



Wpływ żywienia na zdrowie człowieka

str. 4

Stresowy NIEporadnik

lekarz psychiatra
Andrzej Karczewski
str. 9

Suplementy diety na odchudzanie

str. 12

Stomatologia w Holandii a u nas

lekarz stomatolog Marek Zatorski
str. 6

Endermologia

Masaż jest jedną z najstarszych
metod sztuki lekarskiej

lekarz dermatolog Waldemar Karasiuk
i kosmetolog Dorota Figarska
str. 10

Spis lekarzy
str. 2
Zabawa z nagrodami
str. 15



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANDROLOG

Wręczycki Apoloniusz – str. 11

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 7
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 10
Wypyski Andrzej – str. 10

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 11
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar • VITA-DERM – str. 10
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 6
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Ostrach Andrzej – str. 11
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 5
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 11
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 5
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 5
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 6
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 13
Kazubiński Hubert • MEDJANA – str. 5
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Sekula Jan • SANUS – str. 11
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 5

DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 11
Krajewski Adam – str. 7

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 5

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 7

GINEKOLOG

Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 11
Kielski Piotr • EPMED – str. 5
Nita Zygmunt – str. 11
Wręczycki Apoloniusz – str. 11
Szczęśniak Dobrosława – str. 11
Świechowski Witold • AGAMED – str. 6

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 5
Gałęzia Robert – str. 5
Frieman Irena – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

MEDYCyna ESTETYCZNA

Estivance – str. 11
PT Dental – str. 6
Vita-derm – str. 10

MEDYCyna PRACY, BADANIA OKRESOWE

Borysowicz Urszula • ŻAK – str. 5
Matysiak Stanisław • ŻAK – str. 5
Nitka Tadeusz • ŻAK – str. 5
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 5
Pytel Anna • AGAMED – str. 6

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 7
Chojnacka Marina – str. 7

Dudzińska Ewa – str. 7
Jurkiewicz Grzegorz – str. 7
Kosowski Jarosław – str. 7
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 5
Latos-Pałka Elżbieta – str. 7
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 7
Olczyk Ziemowit – str. 7

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 5
Nitka Tadeusz • ŻAK – str. 5

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 12
Małecka Hanna – str. 12
Szponar Bogusław – str. 12

ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 10
Gajos Paweł • VITAMED – str. 13
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert • MEDJANA – str. 5
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 5
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 10
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 2
Wypyski Andrzej – str. 10

PEDIATRA

Ziembowska Irena – str. 11
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 5

PROKTOLOG

Drotleń Bogusław • NEL-MED – str. 5
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 9

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobylska – str. 11
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 11

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 6
Epmec – str. 5
Gamed – str. 5
Max-Med – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5
Nel-Med – str. 5
Polmedic – str. 16
Venomedica – str. 11
Żak – str. 5

STOMATOLOG

Aurudent – str. 6
Dent Artis – str. 13
M-dent – str. 12
Pro-Lab – str. 6
PT Dental – str. 6

UROLOG

Alter Andrzej – str. 13
Nierubca Antoni – str. 13
Sander Krzysztof – str. 13

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 13
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 4
Grudzińska Jadwiga – str. 9

LOGOPEDA

Memik, Monika Kazimierzcyk – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Essamed – str. 8
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11
Markowski Mirosław – str. 13

MEDYCyna NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11

OPTYK

BRILEX – str. 12
Likowski – str. 12

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Essamed – str. 8
Vic-Med – str. 8

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 6

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 8
Essamed – str. 8
Vic-Med – str. 8

PSYCHOLOG

Ego – str. 9
Kołątaj Agnieszka – str. 9

REHABILITACJA

Essamed – str. 8
Ilmed – str. 13
Markowski Mirosław – str. 13
Vic-Med – str. 8

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 7
Mikirad – str. 8
Medistar – str. 8
Multimed – str. 8
Stymat – str. 8

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 16
Lab-Medic – str. 13
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 11

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 11

DOPPLER

MedJana – str. 5
Venomedica – str. 11

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 7

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 11
Drożdżikowski Wiesław – str. 7
Euromed – str. 11
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 4
Grudzińska Jadwiga – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11
Markowski Mirosław – str. 13

MEDYCyna NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 11

KSZTAŁCENIE

Radomska Szkoła Wyższa – str. 12
TEB Edukacja – str. 14



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z NFZ w zakresie:

Medycyny rodzinnej:

Poradnia Pediatria • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka • ginekologia i położnictwo
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

Gabinet zabiegowy:

- m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne • odczulanie
- USG • RTG • spirometria • kriozabiegi • światłolecznictwo

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

Leczenie szpitalne krótkie terminy od dnia 01 marca 2012 r. umowa z NFZ

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna • ginekologia • otolaryngologia • urologia • ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe z własnym parkingiem to nasze atuty.

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych.

Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

Radom, ul. Gagarina 1
 48 367 15 10
 Poradnie medycyny rodzinnej
 48 366 81 51
 Poradnie specjalistyczne
 48 366 81 52
 Leczenie szpitalne

od poniedziałku
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

www.medica.radom.pl

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu
 hematologii
 koagulologii
 analityki ogólnej
 chemii klinicznej
 diagnostyki niepłodności
 diagnostyki chorób tarczycy
 diagnostyki infekcji wirusowych
 diagnostyki onkologicznej
 serologii grup krwi
 autoimmunologii
 bakteriologii
 mykologii
 genetyki

Nowe badania:

- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- Hormon antymullerowski - AMH
- Inhibina B
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia z oceną żywotności plemników i testem MAR (wg zaleceń WHO)



Radom
 Słowackiego 48
 tel./faks 48 365 49 33
medica@medica.radom.pl

poniedziałek – piątek
7.00-19.00
 sobota
7.00-15.00



Udział w Międzynarodowej Kontroli Jakości LABQUALITY

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analityki klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**



**Najlepsi eksperci,
tysiące zadowolonych pacjentów.
Największa i najbardziej znana sieć poradni
dietetycznych w Polsce. Spotkajmy się!**

Nasza oferta obejmuje:

- 🍏 terapię nadwagi
- 🍏 pomoc w niedowadze
- 🍏 ustalanie diet w różnych chorobach
- 🍏 żywienie w sporcie
- 🍏 przygotowanie żywienia w ciąży
- 🍏 pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie
- 🍏 żywienie dzieci



Dobry Dietetyk w Twoim regionie

mgr Kinga Szarpak
doradca żywieniowy, trener personalny
tel. 781 186 010

mgr Małgorzata Kaleta
dietetyk kliniczny
tel. 696 061 089

www.dobrydietetyk.radom.pl

Fitness Park Radom
ul. Bolesława Chrobrego 22

Wpływ żywienia na zdrowie człowieka

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat coraz częściej przedmiotem badań naukowców staje się rola diety jako czynnika warunkującego zdrowie oraz dobre samopoczucie. Prawidłowe żywienie nie tylko ma korzystny wpływ na zdrowie, ale również na utrzymanie szczupłej, wymarzonej sylwetki.

Nadwaga i otyłość dla wielu ludzi to problem estetyczny. Tymczasem nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie prowadzi w konsekwencji do różnorodnych chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia i wiele innych.

Różne choroby, z którymi się borykamy wynikają niejednokrotnie z nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Nazywane są one chorobami dietozależnymi. Dlatego też odpowiednie żywienie pomaga w walce z chorobą. W przypadku ludzi zdrowych dostarczanie wszystkich niezbędnych składników odżywczych staje się profilaktyką i sposobem na długie życie w pełni zdrowia.

W różnego rodzaju mass mediach często słyszymy o dietach cud, które mają zapewnić nam szybki efekt w redukcji masy ciała. Są to często diety restrykcyjne, niejednokrotnie trudne w realizacji, nie przynoszące zazwyczaj zadowalających efektów. Zwykle po utracie masy ciała

następuje ponowny jej przyrost definiowany jako tzw. „efekt jo-jo”. Proponowane diety najczęściej są monoskładnikowe i rzeczywiście powodują redukcję zbędnych kilogramów, jednakże niosą za sobą ryzyko niedoborów pokarmowych. Aby zachować zdrowie należy codziennie dostarczać organizmowi składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach. Wspomniane niedobory mogą w konsekwencji doprowadzić do wystąpienia anomalii zdrowotnych.

Alternatywą stosowania restrykcyjnych diet jest przede wszystkim racjonalne żywienie dostosowane do indywidualnych potrzeb człowieka. Nadrzędnym celem odżywiania jest dostarczenie organizmowi optymalnych ilości składników odżywczych. Aby utrzymać ciało w zdrowiu należy zapewnić potrzebną do prawidłowego funkcjonowania energię oraz składniki budulcowe. Źródłem energii w naszej diecie są węglowodany oraz tłuszcze. Niezwykle istotną rolę pełnią białka, będąc materiałem do budowy i regeneracji tkanek, z których składa się nasz organizm. Nie należy zapominać również o witaminach i składnikach mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania naszych narządów.

W przypadku stosowania różnych diet, które nie przynoszą zamierzonego, trwałego efektu zalecana jest wizyta u dietetyka, który ustali optymalny plan żywienia w celu uzyskania redukcji masy ciała. Dietetyk udzieli niezbędnych informacji

i wskazówek, aby proces odchudzania przebiegał jak najlepiej. Warto pamiętać, iż nadwaga i otyłość to nie jedyny problem, z którym można zgłosić się do poradni dietetycznej. Udając się do dietetyka możemy uzyskać poradę w następującym zakresie:

- redukcja masy ciała przy nadwadze i otyłości
- postępowanie w przypadku niedowagi
- żywienie w sporcie
- postępowanie dietetyczne u osób cierpiących z powodu różnych chorób (np. choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby przewodu pokarmowego, choroby nowotworowe i wiele innych)
- żywienie osób w różnych grupach wiekowych – dzieci, dorośli, osoby starsze
- żywienie kobiet w ciąży i karmiących

W ramach wizyty dokonywana jest szczegółowa analiza masy oraz składu ciała. Na tej podstawie dietetyk określa zaburzenia w składzie ciała i dostosowuje optymalny plan żywienia. Szczegółowej analizie poddawany jest również aktualny sposób żywienia i omawiane są błędy żywieniowe popełniane przez pacjenta. Uzyskany wywiad żywieniowy oraz zdrowotny jest podstawą do stworzenia programu żywieniowego dostosowanego do indywidualnych potrzeb i nawyków żywieniowych oraz trybu życia.

*mgr Małgorzata Kaleta
dietetyk kliniczny*

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:
chorób piersi, neurologiczny (dla dzieci i dorosłych), urologiczny, dermatologiczny, psychologiczny, gabinet masażu leczniczego

USG narządów wewnętrznych, nerek, prostaty, jąder, tarczycy, gruczołów piersiowych, ślinianek, węzłów chłonnych,
USG stawów u dorosłych: kolanowych, barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni
USG Doppler kończyn dolnych, szyi • **USG serca** dorośli • **Mammografia** • **Pracownia RTG**

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00

www.medjana.pl

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

USG, EKG, iniekcje, spirometria, szczepienia ochronne, odczulanie, testy alergologiczne, światłolecznictwo, audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medcover, Allianz, CMP, FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA, Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie
codziennie od 7.30 do 18.00

Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

Zak

oferujemy badania:

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

przyjmują lekarze interniści i medycyny pracy
poradnia ginekologiczna

Radom, ul. Malczewskiego 29
(w budynku Politechniki Radomskiej)
tel. 48 361 73 79, 361 73 81

Przychodnia czynna codziennie 8.00-18.00



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)

Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmę gabinetów lekarskich

S P Z O Z

Poradnia
Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. (48) 362 89 47


uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

Pro-Lab
LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ



Oferta wykonywanych prac

- protezy osiadające całkowite, częściowe
- protezy typu overdenture
- protezy szkieletowe
- prace kombinowane przy użyciu elementów precyzyjnych
- szynoprotezy
- wkłady koronowo-korzeniowe
- korony tymczasowe
- korony lane metalowe
- korony i mosty licowane porcelaną, kompozytem
- korony i mosty pełnoceramiczne (Cad/Cam ZirkonZahn GmbH)
- naprawa protez (24 godziny na dobę)
- szyny wybielające oraz nagryzowe

Radom, ul. Struga 24/8, kom. 510 158 373
rafald@pro-lab.net.pl, www.pro-lab.net.pl
czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 17.00

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

nowoczesna stomatologia
medycyna estetyczna
endermologia, fotoepilacja
zabiegi kosmetyczne
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60
kom. 535 993 093
Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

www.ptdental.pl

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy
Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG
specjalista ginekolog-położnik
Witold Świechowski

INTERNA
wizyty domowe

MEDYCyna PRACY
badania wstępne i okresowe
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
Anna Pytel

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-22.00

Stomatologia w Holandii a u nas

Holenderska służba zdrowia bywa stawiana jako przykład niemal idealnej opieki zdrowotnej, którą warto by naśladować. Co do opieki stomatologicznej to jak najbardziej, ale opieka podstawowa dla mnie pozostawia dużo do życzenia.

W Niderlandach pracowałem jako dentysta przez ostatnie 4 lata i było to dla mnie ciekawe doświadczenie i miły czas.

Pacjent w Holandii musi być zapisany do wybranego przez siebie gabinetu, w których jest limitowana liczba miejsc, a to wiąże się z oczekiwaniem – czasami długim – na wizytę. Zwykle problemem może być znalezienie praktyki np. przy zmianie miejsca zamieszkania.

Z każdym nowym pacjentem lekarz wita się uściskiem dłoni i przedstawia się (próbowałem ten zwyczaj przenieść na polski grunt, lecz niektórzy polscy pacjenci byli zaskoczeni moim zachowaniem).

Holenderscy lekarze przyjmują równolegle na dwóch, trzech fotelach – są jednak i tacy, którzy pracują z pięcioma, a nawet z sześcioma pacjentami jednocześnie. Przy każdym fotelu jest wykwalifikowana asystentka od początku do końca wizyty zajmująca się pacjentem: m.in. przygotowuje pacjenta do badania, zbiera informacje, podaje również znieczulenie, poleruje wypełnienia, pobiera wyciski potrzebne do prac protetycznych, czyści zęby z osadu i kamienia, lakuje zęby dzieciom i dokonuje zabiegów profilaktycznych. Lekarz – przemieszczając się między fotelami –

wykonuje tylko zabiegi. W ten sposób możliwe jest przyjęcie w ciągu godziny od 5 do 6 pacjentów zamiast dwóch czy trzech, jak to jest w Polsce.

Pacjenci za usługi rzadko płacą gotówką, gabinet wysyła na adres domowy fakturę, której należność powinna zostać uregulowana w ciągu określonego czasu. I co ciekawe, jeśli wizyta się nie odbyła i nie została odpowiednio wcześniej odwołana, pacjent również jest obciążany kosztami.

Rzeczą naturalną są regularne wizyty kontrolne (średnio co 6 miesięcy) oraz systematyczne czyszczenie zębów z kamienia i osadu. Dzięki temu wśród młodych pacjentów (20-40 lat) ubytki próchnicowe są rzadkością, a u dzieci prawie w ogóle nie

występuje próchnica zębów mlecznych. Rzecz jasna jest to nie tylko efekt wizyt u stomatologa, lecz również odpowiedniej diety i sumiennego przestrzegania zasad higieny jamy ustnej.

Większość Holendrów jest ubezpieczona i w ramach tego ubezpieczenia pacjent ponosi 15-25% kosztów leczenia do sumy ubezpieczenia – przy standardowym ubezpieczeniu stomatologicznym przysługuje mu więc ok. 200 euro rocznie na leczenie (za tę kwotę może wykonać np. 2 wypełnienia). Są oczywiście także luksusowe opcje ubezpieczeń, które pozwalają refundować zabiegi przekraczające nawet tysiąc euro.

Holendrzy „przywiązują się” do

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt
48 369 99 00
codziennie od 8.00 do 19.00

swojego dentysty, często do tego samego gabinetu zapisana jest cała rodzina i nie lubią zmieniać lekarza. Zaczynając prace, musiałem najpierw zjednać sympatie i zaufanie pacjentów, zwłaszcza że byłem dla nich „egzotycznym” lekarzem – zazwyczaj Polak kojarzy się Holendrowi z kimś, kto pracuje przy kwiatkach albo na budowie, a na pewno nie w gabinecie dentystycznym. Nigdy jednak nie odczułem ich negatywnego nastawienia. Dość szybko zostałem także doceniony – z niektórymi pacjentami do dziś utrzymuję kontakty e-mailowe, z wieloma jestem „zakolegowany” na Facebooku.

Zdobyte długoletnie doświadczenie w czasie mojej praktyki lekarskiej w Holandii i Polsce wykorzystuję w swoim gabinecie, aby ubytki próchnicowe były rzadkością także w Polsce, a kontakt z stomatologiem opierał się na stopie koleżeństwa.

Zapraszam do odwiedzin
naszego gabinetu.
Aurudent
lek. stom. M. Zatorski

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 8-12 i 16-20

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

lek. specjalista neurolog
z-ca ordynatora
oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
tel. 502 083 626

Gabinet neurologiczny
Marina Chojnacka

RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32
TEL. 48 384 89 04. KOM. 604 994 824
PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362 12 25

lekarz medycyny

Elżbieta Latos-Pałka

pediatra, neurolog dziecięcy

Radom, ul. Fałata 3, tel. (48) 369 84 40



Radom

ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792
sklep@armed-ort.pl

Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów medycznych)
- pracownia ortopedyczna, indywidualne wykonanie aparatów i protez (w każdą środę)

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe 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

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia
głośnomówiące

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12

tel. 48 331 22 49

poniedziałek-piątek 9.00-17.00

sobota 9.00-12.00

ul. Piastowska 1a/4

tel. 48 384 77 24

poniedziałek-piątek 8.30-16.30

sobota nieczynne

ul. Plany 13

tel. (48) 362 68 49

tel. (48) 383 08 88

poniedziałek-piątek 9.00-17.00

sobota 9.00-12.00

ul. Aleksandrowicza 5

(Szpital Wojewódzki)

tel. 48 361 38 82

poniedziałek-piątek 8.00-16.00

sobota nieczynne

sklep@mikirad.com.pl

www.mikirad.com.pl

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00

sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H

tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541

lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00

czwartek 16.00-18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19, www.vic-med.pl

rehabilitacja w domu pacjenta

ESSAMED NZOZ
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00

lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00

poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet
rehabilitacji
lecniczej

- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

www.essamed.pl

essamed@neostrada.pl



Dom opieki „Dom Pod Żłotym Dębem”

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

Radom, ul. Biała 2

tel. (48) 385 86 20÷22, faks (48) 385 86 26

www.zlotydab.pilickanet.pl

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego Decyzja nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06

Stresowy NIEporadnik



czyli jak sobie radzić i jak NIEradzić ze stresem

Każdy z nas w zwykłym codziennym życiu doświadcza różnych sytuacji, zdarzeń, kłopotów, które są dla nas wyzwaniem, wymagają dodatkowej mobilizacji, sprężania się, a często powodują napięcie, zmartwienie, przyprawiają o „szybkie bicie serca”. Czasami nogi nam się uginają po tym co słyszymy lub trudno jest złapać oddech na kolejnej prostej w wyścigu z czasem, terminami, wymogami... w głowie się kołuje od karuzeli spraw do załatwienia i mamy wrażenie, że jesteśmy tym wszystkim coraz bardziej obciążeni, w końcu brakuje sił, ciało odmawia posłuszeństwa.

Czy coś z tym można zrobić???

Wydaje się, że nic nie można z tym zrobić co odczuwamy, gdy trudno jest się „uspokoić”, a kiedy stres nakłada, kumuluje się, można naprawdę źle się poczuć.

W związku z tym, że musimy sobie radzić – z życiem, sprawami, obowiązkami to tak samo można by rzec musimy sobie radzić ze sobą, naszym samopoczuciem, napięciem stresem, by móc dalej sprawnie funkcjonować i nie narażać na szwank naszego zdrowia.

W przeciwieństwie do popularnych poradników nie zajmę się najpierw tym co robić należy, ale tym czego robić nie należy, gdy ciężko nam na duszy.

Te sposoby mogą chwilowo zredukować stres i napięcie, ale na dłuższą metę są szkodliwe i niszczą zdrowie. Tak więc zdecydowanie nie należy w stresie

- palić papierosów
- pić alkoholu
- objadać się
- lub nie-objadać
- okupować TV lub komputer
- uciekać od relacji z przyjaciółmi, rodziną (o ile to oni nie są największym źródłem stresu)
- wycofywać się z aktywności
- używać leków lub narkotyków w celu zrelaksowania się
- spać nadmierną ilość czasu

- odwlekać to, z czym i tak musimy się zmierzyć
- zapełniać każdą minutę dnia, by nie spotkać się z problemem
- przenosić napięcia na innych ludzi (krytykowanie, wybuchy złości, przemoc)

Gdyż w ten sposób kręcimy się w kółko nakręcając i tak już napiętą sprężynę nieradzenia sobie.

Od czego zacząć, żeby sobie radzić i poradzić???

- Znaleźć prawdziwe źródła stresu (*kto? co? Gdzie? Kiedy? jak? i dlaczego?*).
- Przyjrzeć się bliżej swoim postawom, zwyczajom, nawykom.
- Złożyć dziennik, w którym opisujemy stresujące nas sytuacje, co pokaże nam co nas napina.
- Unikaj niepotrzebnego stresu:
 - naucz się mówić „nie” asertywnie,
 - wpływaj na otoczenie (np.: jeśli denerwuje cię wieczorny dziennik wyłącz TV)
 - unikaj punktów zapalnych np. jeśli denerwują cię takie tematy jak polityka, gospodarka, religia, itp. i kłóć się stale kiedy o nich rozmawiasz z tymi samymi ludźmi – to nie zaczynaj ich i nie nawiązuj do nich
- Ogranicz listę zadań do niezbędnych, odróżniaj to co musisz, a co powinienem, przesuń rzeczy mniej ważne na koniec.
- Zmieniaj sytuację:
 - mów (w sposób asertywny) o swoich uczuciach zamiast je w sobie „kisić” np.: jeśli ktoś ci się „naprzykrza” powiedz mu o tym w zdecydowany, ale uprzejmy sposób
 - bądź otwarty na budowanie kompromisów – jeśli oczekujesz zmiany zachowania od innych, to sam bądź otwarty na zmiany swojego
- Bądź asertywny – nie uciekaj od życia, podejmij swoją część odpowiedzialności za kształtowanie relacji z innymi.
- Planuj lepiej swój czas – złe zarządzanie czasem może być ogromnym źródłem stresu. Planuj zadania realistycznie, bez nadmiernego optymizmu. To może bardzo uspokoić atmosferę.
- Jak mawiają uczestnicy spotkań AA nigdy nie bądź:
 - zbyt głodny (dbaj o dietę)
 - zbyt rozdrażniony (nie pozwalaj wprowadzać się z równowagi)
 - zbyt samotny (pogadaj z przyjaciółmi)
 - zbyt zmęczony (racjonalnie planuj czas pracy i wypoczynku)

Jak można zobaczyć na zaledwie kilku przykładach, można wiele zrobić by we właściwy sposób radzić sobie ze stresem i unikać przeciążenia. Warto zadbać o siebie wszak zdrowie i życie mamy jedno.

Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

Radom,
ul. Kopernika 9/14
tel. kom. 0 502 713 654

leczenie:
depresji,
zaburzeń lękowych,
nerwic,
uzależnień,
bezsensowności,
zaburzeń pamięci,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne
MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

Gabinet logopedyczny
MEMIK
mgr Monika Kazimierczyk
tel. 600 92 90 91
www.logopeda-radom.pl



EGO Centrum
Psychologiczne

Dorota Mitek-Zimnicka

Pracownia badań kierowców

- badania kierowców i operatorów wózków spalinowych i akumulatorowych
- badania osób posiadających i ubiegających się o broń
- inne badania psychologiczne
- porady, konsultacje czynne pn.-pt. oraz w soboty po telefonicznym uzgodnieniu

Radom, ul. Kościuszki 1 pok. 116
tel. 48 381 60 00, 605 743 613
www.psycholog.pilicka.pl



panaceum
Jadwiga Grudzińska

dyplomowany dietetyk

indywidualny trening żywieniowy
zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych
indywidualne spotkania

*zadzwoń i umów się na wizytę
kom. 781 82 60 60*

Endermologia



Wiele z nas marzy o wspaniałej figurze bez cellulitu, który jest efektem niedostatecznego wydalania końcowych produktów przemiany materii, a więc wadliwego funkcjonowania układu limfatycznego.

Powstanie „skórki pomarańczowej” można wyjaśnić następująco: pomarańczowa skórka powstaje na skutek odkładania się w komórkach tłuszczowych nieodtransportowanych produktów końcowych przemiany materii; powinny one zostać odprowadzone kanałami limfatycznymi, a następnie wydalone.

Walczyć z tymi niedoskonałościami możemy za pomocą masażu.

Masaż jest jedną z najstarszych metod sztuki lekarskiej. Należy do zabiegów leczniczych i usprawniających. Obejmuje całe ciało lub jego części. Może być wykonywany ręcznie lub za pomocą specjalnych aparatów.

Endermologia® jest to masaż tkanek miękkich powłok specjalną głowicą wyposażoną w dwie ruchome rolki, które masują zassany do głowicy fałd skóry i tkanki podskórnej.

Endermologia okazała się jedną z najbardziej skutecznych metod walki z cellulitem, a jednocześnie jest to najlepsza metoda do kompleksowego bezinwazyjnego leczenia tkanki łącznej i kształtowania sylwetki.

Pomysłodawcą i konstruktorem pierwszego urządzenia jest Francuz Louis Paul Guitay. Sam poddawany kilku masażom tygodniowo w celu przyspieszenia gojenia blizn, obserwował technikę masażu ręcznego i na tej podstawie skonstruował urządzenie wykonujące masaż znacznie szybciej niż ręce masażysty. Dodatkowo zastosował podciśnienie pomagające podnieść fałd skóry. Pierwotne urządzenie stosowane było do leczenia blizn pooperacyjnych i powypadkowych. Okazało się, że ma ono również pozytywny wpływ na leczenie cellulitu i nadmiaru tkanki tłuszczowej.

W 1986 roku opatentowano technikę Endermologie® i obecnie jest ona wykorzystywana głównie do zwalczania cellulitu, ujędrniania i wygładzania skóry, modelowania sylwetki oraz tzw. terapii przeciwstarzeniowej twarzy, tułowia i kończyn.

W metodzie tej wykorzystuje się dwie elektronicznie sterowane rolki, umieszczone w hermetycznej komorze, które działają w połączeniu z podciśnieniem. Tworzony jest fałd skóry, zwijany przez pierwszą, a rozwijany przez drugą rolkę. Fałd ten jest masowany (wałkowany) w kilku

kierunkach przez samobiezną głowicę zabiegową. Oprócz tego rolki poruszają się względem siebie. Proces ten jest uzupełniany przez ciągle lub rytmiczne zminne podciśnienie. Urządzenie jest sterowane mikroprocesorem. Panel kontrolny dostarcza danych dotyczących grubości fałdu skóry oraz parametrów terapeutycznych: prędkości i kierunku obrotu rolek, a także czasu i intensywności zabiegu. W zależności od okolicy ciała można dobrać odpowiednią wielkość głowic.

Działanie urządzenia jest mechaniczne. Polega na wykorzystaniu płynnych ruchów masujących w celu usprawnienia przepływu chłonki i udrożnienia węzłów chłonnych.

Masaż wykonuje się od obwodu w kierunku ujęść żylnych, dlatego najpierw należy udrożnić większe pnie limfatyczne i węzły chłonne, a następnie stopniowo wspomagać przepływ chłonki. Masaż jako bodziec mechaniczny wywołuje w organizmie zmiany i reakcje o charakterze miejscowym i ogólnym.

Oddziaływanie zabiegów Endermologii® na tkankę łączną prowadzi do wielu korzystnych efektów spowodowanych poprawą krążenia w tkankach poddawanych masażom. Efekt ten wykorzystuje się w rehabilitacji po urazach oraz w opóźnianiu i wręcz odwracaniu procesów starzenia.

Celami anatomiczno-fizjologicznymi Endermologii® jest oddziaływanie na funkcję oraz strukturę tkanki łącznej: fibroblasty, komórki tłuszczowe, naczynia włosowate i limfatyczne.

Stymulacja mechaniczna tych elementów potwierdza udokumentowane naukowo właściwości drenażowe, troficzne, przeciwdziałające włóknieniu i lipotyczne.

Mając na uwadze ograniczenia Endermologii® (wskazania, rokowania, czas leczenia, zależność efektów od operatora) można wykorzystać tę technikę przy wielu wskazaniach zmiany wyglądu, takich jak: blizny, obrzęki limfatyczne, cellulit, rozluźnienie skóry, przemodelowanie konturów ciała i optymalizacja efektów odsysania tłuszczu. Przy tym ostatnim wskazaniu można zastosować odpowiednie procedury przedoperacyjne, w celu zmiękczenia tkanek i ułatwienia zabiegów chirurgicznych oraz pooperacyjne, w celu zredukowania bezpośrednich skutków (obrzęk, ból, krwawe wybroczyny, świąd), a także wygładzenie operowanych stref i zmniejszenie ewentualnych poprawek.

artykuł napisali
lekarz Waldemar Karasiuk
oraz kosmetolog Dorota Figarska
- Gabinet Vita-Derm -

bibliografia:

- Joanna Dylewska-Grzelakowska „Kosmetyka stosowana”
- Czasopismo „Chirurgia plastyczna” wydanie 2/2009

VITA-Derm
Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna

- redukcja zmarszczek, BOTOX®
- laserowe leczenie nadpotliwości
- wypełnianie bruzd twarzy SURGIDERM, RESTYLANE
- powiększanie ust SURGILIPS
- powiększanie piersi
- laserowe usuwanie przebarwień, znamion i narośli skórnych
- DERMEMELAN, COSMELAN
- laser CO₂ - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczyń i skleroterapia żyłaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+
- laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
- fotoodmładzanie IPL

Radom ul. Witolda 10,
tel. 48 383 61 00, 603 333 122
www.vita-derm.pl

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

Krzysztof Baryłka zapisy tel. 609 182 337
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedlowa 9
czynne wtorek 16⁰⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawania moczu (w tym moczenia nocnego)

MAX-MED
Szewczyk Dariusz
ortopeda, traumatolog

Radom, Osiedlowa 9
tel. (48) 366 11 40, 603 592 890

Maciej Bartnik
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

- USG narządów ruchu
- USG bioder u niemowląt
- Zabiegi ortopedyczne

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**
kom. 692 439 251

ESTIVANCE

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe

* (BEAUTY EXPERT magazynu URODA)



- **BOTOX®**
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51



SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii
urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4
tel. 48 364 40 99

Venomedica

Chirurgia naczyniowa

T. Terpilowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
 - laser endo-żylny ELVeS 1470nm
 - skleroterapia, miniflebektomia
- USG, Doppler naczyń

Chirurgia onkologiczna i proktologia
R. Rojewski, K. Noll

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)
www.venomedica.pl

N Z O Z
EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej
i USG piersi

dr med. Grzegorz Szczeńiak
specjalista chirurg MBA

- porady chirurgiczne
- USG piersi + biopsje
 - krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy

środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12, tel. 48 369 95 17

Centrum Medycyny Kobiet



Apoloniusz Wręczycki
ginekolog położnik
androlog (zaburzenia płodności mężczyzn)

kom. 602 180 214
przyjmuje środa i piątek 16.00-18.00

Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk

Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych

tel. 603 609 270
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54
poniedziałek 16.00-17.00

Gabinet ginekologiczno-położniczy

dr med. Dobrosława Szczeńiak
spec. ginekolog-położnik

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

GABINET LEKARSKI

medycyny naturalnej i biorezonansu

lek. med. Agnieszka Ziembowska
PEDIATRA

- porady i leczenie dzieci chorych
- akupunktura i laseroterapia
- alergie - testy i odczulanie metodą biorezonansu

bez antybiotyków z zastosowaniem:
zioloterapii, homeopatii, biorezonansu

Radom, ul. Kilińskiego 21
rejestracja tel. 48 362 44 64

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. **Piotr Józwiak**
kom. 605 603 007

- USG ginekologiczno-położnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Piłsudskiego 9, tel. 48 363 85 65
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90

Radomska Szkoła Wyższa

kształci w zakresie

- pielęgniarstwo
- fizjoterapia
- zdrowie publiczne
- kosmetologia
- inspekcja sanitarna
- bezpieczeństwo i ratownik medyczny
- medycyna ratunkowa
- organizacja i zarządzanie placówką zdrowia
- menedżer służby zdrowia
- psychologia zdrowia publicznego i inne

Wydział Nauk o Zdrowiu

Radom, ul. 1905 Roku 26-28, tel. (48) 383 66 05

- rachunkowość przedsiębiorstw
- ubezpieczenia w gospodarce
 - transport i logistyka
 - ekonomia menadżerska
 - geodezja i kartografia
- gospodarka przestrzenna i inne

Wydział Ekonomiczny

Radom, ul. Zubrzyckiego2, tel. (48) 344 13 97

www.rsw.edu.pl

Akademickie Centrum Medyczne

Radomskiej Szkoły Wyższej

jako jedyne w Radomiu oraz regionie prowadzi zabiegi

bezoperacyjnego leczenia wad postawy
(skolioz, kifoz i lordoz)

metoda F.E.D.

wg prof. Santosa Sastre Fernandez

Świadczy usługi w zakresie rehabilitacji:

- fizykoterapii – magnetoterapia, elektroterapia, laser, ultradźwięki, światłolecznictwo, okłady parafango
- kinezyterapii – leczenie ruchem
- hydroterapii • wodolecznictwo
- krioterapii – miejscowa oraz całkowita (kriokomora)
- masażu leczniczego
- gimnastyki korekcyjnej – na potrzeby rehabilitacji zapewniamy profesjonalną siłownię dla dzieci od lat 15 (jako jedyni w regionie) oraz siłownię dla dorosłych
- rehabilitacji domowej

Chcesz schudnąć? Pomogą Ci w tym łóżka rekondycyjne

Nasze Laboratorium Diagnostyki Zdrowia oferuje diagnostykę:

- komputerowe badania wad postawy
- komputerowe badanie stóp i kolan

kontakt: Akademickie Centrum Medyczne Radom,
ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
REJESTRACJA REHABILITACJI: tel. 502 392 113

www.acm.radom.pl

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek

10.00-17.30

(przerwa 15.00-16.00)

Radom, ul. Okulickiego 58/70

tel. 501 576 329

GABINET OKULISTYCZNY

Hanna Malecka

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)

kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



Mdent
EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna
Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98
www.mdent.radom.pl



OPTYK **Likowski** GABINET
OKULISTYCZNY
Elżbieta Likowska
lekarz okulista
Kinga Pietrzak
lekarz
www.likowski.eu
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

Farmaceuta radzi

Suplementy diety na odchudzanie

Często zadawanym pytaniem do farmaceuty jest „jakiś dobry środek na odchudzanie”, aby ułatwić Państwu wybór przedstawię najczęściej kupowane, polecane i reklamowane suplementy diety na zrzucenie kilku kilogramów.

• L-KARNITYNA

Po raz pierwszy wyizolowano ją z mięśni,

gdzie obficie występuje. U człowieka powstaje w wątrobie, a także dostarczana jest z pożywieniem. Głównym jej źródłem w żywności jest mięso (baranina, wieprzowina) i produkty mleczne. Jej rola w organizmie to transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie ulegają przemianom, w wyniku których powstaje energia do prawidłowego funkcjonowania komórek organizmu (głównie mięśni i serca). Badania wykazują, że doustne przyjmowanie L-karnityny zmniejsza masę tkanki tłuszczowej, a zwiększa masę tkanki mięśniowej, obniża uczucie zmęczenia. Dlatego polecana jest jako środek wspomagający odchudzanie u osób aktywnych fizycznie i ćwiczących.

• CLA – kwas rumenowy, sprzężony kwas linolowy

Należy do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych, naturalnie występujących w tłuszczu mlecznym i wołowinie. CLA jest silnym środkiem przeciwnowotworowym, niski jego poziom zwiększa ryzyko zachorowania kobiet na raka piersi. Najbardziej zbadana jest właściwość CLA do redukcji tkanki tłuszczowej, zwiększenia masy mięśniowej i poprawy przemiany materii. Ustalono, że substancja ta blokuje enzym umożliwiający przenikanie tłuszczu do komórek tłuszczowych, co uniemożliwia ich powiększanie się i w efekcie tycie. CLA dobrze wpływa na układ immunologiczny – zwiększa

odporność na wirusy, tłumi reakcje alergiczne, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów.

• **GARCYNIA CAMBOGIA**

Drzewo, które rośnie w Azji i Indiach. Z kory owoców tego drzewa otrzymujemy kwas hydroksycytrynowy AHC, którego działanie wpływa na metabolizm białek, węglowodanów i tłuszczu. W normalnych warunkach nadmiar spożytych białek i cukrów jest przekształcany w tłuszcz. Wykazano, że obecność nawet niewielkich ilości HCA w organizmie blokuje kluczowe enzymy, nie dopuszczając do powstawania nadmiaru tkanki tłuszczowej. W takim przypadku nadwyżka aminokwasów i cukrów jest kierowana do procesu glikogenezy. Jest to drugi szlak syntezy materiałów zapasowych, którego produktem jest glikogen odkładany w mięśniach i wątrobie. Zwiększona ilość glikogenu stymuluje ośrodek sytości w mózgu. Powoduje to, że HCA jest także odpowiedzialny za hamowanie łaknienia. Badania nad HCA wykazały także, że stymuluje on metabolizm tkanki tłuszczowej,

równocześnie chroniącą tkankę mięśniową. Dzięki temu w trakcie kuracji odchudzających opartych na niskokalorycznej diecie i HCA dochodzi do spalania tkanki tłuszczowej bez spadku masy mięśniowej. Polecany jest osobom mającym zwiększony apetyt na słodkie, węglowodany (chleb, makaron).

• **OCET JABŁKOWY**

Cieszy się coraz większą popularnością. Powstaje na bazie jabłek, ma charakterystyczną bursztynową barwę. Zawiera kwas octowy, który pobudza enzymy odpowiedzialne za utlenianie kwasów tłuszczowych w wątrobie, co hamuje nadmierną akumulację tkanki tłuszczowej. Spożywany w nadmiarze jest szkodliwy, w niewielkich ilościach pobudza apetyt i sprzyja lepszemu trawieniu ciężkostrawnych potraw. Ostrożnie należy go stosować u osób z problemami żołądkowymi i wątrobowymi.

JONKA

Źródło: Wikipedia

GABINET UROLOGICZNY

Krzysztof Sander

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Zeromskiego 51
wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

GABINET UROLOGICZNY

czynny od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista urolog **Antoni Nierubca**

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00

wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00

piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

stabilizacja protez za pomocą miniimplantów

RTG zębów

Leczenie bez borowania

metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

VITAMED

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom, ul. Lubońskiego 2, tel. (48) 365 11 13

Wszyscy nasi lekarze w naszej przychodni są zatrudnieni w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Poradnia Ortopedyczno-urazowa • Poradnia Chirurgii Naczyniowej

Konsultacje neurologiczne • Doppler • USG • RTG

Chirurgia Ogólna • Medycyna Estetyczna

Poradnia preluksacyjna dla niemowląt

www.nzozvitamed.pl



GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

**Gabinet rehabilitacji
i masażu leczniczego**

mgr Mirosław Markowski

fizjoterapeuta

tel. 501 279 733

Stosowane zabiegi

Zespoły bólowe kręgosłupa

- zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe

- dyskopatia

- rwa kulszowa, rwa ramienna

Bóle i dysfunkcje stawów obwodowych

Stany pourazowe

ChOROBY reumatyczne

Bóle głowy

Obrzęki limfatyczne

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS), tel./faks 48 363 33 73

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Zeromskiego 105 a

tel. 48 362 12 25

czynne od 7.00 do 18.00

w soboty od 8.00 do 9.00

**dia RADOM
nosis**

Rezonans Magentyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

**Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)**

Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1



Masaż

Fizykoterapia

Kinezyterapia:

-rehabilitacja dzieci oraz gimnastyka korekcyjna

-rehabilitacja ortopedyczna metodą Cyriax

-rehabilitacja neurologiczna metodą PNF

REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Sienkiewicza 34/2

tel. kom: 794 773 956

www.rehabilitacja-radom.pl



TEB Edukacja

szkoły medyczne



**TABLET
za OZ!**

**z mobilnym internetem
i pakietem edukacyjnym**

 /tebedukacja

100 zł
dla
każdego*

- **Asystentka stomatologiczna**
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Opiekun medyczny - bezpłatny**
- **Technik farmaceutyczny**
- **Technik masażysta**
- **Technik usług kosmetycznych**

*szczegóły w sekretariacie oddziału

**KSZTAŁCIMY 30% ASYSTENTEK
STOMATOLOGICZNYCH
ORAZ OPIEKUNÓW
MEDYCZNYCH W POLSCE**

www.teb.pl

RADOM, ul. Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

MEDYK

Rozwiązanie z poprzedniego numeru krzyżówki **INFORMATOR MEDYCZNY** jako pierwsi przestali

pan Michał Paprocki
i pani Kalina Pudzianowska.

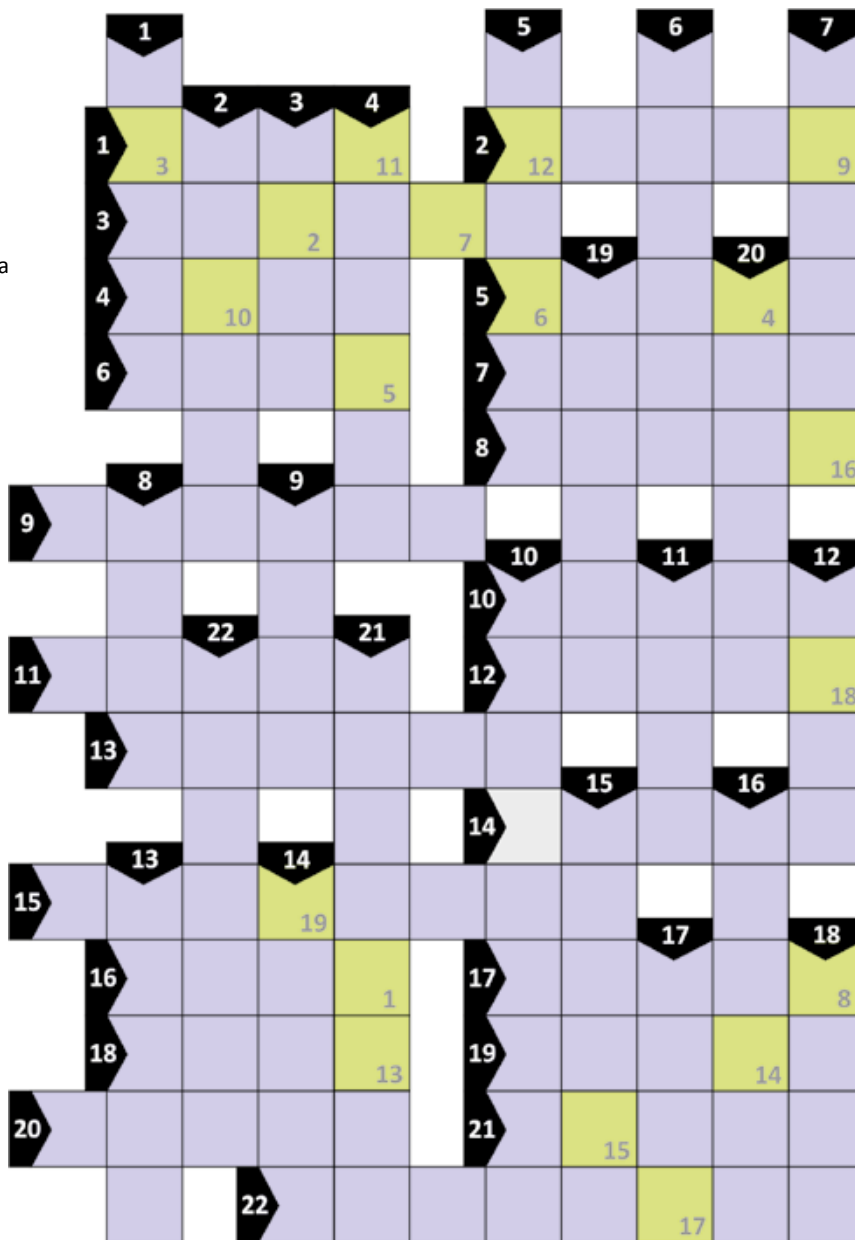
Gratulujemy.

PION

- 1 - karty wróżki
- 2 - drzewo o liściach w kształcie serca
- 3 - jęzor rowy
- 4 - wiedeński lub z rosą
- 5 - zniszczona tkanina
- 6 - pozostałość z dawnych lat
- 7 - ptak podobny do jaskółki
- 8 - tętno
- 9 - pierwszy król Izraela
- 10 - aktorka Jadwiga-Cieślak
- 11 - projektant mody
- 12 - tytuł musicalu
- 13 - wycieczka kajakarzy
- 14 - pokaz mody
- 15 - imiennik Młynarskiej
- 16 - żebrak
- 17 - Disney
- 18 - honorowa lub VIP
- 19 - duch, widziadło
- 20 - aktor Seagal
- 21 - pojazd żużlowca
- 22 - dawniej wysunięty

POZIOM

- 1 - przyjaciel D'Artagnan-a
- 2 - roślina lecznicza
- 3 - zawieszenie broni
- 4 - przeciwstawienie się przemocy
- 5 - plakat
- 6 - Jiri piosenkarz czeski
- 7 - dzielone kreskami na pięciolinii
- 8 - nowela Prusa
- 9 - uciskowa lub podtrzymująca
- 10 - np. potasu
- 11 - klaser
- 12 - rywal Knorr-a
- 13 - bar z dzikiego zachodu
- 14 - określony porządek ryzy
- 15 - badacz gwiazd
- 16 - np. kaflowy
- 17 - wizytówka Krakowa
- 18 - polowanie
- 19 - koni lub owiec
- 20 - mnożenia to iloczyn
- 21 - technika kubistów
- 22 - sojuszniczka



Rozwiązanie krzyżówki

prosimy przestać na adres mailowy medyk.informator@wp.pl

Na odpowiedzi czekamy od **5 sierpnia 2012.**

W treści maila prosimy podać imię nazwisko oraz numer telefonu kontaktowego.

Dla pierwszych dwóch osób, które prześlą prawidłowe rozwiązanie czekają dwa zaproszenia o wartości

50 zł każde do restauracji



Radom, ul. Żeromskiego 88
tel. (48) 334 38 46
www.higashi.pl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Mi-Mo
wszystko

Wydawca:
P.H.U. „MI-MO” Michał Jorński

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk.informator@wp.pl

www.medyk.radom.pl

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Nakład 10 tys. egzemplarzy

Informator kolportowany przez:
Radomski Szpital Specjalistyczny w Radomiu,
przychodnie, NZOZ-y i apteki na terenie Radomia

Projekt i skład: Szpital Patrycja Formaniak tel. 505 529 508

Czarna W

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

Oferujemy:

- pełen zakres badań diagnostycznych wykonywanych na najwyższej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel
- najwyższą jakość i wiarygodność wyników potwierdzoną międzynarodowymi kontrolami jakości
- sprawną i fachową obsługę pacjentów
- naszym kontrahentom - dostęp do wyników przez Internet za pomocą bezpiecznego protokołu HL7

Zapraszamy

od poniedziałku do piątku w godzinach **7.00-9.30** oraz **16.00-17.00**

Sobota 8.00-9.00

Wydawanie wyników

od poniedziałku do piątku w godzinach **12.00-17.00**

26-610 Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66, faks 48 363 14 45
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu



DAWNIEJ
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

2,30zł
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

691 161 268



Abonament Medyczny to przede wszystkim:

- opieka medyczna dla Klienta Indywidualnego i jego rodziny;
- opieka medyczna dla Pracownika i jego rodziny;
- wizyta u lekarza specjalisty bez skierowania od lekarza rodzinnego;
- krótki czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty - do 5 dni roboczych;
- krótki czas oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne - do 5 dni roboczych;
- możliwość wykonania większości badań diagnostycznych na miejscu (RTG, USG, diagnostyka kardiologiczna, alergologiczna);
- krótki czas oczekiwania na diagnostykę kardiologiczną;
- rabaty na wysokospecjalistyczne usługi medyczne (Chirurgia Jednego Dnia, Chirurgia Plastyczna);
- rabaty na zajęcia ruchowe w ramach Gimnastyki leczniczej;

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl