprzez modlitwę. Później wracają do domu z nadzieją, że poradzą sobie ze wszystkim, bo nie są w tym sami. Tak właśnie tworzy się wspólnota – cudow-

na formacja ludzi młodych, złączonych przez doświadczenie i przyszłość, którą pragną zmieniać.

Dziś Kasia, która kilka lat temu bała się o to, co ją czeka po ukończeniu liceum, z uśmiechem na twarzy wyznaje, że nie ma rzeczy niemożliwych. Wie i czuje to dzięki Fundacji. Dzięki temu, że ktoś wyciągnął do niej rękę i dał jej szansę. Teraz robi to samo – zachęca do wzięcia udziału w programie stypendialnym swoich znajomych, poprzez słowa papieża Jana Pawła II: „Wczoraj do ciebie nie należy. Jutro niepewne. Tylko dziś jest twoje”. Mówi ze szczęściem wymalowanym na twarzy.

Paulina Woróźbit
stypendystka Fundacji
„Dzieło Nowego Tysiąclecia”

PODZIEL SIĘ MIŁOŚCIĄ
PRZEKAŻ SWÓJ 1%
KRS 0000150776

WIĘCEJ NA
WWW.DZIELO.PL



lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

F/0105

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

środy:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia, gastroskopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestezjologicznego

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ✦ liposukcja
- ✦ osocze bogatopłytkowe
- ✦ botox
- ✦ kwas hialuronowy
- ✦ laserowe usuwanie zmian skórnych

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
10 marca 2018 r. operacje przeprowadzać będzie
twórca i wynalazca metody PROF. RENE MILLERET (Francja)
informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie
większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

F/0071

Gabinet Ortopedyczny

Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

PRELUKSACJA
MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275

AG/0615

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
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

www.euromed.radom.pl

Zawał płuca – przyczyny, objawy i leczenie

Do zawału płuca dochodzi bardzo rzadko. Wszystko dlatego, że płuca są bardzo dobrze ukrwionym narządem. Jednak u niektórych osób, zwykle tych z dysfunkcjami układu sercowo-naczyniowego, ryzyko zawału płuca znacznie wzrasta. Jakie są przyczyny i objawy zawału płuca? Na czym polega leczenie?

Zawał płuca oznacza obumarcie całości lub części płuca na skutek ustania lub znacznego upośledzenia krążenia w płucach, które jest wynikiem niedrożności tętnic doprowadzających do niego krew – tętnic oskrzelowych i tętnicy płucnej (i/lub ich odgałęzień). Przyczyną

tej niedrożności jest materiał zatorowy – najczęściej skrzepina. Jednak może nim być także powietrze (np. przy wprowadzaniu cewnika do żyły), fragment tkanki tłuszczowej (np. po złamaniu kości długiej), płyn owodniowy (np. po przedwczesnym odklejeniu się łożyska) czy ciało obce. Materiałem zatorowym mogą być nawet komórki nowotworowe.

Zawał płuca

– przyczyny i czynniki ryzyka

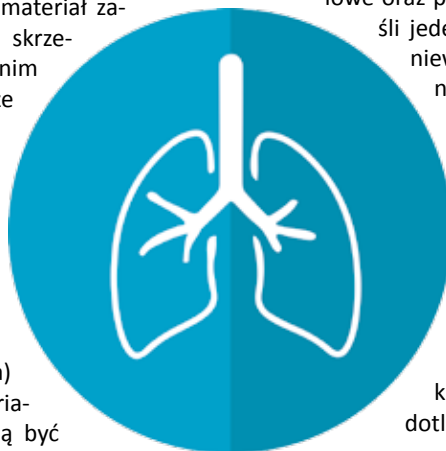
Do zawału płuca najczęściej dochodzi w wyniku zatoru tętnicy płucnej (zatoru w płucach), której przyczyną zwykle jest zakrzepica żył głębokich, najczęściej kończyn dolnych. Skrzepina odrywa się od ściany żyły i z prądem krwi przedostaje się do prawej części serca, a następnie

do tętnicy płucnej. Jednak tylko u 10–15 proc. osób z zatorowością płucną dochodzi do zawału płuca. Dzieje się tak dlatego, że płuca są ukrwione przez dwa odrębne układy tętnicze, tzn. krew dopływa do płuc z dwóch stron – przez tętnice oskrzelowe oraz przez tętnicę płucną. Jeśli jeden z tych układów jest niewydolny, drugi w pewnym stopniu kompensuje braki w dostawie zawartego we krwi tlenu. W praktyce oznacza to, że jeśli dojdzie do zatkania tętnicy płucnej, tętnice oskrzelowe zwiększają przepływ krwi (nawet aż trzykrotnie) i tym samym dotleniają płuca.

W związku z tym, aby doszło do zawału płuca, oba układy tętnicze doprowadzające krew do tego narządu muszą być częściowo lub całkowicie niedrożne. Ustalono, że najczęstszą przyczyną niedrożności tętnicy płucnej jest zator w płucach, z kolei do niedrożności tętnic oskrzelowych najczęściej dochodzi w wyniku miażdżycy.

Ponadto istnieją czynniki ryzyka, które zwiększają ryzyko rozwoju zawału płuca:

- przebyty incydent zakrzepicy żyłnej;
- długotrwałe unieruchomienie, np. leżenie po operacji;
- choroby serca;
- choroby krwi, w przebiegu których dochodzi do zakrzepów, np. trombofilia;
- przyjmowanie leków, które zwiększają krzepliwość krwi, np. tabletki antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza;
- palenie papierosów;
- złamania – szczególnie kości długich lub miednicy;
- współistnienie choroby nowotworowej;
- otyłość;



**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

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

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

NZOZ profident

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

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

Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

lek.stom. Elżbieta Kaczowska

lek.stom. Renata Leszczyńska

lek.stom. Ewa Miernicka-Kołatunowicz

lek.stom. Alicja Sulima-Dolina



RTG zębów

GABINET DENTYSTYCZNY LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

- ciąża i okres połogu;
- wiek (ryzyko jest duże u osób starszych);

Zawał płuca – objawy

W przypadku zawału płuca nagle pojawiają się:

- napad duszności
- płytki i przyspieszony oddech
- przyspieszony rytm serca
- suchy kaszel
- krwiopłucie
- tępy ból w klatce piersiowej, zwykle za mostkiem
- zasinienie ciała
- silny niepokój

Może nawet dojść do omdlenia.

Zawał płuca – diagnostyka

W przypadku podejrzenia zawału płuca wykonuje się badania krwi i angio-TK (tomografię komputerową z podaniem środka cieniującego, czyli tzw. kontrastu, do żyły), która ukazuje dokładnie tętnice płucne oraz lokalizację materiału zatykającego naczynia. Ponadto lekarz może zlecić badanie elektrokardiograficzne (EKG). Przydatne i również często stosowane w diagnostyce zatorowości płucnej jest badanie echokardiograficzne (tzw. echo serca).

Zawał płuca – leczenie

Pacjentom z zatorowością płucną podaje się leki, których celem jest udrożnienie naczyń płucnych (antykoagulanty, heparyna), i preparaty „rozpuszczające” skrzeplinę (leki trombolityczne).

Jeśli terapia jest nieskuteczna lub istnieją przeciwwskazania dotyczące jej stosowania, konieczne może się okazać operacyjne usunięcie zatoru.

Niekiedy pozostaje tylko usunięcie

płuca.

Zawał płuca – jak zapobiegać?

Aby zapobiec zawałowi płuca, należy dbać o właściwą dietę i znaleźć czas na wysiłek fizyczny. Ponadto należy unikać sytuacji, w których przepływ krwi jest zmniejszony, np. długotrwałego unieruchomienia.

Z kolei u osób z dużym ryzykiem zatorowości płucnej, u których przeciwwskazane jest leczenie farmakologiczne, można założyć filtr do żyły głównej dolnej, „wyłapujący” większe materiały zatorowe.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

J/0294

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

lek. stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia **794 101 801**

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

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



JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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



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

Jesteś otyły? Sprawdź jak powinien zająć się tobą lekarz

Masz nadwagę albo otyłość, a lekarz z przychodni zdrowia udaje, że tego nie dostrzega, bagatelizuje twoją chorobę, albo zaleca abyś sama schudła? Nie ma prawa tak się zachowywać. Podpowiadamy czego możesz oczekiwać od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, jeśli chcesz leczyć się z otyłości.

Otyłość to skomplikowana choroba przewlekła, a do jej powstania przyczynia się wiele czynników metabolicznych, środowiskowych, psychologicznych, hormonalnych i genetycznych. Światowa Organi-

zacja Zdrowia (WHO) wpisała otyłość pod kodem E66 na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych już ponad 50 lat temu. Otyłości trudno nie zauważyć. Jej objawem jest nagromadzenie w różnych partiach ciała tkanki tłuszczowej.

Obowiązkiem każdego lekarza jest potraktowanie otyłości jak każdej innej choroby. Prof. dr hab. Magdalena Olszanecka-Gliniańska, prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, podpowiada pacjentom, czego mogą oczekiwać od lekarza, jeśli chodzi o diagnostykę przyczyn i stopnia otyłości, a potem jej leczenie.

- ciśnienia tętniczego,
- częstości akcji serca.

Krok 2:

Następnie lekarz powinien przeprowadzić z tobą rozmowę o nadwadze i otyłości u ciebie i w twojej rodzinie. Jakie tematy powinien poruszyć?

- początek zachorowania na otyłość i okoliczności, które mu towarzyszyły,
- historia zmian masy ciała i okresy nasilenia choroby,
- występowanie otyłości w rodzinie,
- wyniesione z rodziny wzory odżywiania,
- zwyczaje żywieniowe: co i najczęściej jesz i pijesz, ile posiłków dziennie jesz, który

posiłek jest największy, czy dojadasz między posiłkami, a jeśli tak, to po jakie produkty sięgasz najczęściej, – okoliczności towarzyszące jedzeniu, np. czy jesz podczas wykonywania jakichś czynności,

a jeśli tak to jakich, czy jesz w sytuacjach stresowych, co czujesz jedząc lub będąc głodnym,

- napady żarłoczości,
- kontrola spożywanych pokarmów
- czy jesz „na wszelki wypadek”, aby nie czuć głodu, czy czując głód; czy potrafisz



Krok 1:

Najpierw lekarz powinien wykonać u ciebie pomiary:

- masy ciała i wzrostu,
- wskaźnika masy ciała, czyli BMI (Body Mass Indeks),
- obwodu talii,

RADOSŁAW MOLGA specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul. Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY
Dorota Milszczyk
opt. dyplomowany
rehabilitacja
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
okodora_wm@wp.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

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 oczodołach
- 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

lek. med. Ewa Krupa specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezu i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15

zapisy na telefon:
606 689 450



ODTRUCIA POALKOHOLOWE

Radom, ul. Czachowskiego 10 lok. 6

Potrzebujesz detoksu, przyjdź 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.badz wolny.com

Zadzwoń: 500 117 108

S/0671

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

odróżnić głód od apetytu i jak na nie reagujesz,

- formy aktywności fizycznej – w pracy, w domu i w czasie wolnym,
- występujące choroby przewlekłe i stosowane z ich powodu leki,
- regularność miesiączek,
- palenie papierosów i spożywanie alkoholu,
- co Cię skłania, motywuje do podjęcia leczenia.

Krok 3:

Kolejnym działaniem lekarza powinno być zlecenie lub analiza wyników następujących badań:

- stężenia glukozy,
- stężenia cholesterolu całkowitego, LDL i HDL,
- stężenia trójglicerydów,
- pomiaru aktywności enzymów wątrobowych.

Krok 4:

Ostatnim etapem wizyty u lekarza jest ustalenie planu leczenia, czyli:

- określenie realnego celu redukcji

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

NZO 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/0483

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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

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

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: 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 komercyjnie
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCZNY 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

C/0660

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

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

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

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



48 360 74 52,
600 766 982

Bogactwo natury – cykoria

Cykoria to roślina zimowa, w sprzedaży jest od listopada do kwietnia, czyli w okresie, kiedy mało jest świeżych warzyw. Śmiało więc możesz zrezygnować z mało wartościowych o tej porze roku sałat na rzecz tej kruchej i delikatnej rośliny.



Jak kupować cykorię?

Wybierając cykorię staraj się szukać jak najbielszych główek – zzieleniałe listki świadczą o tym, że warzywo zgorzkniało pod wpływem światła. Trzeba wiedzieć, że cykoria uprawiana jest bez dostępu światła, dzięki czemu zawdzięcza swój kolor i smak. Na nasze stoły trafiają jedynie główki kwiatu o średnicy ok. 3–4 cm i długości do 15 cm. Im mniejsza główka i bardziej przylegające listki – tym smaczniejsza i wyrazistsza w smaku. Dzikie rosnąca cykoria jest zielona – przypomina wyglądem sałatę.

Właściwości zdrowotne cykorii

Warto po nią sięgać, bo zawiera mnóstwo cennych składników, m.in. witamin i minerałów, takich jak: sód, potas, magnez, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, karoten i witaminy B1, B2, C, kwas foliowy. Delikatną nutę goryczki wyczuwalną w smaku cykorii zawdzięcza dwóm składnikom: laktucynie i laktukopikrynie, które dodatkowo pobudzają apetyt i dobrze wpływają na wątrobę, stymulując ją do wydzielania większej ilości żółci. Cykoria ma duże działanie prozdrowotne

– wpływa na tworzenie się czerwonych krwinek, usprawnia działanie przewodu pokarmowego (poprawia trawienie) i nerek.

Cykoria wpływa także na urodę – dzięki zawartości betakarotenu poprawia kolor skóry, a zawarta w niej witamina A dobrze działa na skórę – odmładzając ją. Dobra wiadomość dla dbających o linię: cykoria jest niskokaloryczna – jedna główka ma tylko 30 kcal.

Jak przyrządzać cykorię?

Cykoria najlepiej smakuje na surowo jako dodatek albo główny składnik sałatek i surówek. Idealnie komponuje się z sosem winegret, a także orzechami, serami (gorgonzola, kozi, parmezan, feta), owocami – jabłkami i gruszkami czy wędlinami. Może być elementem dekoracyjnym stołu w czasie spotkania ze znajomymi – napełnione pysznościami łódeczki cykorii prezentują się wyjątkowo oryginalnie. Warzywo to sprawdza się także jako składnik zapiekanek czy dań duszonych (np. z mięsem czy innymi warzywami).

Przed użyciem cykorii należy opłukać w zimnej wodzie, oczyścić



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-Juskiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek- chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

20262

z wierzchnich liści i wyciąć gorzki głąbik. Najczęściej jadamy ją na surowo – w sałatkach. Zwarte główki są lepsze do zapiekania, ale do sałatki dobre są luźniejsze. Listki muszą być jędrne, chrupiące i bez śladu brązowych plamek.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Giserska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,

- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



C0417

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego

Wykonywanie wkładek
ortopedycznych

Darmowe badania podoskopowe

wykonywane przez

inżyniera biomedycznego

i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

Jan Paweł Woronicz



Od pewnego czasu w tym miejscu „Zdrówka” ukazujemy sylwetki znanych polskich jezuitów. Ostatnio mogliśmy przeczytać o stałych bywalcach słynnych obiadów czwartkowych u króla Augusta Poniatowskiego – Ojcach Grzegorz Pirmowiczu i Adamie Naruszewiczu, czy o twórcy znanych i lubianych pieśni religijnych – Ojcu Karolu Antoniewicz.

Dziś kilka słów o innym polskim jezuitę, którego imię nosi ulica w Stolicy, przy której znajdują się zajezdnia autobusowa oraz tramwajowa i ma swoją siedzibę Polska Telewizja. Chodzi o Jana Pawła Woronicza – herbu Herburt.

Urodził się na Wołyniu w 1757 r. jako syn dzierżawcy Brodowa i Tajkur. Początkowo uczył się u jezuitów w Ostrogu na Wołyniu, gdzie ujawnił zdolności poetyckie. Tam też wstąpił w 1770 r. do Towarzystwa Jezusowego (Jezuici), gdzie odbył 2-letni nowicjat zakończony ślubami zakonnymi. Jednak wobec kasaty zakonu w roku 1773 został ostatecznie wyświęcony na księdza diecezjalnego. Woronicz podejmuje studia w Akademii Wileńskiej, które zakończył z tytułem doktora obojga praw. W roku 1777 pracuje w Ostrogu jako nauczyciel w szkole pojezuickiej. Począwszy od roku 1781 przebywa w Warszawie i w Osiecku, studiując teologię. W 1784 r. otrzymuje święcenia i zostaje, dzięki poparciu biskupa poznańskiego i warszawskiego, proboszczem w Liwie nad Liwcem na granicy Mazowsza i Podlasia. Wkrótce w 1784 r. zostaje kanonikiem kijowskim. Podczas Sejmu Czteroletniego pracuje w komisji do spraw religijnych. Jest autorem mów sejmowych pisanych dla biskupów. W 1791 r. dzięki poparciu biskupa chełmskiego zostaje audytorem (biegłym rewidentem) kurii diecezji chełmskiej. Od 1794 r. jest kanonikiem chełmskim. W czasie insurekcji kościuszkowskiej zostaje komisarzem Komisji Porządkowej Księstwa Mazowieckiego. W 1795 roku obejmuje kanonię warszawską. W 1797 zostaje kanonikiem wrocławskim.

W 1800 r. wycofuje się z życia hierarchii kościelnej i osiada na probostwie w Kazimierzu Dolnym. Tam wiąże się z rodziną Czartoryskich. W latach 1803–1815 jest proboszczem w Powsinie. Utrzymuje żywy kontakt z pobliską Warszawą, działając między innymi w Towarzystwie Przyjaciół Nauk. Po utworzeniu Księstwa Warszawskiego mianowany zostaje w 1808 r. członkiem Rady Stanu. W 1812 r. przystępuje do Konfederacji Generalnej Królestwa Polskiego.

W 1815 r. zostaje mianowany biskupem krakowskim i senatorem Królestwa Polskiego. W 1827 r. zostaje arcybiskupem metropolitą warszawskim i prymasem Królestwa Polskiego. Jako Prymas w 1829 r. na Zamku Królewskim w Warszawie przewodniczy uroczystościom koronacyjnym cesarza Mikołaja I. Prymas Woronicz podaje mu jedynie koronę, a Mikołaj – koronuje się sam.

Jan Paweł Woronicz umiera w Wiedniu nocą z 6 na 7 grudnia 1829 r. Pochowany zostaje 8 stycznia 1830 r. w Krakowie na Wawelu. Jego pogrzeb staje się okazją do wielkiej manifestacji patriotycznej.

Ten – były już jezuita – był uznanym poetą, kaznodzieją i mówcą. Wielokrotnie porównywany był z innym jezuitą – Piotrem Skargą.

Na rok przed śmiercią został Kawalerem Orła Białego – najstarszego i najwyższego odznaczenia państwowego Rzeczypospolitej.

Dziś, ten niespełniony – wskutek kasacji Zakonu – jezuita, a następnie metropolita warszawski i Prymas Polski, patrouje jednej ze znanych ulic Warszawy.

JT JT

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.

Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

Spowiedź zobacz www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • 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

Nowa groźna moda wśród osób młodych
Niebezpieczna „filozofia” odbiera im zdrowie i życie

Czuja nauczycielka obserwowała dziewczynkę, która bardzo schudła i to w dość krótkim czasie. Zauważyła, że nosi na prawym nadgarstku czerwoną bransoletkę. Rodzice o niczym nie wiedzieli.

Czy dla młodych dziewcząt i chłopców ważne jest zdrowe odżywianie, czy też większą wagę przywiązują do wyglądu? Od wielu lat panuje moda na zdrowy styl życia. Mówi się i pisze na temat diet, zdrowej żywności, właściwego odżywiania

się, dobrego wyglądu. Lekarze zachęcają otyłych pacjentów do zrzucania zbędnych kilogramów ze względu na ryzyko zawału serca, choroby układu kostnego i dla lepszego samopoczucia. Pragnienie dobrego zdrowia mają nie tylko dorośli, dotyczy to również młodzieży. Młodzi ludzie w dzisiejszych czasach mają większą świadomość i wiedzę dotyczącą zdrowych produktów niż wcześniejsze pokolenia.

Jednak nie zdrowie, a wygląd ma dla nich duże znaczenie, tym bardziej że jest promowany w mediach. Przeróżające jest

to, że wygląd określa często wartość człowieka. Niektóre dziewczęta już w dzieciństwie dowiadują się, że atutem ko-

biety jest ciało, płaski brzuch, długie nogi.

Celebrytki dzielą się na swoich blogach informacjami o chudnięciu, chcą się pięknie prezentować na zdjęciach, a młode zakompleksione dziewczęta pragną je naśladować.

Zbytne przywiązywanie wagi do tego, jak się wygląda, ma wpływ na nowe fascynacje wśród nastolatków. Na jednej z wycieczek szkolnych wychowawczyni klasy zauważyła, że uczennica unika spożywania posiłków. Dotyczyło to nie tylko obiadów, lecz także śniadań i kolacji. Różnie bywa z dzisiejszymi dziećmi, są rozgrymaszone, mają duże wymagania. Nauczycielka uwierzyła, że posiłki na stołówce nie smakują uczennicy, delikatnie zachęcała, ale nie namawiała jej do jedzenia na siłę. Zaniepokoił ją fakt, że dziewczynka nie miała potrzeby kupowania produktów spożywczych czy czegoś słodkiego, co robili jej rówieśnicy.

Po powrocie czuła nauczycielka obserwowała, że dziewczynka bardzo schudła i to w dość krótkim czasie. Zauważyła również, że nosi na prawym nadgarstku czerwoną bransoletkę. Po rozmowie z pedagogiem szkolnym, który poruszył sprawę ruchu „pro ana”, zainteresowała się informacjami o tej specyficznej filozofii

GABINET
MEDYCyny NATURALNEJ
I BIOREZONANSULek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (*candida alb.*)

ODCZULANIA

LECZENIE CHOROBY
UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:

Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15

www.gabinetbicom.pl

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKALEKARZE
SPECJALIŚCI511 511 234
48 386 95 00Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

GABINET REHABILITACJI
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



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

i odczuła jeszcze większy niepokój.

Często jest tak, że ostatnimi osobami, które zauważają problem dziecka, są najbliżsi. Kiedy pedagog szkolny zaprosił matkę uczennicy na rozmowę, na początku była bardzo zdziwiona i nie przyjmowała do wiadomości, że jej dziecko może mieć problem. Zauważyła, że dziewczynka schudła, lecz nie widziała w tym niczego dziwnego, bo „teraz wszystkie dziewczyny się odchudzają”. Tymczasem okazało się, że uczennica była bardzo zaangażowana w ruch „pro ana” promujący anoreksję jako styl życia.

Jest to bez wątpienia ruch osób chorych – wynika to z ich wypowiedzi i specyficznego sposobu myślenia. Tej ideologii ulegają głównie dziewczęta. Nazywają się motylkami, bo chcą być tak lekkie i zwiewne jak te piękne owady, a w rzeczywistości doprowadzają swoje ciała do wyniszczenia.

„Pro ana” traktuje anoreksję i inne zaburzenia odżywiania, np. bulimie, jako alternatywny sposób odchudzania. To specyficzna filozofia, według której anoreksja nie jest chorobą, ale świadomym wyborem stylu życia.

Drogą do ideału – celem – jest dążenie do bycia chudym. Tymczasem nie jest to odchudzanie, tylko głodzenie się. Hałsem przyświecającym zwolenniczkom ruchu są słowa Christophera Marlowe: „To, co mnie żywi, niszczy mnie”.

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

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

Ruchem zainteresowane są dziewczęta o niskiej samoocenie, nieakceptujące wyglądu własnego ciała. W internecie znajdują podobne do siebie osoby wspierające się w dążeniu, w ich mniemaniu, do pięknego wyglądu. W rzeczywistości to zagubione młode dziewczęta szukające akceptacji, a fora „pro ana” traktują jako sposób na rozładowanie frustracji i stresu.

Obserwujemy nastolatki w domu i w szkole, aby zareagować w odpowiedniej chwili, nie pozwalając dzieciom zbyt długo pozostawać samotnie przed komputerem, rozmawiamy z nimi jak najwięcej, edukujemy rodziców.

Źródło: Deon.pl

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje, sporządzanie opinii, optymalizacja podatkowa, w tym również dla aptek, firm farmaceutycznych, praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

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

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

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

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



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 **NpZ** i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

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

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4

Y0574

Masz doświadczenie
w opiece nad osobami starszymi
i swobodnie komunikujesz się
w języku angielskim?

**PRACUJ JAKO
OPIEKUNKA SENIORÓW
W WIELKIEJ BRYTANII!**

PROMEDICA24

Skontaktuj się z nami !
☎ 507 061 699
🌐 promedica24.pl

F/0061

Osiedle Tulipanowa

**Domy wolnostojące - w Puszczy Kozienickiej
i przy zalewie w Siczkach,**

tylko 2600 zł/m² netto (liczone z działką)

www.osiedletulipanowa.pl **tel.: 509767520**

Y/0466

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

519 179 707

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

deltamed
transport-ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94 www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

Y0574

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

**Florystyka
dla seniorów**
0 zł | 1 rok
oraz wiele innych
bezpłatnych kierunków
Nagrody i promocje
dla słuchaczy

**Opiekun
medyczny**
0 zł | 1 rok

Kosmetyka
0 zł | 2 lata

COSINUS® ZDOBĄDŹ ZAWÓD Z PRZYSZŁOŚCIĄ | Bez matury | BEZPŁATNIE!

Radom, ul. Żeromskiego 9/15C, tel. 48 363 24 30

cosinus.pl

A/0556

Światowy Dzień Chorego 2018 - refleksje kapelana



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca Wyższego Seminarium Duchownego.

Miesiąc luty, który niedawno rozpoczęliśmy jest dobrą okazją, by uświadomić sobie, że od wielu lat w liturgiczne wspomnienie Matki Bożej z Lourdes przeżywany jest w Kościele Światowy Dzień Chorego, którego celem jest dowartościowanie cierpienia chorych na płaszczyźnie ludzkiej, a przede wszystkim duchowej a także konieczność zapewnienia im lepszej opieki, jak również przypomnienie o potrzebie zauważenia roli pracowników służby zdrowia.

W tym roku Ojciec Święty Franciszek skierował z tej okazji orędzie, w którym podkreśla, że obraz Kościoła jako „szpitala polowego” jest rzeczywistością bardzo konkretną. Papież wybierając jako motto do swoich rozważań słowa, które Jezus kieruje do Maryi i jej ucznia podkreśla, że Maryja jest symbolem pełnej czujności i wytrwałości opieki nad cierpiącym. Biskup Rzymu zwraca też uwagę na to, że w ciągu wieków zostało zrealizowanych wiele inicjatyw dzięki działalności zgromadzeń katolickich, diecezji i szpitali. Lekarze i pielęgniarki, kapłani i wolontariusze oraz członkowie rodzin, którzy angażują się w opiekę nad chorymi uczestniczą w misji Kościoła, gdyż jest to wspólna odpowiedzialność, która podnosi wartość codziennej służby każdego.

Te słowa od wielu lat realizowane są



w praktyce na terenie szpitali znajdujących się w naszej radomskiej diecezji. W wielu placówkach celebrowane były Msze Święte pod przewodnictwem księży biskupów, by umocnić wiarę tych, którzy zmagają się z cierpieniem wielokrotnie ucząc się tego, że jest ono częścią dorastania i okazją do odszukania mądrości, dającej spokój ducha. W lecznicy na radomskim Józefowie bp Piotr Turzyński podkreślał, że „w chrześcijaństwie zawsze jest wielka troska o chorych i tego nauczył nas sam Pan Jezus. On nie uzdrowił wszystkich, ale wszedł w ludzkie cierpienie, które stało się drogą do zbawienia. Ktoś, kto choruje i cierpi zdobywa mądrość, że życie ludzkie jest kruche a samo szpitalnictwo jest owocem naszej Ewangelii. W chorobie i cierpieniu została nam dana Maryja, abyśmy nie byli sami i jednoczyli się w modlitwie za jej przyczyną oraz, by pomagała nam przeżywać cierpienia”.

Jako kapelan posługujący od 10 lat w szpitalu mogę śmiało podkreślić, że istnieje ogromna potrzeba, by każdego roku zwrócić wielką uwagę na dobre przygotowanie chorych, ich rodzin i personelu szpitala do przeżywania Dnia Chorego. Zarówno chorzy, jak również ci, którzy im posługują doceniają to, że są oni w tym dniu bardzo mocno dowartościowani i docenieni. Czasy, które przeżywamy i miejsca, w których żyjemy są pełne tych, którzy zmagają się z trudnymi doświadczeniami choroby i cierpienia. Każdy Dzień Chorego może być okazją do refleksji nad naszą codziennością, w której spotykamy się z takimi doświadczeniami. To dzień, w którym dowartościowani są nie tylko cierpiący umacniani przez sakrament Eucharystii i namaszczenia chorych a także opiekujący się nimi, którym bardzo często brakuje pokoju serca, nadziei i siły do służby.

Dzień Chorego przeżywany z godnością może być też dobrym momentem, by



spojrzeć na chorobę nieco inaczej. Może być to okazją do uświadomienia sobie, że Bóg zna naszą historię i choć nie rozumiemy często tego trudnego doświadczenia, to jednak może być to dobry moment, by nie liczyć tylko na siebie, ale jeszcze bardziej zaufać Jemu i wzrastać w pokorze. Kościół bowiem otrzymał od Jezusa dar uzdrawiania i towarzyszenia chorym i trzeba tę misję realizować z nowym zapałem nie tylko w szpitalach, ale także tam, gdzie na co dzień spotykamy się z chorymi i cierpiącymi.

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

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej - godz. 13.00
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

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

fit APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA

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
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036



**PODZIEL SIĘ MIŁOŚCIĄ
PRZekaż SWÓJ 1%**

KRS 0000150776

WIĘCEJ NA
WWW.DZIELO.PL



Lekcja
Temat: Uczymy dobrych rachunków
*Dzieląc się miłością,
mnożymy dobro.*