11/2015 (nr 240)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

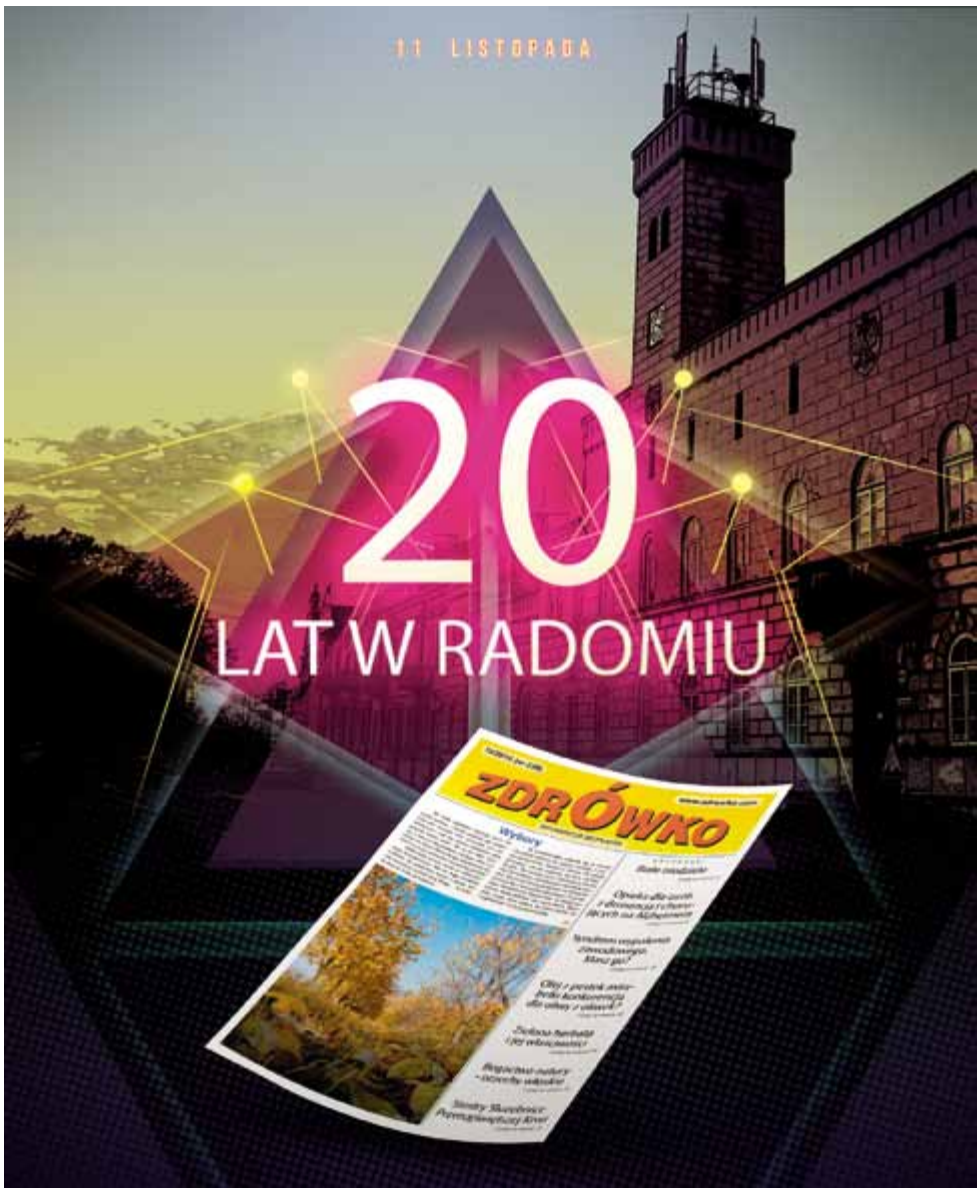
20 lat minęło...

A Zdrówko nadal się rozwija i jest na naszym lokalnym rynku najlepiej przyjmowanym przez czytelników informatorem. Świętowanie jubileuszu to czas refleksji nad tym co za nami, a także snucia planów na przyszłość. Systematyczny wzrost nakładu (bo nie ma w Radomiu żadnego pisma tego typu o tak wysokim nakładzie) oraz dbałość o jakość wydawnictwa i kolejne punkty dystrybucji, to świadectwo stałego rozwoju pisma. Zamieszczane w Zdrówku artykuły o tematyce zdrowotnej oraz społecznej decydują o atrakcyjności informatora. Zaufanie nie tylko radomskich lekarzy, którzy zamieszczają tu swoje ogłoszenia i w Zdrówku spotykają się ze swoimi pacjentami, jest wynikiem rzetelnego wywiązywania się redakcji ze swojej pracy.

Zdobyte przez 20 lat doświadczenie z pewnością zaowocuje kolejnymi sukcesami.

Korzystając z okazji składam serdeczne podziękowania wszystkim reklamodawcom, którzy nam zaufali, a także wszystkim stałym oraz okazjonalnym czytelnikom informatora, życząc przede wszystkim dobrego zdrowia i samych pięknych chwil, zarówno w życiu zawodowym, jak i rodzinnym.

Z wyrazami szacunku
Zbigniew Gumiński



ARTYKUŁY:

Wnuki mają głos
Czytaj na stronie 4.

Mówmy dzieciom o bolesnych sprawach
Czytaj na stronie 7.

Rak tarczycy – skąd się bierze, jak leczyć?
Czytaj na stronie 10.

Czym zajmuje się hematologia
Czytaj na stronie 12.

Co jeść żeby nie zachorować na raka?
Czytaj na stronie 18.

Bogactwo natury - persymona
Czytaj na stronie 20.

Problem z odrabianiem lekcji?
Czytaj na stronie 22.

O młodzieży z Idalina
Czytaj na stronie 27.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

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

UWAGA: przeniesione z ul.Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

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

A/0263

VISION CENTER

www.visioncenter.pl

SALONY OPTYCZNE

Rafał Paluch OPTOMETRYSTA KLINICZNY

- PROFESJONALNE BADANIA WZROKU
- NOWOCZESNY SPRZĘT

Anna Paluch OPTOMETRYSTA DYPLOMOWANY

- APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- SZEROKI WYBÓR MARKOWYCH OPRAW

Radom	Kozienice
Królowej Jadwigi 21/VII	Hamernicka 4/2
(48) 360 56 78	(48) 614 23 72

"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

Y/0156

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik **Świechowski Witold**

USG USG USG USG

INTERNA

MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8^{00}-21^{00}

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 11
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, 13
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 24, 25
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 13, 27, 28
Pielęgniarstwo – 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,

MEDYCYNA 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

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul.Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

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

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
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

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

Magdalena Poterała
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

WNUKI MAJĄ GŁOS

Pytania zadawały: Justyna Adamczyk, Małgorzata Myszka-Kobiałka.

W sercach chyba większości naszych seniorów najważniejsze miejsce zajmują wnuki. Poczytajmy zatem, co one mają do powiedzenia o swoich babciach i dziadkach:

Do czego potrzebna jest babcia/ dziadek?
Żeby dzieci miały z kim zostać, jak rodzice gdzieś wyjeżdżają.
Żeby się opiekowali.
Do pomagania w lekcjach.
Jak się coś popsuje, żeby miał kto naprawić.
Babcia i dziadek są zawsze pilnie potrzebni, potrafią rozbawić i pocieszyć.
Do siedzenia na kanapie i przytulania.
Babcia, by dawała dobre rady i gotowała przepyszne obiady .
To kompani do zabawy niekoniecznie „nowoczesnymi" zabawkami, ale też zabawy w: „chowanego", „głupiego Jasia", „ciepło - zimno", „ciuciu - babkę", „berka", „klasy", „kapsle"…
Babcia robi najfajniejsze na świecie placki i desery.
Czytają bajki, opowiadają dawne dzieje i legendy, zawsze wymyślają coś fajnego, by nie było dnia straconego.
Do pomocy w odrabianiu lekcji, to „skarbnica mądrości". Dziadek musi naprawić to, co babcia zepsuje.
Babcia potrzebna jest do sprzątania, zawsze ma pod ręką miotłę.

Co najbardziej lubi moja babcia, dziadek?
Babcia i dziadek lubią długo moczyć nogi. Mówią, że to lekarstwo na wszystko.
Moja babcia lubi się modlić za zdrowie całej rodziny i wszelkie potrzeby.
Czasami dużo jedzą, nawet tłuste potrawy, potrzebna jest wtedy dieta do ich naprawy.
Moja babcia lubi i umie wszystko gotować, mniam...
Dziadek lubi kierować samochodem, fajnie się z nim podróżuje, choć często sobie ze mnie żartuje.
Lubią długo spać i fajne seriale, programy telewizyjne oglądać.
Moja babcia lubi się stroić, malować, no i spacerować.
Dziadek lubi łowić ryby.
Babcia lubi oglądać seriale o lekarzach, a dziadek się wkurza, bo nie może wtedy oglądać swoich filmów.
Dziadek śpiewa mi wszelkie piosenki, ale babcia mu zawsze dokucza, że fałszuje.

Dlaczego kocham babcię/ dziadka?
Bo jak się wystroją to naprawdę ładnie wyglądają.
Bo są grzeczni.
Kocham ich za uśmiech, no i dziadka za wąsy, brodę.
Bo są fajni.

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
K/0107

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
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

Bo można z nimi wariować, bawią się ze mną.
Za to, że mi kupują rożne rzeczy i słodycze.
Bo wiedzą co lubię robić i co lubię jeść.
Bo organizują wyprawy piesze i rowerowe.
Dziadek jest starszy, ma zmarszczki, które zrobiły mu się od starości, ale jest bardzo elegancki i pachnący wodą po goleniu.
Babcia ma siwe włosy i nosi okulary, ale jest niesamowita, zawsze mogę na nią liczyć.
Dziadek ma traktor i możemy razem jeździć, taki pojazd nie każdemu się trafia.
Bo mają dobre serce dla mnie i mojej rodziny.

Co najbardziej lubię robić z babcią, dziadkiem?
Chodzić na lody.
Bawić się z nimi w klocki.
Chodzić na chipsy.
Chodzić na zakupy, zawsze mi coś kupią.
Wygłupiać się, dziadek ma zawsze śmieszne pomysły.
Pomagać babci umywać gary

Jeśli miałbym dużo pieniędzy, co kupiłbym babci/
dziadkowi?
Dużo czekoladek…
Tajnych agentów, żeby pilnowali babcię i dziadka.
Tablet, play station bo lubią grać w moje gry.

Szybki samochód, łatwiej moglibyśmy się przemieszczać…
Kijki do nordic-walking, maty do ćwiczeń, karnety na basen i wizyty w SPA.
Dziadkowi duży zestaw narzędzi, bo mój dziadek to „złota rączka", a babcia ciągle coś w domu psuje.
Bujany fotel, by zbyt często nie odwiedzali hoteli.

Jakie życzenie chciałbym powiedzieć babci, dziadkowi?
Zdrowia, szczęścia, pomyślności, dobrobyt niech u nich gości.
Żeby zawsze mieli uśmiechniętą buzię.
Żeby każdy im pomagał w polu pracować.
Żeby mieli dużo pieniążków.
Żeby mieli dużo zdrowia i żeby zawsze byli przy nas.
Choć już mają sporo lat, niechaj żyją nam dwieście lat.
Żeby nie mieli smutkow i kłopotow.
By byli zawsze zdrowi i na spacer iść gotowi.
By mnie zawsze rozpieszczali.
Drugiego wnuczka albo wnuczki.

Autorami powyższych wypowiedzi są uczniowie najmłodszych klas PSP 4 i PSP 20: sześciolatki: Daria, Zuzia, Maja, Oliwier, Magda, Wiktoria, Kamil, Weronika, Agata, Nina, Aleks, Antoś, Michał, Maja
i ośmiolatki:
Karolina, Zuzanna, Arek, Julia, Szymon, Laura, Bartosz, Maja, Wojciech, Aleksandra, Jan, Mateusz, Wiktor, Anna, Kinga, Lena.

źródło „dni", Dobra Nowina z Idalina
Kwartalnik parafii sw Stefana w Radomiu

„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 przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6
Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
- wirówka kończyn dolnych i górnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
R/0182

GABINET REHABILITACJI
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła
Fizjosfera

Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl
R/0619

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 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
R/0111

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
USG
JAMY BRZUSZNEJ
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
F/0576

NZOZ "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: wyszczupla, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany celluit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
  - drenaż limfatyczny
  - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

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

Kompleks Opiekuńczy u Stępniów
Renata Chwaścińska

I/0618

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 rodzinną i ciepłą atmosferę. Oferta placówki skierowana jest zarówno do aktywnych seniorów, którzy chcą dbać o swoją sprawność fizyczną i intelektualną, jak również do osób wymagających kompleksowej opieki pielęgniarskiej, medycznej i rehabilitacyjnej.

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

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

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

I/0522

„REDUAR"
Gabinet Rehabilitacji

RADOM, UL. KILIŃSKIEGO 6, II PIĘTRO
Tel. **536 109 100** lub **536056036**
fizjoterapia@wp.pl

R/0606

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

Fizykoterapia	Kinezyterapia
Elektroterapia	Ćwiczenia usprawniaj.
Laseroterapia	Gimnastyka korekcyjna
Krioterapia	
Magnetoterapia	KinesioTaping
Światłoterapia	Masaże
Ultradźwięki	Drenaż limfat

Rehabilitacja w domu pacjenta!

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: **517 45 62 21,**
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

JAŚMIŃ
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

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

POSIADAMY SPRZĘT NAJNOWSZEJ GENERACJI:
RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

- 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

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 7^{00} do 18^{00}
www.medicon.com.pl

Komercyjne usługi medyczne
- kardiologia również dziecięca
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- neurochirurgia
konsultacje profesorskie
- neurologia

Z/0073

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

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.

Mówmy dzieciom o bolesnych sprawach

Cierpienie przeżywane w samotności staje się udręką, a brak szczerej rozmowy o chorobie, umieraniu tworzy rzeczywistość tabu. Na dnie ludzkiego bólu kołacze się potrzeba odszukania sensu trudnych wymiarów życia.

Człowiek, zwłaszcza mały, czuje się bezpiecznie, gdy ma możliwość uporządkowania otaczającego go świata. Sam w obliczu choroby, cierpienia, śmierci – bez dobrego spotkania i rozmowy – nie podoła temu wyzwaniu.

Rosnący niepokój dziecka, rozdrażnienie, kłopoty ze snem, moczenie nocne, lękliwość, płaczliwość, agresja, a nawet rozmaite choroby bywają wołaniem o pomoc w zrozumieniu trudnych sytuacji. Ale jak pomóc dziecku, skoro nawet dorosły nie potrafi pojąć niektórych bolesnych wydarzeń?

Trudne wymiary życia wymagają wprowadzenia malucha w świat rzeczywistości głębszej – takiej, w której nie wszystko można objąć rozumem, gdzie cierpienie trzeba przyjąć i ofiarować Bogu w jakiejś intencji. Wtedy, wbrew wszystkiemu, odnajdujemy sens, a wraz z nim ukojenie. Dorośli swoją postawą wobec cierpienia, śmierci modelują reakcje malucha. Jeśli ich sposobem radzenia sobie z problemami będzie milczenie, zapijanie alkoholem, ucieczka w zakupy, telewizję, głośną muzykę, udawanie, że nic się nie stało (kłamstwo!) – dziecko przyswoi sobie taki właśnie model reagowania na ból życia. Z tego powodu niezwykle ważne staje się szczere, rzeczowe rozmawianie o trudnych faktach.

Omawianie sytuacji osób chorych, umierających wyzwala w dziecku spontaniczną chęć niesienia pomocy, a więc pomaga wyjść poza krąg własnego egocentryzmu. Warto podpowiedzieć maluchom, co mogłyby zrobić dla cierpiącego dziadka czy babci. Czasami wystarczy rysunek, krótka rozmowa.

Dzieci potrzebują wyjaśnienia, dlaczego starszy człowiek nic nie pamięta, nie poznaje najbliższych, z jakiego powodu zachowuje się inaczej niż wcześniej. Dzięki temu łatwiej im będzie zrozumieć i przyjąć, a nie odrzucić i wyśmiać,

Dokończenie na str. 8

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom
ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie 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
P/0430

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

RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com

Mówmy dzieciom o bolesnych sprawach

Dokończenie ze str. 7

kogoś słabszego, nieporadnego, niedołężnego. Równie istotne okazuje się spotkanie z emocjami towarzyszącymi trudnym wydarzeniom. Nie histeryczne zawodzenie, teatralne (serialowe) gesty, ale szczery płacz rodziców pozwala dziecku dotknąć żywej, ludzkiej, emocjonalnej tkanki i współprzeżywać wraz z nimi, a to ważny czynnik w rozwoju empatii.

Jakże często z ust dorosłych osób można usłyszeć: „Zobaczyłam prawdziwego człowieka w moim ojcu, gdy płakał nad grobem mamy. Wcześniej wydawał się zimny, niedostępny, obcy". Wśród tematów rzadko goszczących w rodzinnych dialogach przoduje śmierć, a zwłaszcza to, co następuje później – żałoba i ciąg dalszy losów zmarłego. A właśnie te sprawy najbardziej intrygują najmłodszych. „Dlaczego babcia po śmierci dziadka ubiera się na czarno? Czy dziadkowi nie jest duszno pod ziemią?" – dziecko potrzebuje uzyskać odpowiedź na te i inne pytania. Jednak najpierw refleksję powinni podjąć dorośli – nie zawsze powyższe kwestie są łatwe dla nich samych.

A co z cierpieniem związanym z innymi stratami: bezrobociem, zdradą, niepowodzeniami życiowymi?

Wszystko to wymaga omawiania, wyjaśniania dziecku na bieżąco, aby nie pozostawało samotne z głową pełną domysłów i poczuciem winy (niestety, dzieci obwiniają się za niepowodzenia dorosłych). Ogromną ulgę odczuwa

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
N/0459
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ 604 930 232

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEURO PULS NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58
PORADNIE
- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG
NFZ
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA
N/0119
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
N/0389
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 MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 -18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821
N/0316

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
N/0580

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14 - 20
tel. 694 364 364
Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa" NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 8 - 17
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci
lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys
przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16
zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17
tel. 603-055-125
N/0503

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha
gabinet neurologiczny
oraz wizyty domowe
N/0591
Czwartki od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1, Radom, ul. Staszica 6/8
zapisy tel.: 48 36 34 6014, 694138928

maluch, gdy dowie się, że powodem wieczornego zdenerwowania taty są problemy w pracy! Może spokojnie zasnąć, pewien ojcowskiej miłości, a nawet zatroskany o zawodowe sprawy rodzica, bo nie czuje się sprawcą jego złego nastroju.

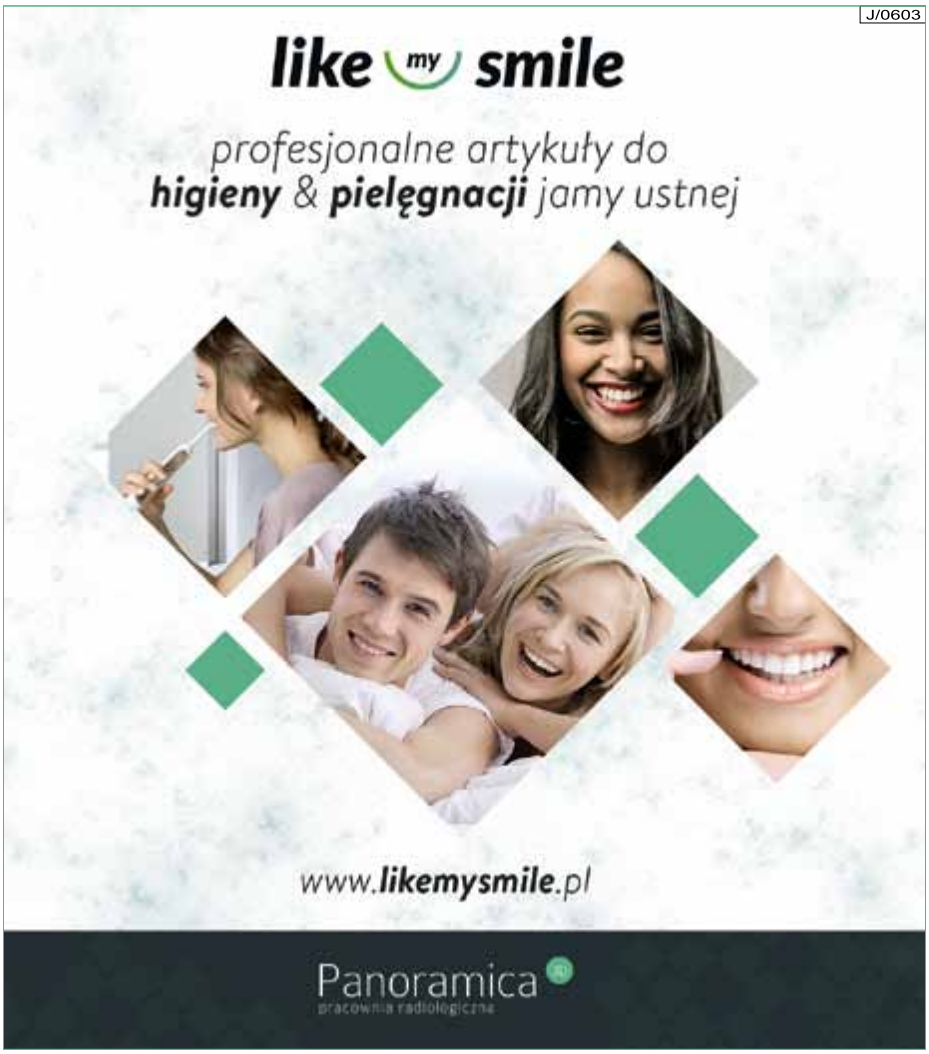
Wyjątkowo skrzętnie ukrywanym tematem, coraz częściej dotykającym rodzin, jest śmierć dziecka w okresie prenatalnym. Jeśli poronienie samoistne następuje we wczesnym stadium ciąży, nie widzimy konieczności informowania o tym żyjących dzieci. A przecież rzecz dotyczy ich rodzeństwa, które wprawdzie się nie urodziło, ale zaistniało w rodzinie! Nieraz takie sprawy ujawniają się przypadkiem, podczas sprawdzania dokumentów, sporządzania drzewa genealogicznego rodziny. Wówczas odkrycie, że właściwie jesteśmy rodziną wielodzietną, w której z pięciorga dzieci żyje dwoje, może być szokujące. Jeszcze głębiej chowamy dane o osobach, które zostały pozbawione życia wskutek aborcji.

Ten temat tabu jest obecny w wielu domach, a nierzadko dotyczy kilku pokoleń. To potężne straty w ludziach! Uczłowieczenie nieżyjących osób, szczere ujawnienie prawdy uwalnia rodzinę od ciężaru bolesnej tajemnicy, pozwala gorzko zapłakać, przeżyć żałobę, a dzieciom daje poczucie bezpieczeństwa. Wielu rzekomych jedynaków przez całe lata odczuwa tęsknotę za rodzeństwem. Poniekąd jest to naturalne. Bywa, że dziecko fantazjuje na temat brata, siostry, „bawi się" z nimi, rozmawia, przedstawia ich na rysunkach, śni o nich i dopiero jako dorosły człowiek odkrywa, że jego smutek, niepokój, nieuzasadnione poczucie winy, lęk, złość nie były bezpodstawne.

Człowiek niejako nosi swoją rodzinę w sobie. Im więcej „białych plam", niedomówień, sekretów, tym trudniej odnaleźć samego siebie, zbudować swoją tożsamość. Jednym z czynników wpływających na prawidłowy rozwój dziecka jest rzetelna informacja o wszystkich członkach rodziny – również o rodzeństwie przyrodnim, dzieciach oddanych do adopcji, osobach zapomnianych, wykluczonych. O nich wszystkich warto rozmawiać nie w atmosferze skandalu czy sensacji (tak pożądanych przez media), ale troski.

Choroba, cierpienie, śmierć, straty, omawiane i otaczane modlitwą w gronie bliskich, życzliwych osób, stają się tematami oswojonymi, a ból związany z ich doświadczaniem jest łatwiejszy do zniesienia. Rozmowy o tych sprawach pozwolą dziecku budować realny obraz życia. W ten sposób uchronimy je przed zabrnięciem w iluzoryczny świat seriali, reklam i teledysków, gdzie przedstawia się rzeczywistość nieprawdziwą, a nierzadko celowo zmanipulowaną.

Źródło: Deon.pl



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

G/0343

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

Rak tarczycy – skąd się bierze, jak leczyć?

Chociaż tarczyca jest bardzo ważnym narządem, który reguluje nasz metabolizm i odpowiada za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu, często o niej zapominamy. Wciąż rośnie liczba zachorowań na raka tarczycy. We wczesnym wykryciu nowotworu pomaga USG tarczycy.

– Chociaż tarczyca jest bardzo ważnym narządem, który reguluje nasz metabolizm i odpowiada za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu, często o niej zapominamy. Tymczasem, jest ona narażona na wiele chorób, takich jak niedoczynność czy nadczynność, choroby autoimmunologiczne, a także rak tarczycy – przypomniała Elżbieta Kozik, prezes stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny.

Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że w Polsce rocznie raka tarczycy diagnozuje się u ok. 2500 osób; częściej u kobiet. Prof. Marek Dedecjus, kierownik Kliniki Endokrynologii Onkologicznej i Medycyny Nuklearnej Centrum Onkologii w Warszawie zwrócił jednak uwagę, że podobnie jak na świecie, również w naszym kraju liczba zachorowań wyraźnie wzrosła w ostatnim czasie.

Specjalista przypomniał, że badanie przeprowadzone w Korei Południowej, które ukazało się pod koniec 2014 r. w „New England Journal of Medicine" wykazało 15-krotny wzrost liczby przypadków raka tarczycy w latach 1993-2011.

– W Polsce wzrost zachorowań nie jest aż tak duży, ale również obserwujemy to zjawisko – powiedział PAP prof. Dedecjus. Autorzy koreańskiej pracy przypisali powyższy trend dużej dostępności do badań diagnostycznych, zwłaszcza USG. Jednak, zdaniem niektórych naukowców, wzrost zachorowań na raka tarczycy może mieć częściowo związek z różnymi czynnikami środowiskowymi.

Obecnie znanym czynnikiem ryzyka jest narażenie na promieniowanie radioaktywne w dzieciństwie. Chodzi o osoby, które jako dzieci poddawane były radioterapii w wysokich dawkach, zwłaszcza w okolicach głowy, szyi lub klatki piersiowej. Wiadomo też, że ryzyko wystąpienia tego nowotworu jest wyższe u osób, u których występował on w rodzinie.

Szczyt zachorowań na raka tarczycy obserwuje się między 30. a 60. rokiem życia. Częściej chorują kobiety, u których choroby tarczycy są generalnie częstsze niż u panów. Szacuje się, że jedna piąta (20 proc.) kobiet ma jakąś chorobę tarczycy, a u 6 proc. obecne są guzki, które przeważnie mają charakter łagodny, a znacznie rzadziej są nowotworem złośliwym.

– Najlepszą metodą pomocną we wczesnym wykryciu raka tarczycy jest badanie USG, które pozwala wykryć nawet bardzo małe zmiany w strukturze gruczołu, niewyczuwalne przez dotyk. Oczywiście, na podstawie USG nie można stwierdzić czy jest to zmiana łagodna, czy złośliwa. Do tego niezbędna jest biopsja cienkoigłowa, którą lekarz zleca na podstawie oceny rozmiarów i wyglądu guza – tłumaczył prof. Dedecjus.

Jak zaznaczył, raka tarczycy przeważnie można wyleczyć. U osób z dwoma najczęstszymi typami tego nowotworu –

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10
Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 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 permamentny
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

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

SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY
Radom, ul. 25-go Czerwca 63

Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.

Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348

Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

również
WIZYTY DOMOWE

tel. 600 466 638, e-mail: centiped@poczta.fm

S/0573

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

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

Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99

H/0480

Marek Paliński
specjalista psychiatra

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

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

S/0414

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ
w RADOMIU uL. 1905 ROKU 21 (I piętro, wejście z tyłu budynku)
ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA

Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9^{00} - 17^{00}
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl

DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH

H/0448

rakiem brodawkowatym i rakiem pęcherzykowym, które łącznie stanowią 80-95 proc. przypadków raka tarczycy – uzyskuje się aż 97-98 proc. wyleczeń.

– Ważne jest jednak, by pacjent miał wcześnie postawione rozpoznanie i był dobrze leczony – podkreślił. Dodał, że gdy nowotwór jest mniej zaawansowany to z reguły może skończyć się na jednej operacji, gdy jest w bardziej zaawansowanym stadium mogą być potrzebne dwie, trzy i więcej operacji, a ponadto leczenie uzupełniające.

U pani Justyny Cyran-Waksmundzkiej raka tarczycy wykryto, gdy miała 26 lat, podczas USG tętnic szyjnych. Miał 1,5 cm średnicy. – Powiedziano mi, że prawdopodobnie rozwijał się nawet kilkanaście lat. Przebyłam trzy operacje, a gdyby został wykryty wcześniej skończyłoby się na jednej.

Dlatego uważam, że warto raz na jakiś czas wykonać sobie USG tarczycy – powiedziała PAP.

Dokończenie na str. 16

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775

S/0362

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. - pt. 15-17
Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362-12-25

D/0047

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** (stwierdzona 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

Y/0520

PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA ALERGOLOGIA ZDROWIE PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Czym zajmuje się hematologia i czy rzeczywiście jest to wąska dziedzina wiedzy medycznej?

Prof.dr hab.med. Kazimierz Sułek

Aczkolwiek przekonanie o istnieniu „chorej krwi" jest stare jak świat, to dopiero od czasu wynalezienia mikroskopu wiedza o krwi zaczęła czynić szybkie postępy. Szczególny jej rozwój przypada na drugą połowę XX w. Ostatnie 15 lat to okres olbrzymiego postepu w zakresie badań genetycznych i zastosowań ich wyników w leczeniu zwłaszcza chorób nowotworowych krwi.

W świadomości większości ludzi hematologia jako nauka o chorobach krwi kojarzy się głównie z niedokrwistościami (anemiami) i białaczkami, ale w rzeczywistości rodzajów chorób krwi jest dużo więcej, a konkretnych jednostek chorobowych (o odmiennych objawach, wynikach badań i różniącym się leczeniu) jest ponad 500. W porównaniu z chorobami innych narządów jak płuca, serce, przewód pokarmowy, wątroba, układ nerwowy lub kostno-stawowy choroby krwi należą mimo swej różnorodności do rzadkich ale z tego właśnie powodu trudno jest zdobyć wystarczające doświadczenie w ich diagnozowaniu i leczeniu. Z mojego 50-letniego doświadczenia lekarskiego wynika, że lekarz pracujący na oddziale kardiologii po 2-3 latach jest w stanie rozpoznawać i właściwie leczyć samodzielnie ok.80-90% chorych. Lekarz kształcący się w hematologii takiej sprawności w swym działaniu nie posiądzie nawet po 20 latach. Dzieje się tak głównie dlatego, że z pojedynczymi jednostkami chorobowymi (spośród tych ponad 500) spotyka się kilka lub najwyżej kilkanaście razy w roku. Kiedy zatem można mówić o prawdziwym doświadczeniu, zważywszy na fakt, że każdy pacjent nawet na tę samą chorobę choruje inaczej? Trudność hematologii jako dyscypliny lekarskiej wynika też z konieczności posługiwania się bardzo szerokim warsztatem diagnostycznym. Jest to w sumie kilkadziesiąt metod diagnostycznych wykorzystywanych w codziennym dociekaniu istotny choroby lub po rozstrzygnięciu - śledzeniu jej losów.

Spróbujmy więc przedstawić jaki jest zakres zakres chorób, w których hematolog może być pomocny zarówno dla pacjenta jak i lekarza dotąd opiekującego się chorym, ponieważ nie każde odchylenie hematologiczne czy choroba muszą być stale prowadzone przez hematologa. Oprócz wspomnianej na wstępie niedokrwistości (których jako odrębnych jednostek chorobowych jest blisko 200) lekarz hematolog zajmuje się:

- nieprawidłową liczbą lub jakością krwinek białych (leukocytów)
- nieprawidłową liczbą lub jakością krwinek płytkowych (małopłytkowości i nadpłytkowości)
- białaczkami ostrymi (około 40 postaci)
- białaczkami przewlekłymi (10 postaci)
- chłoniakami (choroby węzłów chłonnych – ok. 50 postaci + kilka form ziarnicy złośliwej)
- chorobami komórek plazmatycznych (główna postać to szpiczak mnogi)
- tzw. nowotworami mieloproliferazyjnymi (najczęstsze z nich to czerwienica i mielofibroza)
- zespołami mielodysplastycznymi (są to w istocie stany przedbiałaczkowe)
- tzw. chorobami metabolicznymi wynikającymi z chorób krwinek
- zaburzeniami odporności
- zaburzeniami krzepnięcia (skazy krwotoczne) i skłonnością do zakrzepów.

Trzeba też podkreślić, że żaden narząd nie ma tak wielu powiązań z innymi jak krew. Dlatego też liczne choroby, praktycznie każdego narządu, mogą na nią oddziaływać i powodować zmiany prowadzące do pogorszenia funkcjonowania całego ustroju. Chyba najczęściej spotykają się z tym położnicy i ginekolodzy, interniści, ale także specjaliści chorób płuc, nerek, neurolodzy. W tych przypadkach hematolog może służyć pomocą w rozstrzygnięciu szczegółowego mechanizmu choroby, chociaż konkretny specjalista będzie odgrywał główną rolę w procesie leczania. Z powyższych rozważań wynika chyba całkiem przekonująco, że hematologia jako nauka o krwi nie jest taką wąską i mało przydatną dziedziną.

Prof.dr hab.med. Kazimierz Sułek
Hematolog, transplantolog
Radom
ul. Bernardyńska 3A
tel.: 511 511 234, 48 386 95 00, 48 386 96 00

CENTRUM BERNARDYŃSKA

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
Y/0582

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja 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
AB/577

biosezam
ZDROWA ŻYWNOŚĆ
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
AB/0617

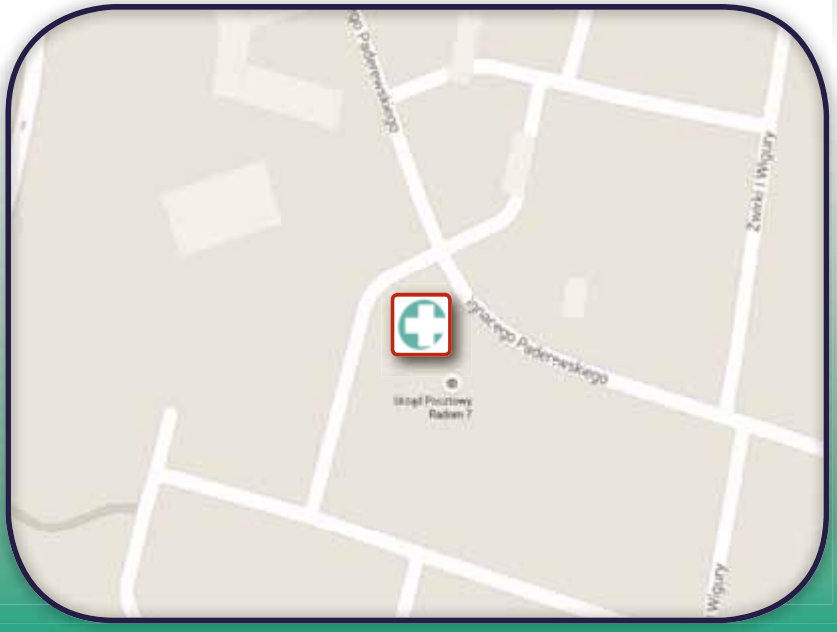
Nowo Otwarta!

apteka codzienna

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 483651113, 693423363

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
wtorki i czwartki
rejestracja, tel. 48 366 11 72

N/0544

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

A/0036

APTEKA OSIEDLOWA

PON - PT
7:30 - 20:00
SOBOTA
8:00 - 13:00

JUŻ OTWARTE
OSIEDLOWA 9
W BUDYNKU
POLMEDIC'U

APTEKI www.zdrowko.com
APTEKI www.zdrowko.com
APTEKI www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
APTEKI www.zdrowko.com

CENTRUM BERNARDYŃSKA
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 ŻYLAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ
MINIFLEBEKTOMIA - CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYLAKÓW
SKLEROTERAPIA - OSTRZYKIWANIE ŻYLAKÓW
ZABIEGI DERMATOLOGICZNE
DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION
ODTRUWANIE POALKOHOLOWE 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

CENTRUM BERNARDYŃSKA
www.zdrowko.com

SPECJALIŚCI

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

CENTRUM BERNARDYŃSKA
www.zdrowko.com
CENTRUM BERNARDYŃSKA
www.zdrowko.com

Rak tarczycy – skąd się bierze, jak leczyć?

Dokończenie ze str. 11

Prof. Dedecjus zwrócił uwagę, że profilaktyczne USG tarczycy powinny wykonywać osoby z grup ryzyka, a także te osoby, u których pojawiło się zgrubienie na szyi, wystąpiła chrypka lub zmiany głosu bądź trudności w połykaniu.

Od stycznia 2015 r. lekarze podstawowej opieki zdrowotnej mogą kierować lub wykonywać USG tarczycy.

W leczeniu raka tarczycy podstawę stanowi operacja chirurgiczna, często stosuje się też jod radioaktywny, który jest w stanie zniszczyć ogniska przerzutów, nawet tych, które nie zostały wykryte innymi metodami.

– Dla mnie największym problemem podczas terapii był brak informacji na temat mojej choroby, sposobu jej leczenia, tego jak mogę się czuć – powiedziała Cyran-Waksmundzka. Dlatego w ramach działalności w fundacji Projan, po patronatem Centrum Onkologii w Gliwicach wydała broszurę-poradnik dla pacjentów rozdawany przeważnie tym, którzy dowiadują się o raku tarczycy na podstawie wyniku biopsji.

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.

Madejska podkreśla, że w ub. roku Fundacja Slowlajf przeprowadziła badania wśród pracowników korporacji. Wynika z nich, że 40 proc. badanych stwierdziło u siebie wypalenie zawodowe.

Prof. Zamkowska upatruje przyczyn syndromu wypalenia zawodowego w złej organizacji pracy w niektórych instytucjach, co powoduje, że pracownicy zaczynają odczuwać duży dyskomfort (obciążanie zbyt wieloma zadaniami, brak wsparcia ze strony przełożonych i współpracowników, ograniczenie autonomii pracy).

Drugą przyczyną mogą być indywidualne 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 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 Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, 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

B/0335

RADOM diagnosis

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

B/0501

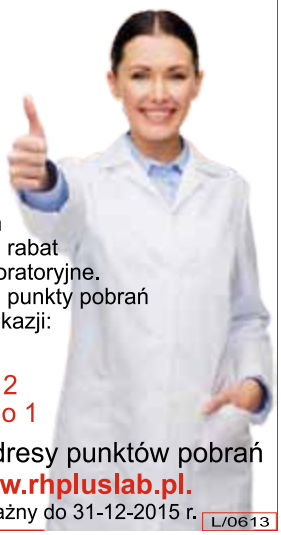
REZONANS MAGNETYCZNY

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

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

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 Bałdys

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

L/0149

Miła 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
Labquality

L/0046

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

DK SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA DK
26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030

dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE
chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych
DIAGNOSTYKA I LECZENIE
zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych
ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO
przy pomocy endoskopu giętkiego
KWALIFIKACJA PRZEDOPERACYJNA
w chorobach krtani

ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP
z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych
(brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany
przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic

M/0130

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

Co jeść żeby nie zachorować na raka?

Naukowcy wyodrębnili tzw. „zmiatacze" wolnych rodników. Wpływają one pozytywnie na proces reprodukcji zdrowych komórek. Zobacz, w których produktach znajdziesz ich najwięcej.

Osoby, które spożywają więcej warzyw, owoców, soków oraz produktów mlecznych, są znacznie mniej narażone na choroby nowotworowe – wykazały udostępnione PAP badania specjalistów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Główna autorka badań prof. Lidia Wądołowska z Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego twierdzi, że tego rodzaju dieta nawet o 60 proc. zmniejsza ryzyko raka piersi u kobiet lub raka płuc u mężczyzn. Wskazują na to obserwacje przeprowadzono na grupie 217 osób, w tym 122 kobiet i 95 mężczyzn w wieku 23-80 lat. Naukowcy pytali uczestników badań, jak często spożywają 21 wyselekcjonowanych rodzajów żywności. Za prozdrowotny sposób żywienia uznali oni częste sięganie po produkty mleczne (twarogi, fermentowane napoje mleczne, sery i mleko) oraz owoce, warzywa i soki (owocowe, owocowo-warzywne oraz warzywne).

Zaobserwowano, że rak piersi u kobiet lub rak płuc u mężczyzn występował zaledwie u 26 proc. badanych, którzy spożywali najwięcej warzyw, owoców, soków oraz produktów mlecznych. Prawie dwa razy więcej tych nowotworów (47 proc.) stwierdzono u osób, które z kolei rzadko spożywały tego rodzaju produkty.

Ostatecznie olsztyńscy naukowcy wyliczyli, że dieta „mleczno-owocowo-warzywna" zmniejsza szanse wystąpienia raka piersi u kobiet lub raka płuc u mężczyzn o 60 proc.

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

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne: 48 362 84 74 48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-20
48 360 74 52, 600 766 982
P/0430

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!
PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY
519 179 707
515 341 100

deltamed transport-ratownictwo medyczne
z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie, na badania i zabiegi rehabilitacyjne, na komisję ZUS, do sanatorium, dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory
Radom, ul. Żeromskiego 94 www.deltamed.com.pl
Y/0574

Prof. Wądołowska zaznacza w wypowiedzi dla PAP, że korzystny dla zdrowia efekt zależał od wszystkich produktów, które były składowymi prozdrowotnego wzoru żywienia. Jednak każdy z nich mógł uczestniczyć w innym mechanizmie zmniejszającym ryzyko rozwoju choroby nowotworowej. Jednym z nich jest korzystna rola antyoksydantów znajdujących się w warzywach i owocach, jak i sokach z owoców i warzyw.

Antyoksydanty nazywane „zmiataczami" wolnych rodników pozytywnie wpływają na proces reprodukcji zdrowych komórek. Zatem regularne spożywanie warzyw, owoców, a także soków może zapewnić organizmowi wysoki potencjał antyoksydacyjny, niwelujący uszkodzenia ważnych struktur komórkowych, dzięki czemu nie dochodzi do kolejnych faz procesu nowotworowego – podkreśla prof. Wądołowska.

Dzięki zawartości błonnika cukry, które wraz z owocami i warzywami – w tym sokami – trafiają do organizmu, wolniej podnoszą poziom glukozy we krwi. W efekcie – jak wyjaśnia profesor – nie dochodzi do ogólnoustrojowych zaburzeń metabolizmu glukozy i przewlekłego stanu zapalnego, który inicjuje chorobę nowotworową.

Prof. Witold Płocharski z Instytutu Ogrodnictwa w Skierniewicach powiedział PAP, że prawidłowa dieta powinna być zróżnicowana, powinno być w niej miejsce na warzywa i owoce różnych gatunków i kolorów, w tym również soki, ale też nabiał, produkty zbożowe (najlepiej z pełnego ziarna) i koniecznie ryby.

PAP – Nauka w Polsce
Źródło: Deon.pl

Gabinet Ortopedyczny
MARCIN BOLEK
specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
Przyjmuje:
wtorki 15:30 – 17:00
NZOZ Nel-Med
ul. Mireckiego 10 Radom
tel.: 48 360 22 22
604 886 275
F/0615

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
F/0331

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel: 601-969-786; 48 345-00-51
F/0342

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
F/0454

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

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno 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
F/0071

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
R/0092

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

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
F/0061

CHIRURGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

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

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

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

Mortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome
☎ 605 384 773
lek.stom. Mateusz Wiosna
przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym
☎ 787 696 324
- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka
ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
J/0295
☎ 48 363 53 66

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

Bogactwo natury – persymona

Persymona (kaki) jest doskonałym źródłem witaminy A, zawiera też witaminę C i błonnik. Nie bez znaczenia jest także bogactwo związków fitochemicznych wykazujących działanie przeciwutleniające. Persymona zawiera więcej rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika, fenoli i niektórych minerałów niż jabłko.

Persymona – owoc kaki – ma wiele imion. Roślina ta, zwana także hurmą lub hebanowcem dzieli się na dwie kategorie: odmiany, których owoce są bardzo cierpkie, zanim w pełni dojrzeją, oraz odmiany niewykazujące podobnych właściwości. Owoce mogą występować w różnych wariantach kolorystycznych – od jasnego, żółtopomarańczowego po ciemny, pomarańczowoczerwony. Persymona cierpka nadaje się do jedzenia dopiero wtedy, kiedy dojrzeje i zmięknie (w konsystencji powinna przypominać galaretkę).

Owoc kaki to bogactwo witamin A, C i błonnika. Oprócz tego zawiera rozmaite związki fotochemiczne wykazujące działanie przeciwutleniające – należą do nich m.in. proantocyjanidyna, epikatechina oraz kwasy – galusowy i p-kumarynowy. Liście persymony stosowane są w chińskiej medycynie do leczenia rozmaitych schorzeń: gorące okłady przykłada się w miejsce ukąszenia przez węże i na podrażnioną skórę, napój z gotowanych liści służy do obniżania ciśnienia, zmniejszenia krzepliwości krwi oraz leczenia nowotworów.

Białaczka – badania wskazują, że wyciąg z persymony może silnie hamować rozwój komórek białaczki i wywoływać ich apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórkową). Jak wynika z badań naukowców z Mie University z Japo-

OLIFANT
GABINET DENTYSTYCZNY
lek. dent. PIOTR PIĄTEK
ul. Lekarska 2a/11 Radom
tel.: 793 193 792
rejestracja czynna codziennie 9⁰⁰-21⁰⁰
www.olifant.radom.pl
J/0607

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

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

nii, wyciąg z persymony oraz inne związki z grupy polifenoli (m.in. galusan epigallokatechiny – EGCG) silnie hamowały wzrost komórek nowotworowych MOLT-4 (czyli komórek nowotworowych białaczki limfoblastycznej T) w sposób zależny od dawki. Po 3 dniach kuracji zauważono poważne uszkodzenia w tych komórkach. Wyniki te sugerują, że wyciąg z persymony (oraz inne związki z grupy polifenoli) indukują apoptozę, czyli programowaną śmierć komórek Molt 4b.

Cholesterol – zaobserwowano znaczne zmniejszenie poziomu ogólnego cholesterolu, cholesterolu LDL, trójglicerydów i nadtlenków lipidowych u osób, których dieta została wzbogacona o persymonę w porównaniu z tymi, które nie spożywały owocu kaki.

Wybieraj owoce okrągłe, mięsiste, o gładkiej, połyskującej skórce i głęboko czerwonym zabarwieniu. Nie powinno się kupować persymony bez zielonych liści na wierzchołku. Jeżeli owoce nie są przeznaczone do natychmiastowej konsumpcji, lepiej jest je kupić twardsze i zostawić, by dojrzały. Dojrzałe owoce persymony należy przechowywać w lodówce. Dojrzałe owoce zjedz w miarę szybko, bo spleśnieją.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
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

MatDent
STOMATOLOGIA
dr Renata Kuca-Marjańska
Małgorzata Chmielewska-Bajek
Grażyna Balińska
Małgorzata Ziębicka
- 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
ortodoncja dr Małgorzata Olewska
dr Artur Żuchowski
CHIRURGIA NACZYNIOWA
dr Dorota Piekarska-Myślińska
MEDYCYNA ESTETYCZNA
Zgłoszenia telefonicznie
PN, Wt, Czw: 12-20; Śr, Pt: 8-20
48 381 75 01
Y/0445

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
RTG zębowy
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
J/0402

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

"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

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
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36
J/0543

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

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, Dermatologiczna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna, Laryngologiczna, Medycyny Pracy, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna

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

C/0420

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 48 36 00 863
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

Problem z odrabianiem lekcji?

Początek września już dawno za nami. Pierwsze dni minęły w szkole pod znakiem taryfy ulgowej. Niestety z każdym dniem przybywa zadań domowych i zapowiedzi sprawdzianów. Gdzieś w tle zaczyna czaić się zniechęcenie, zwłaszcza u dzieci mających problemy z koncentracją uwagi.

Niektórzy mali ludzie są stworzeni do oświaty zorganizowanej. Lubią uzupełniać ćwiczenia, starannie piszą i rysują. Równania matematyczne traktują jak rozrywkę intelektualną. Z pasją czytają lektury. Niestety, tacy pilni uczniowie zwykle trafiają się naszym znajomym. Większość z nas boryka się natomiast z mniejszymi lub większymi problemami edukacyjnymi. Wśród nich prym wiodą kłopoty z brakiem koncentracji. Kasia podczas robienia lekcji buja w obłokach, przez co godzinami siedzi przy biurku. Stasiu dla odmiany nie może zasiąść do pracy, a kiedy to już zrobi, mimo dużej inteligencji uzyskuje mizerne efekty. Hania bardzo się stara, ale i tak gubi się w nadmiarze zadań domowych. Marek – dla odmiany – ma problemy z każdym z tych etapów, a jego rodzice zastanawiają się, w jaki sposób ktokolwiek może ukończyć szkołę z wynikiem pozytywnym.

Rozkojarzonych i nadpobudliwych dzieci stale przybywa. Przyczyn tego zjawiska jest wiele. Już kilkulatki obarczone są nadmierną ilością zajęć dodatkowych i męczącym przesiadywaniem w świetlicy. Ich kondycję obniża również brak ruchu na świeżym powietrzu oraz dieta bogata w szkodliwe barwniki i inne sztuczne dodatki. Te ostatnie mogą nawet w bezpośredni sposób wpływać na zachowanie i obniżać możliwości intelektualne. Na to wszystko nakładają się efekty zbyt intensywnego korzystania z telewizji i komputera, które w łatwy sposób dostarczają ogromnej liczby przyjemnych bodźców. I jak w takich warunkach napisać na jutro wypracowanie, nauczyć się trzech definicji i wyliczyć dziesięć przykładów z matematyki?

Jeśli podczas odrabiania lekcji nasz dom przypomina pole bitwy lub doroczne święto przy jerozolimskiej Ścianie Płaczu, nie załamujmy się. W wielu innych rodzinach jest lub było podobnie. Poza tym możemy zakasać rękawy i spróbować wprowadzić w życie kilka innowacji.

Po pierwsze – zadbajmy o miejsce pracy. W czwartej klasie dzieci na lekcjach przyrody poznają zasady, według których należy urządzić pokój do nauki. Odpowiedniej wielkości, możliwie puste biurko, dobre oświetlenie (z lewej strony u osób praworęcznych i odwrotnie), cisza w pomieszczeniu – to tylko kilka z przedstawianych propozycji. Tak przemyślanych i uzasadnionych, jak i trudnych do zrealizowania w wynajmowanym małym mieszkanku. Jeśli nie jesteśmy w stanie osiągnąć tego celu, spróbujmy dążyć do niego asymptotycznie.

Nasz rozkojarzony uczeń dzieli pokój z przedszkolakiem? W odpowiednim momencie wywieśmy kartkę „CISZA" i zaproponujmy maluchowi układanie klocków w naszej sypialni lub wspólne przygotowanie podwieczorku w kuchni. A może to biurko starszaka zostanie przeniesione do pokoju rodziców?

Podobnie w przypadku innych barier. Nie mamy stołu i krzesła o regulowanej wysokości, które bardzo dobrze stabilizują małego wiercipiętę? Zorganizujmy małe krzesełko lub podest łazienkowy, na którym nasz uczeń będzie mógł oprzeć nogi. Boimy się, że piąta z kolei lampka biurkowa zostanie niechcący zrzucona na ziemię? Zamontujmy podwieszaną – na klipsie, a jeszcze lepiej o podstawie przykręcanej do stojącego obok regału. I tak dalej. Może się okazać, że największą barierą będzie konieczność sprzątnięcia blatu z wszystkich niepotrzebnych i rozpraszających przedmiotów. „No jak to – angielski bez misia???".

Po drugie – z planem lekcji i listą zajęć dodatkowych w ręku ustalmy godziny nauki domowej, a później ich się trzymajmy. Wykreślmy raczej godziny wieczorne, chyba, że będziemy prowadzić negocjacje z opornym gimnazjalistą o zegarze biologicznym typu sowa. Zastanówmy się też nad okresem następującym bezpośrednio po powrocie do domu. Dla części dzieci jest on idealny – nadal czują szkolnego ducha walki, lub – co bardziej prawdopodobne – chcą zakończyć wreszcie naukę i mieć już święty spokój. Inne potrzebują czasu na wypoczynek i wyciszenie po ekscytujących wydarzeniach z przedpołudnia. Nie dadzą rady zasiąść z marszu do pracy na kolejny etat.

Dokończenie na str. 24

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej
Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Z/0313
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej
Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej
Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej
Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny
Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny
USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:
- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne
BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon 14-16, wt 11-14
Środy 15[30]-17, czwartek 15-17

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul.Czarnoleska19
tel. 696 50 15 15

O/0139

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

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :
Radom, ul.Żeromskiego 51 I p.
w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306

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

O/0053

www.medicon.com.pl

MEDICON

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

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 9-16^{30}, sob. 9-12^{30}
tel. 509 979 162

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.

UWAGA ZMIANA ADRESU!
zapraszamy do nowej siedziby
Radom ul. Główna 12 I piętro
Budynek mieści się między ulicą Główną a Klonowica, wejście z tyłu budynku, drugie drzwi za apteką

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

Y/0388

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/0403

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

- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza 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

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI

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

Dorota Miszczak
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

Problem z odrabianiem lekcji?

Dokończenie ze str. 22

W takim wypadku spróbujmy określić, ile i jakiej formy relaksu potrzebuje nasza latorośl. Liczy się efekt – zregenerowany młody człowiek, który sprawnie wykona zadania i będzie miał sporo wolnego na swobodne zabawy, w tym pobyt na świeżym powietrzu.

Po trzecie – zastanówmy się nad ewentualną pomocą przy lekcjach. Tak jak zdarzają się sześciolatki, które samodzielnie uzupełniają ćwiczenia, istnieje grupa znacznie starszych uczniów, którym trzeba przyjść z odsieczą. Nie każdy, nawet w normie intelektualnej albo powyżej niej – jest w stanie samodzielnie przedzierać się przez dżunglę wiedzy. Dzieci rozkojarzone i mające kłopoty z usiedzeniem w jednym miejscu potrzebują wsparcia przy opanowaniu chaosu, który je otacza. Aby im pomóc, dobrze jest wraz z nimi zrobić szczegółowy plan pracy: przejrzeć wszystkie zeszyty przedmiotowe i ćwiczenia, odszukać czające się tam zadania, ustalić kolejność ich odrabiania („Najpierw matematyka, potem rysunek na gazetkę. "). Dla ułatwienia można stworzyć listę pisemną tak, by delikwent później się nie pogubił, no i by czerpał satysfakcję z uroczystego wykreślenia kolejnego punktu.

Specjaliści podkreślają, że harmonogram dziecka o stwierdzonej nadpobudliwości powinien uwzględniać jego ograniczone możliwości skupienia się. Wyznaczone zadania powinny być krótkie i sformułowane w bardzo czytelny sposób („Uzupełnij ćwiczenie ze strony 15."), między nimi powinien znaleźć się czas na rozprostowanie kości czy małą przechadzkę po mieszkaniu. Niestety, w przypadku ucznia z dużymi zaburzeniami niezbędna jest też stała obecność rodzica w pobliżu biurka. Czasem pełni on tylko ostry dyżur, podczas którego dyskretnie go kontroluje i – kiedy trzeba – przywołuje do zejścia na ziemię. W trudniejszych chwilach musi zakasać rękawy i poprowadzić korepetycje.

Po czwarte – działajmy długofalowo. W klasach nauczania początkowego ogarnięcie lekcji w domu jest prostsze niż na dalszym etapie edukacji, gdzie pojawiają się nowe przedmioty i nowi nauczyciele. Okazuje się, że ćwiczenia nie są zadawane z dnia na dzień, tylko na zajęcia, które będą za kilka dni. Bywa, że trafia się dzień zupełnie ulgowy, niestety zdarzają się też spiętrzenia bardzo wielu wymagań. W takich warunkach warto ułatwić sobie życie, myśląc długofalowo. Zainwestujmy w kalendarz szkolny i nauczmy naszego potomka korzystania z niego. Jeśli będzie w nim notował terminy sprawdzianów i oddania większych projektów, łatwiej znajdzie czas na przygotowania do nich. Przemyślmy też Strategię Zapobiegania Zaległościom. Może warto poświecić jedno mniej wypełnione popołudnie (lub sobotnie przedpołudnie) na uzupełnianie ewentualnych braków i wykonywanie projektów zadawanych z większym wyprzedzeniem? Będzie to inwestycja, która przyniesie znaczny zysk – spokój.

Po piąte – doceńmy naszego potomka. Przyda się to każdemu maluchowi i starszakowi, szczególnie ważne będzie jednak dla tych, którzy mają niską samoocenę. Dzieci rozkojarzone naprawdę muszą włożyć większy wysiłek w wykonanie pracy, niż ich rówieśnicy. Te z poważniejszymi deficytami uwagi i nadruchliwością staczają codziennie ciężkie walki o dorównanie kolegom z klasy. Jeżeli do tego są ponadprzeciętnie inteligentne i wrażliwe, zauważają tę jawną niesprawiedliwość i będzie ona rzutować na poczucie ich wartości. Nasze wsparcie i wyrażana przez nas duma mają więc kluczowe znaczenie – pomogą mu odzyskać wiarę w siebie. Wbrew pozorom nie będzie to nas wiele kosztowało. Nawet w bardzo trudnych przypadkach znajdzie się jakiś szczegół, za który możemy je pochwalić („Jak ładnie zapisałeś pierwszy wyraz w temacie lekcji! "). Można też docenić to, że dziecko bardzo się starało. Oczywiście jeśli faktycznie tak było, w przeciwnym wypadku poczuje się potraktowane niepoważnie.

I wreszcie ostatnie – pamiętajmy, że nie jesteśmy sami. Jeżeli wydaje się nam, że nasze dziecko jest nadmiernie wrażliwe, rozkojarzone lub zbyt dużo się rusza, porozmawiajmy o tym z jego wychowawcą. Może nasze obawy są bezpodstawne, a niepokojące nas zachowanie mieści się w granicach normy? Wspólnie się zastanówmy, w jaki sposób pomóc dziecku. Czasami wystarczy tylko ograniczenie czasu spędzanego przed monitorem lub zapisanie na treningi piłki nożnej, by uspokoić wiercipiętę i ułatwić mu osiągnięcie stanu skupienia. Przy większych problemach nie obawiajmy się skorzystać z pomocy psychologów i pedagogów. Czekają oni w swoich szkolnych gabinetach i poradniach specjalistycznych. Nadpobudliwość to nie wyrok. W końcu Thomas Edison, Leonardo da Vinci czy Winston Churchill też wyszli na ludzi…

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 Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY, BADANIA KIEROWCÓW
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000
C/0269

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. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
UWAGA!
Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

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

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
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
AA/0323

Gabinet
INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.
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 Krąpiec - 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
Z/0262

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY
lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
BADANIA USG
również
WIZYTY DOMOWE
wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰
Tel.dom. 48 385-11-42 tel.kom.603208589
T/0074

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Papież Franciszek postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. Sam Papież – jako jezuita – pochodzi z kręgu osób realizujących przez całe swe życie takie właśnie powołanie.

Powołanie do życia konsekrowanego wydawało i wydaje obfite owoce. Dla przykładu, w ciągu 475 lat trwania zakonu, z którego wyszedł Papież, zostało uznanych przez Kościół za godnych chwały ołtarzy 72 świętych (33 to męczennicy) i 152 błogosławionych Jego Współbraci. Wśród nich jest 4 polaków: święci Stanisław Kostka, Andrzej Bobola i Melchior Grodziecki oraz błogosławiony Jan Beyzym. To oni tworzą wielki zastęp przed Bożym Majestatem, na którego czele stoi Założyciel i pierwszy generał jezuitów św. Ignacy Loyola (1491-1556).

Znane łacińskie przysłowie mówi, iż „Verba docent, exempla trahunt" co się tłumaczy: „Słowa uczą, przykłady pociągają". Być świętym, to nie znaczy nie popełniać grzechów. Każdy człowiek jest grzeszny, również każdy święty popełniał grzechy i musiał się z nich spowiadać.

Świętość to wola zerwania z grzechem za wszelką cenę, to chęć powstawania z upadku. Niestety często owej „woli i chęci" brakuje u konkretnego człowieka. Także niejeden penitent chciałby „zaliczyć" spowiedź – nieraz po wielu miesiącach czy latach – w kilka minut. Może dlatego papież Franciszek – już w trakcie trwania Roku Życia Konsekrowanego – zapowiedział Nadzwyczajny Rok Święty. W jego centrum znajdzie się Boże miłosierdzie. Ojciec Święty uczynił to w bazylice watykańskiej w trakcie nabożeństwa pokutnego. Zapowiedziany Rok Święty „rozpocznie się w tegoroczną uroczystość Niepokalanego Poczęcia, a zakończy 20 listopada 2016 r., w niedzielę Pana naszego Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata, który jest żywym obliczem miłosierdzia Ojca".

„Verba docent, exempla trahunt". Zadaniem osób konsekrowanych jest pokazywanie światu życia przemienionego przez Boga, które nie może wyrastać z innego korzenia niż Chrystus. Życie konsekrowane powinno ukazywać ludziom, że Bóg jest jedynym bogactwem ludzkiego serca. Stąd w życiu konsekrowanym dostrzeżemy dążenie do samotności bardziej niż do „targowiska świata", wyzwalanie się z pokusy indywidualizmu i umiejętność przechodzenia przez doświadczenie „milczenia" Boga; stawanie się zwiastunem życia wiecznego oraz stawanie się znakiem sprzeciwu wobec bałwochwalczego „kultu mamony". To tak rodzili się święci i błogosławieni, pociągając swym przykładem rzesze wiernych.

Wszystko jednak zaczyna się od „woli i chęci" nawrócenia się. Dlatego współbracia papieża Franciszka czekają – może na Ciebie – każdego dnia, od rana do wieczora, z przerwą w południe, w konfesjonale, przed Najświętszym Sakramentem. Potrzeba jedynie „woli i chęci".

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 PRZECIWODLEŻYNOWE
ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE
URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH
SPRZĘT MEDYCZNY

Fachowy dobór oraz doradztwo!
Bezpłatny dojazd i prezentacja sprzętu na terenie całego kraju

MEYRA

Realizujemy dofinansowania: PCPR MOPS NFZ

epimed Jesteśmy dla wszystkich

Doradztwo medyczne, szkolenia i sprzedaż sprzętu:
- medycznego,
- rehabilitacyjnego,
- stomatologicznego,
- ortopedycznego,
- medycyny ratunkowej,
- fizjoterapeutycznego,
- dezynfekcja,
- oraz artykuły dla amazonek.

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

ZTM Stymat

REFUNDACJA - umowa z NFZ

CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA

* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny
* Wózki inwalidzkie * Laski, kule,
* balkoniki * Peruki * Protezy piersi
* Obuwie i wkładki ortopedyczne
* Materace i poduszki przeciwodleżynowe
* Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki

20% upustu na bieliznę dla AMAZONEK z kolekcji 2014

AA/0076

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY:
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13

APTEKA
mgr farm. Radosław Pawlik

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

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500

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

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

O młodzieży z parafii św. Stefana z Idalina

13 listopada, piątek, dzień jak co dzień, a młodzież z parafii św. Stefana z Idalina w ciekawy, a zarazem intrygujący sposób spędzała wieczór nie gdzie indziej jak w szpitalu.

Z 9-osobową grupą, wraz z ks. Markiem Pruszkowskim i ks. Grzegorzem Wójcikiem, odwiedziliśmy Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. Tytusa Chałubińskiego. Odpowiadając na apel papieża, postanowiliśmy przybliżyć idee Światowych Ddni Młodzieży między innymi w środowisku ludzi chorych i cierpiących, a także zachęcić ich, aby ofiarowali swoje bóle w intencji przyszłorocznego spotkania młodych. Z wielkim zapałem, a także z wielkim zaangażowaniem i nadziejami przygotowaliśmy się do udziału w tym wydarzeniu. Rozmawialiśmy z różnymi osobami, m.in. z ateistami lub osobami obojętnymi religijnie. Wszyscy chętnie zgadzali się na rozmowę i cieszyli się z naszych odwiedzin. Wielokrotnie przeżyliśmy także chwile wzruszenia, gdy mogliśmy wysłuchać różnych życiowych historii pacjentów. Nie zabrakło także wspólnej modlitwy. Każdy z nas na pewno będzie dobrze wspominać ten czas, który mogliśmy podarować innym. Pomimo wielu obaw, po prawie dwugodzinnych odwiedzinach, z uśmiechem na ustach wróciliśmy do domu, wierząc głęboko w to, że ten wieczór zapadnie nam długo w pamięci.

Aleksandra Pawelec

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek- piątek godz. 14. 30
sobota- niedziela, święta 10.30
SPOWIEDŹ: w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
KAPELANI: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

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

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

A/0007

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

FIT

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
Sob8-14

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