

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Boże Narodzenie

Wszystkim czytelnikom Zdrowka
życzymy wspaniałych świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych rodzinnymi spotkaniami.
Niech upływają w atmosferze wzajemnej
życzliwości, zrozumienia i domowego ciepła.
A ponieważ już niedługo będzie sylwester
i Nowy Rok, to już dzisiaj życzymy
w nadchodzącym 2016 roku
wielu dobrych dni
oraz spełnienia wszystkich planów.

*Zbigniew Gumiński,
z zespołem redakcyjnym informatora*

*Chrystus się rodzi,
nas oswobodzi,
Anieli grają,
króle witają,
pasterze śpiewają,
bydłęta klękają,
cuda, cuda ogłaszają.*



ARTYKUŁY:

Na początku każdej choroby jest psychika

Czytaj na stronie 4.

**Wytrwałość
i konsekwencja**

Czytaj na stronie 7.

**Hormony
lubią słodczyce...**

Czytaj na stronie 10.

Jest taki dzień

Czytaj na stronie 12.

Zdrowa egzotyka

Czytaj na stronie 16.

**Uzależnione
od piękna**

Czytaj na stronie 18.

**Bogactwo natury
- mandarynki**

Czytaj na stronie 20.

**Posługa
duszpasterska
w szpitalach**

Czytaj na stronie 27.

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

UWAGA: przeniesione z ul. Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

VISION CENTER

www.visioncenter.pl

**SALONY OPTYCZNE**Rafał Paluch *OPTOMETRYSTA KLINICZNY*Anna Paluch *OPTOMETRYSTA DYPLOMOWANY*

- PROFESJONALNE BADANIA WZROKU
- NOWOCZESNY SPRZĘT

- APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- SZEROKI WYBÓR MARKOWYCH OPRAW

RadomKrólowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78**Kozienice**Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72**S P I S O G Ł O S Z E Ń****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. 20
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11, 22
Rehabilitacja – str. 5, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 13, 27, 28
Pielęgniarnictwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa – str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 12, 24, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 25, 26

DIAGNOSTYKA

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

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13**PROFILAKTYKA**

Ośrodki – str. 5, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

WETERYNARIA – str. 21**RÓŻNE**

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 23

"AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE**Radom****ul. Miła 4/8****tel. 48 360-25-53****STOMATOLOGIA**

lek. stom. Czubak Przemysław

lek. stom. Domańska Bożena

lek. stom. Chrzanowska Joanna

RTG zębów

protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog – położnik Świechowski Witold

USG USG USG USG**INTERNA
MEDYCYNĄ PRACY**

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ - 21⁰⁰**PRACOWNIA USG**

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY**Radom, ul. Sienkiewicza 32**

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058



apteka

CENTRUM ZDROWIA

RADOM, ul. Lekarska 2A

OTWARTE:

Poniedziałek - Piątek 8:00-21:00

Sobota 8:00-15:00

A/0014

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl
Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

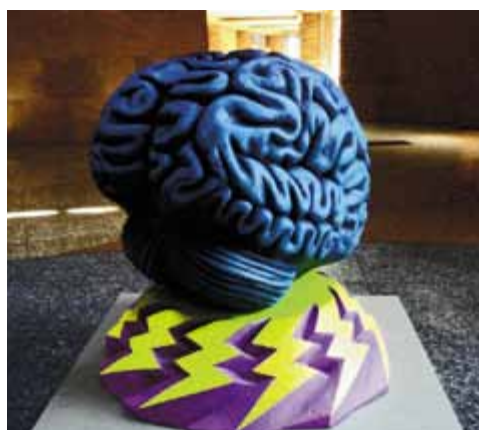
Na początku każdej choroby jest psychika

Motto współczesnego hipochondryka powinno brzmieć następująco: „Nie ma ludzi zdrowych. Są tylko źle zdiagnozowani”. Aktualna redefinicja hipochondrii powinna jeszcze zawierać informację, że jest to choroba zakaźna, która najłatwiej przenosi się poprzez kontakt z internetem.

Po pierwsze, definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia mówi, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale przede wszystkim „poczucie fizycznego i psychicznego dobrostanu”, a o to znacznie trudniej niż o nieobecność dolegliwych

objawów zapalenia zatok czy dyskopatii.

Po drugie, aktualne założenia rozwoju medycyny jako nauki są z grubsza takie, że większość naszych problemów zdrowotnych ma podłoże w biologii. W tym nowym rozumieniu chorobą, zespołem lub syndromem wymagającym leczenia jest więc nie tylko banalne przeziębienie czy znacznie poważniejsza „wieńcówka”, ale również to, co dotąd nie wchodziło w zakres zainteresowań medycyny. Na przykład zahamowania albo fobie.



Opisy symptomów tych nowych chorób, zespołów i syndromów krążą zaś po internecie, gdzie całe społeczności zawzięcie dyskutują na przykład o ignorowanych przez oficjalną medycynę objawach boreliozy. Boli kogoś głowa, no to wklep-

uje w przeglądarkę „ból głowy, przyczyny” i za chwilę już wie, że to może być: gwałt, tętniak, SM, udar, wylew, ale też toksoplazmoza lub – naturalnie – borelioza.

W tej sytuacji hipochondryk, czyli – jak stanowi aktualna definicja encyklopedyczna – człowiek, który przesadnie koncentruje się na swoim zdrowiu, dopatruje u siebie symptomów różnych groźnych schorzeń, a potem usiłuje przekonać kolejnych lekarzy, jak bardzo jest chory, ma teraz wyjątkowo sprzyjające warunki do kreatywnej autodiagnostyki. Epidemii hipochondrii sprzyja też – paradoksalnie – wzrost przeciętnego poziomu świadomo-

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

**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

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca**dr n. med. **Piotr Łodziński**specjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg**Kwalifikacja do leczenia
zabiegowego arytmii**Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom**tel. 48 362 10 11**

ści na temat zagrożeń zdrowotnych płynących ze środowiska. No bo jak się tu nie rozchorować, skoro z każdej półki w spożywczym czyha na hipochondryka zabójczy cholesterol, mordercza sól i trująca glukoza, na polach rośnie – na jego zgubę – roślinność modyfikowana genetycznie a do wody dodawana jest szkodliwa „chemia”, o kleszczach roznoszących boreliozę po trawnikach, to już nawet nie wspominając. Ba, osobisty kot może być nosicielem groźnej dla życia toksoplazmozy!

Toteż obok hipochondryków „prawdziwych”, czyli ludzi cierpiących na poważne zaburzenie nerwiczne, polegające na przesadnej obawie o zdrowie (stanowiących mniej więcej 2-4 procent populacji), rośnie też liczba chorych z urojenia produkowanych przez media. Bo to zwykle właśnie one podają doniesienia ze świata medycyny w tonie sensacji.

Tymczasem już wiadomo, że na początku każdej choroby jest nasza psychika. Za każdym zachorowaniem kryje się osłabienie naturalnego układu odporności. Ten zaś okazuje się wyjątkowo wrażliwy na negatywne bodźce ze strony układu nerwowego. Najlepszym przykładem tego sprzężenia jest zespół stresu pourazowego, kiedy dramatyczne doświadczenie natury psychicznej może w następstwie spowodować szereg poważnych zaburzeń fizjologicz-

„CHROBREGO”

NZOZ
Elżbieta Stachura

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

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

Wypożyczanie sprzętu medycznego

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6

Zgłoszenia Pacjentów

od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16

lub telefonicznie w godz. 8 - 20

tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

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

NFZ i odpłatnie

REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA

nych. Podręcznikowym przykładem działania tej zasady jest także „syndrom trzeciego roku”, kiedy to większość studentów medycyny odkrywa u siebie objawy tych wszystkich chorób, o których istnieniu dowiaduje się z podręczników diagnostyki.

Nie trzeba zresztą studiować na AM. Wystarczy zajrzeć do „Podręcznika hipochondryka” (2009) autorstwa brytyjskiego dziennikarza Johna Naisha. Zebrane tam relacje prasowe dotyczące najnowszych odkryć w dziedzinie medycyny, z każdego relatywnie zdrowego czytelnika są w stanie uczynić chorego z urojenia. O ile wcześniej nie umrze on z przerażenia czytając, jak to romantyczna kolacja przy świecach może się skończyć śmiertelnym zatruciem łożem. Lekturę może też zakłócić letalny atak śmiechu. Bo trudno zachować powagę dowiadując się o takich jednostkach chorobowych, jak udar telefoniczny, demencja szczękowa lub nerwica roszczeniowa!

Tymczasem nie ma się z czego śmiać, bo hipochondria to całkiem poważny problem medyczny. Chorzy z urojenia odczuwają bolesne symptomy w sposób fizyczny. I cierpią naprawdę. Zamiast odsyłania z kwitkiem wśród ironicznych komentarzy, powinni więc otrzymać sensowną pomoc psychologiczną.

Czytelnicy codziennej prasy, regularnie zarażający się z gazety kolejnymi mu-

tacjami boreliozy, powinni zaś wziąć pod rozwagę, że zgodnie z ustaleniami Johna Naisha strach przed chorobą zabija częściej, niż sama choroba.

Według oficjalnych statystyk medycznych hipochondrycy żyją krócej!

Źródło: Deon.pl

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauz 32



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

PORADY LEKARSKIE:

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

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

UMOWA z NFZ

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

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

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

Certum®

PODPIS ELEKTRONICZNY DLA LEKARZY

HST
Computers

RADOM, UL. RWAŃSKA 14
TEL. 48-363-11-88

NOTEBOOKI • KASY FISKALNE • OPROGRAMOWANIE



Y/0623

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

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

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

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

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

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

Kompleks Opiekuńczy u Sępniów Renata Chwaścińska



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

Województwo świętokrzyskie
www.ustepniow.pl

e-mail: ustepniow@gmail.com

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



foto: AGA



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM



Dom Pod Żłotym Dębem

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522



„REDUAR” Gabinet Rehabilitacji

RADOM, UL. KILIŃSKIEGO 6, II PIĘTRO

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

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

Fizykoterapia

Elektroterapia
Laseroterapia
Krioterapia
Magnetoterapia
Światłoterapia
Ultradźwięki

Kinezyterapia

Ćwiczenia usprawniaj.
Gimnastyka korekcyjna
KinesioTaping
Masaże
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 szydlowieckiego.

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego**

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

501 741 118, 602 772 744

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

P/0516

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GÓZDZIE

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.
Opiekujemy się osobami z otępieniem
i chorobą Alzheimera

Pobyt może się odbywać w ramach
pełnej odpłatności

lub w ramach refundacji **NFZ**

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



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

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

I/0583



Radom, ul. Gagarina 1

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

☎ **48 366 81 51**
Poradnie specjalistyczne

☎ **48 367 15 10**
Leczenie szpitalne
Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

www.medicon.com.pl

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

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

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

- **leczenie szpitalne - krótkie terminy!**

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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



Komercyjne usługi medyczne

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

- **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

- **neurologia**

Z0073

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.

Wytrwałość i konsekwencja

Na samym początku, zanim dziecko pojawi się na świecie, a czasem jeszcze na etapie planów, wyobrażamy sobie jego wychowanie, rozwój, naszą bezgraniczną miłość i wspólne życie. Rzeczywistość

w sposób brutalny i nieznoszący sprzeciwu weryfikuje te wyobrażenia.

Doba ma tylko 24 godziny, każdy ma też własne potrzeby, a czasami wypadałoby się na przykład położyć spać, nie wspominając o romantycznej kolacji czy spotkaniach towarzyskich.

Dlatego warto teoretyczne rozważania przepuścić przez filtr praktycznych doświadczeń, które zdobywamy od pierwszych dni po narodzinach dziecka. Trzeba oczywiście uwzględnić zmiany, jakie będą zachodzić – w zasadzie trudno mówić o dwóch podobnych miesiącach, a nawet tygodniach. Jednak takie rozdrabnianie się nie ma większego sensu. Najlepiej przyjąć pewien schemat, ale jednocześnie nie przywiązywać się do niego za bardzo, bo szybko przekonacie się, że dziecko = niespodzianki, i to nie zawsze sympatyczne (a to kolka, a to ząbkowanie, zapalenie ucha, pierwsze kroki i pierwsze upadki, bunt dwulatk, nieśmiałość – można by tak wymieniać bez końca). Są też rodzice, którzy wybierają spontaniczną improwizację – czasami świetnie to działa, czasami zaś prowadzi wprost do katastrofy, a uniknięcie jej wymaga niezłej

ekwilibrystyki.

Niezależnie od obranego modelu, powinniśmy starać się podążać obraną ścieżką, choć wiadomo, że regularnie pojawiać się będą na niej ostre zakręty i głębokie wykopy. Jednak dla zdrowia emocjonalnego najmłodszych członków rodziny, ale i tych całkiem dorosłych korzystny jest pewien rytm, dający poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

Dokończenie na str. 8

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

REHABILITACJI LECZNICZEJ

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

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**Prywatne zabiegi 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

Wytrwałość i konsekwencja

Dokończenie ze str. 7

W większości typowych poradników dotyczących pierwszych lat życia dziecka przeczytacie, że drzemki powinny odbywać się zawsze o tej samej porze, podobnie jak posiłki i zabawa. Może się to wydawać nierealne, a wizja podporządkowania całego życia stałemu rozkładowi przypisać o drgawki, jednak co do zasady muszę się zgodzić z takim podejściem. W przypadku niemowlęcia jest to zazwyczaj prostsze, choć, jak już pisałam, zda-

rzają się też dzieci łamiące stereotypowy obraz śpiącego, najedzonego, uśmiechniętego bobasa. Ale to właśnie w przypadku mniej „książkowych” dzieci szczególnie ważna jest regularność, bo to ona porządkuje świat, pozwala się dziecku w nim odnaleźć. Nieco trudniej się robi, gdy dziecko jest starsze i zaczyna wykazywać chęć samodzielnego decydowania o sobie. Z praktyki wiem jednak, że da się działać systemowo bez łamania prawa

dziecka do własnego zdania.

W tym miejscu nasuwa mi się przykład z własnego podwórka. Jako że od zawsze uprawiam wolny zawód, a od kilku lat prowadzę własną firmę, mój czas pracy jest nienormowany. Z jednej strony jest to dobry układ, gdyż mogę spędzać dużo czasu z dziećmi, towarzyszyć im w osiąganiu kolejnych sukcesów i pocieszać w razie porażek. Z drugiej zaś wiąże

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

NI0459

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEURO PULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR

tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

EEG

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

Docent dr hab. med.
MAREK PASTUSZKO

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

konsultant wojewódzki i regionalny
ds. neurochirurgii
30 lat praktyki

w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie
KONSULTACJE PORADY

Radom ul. Struga 57A

wtorki godz 15.30-16.30
Zapisy tel. 693 159 205

NI0389

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

NI0415

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

NI0503

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

NI0247



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

NI0316

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

NI0580

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

NI0387

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

**gabinet neurologiczny
oraz wizyty domowe**

Czwartki od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8

zapisy tel.: 48 36 34 6014, 694138928

NI0591

się z koniecznością pracy również wieczorami i po nocach. Dlatego starałam się od początku przestrzegać twardo zasad dotyczących kładzenia dzieci do łóżek. Jak wspominałam, na początku nie było to możliwe, bo starsza córka nie uważała za stosowne trzymać się jakiegokolwiek narzuconego rytmu. Jednak z czasem udało się wypracować regułę, że o 20.00 dzieci są w łóżkach, krótko coś sobie czytamy i o 20.15 gasimy światło, a one śpią. Trwa to do dziś, choć rówieśnicy moich córek chodzą spać o 22.00 czy nawet później. To pozwala mi siadać do wieczornej pracy, ale korzyść jest też taka, że dziewczynki wysypiają się i mają dużo energii w ciągu dnia.

Wytrwałość i konsekwentne dążenie do wprowadzenia zasad, przyjęcia sposobu postępowania, są kluczowym elementem w życiu każdego rodzica (a zaangażowanego w szczególności), niezależnie od tego czy jest na początku swojej drogi, czy też pojawiają się na niej nowe kwestie wymagające regulacji.

Nie oznacza to oczywiście, że raz przyjętych zasad już nigdy nie można zmienić. Można, rzecz jasna, trzeba to jednak robić z rozmysłem, a dziecku (i nie tylko) komunikować te zmiany w sposób otwarty i jednoznaczny. Nic bowiem nie wprowadza takiego zamieszania i niepokoju jak niejasne reguły, w przypadku zaś niewiedzy o tym, że się zmieniły, pojawia się poczucie łamania ich przez tych, którzy je ustalali.

A to właśnie zaufanie i świadomość, że można na sobie wzajemnie polegać, liczyć na wsparcie w trudnych momentach, razem beztrudnie bawić się albo leniuchować, stanowią istotny aspekt aktywnego rodzicielstwa. Współdziałanie i świadome, ciągle zaangażowanie – zarówno emocjonalne, jak i „operacyjne”, a nie tylko okazjonalna ingerencja, stanowią podstawę budowania mocnych, zdrowych więzi, stanowiących solidny fundament na całe życie.

Zaangażowanie nie ma nic wspólnego z poświęceniem, a wspólna aktywność – czy to na polu sportowym, kulturalnym czy kulinarnym – może stać się sposobem na spełnione życie rodzinne.

Więcej w książce: Aktywni razem – Ewa Świerżewska

Źródło: Deon.pl

J/0603



profesjonalne artykuły do
higieny & pielęgnacji jamy ustnej



www.likemysmile.pl

Panoramica
pracownia radiologiczna

B/0602

Panoramica 3D
pracownia radiologiczna

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



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

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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

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

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

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

G/0343

Hormony lubią słodcy...

Pogorszenie nastroju i ospałość dotyka większość ludzi jesienią i zimą. To także okres, w którym część osób odczuwa wzmożony apetyt na słodcy. Okazuje się, że apetyt na „słodkie smaki” ma hormonalne uzasadnienie – wyjaśniają olsztyńscy naukowcy.

Jak tłumaczy PAP Radosław Majewski z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie, w regulacji rytmu dobowego bierze udział melatonina.

– Najważniejszym czynnikiem,

regulującym biosyntezę melatoniny w szyszynce, jest światło. W ciągu dnia stężenie tego hormonu jest niskie a wzrasta w nocy, osiągając szczyt ok. godz. 2.00. Rosnące stężenie melatoniny to sygnał dla organizmu, żeby przygotować się do snu. Ze względu na występujący jesienią i zimą niedobór światła, stężenie melatoniny utrzymuje się na wyższym poziomie niż wiosną i latem, przez co czujemy się znużeni, zmęczeni i apatyczni – podkreślił.

Remigiusz Filarski z olsztyńskiej jednostki PAN dodał, że inny hormon – serotonina – ma bardzo szerokie spektrum działania, wpływając na regulację snu, apetytu i nastroj. Wykazano, że osoby cierpiące na okresowe zaburzenia nastroju mają obniżony poziom serotoniny w mózgu. Istnieje związek między ilością węglowodanów zawartych w diecie a stężeniem serotoniny w mózgu. Ich spożycie – zaznaczył Filarski – powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi w odpowiedzi na co wydzielana jest insulina.

– Hormon ten ułatwia prekursorowi serotoniny, jakim jest tryptofan, przejście przez barierę krew-mózg. Wówczas jego stężenie rośnie, czego efektem jest produkcja serotoniny – „hormonu szczęścia”. Jest to jednak efekt krótkotrwały, trwający ok. 1,5 godziny. Po tym czasie poziom serotoniny spada, a my nadal czujemy się zmęczeni, ospali i znów mamy nieodpartą chęć spożycia np. czegoś słodkiego. Sięgając po następną kostkę czekolady, należy pamiętać, że nadmiar węglowodanów, który nie może być natychmiast „spalony”, jest odkładany w postaci tkanki tłuszczowej – podkreślił Filarski.

Dlatego olsztyńscy naukowcy wskazują, że do przetrwania długiej zimy w dobrej kondycji psychicznej i jednoczesnego utrzymania prawidłowej masy ciała potrzebna jest modyfikacja diety. Mimo że zapotrzebowanie energetyczne w okresie jesienno-zimowym rośnie, to nie powinniśmy bez umiaru spożywać cukrów prostych. Ich nadmiar wiąże się z ryzykiem nadwagi lub otyłości. Głównym ich źródłem w diecie są słodcy, napoje gazowane, pieczywo półciężkie (np. chałki, drożdżówki, bułki maślane), soki owocowe.

Specjaliści przypominają, że sojusznikami w walce z sezonowym spadkiem nastroju okazują się węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym. Powodują one stopniowe uwalnianie glukozy do krwi. Ich źródłem są produkty zbożowe: mąka, kasze, ryż, makarony, płatki owsiane.

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

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

lek. med. Sławomir Wróblewski **lek. med. Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy lekarz medycyny estetycznej

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10

Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 3/4D

Biopsje pod kontrolą USG
- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Gabinet Medycyny Estetycznej

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

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

AB/0136

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

G/0526

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

**Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.**

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

– Przygotowując posiłki należy pamiętać, że ryżu czy makaronu nie należy rozgotowywać, bowiem zwiększa się jego indeks glikemiczny.

Podobnie jest w przypadku warzyw, które najlepiej spożywać w postaci surowej lub krótko gotowane na parze. Przez wzgląd na większą zawartość błonnika pokarmowego, składników mineralnych oraz witamin, polecane jest pieczywo pełnoziarniste razowe albo typu graham, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy – podkreślił Radosław Majewski

Źródło: Deon.pl

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

tel. 600 466 638,

również
WIZYTY DOMOWE

e-mail: centiped@poczta.fm

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

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**

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25, 48 377 80 84

**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**

MYDLARNIA
Kosmetyki naturalne SPA & Wellness

**Kosmetyki naturalne z różnych
zakątków świata...**

**Prezenty od serca
wprost z natury!**

**Podaruj swoim Bliskim odrobinę luksusu,
czystą esencję natury!**

**Wyjątkowe upominki dla każdego.
Piekne pakowanie prezentów GRATIS**



**RADOM: ul. Moniuszki 19, tel. 48 360 26 03;
ul. Malczewskiego 2, tel. 797 865 359**

www.ufranciszka.pl





Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I

26-600 Radom

www.madamradom.pl



DLACZEGO JEST ŚWIĘTO BOŻEGO NARODZENIA?

Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia?

Dlaczego wpatrujemy się w gwiazdę na niebie?

Dlaczego śpiewamy kolędy?

Dlatego, żeby się uczyć miłości do Pana Jezusa.

Dlatego, żeby podawać sobie ręce.

Dlatego, żeby się uśmiechać do siebie.

Dlatego, żeby sobie przebaczać.

ks. Jan Twardowski



**PROFILAKTYKA
STOPY
CUKRCZYCOWEJ
PODOLOG**

- Zespół stopy cukrzycowej
- Rekonstrukcja paznokci
- Usuwanie odcisków i modzelei
- 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

Jest taki dzień

JEST TAKI DZIEŃ

Jest taki dzień
bardzo ciepły, choć grudniowy;
dzień, zwykły dzień,
w którym gasną wszelkie spory.

Jest taki dzień,
w którym radość wita wszystkich.

Dzień,
który już każdy z nas zna od kołyski..

**Niebo ziemi, niebu ziemia,
wszyscy wszystkim ślą życzenia.
Drzewa ptakom, ptaki drzewom.
W wiewie wiatru płatkom śniegu.**

Jest taki dzień,
tylko jeden raz do roku;
Dzień,
zwykły dzień, który liczy się od zmroku.

Jest taki dzień,
gdy jesteśmy wszyscy razem.

Dzień, piękny dzień,
dziś nam rok go składa w darze.

**Niebo ziemi, niebu ziemia,
wszyscy wszystkim ślą życzenia.
A gdy wszyscy usną wreszcie
moc igliwia zapach niesie.**



fragment utworu
Seweryna
Krajewskiego

WYTNIJ SWÓJ

ŚWIĄTECZNY KUPON



nova
salon fryzjersko-kosmetyczny
RADOM, UL. WITOLDA 7
(BUDYNEK ROSA)
TEL. 883560000

ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z PAKIETÓW

SYLWESTROWYCH I SIUDNIÓWKOWYCH W ATRAKCYJNYCH CENACH

**KUPONY
RABATOWE**

25zł 15zł STRYZENIE MĘSKIE	80zł 30zł MANICURE HYBRYDOWY
100zł 60zł KOLORYZACJA włosy krótkie 60zł włosy średnie 80zł włosy długie 99zł <small>cena regularna od 100 do 250 zł</small>	185zł 85zł FOTO- ODMŁADZANIE 3 strefy
50zł 25zł REGENERACJA SAUNA +MODELOWANIE	240zł 95zł MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA
80zł 30zł STRYZENIE DAMSKIE +MODELOWANIE	185zł 55zł FALE RADIOWE

nova RADOM, UL. WITOLDA 7 (BUDYNEK ROSA)
TEL. 883560000

Nowo Otwarta!

apteka odzienna

Radom
Paderewskiego 17

obok Biedronki

tel. 48 360-62-04

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

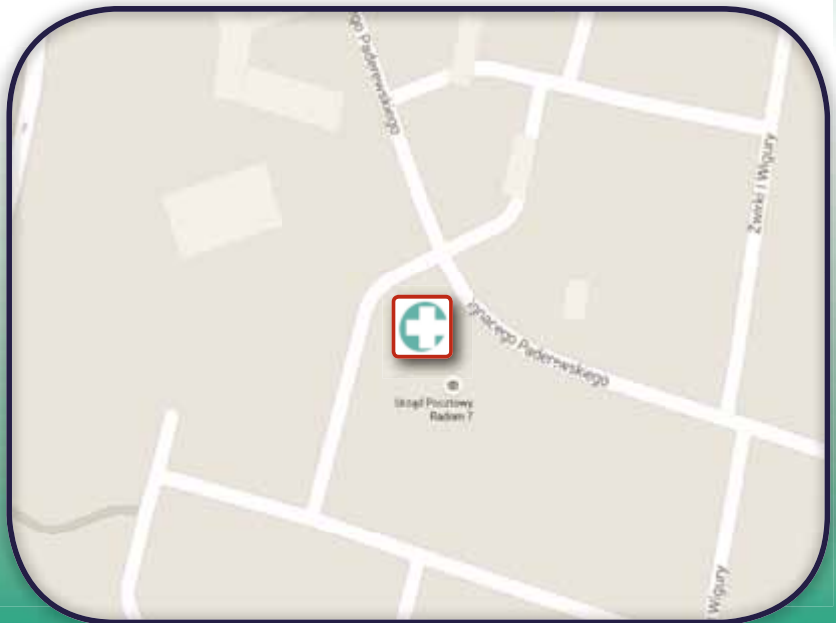
od **7:30** do **20:00**

SOBOTA

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



727-011-011



A/0015

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/0209]

 **APTEKA
OSIEDŁOWA**

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

**JUŻ OTWARTE
OSIEDŁOWA 9**

A/0036

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy
naszym Pacjentom i Współpracownikom
życzenia ciepła, spokoju i radości a Nowy 2016 Rok
niech przyniesie szczęście i wszelką pomyślność.*

Zarząd Centrum Bernardyńska



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Radom, ul. Bernardyńska 3A, biuro@entrumbernardynska.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 PĘCZERZA MOCZOWEGO

OPERACJA STULEJKI

NAKŁUCIE WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

OPERACJA ZAŁUPKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

USUNIĘCIE ZMIANY ODBYTU

BIOPSJA ZMIAN W ODBYTNICY

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRATAJĄCEGO PAZNOKCIA

SKLEROTERAPIA - OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOŁOWE DETOX

IMPLANTACJA DISULFIRAMU (ESPERAL)

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA TARCZYCY POD KONTROLĄ USG

WYKONUJEMY BADANIA

ECHO SERCA NIEMOWIĄT, DZIECI, DOROSŁYCH

HOLTER EKG

EKG

USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI

USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI

USG JAMY BRZUSZNEJ

USG ORTOPEDYCZNE

USG PIERSI

USG TARCZYCY

USG UROLOGICZNE

LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCYNY PRACY

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	MEDYCYNĄ 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.	Przedpeńska – 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.	Skalbania 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 ZAKAŻNE/ 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

Zdrowa egzotyka

Sięgając po świeże soki mamy na uwadze nie tylko smak, ale także ich bogactwo w witaminy i mikroelementy. Szklanka soku jest naszą najczęstszą, a może nawet jedyną dawką witamin na cały dzień. Dlatego warto odstawić na bok kolejną porcję przeciętnego soku z jabłek, wiśni czy pomarańczy i postawić na zdrową dawkę egzotyki.

Eliksirem vitalności są przede wszystkim bezpośrednio wyciskane, stu-procentowe soki z noni, goji i granatu. Te ciekawe, choć mało popularne nazwy kryją w sobie szeroką gamę dobroczynnych właściwości. Pomogą one utrzymać prawidłowy stan zdrowia oraz dobre samopoczucie. Dodatkowo są orzeźwiające, smaczne, dodają sił i energii.

Nonia dobra na wszystko

Lecnicze właściwości soku z noni wynikają głównie z bogactwa zawartych w nim bioaktywnych związków. Substancje te działają na błonę komórkową i przenikają do wnętrza komórek. Co więcej, aktywują enzymy i wpływają na ważne procesy życiowe. Sok ten wspiera leczenie m.in. cukrzycy, artretyzmu, czy dny moczanowej.

Ma działanie przeciwbólowe, antibakteryjne i antywirusowe. Ponadto zawarte są w nim polifenole, które wspierają walkę z wolnymi rodnikami odpowiadającymi za procesy starzenia organizmu.

Sok z owoców noni jest doskonałym składnikiem diet odchudzających i oczyszczających organizm, a także zmniejszających cellulit.

Najważniejszą z substancji, odkrytą w soku z noni, jest kseronina – alkaloid, który przez organizm człowieka produkowany jest tylko w niewielkich ilościach. Kseronina ułatwia przenikanie substancji odżywczych lub leków do krwiobiegu oraz poprawia w znacznym stopniu zdolność organizmu do przyswajania i lepszego wykorzystania substancji odżywczych zawartych w pokarmie.

Pomoc w walce ze zmęczeniem

Sok z goji jest naturalnym źródłem witaminy C. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz nerwowego. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Zawiera żelazo i cynk, pomagając w leczeniu anemii i krwawień.

Sok z owoców goji chroni skórę przed uszkodzeniami słonecznymi. Wspiera walkę z wolnymi rodnikami, co pomaga na dłużej zachować młody wygląd. Usprawnia procesy widzenia, wspiera oczyszczanie wątroby i nerki. Ponadto pozwala zachować w normie zdrowy cholesterol i wzmacnia kości. Związki zawarte w owocach goji pozwalają



lają szybciej powrócić do sił po wysiłku fizycznym.

Tryskaj zdrową energią

Picie soku z granatu ma dobry wpływ na nasz nastrój. Podobnie jak sok z noni i goji zawiera dużą ilość polifenoli, które pomagają chronić komórki organizmu przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Jego właściwości powstrzymują przed powstawaniem nowotworów i udrażniają żyły, przeciwdziałając miażdżycy. Ponadto regularne picie soku z granatu wpływa korzystnie na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Dzięki zawartej w nim witaminie C, sok z granatu skutecznie działa przeciw chorobom układu odpornościowego i hamuje toksyczne działanie leków. Posiada również cenne pierwiastki np. żelazo, wapń, potas, fosfor oraz kwasy organiczne. Ze względu na zawarte fitosterole sok wspiera prawidłową pracę prostaty oraz funkcje seksualne.

Z picia egzotycznych soków płynie wiele korzyści. Kryje się w nich wszystko,



Przepis na dobry kredyt:

- odsetki 0%
- prowizja już od 6%

Zapraszamy do oddziałów Raiffeisen Polbank:

ul. Okulickiego 88, Radom
ul. Żeromskiego 12, Radom
ul. Traugutta 15, Radom

raiffeisenpolbank.com

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania Kredytu na Miarę bez Odsetek spłaconego w 12 równych ratach miesięcznych, gdzie kwota udzielonego kredytu wynosi 5600 PLN i obejmuje wartość finansowanej kredytem prowizji w wysokości 12%, tj. 600 PLN, z uwzględnieniem oprocentowania nominalnego w wysokości 0%, wynosi 23,75%. Miesięczna rata Kredytu na Miarę równa jest 466,67 PLN, całkowita kwota do zapłaty przez konsumenta wynosi 5600 PLN, a całkowita kwota kredytu, czyli kwota udostępniona kredytobiorcy, to 5000 PLN.

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**
mgr **LENA KRAJEWSKA**
mikrobiolog

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25, tel. 48 377 80 84
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

czego nasz organizm potrzebuje, bez względu na wiek. Co najważniejsze, walory smakowe zachwycają w równym stopniu, jak dobroczynne działanie soków z owoców egzotycznych. Warto uwzględnić je w codziennej diecie, by cieszyć się zdrowiem i młodym wyglądem.

Źródło: Deon.pl

**dia RADOM
G nosis**

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

**REZONANS
MAGNETYCZNY**

- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne
- 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.

**specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
www.baldys-lab.eu

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

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

Zestawy badań:

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

Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

USG

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

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty

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

Nowy Aparat VOLUSON 730

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

**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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA



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 AMBULATORYJNEchorób 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/
- usunięcie 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

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

Uzależnione od piękna

Każda kobieta lubi dbać o siebie. Kobiety kosmetyczki z pewnością są większe i cięższe od mężczyzn. Częściej liczymy kalorie, ilość i jakość spożywanych produktów. Kobiety częściej są bywalczyniami ośrodków SPA oraz gabinetów kosmetycznych. Mają także więcej

kompleksów i systematycznie odnajdują kolejne mankamenty urody do poprawy. Tylko czy zawsze są one adekwatne do rzeczywistości?

Nowy problem

Spora grupa kobiet twierdzi, że źle się czuje



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ**ZAPRASZAMY**

tel.: 48 3442078, 48 3440329

bez makijażu i bez niego nie wyjdzie z domu. Można by się zastanawiać czy taka sytuacja już zakrawa o problem. To, że kobieta lubi dobrze wyglądać, że o siebie dba, to nie jest żaden kłopot. Problem pojawia się wtedy, gdy kobieta wyjście z domu uzależnia od tego, czy ma makijaż i do aspektu swojego wyglądu przywiązuje zbyt wielką wagę, kiedy wygląd i uroda stają się priorytetem. Dbanie o siebie jest wyrazem troski o zdrowie i szacunek do własnego ciała. Tym bardziej, że obraz własnego ciała jest jednym z elementów budujących obraz siebie. Wygląd jest odzwierciedleniem tego jaki mamy stosunek do siebie. Jeżeli jednak ta kwestia determinuje naszą samoocenę, to mamy kłopot, bo nie da się wyglądać idealnie. Pytanie, które stawia się psychologom dotyczy granicy pomiędzy normalną dbałością o siebie, a uzależnieniem. Terapeuci coraz czę-





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 Rójewski
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

ścież używają sformułowania: uzależnione od piękna, które stawiają obok zakupoholizmu (w przypadku kobiet dotyczy głównie kupowania ubrań) czy uzależnienia od operacji plastycznych, które właściwie stanowią niekiedy jeden z elementów problematyki uzależnienia od piękna. Znaczna część kobiet robi make-up, by np. zakryć mankamenty skóry. Jest jednak spora grupa fanek makijażu, która traktuje makijaż jako swoistą maskę, bez której nie jest w stanie pokazać się światu. Zdarza się, że kobieta wpada w panikę, gdy mąż wejdzie do łazienki zanim ona skończy makijaż, albo zobaczy ją nago, co powoduje skrepowanie, bo wiele z nas ma po prostu kompleksy. Znowu rodzi się pytanie, czy taka reakcja to sygnał, że mamy kłopot? Z pewnością problem pojawia się wówczas, gdy kwestię wyglądu i urody kobieta zaczyna traktować obsesyjnie i zupełnie nie akceptuje swojego naturalnego wyglądu.

Dlaczego tak się dzieje?

Jak grzyby po deszczu rosną strony internetowe, programy i akcje poświęcone zdrowemu odżywianiu się, dbaniu o zdrowie i kondycję, byciu fit, eko i active. Zachęcają do tego znani i lubiani, prześcigając się w kuchni lub na siłowni w kolejnych strategiach jak jeść i chudnąć, pracować i mieć czas na trening, kupować zdrowo i tanio, być piękną i wiecznie młodą.

Ciąg dalszy na str. 22

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej i miażdżycy kończyn dolnych:

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

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

48 363 33 73
603 612 943

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista chirurgii ogólnej

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

Środa w godz. 16-18

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

USG

DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

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

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Uwaga! Nowa Lokalizacja!

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

w ramach NFZ
diagnostyka nietrzymania moczu
badania urodynamiczne

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja:

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:

ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a

poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

tel: 601-969-786; 48 345-00-51

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

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

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

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI

PORADY I ZABIEGI

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

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

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

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu**LECZENIE:**Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.**LECZENIE BEZ BOROWANIA**
metodą abrazji wodno-powietrznej**GABINET STOMATOLOGICZNY**lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)tel. 48 33 12 012
606 712 214

www.edent.radom.pl

STOMATOLOGIA
PEŁNY ZAKRES USŁUGLeczenie zachowawcze,
pod mikroskopem,
implanty, laser,
nowoczesna protetyka,
ortodoncja.**Radom,**
ul. Paderewskiego 21 lok.1
pon - pt 8 - 20, sob 9-13
tel. 48 366 92 75lek. dent **Edyta Frysiak**
spec. protetyki stomatologicznej
implantoprotetyka, licówki porcelanowe
protezy całkowite na implantach,
lek. dent **Justyna Nurczyńska**
lek. dent **Krzysztof Nurczyński****Wacyn 82**
pon, wt, czw: 14-20; śr, pt 9-20
tel. 48 330 80 82lek. dent **Tomasz Frysiak**
lek. dent **Katarzyna Dylewska****SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY**lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiologRadom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

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

BADANIA **USG**również
WIZYTY DOMOWEwtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰**PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA****ALDENT - T. A. KĘPA**

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne,
protetyczne, zabiegi w narkozie**Bogactwo natury – mandarynki**

Mandarynki mają wiele właściwości leczniczych. Dzięki witaminom C i A – naturalnym przeciwutleniaczom – wspomagają układ odpornościowy, hamują działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za proces starzenia, a także poprawiają kondycję skóry oraz chronią przed chorobami oczu. Z badań przeprowadzonych przez współczesnych naukowców wynika, że te niepozorne owoce pomagają także zwalczać otyłość, zapobiegać cukrzycy typu 2, miażdżycy naczyń i niektórym rodzajom nowotworów.

Mandarynki to jedne z bogatszych w witaminę A (681 IU/100 g) owoce cytrusowe. Nie mogą im dorównać nawet pomarańcze (247 IU/100 g), cytryny (22 IU/100 g) czy pomelo (8 IU/100 g). Pod względem jej zawartości mandarynki ustępują tylko grejpfrutowi (1150 IU/100 g). Witamina A ma wpływ na wiele procesów zachodzących w organizmie, m.in. jest niezbędna w okresie wzrostu, ponieważ pozytywnie wpływa na budowę silnych kości i zębów, chroni skórę przed promieniami UV i poprawia jej kondycję. Ponadto chroni przed rozwojem chorób oczu, w tym jaskry i zaćmy.

Mandarynki, jak wszystkie cytrusy, są bogatym źródłem witaminy C (26,7 mg/100



g, tj. 38% dziennego zapotrzebowania), która nie tylko wzmacnia układ odpornościowy i chroni organizm przed chorobotwórczymi drobnoustrojami. Witamina C to także przeciwutleniacz, który hamuje namnażanie się wolnych rodników odpowiedzialnych

za proces degradacji komórek ciała. Mandarynki pomagają zwalczyć otyłość, zapobiegać chorobom serca i cukrzycy typu 2. A to wszystko dzięki zawartej w mandarynkach nobiletynie (rodzaj flawonoidu). Jak tłumaczą badacze, nobiletyna zapobiega procesom, które prowadzą do ww. schorzeń, tj. odkładaniu tłuszczów w wątrobie, poprzez stymulację genów odpowiedzialnych za ich spalanie oraz blokowanie genów odpowiedzialnych za ich gromadzenie się. Warto wiedzieć, że substancja ta występuje przede wszystkim w skórce mandarynek.

Według naukowców z Leicester School of Pharmacy związek pozyskiwany ze skórki mandarynek ma zdolność niszczenia pewnych rodzajów komórek nowotworowych, m.in. tych odpowiedzialnych za raka wątroby. Jest to salvestrol Q40 – rodzaj fitoaleksyny, czyli substancji używanej przez rośliny do odstraszania szkodników, np. owadów. Według badaczy związek ten prze-



RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

GABINET DENTYSTYCZNY

www.aurumdent.pl

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI**KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA****GABINET PEDIATRYCZNY**

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

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

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 zębów
- 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

kształca się we wnętrzu komórek nowotworowych w toksyczną substancję i doprowadza do ich rozkładu, nie naruszając przy tym komórek zdrowych.

Mandarynki, mimo że są słodkie, nie tuczą – jeden owoc (ok. 65 g) dostarcza tylko 34 kcal, w ponad 85% składają się z wody, a zawarte w nich kwasy organiczne (cytrynowy i jabłkowy) przyspieszają proces oczyszczania organizmu z toksyn i poprawiają trawienie. W związku z tym są polecane nie tylko osobom, które walczą z nadwagą i otyłością, lecz także tym, które chcą zrzucić kilka kilogramów lub oczyścić organizm z toksyn.

Mandarynki mogą spożywać nie tylko osoby zdrowe, w celu zapobiegania wystąpienia cukrzycy typu 2, lecz także diabełtycy. Mandarynki charakteryzują się średnią ilością węglowodanów i ogólną niską wartością energetyczną. Dlatego indeks glikemiczny tych owoców jest dość niski i wynosi 30. W związku z tym są bezpieczne dla chorych na cukrzycę.

Mandarynki, jak wszystkie owoce cytrusowe, mogą być przyczyną alergii, dlatego kobiety w ciąży powinny je jeść w małych ilościach, by zminimalizować ryzyko jej wystąpienia.

WAŻNE! Jesteś w ciąży? Przed spożyciem mandarynek dokładnie je umyj (najlepiej wyszoruj szczoteczką pod gorącą wodą), gdyż chemikalia, którymi są pokryte, mogą być szkodliwe dla dziecka.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
 SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

☎ **605 384 773**

lek.stom. **Mateusz Wiosna**
 przyjmuje pn., sob.
 po uzgodnieniu telefonicznym

☎ **787 696 324**

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY
 Radom,
 ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro

☎ **48 363 53 66**

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

NZO profident **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

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

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

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
 dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

RTG zębów

Gabinet Weterynaryjny

PROVET

lekarz weterynarii
Katarzyna Zwierzchowska
 specjalista chorób psów i kotów

Radom, ul. Policka 2
 zapraszam
 pon.-pt. 10-18, sob. 10-14,
 niedziela po wcześniejszym umówieniu
 tel. 692 565 529

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
www.zdrowko.com

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca,
Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

DIAGNOSTYKA

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

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

ZAPRASZAMY ●●● PN-PT.: 8.00-18.00



Uzależnione od piękna

Ciąg dalszy ze str. 19

Portale społecznościowe roją się od zdjęć umięśnionych brzuchów, jędrnych pośladków, twardych bicepsów, ukształtowanych tricepsów, podpierając się spektakularnymi metamorfozami „przed i po”. Wszystko jest możliwe, głoszą ich autorzy, trzeba tylko chcieć. W sumie i prawda, ale nawet informacja, którymi przeciętna kobieta jest bombardowana sprawia, że taki właśnie ideał kobiecego piękna: młoda, zdrowa, szczupła, umięśniona i wysportowana.

Problem w tym, że kobiety, bardziej niż mężczyźni, są narażone na konsekwencje niespełniania wymagań kulturowego ideału – wzorca z wyretuszowanych zdjęć, które potrafią wyręczyć się jako cel do osiągnięcia. Jeżeli ich wygląd od niego odbiega, więcej uwagi i energii poświęcają na kształtowanie go zgodnie z wszechobecnym ideałem, nawet poprzez zachowania autodestrukcyjne. Bo często nie zdają sobie sprawy, że podejmowane działania na rzecz upiększania swojego ciała, są szkodliwe dla zdrowia, a czasem nawet życia. Nie mówiąc już o niszczyliście mechanizmu uzależnienia

dzieli je jedynie krok. Kobiety odbierają wiele sygnałów, głównie z mediów, ale także relacji społecznych, że powinny dbać o swoje ciało, co prowadzi do pułapki jego dyscyplinowania, nieustającej walki z biologią o to, aby było ono idealne. Bardzo często idealizują one szczupłość jako pożądaną wzorzec, w obawie przed utyciem omijają szerokim łukiem wysokokaloryczne produkty, katują ciało obciążającymi treningami i wydają krocie na kosmetyki. Wygląd staje się centralną determinantą kobiecej tożsamości, a te o bardziej negatywnym wizerunku ciała dodatkowo w większym stopniu internalizują przekazy dotyczące urody, przekładając mankamenty i niedoskonałości urody, jakie dostrzegają, na cechy swojej osobowości i samopoczucie. W efekcie czują się mniej wartościowe, mniej pewne siebie, mają zaniżoną samoocenę. Powstające w ten sposób napięcie trzeba zniwelować kolejnymi działaniami na rzecz urody. Nie zawsze jednak zdrowia.

Czemu tak ważna jest cielesność?

W psychologii funkcjonuje pojęcie schematu ciała, który według jednej z koncepcji określa

SPZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELEŃNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

**BADANIA KIEROWCÓW
i OKRESOWE**

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

się jako względnie stały wzorzec ciała, modyfikujący wrażenia wywołane przez napływające impulsy sensoryczne związane z postawą ciała i lokalizacją. Inna koncepcja z kolei przedstawia schemat ciała jako reprezentację umysłową, która jest uformowana z percepcyjnych wrażeń, elementów nieświadomych oraz społecznego oddziaływania, a ponadto człowiek przypisuje mu określone znaczenie emocjonalne i traktuje jako część osobowości. Inni badacze traktują schemat ciała, jako element obrazu ciała wraz z pojęciem ciała (body concept), które zawiera w sobie myśli, uczucia i pamięć, odnoszące się do osobistego spojrzenia na własne ciało. Mniej więcej chodzi o to, że nasz obraz ciała i poczucie cielesności kształtowane jest zarówno przez nasze wewnętrzne procesy, odbiór zmysłowy świata zewnętrznego, a dokładniej bodźców z niego płynących oraz opinii innych ludzi na nasz temat. I naszego ciała. Dokładniej jego wyglądu. A do tego wszystkiego człowiek nadaje temu określone znaczenie, wiąże się z tym określone emocje, towarzyszą temu konkretne myśli. Nasze ciało jest rejestratorem sensorycznym, instrumentem działania i ekspresji, źródłem popędów, instrumentem adaptacji i obszarem prywatnego świata.

Dokończenie na str. 24

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

**UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH
(alkohol, narkotyki)**

**UZALEŻNIENIA OD CZYNNOŚCI
(hazard, komputer, jedzenie, zakupy)**

UZALEŻNIENIE - JEST WYJŚCIE

Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl

dzienny oddział terapii
dla osób uzależnionych
**PORADNIA
LECZENIA UZALEŻNIEŃ**

mgr Aleksandra Paulina Skóra
psycholog

Ψ 26-600 Radom
Żeromskiego 51
tel. 535 617 611

www.psychologradom.prv.pl

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

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

O/0139



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. Rzemieśniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

O/0060

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

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

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



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

**PRZYJMUJE ZESPÓŁ
WYKwalifikowanych,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

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

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

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

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

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

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

O/0388



www.medicon.com.pl

Od maja 2015 roku rozpoczynamy

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

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

Lek. med. Kiciak Zbigniew

- Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

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

O/0073

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć
**pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18
czw 16-18**
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

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

O/0303

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

EPMED, Radom ul. Waryńskiego 9A
pn., czw. od 14,30

KOZIENICE ul. Brzozowa 26
śr. od 14,00

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

O/0303

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

Dorota Miszczyk
optyk dyplomowany
refrakcjonista
okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Uzależnione od piękna

Dokończenie ze str. 22

Tyle funkcji, wiele nieświadomych, pełni nasze ciało. Nic więc dziwnego, że pełni tak ważną rolę w naszym życiu. Zwłaszcza w życiu kobiet, dla których jednym z najważniejszych wskaźników czy ich ciało jest idealne, jest odpowiednia waga ciała – i nie jest ważny jej obiektywny wskaźnik, ale jego subiektywna ocena. Stąd szczupłe kobiety często odbierają swoją wagę jako wyższą niż w rzeczywistości. Szczególnie kobiety stosujące restrykcyjne diety, nadmierne skupione na jedzeniu oraz niezadowolone z ciała przeczacują jego rozmiar, co w rezultacie wywołuje w nich depresyjny nastrój, niską samoocenę oraz ocenę swojego apetytu jako zbyt dużego.

Należy zauważyć ważną rzecz, że dla kobiet kultury zachodniej synonimem normalnego jedzenia jest ciągłe bycie na diecie. Często bardzo restrykcyjnej. Wiele kobiet nieustannie monitoruje ilość spożywanych pokarmów, bo współczesnej kobiecie po prostu wypada odmawiać jedzenia, ponieważ stanowi to dowód jej wysokiej samokontroli oraz dbałości o swój wygląd. W rezultacie odchudzanie często nie wynika z realnej potrzeby. Kobieta powinna jeść mało, gdyż wtedy oceniana jest jako ładniejsza, bardziej kobieca i dbająca o swój wygląd. A jeśli natura mimo wszystko spłata figla i kobiecie starania o super wygląd nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, można sięgnąć po odpowiednie narzędzia, które w ekspresowy sposób mogą poprawić nasz wygląd, a przy okazji samopoczucie. W tej chwili nawet pieniądze nie są

przeszkodą, bo gabinety kosmetyczne oferują zniżki i promocje, więc wystarczy mieć urodziny, by dostać zabieg 30% taniej, albo przeprowadzić koleżankę, by kolejną usługę mieć gratis. W czym więc problem?

Dbanie o siebie jako obsesja

Wbrew pozorom, medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna to zbawienne gałęzie medycyny, ponieważ dzięki ich osiągnięciom osoby doznające uszkodzeń czy deformacji, a także borykające się z trudnymi do wyleczenia przypadłościami, mają szansę na normalne życie. Możliwość zamykania naczynek na twarzy, skutkujących bardzo trudnym do wyleczenia trądzikiem różowatym, usuwanie blizn potrądzikowych, przeszczepy skóry i rekonstrukcje po wypadkach czy poparzeniach są niebawym sukcesem tego działu medycyny. Czasem jednak użycie jej zdobywcy wykracza poza wskazania medyczne i jest zwykłym kaprysem. Pomiedzy chęcią bycia zgrabną i atrakcyjną kobietą a ciągłym niezadowolaniem z wyglądu jest cienka granica. Gdy się ją przekroczy, dbanie o siebie zmienia się w obsesję. Wizyty w gabinetach specjalistów zaczynają działać jak narkotyk. Dają krótką satysfakcję i budzą głód następnych. Zaczyna się robić naprawdę niebezpiecznie, gdy potrzeba poprawiania urody jest tak silna, że wszystko inne staje się nieważne: ani pieniądze, ani konsekwencje zdrowotne, które grożą po nieudanych zabiegach. Co więcej, jeśli operacja się nie powiedzie, powoduje konieczność następnej. A ta, która była udana, daje tylko chwilową satysfakcję, za moment pojawia się kolejna potrzeba zmienienia czegoś w wyglądzie. Spirala się nakręca.

W przekonaniu kobiet decydujących się na operacje plastyczne, ich celem ma być zapewnienie dobrej pracy i pieniędzy. Tzn. świetny wygląd ma być gwarantem zdobycia wymarzonej posady. Zadłużają się na zabiegi, ale pomimo udanych operacji, ich sytuacja wcale się nie poprawia. Czytałam kiedyś

o dziewczynie, która potrafiła wydać 10 tysięcy na plastikę powłok brzusznych po porożdzie, twierdząc, że brzuch leży jej na kolanach. Zabieg pociągał za sobą konieczność korekcyjnego rozstępu mięśni brzucha i przepuklinę pępkową za dodatkowe 2 tysiące. Potem stwierdziła, że skoro tyle się udało, to „musi” zrobić jeszcze biodra i uda, bo po korekcie brzucha wyglądałyby groteskowo. Ponieważ kobieta nie pracowała, pierwsze pieniądze pożyczyła od matki, która specjalnie wzięła kredyt, kolejne od siostry, a przed kolejnym zabiegiem sprzedawała działkę. Zamiast spłacać kredyt, zrobiła sobie wspomniane biodra i piersi, po sugestii lekarza. W wyniku braku zaangażowania w poszukiwanie pracy oraz chęci do oddania pieniędzy, jest w konflikcie z matką i siostrą. Bo przecież nie może szukać pracy tuż przed latem... Krótki rękaw i spódnica przed kolano ujawniłyby nadmiar skór i zgrubienia na rękach i okolicach kolan... Wiara w to, że chirurg może odmienić jej życie sprawiła, że jej córki również cierpią. Nie tylko z powodu finansowych kłopotów. Po prostu brakuje im matki, która tak bardzo skupiona na sobie, przestała dostrzegać innych oraz ich potrzeby.

Psychologowie i terapeuci coraz częściej mówią o zaburzeniach dysmorficznych, czyli skrajnej postaci niezadowolenia z własnego ciała. Osoba zaburzona postrzega własne ciało w sposób zniekształcony. Koncentruje się na defekcie, który jest wymyślony, lub istniejąc rzeczywistości jako niewielki i nie rzucający się w oczy, zostaje wyolbrzymiony przez osobę chorą. Nadmierny monitoring własnego ciała, przyczyniając się do wzrostu negatywnych emocji, głównie lęku i wstydu, a także do powstawania zaburzeń depresyjnych, jest prostą drogą w tym kierunku. Specjaliści, diagnozując to zaburzenie, wskazują, że statystycznie jest to odsetek. Biorąc pod uwagę opinie kobiet na temat swojego wyglądu oraz ich pogoń za pięknem obserwowanym dookoła, zgodnie stwierdzają, że liczba zaburzonych kobiet w tym aspekcie jest mocno niedoszacowana.

ródło: Deon.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel./fax 48 364-63-71

tel. 48 344-76-51

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Joanna Słowińska

specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

OFERUJEMY RÓWNIEŻ

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316

pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵

tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

**w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

UWAGA!

**Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42**

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

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

**Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA**

**BEZPŁATNIE
NFZ**

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

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

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

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

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

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - specjalista radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20202

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Papież Franciszek postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. 21 listopada, święto Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny, to coroczny Światowy Dzień Życia Kontemplacyjnego. Tego dnia zakonnice klauzurowe odnawiają swoje śluby. W zakonach klauzurowych w Polsce, w 83 domach, żyje ok. 1320 mniszek.

Nazwa kontemplacja wywodzi się z łaciny. – To forma modlitwy, podczas której modląca się osoba spogląda z miłością na Boga i na Boże tajemnice – wyjaśniają na swojej stronie internetowej siostry bernardynki. Wg św. Teresy z Avila kontemplacja jest doświadczaniem wzajemnej obecności, „byciem sam na sam z Bogiem, który nas kocha”.

Św. Jan Paweł II powiedział do sióstr wizytek w Reggio Calabria (Włochy) 7 października 1984 r.: „Jesteście powołane, by być lampami oświetlającymi drogę, którą idzie wielu braci i sióstr rozproszonych w świecie; umiejcie zawsze pomagać tym, którzy potrzebują waszej modlitwy i waszego spokoju. Choć znajdujcie się w szczególnym położeniu, że wybrałyście z siostrą Martą, Marią «najlepszą cząstkę, której nie będzie pozbawiona» (Łk 10, 42), nie jesteście postawione poza sytuacjami braci, którzy pukają do waszej samotni (...). Dajcie im radość Bożą, zapewniając ich, że będziecie się za nich modlić, że ofiarujecie waszą ascezę, aby również oni czerpali siłę i odwagę ze Źródła życia, którym jest Chrystus”.

Z danych Konferencji Przełożonych Żeńskich Klasztorów Kontemplacyjnych wynika, że w zakonach klauzurowych w Polsce w 2014 roku w 83 domach żyło 1320 mniszek, z czego 1189 to mniszki, które złożyły śluby wieczyste, 65 w ślubach czasowych, 35 nowicjuszek i 31 postulantek. To o 29 mniej niż w roku 2013 i o 35 mniej w porównaniu z rokiem 2012.

Ogólna liczba sióstr pomalu ale systematycznie maleje, nadzieję budzi jednak fakt, że nie maleje liczba postulantek i nowicjuszek. Statystyczna średnia wieku mniszek w Polsce to 53 lata.

Jedyny zakon klauzurowy w diecezji radomskiej znajduje się od 1998 roku w Skaryszewie – 15 km od Radomia. Wspólnotę zakonną tworzy czternaście sióstr i jedna nowicjuszka. To siostry klaryski – habitowy zakon żeński, założony w 1211 roku przez św. Klarę, związaną z osobą św. Franciszka z Asyżu. Klaryski żyją w klauzurze, poświęcając się głównie modlitwie w bardzo różnych intencjach. Obok modlitwy – w ciągu dnia – czas wypełnia im także praca w domu (szycie, pranie, gotowanie, pielęgnowanie ogrodu itp.) oraz praca związana np. z posługą wobec Kościoła (pieczenie komunikantów, opłatków, szycie szat liturgicznych, haftowanie np. nowych sztandarów, pisanie ikon itp.).

Siostry i ich klasztor możemy „podejrzeć” na stronie <http://www.klaryski.opw.pl/> lub <https://www.youtube.com/watch?v=23WNK2ynFpQ>. Można też wpisać w wyszukiwarce: „Świat Ukochanego” (Klaryski, Skaryszew), a świat zza klauzury stanie się bliski.

JT JT

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)

**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

**Kompleksowe badanie
rezonansem magnetycznym
na aparacie
SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
**tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338**

www.pracowniartg.eu

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
oraz zbliżającego się nowego 2016 roku
najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i radości
w rodzinnej atmosferze,
pełnej miłości i zrozumienia składają*

*właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami*



Siedziba firmy:
al. Jana Pawła II 33, 27-400 Ostrowiec Św.
tel. 41 266 58 32 (w godz. 8-18)

L/0553

SKLEP MEDYCZNY

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



REFUNDACJA
- umowa z



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**

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

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

KOLPORTAŻ

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krynchowie
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

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



Realizujemy dofinansowania:



APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

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

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

A/0500

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

Boże Narodzenie

Dla naszego zbawienia, Bóg w swoim Synu stał się człowiekiem, narodził się w Nazarecie, w rodzinie, którą sam ukształtował. W niej wzrastał w swoim człowieczeństwie, nosząc imię Jezus. Święty Łukasz Ewangelista przypomni, że był poddany Maryi i Józefowi we wszystkim, czyniąc postępy w mądrości, w latach i w łasce u Boga, i u ludzi. W domu w Nazarecie życie przebiegało „normalnie”, zgodnie z obyczajami pobożnej i pracowitej rodziny żydowskiej. Jezus, jako młody robotnik, pracuje z Józefem, poznaje obowiązki życia rodzinnego, religijnego, uczestniczy w modlitwie, słuchaniu Pisma św., poznaje zasady życia społecznego, zwyczaje. Później dopiero przyjdzie czas przepowiadania, uzdro-



wień, cudownych znaków. Życie Świętej Rodziny, proste i przeniknięte duchem miłości, może wiele nauczyć także nas, żyjących współcześnie – rodziców: odpowiedzialności, wzajemnej troski i zrozumienia, pokonywania trudności; dzieci i młodzież: poznawania siebie, życia, posłuszeństwa, odczytania własnego powołania; nas wszystkich: zawierzenia Bogu. Przykład tej Rodziny zobowiązuje do odkrycia na nowo zadań i misji domowej wspólnoty. Podobnie jak Maryja i Józef, każda rodzina może przyjąć Jezusa, rozmawiać z Nim, słuchać Go, strzec i chronić, wraz z Nim przebywać i wzrastać. Okazją do refleksji nad tym niech będą dla nas nadchodzące święta.

Papież Franciszek



Tajemnica Bożego Narodzenia odsłania prawdę o Panu Bogu, który wciąż szuka człowieka. Jezus Chrystus, „Emmanuel – Bóg z nami”, wchodzi w historię człowieka. Dziecię Jezus staje się Darem dla świata i wyzwala dobro z ludzkich serc. Dlatego też, biorąc do ręki biały opłatek, obdarowujemy się nawzajem dobrym słowem i życzeniami.

Niech Chrystus, przychodzący do człowieka, obdarowuje Was, Drodzy Bracia i Siostry, łaską, błogosławieństwem oraz niezbędnymi ludzkimi siłami.

Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia.

Księża Kapelani



W okresie przedświątecznym prosimy zadbać, by chorzy w domach, szpitalach i domach opieki społecznej mogli skorzystać z Sakramentu Pokuty i Pojednania. Zaplanowany pobyt w szpitalu lub nieoczekiwane w nim przebywanie są okazją by się wyspowiadać i przyjmować komunię świętą. W trosce o dobro duchowe czasem trzeba to bezpośrednio zaproponować, np.: choremu współmałżonkowi, rodzicowi lub dziecku.

Dziękujemy za troskę o życie duchowe wszystkich chorych i osób w podeszłym wieku.
Duszpasterstwo chorych

NA BOŻE NARODZENIE

św. Teresa Wielka

Przychodzi nas odkupić
W ciało przyobleczony.
Filonie, czy pojmujesz,
Że to Bóg Nieskończony?

Wyrwał nas z więzów śmierci,
Lecz z nami jest złączony
Nasz brat, Janie, Błażeju,
Chociaż Bóg Nieskończony!

Po cóż tu przyszedł do nas,
By wieść żywot wzgardzony?
– By zgładzić grzechy nasze
On, Władca Nieskończony.

I widzę Go w stajence
Drży, na sianku złożony,
Przy Nim święta Panienka
W nędzy – Bóg Nieskończony.

Lecz po cóż to zdziwienie?
Cud miłości spełniony!
Służmy Mu aż do śmierci,
Bo On Bóg Nieskończony!

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 DZYSIURNY: 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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707

☎ 515 341 100

deltamed
transport-ratowniczo medyczny

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266



APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO**
ul. Traugutta 1a

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

Pon-pt 8-20

Sob 9-18

Nie 9-16

ul. Główna 12

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

ul. Traugutta 42

Pon-pt 7.30-19.30

Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

Z/0262

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

APTEKA



Medella

Radom

ul. Okulickiego 47

pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27

pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2

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

A/0556

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131