

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Dobre zmiany

Jesteśmy na początku kolejnego roku. W sylwestrową noc składaliśmy sobie życzenia dobrego i lepszego od minionego – nowego 2016 roku. Wszyscy bez wyjątku chcemy zmian na lepsze. Spełnienie noworocznych życzeń na pewno nie stanie się bez naszego udziału. I chociaż mamy zapewne nie polityków rządzących w Polsce, że zaczęliśmy dobre zmiany, to jednak warto pamiętać, że:

*Kowalem swego szczęścia każdy bywa sam,
Bo los kaprysi częściej, niż pomaga nam.
Nie pada manna z nieba ani złoty deszcz.
Dwa razy dwa jest cztery, cztery, a nie sześć!*

Nasze jutro budujemy dzisiaj, więc odważnie zmieniamy to, co możemy na lepsze.

Na drogach dobrych zmian wszystkim czytelnikom Zdrówka życzę szerokości.

Z.G.



foto. Magda Skrok

ARTYKUŁY:

Miłość do dziecka nie może być ślepa

Czytaj na stronie 4.

W ZOL-u w Starym Goździe

Czytaj na stronie 6.

Najlepszym dniem będzie dzień jutrzejszy

Czytaj na stronie 8.

Miłość do gorzkiej czekolady

Czytaj na stronie 10.

O ocenianiu. Nie daj się zasufladkować!

Czytaj na stronie 12.

Kompleks Opiekuńczy u Stępniów

Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury - orzechy laskowe

Czytaj na stronie 16.

Zaburzenia chodu

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterze 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

Radom

Królowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78

Kozienice

Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 11
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 7, 10, 15
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 3, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 7, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8, 13, 14
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. 13, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 27, 28
Pielęgniarnictwo – str. 6, 7, 14
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
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. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

WETERYNARIA – str. 21

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 7, 11, 24
Inne – str. 13, 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

K/0589

Miłość do dziecka nie może być ślepa

Komu nie przydarzyło się kiedykolwiek stanąć zdumionym wobec rodzica, który nie jest w stanie odczytać prawdziwego znaczenia pewnych dziecięcych zachowań? Obserwator z zewnątrz jasno widzi na przykład, że

dziecko kaprysi, a rodzic nie potrafi prawidłowo ocenić jego zachowania.

Tak jak w przypadku, gdy dziecko chce napić się jedynie coca-coli, a rodzic zachowuje się, jakby potomkowi groziło natychmiastowe odwodnienie. Może się zdarzyć, że dziecko próbuje robić z siebie ofiarę, rodzic tymczasem, nieświadomy sytuacji, przyjmuje to za dobrą monetę.

Bywa i tak, że syn czy córka zamęcza rodzica irytującymi drobiazgami, a ten usiłuje odpowiedzieć na nie bez zastanawiania się nad prawdziwym znaczeniem takiej upo-

rzeźwości. W pewnych okolicznościach ewidentnie staje się jasne, że dziecko domaga się przyznania mu racji nawet wówczas, gdy jej nie ma, zaś rodzic pozwala się wciągać w absurdalną i niekończącą się dyskusję.

Nierzadko obserwator z zewnątrz zadaje sobie w duchu pytanie: jak można nie rozumieć, nie zdawać sobie sprawy z sytuacji? Rodzi się zdumienie nad niezdolnością wielu rodziców do pojmowania tego, „jak się rzeczy mają”, swoistej „ślepoty”, która uniemożliwia im odpowiednią reakcję na rzeczywistość.

Niejedna matka czy ojciec uważa swojego potomka za „dziecko bardzo inteligentne”, podczas gdy ono jest tylko pilne w nauce. Niejeden rodzic postrzega swojego syna jako „nad wyraz żywego”, próbując usprawiedliwić jego krnąbrny charakter.

Wielu dorosłych kładzie na karb „pewnych trudności z koncentracją” brak ze strony dzieci najmniejszego wysiłku opanowywania się w klasie. Wielu też określa ich problemy szkolne jako „spowodowane niezrozumieniem przez nauczycieli”, podczas gdy prawdziwym problemem jest ich niezdolność stosunek do wszystkich. Niektóre oczywistości, jak te powyższe, nie są w ogóle brane pod uwagę przez rodziców, ponieważ ich osąd wypaczają nieświadomione lęki czy pragnienia. Stąd

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00**badania Holter EKG**
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie**USG serca**ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

K/0101

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY****lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ**
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577**Lek. med. Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

K/0070

- ♥ **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**
kardiologspecjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg**Kwalifikacja do leczenia
zabiegowego arytmii**Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom**tel. 48 362 10 11**

K/0552

KARDIOLOG**Lek. med. Grzegorz Rak****Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,****Środy w godz.
16,30 - 18****tel. 602 665 828**

K/0070

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

Staroopatowska 22A
osiedle Ustronie

tel. 48 332-00-31

PONIEDZIAŁEK - SOBOTA

od 7:30 do 21:00



727-011-011

A/0015

pochodzi skrzywiony obraz świata, który nadaje faktom zwodnicze znaczenie.

Istnieją również rodzice obrażający się i ignorujący ludzi próbujących uzmysłowić im wady ich dzieci. Ci rodzice nie są zdolni do rozważenia i przyjęcia rzeczywistości, która nasunęłaby im niepomyślne wnioski.

Każda decyzja o charakterze wychowawczym opiera się na hipotezie często interpretowanej w sposób domyślny. Tymczasem interwencja musi wynikać z hipotezy poznawczej, która nadaje sens konkretnym wydarzeniom. Z tego właśnie powodu roztropność zawsze zajmuje pierwsze miejsce wśród czterech cnót kardynalnych. To ona przedstawia niezmienną zasadę rzeczywistości, że jeśli się zlekceważy rzetelne rozeznanie sytuacji, nie ma miejsca na skuteczną interwencję.

Klasyczna definicja roztropności przekazuje wielkie i proste stwierdzenie, że mądrość polega na znajomości wszystkich rzeczy tak, jak one przedstawiają się naprawdę.

W tradycyjnym wykazie cnót (roztropność, sprawiedliwość, męstwo, umiarkowanie) roztropność zawsze zajmowała pierwsze miejsce, ponieważ żadna inna cnota nie może być praktykowana z jej pominięciem. Jej pierwszeństwo jest konieczne, gdyż każde rozsądne działanie musi być oparte na dokładnym zrozumieniu rzeczywistości.

Można śmiało stwierdzić, że im lepiej rodzic rozezna sytuację dziecka, „odczyta ją

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

JUŻ OTWARTE
OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

w prawdzie” (w oparciu o cnotę roztropności), tym lepiej będzie wiedział, co powinien uczynić, aby jego reakcja dała dobry skutek wychowawczy (w oparciu o cnotę sprawiedliwości). Ponadto będzie umiał oprzeć się różnorodnym słabościom, zmiennym emocjom, które mogłyby zakłócić jego osąd i wpłynąć na zmianę decyzji (cnota męstwa), oraz nauczyć się działać z wyczuciem i interweniować we właściwy sposób (jak tego wymaga cnota umiarkowania).

Uczciwe postępowanie rodzicielskie i przemyślany (harmonijny) styl wychowawczy zakładają zatem wysiłek i trud poszukiwania właściwego klucza pomocnego w inter-

pretowaniu zachowań dziecka. Kiedy się go znajdzie, staje się jasne to, co należy zrobić. Jednak błędne odczytanie zachowania powoduje niewłaściwą postawę wobec dzieci i wywołuje skutek odwrotny do zamierzonego.

W tym sensie żadna cnota moralna nie jest możliwa bez roztropności, pojmowanej jako matka wszystkich pozostałych cnót (*prudentia dicitur genetrix virtutum*). Spełnienie dobra zakłada więc znajomość rzeczywistości, ponieważ dobro zasadza się na prawdzie.

Więcej w książce:

Serce dziecka – Osvaldo Poli

Źródło: Deon.pl

W ZOL-u w Starym Goździe nie jest smutno

Niejedna polska rodzina ma problem z opieką nad osobą niepełnosprawną czy starszą. Przyczyn tego stanu może być wiele: niedostateczne środki finansowe na zatrudnienie opiekuna w domu lub pobyt w prywatnym domu opieki, długi czas oczekiwania na przyjęcie do placówki opiekuńczo-leczniczej, bądź też względy natury moralnej. Czy należy się bać tej formy opieki? Dlaczego nie warto poddawać się krzywdzącym opiniom, że placówki opieki długoterminowej to smutne umieralnie?

Po raz kolejny zajrzemy dzisiaj do Zakładu Opieki Leczniczej w Starym Goździe, w gminie Stara Błotnica niedaleko Radomia. Już poprzednie wizyty pokazały nam, że w tej placówce można godnie zmagać się ze swoją chorobą czy niepełnosprawnością. Placówka istnieje blisko trzy lata i zajmuje się świadczeniem usług w opiece długoterminowej. Do opieki długoterminowej kwalifikują się osoby z chorobą przewlekłą, skutkującą pogłębiającą się niepełnosprawnością, u których wystąpiły bądź mogą wystąpić powikłania związane z długotrwałym unieruchomieniem. Są to chorzy z dużymi deficytami w samoopiece i samopielęgnacji, którzy nie kwalifikują się do leczenia szpitalnego, ale wymagają stałej, profesjonalnej pielęgnacji, rehabilitacji i opieki. – *Trafiają tutaj osoby po różnych przejściach i z różnymi choro-*

bami. Trafiają do nas również osoby starsze, które chcą w naszym ośrodku spędzić jesień swego życia pod okiem wykwalifikowanej kadry medycznej – informuje lekarz Joanna Buła-Grzybowska zajmująca się pacjentami. – *My ze swej strony dokładamy wszelkich starań, aby pobyt naszych pensjonariuszy przebiegał w jak najlepszej atmosferze.*

Dobra atmosfera jest szczególnie ważna w okresie świątecznym. Kiedy zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, każdy chciałby być jak najbliżej rodziny i bliskich. Z różnych powodów nie każdy będzie mógł jednak opuścić zakład na kilka dni. Priorytetem właścicieli jest więc stworzenie takiej atmosfery, aby poczuć magię tych wyjątkowo rodzinnych świąt. Jedną z takich form są zajęcia z terapii zajęciowej, podczas których mieszkańcy wytworzą ozdoby, aby nimi udekorować ośrodek, pokoje pacjentów, hol i budynek na zewnątrz, aby było jak najbardziej kolorowo i odświeżenie.

Sala terapii zajęciowej jest wypełniona gwarem przez siedem dni w tygodniu. Mieszkańcy robią tutaj choinki, bombki, łańcuchy choinkowe i inne ozdoby. Metody i materiały z jakich one powstają są przeróżne, ale wszystkie cieszą naszych pensjonariuszy i są dowodem na to, że każdy ma w sobie jakiś talent. Część ozdób przekazywana jest uczniom z pobliskiego Zespołu Szkół Gminnych w Starym Goździe. Uczniowie sprzedają je później na kiermaszu, a uzyskane w ten sposób pieniądze przeznaczą na wycieczki. Spotkania z uczniami pobliskiej szkoły mieszkańcy ZOL-u szczególnie sobie chwalą. – *Przychodzą do nas z Jasełkami przed świętami. Oglądamy piękne przedstawienia, dzieci rozmawiają z nami, mamy bardzo dobry kontakt z uczniami* – podkreślają moi rozmówcy.

Przedstawienia powstają pod opieką księdza wikariusza, który pracuje w szkole. – *Jesteśmy tu po to, aby wywołać uśmiech na Waszych twarzach, ale też wiele się od Was nauczyć* – tymi słowami zwraca się Pani dyrektor ZSG Anna Ziomek do podopiecznych ośrodka. W tym roku także nie zabraknie spotkań, Jasełek i odwiedzin – nie tylko bliskich z rodzin, ale osób wspierających placówkę. Zajęcia terapeutyczne, to tylko jedna z form pracy z pensjonariuszami ZOL-u.

Ośrodek sprawuje opiekę całodobową nad osobami starszymi, osobami z chorobą Alzheimera oraz nad osobami z innymi rodzajami otępienia. Zakład Opiekuńczo Leczniczy w Starym Goździe oferuje pobyt w ramach miejsc z Narodowego Funduszu Zdrowia oraz miejsc komercyjnych. Posiada 43 miejsca z Narodowego Funduszu Zdrowia i 55 miejsc komercyjnych. Oferuje profesjonalną opiekę długoterminową nad osobami starszymi – pobyty poszpitalne, opiekę pooperacyjną, rehabilitację. Pensjonariuszami przez całą dobę zajmują się pielęgniarki i opiekunowie. Nad zdrowiem pacjentów czuwa trzech lekarzy internistów, lekarz neurolog, dwóch lekarzy psychiatrów, onkolog, logopeda, psycholog oraz rehabilitanci.

Ośrodek znajduje się pomiędzy Radomiem a Białobrzegami, blisko trasy E7, 17 km od Radomia i 7 od Białobrzegów. – *Główną ideą, jaka przyświeca naszemu Ośrodkowi od samego początku, jest stworzenie Pensjonariuszom rodzinnej atmosfery, pozwalającej na godne życie w otoczeniu osób gotowych nieść im pomoc przez całą dobę* – podkreślają właściciele placówki lekarz Joanna Buła-Grzybowska i Tomasz Grzybowski. Dodają, że kadrę ośrodka stanowią osoby, które zdo-

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Andrzej Kozera - czwartki

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

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA: wyszczupla, 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



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.



Radom, ul. Gagarina 1

☎ **48 367 15 10**

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ **48 366 81 51**

Poradnie specjalistyczne

☎ **48 367 15 10**

Leczenie szpitalne

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

www.medicon.com.pl

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

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

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

● **leczenie szpitalne - krótkie terminy!**

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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



Komercyjne usługi medyczne

● **kardiologia również dziecięca**

(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)

● **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

● **neurologia**

W naszej ofercie proponujemy najlepsze na świecie
amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe.

Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

były doświadczenie zawodowe, pracując
w szpitalach, jak też w innych zakładach
opiekuńczo-leczniczych i domach seniora.
Prowadzący ZOL zaznaczają, że Ośrodek
zajmuje się również profesjonalną opieką
nad osobami z otępieniem oraz z chorobą
Alzheimera i z chorobą nowotworową.

Podopieczni mogą liczyć na: zamiesz-
kanie w komfortowych warunkach (wszyst-
kie pokoje z pełnym węzłem sanitarnym),
całodobową opiekę medyczną, pełne
żywienie, również diety, specjalistyczne
konsultacje lekarskie, leczenie farmako-
logiczne, zabiegi elektroterapii, zabiegi
rehabilitacji, bezpłatne badania medyczne
i opiekę duszpasterską. Organizowane są
nawet imprezy okolicznościowe, takie jak
imieniny czy urodziny.

Zakład posiada wszelkie wymagane
do prowadzenia tego typu działalności
pozwolenia wydane przez Sanepid, Staż
Pożarną, Nadzór Budowlany i jest zareje-
strowany w Księdze Rejestrowej Mazowiec-
kiego Urzędu Wojewódzkiego pod nume-
rem 000000137562. Gózd Stary znajduje
się na terenie obszaru Krajobrazu Chronio-
nego „Dolina Pilicy i Drzewiczki”. Budynek
Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego znajduje
się z dala od wielkich aglomeracji miejskich,
na ogrodzonej działce, z lasem znajdują-
cym się w odległości 6 metrów od budynku
głównego. Cały kompleks, w tym pokoje
i toalety, przystosowane są do potrzeb osób
niepełnosprawnych. Pensjonariuszom ofer-
uje się pokoje jedno-, dwu- lub trzyoso-
bowe. Pokoje mają powierzchnię 22 m².

Pobyt w NZOL nie jest ograniczony
względami medycznymi. O długości pobytu
decyduje pacjent i jego rodzina. Pobyt
w ramach miejsc współfinansowanych
przez NFZ (koszt pobytu to 70% świad-
czenia emerytalnego) odbywa się po uzy-
skaniu pozytywnej kwalifikacji medycznej,
zgodnie z kolejnością złożenia kompletu
wymaganych dokumentów.

Barbara Wójciak
NZ Opiekuńczo-Leczniczy „Jaśmin”

Kontakt telefoniczny:

Ośrodek - 606 698 763

Przyjęcia komercyjne - 606 698 772

FAX - 22 729 54 98

Przyjęcia w ramach miejsc z NFZ

- 606 698 772

e-mail: kam758@wp.pl

**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE**

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

Najlepszym dniem będzie dzień jutrzejszy

Mój syn, kiedy miał pięć lat, najchętniej budował zamki z piasku, opowiadał architekt J.T. Kiedy byliśmy nad morzem, prawie nie nęciła go woda, siedziałby tylko na plaży i stawiał okazałe budowle. Ta praca interesowała go, rzekłbym, podobnie jak mnie zajmuje projektowanie nowych domów.

Pewnego razu udało mu się zbu-

dować wspaniały zamek, z licznymi wieżami i blankami, i musiałem przyznać, że jest to zamek naprawdę nadzwyczajny. Ozdobił swoją budowlę obrazkami i chorałkami, które dodawano w hotelowej restauracji do kubków z lodami, ciągle coś dobudowywał i cieszył się ogromnie swoim dziełem.

Wzruszało mnie, kiedy widziałem,

jak był ze swego zamku dumny. Nie było nic śmiesznego w tym, że jest to przecież zamek, który w nocy splucze przypływ i następnego dnia nikt już o nim nie będzie wiedział. Tym, co mają ze sobą wspólnego tworzące dzieci i dorośli, nie jest efekt pracy i jej znaczenie; tym, co nas łączy, jest właśnie ta czysta radość z tworzenia, z gotowego dzieła.

Kiedy tak patrzył na swój zamek w blasku zachodzącego nad plażą słońca, stało się coś, można powiedzieć, straszego.

Po plaży biegła gromadka młodych ludzi i jeden z nich – krzychał coś w nieznanym języku i gonił za jakąś dziewczyną – przez nieuwagę wdepnął prosto do budowli mojego syna, potknął się i wałnął w zamek jeszcze drugą nogą. W mgnieniu oka to, nad czym dziecko pracowało całe godziny, zostało zniszczone. Chłopak spojrzał zakłopotany, coś wymamrotał – chyba usprawiedliwienie – i pobiegł dalej. Ciarki mnie przeszły, kiedy sobie uświadomiłem, co to wydarzenie dla

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEURO PULS

NEUROPULS

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

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnie 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

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

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

Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04

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

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

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

mojego syna znaczy. Było to tak, jakby średniowiecznemu architektowi zawaliła się przed oczyma budowana przez niego katedra.

Syn stał cichutko i patrzył na rozrzucony piasek. To już nie był jego zamek: tym, co pozostało na plaży, była tylko kupka piasku. Podeszedłem do niego i szukałem słów... Ale jak znaleźć słowa pocieszenia dla budowniczego, na którego oczach zawaliła się katedra... Położyłem mu rękę na głowie i pogłaskałem go.

Chłopiec podniósł ku mnie oczy. Ku swemu zdziwieniu nie zobaczyłem w nich bólu. Przez chwilę milczał, a potem lekko się uśmiechnął. – Jutro zbuduję lepszy – powiedział z wolna i stanowczo.

Często przypominałem sobie te jego słowa, kiedy zawodziły mnie jakieś plany, kiedy nie udawały mi się projekty albo po prostu kiedy nie wychodziło mi w życiu to, na co się cieszyłem, w czym pokładałem nadzieję, kiedy rozpadało mi się coś, z czego byłem dumny. – Zbuduję lepsze – mówiłem sobie, kiedy moje marzenie legło w gruzach.

Ta mądrość małego dziecka jest wielką mądrością życiową, głębokim filozoficznym poznaniem tego, co ma, a co nie ma sensu. Kto by się powstrzymał przed złością? Krzykiem? Lamentem?

Tylko że na niewiele by się to zdało. Katedra zawaliła się i żaden płacz i złość nie potrafią jej pomóc, nie potrafią pomóc nam. Ruiny marzeń mogą być podłożem, na którym wyrośnie coś piękniejszego, trwalszego, wyższego. To nowe będzie stać na fundamencie tego, co nie wytrzymało. I można będzie mieć o tyle większą nadzieję, że wytrzyma.

– Moim najpiękniejszym dniem będzie dzień jutrzejszy – mawiał mój stary mądry stryj, który miał w życiu niemało zgryzot.

Tak, jeśli uwierzymy, że naszym najlepszym dniem będzie dzień jutrzejszy, wtedy nigdy dzisiejszy nie wyda się beznadziejny. Nie kończy się on bowiem ścianą, za którą nic już nie ma, lecz jest zawsze tylko stopniem do jutrzejszego. Do naszego najlepszego dnia.

– Jutro zbuduję lepszy – to chyba są najmądrzejsze słowa, jakie człowiek może sobie powiedzieć w chwili doświadczanych dramatycznych zawodów.

Jedyne słowa, które mają w takich chwilach sens. A jeśli nam się uda wypowiedzieć je z lekkim, dziecięcym, ufnym uśmiechem, jesteśmy na najlepszej drodze do tego, by dotknąć jednej ze zwyczajnych tajemnic życia.

Więcej w książce: *Radości dla duszy* –
Eduard Martin
Źródło: Deon.pl

J/0603

like my smile
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

Miłość do gorzkiej czekolady to zdrowsze serce

Jedzenie umiarkowanej ilości gorzkiej czekolady zamiast innych słodkich przekąsek pomaga obniżyć ryzyko chorób serca – informują naukowcy w piśmie „Archives of Internal Medicine”.

Badania przeprowadzone wśród kobiet powyżej 70. roku życia wykazały, że panie, które jadły czekoladę przynajmniej raz w tygodniu były o 35 proc. mniej narażone na zgon lub hospitalizację z powodu choroby niedokrwiennej

serca, a także aż o 60 proc. mniej narażone na niewydolność serca w ciągu kolejnych 10 lat.

Jak zauważa autor badań dr Joshua Lewis ze Szpitala Sir Charlesa Gairdnera w Australii, korzystny wpływ był zauważalny już przy niewielkiej ilości spożywanego smakołyku.

– Ostrzegamy jednak przed regularnym konsumowaniem produktów o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu.



Nasze wyniki są związane raczej z umiarkowanym niż częstym spożywaniem czekolady – mówi Lewis.

Wraz ze swoim zespołem Lewis zebrał dane na temat spożycia czekolady wśród 1216 starszych kobiet. Około połowa z nich jadła mniej niż jedną porcję czekolady tygodniowo (równowartość kubka gorącego kakao). W tej grupie prawie 90 proc. kobiet w ciągu 10 lat trwania obserwacji było hospitalizowanych lub zmarło z powodu chorób serca, a 35 proc. z powodu niewydolności serca. Wśród kobiet, które jadły czekoladę częściej niż raz w tygodniu było to odpowiednio 65 i 18 proc.

O potencjalnych korzyściach płynących z delectowania się czekoladą świadczą również wyniki poprzednich analiz, m.in. badań przeprowadzonych przez włoskich naukowców, którzy zaobserwowali, że regularne spożywanie gorzkiej czekolady może redukować stany zapalne powiązane z chorobami układu krążenia.

Inne badania wykazały, że produkty zawierające flawonoidy (związki pełniące funkcję przeciwutleniaczy), jak m.in. gorzka czekolada, jabłka i czerwone wino, mogą chronić kobiety po menopauzie przed chorobami serca i epizodami sercowo-naczyniowymi.

Naukowcy podkreślają jednak, że

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik

ENDOKRYNOLOG

szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych

ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek
od godziny 15

poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15

zapisy od godziny 10

Badania USG

- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 3/4D

Biopsje pod kontrolą USG

- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Gabinet Medycyny Estetycznej

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

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

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

G/0343

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

**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

**GABINET PSYCHOTERAPII
dla dzieci, młodzieży, dorosłych**

Psychoterapia, Poradnictwo i Wsparcie Psychologiczne, Diagnostyka

mgr **Urszula Przybyś**

psycholog, psychoterapeuta

tel. 783 655 753

mgr **Sabina Przybyś**

psycholog, psychoterapeuta

tel. 669 555 755

www.gabinet-terapeutyczny.radom.pl

o korzyściach dla zdrowia można mówić
jedynie wtedy, gdy czekolada spożywana
jest w rozsądnych ilościach i zamiast
innych wysokokalorycznych przekąsek.

PAP – Nauka w Polsce
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

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

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**

**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**

TWP Medyczna Szkoła Policealna dla Dorosłych

**terapeuta zajęciowy
technik masażysta
opiekun medyczny**

CZESNE 0 zł

ZAPRASZAMY

„SZKOŁA MARZEŃ” – Nowa oferta TWP na rok szkolny 2016/2017:
Jedyna taka szkoła podstawowa w Radomiu!
www.twp.radom.pl - tel. 48/362-26-28

O ocenianiu. Nie daj się zaszufłakować!

Co mogą nam „wyrządzić” komentarze innych na nasz temat? Po wnikliwym rozważeniu faktu, że ludzie oceniają się wzajem bardzo różnie, wiemy, że tak właśnie jest. Oczywiście wiedzieliśmy o tym już wcześniej. Ale dlaczego tak jest i przede wszystkim, co z tego wynika?

Przykład jeżozwierz Schopenhauera przekonał nas co do tego, że nie sposób zapewnić sobie koniecznego do przeżycia ciepła bez narażenia się na kontakt z kolcami naszych pobratymców. Załóżmy,

iż kolce niektórych jeżozwierz zawierają pewien trujący płyn, który sprawia, że ukłute nimi zwierzę przez jakiś czas czuje się niedobrze. Czasem dłużej, innym razem niebyle długo. Niektóre jeżozwierz w ogóle nie dostrzegają żadnej zmiany, u innych natomiast rany zaczynają ropieć i w ogóle się nie goją. A że te zwierzęta symbolizują nas, ludzi, również ich trujące kolce mają swoje odpowiedniki w naszym ludzkim świecie. Czym są te odpowiedniki, nietrudno odgadnąć.

To raniące komentarze naszego otoczenia, z którymi musimy się jakoś uporać każdego dnia. Oczywiście w naszym codziennym byciu razem ze sobą istnieje także dostatecznie dużo komentarzy pozytywnych, takich, które nas nie ranią, a nawet wręcz przeciwnie: budują nas i sprawiają, że czujemy się świetnie. Jednakże dla takich komentarzy w opowieści Schopenhauera nie ma miejsca. Ale pozostańmy jeszcze przez chwilę przy pierwszym z dwóch wspomnianych wariantów, przy raniących komentarzach. Posłużę się tu dwoma przykładami z „Dzikiego pokoju” Aarona Kipnisa i Elizabeth Herron. Książka, z której cytuję, traktuje o przeprowadzonej przez dwóch psychoterapeutów w mieszanej grupie próbie wszczęcia „negocjacji rozbrojeniowych” wpisanej w kontekst „wojny płci”. Na jednym z takich spotkań terapeutycznych, zorganizowanym w Kalifornijskim Parku Narodowym na łonie natury, kobiety i mężczyźni opowiadają o lękach przed płcią przeciwną.

„Wtedy powiedziałam [Elizabeth Herron]: Gdy przebywam w towarzystwie mężczyzn, boję się, że zrobię coś złe lub powiem coś niewłaściwego. Mam wrażenie, że gdy jestem z wami, muszę bardzo uważać, zwłaszcza gdy pełnię funkcje kierownicze. Często wydaje mi się, że jeśli źle się wyrażę, będziecie mnie uważać za głupią gęś”.

„Powiedziałem [Aaron Kipnis]: Najbardziej boję się tego, że kobiety postrzegają mnie jako kogoś gorszego. W towarzystwie mężczyzn mogę popełniać błędy, bo wszyscy rozumieją, że każdy ma swoje granice. Z kobietami jest inaczej. Boję się, że oczekują ode mnie rzeczy niemożliwych i że gdy zawiodę, nie wybaczą mi i będę się musiał wstydzić”.

Z przytoczonych fragmentów wynika, że obu stronom nie jest obojętne, w jaki sposób ich zachowanie jest komentowane przez przedstawicieli przeciwnej płci. W ich wypowiedziach zawarte jest wyobrażenie, że określone własne lub cudze komentarze (głupia gęś, kompleks niższości, zawiedzenie) wywołują lęk. Stają się groźne, a tym, czemu zagrażają, jest poczucie własnej wartości zaszufłakowanej w ten sposób osoby, a wraz z tym jej tożsamości. Prawdopodobnie każdy z nas kiedyś tego doświadczył. A mimo to owo doświadczenie nie jest czymś oczywistym.

Obraz własnej osoby, który nosimy w sobie i od którego w dużej mierze zależy to, jak „czujemy się we własnej skórze”, powstał w znacznym stopniu pod wpływem opinii innych ludzi na nasz temat

**PROFILAKTYKA
STOPY
CUKRZYCOWEJ
PODOLOG**

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

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

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

**Madam**
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiądź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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



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

**Usługi Przewozowe
Osób Niepełnosprawnych i osób Starszych
Jacek Mucha**

Brak transportu ? Rozwiążemy problem! Czas to zmienić!

- ✓ przewóz osób do szpitala
- ✓ przewóz osób na rehabilitację
- ✓ przewóz osób do przychodni specjalistycznej
- ✓ przewóz osób do kurortu
- ✓ przewóz osób na lotnisko
- ✓ podróż od drzwi do drzwi

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ OPIEKĘ
działamy na terenie CAŁEJ POLSKI**

**ul. Równoległa 18/1
26-600 Radom
tel.: 600 165 399**

e-mail: przewoz.chorych@wp.pl; www.przewozy-niepelnosprawnych.pl

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

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

(opinii rodziców, nauczycieli, przyjaciół i przyjaciółek) i jest od nich zależny. Nie tylko musimy się z tymi ludźmi jakoś utożycić, lecz w pewnym sensie musimy również myśleć tak jak oni. Musimy się przynajmniej „rozprawić” z wyobrażeniami innych, zwłaszcza jeśli dotyczą one nas samych. W każdym razie w przypadku, gdy mamy do czynienia z „ważnymi innymi”, jak ich nazwał amerykański filozof społeczny George Herbert Mead.

Z ogromną trudnością przychodzi nam samodzielne myślenie w oderwaniu od cudzych wpływów, od cudzych komentarzy. I w gruncie rzeczy nie wiadomo nawet, czy powinno to być w ogóle naszym celem. Gdybyśmy bowiem nie mogli nawzajem wpływać na nasze myślenie, nie mogłoby też dojść do zawarcia kompromisu, którego potrzebuje każde społeczeństwo, aby przetrwać. Jakkolwiek nieprzyjemny, czasami nawet nieznośny, jest dla nas stan bycia „zależnym mentalnie” od innych, stan bycia wystawionym na pastwę częściowo szkodliwych wpływów innych ludzi, musimy się z tym pogodzić, nie możemy tego zmienić. A poza tym jest to rzecz opierająca się na wzajemności.

Porównania, jeśli są trafne, wyjaśniają coś, czego przedtem być może nie dostrzeżono. Przykładem może być porównanie ludzi do jeżozwierzy. Jed-

„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

nakże każde porównanie ma swoje granice. Kolczaste zwierzęta nie mają wyboru: muszą się nawzajem ranić i nie mają żadnego wpływu na to, co może wyrządzić ukłucie kolcem jednego z pobratymców. My ludzie możemy natomiast tak się wyćwiczyć, że cudze kolce będą mogły co najwyżej zadrasnąć nam skórę, jednakże nie zranią nas poważnie. „Sknera” postępował intuicyjnie właściwie, w zgodzie ze sobą samym i poczuciem własnej wartości. Spotykał się raz w tygodniu w saunie z przyjaciółmi, którzy neutralizowali przyklepioną mu etykietkę „sknery”, a przynajmniej osłabiali jej wydźwięk. Jego żona spotykała się zresztą o tej samej porze

w kręgielni z przyjaciółkami, które utwierdzały ją w przekonaniu, że nie powinna rezygnować z prób zmienienia męża po swojej myśli. Na tym właśnie polega funkcja, jak mówią Anglicy, *peer groups*.

Więcej w książce: *Sztuka komunikacji*—

Bernd Latour

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
- BIOPTRON - SOLLUX
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA - ELEKTROTERAPIA

UMOWA z NFZ

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu

gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych

Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

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

Fizjosfera

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

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

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

Kompleks Opiekuńczy u Stępników

„Kompleks Opiekuńczy u Stępników”
- jest to miejsce stworzone z myślą o osobach starszych, zapewnieniu im spokojnej,

bezpiecznej, godnej i szczęśliwej starości.

Jesteśmy rodzinną firmą i chcemy żeby nasza placówka posiadała rodzinny charakter, aby każdy mieszkaniec Kompleksu Opiekuńczego czuł się jak u siebie- dodaje Renata Chwaścińska, Dyrektor placówki.

Społeczeństwo polskie się starzeje. Potrzeba więc coraz więcej profesjonalnych domów opieki nad osobami starszymi, „Kompleks Opiekuńczy u Stępników” rozpoczął swą działalność w kwietniu roku ubiegłego, dzięki fachowej opiece, doskonałym

warunkom bytowym i rodzinnej atmosferze placówka w niedługim czasie zdobyła wielu zadowolonych mieszkańców. Dodatkowym atutem jest położenie Kompleksu Opiekuńczego w malowniczej miejscowości Kozia Wola, w powiecie koneckim, na terenie gminy Stąporków oraz dogodna lokalizacja, która zapewnia z jednej strony dobre skomunikowanie z większymi miastami, na łatwy i szybki dostęp dla karet medycznych czy też innych służb z drugiej otoczenie naturalnego lasu oraz terenów

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]

„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]



**Specjalistyczne
Usługi Pielęgniarskie
w Miejscu Wezwania**

mgr Paulina Szymańska

ŚWIADCZY USŁUGI:

- iniekcje (zastrzyki)
domięśniowe, dożylnie, podskórne
- założenie wenflonu i podłączenie kroplówki
- cewnikowanie kobiet i mężczyzn
- zakładanie sondy do żołądka
- lewatywa
- toaleta drzewa oskrzelowego
- edukacja zdrowotna
- inne czynności pielęgniarskie

tel. 609-114-136

[Y/0629]

**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]

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/0280]

[N/0089]

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

[Z/0590]

zielonych idealnie nadających się na spacer i odpoczynek na świeżym powietrzu.

Misją placówki jest zapewnienie najwyższych standardów w opiece nad osobami starszymi poprzez przygotowanie komfortowych warunków mieszkalnych, zatrudnienie wykwalifikowanego personelu oraz dbanie o rodzinna 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 pielęgniarstwa, medycznej i rehabilitacyjnej, oferujemy pobyty stałe, czasowe lub dzienne – mówi Renata Chwaścińska. Kompleks Opiekuńczy u Stępniów oferuje pokoje 1, 2 i 3-osobowe z łazienkami wyposażone w urządzenia ułatwiające poruszanie się osobom nie w pełni sprawnym, system przywoływawczy, TV, Internet. Pokój dla danej osoby urządzany jest zgodnie z jej oczekiwaniami, aby czuła się jak w domu, dodaje Pani Dyrektor. W trosce o bezpieczeństwo osób przebywających na terenie Kompleksu Opiekuńczego, obiekt jest całodobowo monitorowany.

W Kompleksie Opiekuńczym organizujemy przyjęcia dla uczczenia ważnych momentów z życia naszych Pensjonariuszy. Mieszkańcom zapewniamy okazję do wspólnego świętowania, rozmów – dodaje Renata Chwaścińska.

Pracownicy zatrudniani przez Kompleks Opiekuńczy są w różnym wieku. Najważniejsze aby mieli doświadczenie, podejście i chęci do pracy z ludźmi. Pracownicy całodobowo czuwają nad komfortem i bezpieczeństwem pensjonariuszy.

Pensjonariuszami opiekuje się lekarz

Kompleks Opiekuńczy u Stępniów Renata Chwaścińska



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

Województwo świętokrzyskie
www.ustepniow.pl
e-mail: ustepniow@gmail.com

Misją placówki jest zapewnienie najwyższych standardów w opiece nad osobami starszymi poprzez przygotowanie komfortowych warunków mieszkalnych, zatrudnienie wykwalifikowanego personelu oraz dbanie o rodzinna 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 pielęgniarstwa, medycznej i rehabilitacyjnej.

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



internista w miarę potrzeby Kompleks zapewnia konsultację lekarza specjalisty. Zatrudniamy rehabilitanta- część osób

musi być rehabilitowana ze względów zdrowotnych, a część odczuwa taką potrzebę i ma taką możliwość – mówi Pani Dyrektor.



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 OŚWIACIE,
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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Bogactwo natury – orzechy laskowe

Orzechy laskowe, czyli owoce leszczyny, podobnie jak inne orzechy, posiadają liczne wartości odżywcze i właściwości lecznicze. Jednak uwagę zwraca spora zawartość witaminy E (15.03 mg/100 g), czyli „witaminy młodości i płodności”. W orzechach laskowych można znaleźć także немало witamin z grupy B, które wzmacniają nerwy, potasu, który obniża ciśnienie, oraz wapnia i fosforu – pierwiastków, które odpowiadają za mocne kości i zęby. W orzechach laskowych nie brakuje również niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), zwłaszcza jednonienasyconych, które wspomagają walkę ze zbędnymi kilogramami. Z kolei współczesna fitoterapia poleca orzechy laskowe na kaszel. Wystarczy dodać rozdrobnione orzechy do mleka lub wody z miodem i taką mieszankę wypić. Natomiast z liści i kory leszczyny przyrządza się odwar do stosowania zewnętrznego, który w medycynie ludowej jest uznawany za lekarstwo na żylaki.

Orzechy laskowe są skarbnicą potasu (680 mg/100 g), który reguluje ciśnienie krwi. Ponadto zawierają sporo błonnika (9.7 mg/100 g) oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom „złego” cholesterolu, a podnoszą poziom

tego „dobrego” HDL, tym samym zapobiegając rozwojowi miażdżycy. Orzechy laskowe, podobnie jak wszystkie orzechy, są bogate również w argininę – aminokwas, który przekształca się w tlenek azotu w organizmie, przez co zwiększa światło naczyń krwionośnych poprzez rozluźnienie ich mięśni gładkich. Poza tym zawarta w nich witamina E zapobiega sklejaniu się płytek krwi, a tym samym zapobiega zakrzepom. W związku z tym orzechy laskowe można włączyć do diety zapobiegającej chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Orzechy laskowe są bogatym źródłem witaminy E, która nie bez powodu jest nazywana „witaminą płodności”. Jest bowiem niezbędna dla zachowania prawidłowego funkcjonowania narządów rozrodczych. Jej niedobór zmniejsza wydzielanie hormonu gonadotropowego, co przyczynia się do zwyrodnienia plemników u mężczyzn.

Witaminy z grupy B, których również nie brakuje w orzechach laskowych (zwłaszcza niacyny, czyli witaminy B3 – 1.800 mg/100 g), także pozytywnie wpływają na potencję i płodność, gdyż wspomagają wydzielanie hormonów płciowych.

Witaminy z grupy B są odpowiedzialne także za prawidłowe funkcjonowa-



nie układu nerwowego, poprawę pamięci i sprawne myślenie. Podobne funkcje pełni magnez (163 mg/100g), którego także nie brakuje w orzechach laskowych. W związku z tym warto po nie sięgać w okresie wzmożonego napięcia nerwowego, stresu i zmęczenia psychicznego.

Indeks glikemiczny orzechów laskowych wynosi 15, w związku z tym cukrzycy bez obaw mogą po nie sięgać. Poza tym udowodniono, że orzechy, także te laskowe, obniżają poziom cukru we krwi, w związku z tym mogą zapobiec cukrzycy typu 2.

Orzechy laskowe, mimo że mają sporo kalorii (628 kcal/100 g) i tłuszczu (60.75 g/100 g), powinny znaleźć się w diecie odchudzającej, gdyż, jak przekonują naukowcy, tłuszcz zawarty w orzechach nie tuczy. Wręcz przeciwnie – uruchamia w organizmie procesy przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej. W przypadku orzechów laskowych szybsze spalanie dotyczy zwłaszcza tzw. oponki – a to dzięki domi-

**WYMARZONE
KONTO
OSOBISTE**

**Raiffeisen
POLBANK**
Z przyjemnością

Załącz konto z oprocentowaniem, które trwa i trwa!

Wejdź do oddziału i sprawdź:

Raiffeisen Polbank

ul. Okulickiego 88, Radom

ul. Żeromskiego 12, Radom

ul. Traugutta 15, Radom

raiffeisenpolbank.com

Wysokość oprocentowania środków własnych zgromadzonych na Wymarzonym Koncie Osobistym w przedziale kwotowym od 0 zł do 3000 zł wynosi: stopa referencyjna NBP x 0,25, w przedziale kwotowym od 3000,01 zł do 10 000 zł wynosi: stopa referencyjna NBP x 0,75, w przedziale kwotowym od 10 000,01 zł wynosi: stopa referencyjna NBP x 1. Środki własne są oprocentowane według zmiennej stopy procentowej. Oprocentowanie naliczane jest odrębnie dla sald zgromadzonych w danych przedziałach kwotowych, zgodnie z oprocentowaniem danego przedziału kwotowego, a następnie sumowane. Wysokość oprocentowania ulega automatycznej zmianie w pierwszym dniu roboczym miesiąca kalendarzowego, jeżeli wysokość stopy referencyjnej NBP w poprzednim miesiącu uległa zmianie. W takim przypadku nowa wysokość oprocentowania jest iloczynem wysokości stopy referencyjnej NBP z ostatniego dnia roboczego miesiąca poprzedzającego oraz Liczby. Szczegóły oferty na raiffeisenpolbank.com.

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



nacji kwasów tłuszczowych jednonienasyconych. W związku z tym orzechy laskowe mogą wspomóc odchudzanie (sprawdzą się zwłaszcza w diecie na płaski brzuch), ale tylko pod warunkiem, że będą spożywane w umiarkowanych ilościach i zamiast posiłku, a nie jako dodatkowa przekąska.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

diagnosis

ul. Tochtermana 1

(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom

REZONANS MAGNETYCZNY

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

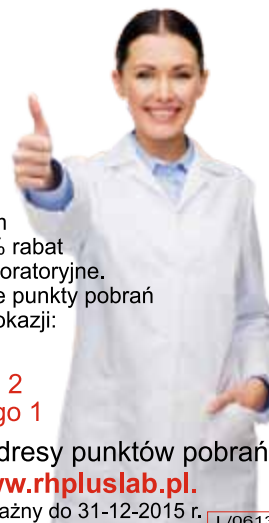
Rejestracja telefoniczna:

48-361-5394

poniedziałek – piątek: od 8 do 18

**KUPON – 15%
na badania
laboratoryjne**

RH+
LABORATORIA
DIAGNOSTYCZNE



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

Radom,
ul. Helleńska 2
ul. Krasickiego 1

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

Kupon ważny do 31-12-2015 r.

L/0613



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich

mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

więcej na www.baldys-lab.eu

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



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

**TOMOGRAFIA
stomatologiczna**

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

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

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



Akademia Onkologiczna Radomskiego Centrum Onkologii

KOMUNIKAT PRASOWY

Radomskie Centrum Onkologii rozpoczyna cykl spotkań dla pacjentów z chorobami nowotworowymi pod

hasłem Akademia Onkologiczna RCO. Projekt dedykowany jest chorym onkologicznie oraz ich rodzinom.

Pierwsze spotkanie odbędzie się w dniu 26 stycznia 2016 r. (wtorek),

godz. 17.00 w Radomskim Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6 w Radomiu i będzie poświęcone nowotworom piersi u kobiet.

Spotkanie jest bezpłatne i ma na celu wsparcie psychiczne Pacjentelek i ich rodzin oraz przekazanie najważniejszych informacji na temat życia z chorobą.

Serdecznie zapraszamy pacjentki z nowotworami piersi i ich rodziny na spotkanie z udziałem wybitnych lekarzy:

- **prof. dr hab. med. Tadeusza Pieńkowskiego** - prezesa Polskiego Towarzystwa do Badań nad Rakiem Piersi, Dyrektora Medycznego Radomskiego Centrum Onkologii
- **dr n. med. Roberta Wiraszki** - onkologa klinicznego z Radomskiego Centrum Onkologii
- **dr n. med. Marioli Kosowicz** - psychologa klinicznego, psychoterapeuty, Kierownika Zakładu Psychoonkologii COI w Warszawie.

Tematy przewodnie spotkania:

- Kompleksowe leczenie raka piersi
- Objawy uboczne leczenia onkologicznego

BEZPŁATNE SPOTKANIE EDUKACYJNE DLA PACJENTEK Z NOWOTWORAMI PIERSI

Radomskie Centrum Onkologii serdecznie zaprasza Pacjentki z nowotworami piersi i ich bliskich na bezpłatne spotkanie edukacyjne w ramach

Akademii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii

**26 stycznia 2016 r.
godz. 17.00**

Radomskie Centrum Onkologii
ul. Uniwersytecka 6 w Radomiu

Tematy przewodnie:

- ✕ Kompleksowe leczenie raka piersi - prof. dr hab. med. Tadeusz Pieńkowski
- ✕ Objawy uboczne leczenia onkologicznego - dr n. med. Robert Wiraszka
- ✕ Jak efektywnie radzić sobie ze stresem z powodu choroby nowotworowej - dr n. med. Mariola Kosowicz



**Radomskie
Centrum
Onkologii**

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu:

e-mail: e.godlewska@onkologiaradom.pl

tel.: 720 871 777

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

M/0306 tel. dom. 660 426 797



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 AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

KWALIFIKACJA PRZEDOPERACYJNA

w chorobach krtani

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- 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



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

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

• Jak efektywnie radzić sobie ze stresem z powodu choroby nowotworowej.



Informacje i zapisy na spotkanie:
Ewa Godlewska
e.godlewska@onkologiaradom.pl
tel.: 720 871 777

TERAPIA KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

Artur Kieloch

mgr Rehabilitacji Ruchowej

Terapeuta Uwierzytelniony
Międzynarodowego Instytutu McKenzie,
Licencjonowany w USA fizjoterapeuta



Gabinet w Radomiu
ul. Królowej Jadwigi 21

tel. 696 018 999

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

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

- Laserowe (EVL, 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



GABINET CHIRURGII

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 – 16.00

tel. 48 721 002 108

www.rrojewski.pl



LEKARZE

dr n. med. Robert Rojewski
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

tel. prywatny: 601 928 208
wtorek od 15.30

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

USG

JAMY BRZUSZNEJ

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

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

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

F/0576

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Uwaga! Nowa Lokalizacja!

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

w ramach NFZ
diagnostyka nietrzymania moczu
badania urodynamiczne

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

F/0331

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

F/0092

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:

ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a

poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F/0342

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456

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)

O/0045

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

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

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro

tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu**LECZENIE:**Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.**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 75

lek. 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 82

lek. dent **Tomasz Frysiak**lek. dent **Katarzyna Dylewska****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**Niebezpiecznie zdrowa dieta**

Ciągła dbałość o zdrowy tryb życia i zdrowe jedzenie może doprowadzić do obsesji. Od niedawna istnieje narzędzie, które także u Polaków pomoże określać związaną z tym nieprawidłowość zwaną „ortoreksją”.

Narzędzie – czyli specjalny kwestionariusz do diagnozowania ortoreksji – opracował prof. Lorenzo Maria Donini z Uniwersytetu La Sapienza w Rzymie. Jego adaptacji do polskich warunków dokonała dr Anna Brytek-Matera ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS) Katowice, współpracująca z Magdaleną Krupą z Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania. Adaptacja do warunków poszczególnych krajów jest konieczna, by tego typu narzędzia dawały miarodajne wyniki – zaznaczyła w rozmowie z PAP dr psycholożka z SWPS.

Jak dodała, dotychczas w Polsce brakowało badań pozwalających sprawdzić, w jakim stopniu problem ortoreksji dotyczy naszego społeczeństwa. – Badając problemy zaburzeń odżywiania na przestrzeni lat mogę zaryzykować stwierdzenie, że w Polsce ortoreksja dotyczy głównie kobiet – zauważa Brytek-Matera.

Z innych jej badań wynika, że sygnały świadczące o obsesji na punkcie zdrowego jedzenia pojawiają się również prawie u 40 proc. pań chorujących na anoreksję. – Dzięki nowemu narzędziu można będzie ten problem dokładnie zbadać – podkreśliła.

Z ortoreksją psychiczną mamy do czynienia u osób, w których życiu zaczyna dominować zdrowe jedzenie. Na co dzień takie osoby koncentrują się przede wszystkim na planowaniu, kupowaniu i przygotowaniu posiłków – koniecznie tak, żeby było zdrowo. Stopniowo wykluczają też z jadłospisu to, co mogłoby zdrowiu nie służyć. Takie skupienie na jednym temacie sprawia jednocześnie, że coraz mniej uwagi poświęcamy innym, dotychczas ważnym kwestiom, np. pracy, rodzinie czy spotkaniom z przyjaciółmi. Dlaczego takimi zachowaniami interesują się psychologowie? – Każda obsesja jest nieprawidłowością – tłumaczy dr Brytek-Matera. – Owszem, żyjemy w czasach kultu zdrowia i ładnej sylwetki. A jednak większość z nas pozwala sobie od czasu do czasu na pizzę z przyjaciółmi. Ale jeśli kogoś absorbuje tylko jedna kwestia, jest to nieprawidłowość. Osoba, która zauważa u siebie takie zachowania, powinna podjąć pewne kroki. Najlepiej udać się do psychoterapeuty.

Według ekspertów częstotliwość występowania ortoreksji psychicznej jest różna w różnych regionach. We Włoszech odsetek ludzi, których dotyczy ten problem dotyczy głównie kobiet, i według ostatnich badań wynosi ok. 58 proc. W Hiszpanii występuje rzadziej, od 0,5 do 1 proc.

Z badań wynika, że największy problem z tego rodzaju obsesją mają studenci.



RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

GABINET DENTYSTYCZNY

www.aurumdent.pl

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI**KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA****SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY**lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

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

BADANIA **USG**również
WIZYTY DOMOWEwtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰**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

Na Węgrzech ortoreksja dotyczy prawie 57 proc. studentów, w USA – od 69 proc. do 82 proc. Badania tureckie dowodzą, że zachowania ortorektyczne występują tam u 44 proc. studentów medycyny, 46 proc. lekarzy rezydentów oraz 56 proc. artystów performerów. Z kolei austriackie wyniki pokazują, że symptomy ortoreksji ma nawet ponad 12 proc. austriackich dietetyczek.

Narzędzie do diagnozowania ortoreksji w Polsce składa się z kwestionariusza, który pozwala sprawdzić, jakie czynniki odpowiadają za ortoreksję u danej osoby. Padają tam różne pytania, np.: Czy wybierając produkty spożywcze kierujesz się troską o zdrowie? Czy myślisz o jedzeniu niepokoją cię więcej niż trzy godziny dziennie?

Jak zauważa ekspertka SWPS, polska wersja kwestionariusza jest rzetelna i może mieć praktyczne zastosowanie w pracy klinicznej z osobami uzależnionymi od dbania o własną fizyczność i odżywianie.

– Obsesja zdrowego jedzenia wiąże się z selekcją żywności, i w konsekwencji długofalowej może prowadzić nie tylko do spadku masy ciała i niedożywienia, ale również do obniżenia nastroju i izolacji społecznej – konkluduje dr Brytek-Matera. W jej badaniu związanym z adaptacją kwestionariusza wzięło udział 400 osób w wieku 18-35 lat. Wyniki zostały opublikowane w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity” w 2014 r.

PAP – Nauka w Polsce
 Źródło: Deon.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
 Małgorzata Ziębicka

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

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

NZOZ 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

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

lekarz weterynarii
Katarzyna Zwierzchowska
 specjalista chorób psów i kotów

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

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

REHABILITACJA

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

DIAGNOSTYKA

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

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

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00



Zaburzenia chodu



Piotr Kliszcz
lek. med., ortopeda
i traumatolog,
specjalista rehabilita-
cji medycznej.
Pasjonat nurkowania,
fotograf, twórca pod-
wodnych pejzaży.

pkliszcz50@gmail.com

STAW SKOKOWY KLUCZEM DO PRAWIDŁOWEJ STOPY DZIECKA

Staw skokowy jest złożonym dwu-
stopniowym stawem – skokowy górny
którego powierzchnię tworzą nasada dal-
sza kości piszczelowej i strzałkowej połą-
czone więzozrostem z kością skokową
i skokowy dolny łączący kość skokową
z piętową i kośćmi stępu. Istnieją rów-

nież połączenie pomiędzy obu pię-
tami stawu. Stabilizowany jest bezpo-
średnio przez aparat torebkowo więza-
dłowy (torebkę stawową, układ więza-
dłowy, więzozrost piszczelowo strzałkowy
i w mniejszym stopniu pośrednio przez
układ mięśniowy. Zachowanie praw-
idłowej równowagi między poszczegól-
nymi grupami mięśni (zginaczami stopy
i palców, prostownikami stopy i palców
i w mniejszym stopniu mięśniami kró-
tkimi stopy) warunkuje optymalny kształt i
funkcję stopy, odpowiada za prawidłową
dynamikę i estetykę chodu. U dzieci apa-
rat więzadłowy jest bardziej elastyczny
(rozciągliwy), a za szybko rosnącymi
kośćmi stopy (przyrost długości stopy)
nie jest w stanie nadążyć układ mię-
śniowy. Centralny komputer (mózg) ma
problemy ze sterowaniem i koordynacją
ruchów młodego organizmu szczególnie

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**

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 PIEŁĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

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

w okresie nauki chodzenia i w okresach
przyspieszonego wzrostu.

W przypadku stóp u dziecka nawet
niewielkie zaburzenia w zakresie aparatu
torebkowo więzadłowego lub zaburzenie
równowagi mięśniowej powoduje duże
zaburzenia funkcji i estetyki chodu.

Prawidłowe obuwanie, dobrze stabili-
zujące staw skokowy i prawidłowo pozy-
cjonujące kość piętową w dużym stopniu
ułatwia naukę chodzenia i powstawanie
prawidłowego wysklepienia stóp. Jest to
szczególnie widoczne u dzieci z opóźnio-
nym procesem nauki chodzenia (powyżej
14-16 miesiąca życia) – szybkie postępy
są widoczne dosłownie po kilku dniach.
W przypadku dzieci z zaburzeniami
chodu spowodowanymi dysfunkcją stóp
(płaskostopie czynnościowe podłużne,
podwichnięcie stawu skokowego, brak
wytworzenia łuku podłużnego, koślawość
pięt) zastosowanie obuwni prawidłowo
stabilizującego stawy skokowe, przy-
nosi szybką poprawę wydolności i este-

*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

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

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom, ul. Żeromskiego 51 I p.

w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33

(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

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
tel. 48 363 37 15

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

tyki chodu. W przypadku złożonych zaburzeń chodu i funkcji stóp (płaskostopie poprzeczne i podłużne, nadmierna koślawość kolan, szpotawość kolan) konieczne jest stosowanie odpowiednio dobranych wkładek i obcasów.

OBJAWY ŚWIADCZĄCE O NIEPRAWIDŁOWOŚCI I ZABURZENIACH CHODU U DZIECI

Bóle łydek – najczęściej występująca dolegliwość świadcząca o nieprawidłowości chodu u dziecka. Pojawiają się po przejściu od kilkudziesięciu do 200 m u dziecka prowadzonego za „rączkę”. Dziecko może nie zgłaszać dolegliwości bólowych, ale reagować płaczem (bez wyraźnej innej przyczyny), chcieć „na rączki” lub do wózka, niechętnie wychodzić na spacer. Cechą charakterystyczną tego typu dolegliwości jest fakt, że bóle ustępują podczas biegania (pod domem, na placu zabaw) i jeśli dziecko idzie na palcach. Rodzice często sądzą, że dziecko po prostu „marudzi” a mały człowiek po prostu nie umie wyrazić swoich problemów. Najczęstszą przyczyną jest płaskostopie czynnościowe i zastosowanie prawidłowo wyprofilowanego obuwia z bardzo dobrą stabilizacją stawu skokowego – dolegliwości ustępują całkowicie zwykle w okresie do 48 godzin, poprawa jest widoczna już w drodze ze sklepu do domu.

Nocne Bóle łydek – zwykle pojawiają się tuż przed zaśnięciem, lub dziecko budzi się z płaczem tuż po zaśnięciu nie zawsze umiając wyjaśnić co się dzieje. Jeśli mama „pomasaży nóżki” (często pojawia się taka prośba) to dole-

gliwości szybko ustępują i dziecko spokojnie zasypia. Dolegliwości pojawiają się częściej jeśli dziecko spędzi dzień aktywnie (bieganie skakanie) i są najczęściej związane z płaskostopiem czynnościowym i ustępują w okresie kilku dni od zastosowania prawidłowego obuwia.

Chód na palcach – zwykle pojawia się między 2 a 4 rokiem życia, w okresie kiedy fizjologicznie zanika poduszka tłuszczowa chroniąca stopę dziecka po stronie podeszwowej w pierwszym okresie samodzielnego chodzenia. Najczęstszą przyczyną jest rozwijające się płaskostopie czynnościowe. Dziecko szybko zauważa, że jeśli chodzi na palcach to nóżki „nie boją” i pojawia się nawyk chodzenia na palcach. Założenie prawidłowego obuwia powoduje stopniowe ustąpienie tego nawyku – zwykle w okresie 2 tyg. Chód na palcach może pojawiać się, lub występować w poważnych schorzeniach neurologicznych i ortopedycznych. Jeśli nie następuje szybka poprawa chodu po zastosowaniu prawidłowego obuwia konieczna jest konsultacja specjalistyczna.

Nadmierne przywodzenie stóp podczas chodu („gołębi chód”) – pojawia się w różnym wieku zwykle po 2 roku życia, ale może wystąpić również u nastolatków (w okresie szybkiego rośnięcia stóp). Zaburzenie może być jedynie czynnościowe (chód niedbały związany z zaburzeniami koordynacji ruchów u szybko rosnącego młodego człowieka) lub związany z zaburzeniami funkcji stóp.

Dokończenie na str. 24



www.medicon.com.pl

**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/0043

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/00303

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI

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

Dorota Miszczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista
okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Zaburzenia chodu

Dokończenie ze str. 23

W bardzo nasilonych przypadkach może powodować upadki przy chodzeniu lub bieganiu – szczególnie u małych dzieci. Zastosowanie prawidłowo wyprofilowanego obuwia z odpowiednio dobranym obcasem Thomasa odwróconym (zwykle 4-6mm) pozwala na bardzo szybką, czasami nawet spektakularną poprawę (najczęściej 4-6 tyg). W przypadkach opornych należy wykonać konsultacje specjalistyczne ponieważ tego typu zaburzenie chodu może być spowodowane anomalią w budowie stawów biodrowych lub schorzeniami neurologicznymi.

Chód piętowy – wyraźne tupanie podczas chodu i biegania („walenie piętami o podłogę aż podłoga się trzęsie”) – najczęstszą przyczyną jest płaskostopie czynnościowe. Często szczególnie u dzieci z nadmierną masą ciała mogą występować bóle pięt. Po założeniu prawidłowego obuwia oziecko biegające po domu przestaje być „słyszalne dwa piętra niżej”. Widoczna („słyszalna”) oprawa następuje zwykle w okresie 2-3 dni.

Zwiększona koślawość kolan – odległość między kostkami obu stóp przy zwartych lekko ugiętych kolanach (fizjologicznie pod kątem 15°) w pozycji zasadni-

czej. Przy prawidłowym rozwoju dziecka jest największa w czwartym roku życia (ok 4cm). W 7 roku życia powinna wynosić 0 cm. Może w sposób istotny zwiększać się w okresach przyspieszonego wzrostu stóp na długość. Jest bardzo czułym i widocznym wskaźnikiem zaburzeń funkcji stóp i wydolności chodu (najczęstszą przyczyną koślawości kolan jest płaskostopie czynnościowe z podwichnięciem stawów skokowych i koślawym ustawieniem pięt). Koślawość kolan w sposób wyraźny (o 2- do 4cm) zmniejsza się po zastosowaniu obuwia dobrze stabilizującego staw skokowy i piętę. Koślawość kolan najczęściej połączona jest z zaburzeniem funkcji stóp (płaskostopie czynnościowe) i u tych dzieci zwykle konieczne jest zastosowanie prawidłowo wyprofilowanej wkładki ortopedycznej w zależności od wieku dziecka i etapu rozwoju stóp. Większe koślawości kolan (powyżej 5-6cm) wymagają dodatkowo stosowania w bucie odpowiedniego obcasa Thomasa (jego wielkość uzależniona jest od stopnia koślawości, wielkości stopy dziecka, rodzaju dostosowanego obuwia i tolerancji małego pacjenta). Koślawość zmniejsza się w znacznym stopniu natychmiast po założeniu odpowiednio dobranego obuwia, a potem będzie zmniejszać się stopniowo w trakcie codziennego chodzenia. Uzyskanie trwałej korekcji (prawidłowe ustawienie kolani stóp bez butów ortopedycznych) wymaga systematycznego stosowania obuwia przez okres około dwu lat. Duża masa ciała dziecka powoduje wolniejszą

poprawę wydolności chodu – i wydłuża proces leczenia. Brak właściwego postępowania prowadzi do dużych zaburzeń chodu, powoduje przeciążenie i wczesny rozwój zmian zwyrodnieniowych szczególnie stawów kolanowych i skokowych, powoduje dolegliwości bólowe ze strony stawów kolanowych, skokowych i biodrowych.

Szpotałość kolan – zwiększona odległość między kłykcami kości udowych przy zwartych kostkach w pozycji jak wyżej (fizjologicznie może pojawić się w początkowym okresie chodzenia ale powinna zniknąć do 18-24 miesiąca życia). Może być spowodowana różnymi przyczynami – zaburzeniami funkcji rosnących stóp (zbyt szybką nauką chodzenia dziecka – poniżej 12 miesiąca, dużą masą ciała, zaburzeniami genetycznymi, krzywicą dziecięcą i innymi schorzeniami. Zastosowanie odwróconego obcasa Thomasa zwykle przynosi istotną poprawę. Brak istotnej poprawy zobowiązuje do kontroli u lekarza specjalisty. Brak właściwego postępowania prowadzi do stopniowego przeciążenia stawów kolanowych i skokowych jednak odczuwane dolegliwości są zwykle dużo mniejsze i występują później niż w przypadku koślawości kolan

Odciski i otarcia na stopach – u dzieci występują stosunkowo rzadko. Najczęściej spowodowane są stosowaniem nieprawidłowego, lub nieprawidłowo dopasowanego obuwia. Jeśli pojawiają się podczas chodzenia w prawidłowo wyprofilowanym obuwie, najczęstszą przyczyną jest nieprawidłowe (zbyt luźne) zapinanie obuwia. Przyczyną może być również płaskostopie czynnościowe lub anomalie budowy stóp.

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

C/0269

 **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**

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

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

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316

pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵

tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

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

UWAGA!

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

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

P/0363

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 16-20
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-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg 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**

20262

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Papież Franciszek postanowił, że rok 2015 będzie Rokiem Życia Konsekrowanego. Zakończy się on 2 lutego 2016 r. W związku z tym w Watykanie dokonano już wstępnego bilansu owego Roku. Zapewniono, że choć nie zyskał on wielkiego rozgłosu, okazuje się bardzo owocny. Odnowione zostały charyzmaty, zacieśniono współpracę między pokrewnymi zgromadzeniami, zapoznano się z nowymi formami życia zakonnego, dano świadectwo wielkiej żywotności życia konsekrowanego. Z pewnym zaskoczeniem stwierdzono dużą skuteczność inicjatyw duszpasterskich podejmowanych wspólnie przez różne instytuty zakonne. Przypomniano ponadto, że Rok Życia Konsekrowanego zakończy się wielkim potaniem przedstawicieli różnych zgromadzeń zakonnych. Odbędzie się ono w Rzymie od 28 stycznia do 2 lutego. Weźmie w nim udział 6 tys. zakonnic i zakonników.

Rok życia Konsekrowanego uświadomił wszystkim zainteresowanym jak ważne jest przeżywanie radykalizmu ewangelicznego w konkretnych np. europejskich warunkach. Zadaniem zakonników i zakonnic jest dawać świadectwo w sposób przejrzysty i wyjątkowy. Nie można bowiem przemienić świata – w tym Europy – by ofiarować go Bogu bez ducha błogosławieństw (por. Lumen gentium, 31).

Być może materializm dialektyczny w Europie upadł już ostatecznie, ale pojawiające się pokusy, by wszystko mieć, wszystko móc i we wszystkim czynić z siebie centrum uwagi, sprawiają, że Europa na Zachodzie staje się materialistyczna, a na Wschodzie wkrótce będzie kapitalistyczna. Z drugiej strony, chociaż wartości, którymi tak bardzo się szczyci Europa, były i są ukazywane oraz rozwijane przez Kościół w duchu ich ludzkiej autonomii, jednak pewne prądy sekularyzacyjne chciałyby całkowicie oddzielić je od ich Twórcy i Odkupiciela (por. Gaudium et spes, 41). Europa potrzebuje zatem profetycznego świadectwa życia modlitwy i działania, poświęconego wyłącznie naśladowaniu Jezusa czystego, ubogiego i posłusznego, po to, by ocalić wartość ludzkiej miłości, dobrobytu i wolności. To jedno z wyzwań, które stoi dziś przed życiem konsekrowanym.

Drugie z wyzwań – które uświadomił osobom konsekrowanym Rok poświęcony ich życiu – jest związane ze świadectwem jedności w różnorodności, we wspólnocie głębokiej wiary. Europejski świat polityczny, ale i cały współczesny świat poszukuje modelu jedności. Wszędzie ludzie rozwijają formy solidarności i poczucie wspólnoty. Nieomal natychmiastowy przekaz informacji nie pozwala już, jak niegdyś, chronić odmienności poprzez izolację i oddalenie. Powodują to konieczność spotkań i dialogu, ale stwarza również ryzyko napięć i konfliktów.

Zakonnicy i zakonnice, niejako „doświadczeni w sprawach wspólnoty” – w związku z ich wspólnym życiem i pracą, należący do międzynarodowych zgromadzeń i pełniący misję o zasięgu uniwersalnym – powinni, w tym trudnym zadaniu przeżywania jedności w różnorodności, czynić wszystko co możliwe, by dać świadectwo temu „ekumenicznemu” powołaniu, nie zatrzymując zazdrośnie i wyłącznie na własny użytek charyzmatów, które otrzymali jako dar, by spożytkować go w służbie innym. Zgodnie ze swym niepowtarzalnym charakterem powinni rozwijać współpracę z wszystkimi żywotnymi siłami, które w Kościele a także poza nim, działają na rzecz jedności. Było to przecież najgłębsze pragnienie samego Jezusa.

JT TJ

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

**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

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 PRZECIWOĐLEŻYNOWE

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

Do wynajęcia pomieszczenia
na działalność medyczną
w budynku
przy ul. Lekarskiej 2a
w Radomiu
tel. 601 275 742



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
- * Łaski, kule,
- * balkoniki
- * Peruki
- * Protezy piersi
- * Obuwie i wkładki ortopedyczne
- * Materace i poduszki przeciwođleżynowe
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

BEZPŁATNE

badanie słuchu, laryngolog-konsultacje
porady i konsultacje pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



519 179 707

515 341 100



z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na 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”

Y/0574

UCZYNKI MIŁOSIERDZIA WZGLĘDEM DUSZY

Najważniejszą sprawą w naszym życiu jest miłość. Miłość polegająca na otwarciu naszych serc na wszystkich ludzi, a szczególnie na tych co potrzebują pomocy. Nasi blźni potrzebują często pomocy, wsparcia, pocieszenia, wybaczenia, modlitwy. Uczynki to nie tylko materialna sfera naszego życia. To także pomoc duchowa. Uczynki miłosierdzia względem duszy świadczące drugiemu człowiekowi pomagają mu zbliżyć się bardziej do Boga, lepiej żyć, a w konsekwencji osiągnąć zbawienie. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni i zobowiązani do czynienia dobra bliźnim.

Nie możemy być obojętni na potrzeby i prośby drugiego człowieka...

UCZYNKI MIŁOSIERDZIA WZGLĘDEM DUSZY TO:

1. Grzeszących upominać.
2. Nieumiejętnych pouczać.
3. Wątpiących dobrze radzić.
4. Strapionych pocieszać.
5. Krzywdy cierpliwie znosić.
6. Urazy chętnie darować.
7. Modlić się za żywych i umarłych.

GRZESZĄCYCH UPOMINAĆ

Pierwszy z uczynków miłosierdzia względem duszy jest upominanie grzeszących. Stanowi on przejaw troski o dobro duchowe człowieka, który błądzi, oraz jest działaniem dla dobra całej społeczności. Nikt nie może pozostać obojętny wobec zła, gdyż obojętność lub - jeszcze gorzej - przyzwolenie na grzech oznacza brak miłości wobec bliźniego, a także stanowi współudział w grzechu. Najczęstszą formą przyścia z pomocą grzeszącym, bardzo trudną i wymagającą wielkiej roztropności, jest słowo upomnienia braterskiego, zwrócenie uwagi. Sam Chrystus zachęcał swoich uczniów do tego, aby widząc zło, na nie reagowali.

„Gdy brat twój zgrzeszy przeciw tobie, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata. Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego albo dwóch, żeby na słowie dwóch albo trzech świadków oparła się cała sprawa. Jeśli i tych nie

usłucha, donieś Kościołowi! A jeśli nawet Kościoła nie usłucha, niech ci będzie jak poganin i celnik!” (Mt 18,15-17).

Dlaczego Chrystus tak mocno zobowiązuje do przeciwstawienia się grzechowi? Powodów może być kilka. Chrystusa ma na względzie dobro samego grzesznika, jego zbawienie. Jesteśmy nawzajem za siebie odpowiedzialni przed Bogiem. Nie możemy egoistycznie myśleć tylko o tym, abyśmy sami się zbawili. Jeśli żyjemy w rodzinie, sąsiedztwie, wśród wielu osób, na których nam zależy, będziemy pragnęli ich dobra. Gdy matce zależy na dobru swego dziecka, nie będzie obojętnie patrzyła na to, co dziecko robi. Jeśli jesteśmy życzliwi dla krewnych czy sąsiadów, widząc grożące im niebezpieczeństwo, ostrzeżemy ich i przyjdziemy im z pomocą.

Upominanie grzeszących, to nic innego, jak ostrzeganie przed największym niebezpieczeństwem - grzechem oraz niesienie pomocy w duchowej potrzebie. Słowo braterskiego upomnienia, chociaż na ogół przyjmowane niechętnie, potrafi odnieść pozytywny skutek.

Czasami dobre słowo potrafi „otrzeźwić” i powstrzymać kogoś od grzechu. Może wzmocnić głos sumienia, które zawstydzą i pobudza do poprawy. Nadal wielu ludzi, chociaż zapomnieli o Bożych przykazaniach, liczy się z opinią swego otoczenia.

Nie można powiedzieć, że pierwsze są ważne, a drugie nie. Ważne są wszystkie. Te „duchowe” nawet ważniejsze. Nasze tymczasowe ciała mamy bowiem tylko na czas naszej ziemskiej pielgrzymki. Te, które otrzymamy na końcu świata będą bowiem inne, perfekcyjne. Nie będą odczuwały zimna i głodu. Dusze nasze natomiast są nieśmiertelne i to właśnie w duszy jest nasze zrozumienie rzeczy i nasza tożsamość. Gdy umieramy pod koniec naszej ziemskiej wędrówki, umiera tylko nasze ciało, nasza dusza wraz z naszą pamięcią, naszym „ja” spotyka naszego Boga. Biblia i Kościół uczą, że po śmierci czeka nas sąd. Z tego wynika jednoznacznie, że musimy sobie zdać sprawę kim jesteśmy i pamiętać o

swoje życie.

Gdy błądzący nasz brat nie odwróci się od swych grzechów, zostanie potępiony. Jednak gdy my go nie upomnimy, będziemy współodpowiedzialni za jego grzech. To są niezwykle ważne słowa. Zastanówmy się nad nimi. Często bowiem czy to ze wstydu, z niemożności przełamania nieśmiałości, czy też dlatego, że nie chcemy zranić czyichś uczuć, przemilczamy swoje uwagi. Mimo, że doskonale wiemy, że to, co nasz kolega, czy koleżanka robią, jest poważnym grzechem.

Każdy z nas, ma obowiązek upominać, pouczać i radzić. Ważne tylko, by pamiętać, by było to zrobione z miłości i z miłością, a nie z pozycji pychy i wywyższania się nad kimś, kogo uznaliśmy za gorszego od nas.

Odrobina pokory, zwłaszcza w tak delikatnym momencie, jak korygowanie brata, będzie pomagać w skuteczności.

źródło: Parafia MB Uzdrawienie Chorych w Katowicach.

ks. G.W.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu -

poniedziałek- piątek godz. 14. 30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy

na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent - od środy do piątku po III ndz adwentu

Wielki Post - od środy do piątku po V ndz. WP

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067

dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

KAPELANI: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

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

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: zbikum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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