

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pożegnanie lata

Mijający październik w tym roku jest wyjątkowy. Wybory do Sejmu i Senatu to na pewno to co najważniejsze, bo dotyczy przyszłości nas wszystkich. Wybieraliśmy tych, którzy będą sprawować rządy w Polsce przez kolejne cztery lata. Bardzo duża frekwencja przy urnach niezmiernie cieszy. Oznacza bowiem, że sami chcemy decydować o naszej przyszłości.

Do podwyższonej temperatury w mediach i w rozmowach poprzedzających wybory dostosowała się także aura. Tegoroczny październik zaskakuje nas temperaturami powyżej 20 stopni, a przecież to już jesień.

Trochę już ciszej, bo ptaki powoli opuszczają granice Polski, ale jak kolorowo, jak pięknie. Warto wyjechać z miasta i nacieszyć oczy kolorami polskiej jesieni. Czy jest takie drugie miejsce na świecie? Tyle różnych barw w jednym miejscu. Nasza codzienna krzątania i rozliczne obowiązki mogą sprawić, że nie nacieszymy się urokami polskiej jesieni. Warto jednak przeznaczyć choć odrobinę czasu, aby się z nią spotkać. Może na grzybobraniu?

Życząc wszystkim Czytelnikom miłych i kolorowych spotkań z polską jesienią, zapraszam do lektury 287. numeru Zdrowka.

zg



foto: Białowieża, 10.19. Dorocia W.

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Cera dojrzała

Czytaj na stronie 4.

Spierzchnięte usta – przyczyny, pielęgnacja

Czytaj na stronie 6.

Masaż przed ciążą, w ciąży i w czasie połogu

Czytaj na stronie 11.

Bogactwo natury – orzechy włoskie

Czytaj na stronie 12.

Jak zadbać o prostatę?

Czytaj na stronie 18.

Mleko kobiece – o tym powinna wiedzieć każda mama!

Czytaj na stronie 22.

Sporty zimowe i Bauerfeind

Czytaj na stronie 24.

Dlaczego warto zmieniać nawyki żywieniowe przed operacją bariatryczną?

Czytaj na stronie 26.

Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 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

ZD0272

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

M0473

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 w swoim „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. 13
Chirurgia – str. 16, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 5, 23
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 7
Neurologia – str. 14, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 9
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 9
Rehabilitacja – str. 5, 8, 11, 14
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa – str. 6, 12
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 8, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia – str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 9, 10, 11, 28

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11, 25

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28
Inne – str. 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 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

B0142

ZAPRASZAMY

Od poniedziałku do piątku od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne

w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ PORADNIE NFZ

- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

**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



PORADNIA
KARDIOLOGICZNA
ZEGARA
SŁONECZNEGO

Justyna Kosno-Żak
Specjalista chorób wewnętrznych/kardiolog

Zakres usług:

**EKG z konsultacją kardiologiczną
USG serca,
Holter EKG i RR, testy wysiłkowe**

ul. Zegara Słonecznego 6 m. 1
26-600 Radom
www.pkzs.eu

Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem **796 172 975**

K/0156

Składniki kosmetyków do cery dojrzałej

Składniki kosmetyków do cery dojrzałej mają najtrudniejsze zadanie ze wszystkich znanych środków pielęgnacyjnych. Oczekuje się od nich, że zatrzymają, a nawet cofną efekty starzenia się skóry. Poznaj sześć składników, które powinny się znaleźć w kosmetykach do cery dojrzałej!

Składniki kosmetyków do cery dojrzałej mają za zadanie przede wszystkim utrzymać możliwie jak najdłużej jędrność i elastyczność skóry, zminimalizować widoczność zmarszczek i powstawa-



nie nowych. Jakie substancje wspierają uzyskanie tego efektu? Poznaj 6 składników, które okażą się przydatne!

Składniki kosmetyków do cery dojrzałej

Kolagen

Kolagen jest białkiem tkanki łącznej, co czyni go głównym twórcą tkanki skórnej. Jest używany przez chirurgów

plastycznych do przyspieszenia gojenia się ran i blizn, a przez kosmetologów do wypełniania zmarszczek.

Nikogo więc chyba nie dziwi, że polecany jest także w domowej pielęgnacji cery dojrzałej. Obecnie w nawiązaniu do najnowszych badań poleca się stosowanie kolagenu rybiego, który ma mniejsze cząsteczki, dzięki czemu potrafi wnikać w skórę i nie zostaje zmyty

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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

badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

Z/01028

Monika Lipiec
kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

K/0334

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



Y0328



503 849 387 www.medaction.pl
fb/ medactionpl

z jej powierzchni, jak kolagen o dużych cząsteczkach. Kolagen można znaleźć w kremach, jak również w czystej postaci hipoalergicznego żelu.

Retinol

Ten organiczny związek chemiczny powstaje w wątrobie, a występuje w powierzchniowej warstwie skóry i odpowiada za jej prawidłowe funkcjonowanie. Przez ekspertów ze świata kosmetyki został odkryty około roku 1970.

Retinol najczęściej można znaleźć w składach kremów przeciwzmarszczkowych i serum. Oprócz działania anti-aging jest także polecany do pielęgnacji cery tłustej. Działa złuszcząco, pomaga skórze w produkcji kolagenu i elastyny, substancji niezbędnych do jej funkcjonowania i utrzymania elastyczności. Stosowany jest w różnych stężeniach w zależności od stanu i wieku skóry oraz przeznaczenia. Działa jak zewnętrzne uzupełnienie witaminy A, która znika z organizmu pod wpływem oddziaływania promieniowania UV.

Witamina C

Witamina C również należy do tych składników, które wspomagają syntezę kolagenu. Wygładza drobne zmarszczki i rozjaśnia skórę, dzięki czemu twarz dostaje blasku i wygląda bardziej świeżo.

Witamina C jest polecana nie tylko do walki ze zmarszczkami, ale także na usunięcie przebarwień typowych dla skóry dojrzałej. Wspiera też pracę naczyń krwionośnych, co widocznie poprawia koloryt skóry. Często występuje jako serum będące połączeniem witaminy C i witaminy E, i właśnie w tym towarzystwie działa najmocniej. Dodatkową zaletą witaminy C jest również jej niska cena, dlatego to obowiązkowa pozycja na półce.

Ceramidy

Ceramidy pełnią rolę muru, który chroni skórę przed przepuszczaniem wody, stanowi o jej elastyczności, a także trzymaniu odpowiedniej, stałej temperatury. Jak wiele składników, ceramidy słabną z wiekiem, spowalnia ich produkcja oraz działanie. Są dobrze wchłaniane przez skórę przy dostarczaniu zewnętrznym, dlatego stosowanie

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA



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

kremów z ceramidami naprawdę ma sens.

Naturalne olejki

Wegańskie, organiczne i pozyskiwane z roślin mogą stać się alternatywą dla fanów naturalnej pielęgnacji. Wśród nich świetne opinie zbierają olejek arganowy oraz olejek z awokado. Dzięki witaminom A, E i C odżywiają, nawilżają i natłuszczają skórę. Kolejny plus dla olejków to przystępna cena i łatwa dostępność.

Witamina E

Jej znaczenie dla skóry jest ogromne

nie ważne, podobnie jak w przypadku witaminy C. Te dwie witaminy razem przy regularnym stosowaniu potrafią znacznie poprawić stan dojrzałej, zaniedbanej skóry. Witamina E odznacza się działaniem antyutleniającym, wspomaga ceramidy i ochrania błonę fosfolipidową. W efekcie wygładza skórę i wyrównuje jej koloryt. Jest częstym składnikiem kremów i eliksirów młodości, ale można ją znaleźć również w roślinnych olejkach lub w czystej postaci jako serum

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

1. Lekarzy specjalistów psychiatrów;
2. Lekarzy w trakcie specjalizacji z psychiatrii lub chcących się specjalizować;
3. Lekarzy posiadających inne specjalizacje.

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i płacy. Forma zatrudnienia do uzgodnienia.
zatrudnimy także lekarzy specjalistów psychiatrów na umowę kontraktową do pełnienia dyżurów medycznych.

Bliższe informacje można uzyskać:

Jan Krzysztof Bartel - Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa – (048) 332 450 00
krzysztof.bartel@szpitalpsychiatryczny.radom.pl
Marzena Gózdź – Kierownik Działu Służb Pracowniczych (048) 332 45 16
marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Y0520

Spierzchnięte usta – przyczyny, pielęgnacja

Składniki kosmetyków do cery dojrzałej mają najtrudniejsze zadanie ze wszystkich znanych środków pielęgnacyjnych. Oczekuje się od nich, że zatrzymają, a nawet cofną efekty starzenia się skóry. Poznaj sześć składników, które powinny się znaleźć w kosmetykach do cery dojrzałej!

Spierzchnięte usta to wyjątkowo przykra dolegliwość zwłaszcza zimą i jesienią, ale potrafi ona dokuczać o każdej porze roku. Dlaczego tak się dzieje?

Przyczyny

Istnieje wiele przyczyn pierzchnięcia i pęknięcia ust. Mogą to być czynniki zdrowotne, czyli niedobory (głównie) witamin z grupy B, odwodnienie organizmu, a nawet zmiany w gospodarce hormonalnej. Skóra warg jest wyjątkowo cienka i delikatna, a przez to nasze usta nie są dostatecznie chronione przed działaniem warunków atmosferycznych. Wiatr, słońce oraz mróz wysuszają usta, co skutkuje ich bolesnym pękaniem. Spierzchnięte, popękane usta nie tylko nie wyglądają estetycznie, ale także sprawiają ból.

Pielęgnacja

Podstawą dobrego wyglądu ust jest zdrowe odżywianie, nawadnianie organizmu oraz systematyczna pielęgnacja zapobiegająca ich wysuszeniu i pękaniu.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

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

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

I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



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



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

I/0583

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

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

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

R/0397

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306

Codziennie korzystaj z nawilżającej pomadki o naturalnym składzie, regularnie wykonuj peeling lub masaż ust oraz stosuj regenerujące maseczki. Unikaj obлизywania ust na mrozie czy wietrze, gdyż potęguje to bolesne pęknięcie warg. Pamiętaj, aby nie korzystać z kosmetyków zawierających w składzie wysuszający i podrażniający alkohol. Wybieraj natomiast takie, które mają filtr przeciwsłoneczny oraz jak najwięcej naturalnych składników.

Jeśli jednak z jakiegoś powodu zdarzyło się, że twoje usta są suche i spierzchnięte, należy je przede wszystkim regenerować, nawilżać oraz natłuszczać. Najlepiej jest robić to przy pomocy naturalnych, jadalnych substancji, które każdy z nas posiada w swojej domowej spiżarni. W okresie wzmożonego wysuszenia ust nie korzystaj z kolorowych szminek, pomadek i błyszczków. Pomalowane usta nie będą wyglądać estetycznie, a ponadto składniki tych kosmetyków mogą je jeszcze bardziej wysuszyć lub podrażnić. Pamiętaj także, aby unikać ostrych oraz kwaśnych potraw, gdyż kontakt warg z jedzeniem może być bardzo nieprzyjemny, a nawet bolesny. Leczenie tak zmienionej skóry warg może trwać nawet ponad tydzień, więc trzeba uzbroić się w cierpliwość. Warto w tym czasie, w miarę możliwości, unikać wychodzenia na dwór, szczególnie gdy są upały, mrozy lub silny wiatr.

Domowe sposoby

Naturalne oleje i maśła (np. oliwa



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

z oliwek, masło shea, olej kokosowy) to niezawodna broń w walce z suchą i szorstką skórą ust. Olejek rozsmarowany na ustach złagodzi podrażnienie, zregeneruje zrogowaciały naskórek oraz stworzy na wargach naturalny filtr, chroniący je przed wpływem warunków atmosferycznych. Nakładaj na usta kroplę oleju najczęściej jak to możliwe. Co kilka dni nałóż grubszą warstwę na noc, a obudzisz się z niesamowicie miękkimi ustami.

Miód, dzięki zawartości aminokwasów, witamin oraz enzymów doskonale nawilża, ujędrnia oraz złuszcza naskórek. Działa także antybakteryjnie, co zapewni odkażenie pęknięć w skórze i pomoże zapobiec rozwijaniu się infekcji. W okresie nasilonych problemów ze skórą ust nakładaj go 2-3 razy dziennie na około 10 minut. Po kilku dniach takiej kuracji

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

lek. med. Michał Wieczorski

OTOLARYNGOLOG

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0630

usta będą nawilżone oraz nabiorą zdrowego koloru.

Aloes zawiera substancje, które bardzo intensywnie nawilżają, a także wspomagają syntezę kolagenu i elastyny, co przyspiesza odnowę komórkową skóry. Cienką warstwę aloesu nakładaj na usta tak często, jak tego potrzebujesz i pozostaw do wchłonięcia. Jeśli nie posiadasz w domu tej rośliny, możesz kupić taki żel w aptece. Ważne, by miał jak największe stężenie aloesu i mało ulepszaczy w składzie.

Śmietana lub twaróg o wysokiej zawartości tłuszczu nawilży oraz zmiękczy skórę warg. Po nałożeniu takiej naturalnej maseczki odczekaj 15 minut, a następnie zetrzyj jej nadmiar.

Witamina A i witamina E wspomagają regenerację tkanki skórnej,

Dokończenie na stronie 8.

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

AA/0289



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Z/0590

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

Spierzchnięte usta – przyczyny, pielęgnacja

Dokończenie ze strony 7.

a także zabezpieczają skórę przed działaniem wolnych rodników, dlatego sprawdzają się także jako kuracja wysuszonych i spękanych ust. Zawartość kapsułek z witaminami A + E wetrzyj w usta i pozostaw do wchłonięcia.

Ogórek składa się w 90% z wody, a ponadto zawiera dużą ilość witaminy C, która wspomaga produkcję kolagenu. Dzięki temu świetnie sprawdzi się jako środek nawilżający i wspomagający gojenie ust. Świeżego, umytego ogórka pokrój na plasterki, a następnie przyłóż do ust na kilka minut. Puść on sok, który ukoi i zregeneruje wargi.

Cukrowy peeling ust

Gdy usta są już podleczone, ale nadal nie wyglądają najlepiej, warto zrobić naturalny peeling, który złuszczy suche skórki i zwiększy ukrwienie warg.



Łyżeczkę cukru wymieszaj z łyżeczką ulubionego oleju, np. kokosowego lub oliwy z oliwek, a następnie wmasuj dokładnie w usta i spłucz. Warto wykonywać taki peeling profilaktycznie 1–2 razy w tygodniu.

Pamiętaj, aby od razu po takim zabiegu zabezpieczyć usta regenerującą pomadką. Możesz też zrobić masaż ust za pomocą czystej, miękkiej szczoteczki do zębów. Nabiorą one zdrowego koloru, a skóra będzie pobudzona do produkcji nowych komórek.

Przepisy na domowe maseczki na usta

Aby zapobiegać pękaniu i wysuszeniu się ust, stosuj przynajmniej raz w tygodniu jedną z mocno nawilżających i regenerujących maseczek.

Maseczka z awokado – rozgnieć miękkie awokado widelcem,

zmieszaj z dowolnym olejem roślinnym i nałóż na usta. To zapewni im nawilżenie oraz stworzy naturalny filtr chroniący przed warunkami atmosferycznymi.

Maseczka z bananem

– papkę ze świeżego banana zmieszaj z łyżką śmietany oraz kilkoma kroplami oliwy z oliwek. Nałóż na 20 minut, a następnie zetrzyj. Śmietana oraz banan odżywią osłabioną skórę ust.

Maseczka miodowa z twarogiem

– wystarczy zmieszać miód z tłustym twarogiem i nałożyć grubą warstwę mieszanki na usta. Powstrzymaj się od szybkiego zlizywania. Taką maseczkę najlepiej pozostawić na pół godziny.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG 0636

Agnieszka Sala

Pediatra

specjalista chorób dzieci

Radom,
ul. Daszyńskiego 7

przyjmuję
we wtorki i piątki 16-20
w soboty 9-15

tel. 731-279-115

T/0020

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

Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom. 603 208 589

T/0074

mgr **Joanna Dunin**

psycholog i psychoterapeutka



Psychoterapia
w Radomiu
w nurcie Analizy
Bioenergetycznej
Alexandra Lowena

„Prawdziwym kryterium udanej terapii jest to,
że zapoczątkowuje ona proces rozwoju,
który pacjent może kontynuować
bez pomocy terapeuty”. Alexander Lowen

f /PsychoterapiaLowen
Podleśna 98, Radom
504 170 348

www.polaczenie-psychoterapia.pl

T/0354

ZGAGA – jak się pozbyć uciążliwego pieczenia w przełyku

Zgaga pojawia się po posiłku. Uczucie sytości tłumi ostre pieczenie za mostkiem i w przełyku wywołane przez cofający się z żołądka do przełyku kwas. Najczęściej przyczyną zgagi jest obżarstwo, spożywanie ostrych potraw, picie alkoholu i palenie papierosów. Zgaga często towarzyszy chorobie refluksowej, ale może też świadczyć o chorobie serca.

Pokarm, który raz trafił do żołądka powinien w nim zostać do czasu, aż zo-

stanie strawiony. Nad tym, by nie wracał do przełyku, czuwa wpust – mały krążek

mięśni. Gdy zwieracze wpustu rozciągną się i rozluźnią, kwaśna treść żołądka, zawierająca między innymi kwas solny, może cofać się i drażnić delikatną błonę śluzową ścian przełyku.

Zgaga pojawia się po posiłku. Uczucie sytości tłumi ostre pieczenie za mostkiem i w przełyku sięgające nawet w okolice barku i dołka podsercowego. To bolesne i bardzo nieprzyjemne.

Przyczyny zgagi

Najczęściej jako winowajców wymienia się obżarstwo, używanie w nadmiarze ostrych potraw, alkoholu i papierosów. Jej wystąpieniu sprzyja napięcie nerwowe i wyczerpanie psychiczne, które nasila nieprzyjemne objawy (z powodu nadmiernego przepełnienia żołądka niezbyt dokładnie przeżutym pokarmem z większą ilością płynów).

Zgaga często dotyka osoby z przepukliną rozworu przełykowego (kiedy część żołądka prześlizguje się przez przeponę do klatki piersiowej), chorobą wrzodową, dwunastnicy i dróg żółciowych, po resekcji żołądka, w okresie ciąży (kiedy wzrasta ciśnienie śródbrzusze). Towarzyszy także chorobie refluksowej.

Jak uniknąć zgagi?

Zacznij jadać małe porcje (nie wypełniaj żołądka do końca), najlepiej o tych samych godzinach. Postaraj się, by przerwa między kolacją a snem trwała minimum 3 godziny. Nie leż i nie pochylaj się przez 3 godziny po jedzeniu. Ogranicz po posiłku ciężką pracę fizyczną, wymagającą schylania się, unikaj ciasnej odzieży.



**Radomskie
Centrum Onkologii**
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'



Program Profilaktyki Raka Piersi

Bezpłatna mammografia
dla kobiet w wieku 50-69 lat

zapisy:

tel. 48 377 90 20

Q/0644

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

Dokończenie na stronie 10.

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Fizjoterapeuta

mgr **Kamil Zastawski**

TERAPIA MANUALNA
dysfunkcje kręgosłupa,
kończyn górnych i dolnych
i stawów skroniowo-żuchwowych

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
wycinanie znamion barwnikowych

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. **Katarzyna Żórawicz**
DERMATOLOG
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ZGAGA – jak się pozbyć uciążliwego pieczenia w przełyku

Dokończenie ze strony 9.

Gdy stoisz nacisk żołądka na wpust jest mniejszy. Śpij na poduszce, uniesiona minimum 20 cm na nad materacem. Owoce i soki jedz co najmniej 30 min przed posiłkiem, tyle czasu potrzeba, aby zostały strawione.

Oczywiście wykreśl z menu te produkty, które wywołują zgagę. Są to przede wszystkim potrawy smażone, tłuste, ostre i kwaśne. Powinno się, niestety, zrezygnować z czekolady i innych słodczy. Wyklucz (natychmiast!) palenie, picie mocnej kawy i herbaty, coca-coli i napojów gazowanych, czyli takich, które stymulują wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego. Unikaj surowej cebuli, czosnku, rzodkiewek.

Na zgagę może pomóc:

1. słaba herbata z mlekiem (chudym, maksimum 1,5%, bo bardziej tłuste może mieć wręcz odwrotny skutek);
2. niekiedy pomaga słaba herbata z cytryną, która neutralizuje kwas solny, lub z dodatkiem imbiru;
3. środek zobojętniający kwas najlepiej w postaci płynnej (np. 1 łyżkę mlecza Alugastrin lub Gelatum aluminium phosphorici);
4. preparat usprawniający proces trawienia, np. napar z dziurawca lub mięty;
5. zimny kompres na brzuch;
6. prażone migdały (są kaloryczne, dlatego ogranicz się do 15 sztuk dziennie);
7. 1/3 szklanki soku z surowego ziemniaka (można mieszać z miodem lub sokiem z marchwi) wypita 30 min. przed jedzeniem.

Gdy zgaga zdarza się często

Jeżeli zgaga dokucza ci dłużej niż trzy tygodnie, idź koniecznie do lekarza. Jest to sygnał choroby, toczącej się w żołądku i przełyku, która wcze-

śniej lub później może uszkodzić te organy. Przedłużająca się zgaga może doprowadzić także do choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Lekarz zleci ci zapewne wykonanie badania endoskopowego (w postaciach przewlekłych stwierdza nadżerkę i owrzodzenie) i badania rtg z użyciem papki barytowej (z wyciskaniem treści żołądka do przełyku).

Zrób to koniecznie

Jeżeli masz zgagę i należysz do grupy osób o wysokim ryzyku zachorowania na chorobę serca: wiek powyżej 40 lat, wysokie ciśnienie krwi i stężenie cholesterolu, choroby serca w rodzinie, cukrzyca, nałogowe palenie – zrób elektrokardiogram i badanie wysiłkowe, aby upewnić się, że to, co ci dolega, jest rzeczywiście pieczeniem z powodu zarzucania kwasu do przełyku, a nie objawem choroby serca.

Źródło: poradnikzdrowie.pl


Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiędz 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

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**

Masaż przed ciążą, w ciąży i w czasie połogu

Masaż przed ciążą, podczas ciąży oraz połogu to bardzo ważny okres dla obojga rodziców i dla prawidłowego rozwoju dziecka. To już wiecie z mojego poprzedniego artykułu, w którym zapowiadałem niniejszy.

Ciąża to początek drogi dla Was obojga – rozkoszujcie się nim, bo po dziewięciu miesiącach ten stan mija, a zaczyna się nowy świat i nowe życie.

Jeśli dowiedziałas się, że jesteś w stanie błogosławionym, ogłoś to partnerowi. Świetnym pomysłem jest zrobienie mu z pełną ekscytacją niespodzianki. Przywitaj go przy śniadaniu, mając zawiązaną w talii ozdobną kokardę. Poproś go o otwarcie prezentu, a jak już rozwiąże wstążkę, to ujrzy napis „Jestem w ciąży”. Możesz też kładąc się spać, przytulić partnera i powiedzieć „Dobranoc, tatusiu”.

Kiedy minie pierwszy trymestr ciąży, zainwestuj w swoje zdrowie jeszcze bardziej niż dotychczas. Wybierz się na masaż dedykowany kobietom ciężarnym. Taka terapia relaksuje, uspokaja, upiększa, poprawia krążenie, zapobiega rozstępom skórnym, zmniejsza napięcie mięśniowe, zapobiega obrzękom kończyn górnych i dolnych, łagodzi bóle kręgosłupa, poprawia pracę układu limfatycznego, pomaga wrócić do kondycji i uelastycznia mięśnie. To istotne czynniki regulujące samopoczucie kobiety, burze hormonalną i huśtawkę nastrojów.

Masaż klasyczny można przeplatać hydromasażem. Wykonuje się go najczęściej w pozycji siedzącej lub w leżeniu tyłem bądź na lewym boku. Obszary ciała, które

możesz masować to grzbiet, powłoki brzuszne, twarz, kark, pośladki, stopy oraz kończyny dolne i górne.

Nie decyduj się na masaż, gdy masz do niego przeciwwskazania takie jak:

- wewnątrzmaciczne zaburzenia płodu;
- przodujące łożysko;
- przedwczesne odklejenie się łożyska;
- choroby nerek, tarczycy lub trzustki;
- gestoza;
- anemia;
- choroby serca;
- nadciśnienie tętnicze;
- skaza krwotoczna;
- cukrzyca;
- krwawienia z dróg rodnych.

Masaż ciążowy stosowany jest na etapie przygotowań do ciąży, podczas ciąży i po porodzie.

W trakcie przygotowań do ciąży zalecam masaż całościowy, który obejmuje wszystkie części ciała i uwzględnia powłoki brzuszne, aparat więzadłowy stawów i mięśni kończyn dolnych, grzbietu oraz brzucha. Masaż w okresie ciąży można bezpiecznie wykonać na lewym boku, ponieważ ta pozycja zapobiega uciskowi żyły głównej dolnej przez płód i powiększoną macicę. W pierwszym trymestrze masaż jest przeciwwskazaniem, bo wtedy trwa proces tworzenia się łożyska i organogeneza. Poza tym na początku ciąży przeszkodą mogą być mdłości, co utrudni wykonanie zabiegu. Opuść sobie też terapię masażem miesiąc przed wyznaczoną datą porodu. W ręce masażysty wróć natomiast na spokojnie podczas połogu.

Masaż we wczesnej i późnej rewitalizacji poporodowej różni się w zależności od tego, czy było cięcie cesarskie, czy poród odbył się naturalnymi siłami.

Przy porodzie naturalnym wczesna rewitalizacja trwa do 14 dnia po porodzie i wtedy masaż obejmuje całe ciało. Można go wykonać już 3 godziny po porodzie, ponieważ sprzyja obkurczaniu się macicy. Późna rewitalizacja trwa od 14 dnia po porodzie i obejmuje masaż całego ciała z pominięciem gruczołu piersiowego. W przypadku obręzków stosuje się drenaż limfatyczny, a przy zaparciach masaż powłok brzusznych. Wczesna rewitalizacja po cięciu cesarskim rozpoczyna się w 6 tygodniu po porodzie i polega na masażu całego ciała z pominięciem powłok jamy brzusznej, ale z opracowaniem blizny pooperacyjnej. Późna za to zaczyna się 3 miesiące po cesarce na takich samych zasadach jak po porodzie naturalnym.

Nieźmiernie ważne jest zdrowie Twoje, jak i dziecka.

W następnym artykule z radością zapoznam Was z fenomenalnym masażem całościowym. Przygotuj się na taką odpężającą terapię.

Do skorzystania z zabiegów zapraszam do Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32, w którym pracuję codziennie w godzinach od 8.00 do 15.00.

Zapisy pod numerem tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

Masażysta Marcin Mańdziuk

Masaże

- Terapia manualna
- Masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- Drenaż limfatyczny



R0284



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

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

P/0672

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

P/0638

Bogactwo natury – orzechy włoskie

Jakie wartości odżywcze mają orzechy włoskie? Co prawda pięć orzechów włoskich ma tyle samo kalorii co pączek, ale warto je wybrać – zamiast pustych kalorii mamy pełnowartościowe białko i dużą porcję najszlachetniejszego tłuszczu. Jeśli nie jesz mięsa i ryb, powinnaś po nie sięgać, aby uzupełnić białko i kwasy omega-3. Dlaczego warto jeść orzechy włoskie?

Czy wiesz, że orzechy włoskie mogą z powodzeniem zastąpić ryby w diecie? Jedne i drugie zawierają bowiem wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo. Już 3 orzechy pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Jest w nich też L-arginina, substancja, która wpływa na rozszerzanie naczyń wieńcowych. Dlatego warto je chrupać profilaktycznie i w chorobach serca. Zawarty w orzechach kwas elagowy podnosi odporność, a także wiąże i unieszkodliwia substancje rakotwórcze.

To, co chrapiemy, jest nasieniem, tzw. jądrem, ukrytym pod beżową zdrewniałą pestką, czyli łupiną. W 51,5 proc. orzechy składają się z tłuszczu, jednak mają też wysokowartościowe białko (10 proc.), dlatego chętnie jadają je wegetarianie.

Wszystkie orzechy są wysokokaloryczne, a orzechy włoskie są rekordzistami: 100 g to 645 kcal.

Chronią układ krążenia

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz sterole roślinne, w które obfitują orzechy włoskie, mają zbawienny wpływ na układ krążenia – obniżają poziom złego cholesterolu, działają przeciwzapalnie, zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów. Dodatkowo koenzym Q10 pomaga

unieczynnić cholesterol LDL, a L-arginina przyczynia się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, więc w rezultacie obniża się ciśnienie krwi i spada ryzyko zawału serca.

Zmniejszają ryzyko raka

Naukowcy wciąż to jeszcze badają, ale wiadomo już, że kwasy fenolowe i elagowy mają działanie przeciwnowotworowe – wiążą i unieszkodliwiają substancje rakotwórcze. Oba znajdują się w orzechach włoskich.

Ważne

Orzechy włoskie dla uczniów i kobiet w ciąży

Bogactwem składników mineralnych orzechy włoskie biją na głowę laskowe. Ze względu na dużą ilość fosforu, który doskonale wpływa na pracę mózgu, orzechy polecane są dla uczących się. Są także dobrym źródłem żelaza, wapnia, potasu, magnezu i cynku. Witamina E, w którą obfitują, korzystnie wpływa na skórę, zaś B6 bierze udział w powstawaniu przeciwciał i czerwonych krwinek. Orzechy polecane są również kobietom w ciąży, zawierają

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

<http://www.rtd.radom.pl/>

P/0363

NZOZ ESSAMED Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21.

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516



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

więcej na: www.baldys-lab.eu

bowiem kwas foliowy niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu. Podobne zalety ma olej wytłoczony z orzechów włoskich, doskonały do stosowania na zimno, np. do sałatek.

Zwalczają nadpotliwość

Duża ilość garbników oraz związków o właściwościach antybakteryjnych sprawia, że napar z liści orzecha jest doskonałym środkiem skutecznie zwalczającym nadmierną potliwość, zwłaszcza stóp. Można w nim jednak nie tylko moczyć stopy, ale także dodawać go do kąpieeli – wtedy napar podziała kojąco na skórę i złagodzi różnego rodzaju podrażnienia.

Leczą żylaki i hemoroidy

Brokuły wzmacniają stawy i sprawiają, że zastęga obecnych w liściach orzecha włoskiego garbników działających ściągająco, przeciwzapalnych flawonoidów oraz związków hamują-

cych drobne krwawienia z uszkodzonych naczyń. Dlatego wszystkie te substancje wykorzystywane są w preparatach przeznaczonych do leczenia hemoroidów czy żylaków nóg. Skuteczny jest też przygotowany z liści napar – można go stosować do nasiadówek, okładów, przemycania.

Poprawiają wygląd cery

Brokuły zawierają luteinę, zeaksantynę, zawartość cynku oraz substancji o działaniu przeciwbakteryjnym i ściągającym sprawia, że wyciągi z orzecha włoskiego znaleźć można w wielu kremach i maseczkach do cery tłustej i trądzikowej. Ale nie tylko w nich, bo w kosmetykach przeznaczonych do cery dojrzałej wykorzystywane są pochodzące z orzechów witaminy A i E oraz koenzym Q10, które zwalczają wolne rodniki, zatrzymują wodę w komórkach skóry, dodają jej energii i pobudzają procesy odnowy.

Dokończenie na stronie 14.

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

PRZYJMĄ 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

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

SKLEP MEDYCZNY **ADMED** NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

Sklepy medyczne ADMED:

Radom,

ul. Osiedlowa 9
tel.: 48 366 10 78
lub 666 704 682

email: admed.radom@gmail.com

Radom,

ul. Lekarska 2a, parter
tel.: 790 762 890
email:

admed.radom1@gmail.com

Kozienice,

al. Sikorskiego 10,
tel.: 881 565 31
email:

admed.sklepkozienice@gmail.com

Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek

tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

**od pon. do pt.
w godz. 14-17**

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

BADANIA
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ 792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

Bogactwo natury – orzechy włoskie

Dokończenie ze strony 13.

W balsamach brązujących powszechnie stosowany jest zaś juglon – naturalny barwnik, który daje efekt złotobrzowej, delikatnej opalenizny.

Łagodzą kłopoty żołądkowe

Silne właściwości bakteriobójcze orzechów włoskich – działają na paciorkowce, gronkowce, bakterie duru brzuszego – oraz grzybobójcze, przeciwzapalne i odtruwające są bardzo pomocne w razie nieżyłtów przewodu pokarmowego, zatrucia, biegunki bakteryjnej. W tego rodzaju dolegliwościach żołądkowych można ratować się odwarem z liści albo domowej roboty nalewką z zielonych orzechów. Może okazać się ona pomocna również w zwalczaniu pasożytów przewodu pokarmowego.

Wzmacniają system nerwowy

Dzięki zawartości kwasu lanolino-owego orzechy włoskie mają dobroczyn-

ny wpływ na komórki nerwowe. To działanie wzmacnia również znaczna ilość kwasu foliowego i magnezu. Dlatego orzechy są polecane osobom nadpobudliwym, przemęczonym, zestresowanym i mającym kłopoty ze snem.

Usprawniają pracę mózgu

Dzięki dużej ilości fosforu orzechy włoskie doskonale wpływają na sprawność procesów myślowych, dlatego polecane są szczególnie osobom uczącym się. Na pracę mózgu korzystny wpływ mają także miedź i mangan oraz kwas linolenowy – tłuszcz z grupy wielonienasyconych, z którego organizm produkuje kwasy omega-3, będące jednym z głównych „budulców” komórek mózgowych.

Pielęgnują włosy

Dzięki właściwościom ściągającym i antybakteryjnym wyciąg z orzechów znaleźć można w wielu kosmetykach do pielęgnacji włosów przetłuszczających

się, a także do włosów ze skłonnością do łupieżu, ponieważ działa łagodząco i przeciwzapalnie na skórę głowy. Natomiast jego barwiące właściwości często wykorzystywane są w szampinach i płukankach do ciemnych włosów, także farbowanych, bo podtrzymują ich kolor.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Radom ul. Konrada Vietha 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

L/0546

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.: 17-21

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

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

N/0647



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Olsztyn: klinika Budzik może przyjąć więcej pacjentów w śpiączce

Olsztyńska klinika Budzik dla dorosłych pacjentów w śpiączce została powiększona o kolejne siedem łóżek i może teraz przyjąć jednorazowo 15 chorych. W czwartek [10.10.2019 r. – przyp. red.] uroczyste ogłoszono otwarcie nowych pomieszczeń kliniki.

Współtwórcą olsztyńskiego Budzika neurochirurg prof. Wojciech Maksymowicz poinformował, że adaptacja nowych pomieszczeń kliniki była możliwa dzięki kwocie pół mln zł z fundacji „Akogo?” Ewy Błaszczuk. Dzięki temu klinika powiększyła się z ośmiu do 15 łóżek dla pacjentów.

– Już zaprosiliśmy kolejne pięć osób do zajęcia tych nowych łóżek,

a następne osoby będą wybierane spośród ponad 30 takich, które są w trakcie kwalifikacji. Widzimy, że zapotrzebowanie jest duże – mówił prof. Maksymowicz.

Z wyliczeń przedstawionych przez neurochirurga wynika, że przez niespełna trzy lata funkcjonowania olsztyńskiej kliniki opiekowała się ona 29 pacjentami, spośród których udało się

wybudzić 17 osób, czyli 59 proc. wszystkich podopiecznych.

Prof. Maksymowicz poinformował również, że przed kilku dniami wybudziła się ze śpiączki kolejna pacjentka, 28-letnia Magda z woj. zachodniopomorskiego. Jak mówił, miała ona bardzo poważne powikłanie w czasie ciąży, w którego wyniku doszło do nagłego zatrzymania krążenia i niedotlenienia mózgu.

– Ale nawet w tak trudnych przypadkach też nie tracimy nadziei, chociaż zawsze jest trudniej niż po urazach.

Dokończenie na stronie 16.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
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

B/0335

**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

L/0046

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002



www.lab-medic.pl

**NZOZ Usługi
Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny**

**Kompleksowe badanie
REZONANSEM
MAGNETYCZNYM**

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**Wykonywanie badań
na życzenie pacjentów**

**oraz w ramach
pakietu**

**LUXMED,
PZU,
ENELMED**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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

Zapisy i rejestracja

pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

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

Olsztyn: klinika Budzik może przyjąć więcej pacjentów w śpiączce

Dokończenie ze strony 15.

Dziewczyna powróciła do przytomności i do kontaktu. Wymaga długotrwałej rehabilitacji – mówił.

Zdaniem Ewy Błaszczyk to, że udaje się wybudzić pacjentów nawet po bardzo poważnych komplikacjach, pokazuje, że jest ogromny sens takich terapii. Dodała, że cieszy się również ze zwiększenia liczby łóżek w olsztyńskim Budziku, bo – jak oceniła – ciągle jest ogromne zapotrzebowanie, szczególnie wśród dorosłych pacjentów. Zaznaczyła, że ok. 70 proc. takich osób to ofiary wypadków komunikacyjnych, często młodzi ludzie.

Przypomniała, że – druga po olsztyńskiej – klinika dla dorosłych ma powstać do połowy 2022 r. w Warszawie na terenie Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego. Projekt wygrał w ogłoszonym przez Fundusz Sprawiedliwości konkursie na utworzenie ośrodka rehabilitacji dla ofiar ciężkich wypadków. Resort sprawiedliwości przeznaczył na ten cel ok. 37 mln zł, co pozwoli wybudować i wyposażać nowoczesną placówkę.

Zdaniem Błaszczyk niezwykle istotne jest również rozwijanie programów naukowo-badawczych, aby Polska mogła stać się miejscem wymiany wie-

dzy i doświadczeń naukowców z całego świata, którzy zajmują się pacjentami w śpiączce i neurodegeneracyjnymi chorobami mózgu.

Budzik dla dorosłych w Olsztynie działa od grudnia 2016 r. Mieści się na terenie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Do kliniki przyjmowani są pacjenci, którzy skończyli 18 lat, są w śpiączce nie dłużej niż rok od dnia urazu lub sześć miesięcy od dnia wystąpienia śpiączki nieurazowej. O zakwalifikowaniu do pobytu w szpitalu decyduje zespół terapeutyczny.

Źródło: Deon.pl

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytynicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

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

F/0061

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

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

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

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

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

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

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestetycznego

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

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

F/0105



Zadbaj o słuch

- bądź w kontakcie ze światem

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA WSPIERANIA DZIECI Z WADAMI SŁUCHU



Badania
dla osób
w wieku
60+

JAK MOŻESZ POMÓC?

Zapraszamy na **bezpłatne badania słuchu osoby** powyżej 60. roku życia. Weź udział w badaniach oraz poleć je swoim bliskim i znajomym.

Wykonując badanie wesprzesz **lokalny ośrodek edukacyjno-rehabilitacyjny**, zajmujący się opieką nad dziećmi niedosłyszącymi oraz **Fundację ECHO**, pomagającą w rozwoju dzieciom z wadami słuchu.

Za jedno badanie firma ACS Słuchmed przekaże 10 złotych ww. instytucjom.

JAK TO ZROBIĆ?

Zarezerwuj wizytę pod nr tel.: 814 714 004, adresem mailowym: zbadajsluch@sluchmed.pl lub odwiedź gabinet ACS Słuchmed w swojej okolicy. Podczas wizyty podaj hasło „ZADBAJ O SŁUCH”.



SŁUCHMED

Radom | ul. Mieszka I 1/3
(obok Poradni Laryngologicznej)

tel. 789 218 601

pn-pt w godz. 8.30-16.30

Podaruj innym szansę na lepsze słyszenie.

AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00lek. stomatolog
Hubert Szwede

SZWEDENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801



J/0515

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

Jak zadbać o prostatę? Poznaj 5 skutecznych sposobów

Naszym największym wrogiem jest brak aktywności fizycznej, co wiadomo od dawna. Im więcej czasu spędzasz na kanapie przed telewizorem, tym większe jest ryzyko gruczolaka prostaty, a co za tym idzie, wzrasta prawdopodobieństwo, że będziesz musiał poddać się operacji prostaty.

1. Kanapa to twój wróg

Mówiąc dokładnie, oglądanie tele-

wizji więcej niż 40 godzin tygodniowo, czyli 6-7 godzin dziennie, zwiększa ryzyko gruczolaka prostaty o 1,5 raza. Z kolei u osób, które spacerują przez 2-3 godziny tygodniowo, ryzyko operacji prostaty jest mniejsze o 25 procent.

Ruch można wprowadzić do prostych czynności w życiu codziennym: na przykład wysiadaj o jeden przystanek wcześniej, gdy jedziesz do pracy środkami komunikacji publicznej lub – jeśli masz do dyspozycji własnego kierowcę – poproś go, by wysadził cię kilometr przed celem podróży, co powiedział mi jeden z pacjentów.

2. Zachowanie odpowiedniej wagi

Równie korzystne jest zrzucenie

wagi. Od kilku lat wiemy, że masa ciała i wielkość prostaty są ze sobą związane. Zasadniczo im większa waga, tym większa prostata. Dlaczego? Według jednej z teorii, choć z pewnością niejednej, tłuszcz jest tkanką aktywną hormonalnie, swego rodzaju nadliczbowym organem. Trochę podobnie jak gruczoł tłuszcz wydzielą pewne substancje i modyfikuje inne. To nie bezwładna, lecz niebezpieczna masa, która zaburza równowagę biologiczną naszego organizmu.

Co ważne, zwłaszcza z punktu widzenia prostaty, przekształca testosteron w estrogen (estradiol). Tłuszcz także uodparnia organizm na insulinę (sprzyjając rozwojowi cukrzycy), co w konsekwencji wywołuje nadprodukcję innego czynnika biologicznego (insulinopodobnego czynnika wzrostu I). Wspólnie z estradiolem przyspieszają one rozrost prostaty. Zresztą ten sam związek zachodzi między otyłością a zaburzeniami erekcji, i to z tych samych powodów: tłuszcz

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz SzydłoRadom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00695 726 422
48 360 64 36

J/0543

GABINET
STOMATOLOGICZNYlek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów:**Radom, ul. Zielona 23**

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

J/0254

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. **48 366 76 17**czynna codziennie **16.00 - 22.00**, soboty **9.00 - 13.00****RTG zębów pantomograficzne i punktowe**czynne codziennie **13.00 - 20.00**, soboty **10.00 - 13.00**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

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. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz

PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

zmienia działanie pewnych substancji i wydziela własne, które mają szkodliwy wpływ na erekcję.

3. Kuracje wodami zdrojowymi

W dolegliwościach gruczołaka prostaty powinien więc w pierwszej kolejności schudnąć i zabrać się do ćwiczeń fizycznych. W łagodzeniu objawów gruczołaka prostaty – przy jednoczesnym zrzućeniu zbędnych kilogramów i wykonywaniu ćwiczeń fizycznych – prawdopodobnie pomaga także kuracja wykorzystująca zdrowotne właściwości wód leczniczych.

Wyniki swoich badań na ten temat 12 lutego 1997 roku przedstawili w czasie posiedzenia Francuskiego Towarzystwa Hydrologii i Klimatologii Medycznej lekarze P. Jeanjean i J.M. Benoit. Poprosili oni 61 mężczyzn, którzy odbywali kurację w La Preste, o zmierzenie przepływu moczu na początku i na

końcu pobytu w uzdrowisku. Okazało się, że po zakończeniu kuracji strumień ich moczu był mocniejszy średnio o 2,5 mililitra na sekundę, a to wcale nie mało, ponieważ takiej poprawy nie da się osiągnąć nawet najskuteczniejszymi lekami stosowanymi w łagodnym rozroście prostaty.

4. Odpowiednia dieta

Nie ma diety, która zapobiegałaby



gruczołaki prostaty. Garstka danych, którymi dysponujemy, wskazuje na wzrost ryzyka zachorowania związaną z dietą bogatą w białko zwierzęce (drób, woł-

wina, ryby, jajka), rośliny zbożowe i chleb, a także nabiał, podczas gdy gotowane warzywa, rośliny strączkowe (zielony groszek, fasola, soczewica) i owoce wykazują raczej działanie ochronne. Ostatecznie jednak trudno się posługiwać tymi danymi staty-

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

stycznymi podczas przygotowywania posiłków każdego dnia. Pośród mikroskładników pokarmowych działanie ochronne wykazuje, jak się wydaje, likopen, który zapobiega także rakowi prostaty.

Dokończenie na stronie 20.

unident

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

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY**lek. Anna Dusińska-Kamińska***specjalista chorób oczu*

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰**48 385 18 12**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

**GABINET
OKULISTYCZNY****Ewa Kowalik-Stani**

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94****tel.: 48 331 03 84**

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiar mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiar 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 790 424 555

Jak zadbać o prostatę? Poznaj 5 skutecznych sposobów

*Dokończenie ze strony 19.***5. Alkohol i tytoń – z umiarem**

To, co teraz napiszę, zabrzmi nieco prowokacyjnie: jak się wydaje, alkohol i tytoń ograniczają ryzyko wystąpienia gruczolaka prostaty... Uwaga – nie znaczy to, że osoby z zaburzeniami prostaty powinny zacząć pić i palić, jednak większość badań dowodzi, że mężczyźni spożywający regularnie niewielkie ilości alkoholu i palący w niewielkich ilościach papierosy są mniej narażeni na ryzyko gruczolaka prostaty od innych. Te dane pochodzą z badań z całego świata, zarówno ze Stanów Zjednoczonych, jak i ze Szwajcarii, Włoch lub Korei: spożywanie od 30 do 60 gramów alko-

holu dziennie obniża ryzyko problemów związanych z gruczolakiem o połowę, choć nie wiadomo dlaczego. To wręcz sprzeczne z intuicją, ponieważ alkohol zawiera dużo kalorii, od których się tyje, i ma działanie moczopędne, przez co sprawia, że częściej sikamy. Jeśli chcesz obliczyć, ile pijesz, pamiętaj, że stumililitrowy kieliszek wina o zawartości alkoholu 12,5 procent zawiera 10 gramów alkoholu, a półlitrowa butelka piwa o zawartości alkoholu 5 procent ma go 20 gramów. We Francji tylko 19 procent mężczyzn (i 7 proc. kobiet) deklaruje, że pije codziennie. Średnia deklarowana konsumpcja wynosi 2,8 kieliszka dziennie, czyli około 30 gramów alkoholu.

Nie należy z tego bynajmniej wnioskować, że trzeba zacząć pić: o ile mężczyźni pijący regularnie niewielkie ilości alkoholu rzadziej skarżą się na dolegliwości związane z gruczolakiem prostaty niż inni, o tyle nikt nie udowodnił, że ktoś, kto nie pije alkoholu, a u kogo pojawiły się te dolegliwości, wyleczy się z gruczolaka prostaty dzięki picciu alkoholu. Po prostu, jeśli ktoś lubi sobie od czasu do czasu wypić odrobinę czegoś mocniejszego i zaczął zmagać się z gruczolakiem prostaty, nie musi z tego zwyczajnie zrezygnować.

Trudno też zalecać palenie papierosów, skoro wiemy, jak dewastuje to nasze zdrowie. Z obserwacji działania papierosów na gruczolaka prostaty wynika jednak, że mają one wpływ ochronny, jeśli nie wypala się więcej niż paczki dziennie. Po rozważeniu zalet i niebezpieczeństw także w tym wypadku zdecydowanie zaleca się rzucenie palenia.

*Źródło: Deon.pl***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

O/0403

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15**zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY

Dorota Miszczak
specj. dyplomowany
refrakcjoniści

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
okodorta_wmg@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-13.00

O/0467

Operacje wspomagane robotem da Vinci w ginekologii

W 2005 roku rozpoczęto procedury operacyjne w zakresie ginekologii z zastosowaniem robota da Vinci. Zaobserwowano wówczas zdecydowanie większą precyzję wykonywania najróżniejszych procedur oraz znaczną poprawę wizualizacji. Zmniejszenie urazu tkanek w trakcie operacji wpływało na mniejszą liczbę powikłań pooperacyjnych, co w konsekwencji skracało czas hospitalizacji.

Chirurgia robotowa w ginekologii może być zastosowana w schorzeniach o charakterze niezłośliwym, jak:

- wyłuszczenie mięśniaków macicy;
- wycięcie macicy z powodu niezłośli-

wych patologii trzonu macicy;

- obniżenie narządu rodnego (operacja podwieszania szyjki macicy do więzadła krzyżowo-kolcowego);
- usuwanie ognisk endometriozy.

Zdolność precyzyjnych ruchów oraz możliwość dotarcia do trudno dostępnych miejsc w obrębie miednicy mniejszej i jamy brzusznej dzięki znakomitej wizualizacji stanowi wyśmienite narzędzie w ginekologii onkologicznej. Umożliwia to wykonanie radykalnych operacji wycięcia macicy z przydatkami oraz limfadenektomią miedniczną i okołoaortalną, co jest kluczowym elementem leczenia choroby nowotworowej. Szczególne zastosowanie ma użycie zieleni indocyjaninowej w trakcie operacji raka trzonu macicy lub raka szyjki macicy. Jest to znacznik do mapowania układu limfatycznego pozwalający na wykrycie węzła wartowniczego i uniknięcie rozległej operacji we wczesnych stadiach choroby.

Zmniejszenie urazu tkanek w trakcie operacji oraz skrócenie czasu hospitalizacji są ważne w przypadkach rozległych operacji z powodu choroby nowotworowej.

Obecnie na całym świecie wykonywane są operacje raka trzonu macicy oraz raka szyjki macicy z zadowalającymi efektami, niejednokrotnie lepszymi niż przy użyciu klasycznej laparoskopii. Efekt terapeutyczny w ginekologii onkologicznej oceniany jest na podstawie długości życia pacjentek po leczeniu operacyjnym do momentu progresji choroby.

Robot da Vinci łączy w sobie ręce lekarza, który zajmuje się wyleczeniem pacjentki, z duszą inżyniera, bez którego pomocy rekonwalescencja nie byłaby tak błyskawiczna.



W Szpitalu Mazovia zabiegi z wykorzystaniem robota da Vinci przeprowadzamy od 2017 r. W tym czasie pomogliśmy wielu pacjentom wrócić do zdrowia. Operacje wykonują doświadczeni specjaliści, nieustannie podnoszący swoje kwalifikacje na kursach i szkoleniach. Wszystkie osoby zainteresowane ofertą Szpitala Mazovia zaprasza do punktu konsultacyjnego prof. dr hab. n. med. Igał Mor.

MÓJ LEKARZ – punkt konsultacyjny warszawskiego szpitala urologicznego Mazovia w Radomiu.

Zapisy pod numerem tel. **796 965 060**, Radom, ul. Skrajna 113.



Y/0622



**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

www.mojlekarzradom.pl

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

Kardiolog, Internista,

Medycyna Sportowa - prof. dr hab. n. med. **Dariusz Kosior** – Kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego **MSWiA** w Warszawie

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

Neurolog – prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Diabetolog, Pediatra – prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska** – Instytut Diabetologii w Warszawie

Terapia uzależnień – prof. dr hab. n. med. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – dr. n. med. **Marek Stępień**

Laryngolog, Otolaryngolog – dr. n. med. – **Wojciech Chlebny**

Onkolog, Radioterapeuta – dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**

Chirurg naczyniowy – lek. med. **Grzegorz Noll**

Internista, Alergolog – lek. med. **Jacek Burski**

Laryngolog, Internista,

Alergolog, Anestezjolog – lek. med. **Krystyna Budzynowska**

Dermatolog,

Lekarz Pierwszego Kontakt – lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**

Pediatra, Internista,

Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochoł**

Ortopeda – lek. med. **Andrzej Sawicki**

Psychiatra, – lek. med. **Jan Kopacz**

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

**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

**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

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

N/0503

Mleko kobiece – o tym powinna wiedzieć każda mama!

Czy wiesz, co znajduje się w Twoim pokarmie? Od dawna mleko matki jest postrzegane jako wyjątkowy i idealny pokarm dla dziecka. Ale właściwie, dlaczego tak jest? Naukowcy z całego świata od wielu lat nieustannie badają jego skład, starając się rozłożyć tę doskonałość natury na czynniki pierwsze. Dzięki zaawansowanej technologii dowiadujemy się coraz więcej o pokarmie kobiecym, a jednak wciąż niektóre składniki i funkcje tego cudu natury są owiane tajemnicą.

Po prostu niezastąpiony ideał

Mimo wielu badań nad składem mleka matki, nadal wiele pytań o pokarm kobiecym pozostaje bez odpowiedzi. Jedno jest jednak bezdyskusyjne – kobiece mleko jest szczególnie cennym pokarmem dla niemowlęcia. Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączone karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia nie-

mowlęcia i jego kontynuację do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzeniu diety dziecka. Co ciekawe, nie da się w pełni odwzorować pokarmu kobiecego. Dlaczego? Skład mleka kobiety to kwestia indywidualna – każda mama, w zależności od środowiska, w którym żyje, stanu zdrowia czy diety, ma trochę inny skład pokarmu. Kompozycja kobiecego mleka zależy również od



pory dnia – np. w nocy jest w nim znacznie więcej tłuszczu.

To m.in. te składniki tworzą fenomen natury

Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, jak wielką moc ma mleko mamy – na podstawie analiz naukowców ustalono, że zawiera ono prawie wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach

**JAROSŁAW
KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/06201

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

lek. med. **Dorota Milanowska***specjalista neurolog*

przyjmuje w środy od godz 18.00

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**Radom,
ul. Bernardyńska 3A**tel. 511 511 234**
48 386 95 00

N/0394

**GABINET
NEUROLOGICZNY****MAŁGORZATA ZIOŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:****wtorek 16.00 - 17.00****Radom, ul. KellesKrauza 32**
tel. 48 36 229 83

N/0089


 M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
 prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
 Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
 Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
 Diagnostyka i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
 Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
 Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
 Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
 Leczenie zapaleń naczyń
 Leczenie osteoporozy.
 Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
 tel. 602 660 944, 532 004 781
 Radom ul. Lekarska 2A
 ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0593

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

G/0102

WROMED
 Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
 lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
 specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
 pn., wt., śr., czw. od godz. 15 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

łańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, ważne dla rozwoju mózgu i wzroku;

- węglowodany – pokarm kobiety zawiera głównie laktozę, czyli cukier mleczny, główny stały składnik mleka kobiecego.

Czy wiesz, dlaczego niemowlę z łatwością akceptuje smak pokarmu mamy?

Dzięki zawartości laktozy kobiecie mleko ma słodki posmak. Dziecko rodzi się z naturalną preferencją do smaku słodkiego, dlatego chętnie spożywa pokarm mamy.

Bliskość jest tak ważna...

Każda matka pragnie być przy swoim dziecku. Dzięki bliskości niemowlę czuje się kochane i bezpieczne. Ale bliskość jest też bardzo ważna w innych aspektach, jak choćby w sposobie żywienia. Mleko mamy jest najbliższe potrzebom dziecka – wyjątkowa kompozycja skład-

ników zapewnia młodemu organizmowi składniki niezbędne do harmonijnego rozwoju. Kiedy karmienie naturalnym pokarmem nie jest możliwe, po konsultacji z pediatrą rodzice powinni wybrać odpowiednie mleko modyfikowane.

Ważne informacje

Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

G/0526

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**

**Bezpłatne 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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

P/0430

Zaopatrzenie ortopedyczne na sezon narciarski

Zima to czas narciarzy. Ale jeśli zapomnisz chronić się przed urazami, czas zimowej zabawy może się nagle skończyć. Z pomocą przyjdą sklepy medyczne, które mogą zaopatrzyć narciarzy w produkty wspomagające bezpieczeństwo na stoku: stabilizatory, ortozy, skarpety uciskowe oraz wkładki ortopedyczne.

Nie można oszczędzać na prewencji i przygotowaniu, by zapewnić nieograniczoną swobodę na stoku. Z jednej strony mowa tu o rozgrzewce, wzmacnianiu i rozciąganiu mięśni. Oprócz tego istnieją jednak produkty, które mogą zwiększyć wytrzymałość, zapobiec kontuzjom lub wspomóc powrót do pełnej sprawności po urazie. Wspierają zarówno profesjonalistów, jak i amatorów.

Pewne dopasowanie



niczny w stawie skokowym, kolanowym czy w łokciu.

Pod kontrolą na stoku

Wkładki ortopedyczne i skarpety uciskowe są również częścią wyposażenia rekomendowanego na sezon zimowy – płynne szusowanie po stoku wywiera nacisk nie tylko na kolana, ale również na stopy. Nieelastyczne buty narciarskie zmuszają stopy do pozostania w jednej, statycznej pozycji. Klasyczny ruch pięta

– palce nie jest możliwy, przez co duży nacisk wywierany jest przede wszystkim w przedostopiu. Z profesjonalną linią frezowanych wkładek Ski Al-



pin w butach nacisk w przedniej części stopy jest zmniejszony, pozwalając tym samym dłużej cieszyć się z komfortowych i bezbolesnych zjazdów. Odpowiednia dystrybucja ciężaru ciała na stopach poprzez zastosowanie właściwych wkładek daje pozytywny efekt zarówno dla naszych stóp, jak i dla całego systemu mięśniowo-szkieletowego.

Medyczne skarpety uciskowe

VenoTrain® sport firmy Bauerfeind są zaprojektowane, tak by zmierzyć się z problemem zmęczonych nóg i by utrzymać zawodnika dłużej w formie: efekt kompresji wspomaga



obieg krwi w żyłach, przez co zwiększa wytrzymałość. Podkolanówki wspierają powrót odtlenionej krwi żyłnej do serca, pozwalając na szybszą odnowę po wyczerpującym dniu zjazdów lub biegów.

**Produkty medyczne Bauerfeind są
dostępne w sieci sklepów medycznych**



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0649

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek. chorób wew.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
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 Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

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

Z0262

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

AAV0076

Papież jezuita

Miesiąc temu pisałem w tym miejscu o fundamentalnym zdaniu „Ćwiczeń Duchowych” Ignacego Loyoli, które ukształtowało w pewnym sensie każdego jezuitę, a więc i papieża Franciszka.

Nie jest to jednak jedyne zdanie z „Ćwiczeń Duchowych”, które miało na niego aż tak wielki wpływ. Obserwując bowiem sposób bycia papieża



Franciszka, od razu przypomina się inne zdanie z owych Ćwiczeń, które wydaje się bardzo mocno zaważyło na jego przeżywaniu spotkań z ludźmi, o czym – stwierdzam znowu z przykrością – nie ma najmniejszego pojęcia wielu dziennikarzy, odczytując zachowanie Franciszka wg swego własnego kodu i nie szukając źródła takiego,

a nie innego jego zachowania.

Jak brzmi to zdanie, będące swoistą regułą, którą każe przestrzegać swoim naśladowcom św. Ignacy? Píše on na początku Ćwiczeń – najważniejszym dziele swego życia – mianowicie tak:

Abyśmy bardziej pomagali sobie wzajemnie i postępowali [w dobrem], trzeba z góry założyć, że każdy dobry człowiek winien być bardziej skory do ocalenia wypowiedzi bliźniego niż do jej potępienia. A jeśli nie może jej ocalić, niech spyta go, jak on ją rozumie; a jeśli on rozumie ją źle, niech go poprawi z miłością; a jeśli to nie wystarczy, niech szuka wszelkich środków stosownych do tego, aby on, dobrze ją rozumiejąc, mógł się ocalić.

To zdanie przeszło do historii duchowości jako *praesupponendum* (z łac. wstępne założenie). Ta zasada „Ćwiczeń Duchowych” znaczy tyle, co uratować wypowiedź bliźniego i jest to jeden z najpiękniejszych sposobów, aby stawać się podobnym do Jezusa, tj. być pełni miłości i życzliwości dla innych. Chodzi o to, by wczuć się w myślenie drugiego człowieka, nie osądzać go niesprawiedliwie, a jeżeli już zwracać mu uwagę, to tylko życzliwie. To jest pewien sposób bycia, a nie tylko sposób przekazu słownego czy sposób głoszenia słowa innym.

„Świat byłby zdecydowanie lepszym miejscem, gdybyśmy wszyscy stosowali tę regułę. Nie tylko na rekolekcjach, ale też w debatach politycznych i w rozmowach przy kuchennym stole” – napisała na portalu Aleteia Joanna Operacz. Więcej na ten temat na stronie <https://pl.aleteia.org/2017/07/31/sztuka-prowadzenia-dyskusji-wg-sw-ignacego/>.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że Ignacemu zależało nie tylko na ocaleniu zdania drugiego człowieka, ale także na ocaleniu człowieka będącego naszym adwersarzem. Wniósł więc on pewien wkład w coś, co obecnie nazwalibyśmy komunikacją interpersonalną i co do dziś owocuje w życiu wielu jego naśladowców. Jednym z nich jest obecny papież Franciszek?

JT JT

www.radom.jezuici.pl

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**SZCZEGÓLNE 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)

Q/0045

Dlaczego warto zmieniać nawyki żywieniowe jeszcze przed operacją bariatryczną?

Otyłość jest chorobą przewlekłą, na której powstawanie mają wpływ czynniki endo- i egzogenne. Jednak u większości chorych do powstania otyłości przyczyniły się przede wszystkim czynniki środowiskowe: złe nawyki żywieniowe i mała aktywność fizyczna.



Tworzy to swego rodzaju błędne koło: coraz mniej się ruszasz, jesz tyle samo lub więcej, przybierasz powoli na masie, jest ci coraz ciężiej się ruszać, więc dalej intuicyjnie z m n i e j s z a s z aktywność. Ale

wracając do nieprawidłowych nawyków – nasi podopieczni zwykle jedzą 1–2 bardzo obfite posiłki dziennie albo jedzą nawet co godzinę (na zasadzie przekąsek). Niezależnie od tego,

o której grupie mówimy, nieodzownym elementem codziennej diety jest duże spożycie przetworzonej żywności o wysokiej zawartości tłuszczu i cukrów prostych (potrawy z restauracji typu fast food, dania typu instant, słone i słodkie przekąski, słodkie produkty mleczne, tłuste mięsa i ich przetwory). Dodatkowo nasi podopieczni najchętniej sięgają po słodkie napoje (soki, słodkie napoje gazowane, napoje energetyzujące itd.). To wszystko sprawia, że ich dieta jest wysokokaloryczna, ale uboga w witaminy i składniki mineralne.

Kiedy zaczynamy pracę z pacjentem zdecydowanym na operacyjne leczenie otyłości, to zawsze staramy się być szczerzy. Naszym obowiązkiem jest uświadomienie pacjentowi, że bez stałej zmiany stylu życia rezultat operacji może być dużo gorszy niż zakładano. Krótko mówiąc: po latach może dojść do efektu jo-jo. Czas oczekiwania na zabieg operacyjny wynosi nawet do roku, zatem zachęcamy do pozytywnych zmian od pierwszej konsultacji, tak aby przyzwyczaić się do zasad obowiązujących po operacji. W naszym przekonaniu ciężko oczekiwać od kogoś, że zmieni całe swoje życie w jeden dzień.

Do najważniejszych zadań należą:

- spożywanie 5 posiłków dziennie (każdy powinien mieć wyznaczone pory posiłków dopasowane do rytmu pracy

- nawet jeśli jest to praca zmianowa),
- wykluczenie wszystkich słodkich napojów (w tym soków świeżo wyciskanych oraz alkoholu!),
- urozmaicanie diety w warzywa i owoce,
- eliminacja wszystkich wysoko przetworzonych produktów,
- odzwyczajanie od gazowanej wody,
- nauka powolnego jedzenia i wielokrotnego przeżuwania małych kęsów.

Jeśli przyłożysz się do przygotowań, to na pewno wyrobisz sobie prawidłowe nawyki żywieniowe, uzyskasz oczekiwaną przedoperacyjną redukcję masy ciała i lepszą motywację do dalszych zmian.

Ludmiła Podgórska
Dietetyk klinicznyWięcej informacji na www.blife.com.
pl oraz na Facebooku: [blife.lifebalance](https://www.facebook.com/blife.lifebalance).**RADOSŁAW MOLGA**
specjalista urolog**Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26**

zapisy telefonicznie

**502 166 165
48 331 06 46**

U/0406

ORTO-LIVEmgr inż. **Ludmiła Podgórska****DIETETYK KLINICZNY,**
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

602 660 944, 532 004 781**Radom ul. Lekarska 2A**ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0604

Batony proteinowe: czy są zdrowe?

Batony proteinowe reklamowane są jako produkty odchudzające i zwiększające masę mięśniową. Są wygodne w użyciu, szybko zaspokajają głód i dostarczają wysokiej jakości białka. Jednak w ich skład wchodzi cukry proste, tłuszcze nasycone oraz tłuszcze trans. Zatem czy można uznać, że batony proteinowe są zdrowe?

Batony proteinowe pełnią funkcję szybkiej przekąski o wysokiej wartości energetycznej oraz dużej zawartości białka i węglowodanów. Są stosowane przez sportowców i osoby na diecie redukującej masę ciała. Są idealnym rozwiązaniem dla tych, którzy chcą zjeść coś szybko, a jednocześnie dostarczyć dużej ilości energii i składników odżywczych. Niestety w skład batonów proteinowych wchodzi też substancje zwiększające ryzyko chorób oraz nadwagi i otyłości.

Skład

W skład batonów proteinowych wchodzi białko, które w zależności od rodzaju batona stanowi od 26 do 47% wartości energetycznej batona. Białko występuje w formie hydrolizatów białek serwatkowych, izolatów białek serwatkowych, białka sojowego, kazeiny, białka jaj czy L-glutamin. Oprócz tego w batonach znajdują się cukry proste, tłuszcze nasycone, tłuszcze trans, sztuczne barwniki, sztuczne substancje słodzące, konserwanty i środki wypełniające.

Dla sportowców

i osób odchudzających się

Batony proteinowe są sycące i poręczne, dzięki czemu zyskują popularność wśród sportowców i osób odchudzających się. Ze względu na wysoką zawartość białka, która jest niezbędna do utrzymania lub przyrostu masy mięśniowej, najczęściej wybierają je osoby uprawiające sporty siłowe. Siegają po nie także fani fitnessu, sportów wytrzymałościowych i szybkościowych oraz

sportowcy po intensywnych treningach.

Zaletą batoników jest to, że szybko dostarczają niezbędnych składników odżywczych oraz przyspieszają regenerację organizmu po wysiłku fizycznym. Osoby na dietach odchudzających wybierają batony białkowe jako zamiennik

pełnowartościowego posiłku, bo te kupne przekąski zaspokajają głód i dostarczają składników odżywczych.

Według zwolenników diet wysokobiałkowych białko przyspiesza przemianę materii, prowadząc do redukcji masy ciała. Jednak należy pamiętać, że spożycie dużych ilości białka jest szkodliwe dla zdrowia, powoduje zakwaszenie organizmu i wpływa negatywnie na pracę wątroby i nerek.

Dokończenie na stronie 28.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

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

**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 • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów
(w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów

może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc.)

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

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,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- 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.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
- terapia SI

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- Terapia metodą Warnego połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u DZIECI I DOROSŁYCH.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

Poradnia Psychologiczna

- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

30 LAT TRADYCJI !!! WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PROFESJONALIZM

Batony proteinowe: czy są zdrowe?

Dokończenie ze strony 27.

Czy batony proteinowe są zdrowe?

Ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych (czasem nawet 28 g w 80 g batona!) oraz tłuszczu nasyconego i tłuszczów trans nie są uznawane za zdrową przekąskę. Wymienione składniki zwiększają ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, chorób układu krążenia i nowotworów. Batoniki mogą być jednym ze źródeł białka w diecie, na które zapotrzebowanie sportowców jest zwiększone, ale jednocześnie dostarczają niepołączonych dla zdrowia składników. Dlatego lepszym rozwiązaniem jest wybór produktów spożywczych, które są naturalnym źródłem białka, takich jak mięso, produkty mleczne, rośliny strączkowe.



Które batony proteinowe wybierać?

Przy wyborze batonów proteinowych

należy zwracać uwagę na skład podany na opakowaniu produktu oraz kolejność wyszczególnionych składników, bo te wymienione jako pierwsze występują w największych ilościach. Najlepiej wybrać batony o jak najmniejszej liczbie składników. Warto też zwrócić uwagę na rodzaj występującego białka i wybrać batony zawierające białko wysokiej jakości (izolaty białek serwatkowych). Ważne też, by kupować batony bez dodatku cukrów prostych, syropu glukozowo-fruktozowego, alkoholi cukrowych oraz bez dodatku tłuszczu nasyconego i tłuszczów trans.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Poradnia Wspomaganie Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojtá
- Ocena niemowląt met. Prechtlá
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

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

Zapraszamy!

Y/0643

**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, 510 781 404**

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

**Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie**

**Dr nauk medycznych
Grzegorz Szcześniak**
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

**Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG**

www.euromed.radom.pl

F/0331

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

**CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY**
Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

**OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY**

przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F/0342

Zatrucie tlenkiem węgla. Leczenie i pierwsza pomoc. Jak pomóc osobie, która zatruta się czadem?

Leczenie osoby zatrutej tlenkiem węgla należy w miarę możliwości rozpocząć jak najszybciej. Tlenek węgla to cichy zabójca. Działa nawet wtedy, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jak pomóc osobie, która zatruta się czadem? Co robić, gdy podejrzewamy, że ktoś zatrut się tlenkiem węgla? Na czym polega leczenie zatrucia tlenkiem węgla (czadem). Jak go uniknąć? [...]

Pierwsza pomoc. Jak pomóc osobie zatrutej tlenkiem węgla?

Zatrucie tlenkiem węgla można podejrzewać u osób, u których pojawiają się objawy, takie jak bóle głowy, zawroty głowy, szum w uszach, zaburzenia wzroku, zmiany psychiczne oraz uczucie odurzenia. Przy dłuższym okresie zatrucia następuje utrata przytomności, skurcze i wreszcie dochodzi do zatrzymania oddechu.

U osób podejrzewanych o zatrucie tlenkiem węgla (CO) należy jak najszybciej przerwać kontakt z czadem. Pierwsza pomoc polega na usunięciu zatrutego

z pomieszczenia. Należy szeroko otworzyć drzwi i wstrzymując oddech, otworzyć szeroko okno, aby powstał przeciąg, a następnie wynieść poszkodowanego. Po wyniesieniu zatrutego natychmiast należy skontrolować jego oddech, a w przypadku bezdechu trzeba rozpocząć sztuczne oddychanie. Jeśli oddycha, nieprzytomnego należy ułożyć na boku i poczekać na karetę pogotowia.

Leczenie

W szpitalu leczenie polega na jak najszybszym zastąpieniu cząsteczek CO tlenem. W tym celu pacjentom podaje się do oddychania czysty tlen lub

umieszcza w komorach hiperbarycznych. To metoda leczenia czystym tlenem, podawanym pod zwiększonym ciśnieniem, w warunkach szpitalnych. O skuteczności tej metody świadczą wyleczenia chorych w ciężkim stanie klinicznym, skrócenie czasu śpiączki, łatwiejsze opanowanie obrzęku mózgu i zaburzeń rytmu serca, zmniejszenie występowania ciężkich zaburzeń neurologicznych.

Dokończenie na stronie 30.



Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

PRZYJMUJE PRYWATNIE

KOZIENICE,

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

ul. Warszawska 13

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

RADOM,

Mój Lekarz Radom,

ul. Skrajna 113

Rejestracja pacjentów

tel.: 694 88 00 44

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w środy od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60**

S/0414

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Radom, ul. 25-go Czerwca 63

**Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.**

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: **502 258 348**

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: **506 472 466**

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

S/0333

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: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjnie
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCyny PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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

Zatrucie tlenkiem węgla. Leczenie i pierwsza pomoc. Jak pomóc osobie, która zatruta się czadem?

Dokończenie ze strony 29.

Ważne jest maksymalne skrócenie czasu od narażenia do zastosowania leczenia w komorze hiperbarycznej.

Poza stosowaniem leczenia tlenem, należy pamiętać, iż pacjent może wymagać leczenia nerkozastępczego w przypadku niewydolności nerek bądź też specjalistycznej opieki kardiologicznej.

U zatrutych osób, które uniknęły śmierci z powodu zatrucia tlenkiem węgla, często występują odległe powikłania ze

strony ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Obserwuje się zaburzenia pamięci, zanik mowy, uszkodzenie wzroku i węchu.

Warto wiedzieć

Przełom w leczeniu zatrucia tlenkiem węgla?

Naukowcy z University of Pittsburgh Medical Center i School of Medicine opracowali substancję (o nazwie NgB H64Q), która może odwracać skutki zezadzenia

u myszy. Podana do krwiobiegu uwalnia hemoglobinę od cząsteczek tlenu węgla i zapobiega uduszeniu. Gryzoniowi, któremu podano mniejszą od śmiertelnej dawkę czadu, nowe cząsteczki eliminowały go znacznie szybciej niż terapia stuprocentowym tlenem. Co więcej, tlenek węgla przyłączony do substancji pojawiał się szybko w moczu myszy, co sugeruje, że gryzonie są w stanie szybko i bez toksycznych efektów ubocznych eliminować tę substancję z organizmu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

studia PODYPLOMOWE

Dołącz do grupy! Zapisz się on-line!

- ➔ OLIGOFRENOPEdagogika
 - ➔ SURDOPEDagogika
 - ➔ INTEGRACJA SENSORYCZNA
 - ➔ PRZYGOTOWANIE PEDAGOGICZNE
- ... i wiele innych



48/362-26-28

fb/twpradom

www.twp.radom.pl



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.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Świąta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30

sobota, niedziela, święta nakazane 10.30

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na
oddziałach szpitalnych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na
oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w śróde

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

KAPELAŃSKIE ABC

Namaszczenie chorych - cz. 7



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

„Proszę księdza, nasz tata wszystkiego się boi, może udałoby się jakoś opanować ten lęk, bo nie dajemy już rady. Czy ma ksiądz jakieś dobre lekarstwo, które mu pomoże?” Taką prośbę usłyszałem kilka dni temu i uświadomiłem sobie, że ciągle trzeba podpowiadać chorym i ich rodzinom, że skutecznym lekarstwem, które pomaga w opanowaniu lęku, jest sakrament namaszczenia chorych.

W Ewangelii czytamy, że chorzy starali się dotknąć Jezusa, „ponieważ moc wychodziła od Niego i uzdrawiała wszystkich” (Łk 6, 19). Jezus po swym zmartwychwstaniu mówi o tych, którzy uwierzą, że w Jego imię „na chorych ręce kłaść będą, a ci odzyskają zdrowie” (Mk 16, 17-18). W ten sposób w sakramentach Chrystus nadal „dotyka” nas swą mocą, aby nas uzdrowić (KKK 1504), tak by utrapienie człowieka mogło przemienić się w radość.

Celem namaszczenia chorych nie jest przygotowanie na śmierć, ale doprowadzenie chorego do autentycznego spotkania z Chrystusem, który w tym sakramencie pomaga opanować lęk. Wiele razy w chorobie pojawia się zamartwianie o siebie i o to, co będzie po śmierci. Takie uczucia dotyczą nie tylko samego chorego, ale także jego najbliższych. Poczucie własnej bezsilności, świadomość zbliżającego się końca, niepewność co do przyszłości po śmierci powodują, że chory i jego rodzina przeżywają chorobę z wielkim egzystencjalnym bólem. Na ten rodzaj bólu bardzo często medycyna nie zna lekarstwa, a jedyną szansą jest przyjęcie z wiarą sakramentu namaszczenia chorych. Naturalnym owocem przyjęcia sakramentu namaszczenia chorych jest natomiast uwolnienie serca od prawdziwego niepokoju i lęku.

Warto zatem, by wszyscy, którzy opiekują się chorymi, zaproponowali im przyjęcie tego „duchowego lekarstwa”, by pomóc w uwolnieniu ich serca od lęku. Sprawdzonym sposobem na to, by chory otworzył się na sakrament, jest modlitwa za niego i delikatna zachęta, a nie straszenie Panem Bogiem i piekłem.

Praktyka pokazuje, że osoby, które przyjmują namaszczenie chorych, odzyskują pokój serca i prawdziwą radość, a gdy odchodzą z tego świata, na ich twarzach bardzo często pojawia się uśmiech.

Bóg, który jest miłością i umacnia chorego sakramentem namaszczenia chorych, pokazuje, że „tam, gdzie jest miłość, nie ma lęku, lecz doskonała miłość odrzuca lęk” (zob. 1 J 4, 18).

CDN.

Rozmowy o śmierci – trudne i potrzebne

Gdy zaś ziemskie życie człowieka zbliża się ku końcowi, jest jeszcze miłość (...).

św. Jan Paweł II

Śmierć jest częstym tematem rozmów zarówno ludzi wierzących, jak i niewierzących. Nie ma roku, by nie umarł ktoś z naszych bliskich, przyjaciół czy znajomych. Zazwyczaj mówimy między sobą o śmierci innych osób jako o fakcie dokonanym i obcym, zaskakującym i przykrym. W rozmowach z najbliższymi bardzo rzadko poruszamy temat własnej śmierci, intuicyjnie wypierając jej nieuchronność ze świadomości tych, których kochamy.

Od refleksji na temat przemijalności nie uciekniemy. Rozmowy o śmierci potrzebne są nam po to, by godnie przeżyć dany nam określony czas na tej ziemi. Wiara w Chrystusa – Zwycięzcę śmierci jest gwarancją także naszej nieśmiertelności.

Kiedy najlepiej rozmawiać o przemijaniu i śmierci? Zawsze, gdy jest ku temu okazja. Okoliczności śmierci naszych bliskich będą różne. Ich śmierć niesie jednak wciąż to samo ważne przesła-



nie – człowieku, masz mało czasu, żyj mądrze! Listopadowe odwiedziny u naszych bliskich, żyjących „po drugiej stronie życia”, są okazją, by trudne tematy przemijania poruszać również z dziećmi. Na temat ludzkiego losu dziecko nie ma jeszcze wyrobionego zdania. Umysł dziecka jest fantastycznie plastyczny, poradzi sobie z najbardziej absurdalną prawdą o świecie. Pozwólmy dzieciom dojrzywać do pełni człowieczeństwa, które osiągną w wieczności. Rozmawiajmy z nimi – a w ten sposób sami ze sobą – o śmierci, która jest przejściem – dla złych do „płaczu i zgrzytania zębów”, dla dobrych na ucztę dzieci Bożych w pałacu niebieskiego Króla.

Ks. K. Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

10.11.2019 - Msza za zmarłe pielęgniarki (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu)

7.12.2019 - Adwentowy Dzień Skupienia Pracowników Ochrony Zdrowia

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: zbicum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

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

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0005

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131