

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Listopad miesiącem pamięci

I dlatego pozwólcie – że zanim odejdę – popatrzę jeszcze stąd na Kraków, na ten Kraków, w którym każdy kamień i każda cegła jest mi droga – i popatrzę stąd na Polskę...

I dlatego – zanim stąd odejdę, proszę was, abyście całe to duchowe dziedzictwo, któremu na imię „Polska”, raz jeszcze przyjęli z wiarą,

nadzieją i miłością – taką, jaką zaszczepta w nas Chrystus na chrzcie świętym, – abyście nigdy nie zwątpili i nie znużyli się, i nie zniechęcili, – abyście nie podcinali sami tych korzeni, z których wyrastamy.

Jan Paweł II

z homilii w czasie Mszy Św. odprawionej na Krakowskich Błoniach 10 czerwca 1979 r.



11 Listopada Fot. Wojciech Skrok

ARTYKUŁY:

Patriotyzm w nauczaniu JP II

Czytaj na stronie 4.

Choroba bostońska

Czytaj na stronie 6.

Milczenie owiec?

Czytaj na stronie 9.

Bp H. Tomasik homilia - 11 XI fragmenty

Czytaj na stronie 10.

Dieta ketonowa

Czytaj na stronie 11.

Bogactwo natury - jarzębina

Czytaj na stronie 17.

Toksyczni ludzie

Czytaj na stronie 21.

Listopadowe smuteczki

Czytaj na stronie 23.

Rozważania

Czytaj na stronie 23.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

UWAGA: przeniesione z ul. Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
 - umowy o pracę i umowy zlecenia
 - listy płac
 - deklaracje ZUS
- obsługa finansowo-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.

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

- Poradnia Pediatryczna
- Punkt Szczepień
- Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

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

Gabinet zabiegowy: m.in.

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

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

poradnie specjalistyczne

☎ 48 366 81 52

kom. 790 610 790

leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰**Leczenie szpitalne - krótkie terminy!**Od dnia 1 marca 2012 r. umowa z **NFZ**

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorinolaryngologia
- Urologia
- Ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna,
wysokiej klasy aparatura medyczna,
miła i fachowa obsługa
oraz bardzo dobre warunki lokalowe
z własnym parkingiem to nasze atuty.
Nasz budynek jest dostosowany
dla osób niepełnosprawnych i starszych.
Posiadamy Aptekę i Zakład Optyczny.

„Naszą misją
jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny”

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia – str. 2, 11, 23
Hematologia – str. 5
Interna – str. 4, 17
Kardiologia – str. 4, 14
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
Urologia – str. 14
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. 5, 11, 12, 22

MEDYCYNĄ 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
- tarczycy, ślinianki, węzły chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

tak jak chcesz!



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA **NFZ**

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!

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

ZAPRASZAMY



PN.-PT.: 8.00-18.00

P/0420

MEDICA



laboratorium analiz medycznych

zaprasza na badania

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

L/0273



Patriotyzm w nauczaniu Jana Pawła II

Z książki Jana Pawła II *Pamięć i tożsamość*, 23 II 2005 r.

Jeśli pytamy o miejsce patriotyzmu w Dekalogu, to odpowiedź jest jednoznaczna: wchodzi on w zakres czwartego przykazania, które zobowiązuje nas, aby czcić ojca i matkę. Jest to ten rodzaj odniesienia, jaki kryje się w szacunku i czci należnym rodzicom. Mamy czcić rodziców, gdyż oni reprezentują wobec nas Boga Stwórcę. Dając nam życie, uczestniczą w tajemnicy stworzenia, a przez to zasługują na cześć podobną do tej, jaką oddajemy Bogu Stwórcy. Patriotyzm zawiera w sobie taką właśnie postawę wewnętrzzną w odniesieniu do ojczyzny, która dla każdego prawdziwie jest matką. To dziedzictwo duchowe, którym ojczyzna nas obdarza, dociera do nas poprzez ojca i matkę i gruntuje w nas obowiązek szacunku.

Patriotyzm oznacza umiłowanie tego, co ojczyste: historii, tradycji, języka czy samego krajobrazu ojczystego. Jest to miłość, która obejmuje również dzieła rodaków i owoce ich geniuszu. Próbą dla tego umiłowania staje się każde zagrożenie tego dobra, jakim jest ojczyzna. Nasze dzieje uczą, że Polacy byli zawsze zdolni do wielkich ofiar dla zachowania tego dobra albo też dla jego odzyskania. Świadczą o tym tak liczne mogiły żołnierzy, którzy walczyli za Polskę na różnych frontach świata. Są one rozsiane na ziemi ojczystej oraz poza jej granicami. Wydaje się jednak, że jest to doświadczenie każdego kraju i każdego narodu w Europie i na świecie.

Ojczyzna jest dobrem wspólnym wszystkich obywateli i jako taka, jest też wielkim obowiązkiem. Analiza dziejów dawniejszych i współczesnych dowodzi, że Polacy mieli odwagę gdy chodziło o obro-

nę ojczyzny jako naczelnego dobra. Nie oznacza to, że w niektórych okresach nie można było dostrzec osłabienia tej gotowości do ofiary, jakiej wymagało wprowadzanie w życie wartości i ideałów związanych z pojęciem ojczyzny. Były to te momenty, w których prywatna oraz tradycyjny polski indywidualizm dawały o sobie znać jako przeszkody.

Tak jak rodzina, również naród i ojczyzna pozostają rzeczywistościami nie do zastąpienia. Tożsamość kulturalna i historyczna społeczeństw jest zabezpieczana i ożywiana przez to, co mieści się w pojęciu narodu. Oczywiście, trzeba bezwzględnie unikać pewnego ryzyka: tego, ażeby ta niezwykła funkcja narodu nie przerodziła się w nacjonalizm. W jaki sposób można wyzwolić się od tego zagrożenia? Właściwym sposobem jest patriotyzm. Charakterystyczne dla nacjonalizmu jest to, że uznaje tylko dobro własnego narodu i tylko do niego dąży, nie licząc się z prawami innych. Patriotyzm natomiast, jako miłość ojczyzny, przyznaje wszystkim innym narodom takie samo prawo jak własnemu, a zatem jest drogą do uporządkowanej miłości społecznej.

Przygotował: ks. Grzegorz Wójcik

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

K00070

Kompleksowa opieka lekarska

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca

dr n. med. **Piotr Łodziński**
specjalista chorób wewnętrznych

Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii

Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom

tel. 48 362 10 11

K00552

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

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z01024

Specjalistyczna Pracownia Analiz Lekarskich

mgr **Krystyna Bałdys**
specjalista analityki klinicznej

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

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

Pracownia wykonuje pełen zakres badań analitycznych.
Wszystkie badania wykonywane są na miejscu na najnowocześniejszym sprzęcie laboratoryjnym przy użyciu odczynników wiodących firm diagnostycznych.

Gwarantujemy profesjonalną obsługę pacjentów.

Wydawanie wyników codziennie w godz. 12-17

L0149

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. **PAWEŁ ŚWIGOŃ**
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K00528

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

L00046

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

O/0303

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

EPMED, Radom
ul. Waryńskiego 9A
pn., śr., czw. od 14,30
zapisy na telefon:
606 689 450,
48 344 92 47,
48 331 19 29

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

Rak płuca

Tylko do końca roku istnieje możliwość wykonania w Radomiu BEZPŁATNYCH badań tomografii komputerowej płuc i klatki piersiowej. Badania te są przeznaczone dla osób w wieku 55-75 lat z miasta Radomia i ościennych powiatów.

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 także jest przyczyną przedwczesnej umieralności przed 65 rokiem życia. W Polsce rak płuca jest największym zabójcą wśród chorób nowotworowych.

Rak płuc późno daje objawy kliniczne, a stosowane metody diagnostyczne są rzadko wykonywane wśród bezobjawowych 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. Innym istotnym czynni-

kiem zwiększającym ryzyko zachorowania na raka płuca jest czynnik dziedziczny (wykryty nowotwór w rodzinie), jak również narażenie zawodowe i środowiskowe na szkodliwe substancje.

Niskodawkowa tomografia komputerowa jest skutecznym badaniem w wykrywaniu zmian guzkowych miąższu płuca. Badanie to umożliwia wysoką wykrywalność zmian również w pozostałych strukturach. U większości badanych osób obserwuje się zwapnienia w naczyniach wieńcowych, zmiany w tarczycy, nadnerczach itp. Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych przy użyciu niskodawkowej tomografii komputerowej udowodnił skuteczność tej metody we wczesnej diagnostyce raka płuc. Program Wczesnego wykrywania raka płuc zakłada, że osoby z pozytywnym wynikiem badania TK 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.

Opracowanie na podstawie materiałów badawczych Programu wczesnego wykrywania nowotworów płuc za pomocą tomografii komputerowej, m.in. Katedry i Kliniki Chirurgii Klatki Piersiowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Oddziału

Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

O/0139

Klinicznego Chirurgii Klatki Piersiowej Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie.

Badania powyższe wykonuje Zakład Diagnostyki Obrazowej 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.

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

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

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. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472

www.odwyk.radom.pl

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

H/0448



Fot. Wojciech Skrok

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

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

**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. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy
bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie
**pielęgniarskiej opieki
długoterminowej
w domu chorego**



**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**



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

Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty 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.

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

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

Choroba bostońska

Choroba bostońska, zwana też grypą bostońską, atakuje głównie dzieci w wieku przedszkolnym. Jej przyczyną jest wirus Coxsackie. Jest znana także pod nazwą zespołu dłoni, stóp i ust. Wirus jest przenoszony przede wszystkim przez dotyk, co znacznie zwiększa ryzyko zachorowania u maluchów uwielbiających kontakt z rówieśnikami.

Lekarze uspokajają, że choroba bostońska wprawdzie w swym przebiegu jest nieprzyjemna, ale nie jest groźna. Rodzice nie powinni się jej obawiać, pomimo dość niepokojących symptomów wywołanych przez tego wirusa. Strach przed tą chorobą zazwyczaj bierze się z niewiedzy. Mimo tajemniczej nazwy jest ona znana i powszechna od wielu lat.

Od zakażenia do wystąpienia objawów mija 4-6 dni. Dziecko może gorączkować, także bardzo wysoko - temperatura do 39 stopni, ale łatwo ją obniżyć lekami przeciwgorączkowymi. W jej przebiegu występuje także obrzęk w jamie ustnej, stąd łatwo pomylić „bostonkę” z anginą.

Chorobie towarzyszy złe samopoczucie, brak apetytu, dreszcze, ból gardła, a także wymioty. Po takich objawach wstępnych na powierzchni dłoniowej rąk, podeszwowej stóp, błonie śluzowej policzków, łuków podniebiennych i języka, a także twarzy i tułowia pojawiają się pęcherzyki o średnicy 3-7 milimetrów. Pęcherzyki przekształcają się w pęcherze, które na śluzówkach mogą dawać owrzodzenia, a te po kilku dniach mogą ulec wtórnemu zakażeniu bakte-

ryjnemu.

Ta wirusowa choroba nie wymaga leczenia przyczynowego. Leczymy natomiast męczące objawy. Dbajmy aby dziecko dużo piło, gdyż gorączka może prowadzić do odwodnienia. Podawajmy raczej wodę - zawarte w sokach kwasy owocowe mogą podrażnić zmiany chorobowe w ustach dziecka i wywołać ból. Jeśli zmiany w ustach są bardzo rozległe, dziecko może odczuwać ból przy otwieraniu buzi, wtedy wodę podawajmy strzykawką. Gorączkę obniżamy lekami przeciwgorączkowymi, odpowiednimi do wieku i masy ciała dziecka.

Leki przeciwzapalne stosujemy wg wskazań lekarza pediatry. Zaleci on czym smarować zmiany skórne - najczęściej będzie to roztwór gencjany. Pilnujmy aby dziecko nie dotykało zmian

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
- ultradźwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA

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

NFZ i Odpłatnie

Radom ul. Główna 12

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie 12-15
wtorki 12-18
telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952, 608 511 928

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

skórnych brudnymi rękoma. Jeśli lekarz stwierdzi dodatkowe nadkażenie zmian skórnych bakteriami, możliwe, że zostanie zastosowana kuracja maścią antybiotykową.

Jedną z najprostszych metod ochrony przed chorobą bostońską jest częste i dokładne mycie rąk.

Choroba, jak każde inne schorzenie wirusowe, powinna być leczona jedynie objawowo, a ustępuje sama po 7-10 dniach.

Wprawdzie „bostonka” atakuje głównie dzieci, ale zdarzają się - choć dużo rzadziej - przypadki zachorowań wśród dorosłych. Większość dorosłych nabrała odporności przechodząc tę chorobę w dzieciństwie. Szczególnie narażeni są rodzice o skrajnie niskiej odporności. Dorośli przechodzą chorobę bostońską w identyczny sposób jak dzieci.

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

„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 przeciwoleżynowe
- 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
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

**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

PRZYJMĄJĄ 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 PIELEŃNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon 15-16, wt 8-14
Środy 15³⁰-16³⁰, 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

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.

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA BASTERYJNO-ROZCIĄGOWE

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

Dyrektor

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

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

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

**Informacje:
tel.:
48 332 27 69**

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

RÓŻNE

REHABILITACJA

ZDROWIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

**ECHO SERCA
DOPPLER COLOR**

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

USG

EEG

KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

N/0119

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDAMED
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

N/0316

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

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

konsultant wojewódzki i regionalny
ds. neurochirurgii
30 lat praktyki

w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie

KONSULTACJE PORADY

Radom ul. Struga 57A

wtorki godz 15.30-16.30
Zapisy tel. 693 159 205

N/0389

specjalista neurolog
Justyna Dzieciół-Hryniewicz

Przyjmuje:

Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7

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

N/0565

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

GABINET NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Elżbieta Kowal**

specjalista neurolog
ordynator Oddziału Neurologii
RSzS ul. Tochtermana

PRZYJMUJE:
poniedziałki od godz. 16

Poradnia Rehabilitacji
Radom, ul. Okulickiego 76

tel. rejestracji: 48 381 08 88



N/0392

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ**

specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 48 365 11 13

Kozienice:
SPZOZ „Przychodnie Kozienickie”
ul. Sienkiewicza 28
czwartki w godz. 16-18
rejestracja, tel. 881 6518 20

N/0544

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. 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

Milczenie owiec?

Ks. Andrzej Jędrzejewski



- dr socjologii, wykładowca, m. in. socjologii religii i katolickiej nauki społecznej w IT UKSW w Radomiu oraz w WSD w Radomiu, asystent diecezjalny Akcji Katolickiej, proboszcz parafii św. Stefana w Radomiu.

Wciąż słyszę pełne oburzenia głosy, że Kościół miesza się do polityki, nie zauważam natomiast podobnego oburzenia, gdy polityka, a ściślej politycy czy zaangażowani politycznie publicyści miesza się w sprawy Kościoła.

Jest jakimś paradoksem, że największej w sprawach Kościoła zdają się mieć do powiedzenia ci politycy, którzy najgłośniejsze dopominają się radykalnego rozdziału Kościoła od państwa. To oni najgłośniejsze ubolewają, że Kościół jest zbyt konserwatywny, nie rozumie ducha czasu, wymaga głębokich reform. Oni wiedzą, co papież, biskupi czy przełożeni zakonni powinni, a czego nie powinni... Wydaje się, że domagając się rozdziału Kościoła od państwa, rozumieją ten rozdział jako działający tylko w jedną stronę.

Można by nad tym, jak nad wieloma innymi sprzecznościami naszego życia politycznego, przejść do porządku dziennego, gdyby nie to, że sukces antyklerykalnej retoryki Palikota zachęcił wielu do wręcz licytowania się na antykościelność i traktowania Kościoła jak chłopca do bicia, w którego bezkarnie każdego dnia można uderzać. Każda okazja do tego jest dobra. Gdy przełożeni ograniczają możliwość publicznych wypowiedzi ks. Bonieckiego, Kościół jest winien, bo ogranicza wol-

ność słowa. Gdy przełożeni nie nakładają takich ograniczeń na ks. Rydzyka, Kościół jest winien, bo nie potrafi zmusić do milczenia. Gdy w przypadku ks. Natanka biskup, po wykorzystaniu innych środków, zastosował radykalne sankcje, Kościół był winien, bo jak zwykle nie nadąża i reaguje zbyt późno.

Wprawdzie czasami polityczni krytycy Kościoła trochę się pohamują, osłabiając ostrze krytyki stwierdzeniem, iż nie cały Kościół jest taki zły. Ostatnio w takim „spolegliwym” tonie wypowiedział się w „Newsweeku” jego naczelny redaktor, Wojciech Maziarski, pisząc, że „nie cały polski Kościół ma twarz abp. Józefa Michalika czy Tomasza Terlikowskiego. Nie cały polski Kościół chce odebrać ludziom prawo do samodzielnego wyboru, między tym, co ich zdaniem dobre, a co uznają za złe. Nie cały polski Kościół lęka się wolności i pluralizmu (...). Nie cały reaguje złością i agresją na każdą próbę odsunięcia go od sfery świeckiego życia państwa”.

Po tym podziale na Kościół zły i dobry (znanym choćby z czasów komuny, gdy zły Kościół miał twarz Prymasa Wyszyńskiego, a Kościół dobry był reprezentowany przez tzw. księży patriotów i postępowych katolików świeckich), Maziarski formułuje tezę, w której skalą absurdu przebija największych propagandzistów PRL-u. Naczelny „Newsweeka” pisze mianowicie, że decyzja przełożonych ks. Bonieckiego to „religijny knebel, będący w istocie przestępstwem złamaniem artykułu 54 Konstytucji, który stwierdza: *Każdemu zapewnia*

się wolność wyrażania swych poglądów i w związku z tym rzecz się kwalifikuje do Rzecznika Praw Obywatelskich i prokuratora (!)”. Taka retoryka, w głównym nurcie mediów wcale nie odosobniona, jakby usprawiedliwiała kolejne, pojawiające się niemal codziennie absurdalne oskarżenia; a to o rzekomy zakaz kremacji, którego nie było i nie ma, a to że „żyjemy w kraju, w którym rządzi Kościół” (Wanda Nowicka), a nawet o bandyckie zachowania chuliganów w dniu 11 listopada.

Dokończenie na str. 14.

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1



48 360 10 26

48 340 29 03

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

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek
ortopedycznych
Darmowe badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel**

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

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

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**

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

"DORadca"

**Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak**
nr wpisu 10411

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

Prowadzenie:

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

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

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

ZDROWIE
www.zdrowko.com

SKLEPY
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

**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

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

**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

GABINET PSYCHOLOGICZNY

Agnieszka Kołataj
PSYCHOLOG KLINICZNY

poradnictwo, konsultacje
i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna

Radom,
ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

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

Fragmenty homilii bp. Henryka Tomasika (11 listopada 2013 r.)

Czcigodni księża, alumni i osoby życia konsekrowanego, szanowni przedstawiciele polskiego parlamentu, szanowni przedstawiciele władz państwowych, samorządowych i organizacji społecznych, służby mundurowe, szczególnie żołnierze różnych pokoleń, poczty sztandarowe, kochana młodzieży, drodzy bracia i siostry uczestniczący w tej świętej liturgii, tu w świątyni katedralnej i łączący się z nami za pośrednictwem radia i telewizji. Wsłuchujemy się w Boże słowo, które zawsze jest dla nas drogowskazem. Pierwsze czytanie ukazuje bardzo trudną historię narodu wybranego. To czas niewoli, ale także czas wielkiej tęsknoty za wolnością. Mardocheusz wznosi do Pana Boga wielką modlitwę błagalną za swój lud, a w tej modlitwie wielka tęsknota za wolnością. To nam przypomina naszą historię. Lata niewoli, lata łez, modlitwy i błagania o wolność.

Dzisiaj dziękujemy za odzyskanie tej wolności. Dziękujemy za ludzi, którzy pracowali nad tym wielkim dziełem tworzenia ojczyzny i wyproszenia, i wybłagania, i wypracowania dla niej wolności.

Dzieje ludzi, dzieje Kościoła, dzieje narodu są przede wszystkim dziejami ludzi, tak mówi Ojciec Święty Jan Paweł II do nas Polaków. A dzieje każdego człowieka toczą się w Jezusie Chrystusie, w nim stają się dziełami i dziejami zbawienia. Dzieje narodu zasługują na właściwą ocenę, wedle tego co wniósł on w rozwój człowieka i człowieczeństwa, w jego świadomość, serce i sumienie. To jest najgłębszy nurt kultury, to jej rdzeń i siła. Otóż tego co naród polski wniósł w rozwój człowieka i społeczeństwa, co w ten sposób, również dzisiaj wnosi, nie sposób zrozumieć i ocenić bez Chrystusa.

Ten stary dąb tak urosł, a wiatr go żaden nie obalił, bo korzeń jego jest Chrystus - Ojciec Święty zacytował w tym momencie słynne kazanie sejmowe księdza Piotra Skargi. Trzeba iść po śladach tego, czym (a raczej kim) na przestrzeni pokoleń był Chrystus dla synów i córek tej ziemi. To słowa Ojca Świętego Jana Pawła II, wygłoszone podczas pierwszej wizyty w ojczyźnie w Warszawie. Dzieje naszego narodu to dzieje Kościoła, dzieje ludzi, to dzieje różnych organizacji, to także skomplikowana historia naszych dróg do wolności; a do tej wolności prowadziły różne drogi. Przede wszystkim bardzo ofiarna praca prostych ludzi, wiara i ich modlitwa, to polski pacierz, to polskie książeczki do nabożeństwa - kształtowały świadomość narodową i przekazywały język polski, to wiara która wyrażała się w różny sposób, przede wszystkim w naszej kulturze, to sztuka sakralna, która jest wspaniałym świadectwem obecności Chrystusa. To nasza poezja, to dzieła wielkich twórców, którzy kształtowali ducha narodu i pisali ku pocieszeniu serc (...).

Cyprian Norwid składa wyznanie wiary w Jezusa, który jest prawdziwym Bogiem i także w duchu tej wiary wyraża swoją troskę o ojczyznę. *O Jezu, Jezu!... - pisze - Ty, któryś z Proroków, / Ani z Zakonu i słowa nie zmienił, / Takos je, na kształt chmur, na kształt obłoków, / Promieni słońca-wolności zrumienił. / Prawdziwy Boże i człowieku prawdziwy!* W twórczości Norwida obok akcentów religijnych jest zawsze wielka tęsknota za ojczyzną, ale jest także ocena rzeczywistości. I jak bardzo aktualne są wciąż słowa Norwida, bo to co mamy dziś to nie jest wolność słowa tylko wolność mówienia (...).

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

**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 Alzheimer**

najbliższe spotkanie:
poniedziałek 2 grudnia 2013 r. godzina 16.00,
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego
ul. Tochtermana 2, wejście pod filarami, na parterze.

☎ 727 914 566

Słowacki po wielu etapach swoich przemian wewnętrznych powie: *Wierzę w Chrystusa Pana, / Słowo świata całego; / Który wszelką sprawę czyni, / Żywoć ku Ojcu prowadzi.* Mickiewicz będzie przypominał: *Wierzysz, że Syn Boży zrodził się w betlejemskim żłobie, biada ci jeśli nie zrodzi się w Tobie.* A patrząc na krzyż będzie ostrzegał: *Krzyż wbiły w Golgotę tego nie wybawi, kto w swoim sercu krzyża nie wystawi.*

(...)

Dzisiaj pochylamy nasze czoła, nasze głowy przed tymi którzy szli inną drogą. To była droga walki, droga polskiego żołnierza, to były nasze powstania, to była działalność pułkownika Czachowskiego (przed kilku dniami minęła 150. rocznica jego śmierci). To była wielka droga naznaczona krwią, krzyżami, grobami.

Dzisiaj w szczególny sposób chcemy przypomnieć sobie te słynne słowa, które sięgają aż kultury greckiej - *Ojczyzna to ziemia i groby. Narody, które tracą pamięć, tracą życie.* Dzisiaj dziękując za dar wolności, chcemy uświadomić sobie, że do niej prowadziły groby i krew i za tych ludzi modlimy się dzisiaj, dziękujemy za ich ofiarę. Ważną drogą był wysiłek polityków. Nie zawsze zjednoczeni, nie zawsze pogodzeni, nie zawsze współpracujący razem, ale szukali dróg do wolności. Dzisiaj dziękujemy za te różne zrywy, za wysiłek wielu ludzi, za te ciągłe poszukiwania, za szukanie dróg i ludzi, którzy zechcą pomóc.

Dokończenie na str. 12.

Dieta ketonowa

Jest to dieta terapeutyczna pomocna w leczeniu chorób neurologicznych takich jak: Alzheimer, Parkinson, ALS, Huntington, urazy i udary mózgu, narkolepsja, migrena, ale także rak, cukrzyca typu I i II.

Celem tej diety jest stworzenie w organizmie odpowiednich warunków do powstawania ciał ketonowych (**Ketonów**), które stają się „super paliwem” dla mózgu podczas zaburzonej gospodarki glukozy.

Warunkiem działania i skuteczności tej diety jest przejście kontroli nad rozregulowaną gospodarką insuliny i wyregulowanie

gospodarki cukrami (węglowodanami), stąd bardzo ważne jest równoczesne stosowanie diety **niskowęglowodanowej** wraz z suplementacją **olejem kokosowym**.

Dotyczy to zarówno osób z cukrzycą jak i tych, którym wydawać się może, że nie mają z tym problemu. **Odporność insulinowa** pojawia się nawet na wiele lat wcześniej zanim ujawni się cukrzyca. Tkanka nerwowa szczególnie narażona jest na podwyższony poziom glukozy i insuliny, zarówno w nerwach obwodowych jak i w mózgu.

Podwyższony poziom glukozy w mózgu

wzrasta, a nie mogąc się dostać do komórek, krąży we krwi mózgowej, łącząc się z białkami i tłuszczami i powoduje powstawanie szkodliwych substancji. Nasila to stany zapalne i tworzenie białek, blaszek amyloidowych charakterystycznych dla choroby Alzheimera. Komórki mózgowe „głodują” i obumierają. Ketony zastępują pierwotne paliwo (glukozę) i nie wymagają insuliny do transportu.

Ketony powstają w wątrobie (naturalnie podczas głodu lub niskiej podaży węglowodanów z tłuszczów); w diecie ketonowej dodatkowo dostarczane są wraz z olejem kokosowym. Kokos w 63% składa się z tzw. **średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych** (m.in. kwasu laurynowego, dekanowego, kaprylowego). Oprócz właściwości tworzenia cennych ketonów mają one szczególne zdolności przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze. Czyni to olej kokosowy prawdziwym „eliksirem” zdrowia i młodości. Można go stosować zewnętrznie i wewnętrznie jako suplement i produkt żywnościowy.

Dieta niskowęglowodanowa pomaga opanować odporność insulinową i pobudzić wątrobę do spalania tłuszczów. Często dieta ketonowa stosowana jest jako odchudzająca; rzeczywiście występuje spadek wagi u osób otyłych, ale również jej przyrost u osób niedożywionych i wychudzonych.

Ogólne zasady diety ketonowej:

1. Niska podaż węglowodanów (25g -100g dziennie):

- 25g dla osób z poziomem glukozy na czczo 126mg/dl lub więcej
- 50g dla osób z poziomem glukozy na

Dokończenie na str. 18.

AKADEMIA RADZENIA I RODZENIA

Jedyna taka Akademia dla przyszłych rodziców w Radomiu!!!
Proponujemy ciekawe warsztaty, które przygotują Was do nowej życiowej roli – praktycznie i teoretycznie.

ZAPISY codziennie (pn. – pt.) w godz. 9.00 – 18.00

Gwarantujemy wysoki standard usług na poziomie najlepszych

TELEFON

731-77-22-29

G/0572

Szkół Rodzenia w Polsce.

GABINET LEKARSKI

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

Ilek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE :

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797**

Ilek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE :

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. **48 3626058**,

www.usgradom.pl

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

Ilek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

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

Ilek. med.

Ilek. med.

Sławomir Wróblewski Iwona Wróblewska

specjalista ginekolog-położnik

specjalista chorób wewnętrznych

ENDOKRYNOLOG

ENDOKRYNOLOG

szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

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 3/4D

Biopsje pod kontrolą USG

- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Gabinet Medycyny Estetycznej

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

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

Fragmenty homilii bp. Henryka Tomasika

Dokończenie ze str. 10.

Dzisiaj wspominamy także własną historię tej małej ojczyzny. Kamień, który leży obok dębu wolności przed radomską Resursą, przypomina bardzo ważny epizod. Na tym kamieniu jest wyryta data: 2 listopada 1918 roku. Bo to właśnie 2 listopada Radom był już wolny i utworzył własną Republikę Radomską. To także ciekawy epizod tej naszej małej ojczyzny. Dziękujemy za ten wielki wysiłek wielu, wielu ludzi, którzy szukali dróg do wolności. Za nich dziękujemy, ale także patrzymy w przyszłość. Patrzymy na naszą wolność.

Kolejny raz chcemy usłyszeć słowa Ojca Świętego Jana Pawła II, który w swojej słynnej homilii na temat wolności wygłoszonej na Jasnej Górze, przypominał Leopolda Staffa i te słowa: *Wolność nie jest ulgą, jest trudem wielkości*. Potrzebna jest wielkość Polaka, wielkość człowieka, dojrzałego człowieka. To najważniejszy spo-

sób wypełniania tej przestrzeni którą jest wolność.

A wolność to podporządkowanie się prawdzie, a nigdy podporządkowanie sobie prawdy, przypominał kardynał Wojtyła w czasach krakowskich i powtórzył to w swojej słynnej, pięknej encyklice „Blask prawdy”. Wierność prawdzie; dla nas wierzących tą prawdą jest przede wszystkim Jezus Chrystus i Jego Ewangelia. Życie moralne jawi się jako właściwa odpowiedź na bezinteresowne działania, które miłość Boża wielokrotnie podejmuje wobec człowieka. To słowa Ojca Świętego, które zachęcają do refleksji nad naszą moralnością, nad życiem moralnym, nad postawą każdego z nas, aby wypełnić dobrze ten wielki obszar wolności. Proszę was, mówił Jan Paweł II, pozostajcie wierni temu dziedzictwu, uczynicie je podstawą swojego wychowania, uczynicie je przedmiotem szlachetnej dumy, przechowajcie to dziedzictwo, pomnóżcie to dziedzictwo, przekazcie je następnym pokoleniom (...).

Młodzieży polskiej dał Ojciec Święty bardzo piękny drogowskaz. Powiedział jak, jak kształtować to sumienie (...). Mówił: *Co to znaczy czuwać? To znaczy, że staram się być człowiekiem sumienia. Że tego sumienia nie zagłuszam, nie zniekształcam, nazywam po imieniu dobro i zło, a nie zamazuję. Wypracowuję w sobie dobro, a ze zła staram się poprawić, przezwyciężając je w sobie*. To taka bardzo podstawowa sprawa, której nigdy nie można pomniejszyć, zepchnąć na dalszy plan. Nie, nie! Ona jest wszędzie i zawsze jest pierwszoplanowa. Jest zaś tym ważniejsza im więcej okoliczności zdaje się sprzy-

jać temu, abyśmy tolerowali zło, abyśmy łatwo się z niego rozgrzeszali, zwłaszcza jeżeli tak postępują inni. To zdecydowany apel Ojca Świętego o kształt naszych polskich sumień. To jedna z najważniejszych spraw. Wrażliwość na dobro i unikanie zła, to kierowanie się zasadami moralnymi we wszystkich obszarach naszego życia publicznego (...).

Dzisiaj dziękujemy za ten dar, wyśpiewujemy naszą piękną pieśń *Ojczyznę wolną pobłogosław Panie*, ale dzisiaj także chcemy dostrzec dla siebie zadanie. Odnowa moralna, kształtowanie sumień, zmiana naszych relacji tak, aby służyć dobru, dobru wspólnemu i dobru drugiego człowieka. A wzorem i drogowskazem jest zawsze Chrystus, który przeszedł przez ziemię wszystkim dobrze czyniąc.

Wysłuchujemy się w dzisiejszą Ewangelię. Bardzo charakterystyczny moment z życia apostołów. Przeżywają burzę, boją się i wtedy jest to wielkie wołanie – *Panie ratuj nas!* Dzisiaj wnosimy także do Pana Boga wielkie błaganie aby nas uratował: przed złem, przed wzajemną nienawiścią, przed wzajemną krzywdą, aby dał nam dobre serca, dobre sumienia i dobre ludzkie relacje. Niech tak się stanie.

Amen.

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE

Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14

☎ 505 646 812

AB/0570

FITNESSPARK

www.fitnesspark.radom.pl

- popraw swoje zdrowie i samopoczucie
- osiągnij spektakularne efekty
- ćwicz z najlepszymi instruktorami
- korzystaj z porad doświadczonych trenerów

Radom ul. Chrobrego 22
tel. 48 3858913

z tym kuponem
jedno wejście GRATIS !!!



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

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

ul. Niedziałkowskiego 19/21 (róg Staszica)

tel.: 48 362 3442

A/0500

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

HOMEOPATIA

Biała sobota

PACJENCIE, ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

Wychodząc naprzeciw trudnościom dostania się do lekarza specjalisty, Przychodnia ENDOMED we współpracy z laboratorium analiz medycznych MEDICA organizuje tzw. BIAŁE SOBOTY. Kolejna z tego cyklu sobota pod hasłem DIABETOLOGICZNA odbędzie się dwukrotnie: 23 listopada i 14 grudnia 2013 r., w Przychodni ENDOMED w Radomiu przy ul. Kilińskiego 6 (I piętro). Każdy Pacjent ma możliwość skorzystania z konsultacji diabetologa.

Podczas wizyty lekarskiej otrzyma zaproszenie na wykonanie BEZPŁATNYCH podstawowych badań laboratoryjnych stosowanych w diagnostyce cukrzycy.

Wszelkie informacje:

tel. 48 340 02 35 wew.1; 48 340 02 36 wew.1; 606 169 634; 606 169 637

lub osobiście ul. Kilińskiego 6 – ENDOMED (I piętro).

Jesteś zaniepokojony swoim zdrowiem?

**Przyjdź, skorzystaj!
Serdecznie zapraszamy**

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



B/0029



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, tarczycy, piersi,
stawy biodrowe i kolanowe, prostata;
BIOPSJE

ENDOSKOPIA

GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
REKTOSKOPIA
POLIPEKTOMIA z oceną histopat.
możliwość badań w znieczuleniu
ogólnym pod opieką anestezjologa

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

GABINET LARYNGOLOGICZNY MAŁGORZATA MIKULSKA

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie tel 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306

Karolina Tokarska-Trybuła

Logopeda, pedagog

Kompleksowa terapia
logopedyczna

z możliwością dojazdu do klienta

tel. **514 - 071 - 642**

Y/0569



Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

Milczenie owiec?

Dokończenie ze str. 9.

Z licznych wypowiedzi można też wnioskować, że Kościół jest główną przyczyną potężnego długu publicznego i finansowych problemów państwa polskiego. Gdyby nie konkordat, wszyscy byłibyśmy piękni, młodzi i bogaci.

Mogę ostatecznie zrozumieć pojawianie się takich opinii na internetowych

forach - poziom intelektualny i moralny części anonimowych autorów jakoś tłumaczy. Trudno się jednak pogodzić z faktem obecności takich absurdów w politycznym dyskursie, czy w poważnej, zdawać by się mogło, publicystyce.

Oczywiście, że przeżywam te niesprawiedliwe oskarżenia także osobiście, ale gdyby chodziło o mnie, być może zdobyłbym się na codzienne nadstawianie drugiego policzka. Chodzi jednak o Kościół, który jest moją Matką i po prostu nie mogę się godzić na to, by Matkę mi poniewierano. Kościół jest Ciałem Chrystusa, my zaś poszczególnymi członkami, i nie tylko winniśmy zważać na to, by nie ranić go swoimi grzechami, ale także by to Chrystusowe Ciało nie było przy naszej milczącej zgodzie codziennie opluwane.

Niezgoda na to nie oznacza, że chciałbym zaprzeczyć iż w Kościele jest też zło, grzech, i w duchownych, i w świeckich. Nikt mi nie musi tego udowadniać, bo codziennie siadam w konfesjonale, a sam też regularnie się spowiadam, mając świadomość swej grzeszności. Święty Kościół Boga jest także Kościołem grzesznych ludzi. Gdyby w nim było miejsce tylko dla samych świętych, ilu z nas miałoby odwagę powiedzieć: to jest mój Kościół? Nie pozwólmy jednak, by ludzka słabość, małość, czasem i podłość zdominowały nasze widzenie Kościoła. Tego zła jest nieporównanie mniej niż dobra i nieporów-

nianie mniej, niż mogłoby się wydawać na podstawie przekazu większości mediów, dla których ogrom dobra dziejącego się codziennie w Kościele jest wręcz tematem tabu. Znam osobiście wcale niemało kapłanów, prawdziwie bożych ludzi, pełnych gorliwości i poświęcenia. O żadnym z nich nie przeczytałem w gazetach. Znam wielu chrześcijan świeckich, o których nie zawahałbym się powiedzieć, że to święci. Nikt nie robi reportażu o tym, jak pięknie ukształtowało ich chrześcijaństwo, wiara, Kościół.

Tyle pretensji dziś w wolnej Polsce do Kościoła, a przecież nikt uczciwy i znający choć trochę historię nie może zaprzeczyć, że bez Kościoła tej wolnej Polski po prostu by nie było. Jestem też pewien, że jeśli Polska pozostanie wolna, jeśli będzie w niej żył wolny, silny i szlachetny Naród, to będzie tak dzięki ewangelicznym wartościom głoszonym tu od tysiąca lat przez Kościół, a nie wbrew tym wartościom.

Nie oczekuję, że nie będzie niesprawiedliwych ataków i nieuczciwej krytyki Kościoła. W końcu Kościół jest i zawsze będzie znakiem sprzeciwu. Jest to nawet sytuacja zapowiedziana i błogosławiona przez Jezusa. Chodzi mi tylko o to, byśmy my, Jego uczniowie i wyznawcy, nie dali sobie odebrać wiary w Kościół i miłości do Kościoła oraz lekkomyślnie nie przyczyniali się do zabijania tej wiary i miłości w naszych bliźnich, bo to - niestety -

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

Zaopatrzenie w środki 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

M/0451

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

lek.med. Grażyna Słomska-Kasperska

SPECJALISTA UROLOG

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
poniedziałek, środa 16 - 18.30

tel. 48 362 82 00, kom. 603-560-853

U/0571



BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE REHABILITACJA DOMOWA

www.rehabilitacja-radom.pl (+48) 794 773 956 Radom, ul. Sienkiewicza 34/2

KINEZYTERAPIA

REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING

R/0508

ZABIEGI ESTETYCZNE

LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK

ZAPRASZAMY DO NOWYCH GABINETÓW

Szydłowiec, ul. Kościuszki 202
(wejście na przeciwko lewiatanu)

Przysucha, ul. Warszawska 25/27

może być najskuteczniejszy środek anty-ewangelizacji i ateizacji. I żebyśmy mieli w imię Chrystusa odwagę wyznawać: *wierzę w jeden, święty, powszechny i apostołski Kościół*, a kiedy trzeba, także stanąć w jego obronie.

(źródło: <http://www.deon.pl/>)

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

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

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

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

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



48 363 33 73
603 612 943

F/0071

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista
ds. bezoperacyjnego
leczenia skolioz
Metodą F.E.D.

www.reh-complex.pl

Tel: 798-802-717

R/0111

GABINET ORTOPEDYCZNO- REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444

lek.med.
JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
ĆWICZENIA BIERNE

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

F/0092

dr n. med.
ANDRZEJ
OSTRACH
SPECJALISTA CHIRURGII
NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ

Przyjmuje

26-600 RADOM

uL. ŻEROMSKIEGO 51

czwartki

w godz. 16-18



602-477-709

F/0454

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR
spec. chirurg

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

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456



REHABILITACJA

Pełny zakres usług rehabilitacyjnych

KONSULTACJE LEKARSKIE

zabiegi odpłatne

i na **NFZ**

reha-complex.pl

RADOM

PORADNIA REHABILITACJI
ul. Sobieskiego 1 (MICHAŁÓW)

tel/fax: 48 345 15 99

☞ KINEZYTERAPIA

m.in. ćwiczenia w basenie,
ćwiczenia w domu pacjenta

☞ FIZYKOTERAPIA

☞ MASAŻ

m.in. leczniczy, limfatyczny,relaksacyjny

KOZIENICE

ODDZIAŁ REHABILITACJI
PORADNIA REHABILITACJI
Al. Sikorskiego 10 budynek Z

tel. 48 332 32 69, 512 040 525

☞ prywatne pobyty

pielęgnacyjno-rehabilitacyjne

☞ rehabilitacja w domu u pacjenta

☞ wypożyczalnia sprzętu

medyczo-rehabilitacyjnego

R/0469

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



RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

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

J/024

NZOZ DENT-ARTIS

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

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów
stabilizacja protez
na miniimplantachLECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498



JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

stomatologia

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2

tel/faks 48 362 19 40

Radom, ul. M. C. Skłodowskiej 7a/13a

tel. 48 362 70 09

www.unident.radom.pl

J/0551



PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne,
protetyczne, zabiegi w narkozie

J/0043



PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

lek. stom. Elżbieta Kaczowska

lek. stom. Renata Leszczyńska

lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz

lek. stom. Alicja Sulima-Dolina

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

Możliwość leczenia w ramach NFZ

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

RTG zębów

J/0402



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 Radomtel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574

J/0563

Godziny przyjęć:
pon. 10 - 15
wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30
czw. 14 - 18

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

godz.przyjąć: wt., czw., pt. 16-18³⁰

Radom, ul.Żeromskiego 85 m 20
(wejście od ul.Młynarskiej,
klatka schodowa na lewo, I piętro)

tel. 48 363 53 66

Rosnąca w lasach, przy drogach i w parkach, jarzębina urzeka urodą. Rzadko jednak zdajemy sobie sprawę z tego, że oprócz walorów dekoracyjnych ma ona cenne właściwości lecznicze.

Jarzębina to nazwa używana potocznie, prawidłowo brzmiąca to JARZĄB POSPOLITY.

Drzewo jarzębiny osiąga nawet do 15 metrów wysokości, charakteryzuje się pierzastymi liśćmi, o ciemnozielonej barwie na wierzchu oraz szarzielonej od spodu. Kwitnie w maju i czerwcu, a owocuje od września do listopada. Owoce potrafią utrzymać się przez całą zimę. Mają czerwony lub czerwono-pomarańczowy kolor.

Surowcem leczniczym są owoce oraz kwiaty; mają one podobne działanie. Kwiaty należy zbierać w dni ciepłe i słoneczne, a owoce gdy są już w pełni dojrzałe - w październiku lub po pierwszych przymrozkach. Po zebraniu owoce należy rozłożyć i suszyć w temperaturze 45 °C. Po ususzeniu przekłada się je do woreczków i przechowuje w suchych miejscach - owoce łatwo chłoną wilgoć. Suszone owoce zachowują swoje właściwości, w jarzębinie bowiem znajduje się wiele cennych substancji. Wśród nich wymienić można między innymi witaminy: A, E, K. Owoce są też szczególnie bogate w witaminę C oraz P, a obu tych witamin niektóre odmiany jarzębiny mają więcej niż jabłka czy gruszki. Jarzębina dostarcza również minerałów: magnezu, miedzi, potasu i sodu. Ponadto zawiera antocyjany, kwasy organiczne, gorycze, garbniki, flawonoidy, terpeny i cukry, w tym przede wszystkim fruktozę.

Jarzębina wspomaga leczenie chorób nerek, wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Na te dolegliwości należy przyjmować, dwukrotnie w ciągu doby, łyżeczkę sproszkowanych owoców popitych wodą. Warto po nią sięgnąć mając kłopoty z żołądkiem, dwunastnicą, jeli- tem cienkim. Ma także dodatni wpływ na pracę serca, uszczelnia naczynia krwionośne. Zale- cana jest przy nadciśnieniu, cukrzycy i mia- żdżycy tętnic. Poza tym, ma właściwości prze-

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

Elżbieta Kaczkowska

Radom, ul.Dobra 19, tel. 48 3312544

czynny wtorek-czwartek od 15.00

(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**

protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik **Świechowski Witold**

USG USG USG USG USG USG USG

INTERNA

MEDYCYNĄ PRACY

badania wstępne i ok
Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰-21⁰⁰

Katarzyna Patrycka
lic.tech.dent.



- *expresowa naprawa protez*
- *protezy osiadające częściowe i całkowite*
- *protezy elastyczne (acetalowe i acronowe)*
- *protezy całkowite z Vitaplexu*
- *protezy szkieletowe*
- *protezy overdentures*
- *korony i mosty licowane porcelaną*
- *szyny wybielające i relaksacyjne itd.*

ZAPRASZAMY

Radom, ul. 11 Listopada 99a
tel. 504 537 068

czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach: 9.00- 16.00
lub po wcześniejszym uzgodnieniu

dodaje syrop z wody i cukru, a następnie gotuje
 razem przez około kwadrans, wciąż miesza-
 jąc. Gorącą konfiturę przekłada się do słoików,
 następnie natychmiast je zakręca i odwraca do
 góry dnem do wystygnięcia.

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

Dieta ketonowa

Dokończenie ze str. 11.

czczo 101-125mg/dl

c. 100g dla osób z poziomem glukozy na czczo mniej niż 100mg/dl.

Nie jest to łatwa dieta, zwłaszcza dla osób rozpoczynających terapię.

Trzeba będzie zrezygnować z chleba, kasz, płatków, mąki, klusek, makaronów, ziemniaków i zastąpić je produktami o niskiej zawartości węglowodanów.

I tak np. kromka białego chleba to ok. 12 g węglowodanów, a ciemnego - 11g.

Mięsa - dopuszczalne w zasadzie wszystkie (wołowina, wieprzowina, baranina, kurczak, indyk, kaczka, gęś). Najlepsze świeże, przygotowane osobiście (nie powinno się jeść dań gotowych, peklowanych i wędlin pełnych konserwantów).

Ryby - wskazane wszystkie; im tłustsze i mniejsze tym lepsze (sardynki, śledzie, makrele, sola).

Jaja - jako dodatki (jajecznice, omlety, przekąski).

Produkty mleczne - można, ale nie za dużo; w granicach dopuszczalnego dziennego spożycia. Filiżanka mleka (2%) to ok. 11,4 g węglowodanów, filiżanka twarogu - 8g; twarde sery mają generalnie mniejszą ich zawartość; kwaśna śmietana może być podawana do owoców, zup, sosów.

Tłuszcze - olej kokosowy, olej pal-

mowy, oliwa z oliwek (tłoczona na zimno virgin), olej awokado, smalec, masło, masło klarowane, oleje MCT. Nie poleca się stosować margaryny i oleju utwardzanego.

Warzywa - większość jest nisko węglowodanowa; surowe mają niższy indeks glikemiczny i są bardziej preferowane. Porcja zielonej sałaty (1g W na 1 filiżankę) może być podawana z mięsem, szynką, serem - polecana każdego dnia.

Niskowęglowodanowe warzywa i owoce to: awokado, szparagi, fasolka szparagowa, brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, seler, szczypiorek, ogórek, cukinia, sałata, grzyby, kalarepka, papryka, rzodkiewka, kiszona kapusta, kielki, rabarbar, szpinak, zielone liściaste warzywa, pietruszka, pomidor. Można na ich bazie przygotowywać zupy mięsno-warzywne z niewielkim dodatkiem wysokowęglowodanowych warzyw (dla smaku!), np. marchewki, porów, buraczka; wszystkie naturalne zioła są dozwolone (dodają aromatu i smaku), a szczególnie polecana jest kurkuma (działa przeciwzapalnie!). Należy zrezygnować z ziemniaków (1 średni to 33 g węglowodanów), grochu i kukurydzy.

Polecane są jagody, agrest, truskawki, maliny, cytryny, porzeczki. Odradza się spożycie suszonych owoców ze względu

na dużą zawartość tłuszczów.

Orzechy - polecane włoskie, laskowe, kokosowe, migdały, makadamia, pekan.

Cukier/Substytuty cukru - jednym z objawów uzależnienia od cukrów jest niemożność wyobrażenia sobie życia bez niego i pragnienie jedzenia słodkiego lub właśnie diety wysokowęglowodanowej (ziemniaków, makaronów, klusek, kopytek, ryżu). Wszelkie rodzaje cukru - miody, melasa, splenda, sorbitol, fruktoza, aspartam nie powinny być spożywane.

Naturalne cukry: stewia, ksylitol - jakkolwiek polecane dla diabetyków, niemniej jednak powinno się z nich również zrezygnować, gdyż ich spożywanie nadal będzie podsycać pragnienie jedzenia słodkiego i uzależniać od cukru. Podczas prawidłowo prowadzonej diety niskowęglowodanowej to pragnienie i „uzależnienie” zanika i nie ma potrzeby słodzenia. W diecie 100gW/dzień można w ostateczności, np. do deseru spożywać ksylitol + super kokosanki z białka i wiórek kokosowych.

2. Zążywanie 5 łyżek stołowych, czyli 75ml oleju kokosowego dziennie.

Ważne by pierwsze 2 łyżki były spożywane rano (na śniadanie), pozostałe 3 rozdzielone na czas obiadu i kolacji. Najlepiej łączone z jedzeniem (np. kawa

Kompleksowa opieka medyczna

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie definiując nową jakość opieki medycznej



+

PROF-MED

= **polmedic** 



Zapraszamy do naszych placówek:

ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedłowa 9

polmedic 

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



Fot. Wojciech Skrok

z cykorii, ciepłe mleko kokosowe wraz z olejem, jajecznicą, omlet z warzywami, dodawane do zup, sosów); niektóre osoby lubią jeść olej kokosowy bezpośrednio z łyżki - jeśli dobrze to tolerują, to jak najbardziej można. U osób, które gorzej go tolerują wprowadzać należy pełne 5 łyżek stopniowo. Olej kokosowy jest tłuszczem nasyconym, nie musi być przechowywany w lodówce; z powodzeniem i korzyściami dla zdrowia może być stosowany w miejsce powszechnie stosowanych olejów i innych tłuszczów. Można go dostać w formie bezzapachowej i stosować do potraw z mięsa, zastępując masło lub smalec. Sztucznie utwardzany nie polecany.

3. Gotowe preparaty „MCT oleje” są w 100% średniołańcuchowymi trójglicerydami, bardzo szybko podnoszą poziom

ketonów, ale mogą niekiedy powodować mdłości i biegunkę (nie każdy to toleruje). Najlepiej stosować je w połączeniu z olejem kokosowym.

„Fuel for tough” to gotowy preparat oleju kokosowego i trójglicerydów. Niestety dostępny jest tylko w sklepach online.

Obydwa preparaty są jak najbardziej polecane.

4. Suplementy i witaminy - jeśli ktoś używał ich do tej pory, może je kontynuować, chociaż nie ma takiej potrzeby. Nie stosować witamin z zawartością żelaza. Można dodatkowo dodać do suplementacji Magnez (300g), Witaminę C (500mg), Kurkumę (450mg), Koenzym Q10, Kwas ALA (alfa liponowy-400mg), L-karnitynę (2000mg).

Mięso dostarcza wiele witamin, cynku, minerałów, koenzymu Q10. Spoży-

wanie tłuszczów zwiększy przyswajalność witamin tłuszczorozpuszczalnych. Ponieważ podaż węglowodanów jest ograniczona, większość zostanie zastąpiona świeżymi warzywami. Można tę dietę nazwać warzywną z odpowiednią ilością białka (do 1g na 1kg ciała) i satysfakcjonującą ilością tłuszczu.

Poprawność diety ketonowej, tj. pojawienie się odpowiedniego poziomu ketonów, można zbadać w warunkach domowych, używając pasków testujących poziom ketonów w moczu (dostępne w sprzedaży internetowej i aptekach). Po kilku dniach stosowania prawidłowej diety (poziom ketonów w moczu do 0.5 mmol/l jest wystarczający), uzupełnia się braki energetyczne w mózgu do 10%, co jest widoczne w ustępujących symptomach. Nie ma potrzeby stosowania większej ilości oleju kokosowego.

Na rynku jest dostępnych wiele książek z przepisami diety niskowęglowodanowej, z których można skorzystać w planowaniu posiłków.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813

Nowy Aparat VOLUSON 730



**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)

**dia RADOM
nosis**

ul. Tochtermana 1

(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom

**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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

Oferta dla naszych czytelników



Czczona na całym świecie, szczególnie w rodzinnych Włoszech, w Polsce wciąż mało znana – św. Rita, patronka spraw trudnych i beznadziejnych. Książka Małgorzaty Biłskiej przybliży postać kobiety niezwykle charyzmatycznej, silnej wiarą i miłością. Poznajemy jej bogaty życiorys, którym można by obdarować kilka osób. Autorka opisuje również rozkwit jej kultu w Polsce i przedstawia liczne świadectwa działania Świętej.

Rita, czyli polska Małgosia. Była kobietą spełnioną – żoną, matką i w końcu zakonnicą. Żyła całkiem zwyczajnie, ale odznaczała się nadzwyczajnym charakterem i wolą walki. By zrealizować swoje największe pragnienie wstąpienia do klasztoru, spełniła niemożliwy, zdawać by się mogło, wymóg matki przełożonej. Pogodziła ze sobą dwie rodziny uwikłane w błędne koło zemsty i śmierci.

Św. Rita stała się patronką od wszelkich beznadziejnych spraw. Wierni polecają jej opiece swoje skłócone rodziny, problemy z bezpłodnością, nieuleczalnymi chorobami czy samotnością. Jej popularność wciąż rośnie, warto więc dowiedzieć się kim tak naprawdę była. Zdaje się, że św. Rita jest wyjątkowo odpowiednią świętą na nasze czasy, w których coraz mniej miejsca na chrześcijańską nadzieję.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **Święta Rita patronka spraw trudnych i beznadziejnych. Kochaj i walcz** liczy 296 stron (w tym 16 stron fotografii), kosztuje 29.90 zł. Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie **24,00 zł** w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM. **Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.**

Księgarnia Wysyłkowa Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 260-261, 12 62 93 447, faks 12 62 93 261
zamowienia@wydawnictwowam.pl.
Warto złożyć wspólne zamówienie z przyjaciółmi, ponieważ już przy zamówieniu 3 egz. koszt wysyłki pokryje Wydawnictwo WAM.

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 wzrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową** jedyny tego typu aparat w regionie
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczynek, 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, biegnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- **kompleksowa fizykoterapia**
 - ciepłolecznictwo - okłady fango
 - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°
- **jedyny taki urządzenie w regionie**
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - masaże lecznicze oraz relaksacyjne
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujących 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

NZOZ DIAMED

w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia

zrób to dla siebie

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE dla kobiet od 50 - 69 roku życia

informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

B/0560

Toksyczni ludzie

Toksyczni ludzie to bardzo popularne określenie używane w stosunku do niektórych osób, z którymi dane jest nam się stykać, czy to w życiu prywatnym czy zawodowym. Problem obcowania z takimi osobami jest na tyle istotny, że powstało wiele publikacji poświęconych tej problematyce. Warto zgłębić nieco istotę tego zjawiska, między innymi w oparciu o książkę Lillian Glass pt. „Toksyczni ludzie”, ponieważ trudno spotkać człowieka, który nie zetknąłby się z osobą zasługującą na miano toksycznej.

Jak zatem rozpoznać kogoś takiego w swoim otoczeniu? Są to przede wszystkim ludzie, w obecności których źle się czujemy, a kontakt z nimi negatywnie wpływa na nasze życie i samopoczucie.

Osoby, które celowo wprowadzają innych w zły stan emocjonalny i czerpią z tego przyjemność nazywamy „wampirami energetycznymi”. Osoby toksyczne to osoby pełne zawiści, która swe źródło ma w kompleksach, niskim poczuciu własnej wartości, a więc w słabości.

Każdy z nas ma inną odporność psychiczną i inną wrażliwość, dlatego też w różny sposób reagujemy na postępowanie toksycznych ludzi. Najczęściej obserwowane zmiany w organizmie to: przyspieszone bicie serca, krew pulsująca w skroniach, czerwienienie twarzy, płytki i urywany oddech. Już samo myślenie o kimś, kto jest do nas wrogo nastawiony, może powodować bóle żołądka, zaburzenia łaknienia, prowadzić do chorób serca. Z tego względu niezwykle ważna jest umiejętność radzenia sobie z osobami toksycznymi, zmierzająca do rozładowania napięcia, wywołanego przez takiego człowieka.

Człowiek toksyczny to osoba, która potrafi uprzykrzyć rzeczywistość, pozbawić nas poczucia własnej wartości. Szydzi, plotkuje, spiskuje. Nie życzy nam dobrze, nie cieszy się z naszych sukcesów, nie wspiera.

Toksyczni ludzie gaszą wszelki entuzjazm, widząc w nas tylko wady. Są pełni zazdrości i zawiści, gotowi zdyskredytować każdy nasz sukces. Bardzo trudno jest z takimi ludźmi przebywać, a jeszcze trudniej współpracować. Potrafią storpedować każdy nasz projekt i wykazać jego bezsens. O ile pozwolimy na stanie się ich ofiarą, sprawią, że zaczniemy wątpić we własne siły, zdolności i umiejętności. Traktują innych z wyższością, która nie jest poparta żadną merytoryczną przesłanką.

Toksyczną osobą może być każdy z naszego otoczenia, nie ma przy tym znaczenia poziom wykształcenia czy inteligencji. Taktyka wrogiego działania może być realizowana wprost lub za naszymi plecami. Toksyczni ludzie wypowiadają toksyczne słowa. Takie, które zapamiętujemy i nie potrafimy o ich zapomnieć. Zapewne każdy z nas poznał moc oddziaływania złego słowa skierowanego pod naszym adresem.

Powstaje pytanie, jak sobie radzić w kontaktach z toksycznymi ludźmi? Warto zacząć od metod najprostszych. Jedną z nich jest kontrolowane oddychanie z zatrzymaniem powietrza w płucach. Technika ta chroni przed rozdrażnieniem, powstrzymuje przed powiedzeniem jakiegoś głupstwa, daje kilka sekund do namysłu. Dobrą „bronią” jest ironia i cięta riposta, a jeśli to nie skutkuje, wówczas warto powiedzieć wprost atakującej nas osobie, jak odbieramy jej słowa i postępowanie. Uświadomimy tą drogą przeciwnikowi, że przejrzelśmy jego grę, co jednocześnie nie ustawia nas w roli ofiary. Czasem pomocne jest jawne okazanie gniewu. Zewsząd otaczają nas doniesienia o destruktywnym wpływie gniewu na nas

samych, o potrzebie kontrolowania emocji, są jednak sytuacje i ludzie, do których spójny przekaz nie jest w stanie dotrzeć. Okazywanie gniewu nie może stać się regułą w naszym zachowaniu, czasem jednak może okazać się jedynym skutecznym środkiem oddziaływania na toksyczną osobę.

Co ciekawe, człowiek działający toksycznie na nas, może być zupełnie inaczej odbierany przez inne osoby. To jakie cechy osobowościowe my uznamy za toksyczne, zależy od indywidualnych preferencji. Dla jednych będzie to samolubność, arogancja, dwulicowość, dla innych małomówność czy porywczliwość. Pamiętajmy zatem, aby nie przejmować opinii o ludziach od innych osób. Najpierw poznajmy fakty i odnieśmy się do nich sami, może się bowiem zdarzyć, że osoba przez innych uważana za toksyczną, stanie się naszym przyjacielem.

Pamiętajmy również, że nie wszyscy toksyczni ludzie zdają sobie sprawę ze swojego negatywnego oddziaływania na innych. Nie wszyscy też robią to celowo i z premedytacją. Podłoża takiego zachowania należy szukać w nieuświadomionych potrzebach lub w problemach z okresu dzieciństwa. Toksyczna osoba próbuje sobie rekompensować pewne emocjonalne straty poprzez wchodzenie w relacje z innymi ludźmi. Pochłania na to całą uwagę, by w swoisty sposób podnieść poczucie własnej wartości.

Napotykać na swojej drodze osoby toksyczne, trzeba sobie również uświadomić, że nie możemy być lubiani przez wszystkich, podobnie jak nie wszyscy mogą wzbudzić sympatię w nas. Zaakceptowanie tego faktu pozwoli nam na zachowanie dystansu w stosunku do toksycznych ludzi oraz sprawi, że będziemy sobie lepiej z nimi radzić.

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

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

GABINET PEDIATRYCZNY

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

Katarzyna Sulecka-Skuza

LEKARZ CHOROÓB DZIECIĘCYCH

WIZYTY
DOMOWE

48 34-59-607
603605986

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

www.nzoz-srodmiescie.pl



Z10262

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

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIEW OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ**ALERGOLOGICZNA**

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA

Wojciech Godek - gin. poł.

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

Bożena Batory lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

tel: 503 767 519

Marzena Maksym specj. ch. dziecięcych, alergolog

tel: 603 795 991

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

tel: 505 259 324

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

przyjmuje

pon. - pt. 15-17

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362-12-25

D/0047

ESTIVANCE

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

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

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

• **BOTOX**

• wypełnianie zmarszczek

• **THERMAGE**

• nieinwazyjny lifting

• plastyka powiek

• odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

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

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

D/0432

SKLEP MEDYCZNY

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



REFUNDACJA

- umowa z

NFZ* **CYFROWE APARATY SŁUCHOWE**
I WSZELKIE AKCESORIA *

* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny

* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny *

* Wózki inwalidzkie * Laski, kule, balkoniki *

* Peruki * Protezy piersi * Obuwie i wkładki ortopedyczne *

* Materace i poduszki przeciwoleżynowe *

Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *

APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA
GŁOŚNOMÓWIĄCE

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU

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

Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76

USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP

www.pankracy.radom.pl



Listopadowe smuteczki

Tegoroczny październik spisał się na medal, pogoda dopisywała, sezon grzybowy udany. Zanim nastąpiła zmiana czasu letniego na zimowy dzień wydawał się jeszcze stosunkowo długi. Niestety wszystko co dobre szybko się kończy i mamy już listopad w rozkwicie. Dla większości z nas najbardziej dokuczliwy w tym miesiącu jest niedostatek światła, a także dni, podczas których nieustannie leje, wieje, że „psa by nie wypędził”. W takich warunkach nietrudno o psychicznego „doła”.

Nie poddawajmy się jednak listopadowym smuteczkom. O ile nie mamy zdiagnozowanej depresji, która wymaga specjalistycznego leczenia,

możemy opracować własny program walki z atmosferycznymi atrakcjami listopada.

Warto uświadomić sobie, co możemy zrobić, aby każdego dnia poczuć się lepiej.

Po pierwsze dieta; warto zacząć dzień np. od płatków owsianych, bo porcja węglowodanów poprawi nam humor. Wprowadźmy do jadłospisu także zdrowe, rozgrzewające zupy. Unikajmy nadmiaru soli, nie przesadzajmy z alkoholem i słodyczami. Kawałek czekolady (ale nie tabliczka), zwłaszcza gorzkiej, jest jak najbardziej wskazany.

Nie unikajmy spacerów i ruchu na świeżym powietrzu, o ile tylko aura pozwoli nam wystać

nić nos na dwór. Jeśli nie jesteśmy zaprawieni do ekstremalnej walki z deszczem i wiatrem, celebrowajmy przyjemne chwile w zaciszu domowym – dobra lektura, a do niej filiżanka czekolady, kawy, herbaty. Urządźmy sobie domowe spa, zasiądźmy przy ulubionym rękodziele lub też oddajmy się życiu rodzinnemu lub towarzyskiemu, dbając o jakość kontaktów, a nie tylko wymianę komunikatów. Przytulmy się do człowieka, psa, kota.

Jeśli zdrowie nam na to pozwala warto korzystać z sauny, a jeśli stan portfela nie jest najgorszy, można pomyśleć o zakupie lampy imitującej światło słoneczne – to rozwiązanie dobre dla tych, którzy nie mogą wyjechać w tym miesiącu do któregoś z ciepłych krajów.

Wsluchajmy się w potrzeby naszego organizmu, przyjemności powinny być dawkiowane odpowiednio do jego możliwości.

Wysypiajmy się, nie wydłużając drastycznie czasu przeznaczonego na spanie, a jeśli w godzinach popołudniowych poczujemy się znużeni, utnijmy sobie 15-minutową drzemkę.

Czas mija tak szybko, że za chwilę listopad stanie się mglistym wspomnieniem, a w jego miejsce przyjdą zimowe klimaty, które stwarzają wiele możliwości wypoczynku i ruchu na świeżym powietrzu; cieszymy się więc tą perspektywą.

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

CENTRUM FERTILITY CARE
Poradnia Rozpoznawania Płodności i Zdrowia Kobiety "Dar Życia"

Radom, ul. Górnicza 6/32
Katarzyna Kaszo-Stanik
Instruktor Creighton Model System
tel: 510 052 049
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym



G/0562

Rozważania

Mistyka miłości

W czasach gdy szafuje się słowem „miłość”, również w odniesieniu do wyrafinowanego egoizmu, stosowne jest na nowo odkryć mistykę miłości. Każde spotkanie może mieć związek z mistyką, ponieważ w nim możemy antycypować niebiańskie spotkanie z Chrystusem. Już teraz kontakt z Nim jest możliwy, oczywiście pod zasłoną, ale jest to ten sam Pan, którego kiedyś, po naszej śmierci, spotkamy już „bez zasłony”. Osoba, którą poznaję, może być rubaszna, beczelna, odrażająca. Może się zdarzyć, że moje ciało i serce będą się wzdrygać przed bliskością kontaktu z nią, przynajmniej tak mi się będzie zdawało,

żebym tylko nie zaraził się od niej złem. Może się zdarzyć, że będę ją musiał upomnieć albo odmówić jej tego, czego ode mnie żąda. Jednak nigdy nie wolno mi zapominać o tym, że głęboko w tej osobie zamieszkuje Jezus Chrystus. Rzeczywistość często bardzo radykalnie różni się od tego, co widzimy. Kiedy patrzę na monstrancję stojącą na ołtarzu, widzę coś, co wygląda jak chleb, ale co jest Jezusem Chrystusem. Każdy człowiek jest jak taka monstrancja. Podobnie jak muszę uwierzyć, aby w białej hostii rozpoznać Chrystusa, tak też muszę uwierzyć, żeby odkryć Go w człowieku. To wiara jest tym potencjałem, który otrzymaliśmy, by nie zatrzymywać się na cieniu, ale wnikać w rzeczywistość.

(Wilfrid Stinissen)

KOLPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Radomski Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Koźmierzach
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

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

ZDROWIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH
www.zdrowko.com

TANIA APTEKA RODZINNA



Radom, ul. Traugutta 40
Czynna: Pon-Pt: 8-22, Sb: 8-14

tel. 48 330 84 12

A/0568

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

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

tel. **48 36 47 101**

A/0131

APTEKA „ASTRA”

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



48 363-74-64

CZYNNE
PN-PT 8.30 - 19.00
SOBOTY 9.00 - 14.00

LEKI GOTOWE i RECEPTUROWE

HOMEOPATIA

PIELUCHOMAJTKI

A/0003

APTEKA

mgr farmacji

Helena Borysewicz-Pawlik

Radom
ul. Chrobrego 9

tel. **48 36 407 07**

A/0007

APTEKA



Medella

7 dni w tygodniu

ul. Okulickiego 47 Radom

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

A/0556