

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wybory

Na wiele aspektów naszego życia nie mamy wpływu. Choćby pogoda; jak powiedział pan Jarosław Kret „przyroda jest nieokiełznana i stąd nie wiemy dokładnie, jaka pogoda będzie jutro”. Ale są też takie sprawy, o których decydujemy każdego dnia. Co zjemy na obiad? Którą drogą dojedziemy do celu? Czy teraz zadzwonić, czy trochę później?

Wybieranie zawsze niesie ze sobą określone konsekwencje. Nie raz tego doświadczaliśmy. Bo gdybyśmy wyszli z domu trochę wcześniej, wybrali inną drogę... to byłoby inaczej. A tak, jest jak jest.

25 października odbędą się w naszej Ojczyźnie wybory do Sejmu i Senatu. I znowu wybierzemy. Nawet ci, którzy nie pójdą głosować, oni też wybiorą, bo liczy się każdy głos. Ten uznany przez komisję za ważny i ten źle oddany, i ten którego zabraknie również. Sporo się dzisiaj dyskutuje na temat frekwencji. Ilu z nas pójdzie głosować? To pozostaje niewiadomą. Pewne jest, że skutki wyborów będą dotyczyć nas wszystkich. Skoro więc mogą mieć wpływ, to może warto iść i zagłosować? Ja na pewno pójde.

ZG

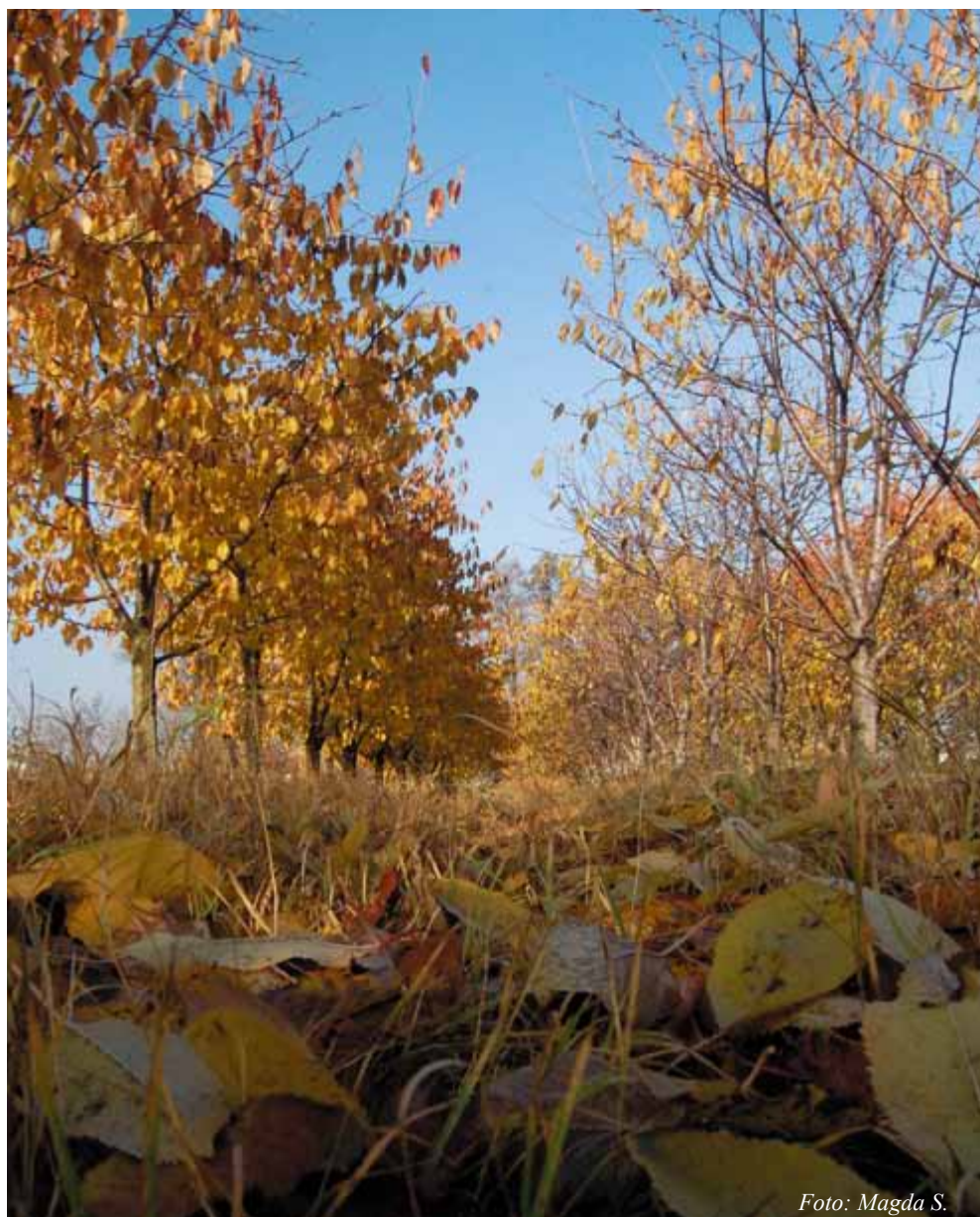


Foto: Magda S.

ARTYKUŁY:

Białe niedziele

Czytaj na stronie 4.

Opieka dla osób z demencją i chorych na Alzheimera

Czytaj na stronie 6.

Syndrom wypalenia zawodowego. Masz go?

Czytaj na stronie 10.

Olej z pestek mirabelki konkurencją dla oliwy z oliwek?

Czytaj na stronie 12.

Zielona herbata i jej właściwości

Czytaj na stronie 19.

Bogactwo natury - orzechy włoskie

Czytaj na stronie 21.

Siostry Służebnice Przenajświętszej Krwi

Czytaj na stronie 27.

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

VISION CENTER

www.visioncenter.pl



SALONY OPTYCZNE

Rafał Paluch *OPTOMETRYSTA KLINICZNY*

Anna Paluch *OPTOMETRYSTA DYPLOMOWANY*

- PROFESJONALNE BADANIA WZROKU
- NOWOCZESNY SPRZĘT
- APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- SZEROKI WYBÓR MARKOWYCH OPRAW

Radom

Królowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78

Kozienice

Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 7, 10, 15
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 3, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 7, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11
USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 3, 13, 25, 28
Pielęgniarnictwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa – str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 12, 24, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 9, 22
Laboratoria – str. 3, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 7, 11, 24
Inne – str. 5, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

"AGAMED" CENTRUM MEDYCZNE

Radom
ul. Miła 4/8

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. Czubak Przemysław

lek. stom. Domańska Bożena

lek. stom. Chrzanowska Joanna

RTG zębów

protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog – położnik Świechowski Witold

USG USG USG USG

INTERNA MEDYCYNĄ PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ - 21⁰⁰

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058



apteka

CENTRUM ZDROWIA

RADOM, ul. Lekarska 2A

OTWARTE:

Poniedziałek - Piątek 8:00-21:00

Sobota 8:00-15:00

A/0014

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitik 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
Borelioza met westernblot
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
D-Dimery

*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

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Białe niedziele



Pani
Lucyna
Wiśniewska
jest lekarzem
neurologiem,
posłanką ziemi
radomskiej na
Sejm Rzeczy-
pospolitej Pol-
skiej V kaden-
cji, współtwór-
czynią Radomskiego Środowiska „Inicjatywa”.

Szczególnie aktywnie działa

w obszarze ochrony zdrowia i spraw rodziny. Obie te sfery doskonale łączą się podczas „Białych niedziel”.

„Białe niedziele” są to akcje organizowane cyklicznie przez Radomskie Środowisko „Inicjatywa”. W ich ramach już od 15 lat lekarze specjaliści spotykają się z pacjentami na bezpłatnych konsultacjach i badaniach.

– Jeździmy do gmin do których jesteśmy zapraszani przez wójtów, przez radnych rady gminy, rady miejskiej, przez księży proboszczów. Zazwyczaj są to miejsca, gdzie jest utrudniony dostęp do lekarzy, m.in. wynikający z długich kolejek do specjalistów. Na tych terenach do których jeździmy mieszka dużo osób starszych, które mają problemy z poruszaniem się i z transportem do lekarzy. Staramy się pomóc tym ludziom – mówi Lucyna Wiśniewska. Dodaje również: –

Zazwyczaj jeździmy grupą specjalistów, składającą się z: neurologa, kardiologa, ginekologa-położnika, onkologa, ortopedy, dermatologa, laryngologa, okulisty, alergologa. Jeśli jest taka potrzeba, jest z nami również pediatra, internista i stomatolog.

„Białe niedziele” cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Chętni na wizytę u lekarza specjalisty nie muszą mieć ze sobą skierowania. Wystarczy że pojawią się w godzinach 9.00-15.00 w miejscu, gdzie wyznaczone zostanie przeprowadzenie akcji. Zazwyczaj są to szkoły, które mogą pomieścić wszystkich zainteresowanych. Poza lekarzami w „Białych niedzielach” biorą udział pielęgniarki, które przyjmują w gabinecie zabiegowym. Wykonują one badania takie jak: EKG, spirometria, poziom cukru we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego. Ginekolog-dz wykonują cytologię. Jeśli jest taka możliwość przeprowadzane są również badania USG. „Białe niedziele” organizowane były już w około 40 miejscowościach.

– Nie raz zdarzało się podczas „Białej niedzieli”, że nasi lekarze dzięki postawieniu trafnej i szybkiej diagnozy oraz wdrożeniu odpowiedniego leczenia

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00

badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/01031

**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

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

**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/0552

nia, ratowali pacjentom zdrowie i życie – opowiada Lucyna Wiśniewska. Jednocześnie serdecznie zachęca do korzystania z tej inicjatywy – „Białe niedziele” to okazja by porozmawiać o dolegliwościach i wątpliwościach dotyczących zdrowia. Jest to swego rodzaju dar serca ze strony lekarzy.

Warto również wspomnieć o piknikach ekologiczno-zdrowotnych, które od 6 lat organizowane są w Radomiu przez Środowisko „Inicjatywa” oraz firmę Radkom. Grupa lekarzy specjalistów udziela w tym czasie bezpłatnych konsultacji i porad. Cieszą się one dużym powodzeniem zarówno wśród młodszych, jak i starszych mieszkańców Radomia.

Pani Lucyna Wiśniewska
startuje w wyborach parlamentarnych z listy komitetu wyborczego **Prawo i Sprawiedliwość** w okręgu wyborczym Radom (okręg nr 17) z numerem 8 na liście.

(M.S.)

REHABILITACJA
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauz 32

*czynne od pon.-pt.
w godz. 8-19
tel: 448 360-11-44,
534-530-430*

PORADY LEKARSKIE:

- lek. med. Anna Mazurkiewicz
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ
- lek. med. Małgorzata Grel
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

- ZABIEGI WODNE - AQUAVIBRON
- MASAŻ WIROWY
- MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- FALA UDERZENIOWA
- OKŁADY PARAFANGO
- KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
- LASEROTERAPIA
- BIOPTRON - SOLLUX
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA - ELEKTROTERAPIA

UMOWA z NFZ

REH-COMPLEX

Michał Paprocki

FIZJOTERAPEUTA

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

Leczenie bólów kręgosłupa metodą McKenziego

Rehabilitacja osób metodą PNF

Konsultacje, dojazd do pacjenta

www.reh-complex.pl

Tel: 798-802-717

„CHROBREGO”

NZOZ
Elżbieta Stachura

e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl

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

T E R A P I A

KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

Artur Kieloch

mgr Rehabilitacji Ruchowej

Terapeuta Uwierzytelniony
Międzynarodowego Instytutu McKenzie,
Licencjonowany w USA fizjoterapeuta

Gabinet:
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel. 696 018 999

„REDUAR”

Gabinet Rehabilitacji

RADOM, UL. KILIŃSKIEGO 6, II PIĘTRO

Tel. 536 109 100 lub 536056036
fizjoterapia@wp.pl

Zapraszamy: poniedziałek – piątek
w godz. 9:00 – 17:00

Fizykoterapia

- Elektroterapia
- Laseroterapia
- Krioterapia
- Magnetoterapia
- Światłoterapia
- Ultradźwięki

Kinezyterapia

- Ćwiczenia usprawniające
- Gimnastyka korekcyjna
- KinesioTaping
- Masaże
- Drenaż limfatyczny

Rehabilitacja w domu pacjenta!

GABINET
REHABILITACJI

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła

Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

GABINET CHIRURGII

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

tel. 48 721 002 108 www.rrojewski.pl

LEKARZE

dr n. med. Robert Rojewski
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog
tel. prywatny: 601 928 208
wtorek od 15.30

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej
chirurgia naczyniowa
tel. prywatny: 602 668 831
przedostatni piątek miesiąca od 15.30

Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON

Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu!
Szybki powrót do aktywności!

- konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu, kłykciny kończyste itp.)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi, zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z siatką), usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- badanie USG Doppler żył i tętnic, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, skleroterapia, miniflebektomia oraz klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych

JAMY BRZUSZNEJ

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

www.zdrowko.com

NZOO "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Andrzej Kozera - czwartki

Zakład Rehabilitacji Leczniczej Radom ul. Główna 12 zabiegi 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA:
wyszczupła, wspomaga odchudzanie,
niweluje zaawansowany cellulit, obrzęki
i ciężkość kończyn dolnych i górnych
(po mastektomii),
 - drenaż limfatyczny
 - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2
od poniedziałku do piątku w godz. 12-15
oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952, 601 341 081

R/0397



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM



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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

NFZ

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**

**48 360 74 52,
600 766 982**

P/0430

Opieka dla osób z demencją i chorujących na chorobę Alzheimera

Wiele rodzin w Polsce nie jest w stanie zapewnić stałej opieki swoim słabym i chorym bliskim. A ostatnie dni życia człowieka często wiążą się z ogromnym cierpieniem – zarówno chorego, jak i jego rodziny, bezradnej w obliczu choroby i nadchodzącej śmierci ukochanej osoby. Bliscy ciężko chorego seniora często nie są w stanie zapewnić mu stałej opieki w domu i decydują się na zgłoszenie go do hospicjum lub zakładu opiekuńczo-leczniczego. Kiedy należy pomyśleć o takiej formie opieki? Jak się o nią postarać? Czy jest powszechnie dostępna?

Aby odpowiedzieć na to pytanie wybraliśmy się do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego „Jaśmin” w Starym Goździe. Byliśmy tutaj z wizytą późną wiosną, aby przedstawić czytelnikom jak wygląda pobyt pacjentów w tego typu placówce. Wte-

dy dowiedzieliśmy się, że pewną grupą chorych są osoby z otępieniem i chorobą Alzheimera i to do nich dzisiaj wracamy.

Schorzenia te zmieniają całkowicie życie chorego i jego rodziny, a wobec braku leczenia przyczynowego dla ogromnej

większości chorych i ich rodzin to wyrok. Wyrok z którym trzeba będzie żyć statystycznie 8-14 lat. Po okresie względnie samodzielnego funkcjonowania, przy pewnej asyście i pomocy najczęściej członka rodziny, chory wymagać będzie sta-



JAŚMIN

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ

Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

I/0583



Radom, ul. Gagarina 1

☎ **48 367 15 10**
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ **48 366 81 51**
Poradnie specjalistyczne

☎ **48 367 15 10**
Leczenie szpitalne

**Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰**

www.medicon.com.pl

**Zabiegi usunięcia zaćmy przy użyciu najnowszego
sprzętu i technik operacyjnych - zabiegi płatne**

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać w gabinecie nr 20
I piętro, Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej lub pod numerem telefonu:
48 367-15-16 lub kom. 790-610-790, email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl,
od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**

● **leczenie szpitalne - krótkie terminy!**

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne

● **kardiologia również dziecięca**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)

● **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

● **neurologia**

W naszej ofercie proponujemy najlepsze na świecie
amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe.

Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

tej obecności opiekuna. Podobnie jak
w innych krajach, w Polsce także przewa-
ża model opieki rodzinnej. Ocenia się, że
około 25-30% chorych w Polsce trafia do
domów pomocy społecznej lub prywat-
nych domów opieki. Dzieje się to najczę-
ściej, kiedy choroba jest już poważnie za-
awansowana.

Wieloletnia opieka nad chorym z de-

mentacją i chorobą Alzheimera jest obciąże-
niem psychicznym, a z czasem wypa-
ła opiekuna psychicznie. Badania amerykańskie potwierdzają statystycznie istotną
nadumieralność opiekunów osób chorych
na chorobę Alzheimera – 70% z nich cierpi
z powodu permanentnego stresu, a 50%
z powodu depresji.

Dokończenie na str. 8

Kompleks Opiekuńczy u Stępnów
Renata Chwaścińska



Kozia Wola 95, 26-220 Stąporków
tel. 692-168-409

Województwo świętokrzyskie

www.ustepniow.pl

e-mail: ustepniow@gmail.com

Misją placówki jest zapewnienie najwyższych
standardów w opiece nad osobami starszymi
poprzez przygotowanie komfortowych warunków
mieszkalnych, zatrudnienie wykwalifikowanego
personelu oraz dbanie o rodziną i ciepłą atmosferę.

Oferata placówki skierowana jest zarówno
do aktywnych seniorów, którzy chcą dbać
o swoją sprawność fizyczną i intelektualną,
jak również do osób wymagających kompleksowej
opieki pielęgniarstwa, medycznej i rehabilitacyjnej.

Miejsce stworzone z myślą o osobach starszych,
zapewnieniu im spokojnej, bezpiecznej,
godnej i szczęśliwej starości.

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

REHABILITACJI LECZNICZEJ

(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**Prywatne zabiegi pielęgniarstwa
w domu pacjenta**

(również w soboty i niedziele)

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18**

☎ **48 360 74 52, 600 766 982**

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarstwa
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**

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydłowieckiego.

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego**

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21,**

501 741 118, 602 772 744

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

Opieka dla osób z demencją i chorujących na chorobę Alzheimera

Dokończenie ze str. 7

Opiekunowie chorych nazywani są ukrytymi ofiarami choroby Alzheimera. W sytuacji, gdy rodzina nie jest w stanie zapewnić choremu prawidłowej opieki, decyduje się na umieszczenie go w domu opieki.

W Zakładzie Opiekuńczo Leczniczym w Starym Goździe koło Radomia znajduje się pododdział dla pacjentów z różnymi rodzajami otępień, między innymi dla chorych na chorobę Alzheimera. Lekarka Joanna Buła-Grzybowska mówi, że pacjenci

z takimi schorzeniami wymagają specjalnej opieki i troski we wszystkich wymiarach funkcjonowania. – Zajmują się nimi opiekunowie, szczególnie przygotowani do swojej pracy, osoby które mają serce do takiej opieki. Mają oni doświadczenie nie tylko w zawodzie, ale przechodzą też wiele szkoleń, które pozwalają im profesjonalnie zajmować się tą grupą chorych – wyjaśnia nam lekarz.

No cóż, szukałem, szukałem i znalazłem. Mama ma chorobę otępienną i Alzheimera. Była już w innym zol-u, ale właśnie musiałem ją zabrać, bo była niedomyta, głodna (schudła 4 kg w 2 miesi-

SPECJALISTA NEUROLOG Katarzyna Głód-Socha

**gabinet neurologiczny
oraz wizyty domowe**

Czwartki od 15,30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8

zapisy tel.: 48 36 34 6014, 694138928

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska

lek. med. **Adam Zagata**
specjalista neurochirurg

przyjmuje: Radom, ul. Królewska 15 A
poniedziałek od 17
zapisy tel. 48 333 28 74, 607 078 036

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

**Radom
ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ 604 930 232**

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

DOPPLER COLOR

tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej,
stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe),
stawy biodrowe u dzieci

EEG

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

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



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

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. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

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

ce). Nie miałem wyjścia, dobro matki jest najważniejsze. Byłem z siostrą u dyrektora ośrodka. Oprawdzono nas po ośrodku, pokazano nam pokoje, kuchnię, salę do rehabilitacji świetlicę i... mama trafiła do tego ośrodka. Dużym atutem ośrodka jest fakt, że współwłaścicielem jest Pani doktor, która bardzo dba o pensjonariuszy (konsultacje, kalendarz kąpiele, diety itp.). My też jesteśmy spokojni i dziękujemy właścicielom za pomoc. To tylko jedna z wielu wypowiedzi o opiece nad chorymi w tej placówce. – Zdajemy sobie sprawę, że podjęcie decyzji o przekazaniu opieki nad bliską osobą jest trudne, dlatego też zachęcamy rodziny i opiekunów do wizyty w naszym ośrodku. Spotkanie takie jest okazją do zapoznania się z wielokierunkowym programem terapeutycznym Zakładu Opiekuńczo-Lecniczego, a także pozwala uzyskać odpowiedzi na nierzadko trudne pytania – podkreśla właściciel ZOL.

W Zakładzie Opiekuńczo-Lecniczym jest w tej chwili 98 osób. Ale tylko część z nich to osoby z demencją i chorujące na chorobę Alzheimera. Wszystkimi pacjentami na zmianę opiekuje się 60 osób: lekarze (dwóch internistów, onkolog, neurolog, dwoje psychiatrów), pielęgniarki, opiekunowie, sprzątający, do tego pracownicy biurowi i techniczni. Opieka pielęgniarska jest całodobowa. Na stałe w ośrodku zatrudnieni są również: logopeda, psycholog i dwoje fizjoterapeutów. – Dla nas najwyższą wartością jest zawsze człowiek. Wszystko co robimy i jak robimy, wykonujemy z myślą o komforcie naszych podopiecznych. Leczymy najlepszymi metodami, kupujemy urządzenia i leki na najwyższym poziomie – podkreśla wielokrotnie lekarz prowadząca. – Systematycznie zakład nasz jest kontrolowany przez Sanepid, NFZ, Urząd Wojewódzki czy Konsultanta Krajowego – podkreśla dyrektor Tomasz Grzybowski. Dodajmy jeszcze, że pododdział dla osób z demencją i chorujących na Alzheimera znajduje się na parterze budynku. Ze skrzydła jest bezpośrednie wyjście na powietrze, gdzie znajduje się mały ogród spacerowy. – Pacjenci mają więc zapewnione bezpieczeństwo i opiekę – dodają prowadzący ZOL w Starym Goździe.

Barbara Wójciak

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

06290

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

like my smile

profesjonalne artykuły do
higieny & pielęgnacji jamy ustnej



www.likemysmile.pl

Panoramica
pracownia radiologiczna

J/0603

Panoramica 3D
pracownia radiologiczna

B/0602

- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej
precyzji i najniższej dawki
promieniowania
- Tomografia zatok i dróg
oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT
dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl

26-600 Radom, ul. Okulickiego 48
tel. +48 48 679 61 71

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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**

G/0343

Syndrom wypalenia zawodowego. Masz go?

Syndrom wypalenia zawodowego dotyczy coraz częściej dobrze wykształconych, młodych ludzi, dopiero rozpoczynających swoją drogę zawodową. Aby nie wpaść w pułapkę, trzeba zwolnić tempo życia i realnie oceniać swoje obowiązki – mówią eksperci.

Wbrew obiegowym opiniom syndrom wypalenia zawodowego nie dotyczy osób, które od lat wykonują swój zawód i popadają w rutynę. Zdaniem

ekspertów coraz częściej dotyczy on ludzi rozpoczynających dopiero karierę: dwudziesto- i trzydziestolatków.

– Być może dlatego tak się dzieje, że wydaje im się, iż mają dużo sił i energii, że są w stanie ze wszystkim sobie poradzić. Nie zwracają uwagi na to, że te siły mają im starczyć na lata, że potrzebują czasu, by ten bak doładować – podkreśla kierownik Katedry Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego, prof. Anna Zamkowska.

Zdaniem eksperta młodzi pracownicy często mają nierealistyczne wyobrażenia o swoich zadaniach w pracy. Z drugiej strony – jak zaznaczyła – ze względu na niższy status w stosunkach służbowych – nie chcą odmówić przełożonemu wykonania zadań, które ze względu na nawał obowiązków i brak czasu – ich przerastają.

W ocenie ekspertów syndrom wypalenia zawodowego b. często dotyczy osób, którzy spełniają się w pracy.

– Praca je nakręca; pracują, pracują i w pewnym momencie coś się zmienia, przestaje im się chcieć, nie mogą wstać z łóżka, mają w nosie ludzi, do których Ignęli, klienci przestają się liczyć. Było super i nagle tak nie jest – powiedziała w rozmowie z PAP wiceprezes zarządu Slowlajf Fundacji Przeciw Wypaleniu Zawodowemu Monika Madejska.

Ekspertki podkreślają, że syndrom wypalenia zawodowego pojawia się na różnych płaszczyznach. Objawy fizyczne, które – jak zaznaczają – często są bagatelizowane to: zmęczenie, które nie mija, osłabienie, łatwość zapadania na przeziębienia i choroby wirusowe, bóle i napięcia mięśni, trudności z zasypianiem.

W sferze emocjonalnej z kolei pojawia się: uczucie pustki wewnętrznej, brak kontroli nad swoimi emocjami, przejawiający się w zwiększonej płaczliwości, drażliwości, wybuchach agresji, zniechęceniu.

Wyczerpanie psychiczne polega z kolei na negatywnym nastawieniu do siebie, a także do współpracowników i do osób, z którymi ma się styczność na co dzień: klientami, pacjentami, uczniami. Towarzyszy temu negatywne nastawienie do wykonywanej pracy, lekceważenie i cynizm w stosunku do innych osób.

– Widząc swoje zachowanie w takim świetle osoba traci szacunek do siebie. Obniża się poczucie własnej wartości, występuje poczucie własnej nieudolności, bo każda czynność, która wcześniej zajmowała mniej czasu, teraz – z powodu niechęci i zmęczenia – wymaga większego wysiłku i nakładu czasu – mówi prof. Zamkowska.

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

WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med. Sławomir Wróblewski **lek. med. 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

AB/0136

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

G/0526

**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

**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

Eksperci wiążą syndrom wypalenia zawodowego także z dużym tempem współczesnego życia. – Jeśli się wypalamy zawodowo, to znaczy, że pracujemy nadmiernie, że eksploatujemy nasze zasoby energii, które są potrzebne, żeby funkcjonować normalnie – przekonuje Madejska. Zaznacza jednak, że nie chodzi o to, by nie robić nic. – Trzeba pracować na sto procent i skończyć tę pracę o ustalonej godzinie, a potem po prostu żyć. Cieszyć się rodziną, układać klocki z dzieckiem, iść na spacer – robić rzeczy, które są przyjemne, a nie pracować do późnych godzin wieczornych – przekonuje.

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

tel. 600 466 638,

**również
WIZYTY DOMOWE**

e-mail: centiped@poczta.fm

**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

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**

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 15-17

Radom, ul. Żeromskiego 105a

tel. 48 362-12-25

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół
Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
w Radomiu, ul. Krychnowicka 1 informuje, że

Oddział Leczenia Zaburzeń Nerwicowych leczy nie tylko pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi, takimi jak: zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne i lękowe mieszane, agorafobia, fobia społeczna, nerwica natręctw i inne, ale także **przyjmuje na psychoterapię grupową i indywidualną** pacjentów, u których stwierdzono niżej wymienione schorzenia:

1. zaburzenia występujące pod postacią somatyczną, takie jak: **zespół drażliwego jelita grubego** lub **nerwica żołądka** (stwierdzone po badaniu przez Gastrologa) oraz **nerwica serca** (stwierdzone po badaniu przez Kardiologa) i **uporczywe bóle psychogenne**,
2. zaburzenia odżywiania: **bulimia** oraz **anoreksja** (ze wskaźnikiem BMI powyżej 15),
3. **zaburzenia adaptacyjne - reakcja depresyjna** lub **zaburzenia adaptacyjne - reakcja lękowo - depresyjna**, które występują po: nieszczęśliwym wypadku, śmierci osoby bliskiej, utracie pracy, doświadczeniu przemocy lub rozwodzie,
4. zaburzenia osobowości: m.in. **osobowość chwiejna emocjonalnie**, w tym **osobowość borderline (pograniczna)** i inne,
5. **hazard przymusowy (kompulsyjny)**.

Informujemy także, że oprócz codziennej psychoterapii grupowej i psychoterapii indywidualnej, w Oddziale stosuje się także inne rodzaje terapii: psychodramę, muzykoterapię, psychorysunek i trening autogenny Schultza.

Zapewniamy wysoko kwalifikowaną kadrę i bardzo dobre warunki pobytu.

Wyżej wymienione leczenie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Do Oddziału przyjmowani są pacjenci ze skierowaniami od Lekarzy rodzinnych lub od Lekarzy psychiatrów.

Informacji szczegółowych udziela Ordynator Oddziału w godz. 9.00-15.00, tel: 48 332 45 81

Olej z pestek mirabelki konkurencją dla oliwy z oliwek?

Olej z pestek mirabelki – ze względu na zawarte w nim trujące związki – do tej pory wykorzystywano tylko do produkcji kosmetyków. Naukowcy z Politechniki Gdańskiej wiedzą, jak pozbyć się z niego trucizny, aby nadać się też do sałatek, smażenia czy powlekania suszonych owoców.

Owoce mirabelki można spotkać na każdym kroku – w przydomowych ogrodach, przy drogach szybkiego ruchu, w rowach, a także na nieużytkach. Zawierają witaminy z grupy B, E, kwas foliowy, cukry, sole mineralne i bardzo cenne bioaktywne fitozwiązki. Są jednak najbardziej nie-

docenianymi i niewykorzystanymi owocami w Polsce.

Do tej pory olej z pestek mirabelki, ze względu na wysoką zawartość trujących związków cyjanogennych, używany był jedynie do celów kosmetycznych. Naukowcy z Katedry Chemii, Technologii i Biotechnologii Żywności Politechniki Gdańskiej znaleźli jednak sposób na wyeliminowanie niekorzystnych związków i wykorzystanie oleju w przemyśle spożywczym.

– Opracowali oni metodę otrzymywania z jąder pestek tego owocu oleju spożywczego o bardzo przyjemnym smaku i zapachu – informuje na swojej stronie internetowej Politechnika Gdańska.

– Nasza metoda otrzymywania oleju z pestek mirabelki pozwala na wyeliminowanie w nim związków niebezpiecznych dla ludzkiego organizmu. Dzięki temu może się on stać produktem konkurencyjnym dla wielu azjatyckich olejów, a na-

wet popularnej oliwy z oliwek – tłumaczą twórczynie technologii dr Maria Tynek i dr hab. Agnieszka Bartoszek-Pączkowska.

Olej z mirabelki będzie nadawał się zarówno do sałatek, smażenia domowego i przemysłowego, powlekania suszonych owoców, jak również do nadania połysku palonej kawy. Na u k o w c y przeprowadzili badania na wielu różnych owocach. – Najlepszy olej uzyskaliśmy jednak z jąder pestki mirabelki, która nie wymaga specjalnych warunków uprawiania, jest odporna na warunki atmosferyczne i jest jej mnóstwo. Mimo że rośnie często w trudnych warunkach, zawsze zachowuje swoje cenne wartości – tłumaczy dr Maria Tynek.

Olej otrzymany z pestek mirabelki odznacza się dużą „stabilnością termodynamiczną”. – Oznacza to, że jest bardzo odporny na jęlczenie i wysoką temperaturę podczas smażenia. Wykazuje również właściwości prozdrowotne. Charakteryzuje się bowiem wysoką zawartością jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, fitosteroli i tokoferoli – informuje Politechnika Gdańska. W dodatku składniki zawarte w oleju mogą zmniejszać stężenie tzw. złego cholesterolu ze krwi, który w nadmiarze może powodować choroby serca i miażdżycę.

– Ze względu na niskie wymagania, co do warunków wzrostu owoców mirabelki – gleba niskiej i średniej klasy, brak stosowania pestycydów, niezależność od nasłonecznienia, odporność na niskie temperatury – olej wyprodukowany na ich bazie może w łatwy sposób stać się produktem o statusie bio – informuje uczelnia. Obecnie trwają rozmowy z producentami zainteresowanymi wdrożeniem i produkcją oleju ze śliwki mirabelki. Naukowcy pracują też nad kolejnymi produktami z wykorzystaniem innych, dziko rosnących owoców.

PAP – Nauka w Polsce
Źródło: Deon.pl

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ PODOLOG

- Zespół stopy cukrzycowej
- Rekonstrukcja paznokci
- Usuwanie odcisków i modzeli
- Profilaktyka hallux valgus
- Pedicure leczniczy
- Konsultacje lekarskie

Radom, ul. 1905 r. 20, gabinet 320, III p.
(przychodnia lekarska)

tel. 608-668-330
www.podolog.radom.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista dermatologii, wenerologii i medycyny estetycznej
dr n. med. **Paweł Rujna**

DERMATOLOGIA
DERMATOCHIRURGIA
LASEROTERAPIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Studio fryzjerstwa i kosmetyki profesjonalnej
beauty look

Ilona Rychter
tel. 513 824 326
email: ilonka.rychter@o2.pl

Radom
Pl. Stare Miasto 1/2

biosezam

ZDROWA ŻYWNOSĆ z certyfikatem BIO
KOSMETYKI NATURALNE firm:
Sylveco, Babuszka Agafia, Equilibra, Planeta Organica, Nami.

Zapraszamy na zakupy:
Radom, ul. 25 Czerwca 26/32
Godziny otwarcia:
Pon.-pt.: 9:30 - 18:00
Sob.: 9:30 - 13:00
oraz na naszą stronę:
www.facebook.com/Biosezam

Nowo Otwarta!

apteka odzienna

Radom
Paderewskiego 17

obok Biedronki

tel. 48 360-62-04

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

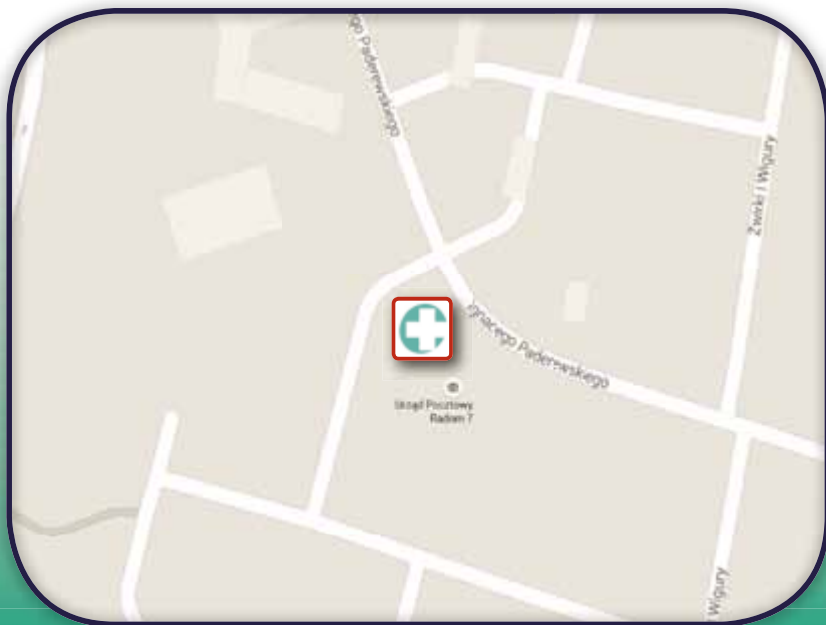
od **7:30** do **20:00**

SOBOTA

od **8:00** do **15:00**



727-011-011



A/0015

PIÓRA JAK MARZENIE

PIERWOTNA ENERGIA LASÓW DESZCZOWYCH AMAZONII

Poznaj wyjątkową serię kosmetyków do włosów na bazie ekstraktów z amazońskich roślin. Bogactwo witamin i drogocennych składników odżywczych zapewni Twoim włosom intensywne nawilżenie i zdrowy wygląd. Zawarte w amazońskich roślinach mikroelementy, chlorofil, antocyjany i karotenoidy usuwają wolne rodniki zapobiegając matowieniu i odbudowując strukturę włosów.

Wyciągi ziołowe ograniczają nadmierne przetłuszczanie skóry głowy i nadają włosom jedwabisty połysk.

Zanurz się w pierwotnej energii wiecznie zielonych lasów Amazonii!

Wybierz pielęgnację odpowiednią dla Twoich włosów:

- odnowa i uzdrowienie
- wzmocnienie i rewitalizacja
- objętość i ochrona



ODŻYWCZY
ELIKSIR
WIECZNIE
ZIELONYCH
LASÓW
AMAZONII



znajdź nas na
facebook



RADOM:

UL. MONIUSZKI 19,
UL. MAŁCZEWSKIEGO 2

10%

rabatu na serię
THE AMAZON PLANTS
Kupon ważny do 30.11.2015

WWW.UFRANCISZKA.PL

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

biuro@centrumbernardynska.pl, www.centrumbernardynska.pl

kom. 511 511 234, tel. 48 386 95 00, tel./faks 48 386 96 00

w godz. 8.00-20.00

ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCHERZA MOCZOWEGO

OPERACJA STULEJKI

NAKŁUCIE WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

USUNIĘCIE ZMIANY ODBYTU

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA

OPERACJA ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ

MINIFLEBEKTOMIA - CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYŁAKÓW

SKLEROTERAPIA - OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOŁOWE DETOX

IMPLANTACJA DISULFIRAMU (ESPERAL)

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA TARCZYCY POD KONTROLĄ USG

WYKONUJEMY BADANIA

ECHO SERCA NIEMOWLĄT, DZIECI, DOROSŁYCH

HOLTER EKG

EKG

USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI

USG JAMY BRZUSZNEJ

USG ORTOPEDYCZNE

USG PIERSI

USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI

USG TARCZYCY

USG UROLOGICZNE

LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCYNY PRACY

SPECJALIŚCI

<i>lek. spec.</i> Alter Andrzej	UROLOG
<i>tech.</i> Bidziński Sylwester	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i> Brudnias Tadeusz	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Brudnicka Anna	OKULISTA
<i>dr n. med.</i> Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOG
<i>dr n. med.</i> Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Chyl Piotr	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> Drotlef Bogusław	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Gaczyński Robert	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> Garganisz - Studniarz Joanna	REUMATOLOG
<i>lek. spec.</i> Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOG
<i>lek. spec.</i> Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY
<i>lek. spec.</i> Grel Norbert	RADIOLOG (USG)
<i>lek. spec.</i> Jakubowski Mirosław NOWY SPECJALISTA	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i> Kmieć Renata	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i> Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i> Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOG
<i>mgr rehab.</i> Masternak Beata NOWY SPECJALISTA	TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ
<i>lek. spec.</i> Molga Jacek	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Molga Radosław	UROLOG
<i>dr n. med.</i> Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i> Narożnik Sławomir	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i> Nierubca Antoni	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNĄ PRACY / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Noll Grzegorz	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> Noll Krzysztof	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOG / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Ordyk-Rusek Patrycja NOWY SPECJALISTA	KARDIOLOG DZIECIĘCY
<i>dr n. med.</i> Ostrach Andrzej	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> Radziejowski Krzysztof	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> Roguś Adam	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> Sander Krzysztof	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Sidor Marcin	KARDIOLOG
<i>mgr</i> Skalska Nina	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> Skałbania Magdalena	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i> Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOG
<i>lek. med.</i> Słowińska Joanna NOWY SPECJALISTA	NEFROLOG/PEDIATRA
<i>dr n. med.</i> Stawicki Sławomir NOWY SPECJALISTA	KARDIOLOG
<i>prof. dr hab. med.</i> Sułek Kazimierz NOWY SPECJALISTA	HEMATOLOG/TRANSPLANTOLOG
<i>lek. spec.</i> Szadkowski Tomasz	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i> Szymańska Beata	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> Świgoń Paweł	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i> Więckowski Jarosław	RADIOLOG (USG)
<i>lek. spec.</i> Wilczak Jolanta	NEUROLOG
<i>mgr</i> Wójcik Grażyna	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> Wypyski Andrzej	CHIRURG DZIECIĘCY

Syndrom wypalenia zawodowego. Masz go?

Dokończenie ze str. 11

Prof. Zamkowska upatruje przyczyn syndromu wypalenia zawodowego w złej organizacji pracy w niektórych instytucjach, co powoduje, że pracownicy zaczynają odczuwać duży dyskomfort (obciążenie

zbyt wieloma zadaniami, brak wsparcia ze strony przełożonych i współpracowników, ograniczenie autonomii pracy).

Drugą przyczyną mogą być indy-

widualne cechy, które predysponują w większym stopniu do wystąpienia syndromu wypalenia zawodowego, m.in. skłonność do zachowań neurotycznych i lękowych.

Dlatego, aby zapobiegać wypaleniu zawodowemu, eksperci sugerują firmom wprowadzanie takiej organizacji pracy, by pracownicy nie byli zmuszeni wykonywać jednocześnie wielu zadań, by był podział obowiązków i praca zespołowa. Pracownikom radzi się, by określali sobie cel w danym dniu, wyznaczali granice pracy, wykorzystywali czas po pracy i urlop na wypoczynek oraz stosowali indywidualne metody redukowania napięcia emocjonalnego: wysiłek fizyczny, ćwiczenia relaksacyjne.

Wiceprezes Slowlajf podkreśla, że nie należy bagatelizować pierwszych objawów wypalenia zawodowego, m.in. sygnałów ciała świadczących o chronicznym zmęczeniu i osłabieniu.

– Kluczowe jest zdiagnozowanie, na jakim etapie jesteśmy wypaleni – zaznacza. Dodaje, że pomoc można znaleźć w lubelskiej Fundacji Slowlajf, która codziennie udziela porad kilku osobom borykającym się z tego rodzaju problemami.

Z badań Extendent DISC wynika, że polscy pracownicy są jednymi z najbardziej zestresowanych na świecie. Wskaźnik napięcia wśród Polaków jest zdecydowanie wyższy niż u pracowników z innych krajów świata. Z przeprowadzonych w ub. roku badań Fundacji Slowlajf wynika, że problem wypalenia dotyczy

PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2A, tel. 602 660 944, www.ortolive.pl

WITAMY W NASZEJ PRAKTYCE

Oferujemy Państwu opiekę w zakresie:

- ORTODONCJI
- CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ I IMPLANTOLOGII
- STOMATOLOGII ZACHOWAWCZEJ
- PERIODONTOLOGII
- PROTETYKI

Prowadzimy leczenie zespołowe we współpracy z:

- CHIRURGIEM ORTOGNATYKIEM
- CHIRURGIEM STOMATOLOGIEM
- PERIODONTOLOGIEM
- PROTETYKIEM

**LECZYMY WADY ZGRYZU
U DZIECI Z WADAMI ROZWOJOWYMI**

Współpracujemy z lekarzami
Centrum Zdrowia Dziecka i WIM w Warszawie.

**PRACOWNIA RADIOLOGICZNA
TOMOGRAMIA STOMATOLOGICZNA CBCT**

NOWOCZESNA, PROFESJONALNA, PRZYJAZNA PACJENTOM

J/0593



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista neurochirurgii

Prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURGIA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0215



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chorób wewnętrznych

lek. med. **Andrzej Jonak**

ENDOKRYNOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

E/0069

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI**

NZOZ

**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom

ul. Czachowskiego 42

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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42

<http://www.rtd.radom.pl/>

P/0363

70 proc. organizacji działających na terenie Polski. 4 na 10 pracowników uważa, iż problem stresu nie jest właściwie rozwiązywany w ich miejscu pracy.

Źródło: Deon.pl

USG

dr n.med. Jarosław Więkowski
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

diaGnosis RADOM

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

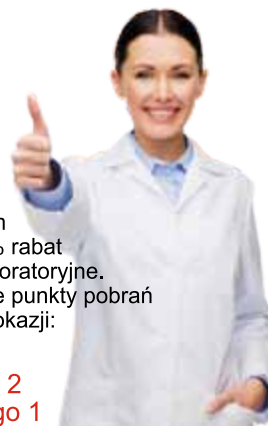
REZONANS MAGNETYCZNY

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

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

KUPON – 15% na badania laboratoryjne

RH+
LABORATORIA
DIAGNOSTYCZNE



Z tym kuponem otrzymasz 15% rabat na badania laboratoryjne. Odwiedź nasze punkty pobrań i skorzystaj z okazji:

Radom,
ul. Helleńska 2
ul. Krasickiego 1

Pozostałe adresy punktów pobrań
na **www.rhpluslab.pl**.

Kupon ważny do 31-12-2015 r.

L/0613



**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



Mita atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

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



PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

J/0593



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

**TOMOGRAFIA
stomatologiczna**

- Cyfrowe zdjęcia RTG: punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne, stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych
- Badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii
- Zdjęcia nosogardła do celów laryngologicznych
- Diagnostyka radiologiczna stawów skroniowo-żuchwowych

ul. Lekarska 2A,
26-600 Radom
tel. 602 660 944

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com



BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

dr n. med.

Danuta Kucharska

SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG

Radom
ul. Focha 12/7
I piętro

rejestracja:
tel. **608 460 030**

M/0130

przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lek. 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

"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

AD/0548



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

PRZYJMĄJĄ SPECJALIŚCI:

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

**Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA**

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

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

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

M/0451



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista medycyny estetycznej
Katarzyna Żórawicz

DERMATOLOG i WENEROLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

E/0069



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

chirurg plastyk
specjalista chirurgii ogólnej
dr n. med.

Ewa Karaszkiewicz-Mucharska
CHIRURGIA RĘKI

leczenie zespołu cieśni nadgarstka
zapalenie pochewek ścięgnistych

nowotworowe zmiany na skórze twarzy
korekcja blizn usuwanie brodawek i blizn
zmiany na powiekach

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

F/0595



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista otolaryngolog
Michał Wieczorski

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0601



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Luiza Mitter

LOGOPEDA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0604



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

Wioletta Latosek

NEUROLOGOPEDA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0604



**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



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek med **Maciej Pastuszka**

Lekarz Koordynujący Oddziału Chirurgii
Ogólnej i Małoinwazyjnej Szpitala w Łęcznej

Konsultacje chirurgiczne:

- Chirurgia bariatryczna (chirurgiczne leczenie otyłości)
- Chirurgia tarczycy, - Chirurgia dróg żółciowych
- Chirurgia przepuklin

Drobne zabiegi chirurgiczne:

Wycięcie zmian skórnych (hist-pat),
kaszaków, tłuszczaków, wrastających paznokci

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

F/0597

Zielona herbata i jej nieocenione właściwości

Zielona herbata, popularna w Azji, ale także chętnie spożywana przez Polaków, jest źródłem związków biologicznie aktywnych, oddziałujących na organizm człowieka wszechstronnie – oceniają naukowcy. Potencjalnie może obniżać ryzyko zachorowalności na raka i miażdżycę.

Zielona herbata w naszym kręgu kulturowym nie zawsze jest akceptowalna, jednym smakuje, innym nie, ale w Azji bez zielonej herbaty nikt się nie obejdzie, mieszkańcy Azji wypijają 5-6 czarek dziennie – twierdzi prof. Ryszard Amarowicz kierownik Zakładu Chemicznych i Fizycznych Właściwości Żywności.

Według naukowców zielona herbata jest źródłem dwóch zasadniczych rodzajów związków. Pierwszy to kofeina, ten sam związek, który występuje w kawie. W odniesieniu do herbaty określany jest

jako **teina**. Druga grupa to związki fenolowe – katechiny.

Teina jest związkiem psychoaktywnym, po spożyciu herbaty uczucie zmęczenia ustępuje, nasza aktywność wzrasta, wystrza nam się umysł, wzrasta koncentracja, niektórzy uważają, że picie zielonej herbaty opóźnia demencję albo działa zapobiegawczo w chorobach neurodegeneracyjnych takich jak choroba Parkinsona czy Alzheimera.

Dokończenie na str. 24

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1
Uwaga! Nowa Lokalizacja!

zaprasza codziennie:
pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18

w ramach NFZ
diagnostyka nietrzymania moczu
badania urodynamiczne

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

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. **48 369 95 17, 502 164 392**

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, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

Gabinet Ortopedyczny MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Przyjmuje:
poniedziałek 15:30 – 17:00

NZOZ Nel-Med
ul. Mireckiego 10 Radom

tel.: **48 360 22 22**
604 886 275

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**

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- 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**

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
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

dr n. med. ANDRZEJ OSTRACH

SPECJALISTA CHIRURGII
NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ

Przyjmuje

26-600 RADOM
ul. Bernardyńska 3A
czwartki w godz. 16-18

602 477 709
48 386 95 00
511 511 234

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

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista chirurgii ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Środa w godz. 16-18

tel **48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19**

USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

NZOZ DENT-ARTISlek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 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.**LECZENIE BEZ BOROWANIA**
metodą abrazji wodno-powietrznej**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

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista ortodoncji

lek. stom. **Krzysztof Kołodziejczyk**

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista chirurgii stomatologicznej

Marek Roszkowicz**IMPLANTOLOG**

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVELekarz stomatolog
dr n.med.**Anna Kochanek-Leśniewska****SPECJALISTA**
PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVELekarz stomatolog
Beata Maciejewska

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVELekarz stomatolog
Marta Adamowicz-Brożek

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ortodontalek. 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 SIEDZIBYRadom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro☎ **48 363 53 66****GABINET DENTYSTYCZNY**lek. dent. **PIOTR PIĄTEK**

ul. Lekarska 2a/11 Radom

tel.: 793 193 792

rejestracja czynna codziennie 9⁰⁰-21⁰⁰**www.olifant.radom.pl**

RADOM UL. PAMIĘCI KATYNI 12A/1

TEL. 530 704 300**48 369 99 00****www.aurumdent.pl****GABINET DENTYSTYCZNY****LEK. STOM. MAREK ZATORSKI****KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA**

Bogactwo natury – orzechy włoskie



Jakie wartości odżywcze mają orzechy włoskie? Co prawda pięć orzechów włoskich ma tyle samo kalorii co pączek, ale warto je wybrać – zamiast pustych kalorii mamy pełnowartościowe białko i dużą porcję najszlachetniejszego tłuszczu. Jeśli nie jesz mięsa i ryb, powinienesz po nie sięgać, aby uzupełnić białko i kwasy omega-3. Dla czego warto jeść orzechy włoskie?

Czy wiesz, że orzechy włoskie mogą z powodzeniem zastąpić ryby w diecie? Jedne i drugie zawierają bowiem wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo. Już 3 orzechy pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Jest w nich też L-arginina, substancja, która wpływa na rozszerzanie naczyń wieńcowych. Dlatego warto je chrupać profilaktycznie i w chorobach serca. Zawarty w orzechach kwas elagowy podnosi odporność, a także wiąże i unieszkodliwia substancje rakotwórcze.

To, co chrapiemy, jest nasieniem, tzw. jądrem, ukrytym pod beżową drewnianą pestką, czyli łupiną. W 51,5 proc. orzech składa się z tłuszczu, ma też wysokowartościowe białko (10 proc.), dlatego chętnie jadają je wegetarianie.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz sterole roślinne, w które obfitują orzechy włoskie, mają zbawienny wpływ na układ krążenia – obniżają poziom złego cholesterolu, działają przeciwzapalnie, zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów. Dodatkowo koenzym Q10 pomaga unieczynnić cholesterol LDL, a L-arginina przyczynia się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, więc w rezultacie ob-

niża się ciśnienie krwi i spada ryzyko zawału serca. Naukowcy wciąż to jeszcze badają, ale wiadomo już, że kwasy fenolowe i elagowe mają działanie przeciwnowotworowe – wiążą i unieszkodliwiają substancje rakotwórcze. A oba znajdują się w orzechach włoskich. Duża ilość garbników oraz związków o właściwościach antybakteryjnych sprawia, że napar z liści orzecha jest doskonałym środkiem skutecznie zwalczającym nadmierną potliwość, zwłaszcza stóp.

Dokończenie na str. 22



STOMATOLOGIA

- profilaktyka
- leczenie kanałowe
- chirurgia, implanty
- usuwanie zębów
- protetyka, porcelana
- protezy, korony, mosty
- naprawa protez
- piaskowanie, scalling
- wybielanie zębów

Radom ul. Placowa 13/15
od poniedziałku do soboty
tel. 534 141 351

J/0616

CENTRUM MEDYCZNE CHŁODNA

Radom, ul. Chłodna 93

STOMATOLOGIA

pełny zakres usług

leczenie mikroskopowe, zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

Ewa Wojciechowska,
Wojciech Żurek,
Krzysztof Nurczyński

ortodonta dr Małgorzata Olewska

dr Artur Żuchowski
CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr Dorota Piekarska-Myslińska
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Zgłoszenia telefonicznie
PN, Wt, Czw: 12-20; Śr, Pt: 8-20
48 381 75 01

Y/0445

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

LUXDENT Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego
- piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

J/0543

Godziny przyjęć: **Informacje i zapisy:**

pn. pt. 9.00 do 18.00 **695 726 422**
sobota 9.00 do 14.00 **48 360 64 36**

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek. stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne

infolinia 794 101 801

NZOZ profident

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

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

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

Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

J/0402

RTG zębów

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

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 PIELĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon 14-16, wt 11-14
Środy 15³⁰-17, czwartek 15-17

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, Dermatologicznej, Endokrynologicznej, Kardiologicznej,
Laryngologicznej, Medycyny Pracy, Okulistycznej, Ortopedycznej,
Rehabilitacyjnej

REHABILITACJA

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

DIAGNOSTYKA

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

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

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00



PRACUJ JAKO OPIEKUN SENIORÓW!

PROMEDICA24

- ☐ Niemcy
- ☐ Polska
- ☐ Anglia

Gwarantujemy:

- Bezpieczną i legalną pracę
- Transport, mieszkanie, wyżywienie
- Całodobowe wsparcie opiekuna kontraktu

Zapraszamy do naszego oddziału w Radomiu, ul. Żeromskiego 12.
☎ 507 061 699

Y/0612

Bogactwo natury – orzechy włoskie

Dokończenie ze str. 21

Można w nim jednak nie tylko moczyć stopy, ale także dodawać go do kąpeli – wtedy napar podziała kojąco na skórę i złagodzi różnego rodzaju podrażnienia. To zasługa obecnych w liściach orzecha włoskiego: działających ściągająco garbników, przeciwzapalnych flawonoidów oraz związków hamujących drobne krwawienia z uszkodzonych naczyń. Dlatego wszystkie te substancje wykorzystywane są w preparatach przeznaczonych do leczenia hemoroidów czy żylaków nóg. Skuteczny jest też przygotowany z liści napar – można go stosować do nasiadówek, okładów, przemywania.

Zawartość cynku oraz substancji o działaniu przeciwbakteryjnym i ściągającym sprawia, że wyciągi z orzecha włoskiego znaleźć można w wielu kremach i maseczkach do cery tłustej i trądzikowej. Ale nie tylko w nich, bo w kosmetykach przeznaczonych do cery dojrzałej wykorzystywane są pochodzące z orzechów witaminy A i E oraz koenzym Q10, które zwalczają

wolne rodniki, zatrzymują wodę w komórkach skóry, dodają jej energii i pobudzają procesy odnowy. W balsamach brązujących zaś powszechnie stosowany jest juglon – naturalny barwnik, który daje efekt złoto-brązowej, delikatnej opalenizny.

Silne właściwości bakteriobójcze orzechów włoskich – działają na paciorkowce, gronkowce, bakterie duru brzuszego – oraz grzybobójcze, przeciwzapalne i odtruwające są bardzo pomocne w razie nieżyłtów przewodu pokarmowego, zatrucia, biegunki bakteryjnej. W tego rodzaju dolegliwościach żołądkowych można ratować się odwarem z liści albo domowej roboty nalewką z zielonych orzechów. Może okazać się ona pomocna również w zwalczaniu pasożytów przewodu pokarmowego.

Dzięki zawartości kwasu lanolinowego orzechy włoskie mają dobroczynny wpływ na komórki nerwowe. To działanie wzmacnia również znaczna ilość kwasu foliowego i magnezu. Dlatego orzechy są polecane

osobom nadpobudliwym, przemęczonym, zestresowanym i mającym kłopoty ze snem.

Dzięki dużej ilości fosforu orzechy włoskie doskonale wpływają na sprawność procesów myślowych, są polecane szczególnie osobom uczącym się. Na pracę mózgu korzystny wpływ mają także miedź i mangan oraz kwas linolenowy – tłuszcz z grupy wielonienasyconych, z którego organizm produkuje kwasy omega-3, będące jednym z głównych „budulców” komórek mózgowych. Dzięki właściwościom ściągającym i antybakteryjnym wyciąg z orzechów znaleźć można w wielu kosmetykach do pielęgnacji włosów przetłuszczających się, a także do włosów ze skłonnością do łupieżu, ponieważ działa łagodząco i przeciwzapalnie na skórę głowy. Natomiast jego barwiące właściwości często wykorzystywane są w szamponach i płukankach do ciemnych włosów, także farbowanych, bo podtrzymują ich kolor.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET PEDIATRYCZNY

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

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

O/0139



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. Rzemieśniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

O/0060

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30, sob. 9.30-13

PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16³⁰, sob. 9-12³⁰
tel. 509 979 162



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

**PRZYJMUJE ZESPÓŁ
WYKWALIFIKOWANYCH,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

- logopedzi • surdologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi • oligofrenopedagodzy
- pedagogi • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIECENIU,
w tym o potrzebie
wczesnego wspomaganie rozwoju,
odroczeniu od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

UWAGA ZMIANA ADRESU!
**zapraszamy do nowej siedziby
Radom ul. Główna 12 I piętro**

Budynek mieści się między ulicą Główną a Klonowicą,
wejście z tyłu budynku, drugie drzwi za apteką

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

O/0388



www.medicon.com.pl

MEDICON
PRZYGOTOWANIE I SZYBIE

Od maja 2015 roku rozpoczynamy

**Zabiegi usunięcia zaćmy
przy użyciu najnowszego sprzętu
i technik operacyjnych**
- zabiegi płatne.

*W naszej ofercie proponujemy
najlepsze na świecie amerykańskie
soczewki wewnątrzgałkowe.
Operacje wraz z zespołem wykonuje*

Lek. med. Kiciak Zbigniew

- Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać
w gabinecie nr 20 I piętro,
Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej
lub pod numerem telefonu:
48 367-15-16 lub kom. 790-610-790
email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl
od pn. do pt. w godzinach od 8.00 - 16.00
Serdecznie Państwa zapraszamy

O/0073

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10 - 14,
16 - 18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0303

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., czw. od 14,30

KOZIENICE ul. Brzozowa 26
śr. od 14,00

**zapisy na telefon: 606 689 450,
48 344 92 47, 48 331 19 29**

O/0303



ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel.: 695 825 585

Dorota Miszczyk
optyk dyplomowany
refrakcjonista

okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Zielona herbata i jej nieocenione właściwości

Dokończenie ze str. 19

Co ciekawe, od zielonej herbaty można się, tak jak od kawy, uzależnić – wyjaśnił prof. Amarowicz.

Drugą klasą związków są **związki fenolowe**, które w przypadku zielonej herbaty noszą nazwę **katechin**. Wykazują aktywność przeciwutleniającą i jako naturalne przeciwutleniacze „wymiatają” wolne rodniki z naszego organizmu. Tym samym zapobiegają wielu chorobom. Niestety, wprowadzenie katechin w zielonej herbatce jest dużo, ale ich przyswajalność przez ludzki organizm jest niska.

Jak podkreślił prof. Amarowicz katechiny mogą chronić „zły cholesterol” przed utlenianiem, a taki proces rozpoczyna zmiany miażdżycowe u człowieka. Poza tym, picie zielonej herbaty podwyższa zawartość we krwi „dobrego cholesterolu”.

– Są pewne ogólne przekonania o wpływie picia zielonej herbaty na organizm człowieka. Powszechnie uważa się, że działa ona antynowotworowo i antymiażdżycowo – ocenia prof. Amarowicz.

Do takich powszechnych przekonań odniosła się 10 lat temu mająca bardzo silną pozycję w USA tamtejsza rządowa

Agencja ds. Żywności i Leków – FDA. Agencja zajmuje się opiniowaniem produktów wchodzących na amerykański rynek. Wydając opinię o produktach czy lekach, bierze pod uwagę możliwie wszystkie dostępne wyniki badań naukowych na ten temat. W 2005 roku FDA, odpowiadając na życzenie wytwórców zielonej herbaty, stwierdziła, że nie ma wiarygodnych dowodów na to, aby picie zielonej herbaty łączyć z obniżeniem zachorowalności na pewne rodzaje raka: płuc, jelit, przełyku, trzustki i jajników. FDA podkreśliła także wówczas, że są ograniczone dowody przemawiające za tym, że picie zielonej herbaty pozytywnie wpływa na zapobieganie raka piersi i prostaty. Rok później ta sama organizacja podała, że nie ma dowodów na to, iż można łączyć picie zielonej herbaty ze zmniejszonym ryzykiem chorób układu krążenia. W tym samym roku organizacja wydała jednak pozytywną opinię o maści wytwarzanej na bazie zielonej herbaty.

Jak podał prof. Amarowicz, istnieją jednak badania, które wskazują na pozytywny wpływ zielonej herbaty. Przeprowadzając badania na zwierzętach,

zauważono, że u myszy zielona herbata o 50 proc. hamowała rozwój raka jelit. W Japonii przez kilkanaście lat obserwowano grupę 40 tys. ludzi. Okazało się, że w tej grupie umieralność z powodu chorób układu krążenia u osób, które piły co najmniej 5 filiżanek zielonej herbaty, było o 25 proc. niższa niż u pozostałych.

Jak podkreślił, są także dowody na to, że zielona herbata przyspiesza nawet o kilkanaście procent spalanie tłuszczów w organizmie człowieka. **Japończycy wykazali, że picie zielonej herbaty przyczynia się do spalenia tłuszczu w naszym organizmie. Dlatego właśnie ekstrakty związków fenolowych są składnikiem preparatów na odchudzanie.**

Według naukowców picie zielonej herbaty podwyższa również wrażliwość na insulinę w organizmie człowieka. Napój chroni w ten sposób przed cukrzycą. Katechiny zawarte w zielonej herbatce działają również antyzapalnie i antybakteryjnie.

PAP – Nauka w Polsce

*Badania nad zieloną herbatą, jej właściwościami prozdrowotnymi, potencjałem przeciwutleniającym oraz wpływem związków w niej zawartych na mikroflorę przewodu pokarmowego prowadzą naukowcy z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie. Zajmują się także badaniem właściwości sensorycznych zielonej herbaty.

Źródło: Deon.pl

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

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

C/0269

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707
☎ 515 341 100

z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisje ZUS, do sanatorium,
dentyści, urzędów, banków, sądów, na wybory

deltamed
transport-ratowniczo medyczny

Radom, ul. Żeromskiego 94 www.deltamed.com.pl

Y/0574

TRANS-MAR TRANSPORT SANITARNY



Świadczymy usługi w zakresie przewozu chorych:
ze szpitala do domu,
z domu do szpitala,
z poradni i przychodni do domu i z domu,
transport do dentystry,
transport na przyziarnki protez.

tel: 793 677 278

Zapewniamy troskliwą opiekę i profesjonalizm

Y/0570

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
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 8-18

www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

A P T E K A

mgr farm. Radosław Pawlik

ul. Niedziałkowskiego 19/21 (róg Staszica)

Pon-Pt 8:00 - 18:00, Sob 8:00 - 14:00

A/0500

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - specjalista radiolog
- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

2022

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Papież Franciszek postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. Bez świadectwa i poświęcenia osób konsekrowanych trudno jest bowiem wyobrazić sobie życie Kościoła. Papież Franciszek, ogłaszając Rok Życia Konsekrowanego, dał nam wszystkim bardzo dobrą sposobność, abyśmy na nowo odkryli i docenili wartość daru, którym jest życie osób zakonnych.



Bowiem od setek lat osoby konsekrowane swoją modlitwą, pracą i swoim świadectwem, ubogacają życie Kościoła, a także całych społeczeństw. Życie zakonne przez wieki spełniało taką rolę. Zakonnicy pokazywali nowe sposoby, perspektywy życia i działania, zwłaszcza w przełomowych momentach dziejów. Posłużmy się przykładem z naszej historii.

Chrzest Mieszka I „stworzył” Polskę. Nie tylko w wymiarze duchowym, lecz także w wymiarze społeczno-politycznym i kulturowym. Powstało państwo, którego duszą stał się Kościół katolicki, a głównym nurtem cywilizacja łacińska, dziedzicząca w dużej mierze kulturę grecką i rzymską. Przyjęcie zasad chrześcijańskiej moralności miało ogromne znaczenie w historii naszej ojczyzny. Nowe zasady odrzucały despotyzm ojca rodziny, wielożenstwo, okrutny zwyczaj zabijania żon przy pogrzebie męża, składanie ofiar z ludzi, krwawą zemstę i bardzo rozpowszechniony handel ludźmi. Chrześcijaństwo ukazywało najwyższą wartość każdego człowieka i jego życia. Duchowieństwo – zwłaszcza zakonne – rozwijało opiekę nad niewolnikami, ubogimi, chorymi, sierotami, wdowami, skazańcami i głodnymi.

Dzięki otwarciu Zachodu na państwa chrześcijańskie, Polska zaczęła przyjmować wiele osiągnięć kultury i cywilizacji. Przede wszystkim wielkie idee, pismo, naukę, prawo, filozofię, teologię, kierunki umysłowe, systemy szkolne – łącznie z uniwersytetami. Szczególną rolę odegrała w tym procesie modlitwa i praca zakonników. Szkoły duchowe, jakimi były monasteria, uzyskiwały tak ogromną rangę społeczną, że nie wyobrażano sobie bez nich funkcjonowania życia społecznego. Z jednej strony klasztory były bowiem ośrodkami duchowymi, a z drugiej strony stanowiły centra intelektualne.

Dziś, tak samo jak dawniej, także jest wiele wyzwań przed osobami konsekrowanymi. Ogłaszając Rok Życia Konsekrowanego, papież Franciszek na podstawie własnych doświadczeń zauważył potrzebę odnowienia tego życia.

Nazwa „życie konsekrowane” nie była znana w starożytności – ta terminologia powstała po Soborze Watykańskim II i po wydaniu nowego Kodeksu Kanonicznego. W Polsce jest ok. 35 tysięcy osób konsekrowanych, a to oznacza, że co tysięczny Polak i Polka jest osobą konsekrowaną. Czy mamy tego świadomość?

JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.
Spowiedź od 6.30 do 12.00 i od 15.00 do mszy wieczornej.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.
(www.radom.jezuici.pl)

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO- MEDYCZNEGO

ort-med

ul. Metalowa 11, Radom
tel: +48 622 18 31 608 586 320
www.ort-med.eu e-mail: ort_med@wp.pl

WÓZKI INWALIDZKIE

- AKTYWNE
- SPECJALNE
- DZIECIĘCE
- ELEKTRYCZNE
- STANDARDOWE

PIONIZATORY I ORTEZY STABILIZATORY

ŁÓŻKA REHABILITACYJNE

ARTYKUŁY PRZECIWDŁĘŻYNOWE

ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE

URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH

SPRZĘT MEDYCZNY



Fachowy dobór oraz doradztwo!

Bezpłatny dojazd
i prezentacja sprzętu
na terenie całego kraju



Realizujemy dofinansowania: PCPR, MGPS, NFZ

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

epimed

Jesteśmy dla wszystkich

Doradztwo medyczne, szkolenia i sprzedaż sprzętu:

- medycznego,
- rehabilitacyjnego,
- stomatologicznego,
- ortopedycznego,
- medycyny ratunkowej,
- fizjoterapeutycznego,
- dezynfekcja,
- oraz artykuły dla amatek.

Sprzedaż sprzętu połączona z prezentacją.

Refundacja **NFZ**

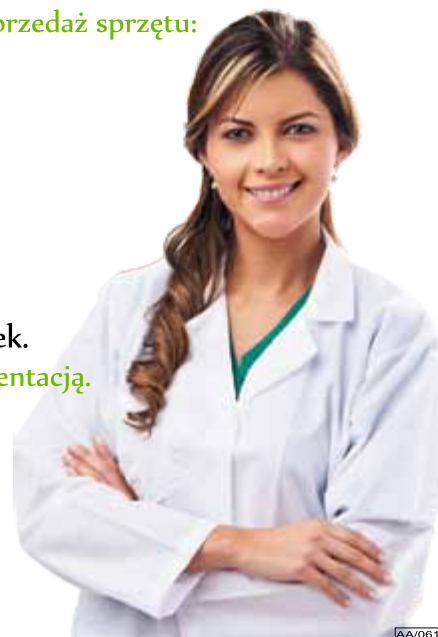
Radom ul. Kościuszki 3 / lok. U2

tel. 48 389 99 89

e-mail: epimed@epimed.pl,

sklep@epimed.pl

www.epimed.pl



AA/0611

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 przeciwdłężynowe
- * Glukometry
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

**20%
upustu
na bieliznę
dla AMAZONEK
z kolekcji
2014**

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

KOLPORTAŻ

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: **zbignum@op.pl**

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Siostry Służebnice Przenajświętszej Krwi (SAS)

Siostry SAS (Ancillae Sanctissimi Sanguinis) są międzynarodową wspólnotą założoną przez o. Winfrieda M. Wermtera. Obecnie posługujemy w 4 państwach, a w Polsce w dwóch miejscach: w Częstochowie i od niedawna w Radomiu, przy Parafii Bożego Miłosierdzia, gdzie od września działa Diecezjalny Ośrodek Trzeźwości. Na terenie parafii znajduje się również szpital psychiatryczny, w którym znajdują się oddziały dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków. W miarę naszych możliwości chcemy pomagać osobom chorym i cierpiącym poprzez modlitwę, obecność, rozmowę.

W każdą niedzielę o godz. 16.00 prowadzony jest program terapii i formacji odpowiadający chrześcijańskiej wizji człowieka i świata „Wreszcie żyć” – program dla osób pragnących uzdrowienia i pogłębienia swego życia. W każdy czwartek o godz. 16.30 odbywają się spotkania Wspólnoty Przyjaciół Przenajświętszej Krwi.

Nasza wspólnota jest kręgiem osób duchownych i świeckich, które pragną być mostem między wspólnotami życia konsekrowanego Braci i Sióstr, a ludźmi „w świecie”. Żyjemy duchowością Krwi Chrystusa i na ile to możliwe bierzemy udział w apostołstwie Wspólnoty. Żyjemy tym charyzmatem we własnym otoczeniu i staramy się przekazywać go dalej. Własna rodzina, samotność czy choroba, praca czy urlop... – wszystko jest okazją, aby przez modlitwę, ofiarę i współpracę uobecnić i umacniać Duchową Rodzinę Przenajświętszej Krwi w Kościele i w świecie.

W każdy pierwszy piątek miesiąca prowadzimy Adorację Najświętszego Sakramentu z modlitwą o uzdrowienie z nałogów i łaskę trzeźwości. Podczas Adoracji jest możliwość skorzystania z Sakramentu Pokuty. W miesiącach od kwietnia do października organizujemy dni skupienia (godz. 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego, Msza Święta o łaskę trzeźwości, Adoracja Najświętszego Sakramentu z modlitwą o uzdrowienie z nałogów, świadectwa). Każdego 25- go dnia mie-

siąca o godz. 18.00 Msza Święta w intencji trzeźwości i spotkanie grup, ruchów, stowarzyszeń trzeźwościowych i wszystkich chętnych.

Ewangelizacja z Maryją

Naszym wzorem jest Maryja i pierwsze niewiasty, które służyły Ewangelii we wspólnocie uczniów Jezusa (por. Łk 8, 1-3; Mk 16, 1-8; Dz 1, 14). Chcemy służyć darem duchowego macierzyństwa przede wszystkim Chrystusowi w dzisiejszych apostołach, a także całemu ludowi Bożemu. Często oznacza to, że w pokorze damy pierwszeństwo tym pracom, które są ukryte i skromne, i których wartość odkrywa się dopiero przez wiarę, nadzieję i miłość. Chcemy przyczynić się do tego, aby w całym świecie panował prawdziwy duch rodzinny.

Mocą Krwi Chrystusa

Patrząc na Maryję, chcemy stawać się – mówiąc obrazowo – „żywym kielichem”, zawsze czystym i otwartym na przyjęcie woli Bożej, wypełnionym pod krzyżem Krwią Zbawiciela i ofiarowanym dla jedności ludu Bożego. W świetle wiary chcemy dostrzegać i szanować obecność Chrystusa w każdym człowieku, a szczególnie w cierpiących, poszukujących, uzależnionych i zniewolonych. Duchowość Krwi Chrystusa pomaga nam w tym jako źródło pojednania, uzdrowienia i uwolnienia.

MODLITWA W CHOROBI I CIERPIENIU

Panie Jezu Chryste, powiedziałeś kiedyś: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię”. Ty wiesz, co to znaczy cierpieć fizycznie i przeżywać ciemności ducha. Dlatego Twoje zaproszenie szczególnie mocno przemawia do mojego serca w tej chwili.

Już ta myśl, że nie cierpię samotnie, pociesza mnie i pomaga mi. Mogę złączyć moje bóle z Twoimi. W ten sposób cierpienia te biorą udział w dziele zbawienia i nabierają nieskończonej wartości.

Dziękuję Ci przede wszystkim za wiarę i nadzieję, którą mi dałeś przez tajemnicę Krzyża. Twoje Rany mówią do mnie głośniejsz niż wszystkie słowa, a spojrzenie na Twoją Najświętszą Krew umacnia mnie nawet wtedy, gdy już nie jestem w stanie myśleć ani modlić się.

Przepraszam za momenty słabości, w których narzekałem i nie kierowałem mego serca do Ciebie. Wiem, że mnie rozumiesz. Na Górze Oliwnej i w samotności Kalwarii też walczyłeś o zgodę z Wolą Ojca. Bądź przy mnie i umacniaj mego ducha Twoim Duchem, aby Twoja Miłość

zawsze we mnie zwyciężała.

Z Tobą pragnę z całego serca powtarzać: „Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego”.

Proszę o zdrowie i nowe światło dla mojej duszy, jeżeli będę mógł Ci wtedy lepiej służyć. Chcę być gotowy na dalsze cierpienia, jeśli to potrzebne do wypełnienia Twojego planu względem mnie i wszystkich.

Dziękuję za wszystkich, którzy mi pomagają przez obecność, przykład, wszelką służbę lub modlitwę. Twoja łaska, prowadząca do nowego życia, niech będzie im prawdziwą i trwałą nagrodą.

Proszę Cię też o pomoc dla innych chorych i dla wszystkich, którzy przeżywają kryzysy i trudności. Daj mi większą wyrozumiałość i pokaż, w jaki sposób mogę pomagać, pocieszać i przynosić ulgę ich cierpieniom. Chciałbym dać im przede wszystkim Ciebie, który jesteś najlepszym Lekarzem, który przez choroby i trudności dajesz więcej niż bierzesz i prowadzisz do życia wiecznego. **Amen.**

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 8.00 - 13.00

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



APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 8:00 - 14:00



48 364 07 07

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266



APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO**
ul. Traugutta 1a

**CZYNNA
7 DNI
W TYGODNIU**
ul. Tochtermana 1

Pon-pt 8-20

Sob 9-18

Nie 9-16

ul. Główna 12

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

ul. Traugutta 42

Pon-pt 7.30-19.30

Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

Z/0262

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

APTEKA



Medella

Radom

ul. Okulickiego 47

pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27

pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2

pon.-pt. 8.00-21.00, sob. 9-20, nd. 10.00-18.00

A/0556

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131