

ZDRÓWKO

INFORMATOR bezpłatny

RODZINA

W tym numerze Zdrowka nieco więcej o rodzinie.

Okazją jest VI Tydzień Społeczny.

Tym razem organizatorzy podejmują temat „Państwo wobec rodziny w III Rzeczpospolitej”. Zachęcając do udziału w tym wydarzeniu, polecam Państwa uwadze również inne artykuły dotyczące problematyki rodzinnej zamieszczone w biuletynie.

Na pytanie – „czym jest rodzinna?” – śpiewająco odpowiadają Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski w piosence Kabaretu Starszych Panów „Rodzina”.

Rodzina, rodzina, rodzina, ach rodzina...
Rodzina nie cieszy, nie cieszy, gdy jest,
lecz kiedy jej ni ma, samotnyś jak pies.

Miał willę z ogródkiem
Miał garaż, i auto,
Że każdy, co nie ma,
Zaraz by mieć chciał to.
Telefon z plastiku, adapter, i frak ...
Więc czego, ach czego, ach czegoż mu brak?

Rodziny, rodziny, rodziny, ach rodziny...

Zbigniew Gumiński

ARTYKUŁY:

Państwo wobec rodziny

Czytaj na stronie 4.

Rodzina szkołą życia i pracy

Czytaj na stronie 7.

Alergia wiosną

Czytaj na stronie 9.

Alzheimer - rola rodziny w opiece nad chorym

Czytaj na stronie 10.

Rodzinne żeglowanie

Czytaj na stronie 12.

Niedobór witamin

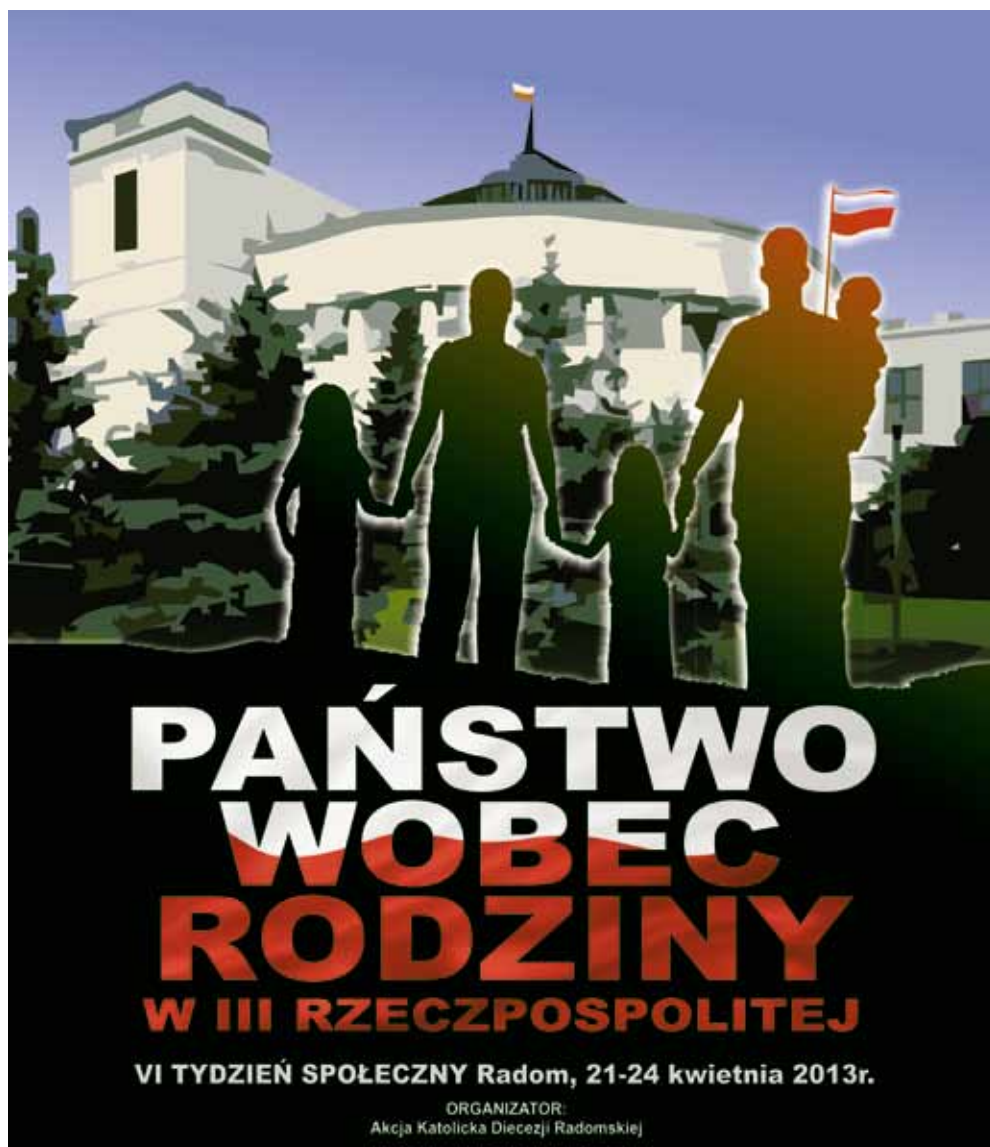
Czytaj na stronie 14.

Zielnik

Czytaj na stronie 18.

Rozważania

Czytaj na stronie 23.



Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

UWAGA: przeniesione z ul. Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.medicon.com.pl

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, diagnostyki oraz chirurgii dnia jednego.

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

Medycyny rodzinnej:

- Poradnia Pediatryczna
- Punkt Szczepień
- Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

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

Gabinet zabiegowy: m.in.

- EKG, iniekcje,
- szczepienia ochronne,
- testy alergologiczne,
- odczulanie,
- USG,
- RTG,
- Spirometria,
- Światłolecznictwo,
- Kriozabiegi;

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

Radom, ul. Gagarina 1

48 367 15 10

poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

poradnie specjalistyczne

48 366 81 52

kom. 790 610 790

leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

Leczenie szpitalne - krótkie terminy!

Od dnia 1 marca 2012 r. umowa z **NFZ**

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorinolaryngologia
- 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.*

*„Naszą misją
jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny”*

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 11
Ginekologia - str. 2, 11, 21
Hematologia - str. 3
Interna – str. 3, 4, 17
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 11
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 21
Psychiatria – str. 10
Psychologia – str. 10, 11
Rodzinni - str. 7,
Rehabilitacja – str. 7, 15, 18, 19
Stomatologia – str. 13, 16, 17
Urologia – str. 5

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarstwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa - str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 6, 21
22, 23,

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 9, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 12, 13
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 11, 13, 19, 22

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 12, 13,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 2, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna
– str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów
prowadzących działalność
medyczną – str. 2, 9
Inne - str. 3, 5, 13, 17, 18,

1% Podatku - str. 11, 20

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

**Kompleksowe badanie
rezonansem magnetycznym
na aparacie
SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

Henryk Gruszka
Akademickie Centrum Medyczne
ul. Andrzeja Struga 60, 26-600 Radom

**tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338**

www.pracowniartg.eu



Siedziba firmy:
al. Jana Pawła II 33, 27-400 Ostrowiec Św.
tel. 41 266 58 32 (w godz. 8-18)

L/0553

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

B/0142

www.medica.radom.pl



Radom
Słowackiego 48
tel./fax: 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 analizy klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu
hematologii
koagulologii
analitiky ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologia 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 wg zaleceń WHO
SperMAR test IgG

L/0273

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ
w RADOMIU ul. 1905 ROKU 21 (1 piętro, wejście z tyłu budynku)

ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA

Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472

www.odwyk.radom.pl

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

H/0448

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca

dr n. med. Piotr Łodziński
specjalista chorób wewnętrznych

Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii

Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom

tel. 48 362 10 11

K/0052

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNIENIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

Q/0045

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel 501 286 071
Przyjęcia
wtorek-środa
15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/00528

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr LENA KRAJEWSKA
mikrobiolog

Radom, ul. Żeromskiego 105A
tel./fax 48 362-12-25
przyjęcia

codziennie 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat

LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002



L/0046

VI Tydzień Społeczny



Ks. Andrzej Jędrzejewski
Proboszcz parafii
św. Stefanaw Radomiu,
koordynator organizacji
Tygodnia Społecznego

Przed pięciu laty, Akcja Katolicka i stowarzyszenie Civitas Christiana zainicjowały w Radomiu Tygodnie Społeczne, jako coroczne wydanie mające na celu refleksję nad ważnymi i aktualnymi problemami społecznymi z perspektywy katolic-

kiej nauki społecznej. W kolejnych latach podjęliśmy tematy patriotyzmu, oceny dwudziestolecia III Rzeczypospolitej, globalizacji, aktualności społecznej myśli Prymasa Wyszyńskiego oraz zaangażowania chrześcijanina w życie publiczne. Staraliśmy się, by zarówno tematy, przygotowanie debat a przede wszystkim dobór zaproszonych gości gwarantował wysoki poziom merytoryczny naszych spotkań i to, by dla naszych słuchaczy były one po prostu ciekawe i przydatne w lepszym rozumieniu rzeczywistości społecznej oraz motywowały do aktywniejszego w niej zaangażowania w duchu chrześcijańskim. Naszymi wykładawcami, ekspertami i panelistami byli dotychczas m.in. profesorowie J. Żaryn, A. Dylus, Z. Stawrowski, o. J. Salij, ks. S. Kowalczyk, ks. W. Majkowski, T. Żukowski, J. Staniszkis, H. Skorowski, oraz dr C. Mech, o. dr Maciej Zięba i ks. dr A. Warso z Kongregacji Nauki Wiary; politycy M. Jurek, Z. Kuźmiuk, R. Telus, Z. Romaszewski, P. Poncyljusz, A. Czuma, J. Gowin, J. Żalek; publicyści E. Czackowska, J. Dziedzina, P. Semka, R. Ziemkiewicz, J. Pospieszalski, S. Hołownia, Z. Górny, R. Porzeziński, W. Cejrowski, T. Terlikowski, M. Karnowski, o. Z. Klafka.

Wymieniłem nazwiska znanych i cenionych osób, zawsze jednak najważniejsza pozostaje dla nas nasza publiczność, bo przecież dla niej orga-

Specjalistyczna Pracownia Analiz Lekarskich

mgr Krystyna Bałdys

specjalista analityki klinicznej

**Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66**

GODZINY PRZYJĘĆ:

codziennie w godz. 7.00 - 9.30 oraz 16.00 - 17.00
w soboty w godz. 8.00 - 9.00

Pracownia wykonuje pełen zakres badań analitycznych.

Wszystkie badania wykonywane są na miejscu na najnowocześniejszym sprzęcie laboratoryjnym przy użyciu odczynników wiodących firm diagnostycznych.

Gwarantujemy profesjonalną obsługę pacjentów.

Wydawanie wyników codziennie w godz. 12-17

L/0149

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**

Kompleksowa opieka lekarska



USG

TARCZYCY



BIOPSJE

K/0070

nizujemy Tydzień Społeczny. Cechą charakterystyczną naszych spotkań jest to, że publiczność nie tylko słucha zaproszonych gości, ale ma możliwość zadania pytań, zabrania głosu w dyskusji – po prostu uczestnictwa takiego, jakie może dać tylko spotkanie „na żywo” z osobami, które na ogół widzimy tylko w telewizji. Z satysfakcją możemy powiedzieć, że Tydzień Społeczny ma już swoją stałą, dość liczną publiczność, która mam nadzieję, że i w tym roku dopisze. Zapraszam bardzo serdecznie tych, którzy jeszcze nie uczestniczyli w dotychczasowych pięciu Tygodniach Społecznych, choćby na jedno, dwa spotkania, z przekonaniem, że naprawdę warto. W tym roku podejmujemy temat „Państwo wobec rodziny w III Rzeczpospolitej”. Bez przesady można powiedzieć, że kwestia rodziny jest dziś decydującą o naszym narodowym bycie, a w szerszej perspektywie chyba nawet o losach cywilizacji zachodniej. W obliczu dramatycznych w Polsce wskaźników demograficznych, wielkiej emigracji ludzi młodych a także coraz bardziej zorganizowanych i agresywnych działań uderzających w samą istotę małżeństwa i rodziny, Państwo, jeśli ma rzeczywiście być Państwem

polskim i służyć narodowi, jako jeden z absolutnych priorytetów powinno mieć właśnie politykę chroniącą i wzmacniającą rodzinę. Jak to w rzeczywistości w III RP wygląda, jak powinno być, jakie możliwości i zadania stoją przed polskim Państwem, ale także naszym społeczeństwem, w szczególności polskimi katolikami, to pytania które będziemy stawiać w kolejnych dniach VI Tygodnia Społecznego. Bardzo serdecznie zapraszam już na inaugurację, zapowiadając się niezwykle ciekawie, z udziałem tak znakomitych gości, jak ks. arcybiskup Henryk Hoser, przewodniczący Komisji Bioetycznej Episkopatu Polski oraz Krzysztof Ziemięć, jeden z najbardziej cenionych i popularnych dziennikarzy, prezenter Wiadomości TVP, zarazem człowiek głębokiej wiary i pięknego życia rodzinnego.

Ta uroczysta inauguracja odbędzie się w kościele Matki Bożej Miłosierdzia

SPECJALISTA UROLOG KRZYSZTOF SANDER

leczenie chorób układu moczowego
Radom, ul. Żeromskiego 51 wtorki 16-17
Przysucha, ul. Partyzantów środy 15.30-16.30
Iłża, ul. dr Anki 1 i 3 piątek miesiąca
kom. 602598782, dom. 48 3222707

sierdzia w Radomiu w niedzielę 21 kwietnia o godz. 18. Mszy św. będzie przewodniczył nasz ks. biskup ordynariusz, homilię i wykład po Mszy św. wygłosi arcybiskup Henryk Hoser, ostatnim zaś punktem będzie spotkanie z red. Krzysztofem Ziemięć, włącznie z prezentacją i podpisywaniem nowej wspaniałej książki Pt. „Niepokonani”.

W kolejne trzy dni spotkania odbywać się będą w Resursie Obywatelskiej o godz. 18.

Organizatorem VI Tygodnia Społecznego jest Akcja Katolicka.

Naszymi partnerami są w tym roku:

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej,
OKiSz Resursa Obywatelska,
Parafia Matki Bożej Miłosierdzia w Radomiu.

Patronat Honorowy sprawują:

Biskup Radomski Henryk Tomasik,
Prezydent Miasta Radomia Andrzej Kosztowniak,
NSZZ „Solidarność” Ziemia Radomska.

PAŃSTWO WOBEC RODZINY W III RZECZPOSPOLITEJ

VI TYDZIEŃ SPOŁECZNY, Radom 21-24 kwietnia 2013r.

Niedziela, 21.04. g.18.

Kościół MB Miłosierdzia ul. ks. A. Stanisła, (wjazd od ul. Miłej – kościół góry).

INAUGURACJA:

Msza święta – przewodniczenie i homilia: ks. biskup Henryk TOMASIK, homilia: ks. arcybiskup Henryk HOSER.

Wykład inauguracyjny: ks. arcybiskup Henryk HOSER (Przewodniczący Komisji Bioetycznej Episkopatu Polski), „Bioetyka a prawo stanowione: etyczne granice regulacji prawnych dotyczących zapłodnienia in vitro”.

Gość Specjalny: spotkanie z red. Krzysztofem ZIEMIĘĆ.

Poniedziałek, 22.04. g.18.

Resursa Obywatelska, ul. Malczewskiego 16

Wykład: Janusz ŚNIADEK (poseł na sejm RP, b. przewodniczący NSZZ „Solidarność”), „Obrona praw pracowniczych obroną rodziny”.

Wtorek, 23.04. g.18.

Resursa Obywatelska, ul. Malczewskiego 16

Wykład: dr Barbara Fedyszak-Radziejowska, „Nieziemnie: rodzina, dzieci, praca. Wartości Polaków 2007- 2012”.

Panel publicystów nt. „Kulturowe i polityczne zagrożenia polskiej rodziny”: Jacek KARNOWSKI (red. naczelny „Sieci”), Tomasz TERLIKOWSKI (red. naczelny portalu „Frona.pl”).

Środa, 24.04. g.10.

Resursa Obywatelska, ul. Malczewskiego 16

Konferencja pt. „Radość czystej miłości” organizowana przez Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej, adresowana szczególnie do młodzieży szkół średnich, młodzieży akademickiej, młodych małżeństw. Wykłady (ks. dr Sławomir ADAMCZYK, dr Joanna PŁOŃSKA, lek. Grzegorz NYC), pokaz filmów, świadectwa młodych ludzi z „Ruchu czystych serc”.

Środa, 24.04 g.18.

Resursa Obywatelska, ul. Malczewskiego 16

Wykład: dr Cezary Mech, „Konsekwencje antyrodzinnej polityki Państwa - diagnoza i postulaty”.

Panel parlamentarzystów nt. „Polityka prorodzinna Państwa w III Rzeczpospolitej”: Andrzej Dera (SP), prof. dr hab. Józefa Hryniewicz (PiS), Jacek Żalek (PO).

ZAPRASZAMY

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych**bezpłatnie - refundacja NFZ**na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa**

w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21.****501 741 118. 602 772 744**Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKI ZDROWOTNEJ****PRZYCHODNIA
"GOŁĘBIÓW"**

Radom, ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel./fax **48 364-63-71**tel. **48 344-76-51**

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krystyna Szafranek

psychiatra dziecięcy - pediatra

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. **8.00-18.00****Poradnie specjalistyczne:**

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
- Psychiatryczna dla dzieci i młodzieży

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

OFERUJEMY RÓWNIEŻ

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

C/0269

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/0536

**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM****Dom Pod Żłotym Dębem**świadczy usługi bytowe,
opiekuńcze, wspomagające
i edukacyjne dla ludzi dorosłych,
wymagających całodobowej
opieki i pomocy z powodu wieku,
choroby lub niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

Rodzina szkołą życia i pracyKs. Marek
Dziewiecki**Związek między sytuacją
rodzinną pracownika
a jego postawą wobec
życia i osiągnięciami
w pracy zawodowej**Być może dla niektórych osób stanowi
zaskoczenie teza, iż pracodawcom opłaca
się inwestować w rodziny pracowników.
Teza ta zakłada bowiem istnienie związku
między sytuacją danego zakładu pracy czy
instytucji a sytuacją rodzinną pracowników.
Pomocą w dostrzeżeniu i właściwej ocenietego związku może być prześledzenie
i analiza zmian, jakie na przestrzeni stuleci
dokonywały się w rozumieniu pojęcia
„kapitał” oraz w postrzeganiu roli czło-
wieka w procesach ekonomicznych.Od początku dziejów człowieka
aż do czasów nowożytnych za podsta-
wowy kapitał i główne źródło dochodu
oraz kryterium zamożności uznawane było
posiadanie majątków ziemskich. Nowo-
żytna rewolucja przemysłowa spowodo-
wała zasadniczą zmianę w tej kwestii.
Odtąd podstawowym kapitałem i źródłem
dochodów stały się przede wszystkim
fabryki oraz narzędzia produkcji przem-
ysłowej. Od początku naszego stulecia w
sposób coraz bardziej oczywisty właście-
ciele zakładów pracy i pracodawcy zaczęli
sobie uświadamiać, iż podstawowym kapi-
tałem i źródłem rozwoju - nie jest ani
ziemia ani fabryka lecz człowiek.

To przecież głównie od człowieka,

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROczynności****NZOZ****ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom, ul. Żeromskiego 75 pok. 408

od pon. do pt. 8-15

tel. **48 384 7876, 48 364 4703**ul. **1905 Roku 20 p. 316**pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵tel. **0 515 176 236**świadczy bezpłatne usługi
w ramach **NFZ****w zakresie pielęgniarskiej opieki
długoterminowej w domu chorego**Prosimy przekazać **1% PODATKU****DLA NAJUBOŻSZYCH****DZIECI Z RODZIN WIELODZIEDNYCH RADOMIA.****100% odpisów**

przeznaczamy na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021

Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

www.rtd.radom.pl

P/0363

NZOZ ESSAMED**Anna Sosińska**

Radom ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE**NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ****NFZ****GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ**

(pełny zakres usług)

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE**

(również w soboty i niedziele)

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

osobiście: pn, -pt. w godz. 9-16

P/0430

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

- 👉 1. Lekarza specjalistę psychiatrę,
- 👉 2. Lekarza specjalistę psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
- 👉 3. Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- 👉 4. Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- 👉 5. Lekarza specjalistę pediatrę

Informacje:
tel.:
48 332 27 69

Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie, przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego, jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.

od jego umiejętności i zdolności zawodowych zależy czy i w jakim stopniu zostanie wykorzystany potencjał ekonomiczny związany z dysponowaniem określonym kapitałem materialnym (ziemia, zakład pracy, pieniądze). W związku z tym pracodawcy są skłonni obecnie płacić nawet bardzo wysokie uposażenie dobrym i skutecznym fachowcom, gdyż wiedzą, iż jest to trafna i korzystna inwestycja a specjalistyczna praca danego człowieka stanowi rodzaj cennego towaru, za który po prostu warto dobrze zapłacić.

Ewolucja spojrzenia na kapitał oraz na człowieka jako pracownika nie zakończyła się jednak na tym etapie. Obecnie coraz więcej pracodawców, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych odkrywa, że bogactwem jest nie tylko ani nawet nie przede wszystkim wykształcenie czy kompetencje zawodowe danego pracownika. Jeszcze ważniejszą jest jego osobowość, jego postawa wobec ludzi i pracy, jego filozofia życia. Z tego względu, przyjmując nowego pracownika, pracodawca wymaga nie tylko odpowiedniego przygotowania i umiejętności czysto zawodowych ale stara się weryfikować także jego uczciwość i odpowiedzialność, stopień jego dojrzałości psychicznej, sposób kontaktowania się z innymi ludźmi, itp.

Ojciec Święty Jan Paweł II niestrudzenie nawoływał do owego przejścia od przedmiotowego traktowania kapitału do odkrycia podmiotowego bogactwa osoby ludzkiej. W jego encyklice społecznej „Centesimus annus” odnajdujemy bardzo znamienne słowa: „Niegdyś decydującym czynnikiem produkcji była ziemia, a później kapitał rozumiany jako wyposażenie w maszyny i dobra służące jako narzędzie, dziś zaś czynnikiem decydującym w coraz większym stopniu jest sam człowiek, to jest jego zdolności poznawcze, wyrażające się w przygotowaniu naukowym, zdolności do uczestniczenia w solidarnej organizacji, umiejętność wyczuwania i zaspakajania potrzeb innych ludzi.”

Kościół w swojej nauce społecznej z całą mocą i konsekwencją podkreśla, że człowiek stanowi główne bogactwo tej ziemi. Wszystko inne, w tym także postęp

materialny, ma sens jedynie ze względu na niego samego i jest warunkowany ostatecznie stopniem wewnętrznej dojrzałości i wewnętrznego bogactwa poszczególnych ludzi i całych społeczeństw. Sądzę, że w naszej polskiej rzeczywistości prawda ta nie jest jeszcze oczywista dla wielu ludzi. Uważam też, że jeszcze wielu właścicieli i pracodawców jest przekonanych, iż dla osiągnięcia sukcesu ekonomicznego wystarczy kapitał materialny i dobrzy fachowcy, niezależnie od stopnia ich ludzkiej dojrzałości czy od ich sposobu odnoszenia się do innych osób. W krajach wysoko rozwiniętych, o długiej tradycji wolnej przedsiębiorczości, wielu pracodawców i ekonomistów od dawna zdaje sobie sprawę, że podstawowym bogactwem - także dla zakładu pracy - jest człowiek i jego osobowość.

Tytułem przykładu pragnę tutaj wspomnieć o pewnym biznesmencie amerykańskim jeszcze z okresu międzywojennego, którego publikacja zrobiła światową karierę. Otóż w 1936 roku ukazała się książka Dale'a Carnegie pt. „How to win friends and influence people”. Książka ta została przetłumaczona na kilkadziesiąt języków i przeczytało ją co najmniej 50 milionów ludzi. Autor, który jest człowiekiem sukcesu, w tym także sukcesu ekonomicznego, opisuje w swej publikacji zdolności i kompetencje, które są konieczne do udanego życia oraz do zrobienia kariery zawodowej i finansowej. Tytułem przykładu pragnę wyliczyć podstawowe wymagania, jakie Autor stawia wszystkim, którzy pragną w życiu osiągnąć sukces:

- nie krytykuj, nie potępiaj i nie pouczaj innych
- szczerze i uczciwie wyrażaj uznanie
- wzbudź w innych szczerą chęć
- okazuj ludziom szczerą zainteresowanie
- uśmiechaj się
- bądź dobrym słuchaczem i zachęcaj rozmówcę, aby mówił o sobie samym
- mów o tym, co interesuje twego rozmówcę
- spraw, aby twój rozmówca poczuł się ważny i zrób to szczerze
- jedyny sposób, aby zwyciężyć w kłótni, to unikać jej

Ciąg dalszy na str. 17

NZO „CHROBREGO” Elżbieta Stachura

Radom ul Chrobrego 54 lok nr 6

e-mail : e.stachura@vp.pl

Zgłoszenia Pacjentów

**od poniedziałku do piątku: 8 -16
lub telefonicznie**

tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402

- Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu chorego,
- Hospicjum domowe,
- Rehabilitacja w domu pacjenta,

GABINET REHABILITACJI

- ZABIEGI:**
- krioterapia miejscowa
 - laseroterapia
 - magnetoterapia
 - ultradźwięki
 - jonoforeza
 - biopton
 - sollux
 - masaż leczniczy
 - kinezyterapia
 - elektroterapia

**BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY z NFZ
oraz ODPŁATNIE**

NZO "Pomocna Dłoń" s.c.

- Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
- Poradnia Rehabilitacji **NFZ**

specjalista rehabilitacji medycznej

- **Krystyna Gamecka-Stanisławek** - wtorki

- **Joanna Czekaj** - piątki

zabiegi 8-18

- masaż leczniczy aquavibron
- krioterapia
- kinezyterapia
- elektroleczenie
- ultradźwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłoleczenie
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA

- wspomaga odchudzanie
- wyszczuplenie nóg, bioder, pośladków, brzucha
- zaawansowany cellulit
- obrzęki i ciężkość nóg
- obrzęki kończyn górnych - po mastektomii
- wspomaga leczenie niewydolności limfatycznej

NFZ i Odpłatnie

Radom ul. Główna 12

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie 12-15
wtorki 12-18

telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952, 608 511 928

**NASZ PERSONEL
JEST GODNY TWOJEGO ZAUFANIA
- SPRAWDŹ TO**

RÓŻNE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

przyjmuje
Radom ul. Klonowica 10/12
w środy od 14-16

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

**ECHO SERCA
DOPPLER COLOR**

tętnie szyjnych i kręgowych
tarczycy, jamy brzusznej, piersi,
przeciemiążkowe, stawy u dorosłych,
stawy biodrowe u dzieci

USG

EEG

KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

N/0119

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

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

tel. 694 364 364

NOWY ADRES! Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 (MAX-MED)
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDA-MED



**SPECJALISTYCZNY
GABINET NEUROLOGICZNY**

specjalista neurolog

z-ca ordynatora Oddziału Neurologii
RSzS ul. Tochtermana

lek.med. **Ewa Dudzińska**

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

N/0316

**Docent dr hab. med.
MAREK PASTUSZKO**

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

konsultant wojewódzki i regionalny

ds. neurochirurgii

30 lat praktyki

w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie

KONSULTACJE PORADY

Radom ul. Struga 57A

wtorki godz 15.30-16.30

Zapisy tel. 693 159 205

N/0389

specjalista neurolog

Justyna Dzieciół-Hryniewicz

Przyjmuje:

Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7

każdy nieparzysty czwartek miesiąca
od godziny 15.15

Zapisy tel.: 606 737 173

N/0565

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

GABINET NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Elżbieta Kowal**

specjalista neurolog
ordynator Oddziału Neurologii
RSzS ul. Tochtermana

PRZYJMUJE:

poniedziałki od godz.16

Poradnia Rehabilitacji

Radom, ul. Okulickiego 76

tel. rejestracji: 48 381 08 88



N/0392

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ**

specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17

tel. 697060807

przyjmuje:

poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15

rejestracja, tel. 48 365 11 13

Kozienice:

SPZOZ „Przychodnie Kozienickie”

ul. Sienkiewicza 28

czwartki w godz. 16-18

rejestracja, tel. 881 6518 20

N/0544

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



604 930 232

N/0459

Alergia wiosną

Zima „trzymała” w tym roku długo Ziemi powszechna stała się nasza tęsknota za wiosną, nie bez powodu uważaną za najpiękniejszą porę roku. Niestety nie wszyscy cieszą się jej nadejściem, zwłaszcza osoby cierpiące na alergię spowodowaną pyleniem roślin. Wydaje się, że osób takich stale przybywa. Alergia na pyłki niesie z sobą nie tylko określone uciążliwości dla osoby uczulonej, ale też niebezpieczeństwo wystąpienia astmy, w przypadkach gdy alergia nie jest leczona. Nie lekceważmy zatem wiosennych „ataków” kataru, łzawienia oczu czy duszności. W razie zaobserwowania u siebie tego rodzaju objawów należy udać się do alergologa celem wykonania testów skórnych, pozwalających ustalić na co jesteśmy uczuleni.

Alergia jest to reakcja (nieprawidłowa) układu odpornościowego na niektóre czynniki zwane alergenami. Większość alergii ma charakter choroby przewlekłej. Najlepszym sposobem leczenia jest odczulanie, które wytwarza tolerancję organizmu na alergen.

Pierwszym winowajcą wczesnowiosennego pylenia jest leszczyna. Jej pyłki uważane są za bardzo silny alergen. Pylenie ma miejsce w czasie nasilonych infekcji przeziębieniowych, wzmoczonego zachorowania na gripę, tym bardziej staje się dokuczliwe zaostrażając dodatkowo objawy tych chorób.

Wiosną pojawia się też min. pylenie olchy, brzozy, topoli, traw i zbóż.

W sytuacji gdy nasz problem został zidentyfikowany po wizycie u alergologa, poza odczulaniem i przyjmowaniem leków, warto zastosować w codziennym życiu określone reguły postępowania ułatwiające nam walkę z alergią, mianowicie:

- warto śledzić w mediach komunikaty dla alergików i w czasie największego pylenia starać się jak najkrócej przebywać w tych strefach, a spacerować po deszczu,

- wychodząc z domu warto zakładać nakrycie głowy i używać okularów. Ponadto, należy często zmieniać i prać odzież w której pojawia się na zewnątrz,

- warto zamontować w oknach siatki, oraz w okresie wzmoczonego pylenia nie pozostawiać w domu otwartych okien, ani nie wietrzyć na zewnątrz pościeli, nie suszyć ubrań i bielizny,

- jadąc samochodem, podróżujemy przy zamkniętych oknach, pamiętajmy też o corocznym przeglądzie dezynfekcji klimatyzacji (w tym wymianie filtrów), - naszą odporność niewątpliwie wzmocni urozmaicona, dobrze zbilansowana dieta, o której należy pamiętać i wiosną i przez cały rok.

Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411

Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:

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

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

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

AA/0323

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

N/0089

Radom, ul. Słowackiego 140a, tel/fax: 48 365 05 56, kom. 502 451 002
Czynne: pon-pt:10-17, sob: 10-13

Oprawa certyfikatów, dyplomów obrazów i luster, szkło

Lustra: w ramach i łazienkowe
Oprawa grafik, plakatów i zdjęć
Lustra fazowane
Półki szklane i akcesoria

Passe-partout
lusterka samochodowe
szyby zespolone do okien PCV
Zamówienia indywidualne

Y/0504

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul.Bernardyńska 1

48 360 10 26
48 340 29 03

**Przyjęcia pacjentów
od poniedziałku do piątku 8-17,
soboty 9-13**

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych**

**Darmowe badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel**

PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO

**czynny
od poniedziałku do piątku 8-16**
www.armed-ort.pl

ZDROWIE
www.zdrowko.com

SKLEPY
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

USŁUGI
www.zdrowko.com

USŁUGI
www.zdrowko.com

Choroby Alzheimera

– rola rodziny w opiece nad chorym

Opieka nad chorymi na chorobę Alzheimera w Polsce, spada głównie na członków rodzin. Wiąże się to głównie z tym, że opiekę tę sprawują małżonkowie chorych.



Dlatego tak ważne jest uświadczenie dzieciom i innym członkom rodzin, że ta opieka w pewnym momencie przerasta możliwości współmałżonków chorych. Brak tej świadomości u młodszych członków rodzin, staje się przyczyną degradacji fizycznej i psychicznej współmałżonków chorych: choroby kręgosłupa, depresje...

Opiszę pokrótce najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć i które należy

zrobić po stwierdzeniu przez lekarza, że chory ma chorobę Alzheimera.

Najczęściej choroba Alzheimera trwa od 2 do 12 lat. Ma ona trzy etapy. Komfort życia chorego i opiekunów zależy od organizacji życia chorego i opieki nad nim.

I etap to otępienie chorego o niewielkim nasileniu.

W tym okresie to opiekunowie zauważają zmiany u chorego. Chory zaczyna zapominać, zadaje te same pytania, zapomina, że już dostał odpowiedź. Następują problemy z pieniędzmi. Chory chowa swoje oszczędności, potem nie może ich znaleźć, posądza domowników, że jest okradany. Chory ma problemy z orientacją w terenie w nowych miejscach (np. podczas urlopu).

Podczas tego etapu choroby pojawiają się w szczególnie ostry sposób objawy depresji, nerwic wśród opiekunów chorych. Rodziny nie wiedząc, że to objawy choroby, nie potrafią zaakceptować posądzeń o kradzież pieniędzy, zwalniają opiekunów chorych, którzy „musieli ukraść te pieniądze”, nie mają cierpliwości aby odpowiadać po raz setny na to samo pytanie, „dlaczego ona mnie o to pyta, przecież dopiero co jej mówiłem”. Chorzy nie płacą rachunków, łatwo padają łupem sprzedawców różnych usług i towarów. Często zadłużają się w różnych instytucjach parabenkowych.

Opiekunowie mają pretensje do siebie, za okazywane „wybuchy nerwów” w stosunku do podopiecznych, podopieczni stają się agresywni w odpowiedzi na „nerwy” opiekunów.

Rodzi się u opiekunów poczucie winy. Sytuacja w domu staje się nie do zniesienia. W tym okresie potrzebny jest okresowa opieka nad chorym (gorsze samopoczucie chorego, zmiana miejsca pobytu) oraz nadzór nad chorym. Dużą pomocą dla opiekunów są grupy wsparcia, gdzie inni opiekunowie, lekarze, psycholodzy pomagają „wejść w świat Alzheimera” opiekunom chorych.

II etap charakteryzuje się zaburzeniami pamięci, które wpływają destrukcyjnie na inne procesy poznawcze chorego.

Jego wypowiedzi są coraz uboższe, brakuje mu słów, coraz częściej nie może trafić do miejsc znanych, nie może trafić do własnego mieszkania, ma trudności z ubieraniem się, nie pamięta czy jadł posiłek, czy brał leki. Następuje zmiana osobowości: rośnie drażliwość, skłonność do gniewu, impulsywność, apatia, upór, może pojawić się agresja słowna i fizyczna. Osoby, które całe życie były spokojne, grzeczne, używają wulgarnych słów, rzucają się z nożem na opiekuna. Mogą pojawić się omamy wzrokowe i słuchowe.

Na tym etapie chory jest sprawny ruchowo. Chory staje się zagrożeniem dla otoczenia i dla siebie.

Najczęściej przytaczane przykłady to „ucieczki chorych” i włączony gaz w kuchenkach gazowych.

Jest to najgorszy etap opieki nad chorymi. Opiekunowie muszą mieć oczy dookoła głowy.

Opieka nad chorym na tym etapie wymaga zaangażowania się większej liczby opiekunów. W opiekę muszą zaangażować się młodszy członkowie rodziny, należy skorzystać z pomocy opiekunów na kilka godzin. Można w tym czasie „załatwić coś na mieście” lub po prostu wypocząć psychicznie. Należy zabezpieczyć również mieszkanie: wyłączyć

RADOMSKIE STOWARZYSZENIE „POMOCNE DŁONIE”
pomaga 10 lat
www.pomocnedlonie.1k.pl
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
prosimy o 1% KRS 0000 180 582
48 383 53 53, 600 168 664

GRUPA WSPARCIA dla opiekunów chorych na Alzheimera
najbliższe spotkanie:
poniedziałek 6 maja 2013 r. godzina 16.00,
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego
ul. Tochtermana 1, wejście pod filarami, na parterze.
727 914 566

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04**

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
środa od 15.00
tel. 695 757 775

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

GABINET PSYCHOTERAPII ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)
mgr **Dorota Kosman**

psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi i różnymi objawami (lęk, depresja, nerwice, natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)

**Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99**

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Centrum Medyczne MEDiana

Agnieszka Kołataj
PSYCHOLOG KLINICZNY

**poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna**

Radom,
ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

**tel. 48 363 33 73,
kom. 608 013 313**

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU

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

lek. med. **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

Rejestracja **606-68-94-50, 48 344-92-47**

Gabinet ul. Witolda 6/8 : pn. 14-16, śr. 15-18, czw. 14-16 sob. 10-12

O/0303

czuć dopływ gazu, zabezpieczyć okna i drzwi przed możliwością otwierania przez chorego, wkładać kartki z telefonem w ubrania chorego...

Na tym etapie choroby chory wymaga stałej aktywnej opieki przez 24 godziny na dobę. Dlatego opiekunowie często zostają wyrzuceni poza nawias życia społecznego. **Rodzina potrzebuje pomocy z zewnątrz.**

III etap choroby to czas, kiedy chory nie jest zdolny do samodzielnego życia.

Pacjent nie potrafi nazwać członków rodziny, ale wie, że to ktoś bliższy. Ma trudności z powiedzeniem o co mu chodzi za pomocą słów. Tylko najbliżsi rozumieją o co mu chodzi. Chorzy odczuwają brak bezpieczeństwa. Dlatego wskazane jest przebywanie w tym samym miejscu i kontakt z tymi samymi osobami. Narastają trudności z chodzeniem, przewracają się, w końcu odmawiają wstawania z łóżka. Wówczas opiekunowie muszą dbać o pielęgnację chorych. Potrzebne jest zorganizowanie sprzętów ułatwiających opiekę nad chorym leżącym. Konieczne jest łóżko z boczkiem, materacem przeciw-odleżynowym, sterowaniem elektrycznym ułatwiającym zmianę pozycji chorego.

Zaczyna się walka o to aby chory nie miał odleżyn i zapaleń dróg moczowych.

wych. Rodzina powinna zapoznać się z zasadami opieki nad takimi chorymi.

Jeśli chory ma możliwość przebywania z rodziną, jest to dla niego sytuacja komfortowa. Trzeba mieć jednak świadomość, że taka opieka wymaga ogromnego poświęcenia całej rodziny. Zawsze jednak trzeba pamiętać, że możemy skorzystać z pomocy innych ludzi. Nie jest bowiem grzechem przyzwanie się do bezsilności i poproszenie o pomoc.

Ewa Sold

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE jest istotną częścią Miasta RADOMIA.

Istniejemy 10 lat. Jeśli ktoś potrzebuje pomocy po wypadku drogowym lub ma w rodzinie chorego na ALZHEIMERA, to dzwoni do nas. Udzielamy BEZPŁATNYCH porad, podtrzymujemy na duchu, jeśli trzeba, nasi wolontariusze pomogą przejść przez najtrudniejsze momenty Państwa życia.

E
Y S
P N O
F Q I G H
A W C Z U V

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom, ul. Żeromskiego 51 I p.

w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

O/0139

Nasz KRS:
0000 180 582
- prosimy o 1%.

Ewa Sold - prezeska i Ewa Mazur -
członek Zarządu Radomskiego Stowarzyszenia POMOCNE DŁONIE.

Zapraszamy 6 maja 2013 roku na grupę wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera godzina 16.00, świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego ul. Tochtermana 1, wejście pod filarami, na parterze,
tel. zaufania 727 914 566

"AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE

(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)

NOWA SIEDZIBA: ul. Miła 4/8

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. Czubak Przemysław
lek. stom. Domańska Bożena
lek. stom. Chrzanowska Joanna
lek. stom. Tomasiak Irma
lek. stom. Kotlimowski Piotr

protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold
USG USG USG USG USG USG

INTERNA

MEDYCYNĄ PRACY
badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰-22⁰⁰

RTG zębów

Y/0156

www.wromed.pl

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10

Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo

Biopsje pod kontrolą USG
- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Gabinet Medycyny Estetycznej

- **Laseroterapia** - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- **Peelingi lecznicze** - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- **Mezoterapia** - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- **Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego** - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- **Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX**
- **Makijaż permanentny**

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

Rodzinne żeglowanie

„...żeglarstwo oprócz tego, że jest sportem, hobby i metodą zabicia czasu, jest także sposobem życia, gdzie każdy widzi, czuje i kształtuje częściowo lub całkowicie swoją osobowość. Żeglarstwo to także to, co czujecie i próbujecie stworzyć, kiedy wasze serca i rozum pod wpływem słońca i morza, nieba i gwiazd – tworzą sprawy wszystkich i jednocześnie tylko swoje, a w których zawsze znajdziemy coś dla siebie.”

Alex Carozzo – „Każdy ocean jest moim domem”.

Żeglarstwo jest jednym z najbardziej popularnych sportów wodnych i przyciąga rokrocznie bardzo wielu nowicjuszy. Żaden dzień nie jest podobny do innych. Codziennie spotykamy nowe wyzwania i zdobywamy nowe umiejętności. Jedną z form uprawiania żeglarstwa jest żeglowanie turystyczne,

z jednego portu do drugiego, prowadzone w taki sposób, aby doznać jak największej przyjemności. A gdy załogą będzie rodzina, małżonek i dzieci staje się żeglowaniem rodzinnym. Dzieci są świetnymi kompanami żeglarzy, i to bez względu na wiek. Dzieci są tą częścią załogi, której musimy poświęcić największą uwagę. Przeważnie łatwo zainteresować je żeglarstwem, zwłaszcza chłopców. Dotyczy to zarówno przygotowania jachtu, i programu,



jak i samego pływania. Przed wspólną wyprawą trzeba w gronie rodzinnym zastanowić się, jak dobrać program, aby nie był zbyt męczący lub trudny.

Dobrze jest też przez dłuższy czas, np. w zimie i na wiosnę wprowadzać i zachęcać stopniowo dzieci i młodzież do rozmów o regionie i akwenach, które będziemy chcieli odwiedzić. Takie wstępne przygotowanie młodego człowieka na przyszłe przygody, aby były one interesujące może wymagać niemałego wysiłku, zwłaszcza gdy większą część czasu młodzi ludzie spędzają jedynie na nauce, komputerze,

grzebaniu w internecie itd. Wspólne żeglowanie pomoże zintegrować się, przeżyć ciekawy czas, dać kapietał wspólnych doznań i umocnić miłość jaka w niej panuje, ale musimy nad tym popracować. Nie jest to jednak cudowna pigułka na wszystkie dolegliwości jakie przeżywamy codziennie. Nic nie robi się

samo, nad wszystkim trzeba popracować. Im staranniej, tym lepsze będą efekty. Nie jest wreszcie i tak, że wsiedziemy na łódkę, oddamy cumy



diagnoza **RADOM**

ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom

**REZONANS
MAGNETYCZNY**

- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)

Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18

Weronika Grzegorzczak
Pracownia Badań
Psychologicznych i Psychotechnicznych
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. nr 10

badania psychotechniczne dla

- kierowców,
- operatorów,
- instruktorów

oraz pracujących na wysokości

godziny otwarcia:
pn-pt: 7:30 - 17:00; sob: 9:00 - 14:00

662 00 61 62
mail: pracownia.radom@gmail.com
www.badaniakierowcow.radom.pl

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730

INFORMACJE O APTEKACH

Radom

mgr Helena Borysewicz-Pawlik
ul. Chrobrego 9
tel. 48 36-407-07

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul. Komandosów 4
tel. 48 363-43-41

Apteka prywatna
ul. Sandomierska 10
tel. 48 366-20-30

"Farm-Medica"
ul. Sienkiewicza 6
tel. 48 362-55-70

W.W. Rakowsky
ul. Traugutta 15
tel. 48 363-38-85

mgr farm. Radosław Pawlik
ul. Warszawska 4
tel. 48 36-47-101

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul. 11 Listopada 69/77 lok. 7
tel. 48 360-74-83

"Medicon"
ul. Gagarina 1
tel. 048 367-15-19

"Apteka ASTRA" HOMEOPATIA
ul. 25-go Czerwca 5
tel. 48 363-74-64

i wszystko się jakoś ułoży. Młodzież w wieku 12 i więcej lat nie tylko można, ale koniecznie trzeba obciążyć wszystkimi obowiązkami świadomych uczestników rejsu, zostawiając dużą samodzielność, pomagając uporać się z błędami i chwalać osiągnięcia. Żeglowanie w gronie rodzinnym wymaga starannego przygotowania wszystkich do wypełniania ich obowiązków. Z tego względu większa wyprawa jeżeli ma być dla naszej rodziny pierwszym takim doświadczeniem winna być poprzedzona kilkoma krótkimi wypadami. Nawet jeżeli byliśmy już razem na wodzie to przed wakacjami dobrze będzie odświeżyć sobie wiadomości i umiejętności, by nie zaczynać wakacji od błędów, nieporozumień i awarii. Nic nie da się porównać z satysfakcją rodziców którzy widzą, jak ich wartości, podejście do wszystkiego co niesie życie, zaczyna być powielane w zachowaniach dorastających dzieci, jak rośnie ich samodzielność. Przecież całe życie uczymy swoje dzieci jak być dorosłym, jak być rodzicami, jak zostać dziadkami i w końcu jak się zestarzeć i godnie umrzeć. Żeglarsstwo może być jednym z najcenniejszych środków wychowawczych, stosujemy go w sposób celowy i przemyślany. Rosnąca, widoczna samodzielność dzieci to cud.



Zadzwoń do nas !!! Pomożemy !!!

☎ 783 964 823

TY lub ktoś z Twoich bliskich ucierpiał w wypadku ?
Uzyskamy dla Ciebie godziwe odszkodowanie,
nie pobieramy żadnych opłat przed zakończeniem sprawy.

LASER CLINIC CENTRUM ZDROWIA I URODY

Modelowanie sylwetki

- LIPO-CRYO - redukcja tkanki tłuszczowej **NOWOŚĆ**
- Vacu-Shape bieżnia, redukcja cellulitu i tkanki tłuszczowej
- Masaż ciała
- Kinezytaping

Zabiegi przeciwzmarszczkowe, przeciwtrądzikowe, redukcja przebarwień i rumienia

Peelingi lecznicze

Ultradźwięki

Mikrodermabrazja diamentowa

- mechaniczne złuszczenie naskórka
- Mezoterapia igłowa:** - twarzy, - ciała, - skóry głowy
- Botox - wypełnianie zmarszczek**
- Wypełnianie i powiększanie ust
- Wypełnianie zmarszczek - kwas hialuronowy
- Mezoterapia igłowa twarzy, ciała i skóry głowy
- Mezoterapia igłowa - redukcja cellulitu i rozstępów
- Mezoterapia igłowa - redukcja tkanki tłuszczowej

PAKIETY ŚLUBNE dla Państwa Młodych

Pielęgnacja dłoni

- Manicure tradycyjny, hybrydowy
- Przedłużanie paznokci metodą żelową i fiberglass
- Stylizacja paznokci

Specjalistyczna pielęgnacja stóp

- Klamry VHO na wrastające paznokcie
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Pobieranie materiału do badań mikologicznych
- Pedicure leczniczy

Kosmetyka upiększająca

- Makijaż ślubny i okolicznościowy
- Opalanie natryskowe SunFX
- Stylizacja oprawy oczu
- Depilacja ciała
- Przekłuwanie uszu Studex System 75

NOWOŚCI:

Laserowa epilacja owłosienia Light Sheer oraz Laserowe usuwanie przebarwień, Laserowe zamykanie naczynek oraz fotoodmładzanie najskuteczniejszym urządzeniem IPL firmy Lumenis.

ATRAKCYJNE PAKIETY LASEROWE DOSTĘPNE W NASZYM GABINECIE.

Godziny otwarcia:
PON. - PT. 8.00 - 19.00
SOB. 8.00 - 14.00

ul. M.C Skłodowskiej 17 A
26-600 Radom
biuro@laser-clinic.pl
www.laser-clinic.pl

tel. +48 312 15 51
kom. 533 310 316
kom. 533 310 317

Niesie ona ze sobą ryzyko i niepokoję rodziców. Nasza odpowiedzialność wcale nie kończy się z przejściem umownej osiemnastki, choć pewnie wiele razy będziemy o tym przekonani i to nie tylko przez dzieci. Prawdziwa dojrzałość młodego człowieka

to umiejętność podejmowania odpowiedzialności i wszystkich obowiązków człowieka dorosłego, to życie szczerze i uczciwie. Ile jeszcze przed nami obaw, niepokojów wie tylko ten z rodziców, kto tę drogę przeszedł w całości.

(Grzegorz Skura)

KURS ŻEGLARSKI na patent żeglarza jachtowego

Program kursu obejmuje zajęcia teoretyczne według wytycznych szkolenia Polskiego Związku Żeglarskiego.

Po ukończeniu szkolenia istnieje możliwość udziału w zajęciach praktycznych na Zalewie w Domaniewie, w obozie szkoleniowym w Rynie na Mazurach lub na obozie wędrownym po Wielkich Jeziorach Mazurskich.

Informacja tel. 603 547 401
www.szukuner.radom.pl

Spotkanie organizacyjne
odbędzie się 20.04.2013r.
w świetlicy Hufca ZHP Radom miasto
ul. Słowackiego 17 o godz. 16.00
Wejście przez bramę od ul. 25 Czerwca

Zapraszamy:
uczniów szkół podstawowych, średnich, studentów
oraz osoby dorosłe w każdą sobotę o godz. 16.00



APTEKI
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

Niedobór witamin

Zapotrzebowanie na witaminy jest uzależnione od wieku, płci, masy ciała oraz stanu organizmu człowieka. Niedobory witamin negatywnie oddziałują na organizm, powodując występowanie określonych dysfunkcji organizmu. Najlepszym źródłem witam jest pożywienie, a okresowa suplementacja witamin powinna być prowadzona o zdiagnozowane niedobory. Należy pamiętać, że nadmiar niektórych witamin w organizmie człowieka może mieć równie złe skutki co ich niedobór.

Witamina A -; retinol jest witaminą niezbędną dla prawidłowego widzenia, prawidłowe funkcjonowanie nabłonków. Najlepszym źródłem



witaminy są: wątroba, produkty mięsne i mleczne, tran, warzywa. Skutkiem niedoboru witaminy jest tzw. kurza ślepota (zjawisko występujące po zmroku), zmiany skórne (rogowacenie, łuszczenie). Nadmiar retinolu

nie uważa się za toksyczny dla organizmu. Niektóre witaminy z grupy B.

Witamina B2

-; ryboflawina występuje w wątrobie drożdżach, jajach, mięsie, produktach mlecznych.

Jej niedobory obserwuje się najczęściej u alkoholików. Objawy to min. stany zapalne jamy ustnej, wypadanie włosów, zmiany łojotokowe skóry. Nadmiar witaminy B2 powoduje nudności i wymioty.

Danuta Kucharska

dr n. med. **SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG**

Radom
ul. Focha 12/7
I piętro

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16

M/0130



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

Witamina B6 -; bierze udział w tworzeniu enzymów, hormonów, hemoglobiny; wpływa na ciśnienie krwi, skurcze mięśni, pracę serca, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego; zwiększa odporność organizmu; łagodzi skutki uboczne leków; zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych; łagodzi objawy tzw. napięcia przedmiesiączkowego; wspomaga leczenie łojotokowego zapalenia skóry, wypadania włosów, zapalenia warg i języka.. Niedobory witaminy B6 występują rzadko, charakteryzują się przede wszystkim uszkodzeniami nerwów obwodowych i napadami padaczki. W wysokich dawkach witamina ta jest toksyczna, prowadzi bowiem do uszkodzenia nerwów czuciowych.

Występuje w wątrobie, rybach, ziarnach zbóż, orzechach, roślinach strączkowych, żółtkach jaj i drożdżach.

Witamina B12 - jej rolą w organizmie jest pobudzanie wytwarzania czerwonych krwinek. Skutkiem niedo-

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lek. laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19
os. Południe (Por. Rej. Gab. 3)

tel. dom. 660 426 797

M/0306

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

**Leczenie przewlekłej niewydolności żylnych
i miażdżycy kończyn dolnych:**

- Laserowe (EVL, RF) i klasyczne operacje żyłaków
- Skleroterapia żyłaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudnych gojących się ran
- Leczenie wewnątrz naczyń
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn dolnych

F/0071

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



48 363 33 73
603 612 943

boru: jest niedokrwistość (anemia złośliwa). Nadmiar może powodować reakcje alergiczne. Występuje w wątrobie, mięsie, jajach i rybach.

Witamina C -; odpowiada za prawidłowy rozwój chrząstki, kości, zębów, przyspieszenie gojenia ran, zwiększenie odporności organizmu. Konsekwencje niedoboru to min. krwawe wybroczyny skórne, nadmierne rogowacenie naskórka, suchość spojówek i błony śluzowej jamy ustnej, zanik dziąseł z wypadaniem zębów, upośledzone gojenie się ran, zwiększona skłonność do krwawień oraz bóle stawowe i kostne. Wysokie dawki witaminy C zmniejszają częstotliwość występowania choroby wieńcowej, obniżają stężenie cholesterolu we krwi, łagodzą przebieg i skracają czas trwania niektórych chorób infekcyjnych, a nawet przeciwdziałają rozwojowi niektórych chorób nowotworowych.

Występuje w owocach i warzywach takich jak szpinak, natka pietruszki, ziemniaki, papryka, sałata.

Witamina D -; ma wpływ na gospodarkę wapniowo-fosforową, regulację stężenia wapnia we krwi.

Skutki niedoboru to: u dzieci - krzywica, u dorosłych - rozmiękanie kości lub osteoporoza.

Nadmiar powoduje powstawanie ognisk zwapnienia w tkankach miękkich. Przewlekły nadmiar może powodować nieodwracalne uszkodzenia układu sercowo-naczyniowego oraz nerek.

Występuje w wątrobie, żółtkach jaj, rybach morskich, tranie.

Witamina E -; jest antyoksydantem chroniącym komórki przed utlenianiem, dostarcza składników odżywczych do komórek, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. W razie niedoboru występuje zaburzenie funkcjonowania i osłabienie mięśni szkieletowych, rogowacenie i wczesne starzenie się skóry, gorsze gojenie się ran, zaburzenia neuro-

NZOZ „EUROMED”

Radom, ul. Główna 12

zaprasza codziennie:

pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18

rejestracja: tel. **48 3699517**

w ramach NFZ

**DIAGNOSTYKA NIETRZYMANIA MOCZU
BADANIA URODYNAMICZNE**

**PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI
BIOPSJE**

**Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak**

*specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej*

porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi

rejestracja: tel. 502164392

F/0331



**NZOZ
POLMEDIC**

CHIRURGIA PLASTYCZNA

Wykonujemy zabiegi:

- plastyka blizn i zniekształceń bliznowatych
- korekcja nosa, uszu
- korekcja piersi
- korekcja fałdów tłuszczowych
- lifting twarzy
- usuwanie tatuaży
- usuwanie znamion barwnikowych

Zabiegi wykonuje:

dr n.med. EDWARD LEWANDOWICZ
adiunkt Kliniki Chirurgii Plastycznej UM w Łodzi

F/0477

Radom, ul. Domagalskiego 7
(dawna przychodnia "Radoskóru")

tel. 48 365 50 39, / 340 19 90

logiczne, osłabienie zdolności koncentracji, stany rozdrażnienia, niedokrwistość u niemowląt i dzieci, pogorszenie wzroku. Wysokim dawkom witaminy E przypisuje się obniżenie ryzyka choroby wieńcowej i działanie przeciwnowotworowe. Jej źródłem są oleje roślinne, nasiona roślin oleistych, kielki pszenicy.

Kiedy uświadomimy sobie rolę witamin w naszym organizmie, łatwo zdać sobie sprawę, w jak dużym stopniu od nas samych, naszego sposobu odżywiania, zależy dobra kondycja i zdrowie. Pamiętajmy o tym, bowiem znacznie łatwiej zapobiegać chorobom niż je leczyć.

Cyt. Sekcja Organizacji i Rozł. z N.F.Z

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

lek.med.

JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
ĆWICZENIA BIERNE**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

F/0092

dr n. med.

**ANDRZEJ
OSTRACH**

**SPECJALISTA CHIRURGII
NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ**

Przyjmuje

**26-600 RADOM
uL. ŻEROMSKIEGO 51**

*czwartki
w godz. 16-18*

602-477-709

F/0454

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR
spec. chirurg

- choroby odbytu i otyłości
- nowoczesne bezbolesne leczenie żyłaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456

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

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com



RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

GABINET
STOMATOLOGICZNYlek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**
przyjmuje pacjentów:**Radom, ul. Zielona 23**
(w bloku przejście między 3-4 klatką)rejestracja telefoniczna
tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/024

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**Radom ul. Waryńskiego 9a lok 7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze

dzieci i dorosłych,

protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,

profilaktyka,

rtg zębów

stabilizacja protez

na miniimplantach

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498



JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

stomatologia

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2

tel/faks 48 362 19 40

Radom, ul. M. C. Skłodowskiej 7a/13a

tel. 48 362 70 09

www.unident.radom.pl

J/0551



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, zabiegi w narkozie

J/0043

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
JANKOWSCYCentrum Stomatologiczne Jankowscy oferuje pełne spektrum usług z zakresu
stomatologii estetycznej, ortodoncji, endodoncji, implantologii oraz implanto-protetyki.

Stomatologia zachowawcza

Stomatologia dziecięca

Stomatologia estetyczna

Implanty

Chirurgia

Protetyka

Ortodoncja

Leczenie paradontozy

Wybielanie zębów



Klinika Przyjazna Dzieciom

Znieczulanie gazem rozweselającym

Innowacje:

Tomografia komputerowa

Leczenie pod mikroskopem

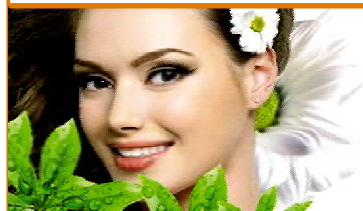
Leczenie laserem

Leczenie bez borowania

-laser-abrazja powietrzna

Leczenie ozonem

Znieczulanie komputerowe



Centrum Stomatologiczne Jankowscy

ul. Okulickiego 30

26-600 Radom

Tel. 48 33 11 663

Kom. 533 018 055

Godziny otwarcia:

pon. - piątek: 10:00-20:00

www.stomatologia-jankowscy.pl

J/0554

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Justyna Głowacz
Katarzyna Wróbel- Kaczorowska

Pelen zakres usług:

- profilaktyka
- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- chirurgia i protetyka stomatologiczna
- stomatologia estetyczna
- wybielanie zębów
- usuwanie osadu przez piaskowanie "AIR FLOW"
- RTG

ORTODONCJA
(aparaty stałe i zdejmowane)

Radom, ul. Poniatowskiego 6/20

48 36 21 899

J/0369

NZOZ *profilident* PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

lek. stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina

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

Możliwość leczenia w ramach NFZ

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

RTG zębów

J/0402

GABINET STOMATOLOGICZNY

HUBERT SZWEDE

Gabinet:

Radom,
ul. Traugutta 6,
tel. 48 36 249 22

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku:
w godz. od 9 - 19

PROFILAKTYKA, LECZENIE,
NAPRAWA EKSPRESOWA PROTEZ,
CHIRURGIA, IMPLANTY, ORTODONCJA,
APARATY STAŁE I ZDEJMOWANE,
WYBIELANIE ZĘBÓW,
USUWANIE OSADU I KAMIENIA NAZĘBNEGO



J/0294

Rodzina szkołą życia i pracy

Ciąg dalszy ze str. 7

- okaż szacunek dla poglądów rozmówcy. Nigdy nie mów mu: „nie masz racji”
- jeśli nie masz racji, przyznaj to szybko i bardzo wyraźnie
- zacznij od okazywania przyjaźni
- pozwól rozmówcy myśleć, że twoja idea wyszła od niego
- szczerze próbuj przyjmować punkt widzenia twojego rozmówcy
- odwołaj się do szlachetności rozmówcy
- zanim skrytykujesz innych, przyznaj się do własnych błędów
- zadawaj pytania zamiast wydawać rozkazy
- pozwól ludziom zachować twarz
- pochwal najmniejsze nawet osiągnięcia
- wystaw ludziom dobrą opinię, której będą musieli sprostać
- zachęcaj innych do poprawy. Spraw, aby uwierzyli, że mogą się zmienić.

Zauważmy, że wśród reguł, których należy przestrzegać, aby osiągnąć w życiu sukces, Autor nie mówi nic na temat wykształcenia czy kompetencji zawodowych. Co więcej, Carnegie cytuje w swej książce liczne przykłady ludzi, którzy nie mieli niemal żadnego przygotowania profesjonalnego a mimo to zrobili błyskotliwą nieraz karierę zawodową wyłącznie ze względu na cechy swej osobowości.

Przytaczam powyższe zasady gdyż mimo, że zostały one sformułowane prawie sześćdziesiąt lat temu, to okazują się aktualne i skuteczne także dzisiaj. Może nawet obecnie są one jeszcze bardziej potrzebne i skuteczne niż kilkadziesiąt lat temu, gdyż żyjemy w czasach, w których opisane

postawy są „towarem” coraz bardziej deficytowym i pożądanym.

Sądzę, że w polskich realiach życia i pracy zawodowej należy koniecznie wyeksponować jeszcze jedną bardzo potrzebną cechę dobrego pracownika. Jest nią trzeźwość rozumiana jako nienadużywanie nigdy alkoholu oraz zachowanie całkowitej abstynencji w pracy. Cecha ta jest wyjątkowo cenna, gdyż około czterech milionów ludzi w Polsce w sposób stały nadużywa alkoholu. Większość z nich sięga po alkohol także w miejscu pracy. Powoduje to katastrofalne skutki i straty nie tylko osobiste i społeczne ale także ekonomiczne. Ciągłe jeszcze zbyt mało jest szczegółowych analiz i danych na ten temat, gdyż zarówno władze centralne jak i samorządowe, dysponujące najlepszymi narzędziami dla opracowania takich informacji, unikają badania tego zagadnienia, gdyż są zainteresowane zyskiem ze sprzedaży alkoholu mimo, że jest to jedynie zysk doraźny i tylko pozorny.

W tym miejscu pora na sformułowanie głównej tezy mojego wystąpienia: istnieje ścisły związek między życiową satysfakcją danego pracownika i jego osiągnięciami w pracy zawodowej a jego sytuacją rodzinną. Oznacza to, że im bardziej harmonijne i udane jest jego życie rodzinne, tym większą ma on szansę na odniesienie sukcesów w kontaktach z ludźmi oraz w pracy zawodowej. Istnienie sygnalizowanego tutaj związku wynika z faktu, iż pozytywne i pożądane przez pracodawcę cechy pracownika, o których była mowa powyżej, kształtują się głównie w środowisku rodzinnym, w którym dany

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0410

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

- ortodoncja - leczenie wad zgryzu u dzieci, aparaty zdejmowane i stałe
- protetyka - korony, mosty, protezy
- stomatologia zachowawcza - wypełnianie światłoutwardzalne

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
specj. ortodonta
godz.przyjęć: wt., czw., pt. 16-18³⁰

lek.stom. **Maria Kucharczyk-Boroś**
specj. ortodonta
godz.przyjęć: pon. 15-18, wt. 8-12, śr. 15-19

Radom, ul. Żeromskiego 85 m 20
(wejście od ul. Młynarskiej,
klatka schodowa na lewo, I piętro)
tel. 48 363 53 66

J/0295

Gabinet Stomatologiczny

Elżbieta Kaczkowska

Radom, ul. Dobra 19, tel. 48 3312544

czynny wtorek-czwartek od 15.00

człowiek się wychował. Już sto lat temu Freud stwierdził, że osobowość człowieka w jego podstawowych sposobach odnoszenia się do siebie i świata, kształtuje się w pierwszych sześciu latach życia, a więc w środowisku rodzinnym.

Dokończenie na str. 20

Zielnik

Pokrzywa zwyczajna.

Proponujemy garść informacji o „zielsku” popularnie rosnącym w naszym kraju, po które warto sięgać w trosce o swoje zdrowie a przy tym bywa i urodę. Zaczniemy od pokrzywy zwyczajnej, która dziś postrzegana przez większość ludzi jako parzący chwast, wcale taka zwyczajna nie jest. Po uzupełnieniu wiadomości o jej dobroczynnych właściwościach, każdy z nas może z nich skorzystać. Będzie tanio i pożytecznie.

Pokrzywa zawiera witaminy i mikroelementy. Wśród witamin warto wymienić B2, C i K, a wśród mikroelementów fosfor, potas, żelazo czy wapń. Lecznictwu wykorzystani podlegają zarówno liście jak i korzenie pokrzywy. Na podstawie wielu doświadczeń pokrzywie przypisuje się następujące działanie:

- zdolność do oczyszczania organizmu z toksyn,

- antyalergiczne,
- wzmacniające włosy i paznokcie,
- wspomagające działanie układu trawiennego.

Korzystając z dostępu do Internetu warto wyszukać konkretne przepisy na przyrządzenie tego dobroczynnego zielska, w okresie gdy jest młode, wykorzystując górne, najbardziej delikatne listki rośliny.

Ciekawy wydaje się pomysł przeprowadzenia wiosennej kuracji oczyszczającej poprzez wyciskanie w sokowirówce soku z młodych pokrzyw i spożywanie go codziennie, w ilości 1-2 łyżek przez okres 2 tygodni.

Najpopularniejszą postacią spożywania pokrzywy jest niewątpliwie herbatka, którą można nabyć gotową w sklepie, ale warto się pokusić o samodzielny zbiór młodej rośliny. Parzyć można herbatkę ze świeżych, młodych liści, wówczas parzymy ją krótko ok. 1/2 minuty, lub też z ususzonych listków, wówczas parzymy ok. 2 minut. Herbatką z pokrzywy najlepiej zacząć dzień, kiedy jeszcze jesteśmy na czczo. Należy pić ją w „czystej” postaci,

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifozy i lordozy Metodą **F.E.D** jedyny aparat w regionie
 - usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń wzrostu kostnego, punktów bólowych **fała uderzeniowa** jedyny tego typu aparat w regionie
 - **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczynek, choroba Graves - Besedowa** (zmniejszenie wytęśzczenia oczu nawet do 70 %)
 - **USG** - wszystkie rodzaje badań
 - **Laboratorium diagnostyki wad postawy** - stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
 - **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
 - **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, biegnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
 - **kompleksowa fizykoterapia**
 - ciepłolecznictwo - okłady fango
 - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°
- jedyną takie urządzenie w regionie
- magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaże lecznicze oraz relaksacyjne
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej



Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,
www.acm.radom.pl kom. 502 392 113

IF INTERFACH

monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu

gabinety lekarskie apteki



ochrona osób i mienia

monitorowanie osób starszych

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

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

bez jakichkolwiek dodatków (cukru, miodu). Potem można popijać (do 3 razy dziennie) pomiędzy posiłkami.

Przepisów wykorzystujących pokrzywę jest bardzo dużo, każdy może znaleźć swój ulubiony.

Zachęcamy zatem do samodzielnych zbiorów pokrzywy i zrobienia z niej użytku na wiosnę.

Niezbędnie często mamy okazję zainwestować w swoje zdrowie i urodę bez jakichkolwiek nakładów finansowych.

Dziurawiec zwyczajny (pospolity).

A oto słów kilka o naszym kolejnym zwyczajnym-niezwyczajnym, mianowicie dziurawcu.

Roślina ta znajduje bardzo szerokie zastosowanie w leczeniu rozmaitych dolegliwości, w postaci ziół do zaparzenia, tabletek, nalewki czy oleju. Surowiec leczniczy stanowią kwitnące części, części naziemnie rośliny. Zbiór kwitnących części następuje latem. Działanie dziurawca to min:

- łagodne antydepresyjne,
- łagodzące bezsenność i migrenowe bóle głowy,
- żółciopędne i pobudzające trawienie,
- przeciwwzapalne,
- dezynfekcyjne.

Osoby stosujące dziurawiec muszą uważać na promienie słoneczne, bowiem w czasie przyjmowania preparatów dziurawca lub innych, złożonych, w skład których roślina ta wchodzi, powinny unikać słonecznej ekspozycji, ponieważ jej przy-



RADOMSKIE STOWARZYSZENIE „POMOCNE DŁONIE”

pomaga 10 lat

BEZPŁATNA POMOC prawną i medyczną POSZKODOWANYM W WYPADKACH DROGOWYCH

prosimy o 1% KRS 0000 180 582

adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247

48 383 53 53, 600 168 664

www.pomocnedlonie.1k.pl

mowanie wzmacnia wrażliwość skóry na słońce, a konkretnie jego niekorzystne skutki. Dziurawiec to ziele bardzo pożyteczne jednak powinno być stosowane z umiarem najlepiej po konsultacji z doświadczonym ziołarzem lub lekarzem. Pamiętajmy, że ziołowy środek leczniczy, jakim jest dziurawiec, podobnie jak każdy lek, może zostać przedawkowany, ma też działania uboczne.

Rumianek pospolity

Rumianek pospolity to chyba najbardziej popularne zioło z jakim się stykamy już od wczesnego dzieciństwa. Nie bez powodu. Rumianek dobroczynnie oddziałuje na układ trawienny, regulując jednocześnie jego pracę, przyspieszając trawienie i łagodząc dolegliwości bólowe. Używany zewnętrznie, rumianek wspomaga gojenie ran, owrzodzeń, a inhalacje z rumianku korzystnie działają na układ oddechowy łagodząc objawy astmy, kataru czy zapalenia zatok. Z kolei nasadówki z rumianku łagodzą objawy zapalenia pęcherza oraz dolegliwości wywołane przez hemoroidy. Doprawdy trudno przecenić ogromne zasługi rumianku dla naszego zdrowia.

To tylko niektóre przykłady dostępnych u nas leków natury, które z powodzeniem możemy stosować mając określone dolegliwości, pamiętając przy tym o tym, że lek ziołowy pozostaje lekiem i nie może być używany w nadmiarze czy zbyt długo, istnieją bowiem w takich razach jego udowodnione działania uboczne.

Szałwia lekarska.

Już w nazwie znajdujemy zastosowanie tej rośliny. Znajdują się w niej witaminy, min, A, B1, C, PP oraz sole mineralne, kwasy organiczne jak też olejki. Cenione właściwości szalwii to:



BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

RADOM
UL. SIENKIEWICZA 34/ 2
(+48) 794 773 956
www.rehabilitacja-radom.pl

KINEZYTERAPIA

REHABILITACJA NEUROLOGICZNA
METODA PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg
CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA

FIZYKOTERAPIA MASAŻ KINESIOTAPING

ZABIEGI ESTETYCZNE

LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów

ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK

REHABILITACJA DOMOWA

- właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Popularne jest płukanie wywarem z szalwii jamy ustnej i gardła, w stanach zapalnych,

- poprawiające pracę układu trawiennego,

- poprawiające pamięć i zdolność koncentracji,

- przeciwpotowe.

Stosując szalwię w celach leczniczych należy również konsultować to z doświadczonym ziołarzem lub lekarzem, zbyt długie jej stosowanie i przekroczenie zalecanego dawkowania może powodować skutki uboczne i niepożądane reakcje organizmu (np. zawroty, głowy, wymioty). Szalwii nie mogą stosować kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią.

Oprócz leczniczych właściwości naparów z szalwii, warto stosować ją w praktyce kulinarnej. Zioło to pasuje do dań kuchni włoskiej, zup, mięsa. Dzięki dodaniu szalwii wiele popularnych dań może zyskać inny, ciekawszy smak.

Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z

GABINET REHABILITACJI I MASAŻU LECZNICZEGO

mgr Mirosław Markowski
FIZJOTERAPEUTA

Świadczy usługi w zakresie:

Współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich

- bóle pochodzenia odkręgosłupowego
- bóle i dysfunkcje stawów obwodowych
- bóle pochodzenia mięśniowego
- bóle głowy

Masaż leczniczy
Masaż relaksacyjny
Masaż odchudzający

MOŻLIWOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGÓW
W DOMU U PACJENTA

Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Tel: 501-279-733



REHABILITACJA

Pełny zakres usług rehabilitacyjnych
KONSULTACJE LEKARSKIE

zabiegi odpłatne
i na **NFZ**
reha-complex.pl

RADOM

PORADNIA REHABILITACJI
ul. Sobieskiego 1 (MICHAŁÓW)
tel/fax: 48 345 15 99

- ← KINEZYTERAPIA
m.in. ćwiczenia w basenie,
ćwiczenia w domu pacjenta
- ← FIZYKOTERAPIA
- ← MASAŻ
m.in. leczniczy, limfatyczny, relaksacyjny

KOZIENICE

ODDZIAŁ REHABILITACJI
PORADNIA REHABILITACJI
Al. Sikorskiego 10 budynek Z
tel. 48 332 32 69, 512 040 525

- ← prywatne pobyty
pielęgnacyjno-rehabilitacyjne
- ← rehabilitacja w domu u pacjenta
- ← wypożyczalnia sprzętu
medyczno-rehabilitacyjnego

KRS:0000150776



NZOS "GRAVMED"

ul. Żeromskiego 64
tel. **48 364 22 66**

- USG 3D/4D COLOR DOPPLER**
- POŁOŻNICTWO** - badanie płodu - TRÓJWYMIAROWE
- NAGRYWAMY BADANIA** na płytę DVD
- GINEKOLOGIA** - sonda TV, konsultacje

G/0332

osobiście i która bardzo cierpi. Jest to kobieta w średnim wieku a jej dzieciństwo było zupełnie inne niż dzieciństwo i życie rodzinne Buscagli, gdyż jej matka jest osobą uzależnioną od alkoholu. Kobieta, o której mówię, nie przeżyła właściwych więzi i brak jej poczucia bezpieczeństwa w tym świecie. Stara się więc je sobie zapewnić poprzez unikanie bliższych kontaktów z innymi oraz poprzez dążenie do nadludzkiego a więc nierealnego perfekcjonizmu. Pracuje jako nauczycielka w szkole i także tam stawia perfekcyjny wymaganie sobie i uczniom.

Parę dni temu opowiedziała mi o swoim problemie w pracy. Otóż ostatnio miała na swojej lekcji hospitację i otrzymała na koniec kilka uwag krytycznych, które są typowe dla każdej niemal hospitacji. Następnie hospitująca zapytała: „jak pani się ustosunkowuje do moich uwag?” Nauczycielka odpowiedziała: „W tej sytuacji zwolnię się z pracy”. Była to reakcja nie mająca proporcji do otrzymanych uwag krytycznych. Wynikała ona z patologicznego dążenia do perfekcjonizmu oraz z nieufności wobec samej siebie. Mimo, że kobieta ta już od wielu lat nie mieszka ze swoją matką, to jednak bolesne doświadczenia rodzinne w dalszym ciągu bardzo negatywnie wpływają na jej sposób przeżywania siebie i na jej kontakty z innymi ludźmi. Sytuacja rodzinna w dalszym ciągu ogromnie utrudnia czy wręcz uniemożliwia sprawne wykonywanie pracy mimo wysokich kompetencji zawodowych. Obydwa przytoczone tutaj przykłady świadczą o istnieniu bezpośredniego związku między życiem rodzinnym danego pracownika a jego sukcesami czy też trudnościami w pracy zawodowej.

Dla obydwu przedstawionych tutaj osób rodzina okazała się pierwszą i najważ-

G/0526

Ginekolog - położnik Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 **tel. kom. 601 950 410**

G/0102

niejszą szkołą życia, odnoszenia się do drugiego człowieka a także pierwszą szkołą pracy oraz postawy wobec pracy. Środowisko rodzinne jest jakby zasiewem losów danego człowieka i od jakości tego zasiewu zależy jakość dorosłego życia.

Prawdę tę w bardzo czytelnym obrazie ukazuje hinduski jezuita Anthony de Mello. W książce pt. „Modlitwa żaby” przytacza on między innymi takie opowiadanie. Oto pewnej kobiecie śni się sklep, w którym można otrzymać wszystko czego się pragnie, gdyż sprzedawcą jest tam sam Pan Bóg. Ledwie ośmielając się, kobieta postanowiła poprosić o najlepsze rzeczy, o jakich marzy człowiek. „Chcę pokoju umysłu i miłości, i szczęścia, i mądrości, i wolności od lęku”, powiedziała. Potem, jakby po namyśle, dodała: „Nie tylko dla siebie lecz dla każdego na ziemi.” W odpowiedzi Pan Bóg uśmiechnął się i odpowiedział: „Nie sprzedajemy tutaj owoców, tylko nasiona.”

Sądzę, że to opowiadanie dobrze odzwierciedla sytuację człowieka na tej

ziemi. Tęsknimy za określonymi dobrami i wartościami, za zdolnością do pięknych więzi i do sukcesu w życiu ale nie zawsze sobie uświadomiamy, że najpierw trzeba posiać odpowiednie nasiona czy stworzyć warunki, które umożliwią pojawienie się upragnionych dóbr. Największe szanse na stworzenie takich właśnie warunków posiada rodzina. Przypatrzmy się teraz bliżej, jakie konkretnie warunki powinna tworzyć rodzina, jeśli chce podoląć zadanom i wyzwaniom naszych czasów.

źródło: <http://www.marekdziewiecki.pl/>
Dlaczego warto pracodawcom inwestować w rodziny pracowników?

Katarzyna Sulecka-Skuza

LEKARZ CHOROÓB DZIECIĘCYCH

**WIZYTY
DOMOWE**

**48 34-59-607
603605986**

S/0028

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe

MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. **696 50 15 15**

T/0330

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. **48 36-26-058**

BADANIA **USG**

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

Tel. dom. **48 385-11-42** tel. kom. **603208589**

T/0074

www.nzoz-srodmiescie.pl



Z10262

Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**"ŚRÓDMIEŚCIE 1"** sp. z o.o.

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie lub osobiście

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIEW OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ****ALERGOLOGICZNA**

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA

Wojciech Godek - gin. poł.

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE
I OKRESOWE DO PRACY**GABINETY PRYWATNE**

Bożena Batory lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

tel: 503 767 519

Marzena Maksym specj. ch. dziecięcych, alergolog

tel: 603 795 991

Agnieszka Lengowska specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

tel: 505 259 324

wizyty w miejscu lub domowe
po uzgodnieniu telefonicznym**ADAM KRAJEWSKI**specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 15-17

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362-12-25

D/0047

ESTIVANCE

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów
w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

• **BOTOX**

• wypełnianie zmarszczek

• **THERMAGE**

• nieinwazyjny lifting

• plastyka powiek

• odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. 48 360 44 56

Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, tel. 22 898 34 51

D/0432

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4 tel. 48 36-511-88



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 przeciwoleżynowe *

Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *

**APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA
GŁOŚNOMÓWIĄCE**

AA/0076

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje**ZAPRASZAMY:** Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl

Przychodnia Weterynaryjna Pankracy
DYŻUR CAŁODOBOWY
 Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP
 www.pankracy.radom.pl



DAWNIEJ
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

2,30zł
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

691 161 268



Z0201

POZOSTAŁE ADRESY I TELEFONY:

ZESPÓŁ LEKARZY RODZINNYCH,

Radom, ul. Domagalskiego 7 (budynek B, przy aptece),

tel. 48 340 08 94

Radom, ul. Okulickiego 58/70

tel. 48 331 26 78

ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH,

Radom, ul. Domagalskiego 7 (budynek A)

tel. 48 365 50 39 / 340 19 90

Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 48 344 86 04

PORADNIA REHABILITACJI MEDYCZNEJ,

Radom, ul. Okulickiego 76,

tel. 48 381 08 88

GIMNASTYKA LECZNICZA,

Radom, ul. Okulickiego 76,

tel. 661 350 661

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA,

Radom, ul. Okulickiego 76,

tel. 48 344 86 04 / 609 800 008

Rozważania

NOWE IMIĘ CIERPIENIA

Cierpienie i śmierć są czymś prawdziwie
Człym tylko wtedy, kiedy uważamy je
za rzeczywistość samą w sobie.

A to właśnie jest błędem. Są to pewne
etapy w drodze, kryzysy, które poma-
gają nam dojrzeć. Czy to nie dziwne,
że mamy tyle trudności z akceptacją cier-
pienia jako procesu wzrostu, kiedy przy-

roda nieustannie uczy nas, że dawne życie
musi umrzeć, aby mogło zrodzić się nowe?
Jeśli larwa nie jest gotowa porzucić swego
istnienia w tej postaci, nigdy nie stanie
się motylem. I jeśli kwiat absolutnie chce
przetrwać w tej formie, nigdy nie będzie
owocem. Cierpienie jest nieuniknioną
częścią naszego rozwoju i dlatego może
być czymś dobrym. Zresztą w Nowym
Testamencie cierpienie zyskało nowe imię:
stało się krzyżem, a to na nim Bóg objawił
chwałę swej miłości.

(Wilfrid Stinissen)



foto: Walery

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

W redakcji, Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

internet:

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail:

zbigum@op.pl

telefonicznie:

redakcja - 48 33 11 259

- 601 319 048

lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego - 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30

pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DZURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. - pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu -

poniedziałek - piątek godz. 14.30

sobota - niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy

na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu

Wielki Post - od środy do piątku po V ndz. WP

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067

dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

KAPELANI: ks. dr R. Kaprzak i ks. B. Dawidowicz

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica) tel.: 48 362 3442

PEŁNY ASORTYMENT LEKÓW

- leki recepturowe
- leki na zamówienie

A/0500

APTEKA

Radom
ul. Chrobrego 9
tel. 48 36 407 07

mgr farmacji
Helena Borysewicz-Pawlik

LEKI OCZNE
ROBIONE



A/0007

APTEKA „ASTRA”

Radom, ul. 25-go Czerwca 5
(obok ronda przy ul. B. Prażmowskiego)



48 363-74-64

CZYNNE
PN-PT 8.30 - 19.00
SOBOTY 9.00 - 14.00

LEKI GOTOWE i RECEPTUROWE

HOMEOPATIA

PIELUCHOMAJTKI

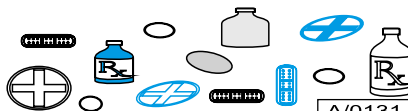
A/0003

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4
tel. 48 36 47 101



A/0131

Apteka

mgr farm.

Przemysław Niedziałek

Radom,

ul. Komandosów 4
tel. 48 363 43 41

ul. 11 Listopada 69/77 lok. 7
tel. 48 360 74 83

A/0006

APTEKA



Medella

7

dni w tygodniu

ul. Okulickiego 47 Radom

pon - sob: 7.00 - 21.00, nd: 9.00 - 20.00

A/0556