9/2013 (nr 214)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wychowanie

Mówisz wrzesień, myślisz szkoła. W niej poznajemy otaczający nas świat i zdobywamy kolejne umiejętności. Szkoła to również miejsce wychowywania kolejnych pokoleń. Jaka jest dziś? Czy spełnia oczekiwania rodziców oddających swoje dzieci w jej opiekę? Czy można jej w pełni zaufać?

Nawet ta najlepsza nie zastąpi rodziny, która jest najważniejsza w procesie wychowania człowieka.

Bo przecież w końcowym rozrachunku to przede wszystkim rodzice ponoszą pełną odpowiedzialność za wychowanie swoich dzieci.

(ZG)

Pszczela rodzina. Fot. Magda Skrok

A R T Y K U Ł Y :

Savoir-vivre

Czytaj na stronie 4.

Morze i wychowanie

Czytaj na stronie 6.

Kara fizyczna a wychowanie

Czytaj na stronie 9.

Alzheimer

Czytaj na stronie 10.

Wychowanie ku wartościom

Czytaj na stronie 11.

Jesienna dieta

Czytaj na stronie 17.

Dobór garderoby do okazji

Czytaj na stronie 21.

Bogactwo natury rokitnik zwyczajny

Czytaj na stronie 23.

Rozważania

Czytaj na stronie 23.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8^{00} - 17^{00}

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-księgowa
  - *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.

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 7^{00} do 18^{00}

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 pielęgniarskie

Leczenie szpitalne - krótkie terminy!

Od dnia1 marca 2012 r. umowa z **NFZ**
- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorynolaryngologia
- 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”

Z/0073

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 11
Ginekologia - str. 2, 11, 23
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 17
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 5
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 21
Psychiatria – str. 10
Psychologia – str. 10, 11
Rehabilitacja – str. 7, 8, 15, 18,
Stomatologia – str. 16, 17,

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, 4,19
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 11, 12, 19, 22

MEDYCYNA PRACY

– str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 19, 23
Inne - str. 5, 12, 17, 18, 20

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, Dermatologiczna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna, Laryngologiczna, Medycyny Pracy, Neurologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping

DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Holter EKG, Doppler naczyń żylnych i tętniczych, Badania USG

Bez kolejek, bez stresu!

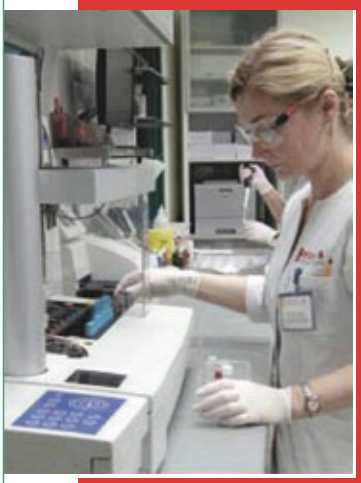
P/0420

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom, tel.: 48 362 10 11 48 36 00 863

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

PRZYCHODNIA SŁONECZNA www.zdrowko.com

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 analityki klinicznej

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

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
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

MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

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
K/0070
• ECHO SERCA
• HOLTER EKG 12 kanałowy
• HOLTER ciśnieniowy
• TESTY WYSIŁKOWE
• USG TARCZYCY
• BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
O/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Specjalistyczna Pracownia Analiz Lekarskich
mgr Krystyna Bałdys
specjalista analityki klinicznej
Radom, ul.Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
L/0149
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

Savoir-vivre

Cóż to takiego savoir-vivre (w języku francuskim savoir - wiedzieć, vivre - żyć)? Zwrot savoir-vivre można przetłumaczyć jako sztuka życia. To ogłada, dobre maniery, znajomość obowiązujących zwyczajów, form towarzyskich i reguł grzeczności przyjętych w danej grupie.

Na znajomość savoir-vivre'u składa się:

– znajomość obyczajów i form towarzyskich, reguł grzeczności,

– umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Zasady savoir-vivre'u dotyczą między innymi takich dziedzin życia jak:

– wyglądu, prezencji (np. postawy, higieny) i właściwego ubioru,

– form towarzyskich (np. w miejscu pracy, w rodzinie, na przyjęciach),

– komunikacji (także telefonicznej i internetowej),

– zachowania się w szczególnych sytuacjach,

– nakrywania, podawania do stołu i jedzenia.

Warto pamiętać, ze savoir-vivre jest uwarunkowany kulturowo, a więc znacząco różni się od siebie w zależności od regionu świata. Znajomość zasad savoir-vivre'u jest jednym z wyznaczników kultury osobistej człowieka. Niestety, żyjemy w czasach, w których savoir vivre wydaje się wielu osobom niepotrzebnym przeżytkiem i balastem, a szkoda, bo znajomość form znacznie ułatwia życie, pozwala odnaleźć się w nieznanych, trudnych sytuacjach, poprawia wreszcie nasze relacje z innymi ludźmi.

Savoir vivre opiera się na kilku fundamentalnych zasadach.

Pierwsza z nich to zasada szacunku, zgodnie z którą należy każdej osobie, niezależnie od jej pochodzenia, koloru skóry, wieku, wykształcenia, poglądów itp., okazywać szacunek. W różnych sytuacjach, w kontaktach z innymi, warto uzmysłowić sobie, jak sami chcielibyśmy być traktowani i odwzajemnić ten wzorzec.

Druga zasada to zasada dostosowa-

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNO-INTERNISTYCZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.00, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
EKG w gabinecie
K/0102
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

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/0528

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
specjalista chorób wewnętrznych
Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii
Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom
tel. 48 362 10 11
K/0552

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
Labquality
L/0046

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
- leczenie zeza i niedowidzenia
- badania do praw jazdy i szkoły
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie wad wzroku
- bezkontaktowy pomiar cisnienia 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

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

nia. Dostosowujmy nasze zachowanie, ubiór do okoliczności, pory dnia, wymogów obowiązujących w pracy, zwyczajów przyjętych w danym miejscu.

Kolejną „złotą" zasadą jest zasada umiaru, która powinna obowiązywać w każdej dziedzinie naszego życia. Zachowanie umiaru jest wskazane w ubiorze, makijażu, wyrażaniu emocji, jedzeniu i piciu, zadawaniu pytań itp.

Trudna do przecenienia jest zasada zdrowego rozsądku. Nakazuje ona wkażdej sytuacji kierować się w postępowaniu rozumem, rozwagą, koniecznością zachowania bezpieczeństwa, kontrolować słowa, gesty i czyny.

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu
przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul.Czarnoleska19
tel. 696 50 15 15
O/0139

Posługiwanie się ww. zasadami, choć nie zawsze łatwe, czyni życie lepszym. Wymagajmy stosowania zasad savoir-vivre'u od siebie i od innych.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z R.Sz.S.

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
Y/0509

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 (I piętro, wejście z tyłu budynku)
ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA
Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9^{00} - 17^{00}
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl
DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH
H/0448

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

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. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie
pielęgniarskiej opieki długoterminowej
w domu chorego
P/0363

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z 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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

Morze i wychowanie

Hej, me Bałtyckie Morze,
Wdzięczny Ci jestem bardzo,
Toś Ty mnie wychowało,
Toś Ty mnie wychowało,
Szkołęś mi dało twardą.

(sł. J.Wydra, mel.lud., EKT-Gdynia)

Jak to jest naprawdę z tym morzem i wychowaniem… Spróbujmy się przez chwilę zastanowić.

A co wspólnego z Radomiem ma morze, żeglarstwo i wychowanie marynistyczne?

Władysław Wagner to syn radomskiej ziemi, harcerz i żeglarz, który jako pierwszy Polak - na jachcie Zjawa, który zaadaptował z kutra rybackiego - opłynął kulę ziemską (1932-1939). 15 września 2012 roku Odyseja Wagnera została symbolicznie dokończona przez harcerzy zorganizowanych przy Centrum Wychowania Morskiego ZHP.

Czy w naszym regionie można doszukać się innych nazwisk, którym żeglarstwo i kształtowanie młodego charakteru nie było obce? Oczywiście, że tak. Warto tu wspomnieć ks. dr. Zdzisława Domagałę, który jako radomski duszpasterz formował osobowości młodych ludzi poprzez pracę przy jachtach, wspólne żeglowanie, modlitwę. Nie miało to nic wspólnego ze współczesnym jachtingiem śródlądowym - w nowoczesnych łódkach, wyposażonych w oświetlenie, WC, kabiny… Wędrowanie na Omegach (łódkach odkrytych), spanie w namio-

Sulejów, II Regaty Żeglarskie Diecezji Radomskiej

NZOZ "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
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
R/0397
MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- wspomaga odchudzanie
- wyszczuplenie nóg, bioder, pośladków, brzucha
- zaawansowany cellulit
- obrzęki i ciężkość nóg
- obrzęki kończyn górnych - po mastektonii
- 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

„CHROBREGO” NZOZ Elżbieta Stachura
e-mail: e.stachura@vp.pl , www.nzoz-chrobrego.pl
- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
Wypożyczanie sprzętu medycznego
- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne
Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6
Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
- wirówka kończyn dolnych i górnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
NFZ i odpłatnie
R/0182
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej
Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Z/0313
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej
Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej
Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej
Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny
Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny
USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:
- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne
BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon 15-16, wt 8-14
Środy 15[30]-16[30], czwartek 15-16

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
C/0269
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 Lańczyk
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
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
OFERUJEMY RÓWNIEŻ BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY, BADANIA KIEROWCÓW
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

tach, gotowanie na ognisku – wszystko to niosło za sobą trud, wymagało pokory i szacunku do drugiego człowieka i jego pracy.

Wysiłek wychowawczy ks. Domagały został nagrodzony i doceniony przez jego wychowanków, dzięki czemu jego przekaz i idea jest wciąż żywa. To wychowankowie księdza wpadli na pomysł organizacji regat, które odbyły się 31 sierpnia w Zarzęcinie nad zalewem Sulejowskim. Nawet pojawiła się jedna z Omeg z tamtych czasów o wdzięcznej nazwie „Duch Szefa”.

Oczywiście wiele osobowości tego miasta zasługuje na chwałę i uznanie za wkład w wychowanie młodzieży. Chociażby takie nazwisko jak Piotr Wykrota (nestor radomskiego żeglarstwa), pokolenia radomskich harcerzy takich jak: dh Makowski, śp. A. Falkiewicz, obecny prezes ROZŻ G. Skura i wiele innych osób i klubów żeglarskich, które prowadzą nieodpłatną działalność na rzecz wychowania. W I LO im. M. Kopernika w Radomiu działa Szkolna Sekcja Żeglarska pod patronatem HKŻM „Szkuner”. Sekcja ma charakter otwarty, w zajęciach mogą uczestniczyć uczniowie radomskich szkół. Spotkania odbywają się raz w miesiącu w budynku szkoły. Podczas zajęć młodzież uczy się wiązać węzły, śpiewać szanty; odbywają się również zajęcia z nawigacji oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. To właśnie poprzez takie impulsy rozwija się regionalny przemysł. Warto tu wspomnieć, że w regionie działają trzy stocznie jachtowe produkujące własne typy jachtów.

Czy współczesne „wygodne” żeglowanie ma coś wspólnego ze wspomnianym żeglarstwem sprzed lat? Na pewno wiele; żywioł jakim jest woda, trud zmagania się z naturą, odwaga, pokonywanie własnych słabości, wytrwałość, praca na pokładzie. Współczesna młodzież zmieniła się. Jest wygodna, cybernetyczna, wychowywana nadopiekuńczo przez rodziców, którzy nie pozwalają swoim pociechom ukroić kromki chleba w obawie o skaleczenie palca. Żeglarstwo to szkoła. Nauka umiejętności z których składa się życie, począwszy od prania skarpetek w jeziorze, przyrządzania posiłków, po gospodarowanie własnym miejscem pod pokładem, a skończywszy na relacjach interpersonalnych, wspólnej pracy, nauce i zabawie. To tu, jak przed laty, w niektórych zostaje zaszczepione to „coś”, co trwa przez lata…

(T.K.)

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE 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

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 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

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

PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEURO PULS **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
tętnic szyjnych i kręgowych
USG tarczycy, jamy brzusznej, piersi, przeciemiączkowe, stawy u dorosłych, stawy biodrowe u dzieci
EEG KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

N/0119

N/0555

specjalista neurolog
Justyna Dzięcioł-Hryniewicz

Przyjmuje:
Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7

każdy nieparzysty czwartek miesiąca
od godziny 15.15
Zapisy tel.: 606 737 173

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

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

Dr n. med. **Elżbieta Kowal**
specjalista neurolog
ordynator Oddziału Neurologii
RSzS ul.Tochtermana

PRZYJMUJE:
poniedziałki od godz.16
Poradnia Rehabilitacji
Radom, ul. Okulickiego 76

POLMEDIC

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 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

Kara fizyczna a wychowanie

Mentalność kształtowana w ramach specyficznie pojętej égalité z trudem przyjmuje do wiadomości, iż w każdym społeczeństwie istnieje hierarchia, w której każdy człowiek spełnia ściśle określoną rolę społeczną. Niektóre osoby stojące wyżej w hierarchii mają prawo wymierzania kar, w celu zachowania ładu społecznego i niedopuszczenia do anarchii. Zadanie takie spełniają na przykład: sądy, policja, a także rodzice czy wychowawcy. Rezygnacja z kary w przypadku osób powołanych do jej wymierzania jest sprzeniewierzeniem się własnym obowiązkom i powołaniu.

Ujęcie tradycyjne

Równocześnie zdawano sobie sprawę, że człowiek rodzi się z pewną ułomnością natury. Nieuporządkowane zachcianki popychają dziecko do samolubnych zachowań. W takich sytuacjach nie zawsze wystarczą „programy resocjalizacyjne" i tłumaczenie (tzw. „wychowanie dialogiczne"). Brak uformowanej cnoty i chwiejność charakteru sprawia, że młody człowiek nie jest w stanie wytrwać przy postanowieniu, nawet mimo dobrych chęci. Dlatego w pewnych przypadkach uzasadnione jest użycie kary fizycznej. Decyzję o jej wymierzeniu podejmuje rodzic (wychowawca), kierując się dobrem dziecka i właściwie pojętą roztropnością.

Oczywiście kara taka musi być wymierzana po wyczerpaniu innych środków perswazji. Nie powinno stosować się jej zbyt często, zbyt pochopnie, odkładać w czasie i wymierzać nieadekwatnie do czynu, czy wręcz niesprawiedliwie. Niewątpliwie powinna być dotkliwa, ale nie może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.

Podstawy pedagogiki pacyfistycznej

Ideowe źródła pedagogicznego pacyfizmu bazują na przemielonych, naturalistycznych koncepcjach sprzed ponad dwustu lat, dodatkowo wspartych pomysłami wziętymi rodem z psychoanalizy czy psychologii humanistycznej. Jeśli zawiodą „naukowe" argumenty, to zawsze można odwołać się do demokratycznej égalité wziętej z książeczek antypedagogów, którzy wymyślili sobie rewolucję dziecięcą na wzór październikowej.

Na płaszczyźnie propagandowej najczęściej przywołuje się prymitywny argument o stresogenności kary, zaczerpnięty bezpośrednio z psychoanalizy. Kara rodzi stres, stres agresję - zatem unikajmy karania. Za tą logiką skrywa się fanatyzm relatywistyczny. Jego bezpośrednią konsekwencją jest przyjęcie stanowiska, iż cokolwiek dzieciak by nie zrobił, będzie to lepsze od stresu.

Wątpliwa wydaje się być sama teza, jakoby kara zawsze rodziła destrukcyjny stres. Sprawiedliwa przygana na ogół prowadzi do opamiętania i zastanowienia nad własnym postępowaniem, a tylko u osobników szczególnie zaniedbanych wychowawczo, pysznych i przewrażliwionych na własnym punkcie, budzi przekorę i bunt. Niekiedy na pytanie: „czy w ogóle dzieci mogą być karane?" można usłyszeć odpowiedź, że ukarzą się same przez konsekwencje swojego zachowania. Jest to tzw. koncepcja kary naturalnej: „Nie dotykaj Jasiu do kontaktu elektrycznego" - mówi postępowy wychowawca. Gdy Jasio dotknie w sposób naturalny „nauczy się rozumu", a że mogą być ofiary? Cóż, każda rewolucja wymaga ofiar…

Maria Łopatkowa wymienia następujące argumenty przeciw karaniu dzieci: bo agresja rodzi agresję, bo nie wolno bić słabszego, bo bicie nie dociera do sumienia, tylko do skóry, bo bicie na zimno jest nieludzkie, a w gniewie - niebezpieczne, bo bicie upokarza, bo zabrania tego Konstytucja i Konwencja o Prawach Dziecka (Maria Łopatkowa, Bici biją - z życia wzięte, „Niebieska Linia", nr 6/2000, cyt. za: niebieska linia).

Przyjrzyjmy się z bliska tym hasłom:

a.) Agresja rodzi agresję. Nadużycia zaczynają się już na poziomie semantycznym. Powyższe hasło sugeruje, jakoby wychowawca był agresorem, czyli kimś w rodzaju bandyty, napadającego na korytarzu szkolnym na niewinne dziecię. Dzieje się tak z uwagi na przekłamanie polegające na utożsamieniu kary z agresją (łać. aggressio - napad, napaść, najazd). Kara jest bowiem, w przeciwieństwie do agresji (napadu), czynem moralnym.

Dokończenie na str. 14.

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

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

AD/0548

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT

ARMED ORT RADOM

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

AA/0323

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEPY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

Konferencja
Opieka nad osobami chorymi na Alzheimera a wykluczenie społeczne rodzin

Prezydent Miasta Radomia objął naszą konferencję patronatem honorowym.

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE już po raz trzeci będzie organizatorem Międzynarodowego Dnia Alzheimera. Uroczystości związane z chorobą Alzheimera wpisały się na stałe w kalendarz Radomia.

Jesteśmy przekonani, że nasze działania będą uwzględnione we wnioskach Rady Seniorów, która ma być powołana przy Prezydencie Radomia.

Jest to również okazja do podsumowania naszej 10-letniej działalności w zakresie pomocy społecznej.

W wyniku rozwoju medycyny i dzięki zmianom, które nastąpiły w latach dziewięćdziesiątych, obecnie żyjemy coraz dłużej. Polki i Polacy żyją przeciętnie o kilkanaście lat dłużej. Fakt ten niesie za sobą konieczność przebudowania polityki społecznej państwa i jednostek samorządowych.

Dzięki rozwojowi demokracji w Polsce, organizacje pozarządowe stały się ważnym elementem polityki społecznej.

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE prowadzi w Radomiu grupę wsparcia dla opiekunów osób chorych na Alzheimera. Spotykamy się w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

Mamy również telefon zaufania dla opiekunów chorych: 727 914 566.

Na naszej stronie www.pomocnedlonie.1k.pl rozpoczynamy także prowadzenie bloga poświęconego tej chorobie.

Najtańszą dla społeczeństwa formą opieki nad chorymi jest ta sprawowana przez rodziny. Dlatego system pomocy społecznej powinien zmierzać w kierunku zbudowania szybko reagującej struktury, która wspomoże opiekunów w tej opiece.

Z jakimi problemami przychodzą do nas opiekunowie chorych?

Najczęściej słyszą diagnozę od neurologa lub psychiatry, że matka, ojciec, wujek, ciotka są chorzy na Alzheimera, i wtedy zadają nam pytanie, co dalej.

Proszę zwrócić uwagę, że gdy chory trafia do domu opieki społecznej, to są tam wykwalifikowani opiekunowie, którzy wiedzą jak postępować z osobami z chorobami otępiennymi.

Natomiast nasi opiekunowie nie znają tej choroby, nigdy nie korzystali z pomocy społecznej, całe życie radzili sobie sami i traktują chorych dalej jak zdrowe osoby, które tylko udają, że zapomniały, mają nieuzasadnione pretensje, oskarżają opiekunów przy obcych i dalszych członkach rodziny o złe traktowanie, kradzież pieniędzy itp.

Opiekunowie zwracający się do nas o pomoc, nawet nie wiedzą jakiej pomocy mogą oczekiwać. Niestety nie wiedzą również, że opieka nad osobami z chorobami otępiennymi wiąże się często z wykluczeniem społecznym.

Nasi znajomi przestają się z nami kontaktować. Pozostajemy SAMI: fizycznie, społecznie, finansowo z problemem opieki nad chorymi członkami naszej rodziny.

Dobrze jeśli nasz chory nie pozaciągał pożyczek w różnych instytucjach parabankowych a conto swojej emerytury. Reklamy telewizyjne w bardzo sugestywny sposób działają na chorych. Często osoby trzecie mogą namówić chorych do wzięcia pożyczki w celu udzielenia pomocy. Dobrze jest również, jeśli chory nie zaginął lub nie spowodował pożaru, bądź wybuchu gazu.

Opiekunowie po pewnym czasie zaczynają rozumieć na czym polega ta choroba, wiedzą co ich czeka i jak powinni postępować z chorymi, ale pozostaje strach, że ja też mogę zachorować i stanę się ciężarem dla bliskich. Tu też staramy się sobie pomóc. Szukamy porad u specjalistów, zadając pytanie, jakie czynniki opóźniają rozwój choroby.

21 września Międzynarodowy Dzień Alzheimera

W ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Alzheimera Radomskie Stowarzyszenie zaprasza 21 września 2013 r. na konferencję i warsztaty dla opiekunów chorych na Alzheimera we Wrzosowie w Pallotyńskim Domu Opieki im. Św. Wincentego Palloniego. Informacja pod numerem telefonu: 600 168 664.

Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE zapewnia transport na konferencję oraz opiekę dla chorych.

Konferencja ma patronat honorowy Prezydenta Miasta Radomia.

Ewa Sold prezes Radomskiego Stowarzyszenia POMOCNE DŁONIE

Opiekunów osób chorych zapraszamy na grupę wsparcia. Spotkanie odbędzie się 7 października 2013 r. o godzinie 16.00 w świetlicy w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym przy ul. Tochtermana 2.

Telefon zaufania: 727 914 566.

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
środa od 15.00
tel. 695 757 775
S/0362

GABINET PSYCHOTERAPII ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)
mgr Dorota Kosman
psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice, natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)
Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99
H/0480

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Agnieszka Kołątaj
PSYCHOLOG KLINICZNY
poradnictwo, konsultacje
i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna
H/0524
Centrum Medyczne MEDJana
Radom,
ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73,
kom. 608 013 313

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy
lek. med. Iwona Wróblewska
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 permamentny
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04
S/0414

I/0495
RADOMSKIE STOWARZYSZENIE
„POMOCNE DŁONIE"
pomaga 10 lat
www.pomocnedlonie.1k.pl
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
48 383 53 53, 600 168 664
GRUPA WSPARCIA
dla opiekunów
chorych na Alzheimera
najbliższe spotkanie:
poniedziałek 7 października 2013 r. godzina 16.00,
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego
ul. Tochtermana 2, wejście pod filarami, na parterze.
727 914 566

Wychowanie ku wartościom

W wychowaniu chodzi właśnie o to, ażeby człowiek stawał się coraz bardziej człowiekiem, o to, ażeby bardziej był, a nie tylko więcej miał; aby więc poprzez wszystko, co ma, co posiada, umiał bardziej i pełniej być człowiekiem, to znaczy, ażeby również umiał bardziej być nie tylko z drugim, ale i dla drugich.

(bł. Jan Paweł II)

Wychowanie jest to przygotowanie człowieka do życia i kształtowanie jego osobowości w warunkach konkretnej rzeczywistości społecznej i cywilizacyjnej. Obejmuje ono zarówno świadome i celowe oddziaływania na jednostkę odpowiedzialnych za wychowanie osób (rodziców, wychowawców, nauczycieli) i instytucji oraz systemu wychowania równoległego (telewizja, radio, film, prasa, literatura, sztuka, instytucje naukowe i kulturalne, sport itp.), jak i wysiłki człowieka nad kształtowaniem własnej osobowości. Proces ten nie ogranicza się tylko do okresu dzieciństwa i młodości, lecz trwa przez całe życie ludzkie, gdyż zmieniająca się rzeczywistość wymaga od człowieka ciągłego doskonalenia własnej osobowości, po to by dostosować się do tych zmian, dotyczących zarówno życia indywidualnego, jak i życia w społeczeństwie. Za wartość uznajemy tu coś, co jest szczególnie cenne. Cenność tę możemy rozpatrywać jedynie w relacji do człowieka. Świadomie wartościuje i może odpowiadać na odkryte wartości jedynie człowiek. Wartość może być celem - i wtedy stanowi wartość wyższą, bądź środkiem do celu - i jako taka ma status wartości niższej. Dziecko najpierw nieświadomie, drogą naśladownictwa i empatii, dążąc do nagrody, z czasem coraz bardziej świadomie, chcąc zadowolić innych - wartościuje rzeczywistość wg przyswojonych standardów. Nie ma więc w jego rozwoju momentu wolnego od wpływów na wartościowanie. Naturalna rola dorosłych w tym procesie to dostarczanie jasnych, zrozumiałych kryteriów, konsekwentne wobec deklarowanych wartości reakcje i zachowania, a równocześnie cierpliwe wyjaśnianie, dyskutowanie racji, stopniowe pozostawianie coraz większej przestrzeni na własne próby wartościowania. Jeśli nie ma wychowania, to występuje niebezpieczeństwo manipulacji lub przymusu, który blokuje możliwość dorośnięcia do fazy autonomii sądów wartościujących. Całkowita rezygnacja ze wskazywania wartości prowadzi do przejęcia wpływu przez przypadkowe otoczenie, a także podmioty zainteresowane w kształceniu społecznej podatności na presję i manipulację. Nauczycielem wartości staje się wtedy reklama, bohaterowie seriali i gier komputerowych.

Człowiek pozbawiony wychowania do wartości pozostaje na etapie standardów hedonistycznych i konformistycznych. Wybiera i wartościuje ze względu na przyjemności i korzyści. Nie tylko nie potrafi, ale nie zdaje sobie sprawy, że może wybierać samodzielnie, że jest za te wybory osobiście odpowiedzialny. Każde wychowanie, jeśli nie ma być manipulacją, musi być w swej istocie wychowaniem do wartości - najpierw podsuwanych, z pomocą dorosłych, a potem coraz bardziej samodzielnie odkrywanych i dobrowolnie wybieranych, uznawanych w poczuciu wynikających z tego wyboru powinności. Jednak najważniejszą drogą przyswajania wartości jest kontakt z ludźmi przedstawiającymi sobą wybrane wartości, wiernymi uznawanym wartościom.

(ks. G. Wójcik)

ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

Rak płuca to najczęstszy nowotwór złośliwy

Rak płuca jest obecnie jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych, a tym samym jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego społeczeństwa i medycyny. Problem ten dotyczy nie tylko osób ze starszych grup wiekowych, ale jest także przyczyną przedwczesnej umieralności przed 65 rokiem życia. W Polsce rak płuca jest największym zabójcą wśród chorób nowotworowych. Przyrost zachorowań u kobiet jest tak wyraźny, że w niedługim czasie rak płuca będzie częściej występował u kobiet, niż u mężczyzn. Rak płuc późno daje objawy kliniczne, a stosowane metody diagnostyczne są rzadko wykonywane wśród bezobjawiowych chorych, znajdujących się w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania. Zbyt późne rozpoznanie w przypadku raka niedrobnokomórkowego uniemożliwia zastosowanie leczenia chirurgicznego, które w chwili obecnej jako jedyne może wpływać na wzrost odsetka pięcioletniego przeżycia.

Największy wpływ na ryzyko zachorowania na raka płuca mają **aktualni, byli i bierni palacze**. W dymie tytoniowym występuje ponad 3000 rakotwórczych substancji, m.in.: chlorek winylu, metan, alkaloidy, węglowodory aromatyczne, metale ciężkie. Ponadto w skład dymu wchodzą toksyczne gazy, takie jak tlenek węgla, cyjanowodór, formaldehyd, amoniak, dwutlenek azotu. Ryzyko wystąpienia raka płuca jest zależne od liczby wypalanych papierosów w ciągu doby, a także od czasu trwania nałogu.

Innym istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na raka płuca jest **czynnik dziedziczny** (wykryty nowotwór w rodzinie), jak również **narażenie zawodowe i środowiskowe na szkodliwe substancje**, m.in.: azbest, chrom, arsen, ołów, nikiel, promieniowanie jonizujące oraz przetwórstwo ropy naftowej , przetwórstwo węgla. Płuca są miejscem, gdzie często przerzutują nowotwory z innych części ciała. Pierwotne nowotwory płuca najczęściej przerzutują do nadnerczy, wątroby, mózgu i kości.

W Radomiu BEZPŁATNE BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ płuc i klatki piersiowej

Niskodawkowa tomografia komputerowa jest skutecznym badaniem w wykrywaniu zmian guzkowych miąższu płuca. Badanie niskodawkowej tomografii komputerowej umożliwia wysoką wkrywalność zmian w pozostałych strukturach. U większości badanych osób obserwuje się zwapnienia w naczyniach wieńcowych, z tego CAC Score > 3 wskazuje do diagnostyki kardiologicznej. Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych, wtym pn. WCZESNE WYKRYWANIE RAKA PŁUCA,

LASER CLINIC
CENTRUM ZDROWIA I URODY
ul. M.C Skłodowskiej 17 A
26-600 Radom
biuro@laser-clinic.pl
www.laser-clinic.pl

PAKIETY ŚLUBNE dla Państwa Młodych

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 złuszczanie 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

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

AB/0538

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

Makijaż permanentny Long Time Liner Promocja -20%

ATRAKCYJNE PAKIETY LASEROWE DOSTĘPNE W NASZYM GABINECIE.

Godziny otwarcia: PON. - PT. 8.00 - 19.00, SOB. 8.00 - 14.00
tel. +48 312 15 51, kom.: 533 310 316, 533 310 317

DORADCA PODATKOWY
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

Salonik Urody
to miejsce w którym :
Skorzystasz ze skutecznych metod zwalczających upływ czasu :
Cryolift - lifting
Mezoterapia - wypełnianie
Accura - nowa jakość skóry
Nomelan - usuwanie przebarwień
Ujrzysz się w nowym, pięknym makijażu.
Uzyskasz manicure, pedicure żele kolorowe - perfekcyjnie.
Nasze atuty to :
wiedza, nienaganna higiena, skuteczność - niezmiennie od 20 lat
Naszym celem jest Twoja satysfakcja
26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
www.salonikurody.pl
AB/559

Y/0520

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

- 1. Lekarza specjalistę psychiatrę,
- 2. Lekarza specjaliste 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.

przy użyciu niskodawkowej tomografii komputerowej udowodnił skuteczność tej metody we wczesnej diagnostyce raka płuc. Program wczesnego wykrywania raka płuca zakłada, że osoby z pozytywnym wynikiem badania K będą monitorowane przez kolejne 12 miesięcy . Wszyscy, u których zostanie wykryty rak płuca mają zapewnioną diagnostykę oraz leczenie w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie.

Opracowanio na podstawie materiałów badawczych Programu wczesnego wykrywania nowotworów płuc za pomocą tomografii komputerowej, m.in. Katedry i Kliniki Chirurgii Klatki Piersiowej Gdańskiego Uniwersytwtu Medycznego oraz Oddziału Klinicznego Chirurgii Klatki Piersiowej Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie.

BEZPŁATNE badania tomografii komputerowej płuc i klatki piersiowej można wykonać w **Przychodni ENDOMED, ul. Kilińskiego 6.**

Informacje i zapisy:
tel. 48 340 02 35 w.2;
48 340 02 36 w.2;
kom. 606 169 364 w.2 ;
606 169 637 w.2

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. Rakowscy
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

www.endomed.radom.pl

ul. Kilińskiego 6, tel.: 48 3400235; 48 3400236;
tel. kom.: 606 169 634, 606 169 637

ul. ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 365 44 72,
tel. kom.: 604 058 628

endomed®
JANUSZ ROMANOWSKI
FIRMA ROKU 2012

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Interniści
Lek. Anna Frydryk
Lek. Ewa Molenda
Lek. Anna Malinowska
Lek. Wioletta Sorbian
Lek. Ewa Molenda

Pediatrzy
Lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Lek. Grzegorz Walczyński
Lek. Magdalena Opiał
Lek. Monika Ociesa
Lek. Katarzyna Zowczak

Gabinet zabiegowy • Punkt szczepień • Laboratorium analityczne • EKG

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
- Gastroenterologiczna
- Gastroenterologiczna dla Dzieci
- Onkologiczna
- Proktologiczna
- Pulmonologiczna
- Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla Dzieci
- Hepatologiczna
- Diabetologiczna
- Kardiologiczna
- Neurologiczna
- Endokrynologiczna
- Ortopedyczna
- Zdrowia Psychicznego
- Psychologiczna

DIAGNOSTYKA

TOMOGRAF KOMPUTEROWY
fenomenalny, fabrycznie nowy 64-rzędowy, jedyny w regionie, jeden z pięciu w Polsce;
RTG cyfrowy – najwyższej klasy; o najmniejszej dawce promieniowania dla pacjenta; fabrycznie nowy;
USG – jama brzuszna, tarczyca, piersi, stawy biodrowe i kolanowe, prostata;
BIOPSJE

ENDOSKOPIA
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
REKTOSKOPIA
POLIPEKTOMIA z oceną hist-pat.
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

B/0029

APTEKI www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com

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

Kara fizyczna a wychowanie

Dokończenie ze str. 9.

Dlatego właśnie „teoria zarazy" (agresja zaraża agresją) jest z gruntu fałszywa. Ślepa agresja rzeczywiście rodzi ślepą agresję, ale w tym przypadku takie zjawisko nie zachodzi. Młody człowiek obserwując sprawiedliwe zachowanie karzącego wychowawcy, nie uczy się agresji (napadania w celu wyrządzenia zła), ale przyswaja sobie prawdę, że zło musi być zawsze ukarane, a to jest istotna różnica!

b) Nie wolno bić słabszego. Slogan odwołuje się do litości (ad misericordiam), chcąc wzbudzić współczucie u słuchaczy. Przekłamanie polega znowu na budowaniu fałszywej alternatywy: silniejszy - słabszy. Rodzic czy wychowawca nie dlatego karci, że jest silniejszy fizycznie, ale z racji wypełniania powierzonej mu funkcji społecznej. Ów „słabszy" jest z kolei karany nie za swoją słabość, ale za to, że np. skrzywdził kolegę.

c) Bicie nie dociera do sumienia tylko do skóry. Czytając takie zdanie można zapytać: czy człowiek rzeczywiście funkcjonuje w dwóch wymiarach, niejako podzielony na dwie części: duchową i cielesną, które wzajemnie się nie przenikają? To oczywisty absurd. Ćwiczenie ciała na przykład hartuje ducha. Dlatego wbrew takim mrzonkom można (a nawet niekiedy należy) w pewnym wieku karami cielesnymi sygnalizować nieukształtowanemu sumieniu co jest dobrem, a co złem.

d) Bicie na zimno jest nieludzkie, a w gniewie niebezpieczne. Ponownie insynuuje się, jakoby wychowawca był okrutnym tyranem, katem, który znęca się nad dzieckiem. „Nieludzkie" jest pozostawienie okrutnego czynu (np. znęcania się nad słabszym kolegą) bez proporcjonalnej do tego zachowania odpowiedzi. Co do gniewu zgoda - w gniewie karać nie należy.

e) Bicie upokarza. Karcenie ma na celu wywołanie pewnego wstrząsu psychicznego. Ma pokazać dziecku, iż panuje w nim pycha, a ono samo powinno stać się pokorne („upokorzyć się"). Jeśli więc kara prowadzi do pokory, spełnia postawione przed nią zadanie. Z nadużyciem mamy do czynienia tylko wówczas, gdy upokorzenie jest nieadekwatne do popełnionego czynu.

Powyższa krytyka kar fizycznych może z powodzeniem dotyczyć każdej innej nagany. Bo, czy na przykład zakaz powrotu do domu czternastoletniej córki po godzinie dwudziestej drugiej nie jest „nieludzki" i na swój sposób „upokarzający"? Albo: jeśli nie można bić „słabszego", to czy można „słabszego" zostawić na drugi rok w tej samej klasie lub docierać do jego sumienia stosując, może już nie klapsy, ale „agresję werbalną"? Wreszcie, czy nie jest upokarzające ocenianie jednego człowieka przez drugiego? Przykłady można mnożyć.

Propaganda zmierzająca do usankcjonowania bezkarności, odwołuje się z upodobaniem również do sytuacji granicznych. Media niemal codziennie podają przykłady pobicia dzieci przez zwyrodnialców. Informacje te mają potwierdzić tezę o konieczności wprowadzenia całkowitego zakazu karania, a przy okazji dać sygnał, że rodzina nie jest najlepszą instytucją wychowawczą. Inni powiadają, iż w praktyce trudno jest ustalić granicę między zasłużoną karą, a znęcaniem się. W związku z tym bezpieczniej będzie na wszelki wypadek zakazać jej stosowania w ogóle. W odpowiedzi na to należy stwierdzić, że zachowania patologiczne nie mogą być ostatecznym argumentem za całkowitym zniesieniem kar. Czy to, że niektórzy przedawkują lekarstwo ma być dowodem za zamknięciem aptek? Prawo i policja powinny z całą surowością ścigać zwyrodnialców, ale nie można przy tym odbierać rodzicom prawa do wymierzania kar.

Mentalność idealisty

Pacyfizm pedagogiczny najczęściej dotyka ludzi prostodusznych, słusznie marzących o świecie szczęśliwym, bez płaczu dziecka, bez wojen i chorób. Niestety świat jest inny. Często są to ludzie przejawiający nieuzasadnioną intelektualną pychę i zagadkowe przekonanie o własnej wyższości nad „barbarzyńcami", mającymi odmienne zdanie na omawiany temat. Bywa, że teoria nie nadąża za praktyką. Wtedy u pacyfistów da się zaobserwować specyficzną „narośl ideologiczną", nakazującą im trwać oficjalnie przy „doktrynie", nawet gdy sami w praktyce nie do końca sumiennie trzymają się wyznawanych przez siebie zasad.

Zasady pacyfistycznej pedagogiki sprawiały trudności w realizacji także samym jej prekursorom. Ciekawe uwagi w tej kwestii zanotował w swoich wspomnieniach jeden ze współpracowników szwajcarskiego reformatora wychowania J. H. Pestalozziego - Jan Ramsauer: „Pestalozzi jak najsurowiej zabronił pomocnikom swoim stosowania kar cielesnych, sam w klasie rozdawał hojnie na prawo i lewo policzki". I dalej pisze:

„Nikt mi nie powiedział w jaki sposób

PZG Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)
Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej
Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
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
M/0451

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz 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

ILMED centrum rehabilitacji
BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE
RADOM
UL. SIENKIEWICZA 34/ 2
(+48) 794 773 956
www.rehabilitacja-radom.pl
KINEZYTERAPIA
REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ 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
R/0508

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
R/0092

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojacych się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych
Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943
F/0071

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
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja: tel. 502164392
F/0331

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
www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
F/0456

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA
Specjalista
ds. bezoperacyjnego
leczenia skolioz
Metodą F.E.D.
www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717
R/0111

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

ZDROWIE CHIRURGIA REHABILITACJA
www.zdrowko.com

mam uczyć w klasie mojej, a tylko Pestalozzi zabronił mi surowo karać cieleśnie uczniów nieposłusznych i leniwych. Trzeba było poradzić sobie w danym przypadku. Wspomniałem już, że Pestalozzi uniesiony zapałem nauczycielskim nie przestrzegał sam tego zakazu, był zaś na tyle niekonsekwentny w stosunku do współpracowników swoich, że wobec uczniów potępiał ich, gdy ci w sposób zuchwały oskarżali swoich nauczycieli o drobne kary cielesne. Mnie, osobiście nigdy nie oskarżono, mimo że nieraz przetrzepałem dobrze tego, czy innego zabijakę".(J. Ramsauer, Wspomnienia ucznia Pestalozziego, cyt. za: red. S. Kot, Źródła do historii wychowania, cz. II, s. 246-247).

Na koniec jeszcze jedna wątpliwość: czy aby na pewno zawsze mamy do czynienia z idealistami? Przynajmniej hipotetycznie można przyjąć, że nie wszyscy reformatorzy oświatowi są tacy naiwni, żeby wierzyć w bajki, jakoby bezkarność wychodziła dzieciom na dobre. Jeśli mimo wszystko lansują taką ideologię, muszą mieć w tym interes.

Dariusz Zalewski

O autorze:

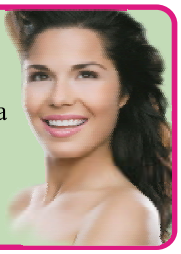
Członek redakcji kwartalnika „Cywilizacja". Publikuje głównie w „Naszym Dzienniku", incydentalnie w „Człowiek w Kulturze", „Fronda", „Najwyższy Czas". Jest autorem kilku książek, m.in. „Wychować człowieka szlachetnego" - poświeconej wychowaniu w duchu klasycznym. W ostatnich latach stara się głównie pisać na tematy pedagogiczne, propagując klasyczny model edukacji oraz wskazując na różne modernizmy na polu edukacji.

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 36 99 900
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów:
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

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

unident
JAWORSCY 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

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

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

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Justyna Głowacz
Katarzyna Wróbel- Kaczorowska
Pełen 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

ORTO-CENTRUM
Ewa Ożga
lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA
ul. Szpitalna 5 lok. 8
26- 600 Radom
tel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574
Godziny przyjęć:
pon. 10 - 15
wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30
czw. 14 - 18
J/0563

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. 16-18[30]
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)
J/0295 tel. 48 363 53 66

J/0294
GABINET STOMATOLOGICZNY
HUBERT SZWEDE
PROFILAKTYKA, LECZENIE,
NAPRAWA EKSPRESOWA PROTEZ,
CHIRURGIA, IMPLANTY, ORTODONCJA,
APARATY STAŁE I ZDEJMOWANE,
WYBIELANIE ZĘBÓW,
USUWANIE OSADU I KAMIENIA NAZĘBNEGO
Gabinet:
Radom,
ul.Traugutta 6,
tel. 48 36 249 22
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku:
w godz. od 9 - 19

J/0108
Gabinet Stomatologiczny
Elżbieta Kaczkowska
Radom, ul.Dobra 19, tel. 48 3312544
czynny wtorek-czwartek od 15.00

"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
RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów
Y/0156
GINEKOLOGIA
specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold
USG USG USG USG USG USG USG
INTERNA
MEDYCYNA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty i niedziele w godz. 8[00]-21[00]

Jesienna dieta

Mimozami jesień się zaczyna… jak pisał Julian Tuwim. Czy faktycznie mimozami, zdania „uczonych" są podzielone, niemniej jesień nastaje nieubłaganie. Długie, gorące letnie dni, w tym roku już za nami, a przed nami różnorodna jesień, która nieraz, na skutek zmiennych warunków atmosferycznych, wystawi na próbę nasz system odpornościowy. Aby nie stanąć, jak ta bezbronna mimoza, oko w oko z jesienną aurą, przygotujmy organizm na nieuchronne przyjście kolejnej pory roku.

Podstawą budowania odporności naszego organizmu jest właściwe, dostosowane do warunków atmosferycznych i zapotrzebowania organizmu, odżywianie oraz ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu.

Zastanówmy się co jeść, aby nasza odporność była wysoka i chroniła nas przed jesiennymi infekcjami oraz… jesienną depresją. By zachować dobre zdrowie konieczna jest dieta zawierająca składniki odżywcze, które wzmocnią układ odpornościowy. Jakie to składniki? Przede wszystkim warto spożywać produkty sezonowe rosnące u nas, zwłaszcza warto korzystać z jesiennej obfitości warzyw i owoców.

W naszym jadłospisie koniecznie powinny znaleźć się jesienne warzywa. Najbardziej charakterystyczne dla tej pory roku są dynie, będące źródłem witaminy: A, C, E, B1, B2, PP oraz potasu, żelaza, magnezu i wapnia. Dynia reguluje przemianę materii, usprawnia trawienie, wspomaga usuwanie toksyn z jelit i obniża poziom tłuszczów we krwi. Równie cenne są pestki, które dzięki zawartości kukurbitacynów zwalczają pasożyty układu pokarmowego. Pamiętajmy także o niskokalorycznej kapuście. Warzywo to jest źródłem błonnika, dzięki czemu zapewnia szybkie uczucie sytości. Podobnie jak grzyby, będące nieodłącznym składnikiem jesiennych potraw. Jeśli chcemy wzmocnić odporność, grzyby powinny znaleźć się w naszym menu, są bowiem głównym źródłem minerału wspomagającego układ odpornościowy - cynku.

Wartościowym warzywem są także brokuły. Zawierają mnóstwo składników odżywczych, które chronią organizm, dzięki zawartości witamin: A i C oraz glutationu.

Sięgajmy również po kalafiora i brukselkę, które podobnie jak brokuły należą do rodziny roślin krzyżowych, co oznacza, że są bogate nie tylko w antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy, ale zawierają również chlorynę, która jest bardzo ważnym składnikiem zdrowej diety.

Zamiast niezdrowych słodkich i słonych, wysokoprzetworzonych przekąsek, sięgajmy jesienią po orzechy. W zależności od gatunku są one źródłem witaminy A, E z grupy B i składników mineralnych. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe obecne w orzechach obniżają poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów w surowicy krwi, a zawarty w nich magnez reguluje ciśnienie tętnicze. Orzechy polecane są zwłaszcza osobom zestresowanym, przemęczonym i mającym problemy z zasypianiem.

Najpopularniejsze u nas w sezonie jesiennym owoce to niewątpliwie jabłka. Z uwagi na różnorodność odmian i smaku są nie tylko dobrą przekąską, ale również składnikiem wielu potraw polskiej kuchni. Oprócz wspaniałego smaku, jabłka dostarczają także cennych dla zdrowia składników. Zawierają m.in.: witaminę C, A, B1 i B2. Ponadto są źródłem magnezu, który wzmacnia układ nerwowy oraz potasu obniżającego ciśnienie krwi. Kolejną zaletą rodzimych owoców jest wysoka zawartość błonnika regulującego pracę jelit, redukującego cholesterol i wspomagającego usuwanie szkodliwych substancji z organizmu.

Podobne właściwości mają również gruszki bogate w witaminy: A, C, E i PP, a także potas, wapń, żelazo i cynk. Owoce te nie wywołują alergii, działają leczniczo w schorzeniach dróg żółciowych i kamicy nerkowej. Co więcej, oczyszczają organizm oraz pomagają w obniżaniu gorączki.

Pamiętajmy też, że w walce z jesiennymi przeziębieniami pomocne są owoce dzikiej róży, z uwagi na dużą zawartość witaminy C wzmacniającej odporność organizmu. Owoce zawierają również żelazo, magnez, karoten, wapń, potas i fosfor. Źródłem cennych witamin oraz minerałów są także przetwory z pigwy, która poprawia odporność i wzmacnia organizm podczas przeziębienia czy grypy. Warto również pamiętać o korzystnych dla zdrowia właściwościach żurawiny, uznawanej za naturalny antybiotyk.

Spożywajmy także jogurty naturalne (maślankę, kefir). Są to bardzo smaczne i zdrowe przekąski, które powinny znaleźć się w codziennej diecie każdego z nas. Zawierają bakterie, które potrzebne są organizmowi do obrony przed infekcjami i szkodliwymi bakteriami. Jedzenie jogurtów naturalnych, zawierających probiotyki zwiększa ilość białych krwinek, co znacznie poprawia szybkość reakcji układu immunologicznego.

Jesienią nie zapominajmy o czosnku, który słynie z korzystnego wpływu na system odpornościowy organizmu ponieważ ma właściwości antyseptyczne, przeciwgrzybiczne i odżywcze. Jest naturalnym środkiem odtruwającym, który chroni przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi i nie ma takich skutków ubocznych jak antybiotyki

Pijmy herbatę, ponieważ zielona lub czarna zawiera polifenole i flawonoidy zwalczające choroby.

Nie poddawajmy się na skutek pogorszenia aury na zewnątrz. Pamiętajmy, że nie ma złej pogody, jest tylko niewłaściwe, niedostosowane do pogody ubranie. Korzystajmy jak najwięcej z jesiennych spacerów na świeżym powietrzu; nie rezygnujmy też z innych form ruchu.

Warto uświadomić sobie, że to jak będziemy się czuli jesienią i zimą, czy będziemy podatni na infekcje i choroby, w dużej mierze zależy od nas samych, w tym od naszego sposobu odżywiania i trybu życia.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

ZDROWIE STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Inwestowanie w zdrowie jest najważniejsze

Rozmowa z **Mariuszem Purcem**, Prezesem Zarządu Polmedic sp. z o.o., o wizji zarządzania spółką, bieżących działaniach, wyznaczonych celach i planach rozwoju.

Pana nazwisko jest doskonale znane w Radomiu, chociaż nie było dotąd kojarzone z branżą medyczną. Jak doszło do tego, że zainteresował się Pan tym sektorem rynku?

Branżą medyczną oraz zdrowym stylem życia interesowałem się już od dawna. W ubiegłym roku kupiłem istniejącą od lat radomską spółkę Prof-Med z siedzibą przy ul. Osiedlowej 9. Mając na celu stworzenie kompleksowej placówki medycznej o dużym potencjale rozwoju w styczniu 2013 roku wniosłem ją aportem do spółki Polmedic. Od kwietnia tego roku, po zmianach własnościowych i organizacyjnych, jestem Prezesem Zarządu spółki Polmedic i zarazem jej największym udziałowcem.

Czy Pana związek z branżą medyczną ma jedynie charakter biznesowy, czy ma też głębsze znaczenie?

W obecnych czasach każde działanie opiera się w pewnym stopniu o biznes, również branża medyczna. A czy moje działanie ma głębsze znaczenie? Zdecydowanie tak - uważam, że jeżeli pragnie się odnieść sukces w jakiejś dziedzinie, to trzeba się w nią zaangażować w stu procentach i nie myśleć, że jest to sposób na zarabianie pieniędzy tylko przedsięwzięcie, które trzeba zorganizować i prowadzić w sposób najlepszy z możliwych. Nigdy nie myślałem o tym, jak prowadzić biznes, żeby był korzystny tylko dla mnie. Równie istotne było i jest dla mnie to, by jego prowadzenie było korzystne także dla klientów, a w tym przypadku pacjentów Polmedic.

Jak postrzega Pan siebie jako pracodawcę?

Będąc pracodawcą z wyboru mam ambicję tworzenia takiego miejsca pracy, w którym wiedza, umiejętności i doświadczenie zaangażowanych pracowników i współpracowników będą odpowiednio doceniane i nagradzane. Chciałbym stworzyć miejsce pracy, w którym umożliwia się swobodę działania i zaangażowania, przedstawia perspektywy rozwoju i umacnia przekonanie, że to co wspólnie budujemy ma znaczenie. Jest dla mnie oczywistym, że bez zaangażowanych, profesjonalnych pracownikow firma nie mogłaby oferować usług na odpowiednio wysokim poziomie. A zadowolony pacjent to w Polmedic priorytet.

Proszę powiedzieć o bieżących działaniach Polmedic, planach na przyszłość i wizjach rozwoju.

Obecnie jesteśmy na etapie zakupów nowoczesnego sprzętu medycznego dla naszych placówek, prowadzimy także roz-

Kompleksowa opieka medyczna

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej

POLMEDIC + PROF-MED = polmedic

Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic

rejestracja: 48 383 08 38
www.polmedic.com.pl

mowy i zapraszamy do współpracy najlepszych lekarzy. Pracujemy także nad wprowadzeniem w dwóch podmiotach, Prof-Med i Polmedic, jednakowych, wysokich i przyjaznych dla pacjenta standardów wykonywania usług medycznych. Zamierzamy ujednolicić procedury zarządzania oraz wprowadzić system zarządzania jakością w Prof-Med (w Polmedic system taki już działa). W dalszym etapie chcemy znacznie zwiększyć ilość świadczeń medycznych. W tym celu od 1 stycznia 2014 roku zamierzamy przygotować dodatkowe 1500 mkw. powierzchni pod świadczoną działalność medyczną.

Czy planuje Pan poszerzanie profilu działalności Polmedic – otwieranie nowych poradni, gabinetów specjalistycznych, pracowni?

Chcemy być przede wszystkim kompleksowym podmiotem medycznym, czyli takim, który zapewnia opiekę od podstawowej opieki zdrowotnej, poprzez specjalistów, rehabilitację po hospitalizację planową. Stawiamy również na rozwój świadczeń medycznych nie objętych finansowaniem Narodowego Funduszu Zdrowia. Przykładem może być medycyna estetyczna, gdzie już dziś dysponujemy profesjonalnym sprzętem i posiadamy najlepszych specjalistów - myślę, że nie tylko w mieście, ale i w kraju. Będziemy też rozwijać rodzinne pakiety medyczne tak, aby nasi pacjenci bez kolejek mogli dostać się do swojego lekarza. Poszerzamy również naszą ofertę zakładowych planów opieki medycznej dostosowanych do potrzeb danego pracodawcy - od medycyny pracy i profilaktyki zdrowotnej po opiekę specjalistyczną. Prywatna opieka medyczna oferowana przez Polmedic jest korzystną inwestycją dla pracodawcy, a jednocześnie wymiernym benefitem dla pracowników i ich rodzin. Znając indywidualne potrzeby i wymagania klienta doradzamy najlepsze rozwiązania medyczne.

Polmedic ma w Radomiu ugruntowaną pozycję, ale konkurencja także ma bogate plany. Jaki jest lub będzie główny argument, dla którego to z Waszych usług będą jednak korzystać pacjenci?

Uważam, że w każdej dziedzinie konkurencja jest niezbędna, porównanie daje możliwość postępu, napędza rozwój. Chciałbym, aby to Polmedic wyznaczał w mieście wysokie standardy i stawał się wzorem do naśladowania przez pozostałe placówki. Na bieżąco będziemy monitorować zapotrzebowanie na usługi medyczne w Radomiu i dostosowywać ofertę tak, aby nikt nie musiał szukać specjalistów poza miejscem swojego zamieszkania.

Czy Pana zdaniem jest szansa , aby nie tylko w Radomiu, ale również w Polsce przestało funkcjonować stwierdzenie, że „służba zdrowia jest chora"?

Jeżeli byłoby inaczej nie wiązałbym się z tą branżą. Jestem przekonany, że nikt nigdy nie pomyśli o placówkach Polmedic w ten sposób.

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
R/0514
MOŻLIWOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGÓW W DOMU U PACJENTA
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Tel: 501-279-733

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne
BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty
B/0335
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
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

RADOM diaGnosis
ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom
B/0501
REZONANS MAGNETYCZNY
- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne NFZ
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)
Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18

REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

Rzetelna ocena stóp Twojego dziecka

Statystyki podają, że dolegliwościami stóp objętych jest około 70-80% populacji, a wady stóp stwierdza się już u dzieci w wieku przedszkolnym. Najczęściej występującą wadą jest stopa płasko-koślawa; mówi się o niej już jak o schorzeniu XXI wieku. Ten stan spowodowany jest wieloma czynnikami, np. niewłaściwe obuwie, długotrwałe obciążenie zewnętrzne, brak aktywności fizycznej itp.

Badanie i ocena płaskostopia, tak jak każdej części ciała ludzkiego, nie jest zadaniem łatwym i prostym. Obecnie istnieje wiele metod diagnostyki. Z jednej strony jest to bardzo korzystne, ponieważ można zaobserwować ogromne zainteresowanie rodzica wadami w obrębie stóp czy kręgosłupa dziecka. Z drugiej zaś strony ogrom tak wielu metod skutkuje różnicami w wynikach otrzymywanych badań, co często powoduje zdezorientowanie samego rodzica.

Innowacyjną i precyzyjną metodą badań jest użycie platformy E.P.S (podobaroskopu), badającej rozkład nacisku na podeszwową stronę stopy. Wykorzystane w platformie czujniki pozwalają precyzyjnie określić siły nacisku, jakie wywiera podeszwowa powierzchnia stopy na podłoże. Badanie trwa krótko i nie jest stresujące nawet dla małych dzieci.

Kolejnym urządzeniem na ścieżce prawidłowej i dokładnej diagnostyki stóp jest PodoScan 2D. To innowacyjny skaner stóp, który jest udoskonaleniem tradycyjnego podoskopu i plantokonturografu. Podczas badania obraz stóp jest skanowany i automatycznie przetwarzany, a następnie przesyłany do komputera.

Takie badanie pozwala nam kompleksowo ocenić stopy pacjenta i dostosować indywidualnie wkładki ortopedyczne, które stanowią fundament w procesie leczenia. Wkładki takie korygują nieprawidłowe ułożenie stóp, spełniając warunki do korekcji płaskostopia, koślawości, szpotawości, oraz stabilizują i zapewniają lepszy balans ciałem.

Fizjoterapeuci pracowni diagnostyki wad postawy,
Patryk Piwoński
Michał Paprocki

WYTNIJ KUPON !!!
Uprawnia do
bezpłatnego
badania komputerowego
stóp u dzieci
Obowiązuje do 15 października
Adres:
Akademickie Centrum Medyczne,
ul. Struga 60

informacje
tel. 48 330 84 11

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz Metodą **F.E.D**
  jedyny aparat w regionie
- usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową**
  jedyny tego typu aparat w regionie
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczyniaków, choroba Graves - Besedowa**
  (zmniejszenie wytrzeszczu 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, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- **kompleksowa fizykoterapia**
  - ciepłolecznictwo - okłady fango
  - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0^0

jedyne takie urządzenie w regionie
- gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
- masaż leczniczy oraz relaksacyjny
- łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej
- magnetoterapia
- elektroterapia
- światłolecznictwo
- laseroterapia
- ultradźwięki
- hydroterapia

NOWOŚCI w ACM
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej
- Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów - lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych: z Poznania, Lublina, Warszawy
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV–tej generacji

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

Y/0557

B/0560

Dobór garderoby do okazji

Skąd taki temat? Ano pewnie stąd, że wokół coraz więcej przykładów, iż ogromna liczba osób ma problem z odpowiednim do okazji doborem ubioru, co wbrew pozorom może mieć znaczenie w różnych sytuacjach życiowych.

Strój powinien podkreślać naszą indywidualność, ale warto zadbać też o to, aby był dostosowany do okazji. To jeden z wyznaczników dobrego wychowania. Poprzez ubiór podkreślamy znaczenie danej okazji oraz okazujemy innym szacunek lub jego brak. Inaczej ubierzemy się w weekend czy na wakacjach, inaczej do pracy, do teatru czy na koncert.

Żebyśmy się nie wiem jak zaklinali, że „nie szata zdobi człowieka", że nie należy oceniać człowieka po wyglądzie, to niestety pierwsze wrażenie, szalenie ważne w różnych sytuacjach (np. rozmowa kwalifikacyjna), odnosimy między innymi na podstawie ubioru.

Mając przed sobą osobę której ubranie nie jest schludne (plamy, poprute szwy itp.), mamy powód sądzić, że osoba taka jest niechlujna i niestety ta cecha charakteru jest jej właściwa w innych dziedzinach życia. Człowiek ubrany wyzywająco w miejscu w którym konieczne jest zdobywanie zaufania klienta, nie sprosta temu zadaniu, bo nie wyda się nam wiarygodny. Dojrzała osoba, która przywiązała się do stylu ubierania z czasów liceum, które ukończyła lata temu, wyda się nam mało kreatywna, niechętna wszelkim zmianom i nowościom.

Czasami wstępna ocena powstała na podstawie wyglądu może być dla danej osoby krzywdząca, niestety dzieje się tak na jej na własne życzenie.

Przestrzeganie kilku zasad w doborze stroju do okazji, pozwoli nam na uniknięcie niechcianych wpadek.

Pierwsza zasada przychodząca na myśl to nie przesadzać, lub jak kto woli, „mniej znaczy więcej". Warto śledzić trendy w modzie, nie zapominając o wybieraniu spośród nich poszczególnych elementów, korzystnych dla naszego wieku, sylwetki i oczywiście okazji. Podkreślajmy atuty, a odwracajmy uwagę od niedoskonałości.

W pracy, część firm stawia konkretne wymagania odnośnie stroju i podpisując umowę z taką firmą, godzimy się na przestrzeganie tych warunków. Część pozostawia dowolność pracownikom, ale z tej dowolności nie warto przesadnie korzystać. Inne ograniczenia dotyczą trenerki fitness, a inne pracownicy banku. Pierwsza ośmieszyłaby się i naraziła na niewygody, a nawet kontuzję przychodząc do pracy w wąskiej, krępującej ruchy sukience i butach na wysokich obcasach, a druga prezentowałaby się dziwnie przywdziewając dres i trampki.

Warto skompletować w swojej szafie ponadczasową kolekcję bazową złożoną z klasycznego żakietu, spodni, spódnicy, koszuli, płaszcza, butów - wszystko w ilości dostosowanej do trybu pracy i życia, który prowadzimy. Taka baza przyda się na bardziej oficjalne okazje, także do pracy. Wcale nie musi być nudno. Spokojne zestawy można ożywić np. biżuterią, szykowną apaszką, wciąż pamiętając o zasadzie - „mniej znaczy więcej".

Kiedy idziemy z wizytą, na przyjęcie albo do teatru, zadbajmy o bardziej eleganckie ubranie, nie idźmy jednak w kierunku sukni balowej, tę zostawmy sobie na sylwestra czy inny bal. Nie bierzmy też ślepo przykładu z tzw. celebrytek, bo niestety w większości osoby znane z tego, że są znane, celują w prezentacji złego smaku, byleby tylko zwrócić na siebie uwagę.

Podkreślenie atutów sylwetki wcale nie wymaga zbyt głębokich dekoltów, czy bardzo krótkiej spódnicy. Jest wiele krojów damskiej garderoby, które znakomicie podkreślają walory, pozostawiając jednocześnie nieco pola do popisu dla wyobraźni.

Wszelkie nieformalne okazje pozwalają nam zaszaleć ze strojem dużo bardziej, ale także w tych przypadkach kierowanie się zasadą umiaru sprawdzi się lepiej.

Dobierając garderobę pamiętajmy aby pasowała nie tylko do aktualnych trendów oraz okazji, ale także naszej osobowości. Osoba, która nosi ubrania niepasujące do usposobienia, temperamentu czy przekonań, zawsze będzie przebrana, a nie ubrana. Jedne z nas kochają romantyczne falbanki, inne proste kroje geometryczne, jeszcze inne sportową elegancję i nie ma sensu z tym walczyć. Siła tkwi w różnorodności.

Kolejnym wyznacznikiem elegancji jest dobór właściwego rozmiaru ubrań. Wciśnięte w kreację o dwa numery za małą nie wydamy się wcale szczuplejsze, ani też schowane w ciuchy dwa numery za duże, wbrew pozorom, nie ukryjemy krągłości. Ubranie ma szansę dobrze leżeć tylko w dobrym rozmiarze i wtedy, gdy pod spodem nosimy dobrze dobraną bieliznę, również we właściwym rozmiarze.

Aby każdy strój prezentował się na nas dobrze, zarówno weekendowy jak też elegancki, musi być czysty i schludny, podobnie jak ciało, które strój ten przyobleka. Na nic modna sukienka jeśli jest przybrudzona, lub fantastyczne buty założone na zaniedbane stopy.

Trafny wybór garderoby nie tylko ma wpływ na to, że otoczenie pozytywnie nas odbiera, uznając za osoby mające wyczucie sytuacji, ale każdy z nas, kiedy jest dobrze ubrany, czuje się lepiej, jest pewniejszy siebie, łatwiej stawia czoła kompleksom.

I jeszcze jedno, elegancja, wyczucie stylu i okazji właściwej dla danego ubioru nie wymaga wydania bardzo dużych pieniędzy. Można znakomicie prezentować się w świetnie zestawionych rzeczach z tzw. sieciówek i całkiem źle w drogich kreacjach, jeśli zostały niewłaściwie dobrane do sylwetki, wieku i okazji.

Porady dotyczące podstawowych kanonów elegancji możemy znaleźć w wielu publikacjach książkowych czy internetowych. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z .Sz.S.

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe
MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog
tel. 696 50 15 15
T/0539

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

Katarzyna Sułecka-Skuza
LEKARZ CHORÓB DZIECIĘCYCH
WIZYTY DOMOWE
48 34-59-607
603605986
S/0028

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

ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.

Z/0262

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
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dzieciecy
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 dzieciecy
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
www.estivance.pl
Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)
dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze 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

ZTM Stymat
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: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl
AA/0076

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

Bogactwo natury – rokitnik zwyczajny

Ileż to roślin ma w swej nazwie „pospolity" lub „zwyczajny", w istocie wcale zwyczajnymi nie będąc. Podobnie rzecz się ma z rokitnikiem.

Jest to krzew, roślina z rodziny oliwnikowatych, występujący w Europie i Azji. W Polsce rośnie głównie na terenach nadmorskich, sadzony jest również jako roślina ozdobna

Kwiaty rokitnika są drobne i zakwitają przed rozwojem liści - od marca do maja. Owoce utrzymują się na roślinie przez całą zimę, aż do wiosny. Owoce początkowo kwaśne i niesmaczne pod wpływem przemrożenia stają się słodkie.

Rokitnik jest wykorzystywany jako roślina ozdobna, ale także w kuchni, kosmetyce oraz ziołolecznictwie.

Owoce i pestki rokitnika zwyczajnego posiadają imponujące bogactwo składników czynnych, są bogate w witaminy i mikroelementy. Zawierają 2,4 razy więcej witaminy C niż czarna porzeczka, witaminy: E, F, K, P, kwas foliowy, prowitaminę A i D, antocyjany, flawonoidy, fosfolipidy, garbniki, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz makro- i mikroelementy, m.in. mangan, żelazo, bor.

Rokitnik wykazuje działanie wzmacniające siły obronne organizmu oraz przeciwbólowe. Owoce stosuje się przy dolegliwościach żołądkowych, w chorobach reumatycznych, przeziębieniach i chorobach skóry.

W kosmetyce - olej z rokitnika oraz maseczki z owoców rokitnika poprawiają stan skóry i opóźniają jej starzenie się; łagodzą skutki oparzeń słonecznych, przyspieszają regenerację naskórka.

W kuchni - z owoców można wykonywać dżemy, soki, przeciery. Rokitnik zawiera dużo pektyn, umożliwiających zestalanie się przetworów. Warto wiedzieć, że podczas gotowania witamina C nie ulega rozkładowi (jak w owocach innych roślin), gdyż rokitnik nie posiada enzymów rozkładających tę witaminę. Rokitnikiem można zastąpić cytrynę w potrawach, a naparem z liści zwykłą herbatę

Szukajmy zatem nie-zwyczajnego rokitnika, który, jeśli zagości w naszej kuchni, naturalnych preparatach kosmetycznych i domowej apteczce, przyniesie nam wiele pożytku.

Cyt. Sekcja Organiz. i Rozl. z N.F.Z .Sz.S.

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

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

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

G/0343

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

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

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52 **USG**

Rozważania

Samorealizacja

Chrześcijańska antropologia winna iść jeszcze głębiej i pokazać, że cała struktura człowieka – począwszy od zmysłów i organów jego ciała, poprzez psychikę z jej warstwą świadomości i podświadomości, aż po ducha – jest stworzona jako jedna potencjalność dla Chrystusa, aby to On cały w nim się uformował, i żeby Duch, Duch Święty, prowadził go i napełniał tak, jak prowadzi i przepełnia Chrystusa. Dopiero wówczas rozkwitną w pełni osobiste ludzkie przymioty, talenty, możliwości i człowiek urzeczywistni, zrealizuje siebie. Jakiż paradoks! Realizujemy siebie, gdy całkowicie odstępujemy od siebie samych i pozwalamy, by Inny zajął całe miejsce. Gdy Bóg będzie we mnie wszystkim, stanę się prawdziwym człowiekiem.

(*Wilfrid Stinissen*)

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
TELEFON DYŻURNY: 602307457
KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. - pt. godz. 15.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek - piątek godz. 14.30
sobota - niedziela, święta 10.30
SPOWIEDŹ: w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
KAPELANI: ks. dr R. Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet:
www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: **603 401 024**

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

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

Fot. Magda Skrok

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