

# ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

## Postanowienia

**T**e osobiste rodzą się w naszych sercach. Podejmujemy je przy różnych okazjach (na nowy rok czy urodziny), bo czegoś nam brakuje lub, nawet częściej, dlatego że coś nas uwiera, coś nam przeszkadza. Tylko od nas zależy czy się ziszczą. Mają różne wymiary i dotyczą najrozmaitszych obszarów życia. Wynikają z potrzeby zmian na lepsze. Bo taką mamy naturę, chcemy by było nam lepiej. To czy mają szansę się zrealizować, zależy od tego

co zrobimy, a może raczej, co i jak zmienimy w naszym życiu. I tu zaczynają się schody, bo to my mamy coś zrobić, zmienić. Schody po których niełatwo, ale jak mówią ci którym udało się wytrwać w powziętych postanowieniach, warto iść, aby żyło nam się lepiej. Na progu nowego roku wszystkim czytelnikom Zdrówka życzymy wielu powziętych i zrealizowanych postanowień.

ZG



Fot. Magdalena Skrok

ARTYKUŁY:

### Postanowienia noworoczne

*Czytaj na stronie 4.*

### Skarby natury - głóg

*Czytaj na stronie 6.*

### Zaburzenia równowagi

*Czytaj na stronie 7.*

### Pozytywne postanowienie poprawy

*Czytaj na stronie 9.*

### Rzucanie palenia

*Czytaj na stronie 12.*

### Dobry papież - zły Kościół

*Czytaj na stronie 18.*

### Fala wstrząsowa

*Czytaj na stronie 21.*

### Światowy Dzień Chorego

*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. 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

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 Pediatria
- Punkt Szczepień
- Poradnia Internistyczna

### Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka
- chirurgia urazowa - 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 7<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>

### Leczenie szpitalne - krótkie terminy!

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

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorinolaryngologia
- Urologia
- Ortopedia

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

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

## SPIS OGŁOSZEŃ

### LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22  
Chirurgia – str. 15  
Dermatologia – str. 22  
Endokrynologia – str. 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, 15, 18  
Stomatologia – str. 16, 17  
Urologia – str. 10  
**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**

# Autoimmunizacja – dysfunkcją układu odpornościowego

**D**użą grupą chorób, rozpoznawaną coraz częściej w ostatnich latach, w przebiegu których dochodzi do dysfunkcji układu odpornościowego, są choroby z autoimmunizacją.

Etiopatogeneza tych schorzeń związana jest z występowaniem w organizmie reakcji immunologicznych przeciw własnym antygenom.

Układ immunologiczny nie powinien wyrządzać szkód własnemu organizmowi, powinien tolerować własne antygeny, jednak mimo wielopoziomowej i bardzo precyzyjnej regulacji tego układu, zdarzają się sytuacje w których dochodzi do wytworzenia komórek i przeciwciał skierowanych przeciwko własnym epitopom antygenowym. Taki stan układu immunologicznego to właśnie autoimmunizacja.

Mechanizmy na drodze których dochodzi do pojawienia się w ustroju autoprzeciwciał, czy też do uaktywnienia się przeciwciał normalnie pozostających w latencji, nie są do końca wyjaśnione.

W normalnych warunkach układ odpornościowy rozróżnia antygeny własne od antygenów zewnątrzpo pochodnych. U niektórych osób dochodzi jednak do przełamania bariery autotolerancji i pojawiają się wówczas autoprzeciwciała.

Autoprzeciwciała łączą się komplementarnie z własnymi antygenami i doprowadzają do zaburzeń funkcjonowania organizmu i wystąpienia objawów chorobowych.

Wśród czynników etiologicznych prawie wszyscy autorzy podkreślają podstawową rolę czynników pochodzenia endogenego, jak np. alleli typu antygenów HLA oraz różnego rodzaju czynników egzogennych. Wśród tych ostatnich istotną rolę odgrywają infekcje, np. bakteriami jelitowymi Gram-ujemnymi, krętkami z rodzaju *Borrelia*, patogenami atakującymi drogi moczowo-płciowe, jak np. *Chlamydia trachomatis*, czy też wirusami jak parwowirus B19.

Choroby autoimmunologiczne to bardzo szeroka i zróżnicowana grupa przewlekłych, nierzadko poważnych w swych konsekwencjach schorzeń obejmująca wiele chorób, w tym:

1. tzw. układowe choroby tkanki łącznej:
  - reumatoidalne zapalenie stawów
  - toczeń rumieniowaty układowy
  - mieszana choroba tkanki łącznej
  - pierwotny zespół Sjögrena, twardzina układowa
  - zapalenie wielomięśniowe i skórno-mięśniowe
2. schorzenia narządowo-swoiste:
  - choroba Hashimoto
  - choroba Gravesa-Basedowa
  - niedokrwistość megaloblastyczna złośliwa
  - zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka
  - cisawica
  - pęcherzyca zwyczajna
  - małopłytkowość samoistna

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- pierwotna nietolerancja glutenu
- miastenia

Badania laboratoryjne odgrywają ważną rolę w diagnostyce tych chorób, a ich wyniki są istotną przesłanką do postawienia prawidłowego rozpoznania. Trzeba jednak pamiętać, że są one jedynie badaniami pomocniczymi – nadrzędną funkcję pełni ocena stanu klinicznego pacjenta.

Spośród metod skriningowych najwyższą wartość diagnostyczną ma metoda immunofluorescencji (IIF) z zastosowaniem jako substratu komórek Hep-2 oraz jej modyfikacja z zastosowaniem koniugatów antyglobulinowych.

Metoda immunofluorescencji daje kilka typowych obrazów (patterns), typów świecenia którym przyporządkowane są przeciwciała o określonej swoistości. Ponieważ niektóre autoprzeciwciała dają zbliżony obraz, w dalszej ich identyfikacji wykorzystuje się metodę Western blotting.

Identyfikacja autoprzeciwciał obydwoma metodami wykonywana jest w pracowni laboratorium Medica. Pracownia wykonuje badania metodami referencyjnymi z użyciem najwyższej jakości odczynników do metody IIF jak i Western blottingu.

mgr anal. med. Agnieszka Flont  
(specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej)



zaprasza na badania

## Oferujemy badania z zakresu:

hematologii  
koagulologii  
analitikę ogólną  
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  
panele alergologiczne

*Profesjonalna obsługa  
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48  
tel./fax 48/36-54-933  
[www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)  
[medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)

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



# Postanowiona noworoczne

**P**ostanowienia noworoczne to temat wciąż aktualny, stale powracający do większości

z nas z początkiem każdego kolejnego roku (to dotyczy tych z nas, którym nie towarzyszy niewzruszone przeoko-

wanie, że są wcieleniem doskonałości i tylko zły świat powinien się zmieniać).

Nadejście nowego roku zwykle napawa nadzieją, ale też rodzi pewne obawy. Czy robienie postanowień z tej okazji ma sens? Wszak przez cały rok powinniśmy dokładać starań, aby osiągać wytyczone cele, jednak nie zawsze bywa to takie proste. Podobnie z realizacją postanowień noworocznych. W miarę jak nie udaje się nam osiągnąć poszczególnych celów, miejsce satysfakcji zajmuje frustracja. Czy tak być musi? Otóż wcale nie.

Szansa na realizację postanowień noworocznych jest znacznie większa jeśli są one realistyczne, precyzyjnie wyznaczone. Cóż znaczy postanowienie schudnięcia? Właściwie nic konkretnego. To raczej mglista zapowiedź zrzucenia nadwagi, trudno powiedzieć ile kilogramów i w jakim okresie. Jeśli jednak postanowimy, że w ciągu każdego miesiąca, odchudzając nieco jadłospis, „zgubimy” 1 kg, aż do osiągnięcia spadku 10 kg, wówczas cel taki wydaje się dużo łatwiej-

## SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

♥ **USG  
TARCZYCY**

♥ **BIOPSJE**

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG**

12 kanałowy

♥ **HOLTER**

ciśnieniowy

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

**Kompleksowa  
opieka lekarska**

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**  
kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**  
kardiolog

tel.: 602 665 828

K/0070

## PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

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

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

## Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca

dr n. med. **Piotr Łodziński**  
specjalista chorób wewnętrznych  
Warszawski Uniwersytet Medyczny  
European Surgical Institute Hamburg

## Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii

Przychodnia Słoneczna  
ul. Staroopatowska 1a  
26-600 Radom

tel. 48 362 10 11

K/0562

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

Z/0102



specjalistyczna  
pracownia analiz  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

## LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66  
analizy\_lekarskie@baldys-lab.eu

www.baldys-lab.eu

- + doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- + specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- + najwyższa jakość badań
- + nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- + wyniki on-line

Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni,  
szpitali i innych placówek służby zdrowia!

Zestawy badań:

- ✓ dla dzieci
- ✓ dla przyszłych rodziców
- ✓ profile wiekowe



Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

L/0149

## LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr **LENA KRAJEWSKA**  
mikrobiolog

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

codziennie 7.00-18.00,  
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne  
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat  
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002



L/0046

# OKULIŚCI

Joanna Rubinkiewicz-Wróbel  
Katarzyna Cibor-Stępień

ul. Struga 54 lok. 4  
26-600 Radom

tel./fax 48 364 11 11  
tel. 725 600 700

www.przychodniawrobel.pl

## Kompleksowe badanie wzroku

- Dobieranie soczewek kontaktowych
- Kwalifikowanie pacjentów do zabiegów operacyjnych
- Kontrola po zabiegach operacyjnych
- Diagnostyka zaćmy, choroby plamki żółtej,
- jaskry, retinopatii cukrzycowej

## Badania noworodków i niemowląt

- w kierunku retinopatii wcześniaczej
- Wydawanie zaświadczeń dla Med. Pracy
- Usuwanie ciał obcych z powierzchni oka

Przychodnia WRÓBEL

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

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów 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

O/0448

O/0303

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

**Hanna Małacka**  
specjalista chorób oczu  
**PRZYJMUJE :**  
Radom, ul. Żeromskiego 51 I p.  
w pon. i śr. od godz. 16.00 ,  
rejestracja tel. 604 529 306  
  
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33  
(wejście od ul. Rzemieślniczej)  
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

szy do osiągnięcia, niż zamiar zrzu-  
cenia od razu 10 kg, co już na starcie jest  
mocno zniechęcające. Pamiętajmy,  
abyśmy coś sobie postanawiając, nie  
używali przy tym słowa „muszę”. Nie  
przepadamy za nim, poza tym żad-  
nemu przymusowi nie towarzyszy  
poczucie spełnienia i satysfakcji. Dużo  
lepszą motywację daje słowo „chcę”  
poparte uświadomieniem sobie, dla-  
czego chcę osiągnąć taki a nie inny  
cel, co nam przeszkadza w aktualnej  
sytuacji i dlaczego chcemy ją zmienić.

Jeśli obiecując sobie zwiększe-  
nie aktywności fizycznej, wybierzemy  
choćby jedną, przyjemną naszym  
zdaniem formę ruchu, jest szansa,  
że szybciej zrealizujemy swój zamiar,  
niż wówczas, gdy postanowimy sobie  
stać się nagle z „kanapowca” typem  
wzorowego sportowca.

Do osiągnięcia celów, także tych  
wyznaczonych na początku nowego  
roku, potrzebny jest konkretny plan  
działania, którego warto się trzymać.  
Jeśli jednak zdarzą nam się od niego  
odstępstwa, nie porzucamy zaraz  
całego przedsięwzięcia, czując przy  
tym żal do siebie, ale po „wpadce”  
znowu wyjdźmy na prostą. Ludzką  
jest rzeczą błędzić, mamy też prawo

## ZAKŁAD OPTYCZNY ZDZISŁAW PŁASKOCIŃSKI

Aplikacja soczewek kontaktowych  
Komputerowe badanie wzroku

GABINET OPTOMETRII  
I APLIKACJI SOCZEWEK KONTAKTOWYCH  
mgr. DARIA PŁASKOCIŃSKA- GAWROŃSKA

GABINET OKULISTYCZNY  
DR A. BRUDNICKA

zapisy telefoniczne 48 363 37 15

**RADOM,**  
ul. Traugutta 14 A  
od pon. do pt 9-17, sob. 9-13

**PRZYSUCHA,**  
ul. Radomska 4B  
od pon. do pt 9-16<sup>30</sup>, sob. 9-12<sup>30</sup>  
tel. 509 979 162



O/0060

do słabości. Jeśli więc ktoś, kto zrzuca  
zbędne kilogramy, któregoś dnia,  
w przypływie złego nastroju zje całą  
czekoladę, albo pudełko ptasiego  
mleczka, niech przejdzie nad tym do  
porządku, starając się zaraz potem  
powrócić do realizacji nowego planu  
żywieniowego, w którym będzie  
przewidziana jedynie odrobina słody-  
czy, np. kosteczka gorzkiej czekolady.

Na postanowienia noworoczne  
nadaje się właściwie wszystko, co  
naszym zdaniem wymaga zmiany,  
która z jakiś powodów nam do tej  
pory nie wychodziła. Pozostaje nam  
życzyć spełnienia realistycznych,  
dobrze zaplanowanych w sferze reali-  
zacji, postanowień noworocznych.

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

**Waldemar Nazimek**  
specjalista chorób oczu

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

O/0139

## 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

O/0045

Centrum Medyczne

**MEDJana**

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. 9<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>  
Kom.: 608 206 472

[www.odwyk.radom.pl](http://www.odwyk.radom.pl)

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII  
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

H/0448

## Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

**Jolanta Wójcik**  
hematolog

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

AF/0338

OKULISTYKA  
www.zdrowko.com

OKULISTYKA  
www.zdrowko.com

ZDROWIE  
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA  
www.zdrowko.com

RÓŻNE  
www.zdrowko.com

RADOMSKIE TOWARZYSTWO  
DOBROCYNNOCI

## NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ  
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

ul. Żeromskiego 75 pok. 408  
od pon. do pt. 8-15  
tel. 48 384 7876, 48 364 4703ul. 1905 Roku 20 p. 316  
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9<sup>15</sup>  
tel. 0 515 176 236świadczy  
bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie  
pielęgniarskiej opieki  
długoterminowej  
w domu chorego

P/0363

DOM OPIEKI  
POD ŻŁOTYM DĘBEM

## Dom Pod Złotym Dębem

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

## Skarby natury - głóg

**W**ystępujący pospolicie na naszych ziemiach głóg to ciernisty krzew lub drzewo z rodziny różowatych, osiągające do 8 m wysokości. Liście ma ciemnozielone, od spodu jaśniejsze, kwiaty białe, rzadziej różowe, owoce są czerwone, w zależności od gatunku (jednoszyjkowe lub dwuszyjkowe) 1-3 pestkowe.

Głóg jest rośliną rosnącą naturalnie w lasach Europy, Azji i Afryki Północnej, jest także uprawiany w parkach i ogrodach jako roślina ozdobna. To ogromna skarbnica cennych dla zdrowia składników, dlatego też od wieków wykorzystywany jest z powodzeniem w medycynie.

Jest to roślina zawierająca, m.in.: flawonoidy, kwasy triterpenowe, fenylkwasy, związki azotowe, związki kumarynowe, sole mineralne, witaminy A, B, C. Do celów leczniczych zbiera się kwit-

nące kwiatostany z kilkoma liśćmi oraz owoce głóg, wówczas gdy są już dojrzałe, jędrne i twarde oraz ciemnoczerwone, zebrane we wrześniu lub październiku.

Wyciągi z kwiatów i owoców głóg mają korzystny wpływ na pracę układu krążenia. Rozszerzają naczynia wieńcowe, dlatego są bardzo pomocne w okresie przed- czy pozawałowym. Poprawiają pracę mięśnia sercowego, zwiększając jego siłę skurczu i przepływ wieńcowy. Działają także uspokajająco, przeciwcukleniowo, przeciwreumatycznie, a także moczopędnie. Głóg może być również stosowany w leczeniu schorzeń tarczycy, przy nadciśnieniu (zaleca się ostrożne stosowanie u osób z niskim ciśnieniem krwi) oraz w zatruciach alkoholem i nikotyną – zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi.

Fot. <http://www.morguefile.com/>

Warto stosować głóg w diecie. Jest on częstym składnikiem herbatek ziołowych; suszone i zmielone owoce można dodawać do wypieku chleba i placzków. Z owoców można sporządzać dżemy, syropy czy nalewki i wina. Syrop pomaga m.in. w łagodzeniu stanów niepokoju i ułatwia zasypianie.

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

## NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie  
w domu pacjentaBEZPŁATNIE  
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZPRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE  
OPIEKA CAŁODOBOWA  
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELEZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE  
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P/0363

## NZOZ ESSAMED

Anna Sosińska

Radom ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE  
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZGABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ  
(pełny zakres usług)

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE  
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE

codziennie w godz 8-20

48 360 74 52, 600 766 982

osobiście: pn. -pt. w godz. 9-16

P/0430

## „ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,  
powiatu radomskiego,  
przysuskiego i szydlowieckiego.Pielęgniarska Opieka Długoterminowa  
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21,

501 741 118, 602 772 744

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

P/0516

# „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

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz  
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka  
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter  
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed  
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska  
lek. rodzinny

### USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

### BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon 15-16, wt 8-14

Środy 15<sup>30</sup>-16<sup>30</sup>, 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 Kopec  
specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopec  
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

Miroslaw Kupidura  
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

### Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi  
medyczne bezpłatne  
w oparciu o umowę  
z NFZ

OFERUJEMY RÓWNIEŻ  
BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY,  
BADANIA KIEROWCÓW  
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

## 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

zatkanie ucha woszczyną.

Zawroty głowy pochodzenia pozabłędniowego mogą być wywołane m.in. takimi chorobami jak: miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, uszkodzenie mózgu i/lub mózdzku, nowotwory, krwotoki.

W razie wystąpienia zawrotów głowy należy usiąść, zamknąć oczy i pochylić głowę, jednocześnie głęboko oddychając. Jeśli zawroty głowy nie ustępują, należy koniecznie wezwać lekarza, mogą być bowiem objawem udaru mózgu.

Każdy przypadek zawrotów głowy i zaburzeń równowagi powinien być zdiagnozowany przez lekarza, ponieważ powtarzająca się dolegliwość tego rodzaju sugeruje nieprawidłowości w funkcjonowaniu naszego organizmu, których jak najwcześniejsze wykrycie pozwoli na podjęcie skutecznego leczenia.

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

# Zaburzenia równowagi

Zawroty głowy są dość częstą dolegliwością, a jej przyczyny mogą być różne. Najczęściej wymieniane to: zaburzenia układu krążenia, wysokie czy niskie ciśnienie krwi, ale także uszkodzenie aparatu równowagi. Dolegliwości te należy podzielić na zaburzenie równowagi pochodzenia błędnikowego i pozabłędniowego.

Narządem słuchu i równowagi jest ucho. Składa się ono z ucha zewnętrznego, tj. małżowiny usznej, przewodu

słuchowego zewnętrznego zakończonego błoną bębenkową, z ucha środkowego składającego się z jamy bębenkowej, kostek słuchowych i trąbki słuchowej oraz ucha wewnętrznego będącego właściwym narządem słuchu i równowagi, składającego się z błędnika kostnego i błędnika błoniastego.

Zawroty głowy pochodzenia błędnikowego są wywołane chorobami ucha, m.in.: stanem zapalnym, urazami powodującymi uszkodzenie błędnika, nowotworami,

## Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog  
**Beata Topolska-Kordys**

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

zapisy telefoniczne  
od pon-piąt od 15-17

**tel. 603-055-125**

N/0503

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



**NEUROPULS**

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7  
tel.: 48 331 19 58

### PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

**NFZ**

**ECHO SERCA  
DOPPLER COLOR**

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

**USG  
EEG**

KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

N/0119

N/0415

## Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów  
codziennie w godzinach 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

N/0555

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

## JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom, rejestracja:  
ul. Focha 12/7 **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

# Pozytywne postanowienie poprawy

**K**ażdy moment jest odpowiedni na dobre postanowienia. Dla wielu ludzi to właśnie czas rozpoczętego nowego roku jest okazją, aby coś sobie postanowić i w nowym roku realizować. W Kościele katolickim dobre postanowienia, zaprzestawanie złego postępowania ze względu na wiarę w Jezusa, nazywamy nawracaniem się.

Człowiek, który nawraca się według wymagań Ewangelii, musi postawić sobie trudne pytania: czy czyniłem innym to, co chciałem, by oni mi czynili?; czy nad moim gniewem nie zachodziło słońce?; czy odpłacałem dobrem za złe?; czy kochałem nawet nieprzyjaciół?; czy naśladowałem słowa i czyny Jezusa?; czy odkrywałem i realizowałem powołanie, którym Bóg mnie obdarzył?; czy ludzie, którzy obserwowali moje życie, mogli

wychwalać Boga i Jego dobroć? Nawrócenie oznacza nie tylko odwrócenie się od zła, lecz pójście za Jezusem po to, by naśladować Jego słowa i czyny. Nawrócenie wymaga podjęcia konkretnych postanowień. Postanowienie poprawy nie może ograniczać się do żalu za grzechy i pragnienia, by już nie grzeszyć. To byłoby jedynie postanowienie negatywne.

Nawrócić się to znaczy podjąć postanowienia pozytywne! Dla przykładu, jeśli ktoś kłamie, to nie powinien ograniczać się do postanowienia, że nie będzie już kłamać. Przestaje kłamać ten, kto zaczyna mówić prawdę. Kłamstwo jest konsekwencją nieuczciwego postępowania, które kłamca chce ukryć lub „usprawiedliwić”. Nie kłamie ten, kto nie ma nic do ukrycia. Nawrócić się to zmienić coś istotnego w całej sytuacji życiowej, w której grzech się pojawia.

Warto przyjrzeć się postawie Piotra i Judasza w obliczu grzechu. Judasz zdobył się na szczery rachunek sumienia: „zdradziłem niewinnego”. A później poszedł i powiesił się. Tymczasem Piotr inaczej zareagował na swoją słabość. On również był rozgoryczony własną postawą. Może nawet bardziej niż Judasz. Zapał się trzy razy swojego ukochanego Mistrza. Jednak – w przeciwieństwie do Judasza – Piotr nie pozostaje sam ze swoim grzechem. Zawstydzony i zalekany idzie za Jezusem.

Pójście z grzechem za Jezusem to warunek trwałego nawrócenia. Gdy sta-

jemy samotnie twarzą w twarz z bolesną prawdą o nas samych, to grozi nam – jak Judaszowi – rozpacz i zniechęcenie. Gdy natomiast – zalekniemy i zawstydzimy – idziemy z grzechem do Jezusa, wtedy mocą Jego miłości i przebaczenia stajemy się więksi od naszej słabości i otwieramy się przed nami nowa przyszłość. Tak jak Piotr po nawróceniu – można go będzie zabić, ale nie można go będzie zstraszyć i zmusić do ponownego zaparcia się Chrystusa.

*Dokończenie na str. 17.*

**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

**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

**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

SKLEPY  
ZDROWIE  
www.zdrowko.com

SKLEPY  
ZDROWIE  
www.zdrowko.com

SKLEPY  
ZDROWIE  
www.zdrowko.com

RÓŻNE  
www.zdrowko.com

RÓŻNE  
www.zdrowko.com

RÓŻNE  
www.zdrowko.com

**Katarzyna Molendowska**specjalista psychiatra  
psychoterapeutaPrzychodnia "Zamłynie"  
Radom ul. Klonowica 10/12

tel. 600 466 638,

również  
**WIZYTY DOMOWE**  
e-mail: centiped@poczta.fm

S/0573

**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

S/0308

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

**Halina Łopuszańska**

specjalista psychiatra

przyjmuje:

**środa od 15.00**

tel. 695 757 775

S/0362

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

H/0480

**GABINET PSYCHOLOGICZNY****Agnieszka Kołtąj  
PSYCHOLOG KLINICZNY****poradnictwo, konsultacje  
i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behawioralna**

H/0524

Centrum Medyczne  
**MEDiana**Radom,  
ul. Czachowskiego 21A  
(budynek ZUS)tel. 48 363 33 73,  
kom. 608 013 313**Marek Paliński**

specjalista psychiatra

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

S/0414

**RADOMSKIE STOWARZYSZENIE  
„POMOCNE DŁONIE”**

pomaga 10 lat

[www.pomocnedlonie.1k.pl](http://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 3 lutego 2014 r. godzina 16.00,  
świetlica Radomskiego Szpitala Specjalistycznego  
ul. Tochtermana 2, wejście pod filarami, na parterze.

☎ 727 914 566

I/0495

# Radomskie Stowarzyszenie Pomocne Dłonie

**S**kończył się rok 2013 – dziesiąty rok naszej działalności statutowej. Na uroczystej Wigilii 2 grudnia podziękowaliśmy naszym wolontariuszom za to, że mogliśmy przez 10 lat pomagać poszkodowanym w wypadkach drogowych, a przez ostatnie 3 lata – rodzinom chorych na Alzheimer.

Zarząd Stowarzyszenia otrzymał piękne podziękowania od Pani Prezydent Kwiecień i Pana Prezydenta Kosztowniaka oraz osobiście od Pana Prezydenta Ferensztajna.

Nasza działalność została doceniona przez władze Miasta Radomia.

DZIĘKUJEMY.

Co dalej?

Trzy dni po naszej uroczystości zmarła moja Mama, Helena Solarska. Kilka osób zadało mi pytanie, czy po śmierci Mamy dalej będę się angażować w pomoc rodzinom z tą chorobą. Faktem jest, że nasze Stowarzyszenie weszło w tę pomoc „dzięki” chorobie Mamy. Przekonałam członków Stowarzyszenia do rozszerzenia naszej działalności. W ciągu tych 3 lat zyskaliśmy doświadczenie, które możemy przekazywać następnym osobom. Ponadto ze śmiercią mojej Mamy nie znika problem tej choroby. Jestem potrzebna następnym osobom, które „nawiedzi”

Alzheimer. Grupa wsparcia, w której uczestniczę jest wsparciem dla wielu opiekunów.

W następnym numerze Zdrówka napiszę dla Państwa o śmierci i o odchodzeniu najbliższych; o tym jakiej wiedzy zabrakło mi w tym momencie mojego życia, jak i gdzie umierają ludzie starsi i jak ja chciałabym odejść.

W tym tygodniu Zarząd Stowarzyszenia POMOCNE DŁONIE wystosuje listy do władz samorządowych postulujące powołanie (bądź wydzielenie z oddziałów) **oddziału geriatryi**. Uznaliśmy na ostatniej grupie wsparcia, że jest to najpilniejsze zadanie lobbystyczne stojące przed naszym Stowarzyszeniem. Brak takiego oddziału skutkuje brakiem dobrej opieki nad naszymi podopiecznymi przebywającymi w szpitalach.

Radomskie Stowarzyszenie POMOCNE DŁONIE w 2014 r. stworzy 2 nowe grupy wsparcia.

Pierwsza grupa wsparcia będzie skierowana do osób po przeszczepach serca, nerek, płuc. Będzie ona

**Ilek.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

## AKADEMIA RADZENIA I RODZENIA

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

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

TELEFON 731-77-22-29 G/0572 Szkół Rodzenia w Polsce.



## GABINET LEKARSKI

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

**lek.med. Anna Kucharska**  
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE :

codziennie 9-12  
pon. 16-17, śr., pt. 17-19  
tel. 603795797

**lek.med. Paweł Kucharski**  
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE :

pon.-czw. 17.00-19.00  
codziennie 11.30-14.00  
tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,  
tel. 48 3626058,

[www.usgradom.pl](http://www.usgradom.pl)

pomagać osobom, które przygotowują się do przeszczepów oraz osobom po przeszczepach. Specyfika życia po tym zabiegu wymaga wsparcia osób o podobnych problemach.

Druga grupa wsparcia będzie przeznaczona dla osób z wirusem HCV. Wirus o którego istnieniu dowiedzieliśmy się niedawno jest ogromnym zagrożeniem dla życia i zdrowia.

Osoby zainteresowane nowymi grupami wsparcia zachęcamy do kontaktu pod nr tel.: 600 168 664.

Zapraszamy na najbliższą grupę wsparcia dla opiekunów osób chorych na Alzheimera, w dniu 3 lutego 2014 r.

Ewa Sold

prezes Radomskiego Stowarzyszenia  
POMOCNE DŁONIE



G/0526

## Ginekolog - położnik

**Małgorzata Hejnar - Szczerbińska**

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

**USG**

## 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

## CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

www.wromed.pl

**WROMED**

PRAKTYKA LEKARSKA

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

lek. med.

**Sławomir Wróblewski**

specjalista ginekolog-położnik

**ENDOKRYNOLOG**

szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

lek. med.

**Iwona Wróblewska**

specjalista chorób wewnętrznych

**ENDOKRYNOLOG**

lekarz medycyny estetycznej

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek  
od godziny 15

poniedziałek od 13  
środa, czwartek od 15

**zapisy od godziny 10**

Badania USG

- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 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**

**ZDROWIE**  
www.zdrowko.com

**GINEKOLOGIA**  
www.zdrowko.com

**ZDROWIE**  
www.zdrowko.com

**RÓŻNE**  
www.zdrowko.com

**GINEKOLOGIA**  
www.zdrowko.com

# Rzucanie palenia

**R**zucenie palenia obok obietnicy schudnięcia, to chyba jedno z najczęściej wygłaszanych postanowień noworocznych.

Jest to bardzo dobre postanowienie, bowiem nałóg palenia tytoniu jest obarczony wyłącznie negatywnymi skutkami zdrowotnymi dla organizmu człowieka,

jak również skutkami społecznymi i ekonomicznymi.

Szacuje się, że w Polsce pali ok. 9 mln dorosłych, w tym ok. 40% mężczyzn i 20% kobiet. Związane z paleniem objawy chorobowe i zgony występują zwykle po długim okresie bezobjawowym. Pierwsze symptomy chorób odtyniowych są zwykle składane na karb samego palenia, tymczasem często są wyrazem zaawansowanego procesu chorobowego. Zapadalność i umieralność na



## VITA-Derm

CHIRURGIA PLASTYCZNA, MEDYCyna ESTETYCZNA

BOTOX, Redukcja zmarszczek- KWAS HIALURONOWY  
Leczenie wypadania włosów - OSOCZE BOGATOPLYTKOWE  
Skleroterapia żylaków  
Leczenie nadpotliwości  
Laserowe usuwanie znamion skórnych  
Laserowe usuwanie przebarwień  
Laserowe leczenie blizn potrądzikowych-FRAXEL CO2  
Depilacja laserowa LIGHT SHEER

Radom, ul. Witolda 10, tel. 48/ 383 61 00, kom. 603 333 122

Zapraszamy do skorzystania z Oferty Noworocznej,  
Szczegóły na stronie [www.vita-derm.pl](http://www.vita-derm.pl)



## FITNESSPARK

[www.fitnesspark.radom.pl](http://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 !!!

### BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA



## Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90

Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00

- Twała depilacja laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
- ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynek krwionośny
- MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, JPL I PELINGI CHEMICZNE
- KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- PEDICURE LECZNICZY
- MAKIAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER

Uwaga! Specjalna oferta dla mężczyzn!

[www.centrumkosmetyczne.pl](http://www.centrumkosmetyczne.pl)

## 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



## 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](http://www.salonikurody.pl)

nowotwory płuc w ogromnej większości dotyczy palaczy i w Polsce utrzymuje się na jednym z najwyższych poziomów na świecie. Ponadto palenie ma poważny wpływ na występowanie wszystkich nowotworów złośliwych oraz na choroby układu krążenia i oddechowego. Jednym z najczęściej występujących schorzeń wywołanych przede wszystkim paleniem tytoniu jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Choroba łączy przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozdemę płuc. W Polsce na POChP choruje przeszło 2 mln osób, co stanowi ponad 5% społeczeństwa. Większość z nich to palacze. Każdego roku z powodu chorób odtytoniowych umiera ok. 50 tysięcy Polaków. Odrębne koszty skutków nałogu palenia tytoniu, to koszty leczenia chorych, wypłaty rent, a także ogromne obniżenie jakości życia osób chorych.

Wydaje się, że to dość argumentów, aby każdy palacz miał materiał do przemyślenia i czym prędzej podjął postanowienie zaprzestania palenia, niezależnie czy będzie ono noworoczne, czy też nie.

Rzucanie palenia zwykle składa się z kilku etapów – przygotowanie (motywacja), wybór metody, walka z nawrotami, by wreszcie osiągnąć upragnioną abstynencję. Czasem odbywa się to

w ciągu jednego dnia, ale to dotyczy przeważnie osób które ciężko zachorowały, np. na zawał serca i to wydarzenie dotknęło je tak głęboko, że rzuciły palenie z dnia na dzień. Nie o takich osobach chcemy tu jednak mówić.

Szukając motywacji do rzucenia palenia warto się zastanowić, jakie są przyczyny naszego sięgania po papierosa: czy czujemy się głęboko uzależnieni, czy palimy okazjonalnie, dla towarzystwa, czy jest to przejaw buntu i źle pojętego przywiązania do wolności, na zasadzie „nikt mi nie będzie mówił co mam robić”, „moje zdrowie to moja sprawa”, czy palimy pod wpływem stresu, czy też uważamy, że jest to sposób na utrzymanie aktualnej wagi ciała. Zdanie sobie sprawy z tego, co nami rządzi, ułatwi wybór metody rzucania palenia. Jedni wybiorą metody farmakologiczne, jednak dostępne na rynku leki mają wiele przeciwwskazań i nie każdy może je brać. Każdy przypadek sięgnięcia po leki powinien być uprzednio skonsultowany z lekarzem.

Ważne, by uwierzyć, że rzucenie palenia jest w zasięgu możliwości. Wszak każdy palacz zapewne zna osoby, którym się to udało. Obawy budzą pierwsze dni po rzuceniu palenia.

*Dokończenie na str. 14.*

## INFORMACJE O APTEKACH

Radom

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HOMEOPATIA

[www.endomed.radom.pl](http://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

POLYPEKTOMIA 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

dr n. med.

**Danuta Kucharska**

SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG

Radom  
ul. Focha 12/7  
I piętrorejestracja:  
tel. **608 460 030**

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 128195Zapraszamy 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

# Rzucanie palenia

Dokończenie ze str. 12.

Warto się wcześniej zapoznać z tym jakie objawy powoduje abstynencja, wówczas ich występowanie stanie się przewi-

dywalne i łatwiej będzie je łagodzić. Polecane jest prowadzenie dzienniczka palacza. Na początek trzeba sobie uzmysłowić, jakie sytuacje powodują sięgnię-

cie po papierosa, a następnie intensywnie myśleć o jego negatywnych skutkach, co pozwoli wzmocnić motywację do rzucenia palenia. Następnie trzeba ustalić konkretną datę, od kiedy rozpoczniemy walkę z nałogiem. Dzień taki warto wyznaczyć w oparciu o naszą wiedzę na temat tego, kiedy najchętniej sięgamy po papierosa, a kiedy najrzadziej. Jeśli najrzadziej palimy w dniach, kiedy jesteśmy bardzo zajęci, wybierzmy taki dzień jako dzień pierwszy walki z uzależnieniem. Stosujemy wszelkie możliwe metody ograniczania palenia, aż do dnia od kiedy zaplanowaliśmy jego całkowite zaprzestanie, m.in.: nie wypalajmy papierosów do końca, miejmy przy sobie mniejszą niż dotychczas ilość papierosów, trzymajmy je razem ze źródłem ognia jak najdalej od nas, aby dostęp do nich był utrudniony, odraczajmy w czasie zapalenia kolejnego papierosa, zadając sobie pytanie, czy faktycznie musimy zapalić w tej chwili. Rzucając palenie warto uprzedzić rodzinę, znajomych i inne osoby ze swojego otoczenia o powziętym zamiarze. W tym czasie przydadzą się wspierający sojusznicy, dobrze też, aby inni byli uprzedzeni o przyczynach naszego złego humoru i rozdrażnienia. Przed wybranym dniem całkowitego zaprzestania palenia opracujmy sobie strategię „przetwarzania”, które pozwoli nam skutecznie odwracać uwagę od chęci zapalenia. Usuńmy definitywnie ze swojego otoczenia papierosy i wszystkie akcesoria związane z paleniem.

Ponieważ ludzie są różni, różny jest też stopień ich uzależnienia, motyw palenia i nie ma jednego skutecznego dla wszystkich sposobu walki z nałogiem. Jedni palacze poradzą sobie sami stosując się do ww. zasad, inni będą musieli skorzystać z usług poradni antynikotynowych, jeszcze inni sięgną do niekonwencjonalnych metod walki z paleniem, któ-

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

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

**BEZPŁATNE  
BADANIE SŁUCHU  
KONSULTACJE  
LARYNGOLOGICZNE**Zaopatrzenie w środki wspomaganie słuchu  
(aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy  
wspomagające słyszenie, baterie)Usługi i świadczenia dla **DZIECI I DOROSŁYCH**  
realizowane w ramach **NFZ** i komercyjnie**PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:**

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

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**



## 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

### ZABIEGI ESTETYCZNE

LIPOLIZA-spalenie 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

re, choć różnie oceniane, mogą pomóc, choćby na zasadzie silnej sugestii.

Warto wiedzieć co dzieje się z organizmem palacza po zaprzestaniu palenia. Otóż dwie godziny później poprawia się krążenie obwodowe, ciśnienie krwi i akcja serca wracają do normy, pojawiają się pierwsze objawy abstynencyjne, w osiem do dwunastu godzin od zapalenia ostatniego papierosa spada poziom nikotyny we krwi (o ok. 90%) i tlenu węgla, zwiększa się ilość tlenu dostarczana do poszczególnych organów. Dwa tygodnie wystarczą, aby przykre objawy odstawienia papierosów ustąpiły, a po trzech miesiącach ustąpi również typowy dla palacza

czy kaszel. Po pięciu latach zmniejszy się znacznie prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia związanych z paleniem, a po dziesięciu latach chorób nowotworowych, a układ oddechowy całkowicie wróci do normy.

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

## 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

## ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej  
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej  
i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojących się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych

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

48 363 33 73  
603 612 943

## 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

dr n. med.

## Adam Kukliński

specjalista chirurgii ogólnej

Radom ul. Żeromskiego 51

Środa w godz. 16-18

tel. 602 66 88 31 po godzinie 19

USG  
DOPPLER  
naczyni

## 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

## REH-COMPLEX

Michał Paprocki  
FIZJOTERAPEUTA

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

www.reh-complex.pl

Tel: 798-802-717

## PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR  
spec. chirurg

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

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

dr n. med. Andrzej Wypyski  
specjalista chirurgii dziecięcej

## CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudno gojących  
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

REHABILITACJA  
www.zdrowko.com

CHIRURGIA  
www.zdrowko.com

ZDROWIE  
www.zdrowko.com

CHIRURGIA  
www.zdrowko.com

CHIRURGIA  
www.zdrowko.com



RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0108

Gabinet Stomatologiczny

Elżbieta Kaczkowska

Radom, ul. Dobra 19, tel. 48 331 2544

czynny wtorek-czwartek od 15.00

NZOZ DENT-ARTIS

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

Zachowawcze

dzieci i dorosłych,

protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,

profilaktyka,

rtg zębów

stabilizacja protez

na miniimplantach

**LECZENIE BEZ BOROWANIA**  
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498



JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

stomatologia

J/0551

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



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

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

lek. stom. Elżbieta Kaczkowska

lek. stom. Renata Leszczyńska

lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz

lek. stom. Alicja Sulima-Dolina



J/0402

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



048 36 21 899

G/0369



ORTO-CENTRUM

Ewa Oźga

lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA

ul. Szpitalna 5 lok. 8  
26- 600 Radomtel. 48 362 10 93  
tel. kom. 608 351 574Godziny przyjęć:  
pon. 10 - 15  
wt. 14 - 18  
śr. 9.30 - 14.30  
czw. 14 - 18

J/0563

J/0410



## GABINET STOMATOLOGICZNY

**HUBERT SZWEDE**

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

Gabinet:  
**Radom,**  
**ul. Traugutta 6,**  
**tel. 48 36 249 22**

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



# Pozytywne postanowienie poprawy

*Dokończenie ze str. 9.*

Trwałe nawrócenie wymaga podejścia do krótkich konfesjonatów, by spojrzeć w oczy Jezusowi i by raz jeszcze – a może po raz pierwszy w życiu – przekonać się o tym, że Jego miłość większa jest niż nasza słabość i że wszystko możemy w Tym, który nas umacnia.

Co utrudnia dobre postanowienia i nawrócenie?

Istnieje kilka typowych przeszkód w nawróceniu. Pierwsza z nich to lekceważenie własnych grzechów i słabości. Z reguły wyolbrzymiamy cudze błędy i słabości, a pomniejszamy własne. Druga przeszkoda to porównywanie siebie z innymi ludźmi po to, by uciekać od prawdy o sobie i by „usprawiedliwiać” własne zachowanie. Trzecia przeszkoda w nawróceniu to przekonanie danego człowieka, że nie może on już się zmie-

nić. Wbrew pozorom nie jest to postawa pokory, lecz przejaw wygodnictwa i egoizmu. Taki człowiek deklaruje bowiem pośrednio, że nie podejmie trudu przemiany.

Warunkiem trwałego nawrócenia jest odzyskanie pragnień i aspiracji na miarę godności i powołania człowieka. Zawężenie pragnień odbiera trzeźwość myślenia i prowadzi do szukania karykatury szczęścia. Jeśli ktoś zawęzi pragnienia do łatwego zarobku, dobrego nastroju czy doraźnej przyjemności, to nie oprze się nieuczciwości, alkoholizmowi czy uzależnieniom. Nawrócić się to odzyskać pragnienia. Człowiek nawrócony to ktoś, kto pragnie kochać i być kochanym.

*Na podst. art. ks. Marka Dziewieckiego.*



## GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**  
przyjmuje pacjentów:

**Radom, ul. Zielona 23**

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

## "AGAMED" CENTRUM MEDYCZNE

(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)

**NOWA SIEDZIBA: ul. Miła 4/8**

**tel. 48 360-25-53**

### STOMATOLOGIA

lek. stom. **Czubak Przemysław**

lek. stom. **Domańska Bożena**

lek. stom. **Chrzanowska Joanna**

lek. stom. **Tomasiak Irma**

protetyka, wybielanie zębów

### GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik **Świechowski Witold**

USG USG USG USG USG USG USG

### INTERNA

**MEDYCYNĄ PRACY**

badania wstępne i okresowe

**Pytel Anna**

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

**PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE**

w soboty i niedziele w godz. 8<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>

## ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**

SPECJALISTA ORTODONTA

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

☎ **605 384 773**

lek. stom. **Mateusz Wiosna**

przyjmuje pn., sob.

po uzgodnieniu telefonicznym

☎ **787 696 324**

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

**ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY**

**Radom,**

**ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro**

☎ **48 363 53 66**

# Dobry papież - zły Kościół

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.

Felieton ks. dra Andrzeja Jędrzejewskiego z cyklu „O polityce niepolitycznie”.

W większości mediów, w wypowiedziach licznych publicystów i komentatorów dość łatwo daje się zauważyć nie-

malże obowiązujący schemat interpretacyjny, który można wyrazić formułą: dobry papież, zły Kościół. A już szczególnie zły ten Kościół w Polsce. Wypowiadającym się w tym duchu nie można oczywiście zarzucić niechęci do Kościoła, bo przecież z entuzjazmem mówią o jego widzialnej głowie, a że krytyczni wobec rodzimego duchowieństwa, z wyjątkiem ks. Bonieckiego, Lemańskiego i może jeszcze paru innych dobrych księży, to oczywiście tylko z troski o konieczne zmiany

w Kościele i, a także, w duchu papieża Franciszka. Te zmiany, wręcz rewolucję w nauczaniu Kościoła, co rusz zwiastują krzyczące tytuły: „Rewolucja w Kościele”, „Zaskakująca wypowiedź papieża”, „Sensacyjny wywiad papieża Franciszka”, „Papież bierze w obronę kobiety po aborcji”. Gdy jednak sięgniemy do wypowiedzi papieża, w żaden sposób tych sensacji i rewolucji dopatrzeć się nie można. Przecież w stwierdzeniu papieża, że kobieta, która dopuściła się aborcji i szczerze za to żałuje, zasługuje na miłosierdzie, nie ma absolutnie nic nowego. Ileż mogłyby o tym powiedzieć, gdyby nie musiały milczeć, choćby stojące w naszych kościołach konfesjonały. Rzekomo sensacyjna wypowiedź papieża o konieczności otoczenia troską osób rozwiedzionych i małżeństw niesakramentalnych, w rzeczywistości jest też czymś oczywistym. Jan Paweł II w adhortacji Familiaris consortio wręcz zobowiązuje duszpasterzy do otoczenia szczególną duszpasterską opieką osoby rozwiedzione i ich powtórne – już tylko cywilne – związki. Sporo na ten temat było też choćby na ostatnim synodzie biskupów, jeszcze za papieża Bene-



## 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

ul. Sikorskiego 10 budynek Z

tel. 48 332 32 69, 512 040 525

#### prywatne pobyty

pielęgnacyjno-rehabilitacyjne

rehabilitacja w domu u pacjenta

wypożyczalnia sprzętu

medyczno-rehabilitacyjnego

R/0469

## 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

dykta XVI. O kolejnej „sensacyjnej” wypowiedzi Ojca Świętego na temat stosunku Kościoła do homoseksualistów, sam Franciszek powiedział, że stwierdził tylko to, co jest w Katechizmie Kościoła Katolickiego. Oczywiście, obecny papież inaczej rozkłada akcenty, nie można przeoczyć choćby tego przesłania, że na pierwszym miejscu ma być promieniująca moc Ewangelii, a dopiero z jej przyjęcia zrodzą się skutki moralne i że „głoszenie zbawczej miłości Boga przeważa nad obowiązkami moralnymi i religijnymi, podczas gdy dziś nieraz wydaje się, że jest odwrotnie”.

Żeby nie dać się zmanipulować informacjami w duchu „dobry papież, który zmienia Kościół i zły Kościół, który nie chce się zmienić”, warto sięgać bezpośrednio do wypowiedzi papieża, a nie poprzestawać na ich interpretacjach, czy zdaniach wyrwanych z kontekstu. Dobrze by też było, byśmy nie przeoczyli tej homilii Franciszka, która jakoś nie wzbudziła takiego entuzjazmu liberalnych mediów i nie doczekała się sensacyjnych nagłówków, a która dotyczy konieczności zaangażowania katolików świeckich w politykę.

Papież mówił: „Nikt z nas nie może powiedzieć «Ja w to nie wchodzę, to oni rządzą...». Ależ nie, odpowiadam za to jak rządzą i muszę uczynić wszystko, co w moich siłach, aby zarządzili dobrze, starając się jak najpełniej uczestniczyć w życiu politycznym. Polityka – mówi nauka społeczna Kościoła – jest jedną z najwznioślejszych form miłości, gdyż jest służbą dobru wspólnemu. Nie mogę umyć rąk. Wszyscy musimy coś dać z siebie” – powiedział Ojciec Święty. To oczywiście także nie jest jakaś nowa wypowiedź. Bardzo zdecydowane słowa w tym względzie napisał Jan Paweł II choćby w adhortacji *Christifideles laici*, gdzie czytamy, że „katolicy świeccy nie mogą rezygnować z udziału w polityce, czyli w różnego rodzaju działalności gospodarczej, społecznej i prawodawczej, która w sposób organiczny służy wzrastaniu wspólnego dobra” (ChL 42). Zaś „Bierność, która zawsze była postawą nie do przy-

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

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

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

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

jęcia, dziś bardziej jeszcze staje się winą. Nikomu nie godzi się trwać w bezczynności” (ChL 3). Bardzo podobne wypowiedzi znajdujemy w Nocie Doktrynalnej Kongregacji Nauki Wiary na temat zaangażowania katolików w politykę, podpisanej przez ówczesnego prefekta kard. Ratzingera, a także w jego papieskiej encyklice *Veritas in caritate*.

Te wypowiedzi, także w ustach Franciszka, nie spotykają się już jednak z wielkim entuzjazmem liberalnych mediów, bo rzeczywiście są pod prąd rozpowszechnionej mentalności, że wiara nie powinna mieć nic do powiedzenia w polityce, a katolicycy wyborcy, parlamentarzyści, ministrowie itd., nie powinni swego katolicyzmu do polityki „mieszać” Tymczasem Franciszek (nic to zresztą nowego w społecznym nauczaniu Kościoła) mówi: „Dobry katolik miesza się do polityki, dając z siebie to, co najlepsze, aby rządzący mogli rządzić”. Zdaniem papieża, każdy z nas poprzez wyrażanie swej opinii, a także uwag krytycznych powinien współpracować w budowaniu dobra wspólnego. Tym jednak, co ma być szczególnie ważnym wkładem chrześcijanina w politykę, „najlepszą rzeczą, jaką możemy dać rządzącym [jest] modlitwa! Chrześcijanin, który nie modli się za rządzącymi nie jest dobrym chrześcijaninem!” – mówi papież. Czy na pewno dobrze jest prosić Boga o pomoc dla kogoś, kogo bardzo źle oceniamy? Oto papieska odpowiedź na tego typu wątpli-

wości: „Ależ, Ojcie, jakże mogę za niego się modlić? To człowiek, który mi nie pasuje...». «Módl się, żeby się nawrócił!». Ale módl się”. A żeby już nie było żadnych wątpliwości, że tak właśnie trzeba, Franciszek dodał: „Nie mówię tego ja, ale św. Paweł, Słowo Boże”.

**USG**

**dr n.med. Jarosław Więckowski**  
*specjalista radiodiagnostyki*

**BADANIA:** jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przeziemiączkowe, 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**

**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



# Oferta dla naszych czytelników



Cuda eucharystyczne, brocząca krwią figurka Chrystusa czy mistyczne objawienia – nie są to jakieś średniowieczne legendy, ale świadectwa istnienia Boga, które mają miejsce w naszych czasach. Ron Tesoriero dokumentuje i bada cudowne Boże interwencje. Zgłębia tajemnicę objawień w Fatimie, wizerunku Matki Bożej z Gwadelupy czy Całunu Turyńskiego. Dzięki niemu poznajemy boliwijską mistyczkę Catalinę Rivas. Ta prosta kobieta spisując słowa dyktowane jej przez Jezusa, stała się Jego Sekretarką. Są to teksty o wierze i wielkiej miłości jaką jesteśmy obdarzeni przez Boga.

Niezwykle cenne jest świadectwo Cataliny dotyczące Mszy Świętej. Kobieta słyszy głos Maryi, która wskazuje jej, jak należy uczestniczyć w Eucharystii. Najświętsza Panna mówi m.in.: „**Pamiętaj, że Msza Święta ma wartość nieskończoną. Bądź więc hojna w ofiarowaniu i nie ograniczaj się w prośbach**”. Catalina doświadcza prawdziwej obecności Chrystusa w chlebie i winie, widzi uwielbające Go zastępy aniołów, świętych i błogosławionych. To piękne świadectwo nie pozostawia obojętnym. Po jego przeczytaniu Msza Święta już nigdy nie powinna być dla nas rutyną czy smutnym obowiązkiem.

Ta książka jest bardzo potrzebna. Przypomina bowiem o tym, że Jezus jest z nami tu na ziemi, interesuje się naszym losem i spragniony naszej miłości ciągle nas do siebie wzywa.

Magdalena Skrok

**Wydawnictwo WAM**  
e.wydawnictwowam.pl

Książka **Powody aby wierzyć. Dowody na istnienie cudów** kosztuje 29.00 zł. Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie **23,20 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

## Akademickie Centrum Medyczne

### Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz Metodą **F.E.D** – jedyny aparat w regionie
- usuwanie ostryg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń wzrostu kostnego, punktów bólowych **falą 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, bieźnia 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
  - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
  - łóżko rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej
  - magnetoterapia
  - elektroterapia
  - światłolecznictwo
  - laseroterapia
  - ultradźwięki
  - hydroterapia



### NOWOŚCI w ACM

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

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,  
[www.acm.radom.pl](http://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

# Fala wstrząsowa - innowacyjna metoda leczenia

Zwykle metody nie pomagają? Terapia falą wstrząsową ESWT HYDRON – QT może pomóc raz na zawsze!

Nazwa ta dotyczy metody zwalczania dolegliwości bólowych wynikających ze stanu przewlekłego układu mięśniowo-szkieletowego. Jako innowacja na polskim rynku jest niezwykle skuteczna (w przeprowadzonych badaniach jest widoczna poprawa u 80% pacjentów już po pierwszym zabiegu) i szeroko stosowana w rehabilitacji, ortopedii, chirurgii i medycynie sportowej.

## Na czym polega zabieg falą wstrząsową?

ESWT (EXTRACORPOREAL SHOCK WAVE THERAPY) to zewnątrznaczyniowa terapia falą wstrząsową. Jest nieinwazyjną metodą leczenia, która obejmuje dostarczenie energii skoncentrowanych fal dźwiękowych lub energii akustycznej, w zmienione chorobowo i bolące miejsca, aby wywołać w organizmie własne naturalne mechanizmy naprawy i stymulacji gojenia.

## W jaki sposób działa ESWT?

Fala wstrząsowa stymuluje reakcję tkanek, powodując rozwój włókien i/lub zmiany w przepuszczalności błony, tworzy pęcherzyki kawitacji, które rozkładają/zmieniają konsystencję złogów wapniowych.

## Zalety stosowania:

- brak konieczności wykonania zabiegu chirurgicznego
- brak konieczności stosowania znieczulenia
- szybki i skuteczny efekt
- brak skutków ubocznych
- wiele wskazań do stosowania

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

## Wśród schorzeń kwalifikujących się do terapii falą wstrząsową są:

- ostroga piętowa
- zapalenie powięzi podeszwowej stopy
- ból ścięgna Achillesa
- zespół mięśnia piszczelowego przedniego
- ból ścięgien rzepki (kolano skoczka)
- ból w przyczepach ścięgna udowego
- zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego
- zapalenie przyczepu ścięgna do krętarza
- zapalenie kałek maziowych
- wyrośla kostne w drobnych stawach dłoni w przypadku choroby zwyrodnieniowej
- ból w okolicy pachwiny
- bóle stawów barkowych ze zwapnieniami lub bez
- wapniejące zapalenie ścięgien stawu barkowego
- zapalenie nadkłykcia (tzw. łokieć tenisisty, łokieć golfisty)
- ból po wewnętrznej stronie nadgarstka
- przewlekłe entezopatie
- punkty spustowe (triggerpoints).

## Na liście przeciwwskazań do leczenia falą wstrząsową są:

- choroba nowotworowa
- dzieci w okresie wzrostu
- ciąża
- ostre i nawracające stany zapalne

- rozrusznik serca
- zaburzenia krzepliwości krwi

## Opinie pacjentów

W marcu 2013 miałam wykonany zabieg w Akademickim Centrum Medycznym na ostroga piętową, z którą męczyłam się od ponad roku. Po opuszczeniu gabinetu zabiegowego odczułam ogromną ulgę i do dnia dzisiejszego śladu po bólu nie ma!

Dziękuję terapeutom za ogromną pomoc.

Halina Podgórska, lat 44

W czerwcu 2012 zaczęły się moje problemy ze stawem łokciowym. W badaniu lekarz zdiagnozował tzw. łokieć tenisisty. Przez kilka dobrych miesięcy próbowałam różnych metod leczenia, które jednak nie przynosiły większej poprawy. Na początku kwietnia przeszedłem pierwszy zabieg falą wstrząsową i od razu odczułem ogromną ulgę. Dwa tygodnie później miałem wykonany drugi zabieg i od tamtego czasu już nie wiem co to problemy z łokciem!

Dziękuję za pomoc i serdeczną obsługę!

Roman Chmielewski, lat 38

Zapraszamy,  
Patrik Piwoński i Michał Paprocki  
Terapeuci Metody ESWT z Akademickiego Centrum Medycznego

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 łańcuchowe  
Oprawa grafik, plakatów i zdjęć  
Lustra fazonowane  
Półki szklane i akcesoria

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

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

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

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

BADANIA **USG**

również  
**WIZYTY DOMOWE**

wtorek 14<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup> środa 15<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup>

ZDROWIE  
www.zdrowko.com

ZDROWIE  
www.zdrowko.com

ZDROWIE  
www.zdrowko.com

RÓŻNE  
www.zdrowko.com

PEDIATRIA  
www.zdrowko.com

www.nzoz-srodmiescie.pl



Z/0262

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

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

**BEZPŁATNIE**W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ  
Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

|                                |                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------|
| Bożena Batory                  | lek. chorób dziecięcych, neurolog 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)\*

\*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)\*

• **BOTOX**

• wypełnianie zmarszczek

• **THERMAGE**

• nieinwazyjny lifting

• plastyka powiek

• odchudzanie

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN\*

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

Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, 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

W/0479

# Światowy Dzień Chorego

**Potrzeba ludzi, którzy w przeciwności świata wniosą nadzieję i uśmiech Boga.**

Kościół rozpoznaje w chorych szczególną obecność cierpiącego Chrystusa. Píše o tym Papież Franciszek w przesłaniu na XXII Światowy Dzień Chorego. Obchodzony jest on w przypadające 11 lutego liturgiczne wspomnienie Matki Bożej z Lourdes. Obchodom towarzyszą słowa „Wiara i miłosierdzie: «My także winniśmy oddać życie za braci» (1J 3,16)».

W przesyconym nadzieją przesłaniu Ojciec Święty przypomina, że wprawdzie Bóg nie wykluczył z ludzkiego życia choroby i cierpienia, przemienił je jednak i nadał im nowy wymiar. „W naszym cierpieniu jest cierpienie Jezusa, wraz z nami dźwiga On jego ciężar i nadaje mu sens” – pisze Papież podkreślając, że gdy Syn Boży został wywyższony na krzyżu, pokonał samotność cierpienia. Z Jego Zmar-

tychwstania wypływa nasza odwaga do stawienia czoła, wraz z Nim, wszelkim trudom i przeciwnościom losu. Franciszek przypomina, że współczesny świat potrzebuje Miłosiernych Samarytan, którzy z delikatnością towarzyszą ludziom chorym oraz wnoszą nadzieję i uśmiech Boga w przeciwności naszego świata. Jako wzór do naśladowania Ojciec Święty stawia chorym, lekarzom, pielęgniarkom i wolontariuszom – Maryję, która, jak pisze, tak jak trwała u stóp krzyża swego Syna, tak trwa przy naszych krzyżach, towarzysząc nam w drodze prowadzącej do zmartwychwstania i pełni życia.

Na zakończenie swojego listu na XXII Światowy Dzień Chorego Papież Franciszek napisał: „Zawierzam ten XXII Światowy Dzień Chorego wstawiennictwu Maryi, aby pomogła ludziom chorym przeżywać swoje cierpienie w jedności z Jezusem Chrystusem i wspierała tych, którzy się nimi opiekują. Wszystkim

chorym, pracownikom służby zdrowia i wolontariuszom z serca udzielam Apostolskiego Błogosławieństwa”.

FRANCISZEK

**Światowy Dzień Chorego** został ustanowiony przez papieża Jana Pawła II 11 maja 1992 r. – w 75. rocznicę objawień fatimskich i w 11. rocznicę zamachu na jego życie na placu św. Piotra w Rzymie. Był obchodzony co roku w którymś z sanktuariów maryjnych w różnych częściach świata. Od 2009 r. – zgodnie z wolą papieża Benedykta XVI – obchody mają charakter diecezjalny.

ks. Grzegorz Wójcik (kapelan RSS Tochtermana)

Wszystkich chorych, ich rodziny oraz pracowników służby zdrowia serdecznie zapraszamy na mszę świętą z okazji Światowego Dnia Chorego:

**11 lutego o godz. 11.00 w Kaplicy RSS przy ul. A. Tochtermana.**

Księża kapelani

## Rozważania

### Prawdziwe spotkanie

Kochając w bliznim Jezusa ukrytego w głębi jego duszy, kochamy w nim właśnie to, co najgłębsze, to, co w nim osobowe. Miłość bliźniego ze względu na jego pięknie zbudowane ciało, jego wspaniałe cechy charakteru czy ogromne uzdolnienia, albo z uwagi na przyjaźń mi okazywaną, nie jest prawdziwą miłością. Prawdziwa, autentyczna miłość kocha to, co najgłębsze: to, że mój bliźni jest ikoną Chrystusa, że zamieszkuje w nim przemieniony Pan. A fakt, że w tym i poprzez to również Bogu sprawiamy radość, nie umniejsza wagi całej sprawy. Człowiek jest podobny do solid-

nie obwarowanego miasta: skrywa się, chroni i odgradza jego murami. Jednak autentyczna miłość wnika do wnętrza miasta i odkrywa ukryty skarb, którego właściciel prawdopodobnie sam jeszcze nie odkrył. Możliwe, że najistotniejszym zadaniem miłości jest wniknąć przez te zewnętrzne mury, aż do centrum miasta i tam szeptać albo wołać do drugiego: „Przyjdź do domu!” Jednakże uczynić to może tylko ten, kto sam zamieszkuje w swoim centrum. Prawdziwa miłość nie chce spotykać bliźniego na obrzeżach miasta, gdzie tkwi on w swojej wieży strażniczej. To nie tak, miłość bowiem spieszy, aby spotkać go w domu, gdzie jest on sobą, gdzie stanowi jedno z Chrystusem.

(Wilfrid Stinissen †)

**KOLPORTAŻ**  
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
w Radomiu  
Przychodnie Lekarskie  
SWPZZPOZ Krychnowice  
Radomski Szpital Specjalistyczny  
SPZOZ w Koźniewicach  
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](http://www.zdrowko.com) zakładka cennik,  
e-mail: [zbigum@op.pl](mailto: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](http://www.zdrowko.com)

**GINEKOLOGIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH**  
[www.zdrowko.com](http://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. Prażmowskiego)



48 363-74-64

CZYNNE  
PN-PT 8.30 - 19.00  
SOBOTY 9.00 - 14.00

LEKI GOTOWE i RECEPTUROWE

## HOMEOPATIA

PIELUCHOMAJTKI

A/0003

## APTEKA

mgr farmacji

**Helena Borysewicz-Pawlik**

Radom  
ul. Chrobrego 9

tel. **48 36 407 07**

A/0007

ul. Okulickiego 47  
Radom

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

## APTEKA



## Medella

# 7

## dni w tygodniu

A/0556



### ZAPROSZENIE

Hospicjum Królowej Apostołów w Radomiu  
zaprasza

LEKARZY i PIEŁĘGNIARKI

do bezinteresownej służby chorym na nowotwory,  
ich rodzinom i osieroconym, szczególnie osieroconym dzieciom.

Posługa realizowana jest w ramach WSPÓLNOTY HOSPICYJNYCH WOLONTARIUSZY  
(medycznych i niemedycznych).

W imieniu radomskiej Wspólnoty hospicyjnej  
ks. Marek Kujawski SAC  
Duszpasterz Hospicjum

Hospicjum Królowej Apostołów  
ul. Wiejska 2, 26-600 Radom  
tel. 48 36 681.44 lub 605 980 214

e-mail: hospes@hospicjum.radom.pl, www.hospicjum.radom.pl

## APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

**Radom,**  
**ul. Niedziałkowskiego 19/21**  
**(róg Staszica)**

tel.: **48 362 3442**

**zapraszamy**

A/0500