

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Baranku wielkanocny

Baranku wielkanocny coś wybiegł z rozpacz
z paskudnego kąta
z tego co po ludzku się nie udało
prawda że trzeba stać się bezradnym
by nielogiczne się stało
Baranku wielkanocny coś wybiegł czysty
z popiołu
prawda że trzeba dostać pałą
by wierzyć znowu

Ks. Jan Twardowski, 1982 r.

Wielkanoc



Wszystkim czytelnikom ZDRÓWKA
życzymy, aby Święta Wielkiej Nocy były czasem rodzinnych spotkań
wypełnionych wzajemną życzliwością i pokojem.
Niech nadzieja i radość jaką niesie ze sobą wielkanocny poranek
towarzyszą również tym wszystkim,
którzy czas świąt spędzać będą w szpitalach.

*Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym informatora*

ARTYKUŁY:

Polskie tradycje wielkanocne

Czytaj na stronie 4.

Metody lecznicze naszych prababek

Czytaj na stronie 8.

Kilka słów na temat naszego ciała

Czytaj na stronie 11.

Sposoby na infekcje

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – rzodkiewki

Czytaj na stronie 14.

Cała prawda na temat kwasów omega-3

Czytaj na stronie 18.

Aparaty słuchowe

Czytaj na stronie 22.

Agresja dziecka to wołanie o pomoc

Czytaj na stronie 24.

Nieumiejętnych pouczać

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. 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 3, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 7
Laryngologia – str. 18, 22
Neurologia – str. 8, 12
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 19
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 11, 15
Psychologia – str. 11, 15
Rehabilitacja – str. 13, 19
Stomatologia – str. 9, 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
Pielęgniarstwo – 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. 17

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

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. 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/>

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIECNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

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

Polskie tradycje wielkanocne

Spacery przez wieś z piejącym kogutem, wieszanie śledzia czy dekorowanie podłóg piaskiem to tylko niektóre regionalne zwyczaje wielkanocne, które przetrwały w Polsce po dziś dzień.

W Polsce żywe są wciąż wielkanocne tradycje regionalne. Jednym z najbarwniejszych ludowych obrzędów był **kurek wielkanocny** – spacer kawalerów po wsi z piejącym głośno kogutem w drewnianym wózeku, obecne niemal w każdym regionie. Żeby ptak piał bez ustanku, karmiono go ziarnem namoczonym w spirytusie. Na szczęście z biegiem czasu prawdziwego koguta zastąpiono sztucznym – z dykty, gliny, ciasta lub wyciętym z deski, zdobionym suszonymi żdźbłami zbóż, kwiatami oraz wstążkami. Piane koguta zastąpiły natomiast śpiewy kawa-

lerów, którzy za pieśni o zwycięstwie Jezusa i te bardziej ludyczne byli nagradzani jedzeniem, najczęściej kiełbasą, ciastem, jajkami.

– Kogut był z jednej strony symbolem budzenia – ptak piejący przed świtem budzi słońce i przyspiesza nadejście dnia, świat nie oddając symbolikę świąt wiosennych, a z drugiej symbolem erotycznym, związanym z vitalnością męską – mówi Robert Piotrowski, kierownik działu etnograficznego Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu.

Chodzenie z kogutkiem nazywane było kolędowaniem, które miało też formę żeńską.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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 12.00badania 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

Z01020

specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Jonak**
ENDOKRYNOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

E/0069

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

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca**dr n. med. **Piotr Łodziński**
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

KARDIOLOGLek. med. **Grzegorz Rak**Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,Środy w godz.
16,30 - 18

tel. 602 665 828

K/0070

– Kolędniczki obchodziły chałupy z gaikiem, czyli wierzbową wtką udekorowaną wstążkami i pomalowanymi wyduszkami, również śpiewając pieśni religijne i przyspiewki ludowe i otrzymując za to podarki w postaci jadła – mówi Robert Piotrowski.

Cicha woda i pogrzeb żuru

Na Śląsku Opolskim wierzono, że jeżeli ktoś nie napije się wódki w Wielki Piątek, cały rok będzie pijakiem. Alkohol, który dodatkowo miał chronić przed bólami żołądka, pito zaraz po obrzędowym obmyciu się w strumyku, rzece czy stawie. Obrzęd, zwany „**cichą wodą**”, należało odbywać w milczeniu, przed wschodem słońca, koniecznie w wodzie płynącej z zachodu na wschód, a woda musiała sama wyschnąć na ciele. Obmywanie było też praktykowane na Mazowszu w Niedzielę Palmową. – Dorośli wchodzili do żywej, płynącej wody na dźwięk dzwonów bijących na mszę rezurekcyjną. Wierzyli, że dzięki temu przez cały rok będą czysti, nie tylko fizycznie, ale i duchowo – tłumaczy Polska.pl Robert Piotrowski.

W niektórych rejonach Polski Zachodniej – na Kujawach, Pomorzu i na Śląsku – obrzędy wielkanocne do dziś rozpoczyna **pogrzeb żuru i wieszanie śledzia**, czyli symboliczne „karanie” potraw wielkopostnych za morzenie żołądków przez sześć niedziel Wielkiego Postu.

Dokończenie na str. 6



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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU
POLMEDIC'U

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

Polskie tradycje wielkanocne

Dokończenie ze str. 5

Dziś wiesz się śledzia wyciętego z papieru, bo mało kto byłby w stanie wytrzymać zapach psującej się ryby. Kiedyś jednak używało się prawdziwej, wiązało ją na długim i grubym powrozie, a następnie wieszało na drzewie. W innym wariantcie wlekało się śledzia przez całą wieś, a następnie go zakopywało.

Jedynie symboliczny jest dziś pogrzeb żuru – zakopywanie garnka z tą postną potrawą w ogrodzie lub na wyznaczonym placu. Nie przeszłyby „dowcipy”,

na jakie przed stu laty pozwalali sobie wiejscy kawalerowie – oblewanie śmierdzącym żurem drzwi domu panny, która potem wychodziła je umyć, wysłuchując niewybrednych zaczepki. We wsiach pod Krakowem zamiast żuru grzebano garnek z popiołem, który symbolizował umartwienie.

Przywołać pannę

Na Kujawach Zachodnich, opisywanych przez legendarnego etnografa i folklorystę Oskara Kolberga jako kra-

ina dobrobytu i ludzi krewkich, sprytnych i urodziwych, do dziś zachowały się zwyczaje nieznane w innych częściach Polski. W niedzielę wielkanocną w Szymborzu, dzielnicy Inowrocławia, jak przed wiekami odbywają się „przywoływanki” lub „przywoływki” dyngusowe, podczas których kawalerowie wykrzykują na placu rymowanki pod adresem miejscowych panien. Nie zawsze przychylne dla adresatek, mówią o tym, ile razy panna zostanie oblana następnego dnia, w Lany Poniedziałek, zwany też Śmigusem Dyngusem. Tradycyjnie wykrzykującym, zrzeszonym w Stowarzyszeniu Klubu Kawalerów w Szymborzu, zależy na tym, by oblać jak najwięcej dziewcząt. Zwycięzca w tej kategorii otrzymuje bowiem nieformalny tytuł „babskiego króla”. Z najstarszych dokumentów Stowarzyszenia Klubu Kawalerów, datowanych na lata 30. XIX w., wiadomo, że kawaler mógł pieniędzmi lub alkoholem uzyskać prawo wyłączności w oblewaniu danej panny. Z wykupywaniem związany jest też źródłosłów nazwy „śmigus dyngus”. Polski „śmigus” oznacza oblewanie wodą czy śmiganie witką. Dyngus to niemiecki zwyczaj, oznaczający, że można się od nich wykupić.

Dziś oblewanie w Szymborzu jest jednak symboliczne. Zamiast tego zainteresowany panną kawaler zapraszany jest przez pannę lub jej rodziców na poczęstunek. Zwyczaj „przywoływek” ostał się dziś jedynie na Kujawach, ale jeszcze do połowy XIX w. kultywowano go w Wielkopolsce.

W Zachodniej Polsce przetrwał nieznany na Wschodzie zwyczaj **obdarowywania się prezentami „od zajączka”**, który przywędrował z Niemiec na tereny należące niegdyś do zaboru pruskiego. Na Kujawach, Pomorzu, Śląsku i w Wielkopolsce dzieci od rana z niecierpliwością wyczekują zajączka, podczas gdy małym warszawiakom, krakowianom czy białostoczanom tradycja ta jest zupełnie nieznana. Na Śląsku późno przyjął się natomiast zwyczaj dzielenia się poświęconym jajkiem, powszechny w regionach wschodnich.

Na Mazowszu południowym najlepiej zachowanym prawnym zwyczajem wielkanocnym jest **obchodzenie pól w łowickim** – obrzęd inicjacji kilkunastoletnich chłopów, którzy tego dnia wyczekują jak niegdyś postrzyżyn. W „wyjściu za pole” w nocy z Wielkiej Niedzieli na Lany Poniedziałek towarzyszą im wszyscy mężczyźni z wioski. Zwyczaj nie tylko potwierdza wejście nastolatków w dorosłość, ale zabezpiecza uprawy przed gradobiciem i symbolicznie potwierdza granice pól.

Tradycją silną niemal jak malowa-

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 szpitalne. 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.

1/0583



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 szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

z dnia 23.01.2006r.

1/0522



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603, 48 367 15 10

Zaćma

48 367 15 16, 790 610 790

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG**: stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

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
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy



Komercyjne usługi medyczne

- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Z0073

Zabiegi okulistyczne usunięcia zaćmy - płatne.
Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Ordynator Oddziału Okulistyki

Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego

Informacje można uzyskać w gabinecie nr 20 I piętro,

lub pod numerem telefonu: 48 367-15-16 lub 790-610-790

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl

od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

nie pisanek i chodzenie z koszykiem wielkanocnym są do dziś wielkie wiosenne porządki.

– Czystość tak wysprzątanego domostwa na Mazowszu miały podkreślać wzory ułożone na ciemnej podłodze, wykonane z glinianej polepy, z białego żwirku lub piasku. Ale porządki mają wymiar nie tylko higieniczny. Dawniej wierzono, że w ten sposób



przepędza się złe duchy, które przez zimę zdążyły zadomowić się w chacie. W niektórych rejonach śmieci palono na posesji sąsiada, wierząc, że złe moce przejdą teraz na niego – tłumaczy w rozmowie z Polską.pl Robert Piotrowski.

Karolina Kowalska

Źródło: polska.pl

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

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

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

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

R/0397

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



Usługi Przewozowe Osób Niepełnosprawnych i osób Starszych Jacek Mucha

Y/0628

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

Niskie ceny
do uzgodnienia

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

Metody lecznicze naszych prababek

**Lipa rozgrzeje, dziurawiec rozwe-
seli, melisa uspokoi, lubczyk... roz-
nieci ogień pożądania - nasze pra-
babki wiedziały i zioła stosowały.**

Wiedza o lekach roślinnych oraz umiejętność ich stosowania powoli wracają do łask. Od niedawna studenci kilku polskich uczelni medycznych uczestniczą w zajęciach z fitoterapii. Zainteresowanie jest duże, także wśród lekarzy – mówi prof. dr hab. Renata Ochocka, kie-

ownik Katedry i Zakładu Biologii i Botaniki Farmaceutycznej Akademii Medycznej w Gdańsku.

Triumfalny powrót ziół nie byłby jednak konieczny, gdyby nie ich „kleśka” na początku XX wieku. Rozwój chemii farmaceutycznej sprawił, że o lekach naturalnych zapomniano. Przeciwpalny i przeciwgorączkowy wywar z kory wierzby zastąpiła na przykład aspiryna. Podobnych „podmian” było wie-

cej. Chemia królowała aż do niedawna.

Mawia się, że ziołarstwo jest tak stare, jak ludzkość. W staroegipskich papirusach wymienia się kilkadziesiąt roślin leczniczych. Sumerowie stosowali m.in. czosnek, rumianek, babkę. Chińskie zapiski sprzed 4 tys. lat wspominają ok. 300 roślin leczniczych. Niewiele mniej (ok. 200) znajduje się w „Corpus Hipocraticum” – dziełach zebranych Hipokratesa. W średniowiecznej Europie za ziołarskich ekspertów uchodzili Benedyktyni. Dziś na ziołach znają się farmaceuci. Lekarze o nich wiedzą zaś niewiele. Ziołolecznictwa studentów medycyny nie uczy się od czasu II wojny światowej.

A jednak skuteczne

„Zioła nie działają” – usłyszeć można w rozmowie ze studentami medycyny i lekarzami. Brak wiary w ich skuteczność, to jeden z powodów bojkotu ziół. Czy słusznie?

- Wiele syntetycznych substancji czynnych (leczniczych) tworzone na



NEURO PULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- **NEUROLOGICZNA**
 - padaczki
 - zaburzeń pamięci
- **PSYCHIATRYCZNA**
- **PSYCHOLOG**

NFZ

DOPPLER COLOR

tętnic szyjnych i kręgowych

ECHO SERCA

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

EEG

PON. 8-18, WT. CZW. 13-18, ŚR.PT. 8-13

ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

N/0316

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24  604 930 232

**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**

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha
GABINET NEUROLOGICZNY
Czwartki od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8
zapisy tel.: 48 363 46 14, 694138928

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

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503

N/0415

Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

wzór roślinnych. Niekiedy obie formy są nie do odróżnienia. Utracono się jednak, że naturalne działają słabiej lub w ogóle nie działają. To absurd – przekonuje prof. Ochocka.

Rośliny lecznicze wprost „wypełnione” są substancjami czynnymi. Morfina (działająca przeciwbólowo) występuje w maku. Atropina (stosowana podczas reanimacji) w owocach wilczej jagody. Salicylina (działająca podobnie do aspiryny) w korze wierzby. Znaną z Rutinoscorbinu rutynę znaleźć zaś można w liściach szczawiu, owocach berberysu i dzikiego bzu. Konwalia zawiera glikozydy – substancje wzmagające siłę mięśnia sercowego oraz zapobiegające jego arytmii.

Wiele leków przeciwnowotworowych również ma naturalne „korzenie”, choćby taksol, pozyskiwany z krzewów cisa, a wykorzystywany w terapii raka piersi i jajnika. Bardziej banalne schorzenia także leczy się roślinami lub ich przetworami. Czosnek na przykład obniża ciśnienie krwi, a także poziom cholesterolu, pobudza trawienie, działa antybiotycznie. Lipa i bez zbijają gorączkę. Przykładów wymieniać można bez liku...

– Renesans ziołolecznictwa jest faktem. Chorzy zauważyli, iż leki syntetyczne mają wiele działań ubocznych. W przypadku ziół oczywiście występują, ale rzadziej – przekonuje właściciel warszawskiej zielarni. Na ziołach poznały się także zwierzęta.

Puszczańska terapia

Bydło wypuszczone na pastwisko najpierw szuka leczniczych chwastów. Pobudzają wydzielanie soków trawiennych, zwiększają apetyt i perystaltykę jelit. Podobne zachowania obserwuje się u zwierząt dzikich. Łosie zgryzają kaczęce (źródło witaminy C), paprocie (działają przeciw pasożytniczo), bagno zwyczajne (odkłada układ moczowy), gałązki topoli, wierzby, sosny (mają działanie przeciwbiegunkowe). Olejki eteryczne występujące w roślinach iglastych zwiększają zaś u „rogacza” poziom libido, dlatego ich udział w jadłospisie wzrasta przed oraz w okresie rui. Sarny i jelenie również czerpią z leśnej apteki – zjadają zioła na trawienie, odkażające, wiatropędne, moczopędne, rozkurczowe, pobudzające krążenie, a w okresie rui nie pogardzą psychoaktywnymi grzybami, wprowadzającymi je w stan lekkiej euforii.

Dokończenie na str. 10

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

Metody lecznicze naszych prababek

Dokończenie ze str. 9

Także ptaki stosują fitoterapię. Indyki i kury „leczą się”, jedząc krwawnik i mniszek - rośliny bogate w immunostymulatory oraz witaminy. Rdest ptasi, mięta

czy bylica pospolita to rośliny poszukiwane przez padlinożerców. Umożliwiają trawienie nieświeżego, gnijącego wręcz, pokarmu.

ZATRUDNIĘ LEKARZA GINEKOLOGA

szczegółowe informacje
tel. 509 158 081

Y/0156

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 potrądkowych
- **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

Zioło radości

Farmakologiczna aktywność roślin intrygowała ludzi od zawsze. Zainteresowanie wiązało się jednak nie tylko z leczeniem, ale i... obcowaniem z bóstwami oraz duszami zmarłych. Od zarania dziejów ludzie narkotyzowali się, wykorzystując rośliny.

Inne rośliny również dawały wiele „radości”. Muchomor czerwony używany był przez syberyjskich szamanów do wywoływania halucynacji; zaś przez skandynawskich wojowników dla dodania odwagi przed walką. Od tysięcy lat ze słomy i makówek otrzymuje się opium. Bagno - niski krzew rosnący na mokradłach północnej Eurazji i używany przeciwmołom - również stosowano jako halucynogen. Szacuje się, że w polskich lasach i na łąkach rośnie co najmniej kilkadziesiąt narkotycznych roślin.

- Jednak wszystko, co działa i jest stosowane niezgodnie ze sztuką, może szkodzić. Zarówno leki syntetyczne, jak i roślinne. Społeczeństwo chce ziół i będzie je stosować. Od lekarzy zależy, czy ich stosowanie wyjdzie na dobre. Podstawy fitoterapii powinny wejść do kanonu wiedzy lekarskiej - podsumowuje prof. Ochocka

Zasady bezpiecznej fitoterapii:

Przed podjęciem terapii skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Stosuj tylko zioła z wiarygodnych źródeł, najlepiej kupione w aptece lub zielarni.

Stosuj tylko te preparaty, na opakowaniu których znajduje się naukowa nazwa, daty produkcji i przydatności do spożycia oraz adres producenta.

Zawsze stosuj się do instrukcji podanych na opakowaniu, nie zmieniaj dawek ani czasu przyjmowania.

Cierpliwości! Może upłynąć kilka dni, a nawet tygodni zanim zauważysz pierw-

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

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

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

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

G/0343

**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

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

**również
WIZYTY DOMOWE**

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**
lekarz specjalista psychiatra lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466 tel: 502 258 348

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

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

sze efekty terapii.
Jeśli cierpisz na jakąś przewlekłą chorobę, przed podjęciem fitoterapii skonsultuj się z lekarzem.

W razie pojawienia się skutków ubocznych, przerwij terapię.

Nie stosuj ziół, gdy jesteś w ciąży lub karmisz piersią, chyba że zgodził się na to lekarz.

Nie podawaj „dorosłych” ziół niemowlętom ani dzieciom. Stosowanie ziół przeznaczonych dla dzieci skonsultuj z lekarzem pediatrą.

PAP - Nauka w Polsce

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra

przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775

Szkoła Marzeń?
TAK!

Nasze priorytety to:

- radość uczenia się
- ciekawość świata
- kreatywność i rozwój
- marzenia i pasja
- przyjazna atmosfera
- szkoła bez pracy domowej

**Kiedy śmieje się dziecko,
śmieje się cały świat!**

„Szkoła Marzeń” Szkoła Podstawowa TWP
Radom, ul. Partyzantów 5/7; www.twp.radom.pl; tel. 48/362-26-28

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Sposoby na infekcje

Niech się schowają maseczki, szczepionki i takie tam – niech żyją czosnek, miód i cytryna! Domowe sposoby na grype i przeziębienie.

Postanowiliśmy odwołać się do mądrości ludowej i... Internetu. Bo gdzie jak nie u babć i w sieci szukać przepisów na domowe, polecane specyfiki? Niżej rezultaty naszych badań. **Niekwestionowanym królem domowej apteki jest czosnek.** To podstawa wszelkiego rodzaju

wywarów, syropów i naparów. Nie powinno to dziwić, ponieważ czosnek ma silne działanie antybakteryjne, łagodzi katar i kaszel.

Syrop z czosnku

Najpopularniejszym czosnkowym preparatem jest syrop. Aby go przyrządzić należy zmiażdżyć kilka ząbków, a do powstałej masy wcisnąć sok z dwóch cytryn, całość zalać niewielką ilością przegotowanej, schłodzonej wody. Mixture przekładamy do ciemnego słoiczka, odstawia-

my na kilka dni, odciedzamy. Powstały syrop pijemy trzy razy dziennie.

Mleko z miodem i czosnkiem

Z syropem o palmę pierwszeństwa walczy wybuchowa mieszkanka mleka, masła, czosnku i miodu. Przepis jest banalnie prosty. Do szklanki ciepłego mleka dodajemy łyżkę masła i łyżkę miodu, całość doprawiamy dwoma ząbkami rozgniecionego czosnku. Specyfik powoli wypijamy, wyobrażając sobie, że mikstura ta wybornie smakuje. Napój nawilża i natłuszcza błony śluzowe gardła oraz działa dezynfekująco.

Kanapka z czosnkiem

Przepis dla twardzieli. Na kromce chleba z masłem układamy drobno pokrojone 2-3 ząbki czosnku. Jemy wolno, dokładnie przeżuamy. Zabieramy także kódrę z sypialni i idziemy spać do innego pokoju. My polecamy wersję light kanapki czyli tosta z masłem czosnkowym (pół kostki masła mieszamy z dwoma ząbkami czosnku i łyżką suszonego oregano). Działa podobnie, smakuje o niebo lepiej.

Syrop z cebuli

Cebula – bliska kuzynka czosnku, dla bakterii zabójcza. Najczęściej polecanym specyfikiem jest syrop, który zmniejsza wydzielanie śluzu, ma właściwości wykrztuśne i bakteriobójcze. Syrop przyrządza się z pokrojonych w plastry cebul, które układa się warstwami, przekładając miodem lub zasypując cukrem. Nie zaszkodzi dodać kilku pokrojonych w plastry ząbków czosnku. Tak przygotowaną miksturę odstawia się na kilka godzin w ciepłe miejsce. Syrop powinno się pić od 3 do 5 razy dziennie.

Rosół z kury

Leczy się nim od czasów „Naszej szkapki” albo i dłużej. Nic dziwnego. Bułion wspomaga leczenie infekcji, działa przeciwzapalnie i ułatwia odkrztuszanie. Jeśli doda się do niego natkę pietruszki, ząbek czosnku (mało oryginalny po-



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

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

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

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

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14

 **505 646 812**



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista neurochirurgii

Prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURGIA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

mysł) i pieprz – efekt leczniczy mrowienia – przynajmniej tak mówią ci, którzy polecają ten przepis.

Napar z lipy

Kolejnym sposobem na objawy przeziębienia i grypy jest napar z lipy, który ma właściwości przeciwgorączkowe, łagodzi katar i bóle głowy. Poprzez działanie napotne usuwa z organizmu szkodliwe substancje. Istnieje kilka sposobów na przyrządzenie takiego naparu. Najprostszym sposobem na herbatkę z lipy jest następujący: 2 łyżeczki suszonych kwiatów lipy zalewa się wrzątkiem i parzy przez około 10 minut. Później należy wywar przecedzić i wypić. Gorący, jeśli ktoś nie ma wysokiej temperatury, bądź letni, gdy pacjent gorączkę ma. Do naparu można dodać miód, sok z cytryny lub sok malinowy.

Napar z mięty pieprzowej lub tymianku

Obniżają gorączkę, działają wykrztuśniczo i antybakteryjnie. Oba przygotowuje się tak samo. 1 łyżeczkę ziół zalewa się wrzącą wodą - tak do połowy szklanki. Specyfik należy przyjmować kilka razy dziennie, zawsze przygotowując bo bezpośrednio przed wypiciem.

Udarniająca lemoniada

W czasie poszukiwań znaleźliśmy także taki przepis. Do słoika wkłada się 8 ząbków czosnku, umytą i sparzoną połówkę cytryny, dodaje się 2 łyżki miodu. Całość doprawia się wyciśniętym sokiem z drugiej połówki cytryny i dopełnia szklanką przegotowanej zimnej wody. Specyfik na dobę wkłada się do lodówki i voilà. Po przecedzeniu taką lemoniadę (1 - 2 łyżeczki) pije się na noc. Kurację należy powtarzać co kilka tygodni.

„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**

Syrup z czerwonych buraków

Dużego buraka ćwikłowego obieramy, kroimy w kostkę i zasypujemy 4 łyżkami cukru. Odstawiamy na jeden dzień, a następnie pijemy dwa razy dziennie. Jak to proste.

Nalewka bursztynowa

Popularny prezent z nad morza (pył lub drobne, nieszlifowane bursztyny w gustownej piersiówce) zalewany spirytusem i kilka dni czekamy. Później pijmy lub nacieramy stopy, plecy i piersi. W obu przypadkach nalewka działa rozgrzewająco i ponoć skutecznie.

Herbata z prądem

Niekwestionowany numer jeden na Podhalu i Sądecczyźnie – herbata z dodatkiem śliwownicy lub podobnego destylatu (np. z jabłek lub gruszek). Ponoć najlepszy napój na wczesne stadium choroby. Sposób przygotowania jest bardzo prosty. Do posłodzonej herbaty należy dodać alkohol w stosunku 60 do 40, choć jak mówią górale proporcje nie są ścisłe i zależą

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**



GABINET REHABILITACJI

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje

tel. 733 390 190

www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

od regionu i pijącego. Ze względu na działanie (pożądane lub uboczne) lekarstwo to pije się wyłącznie przed snem.

Ten krótki przegląd domowych sposobów na przeziębienie i grype kończymy staropolskim: Na zdrowie!

Źródło: Deon.pl



na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

*Z okazji Świąt Wielkanocnych
najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i radości
w rodzinnej atmosferze,
pełnej miłości i zrozumienia składają*

właściciele

**Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

**tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu**

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 - ELEKTROTHERAPIA

UMOWA z NFZ

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Kompleks Opiekuńczy u Sępniów Renata Chwaścińska



Kozia Wola 95, 26-220 Sępniów
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 rodzinny i ciepły klimat. 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.

P/0618



Specjalistyczne Usługi Pielęgniarskie w Miejsu 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
- bańki lekarskie
- pobieranie krwi (współpraca z Chłodnami)
- inne czynności pielęgniarstwa

tel. 609-114-136

P/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 pielęgniarstwa
w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18



48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

P/0436

Bogactwo natury – rzodkiewki

Rzodkiewki to warzywa, których właściwości zdrowotne były już znane starożytnym Egipcjanom i Grekom, którzy stosowali je na poprawę trawienia, usprawnienie intelektu, dobrą pamięć i wzrok. Także współczesna fitoterapia poleca stosowanie rzodkiewek w wielu dolegliwościach.



ściach organizmu.

Rzodkiewka sprawdzi się w dolegliwościach układu pokarmowego. Rzodkiewka pobudza łaknienie i trawienie (ma przy tym bardzo mało kalorii – zaledwie 16 kcal w 100 g), wspomaga pracę wątroby, a także działa żółciotwórczo i żółciopędnie. W związku z tym można ją stosować przy dolegliwościach wątrobowych, braku łaknienia, niestrawności i nadfermentacji jelitowej.

Rzodkiewka działa także wykrztuśnie, dlatego pomoże złagodzić męczący kaszel. Współczesna fitoterapia poleca rzodkiewkę także przy dolegliwościach oskrzelowych i astmie.

Po rzodkiewkę powinny sięgać także osoby zmagające się ze zbyt wysokim ciśnieniem, gdyż zawiera sporo potasu (233 mg/100 g), dzięki

któremu jego poziom wraca do normy.

Ponadto w medycynie naturalnej rzodkiewkę stosuje się przy kamieniach nerkowych, krzywicy, anemii, artretyzmie, demineralizacji organizmu i reumatyzmie. Ponadto działa podobnie jak antybiotyki – bakteriostatycznie i grzybobójczo.

Rzodkiewka powinna się znaleźć w diecie wzmacniające włosy i paznokcie, gdyż zapobiega wypadaniu włosów i łamaniu się paznokci. Właściwości upiększające zawdzięcza m.in. zawartości związków siarki.

Rzodkiewki najlepiej jeść świeże, tuż po wyrwaniu. Łatwo je wyhodować, wystarczy słoneczny balkon. W długiej doniczce wypełnionej żyzną ziemią w odległości co 3 cm umieść ziarenka. Podlewaj je regularnie, ale niezbyt obficie. Na zbiór trzeba poczekać ok. 3 tygodni.

Rzodkiewki są nietrwałe, szybko więdną. Można je przechowywać do 2 dni w lodówce w miseczce wypełnionej wodą. Uwaga: młode rzodkiewki jada się razem z liśćmi, które są delikatne w smaku i bogate w składniki odżywcze.

Rzodkiewki dodają smaku kanapkom, twarożkowi, sałatkom. Chrupane między posiłkami stanowią niskokaloryczną przekąskę (100 g to 14 kcal). Jeśli są zbyt ostre, można je maczać w gęstym naturalnym jogurcie. Smaczne są również na gorąco – duszone lub gotowane (podane np. z sosem beszamelowym) albo w postaci zupy.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

NZOZ **MAR-MED** PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarstwa
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ **509 514 811**

P/0636

„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

SPZZOZ w Przysusze zatrudni:

- lekarza medycyny rodzinnej, lub(i) lekarza internistę, lub (i) lekarza pediatrę do pracy w POZ w Przysusze;
- lekarza internistę do pracy w Oddziale Chorób Wewnętrznych w Przysusze;
- lekarza neurologa do pracy w Oddziale Neurologicznym w Przysusze

Forma zatrudnienia do uzgodnienia.
Atrakcyjne zarobki.
Możliwość dodatkowych dyżurów szpitalnych i w NPL
tel. 48 3833505

Y/0634

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

H/0627

NZO 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

H/0448

Marek Paliński specjalista psychiatra

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

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

S/0414

mgr **Aleksandra Paulina Skóra**
psycholog

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

www.psychologradom.prv.pl

H/0624

"AGAMED" CENTRUM MEDYCZNE

(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)

NOWA SIEDZIBA: ul. Miła 4/8

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. **Czubak Przemysław**

lek. stom. **Domańska Bożena**

lek. stom. **Chrzanowska Joanna**

RTG zębów
protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik **Świechowski Witold**

USG USG USG USG USG USG

INTERNA MEDYCINA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Y/0156

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



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, DOŚwiadczonej Specjalistów:

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

SNPP-P prowadzi Wczesne WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE RESPEKTOWANE W OŚWIECIE, 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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Y/0388

RÓŻNE
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.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

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

specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

Wejdź w tryb pomagania – uruchom dobro

Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia” została ustanowiona przez Konferencję Episkopatu Polski w 2000 roku jako wyraz wdzięczności dla Ojca Świętego Jana Pawła II za Jego niestrudzoną posługę na rzecz Kościoła i Ojczyzny. Była to odpowiedź Kościoła w Polsce na słowa papieża o otwartości na potrzeby drugiego człowieka, krzyk i wołanie biednych oraz podkreślanie znaczenia młodzieży i ich roli w nowym tysiącleciu.

Fundacja realizuje swoje cele poprzez wspieranie uboższej młodzieży szkolnej i studenckiej pochodzącej z małych miast i wsi w dostępie do oświaty, nauki i kultury. Czyni to poprzez program stypendialny, którego elementami są także obozy i warsztaty szkoleniowo-wypoczynkowe, na które zapraszani są również młodzi Polacy ze Wschodu m.in. z Białorusi, Kazachstanu, Litwy i Ukrainy oraz z grona Polaków poza granicami Kraju np. z Brazylii. Fundacja organizuje także i finansuje prace naukowo-badawcze, konferencje, seminaria, imprezy i kon-

kursy w zakresie objętym jej działalnością na terenie Polski oraz za granicą. Nagradza też osoby zaangażowane w dziedzinie kultury nauki chrześcijańskiej oraz media chrześcijańskie w Polsce. Fundacja prowadzi również działalność propagatorską i informacyjną w zakresie służącym realizacji jej celów strukturalnych. Współpracuje z instytucjami rządowymi, samorządowymi, prywatnymi oraz pozarządowymi, a także z osobami fizycznymi i prawnymi w kraju i za granicą.

Wspólnota, którą buduje Fundacja, stypendyści i absolwenci programu stypendialnego wzmacnia poczucie własnej wartości i pewności siebie jej członków. Dzięki temu wsparciu młodzi ludzie mogą spełniać marzenia i budować, zgodnie z orędziem Jana Pawła II, cywilizację miłości w duchu prawdy i sprawiedliwości. Pomoc udzielona na wczesnym etapie rozwoju daje wymierne korzyści i rozszerza perspektywę kolejnych aktywności i osiągnięć w dalszym życiu.

Za udzielonym wsparciem finansowym idzie wyraźny znak wiary, jaką pokłada się

w drugim człowieku. Ufność, że nie zmarzną oni swojej szansy dodaje sił stypendystom, by nie poddawali się wpływowi współczesnego świata. By nie ulegali obietnicom, ale trwali w wierze i nie uginali się pod ciężarem nowych wyzwań.

Na początku swojej działalności Fundacja wypłacała 500 stypendiów i obejmowała swoim działaniem gimnazjalistów pochodzących z pięciu diecezji. W kolejnych latach obszar działalności i liczba stypendystów rosła. Dziś, programem stypendialnym objętych jest około 2, 5 tysiąca gimnazjalistów, uczniów szkół średnich i studentów z całej Polski.

Podopieczni Fundacji, którzy ukończyli studia utworzyli Stowarzyszenie Absolwentów „Dzieło”. Ich celem jest podtrzymywanie więzi, które zostały nawiązane między stypendystami podczas uczestniczenia w programie stypendialnym oraz podejmowanie wspólnych działań na rzecz promocji nauczania św. Jana Pawła II. Członkowie Stowarzyszenia oprócz troski o rozwój oso-

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

J/0593

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

TOMOGRAFIA stomatologiczna

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

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

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



USG

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

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych,
tarczycy, prostaty

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

695434813

Nowy Aparat VOLUSON 730

B/0335

bowy jego członków i doskonalenia kwalifikacji zawodowych, organizują sympozja naukowe i prowadzą badania dotyczące polskich rodzin. W 2015 roku dzięki ich staraniom powstał w Warszawie pierwszy punkt przedszkolny „Lolek”.

Fundacja zapewnia wszechstronny rozwój swoich stypendystów w wymiarze indywidualnym oraz wspólnotowym. Łagodzenie nierówności materialnych i edukacyjnych, wsparcie duchowe i psychologiczne, które młodzi ludzie otrzymują uczestnicząc w programie stypendialnym przyczyniają się do wzrostu ich potencjału rozwojowego, wiary w siebie i własne możliwości, dodają pewności siebie i pomagają stawić coraz większe wymagania. Jak mówił sam św. Jan Paweł II: **Rzeczywiście jest to 'dzieło', które należy wspierać, dla dobra całego narodu.** Dlatego bardzo serdecznie zachęcamy do wsparcia Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia” za pomocą odliczanego



affidea
—najważniejsze jest zdrowie—

rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:
🌐 affidea.pl
☎ 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:
⬇ affidea.pl/wyniki-online

Affidea/ NZOZ Diagnosis-Radom
(Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1
RADOM

dia nosis

od podatku dochodowego 1% oraz wpłat indywidualnych. Dzięki zgromadzonym środkom program stypendialny będzie mógł nadal się rozrastać pomagając jeszcze więk-

szej liczbie młodzieży będącej w potrzebie i pozbawionych niejednokrotnie nadziei na lepszą przyszłość.

MAGDALENA M. JAGODZIŃSKA



wejdź w tryb pomagania

uruchom **DOBRO**

1%

FUNDACJA DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA

KRS 0000150776
sprawdź nas: www.dzieło.pl

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA



+48 627 81 81

www.vetcareradom.pl

USG i RTG
system radiografii cyfrowej
diagnostyka laboratoryjna
stomatologia / profilaktyka / chirurgia

PON.-PT. 9⁰⁰-20⁰⁰/SOB. 10⁰⁰-14⁰⁰
ND. 10⁰⁰-12⁰⁰

ul. Rapackiego 12 lok U6

W/0632

Gabinet Weterynaryjny

PROVET

lekarz weterynarii

Katarzyna Zwierzchowska
specjalista chorób psów i kotów

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

W/0628

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
www.zdrowko.com



POWSTAJĄCE CENTRUM HANDLOWE

Wolne powierzchnie

handlowe, biurowe oraz **na Gabinety Lekarskie** do wynajmu.

przy skrzyżowaniu
ulic Struga i Zbrowskiego
(naprzeciwko powstającego
Centrum Sportowego
i przy Akademickim Centrum Zdrowia)

tel. 604 429 341
603 656 597
604 271 357



Cała prawda na temat kwasów omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne dla zdrowia oraz prawidłowego funkcjonowania np. układu krążenia i mózgu. Ponieważ nasz organizm ich nie produkuje musimy dostarczać je w diecie. Jednak Polacy spożywają za mało ilości tych związków – oceniają eksperci.

Mówili o tym na spotkaniu prasowym, które zorganizowano w środę w Warszawie.

Dr Monika Duda, biolog z Zakładu Fizjologii Klinicznej, Centrum Kształcenia Podyplomowego w Warszawie przy-

pomniała, że kwasy tłuszczowe omega-3, obok kwasów omega-6, należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

– Oznacza to, że nasz organizm nie potrafi ich zsintetyzować i musimy ich sobie dostarczać wraz z dietą – powiedziała badaczka. Omega-6 występują głównie w tłuszczach roślinnych, natomiast omega-3 – w tłustych rybach morskich (jak łosoś, śledź, makrela, tuńczyk, halibut), małych skorupiakach morskich, np. w krylu, algach, ale też – w pewnych ilościach – w niektórych tłuszczach roślinnych, jak olej rzepakowy.

Zarówno omega-3, jak i omega-6 w istotny sposób wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu. Bardzo ważne jest jednak, by w naszej diecie zachowane były odpowiednie proporcje tych związków. – Prawidłowo, stosunek omega-6

do omega-3 powinien wynosić 4 do 1. Niestety, w naszej współczesnej diecie, bardzo bogatej np. w mięso, wynosi on 20-30 do 1 – tłumaczyła dr Duda.

Tymczasem, zbyt duże ilości omega-6 są niekorzystne dla zdrowia, gdyż kwasy te hamują działanie omega-3. – Jest to niebezpieczne, bo przyczynia się do nasilenia w organizmie odczynu zapalnego, który leży u podstawy niemal wszystkich chorób, w tym schorzeń układu sercowo-naczyniowego – powiedziała specjalistka. Proces zapalny przyczynia się do rozwoju np. miażdżycy tętnic, a kwasy omega-3 powodują jego wygaszenie.

Kardiolog i internista prof. Artur Mamcarz z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przypomniał, że związki te wpływają korzystnie na dwa główne czynniki ryzyka chorób układu krążenia, które

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Michał Wieczorski
SPECJALISTA
OTOLARYNGOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0630

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



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

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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



**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

dr n. med.
Adam Kukliński
 specjalista chirurgii ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
 Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 Środa w godz. 16-18
 tel 48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19

**USG
 DOPPLER naczyń
 operacje żylaków
 skleroterapia
 termoablacja
 RF-celon**

F/0061

**PROKTOLOGIA
 CHIRURGIA**

ZBIGNIEW KOTUR
 specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
 proktolog

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

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
 FIZJOTERAPEUTA

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

Leczenie bólów kręgosłupa
 metodą McKenziego
 Rehabilitacja osób
 metodą PNF
 Konsultacje, dojazd do pacjenta

www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717

R/0111

ZBIGNIEW KUPIS
 - specjalista chirurgii ogólnej
 chirurgii naczyniowej i angiologii

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

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

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

**48 363 33 73
 603 612 943**

F/0071

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

wciąż są przyczyną połowy przedwcześnie zgonów w Polsce. Chodzi o profil związków tłuszczowych (lipidów) we krwi oraz nadciśnienie.

Ostatnie badanie NATPOL, którego wyniki ujawniono we wrześniu 2011 r. wskazują, że zaburzenia lipidowe może mieć aż 16 mln Polaków, a nadciśnienie ok. 10 mln, mówi kardiolog.

Według dr Dudy omega-3 korzystnie wpływają na nasz profil lipidowy, gdyż obniżają stężenie trójglicerydów a podwyższają stężenie „dobrego” cholesterolu (HDL). Związki te obniżają również ciśnienie krwi u osób cierpiących na nadciśnienie.

nie (ale nie u osób, u których ciśnienie tętnicze jest prawidłowe). Sprzyjają bowiem produkcji tlenu azotu, który działa rozkurczająco na naczynia krwionośne.

Omega-3 mogą także obniżać ryzyko zawału serca, gdyż wbudowują się w błony komórkowe i w ten sposób zmieniają funkcjonowanie płytek krwi. Płytki biorą udział w powstawaniu skrzepiny w miejscu pęknięcia blaszki miażdżycowej. Jeśli skrzepina zamknie światło naczynia wieńcowego dochodzi do zawału. Jednak, gdy spożywamy produkty bogate w omega-3 to płytki krwi są mniej skłonne do przylegania do uszkodzonej blaszki i tworzenia zakrzepu, tłumaczyła dr Duda.

Z kolei prof. Mamcarz przytoczył wyniki badań wskazujące, że omega-3 zmniejszają też ryzyko arytmii serca (np. migotania przedsionków czy komór), które są czynnikiem ryzyka nagłego zgonu, zwłaszcza u pacjentów z miażdżycą naczyń.

Dokończenie na str. 20

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

AG/0092

ASORT
 GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. **Andrzej Szmigiel**
 specjalista w dziedzinie chirurgii,
 ortopedii i medycyny sportowej

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
 Ortopedia
 Medycyna Sportowa**

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
 od poniedziałku do czwartku w godz 16 - 20
 Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
 601 292 087
 607 655 008

pod nr. tel.

AG/0636

**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

ORTOPEDIA
 www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
 www.zdrowko.com

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

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

Cała prawda na temat kwasów omega-3

Dokończenie ze str. 19

Kardiolog zwrócił uwagę, że w diecie Polaków znajduje się znacznie mniej omega-3 niż wynika z zaleceń towarzystw naukowych. Przyczyną jest głównie to, że spożywamy za mało tłustych ryb morskich – ok. 15-20 razy mniej niż np. Włosi.

Jak ocenił prof. Mamcarz w rozmowie z PAP są analizy pokazujące, że istnieje zależność między spożyciem tych związków a niższym ryzykiem chorób układu krążenia. Zaznaczył, że zwiększenie ilości omega-3 w diecie jest jednym

z elementów zdrowego stylu życia – obok niepalenia, regularnej aktywności fizycznej i zdrowej diety, zawierającej mniej nasyconych tłuszczów zwierzęcych, a więcej tłuszczów nienasyconych (w tym omega-3) i ogólnie mniej kalorycznej.

Dietetyk i lekarz medycyny Anna Senderska powiedziała, że przeciętna osoba potrzebuje ok. 500 mg omega-3 dziennie, by zaspokoić zapotrzebowanie na te związki. Oznacza to, że w tygodniu powinniśmy spożywać ok. pół kilograma ryb. Jednak osoby z chorobami przewle-

kłymi – układu krążenia, czy neurodegeneracyjnymi – powinny sobie dostarczać co dnia nawet 2 gramy omega-3.

– To wymagałoby istotnej zmiany zachowań żywieniowych Polaków i zwiększenia spożycia tłustych ryb morskich. Ponieważ może to być jednak mało realne w zaleceniach europejskich dopuszcza się zażywanie suplementów diety z tymi kwasami tłuszczowymi – powiedział prof. Mamcarz. Jak zaznaczył, wielu lekarzy odnosi się do tego sceptycznie, ponieważ badania wykazały, iż brak

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: **48 334 14 25, 604 481 599**

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

Lekarz stomatolog

Marta Adamowicz-Brożek

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

Lekarz stomatolog
dr n.med.

Anna Kochanek-Leśniewska

SPECJALISTA
PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

GABINET DENTYSTYCZNY

www.aurumdent.pl

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. **48 36-26-058**

BADANIA **USG**

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

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

GABINET PEDIATRYCZNY

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

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

jest korzyści zdrowotnych z zażywania preparatów witaminowych.

– W przypadku omega-3 jest inaczej. Ich suplementacja jest dopuszczona w przypadku, gdy zwyczajnie żywieniowe są bardzo trudne do modyfikowania – powiedział ekspert.

Dr Duda zwróciła uwagę, że jeśli decydujemy się zwiększyć spożycie ryb to ważny jest sposób ich przyrządzenia. – Na przykład, smażąc ryby – zamiast zdrowych omega-3 – dostarczamy sobie niezdrowych kwasów tłuszczowych trans – zaznaczyła. Nie zaleca się również spożywania w zbyt dużych ilościach ryb mocno solonych czy wędzonych.

– Trzeba też pamiętać, że ryby tylko gromadzą omega-3, które zdobywają wraz z pożywieniem, np. jedząc małe skorupiaki czy glony – podkreśliła dr Duda. To sprawia, że mogą się one znacznie różnić pod względem zawartości tych kwasów tłuszczowych.

Wiele ryb hodowlanych zawiera znacznie mniej omega-3 (lub nie zawiera ich wcale), gdyż nie ma ich w paszach, którymi są karmione. Inaczej jest z rybami z łowisk naturalnych, tłumaczył prof. Mamcarz.

Inny problem stanowi zawartość w rybach różnych toksyn, jak metale ciężkie czy dioksyny – w związku z zanieczyszczeniem środowiska. Dlatego lepiej jeść ryby żyjące krótko i nie drapieżne, zaznaczyła Senderska.

Ekspert zwrócił uwagę, że warto też sięgać po olej rzepakowy, który choć nie zaspokoi zapotrzebowania na kwasy omega-3 to zawiera ich 10-12 razy więcej niż oliwa z oliwek. – Jest to znacznie lep-

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

J/0295

szą alternatywa niż olej lniany, który jest znacznie droższy, mniej trwały, a zawiera niewiele więcej tych związków – tłumaczył prof. Mamcarz.

Dr Duda wyjaśniła, że olej rzepakowy zawiera kwas alfa-linolenowy, z którego w naszym organizmie powstają dwa najważniejsze kwasy omega-3, tj. kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz eikozapentaenowy (EPA). Jednak tylko 5 proc. kwasu alfa-linolenowego przekształca się w EPA, a mniej niż 1 proc. w DHA.

Według specjalistów spośród suplementów diety, które zawierają omega-3

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0410

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

J/0254

warto sięgać po te, w których kwasy te występują w postaci fosfolipidów, lepiej przyswajalnych dla naszego organizmu. Są to preparaty z kryla, a nie z tłuszczów rybich

Źródło: Deon.pl

eDent  **STOMATOLOGIA**
PEŁNY ZAKRES USŁUG

www.edent.radom.pl

Leczenie 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**

J/0621

NZOZ profildent  **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

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

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

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

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

RTG zębów

J/0402

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy”.

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **IV Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!



Współczesne aparaty słuchowe

Ubytek słuchu (niedosłuch) objawia się obniżeniem czułości narządu słuchu. Osoby dotknięte tym schorzeniem gorzej słyszą ciche dźwięki niż osoby normalnie słyszące. Najczęściej niedosłuch jest skutkiem starzenia się organizmu i pogłębia się niepostrzeżenie. Inaczej niż w przypadku innych zmysłów, pogorszenie

słuchu może nie być przez nas dostrzegane latami. Nie zawsze też symptomy ubytku słuchu są bardzo wyraźne. Pogłębianie się niedosłuchu może przebiegać inaczej u różnych osób. Do typowych symptomów niedosłuchu zalicza się:

– częste proszenie innych osób o powtórze-

nie ich wypowiedzi;

– zwiększanie głośności telewizora czy radia mimo sugestii osób z otoczenia, że dźwięk jest za głośny;

– wrażenie, że mowa niektórych osób (zwłaszcza kobiet i dzieci) jest trudniejsza do zrozumienia;

– unikanie spotkań towarzyskich i innych aktywności, które niegdyś dawały dużo satysfakcji;

– duży wysiłek podczas zwykłej rozmowy.

Kłopoty ze słuchem odbierają radość życia. Wiedzą o tym najlepiej osoby dotknięte niedosłuchem. Gdy nie rozumiemy mowy innych ludzi, nie zawsze się do tego przyznajemy. Udajemy, że usłyszeliśmy, bo niezręcznie nam nieustannie prosić o powtarzanie właśnie powiedzianego zdania. W efekcie wycofujemy się z życia towarzyskiego. Spotkania w gronie rodzinnym czy ze znajomymi, choć kiedyś dawały nam tyle radości, zaczynają nas zasmucać. Osoby dotknięte niedosłuchem gorzej słyszą ciche dźwięki niż osoby normalnie słyszące. Pogłębiająca się wada słuchu bywa źródłem cierpienia. Nie fizycznego, a psychicznego. Pacjenci z niedosłuchem mają trudność z rozumieniem mowy innych ludzi, zwłaszcza kobiet i dzieci, muszą wkładać wysiłek w zwykłą rozmowę. Po dłuższej konwersacji czują się wycieńczeni, fachowo nazywa się to „zmęczeniem słuchowym”.

Czy potrzebuję aparatu słuchowego?
Większość osób z ubytkiem słuchu uważa, że słyszy dobrze i nie potrzebuje aparatu słuchowego.

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

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



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

wego. Jednak może być to tylko złudzenie spowodowane faktem, iż wiele (stosunkowo głośniejszych) dźwięków jest nadal dobrze słyszalnych. Niedosłuch postępuje wolno i nie zauważamy, że pewne dźwięki przestają być dla nas słyszalne. Najczęściej to ciche głosy, które są kluczowe dla zrozumienia mowy. W efekcie cały czas słyszymy mowę, ale coraz gorzej ją rozumiemy. Co zrobić w przypadku potwierdzonego niedosłuchu? Nie zwlekaj, niezwłocznie zapoznaj się z aparatami słuchowymi!

Osoby, które mają problemy ze słuchem, mogą korzystać z najnowocześniejszych usług w zakresie jego poprawy. Od wielu lat trwa postęp w tej dziedzinie, dzięki pojawieniu się nowoczesnych systemów wspomagających słyszenie, osoby z niedosłuchem mogą komfortowo rozmawiać na ulicy, w restauracji, mają możliwość słuchania radia, telewizji i prowadzenia rozmowy przez telefon praktycznie w każdej sytuacji. Czy każdemu pacjentowi można pomóc? W znakomitej większości tak!

Proces dobrania odpowiedniego aparatu słuchowego nie jest sprawą prostą ani szybką. Dopasowanie prawidłowego aparatu do potrzeb pacjenta, kształtu ucha oraz indywidualnych preferencji wymaga kilku wizyt w gabinecie protetyki słuchu. Każda osoba zgłaszająca się ze swoim problemem słuchowym jest traktowana indywidualnie, bo każda ma inne potrzeby. Wówczas dokonywana jest diagnostyka słuchu, pacjent jest badany przy pomocy specjalistycznych urządzeń, zostaje pobierany wycisk ucha, omawiane są oczekiwania wyjaśniane wątpliwości i obawy. W kolejnej fazie następuje miara i prezentacja możliwości kilku różnych typów aparatów słuchowych, często zachodzi potrzeba wypożyczenia ich na kilka dni, aby przetestować działanie oraz możliwości w warunkach zwykłego życia codziennego. Dopiero wtedy następuje dobór właściwego urządzenia oraz precyzyjne zaprogramowanie jego parametrów.

Jakie możliwości niosą dzisiejsze aparaty słuchowe? – Są one dyskretne i tak solid-

ne jak szwajcarskie zegarki. Współczesne modele są przeznaczone dla szerokiej grupy pacjentów – tych mających niewielki ubytek słuchu, jak również osób z głębokim niedosłuchem. Nowoczesne aparaty są dyskretne, niemal niewidoczne, szczególnie trwałe, bezawaryjne, mają dużą moc, a przede wszystkim są łatwe w obsłudze. Mogą z nich zatem korzystać zarówno dzieci, jak i osoby starsze. Miniaturowy mikrofon wychwytyje dźwięk, wzmacniacz wzmacnia dźwięk, a mała słuchawka dostarcza wzmocniony dźwięk do ucha. Co ciekawe, dzisiejsze aparaty słuchowe umożliwiają nawet bezproblemowe korzystanie z połączeń komórkowych oraz internetowych. Dzięki takiemu maleństwu w naszym uchu zaczynamy słyszeć to, co umykało nam do tej pory: śpiew ptaków, szelest runa leśnego podczas spaceru w lesie czy kroki osoby idącej za nami. Te doznania słuchowe bywają dla wielu pacjentów taką nowością, że potrzeba im czasu, by się w pełni przyzwyczaić do otoczenia pełnego bodźców. Poprawę słuchu odczuwają od razu, ale zanim osiągną maksimum korzyści, może upłynąć nawet kilka tygodni. Dlatego tak ważne jest, by nad poprawą słyszenia i doborem odpowiedniego aparatu pracowali dyplomowani protetycy słuchu z dużym doświadczeniem.

Czy mnie na to stać? Aparaty słuchowe, choć są specjalistycznymi urządzeniami, nie muszą być obciążeniem domowego budżetu, gdyż są w znacznej części refundowane. Dofinansowanie Narodowego Funduszu Zdrowia wynosi aż 750 złotych do jednego aparatu słuchowego i wkładki. W przypadku potrzeby zakupu dwóch aparatów słuchowych NFZ dopłaca również taką samą kwotę do drugiego ucha. Dodatkowo można korzystać z dofinansowań PEFRON, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, MOPS czy też korzystnego systemu ratalnego.

Milosz Bartnicki
Dyplomowany protetyk słuchu

www.medicon.com.pl
MEDICON
PRZYGABIAĆ I SZYJAĆ

**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

zapisy na telefon:
606 689 450, 48 344 92 47

O/0303

OPTYK OKO
GABINET REFRAKCJI
ZAKŁAD OPTYCZNY

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

Agresja dziecka to wołanie o pomoc

Poczucie własnej wartości jest podstawą umiejętności rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z frustracją. Kto akceptuje siebie jako człowieka, ma wsparcie i wskazaną drogę, ten radzi sobie w sposób konstruktywny z konfliktami, szanuje i respektuje w sporze innych, przestrzega zasad, uczy się radzić sobie z agresją i nie udaje, że jej nie ma.

Jednocześnie stara się ją pohamować lub ograniczyć. Nie tłumi jej jednak w sobie i nie przenosi na przedmioty czy drugiego człowieka. Jak to zrobić?

Gdy zapytamy rodziców, nauczycieli, wychowawców i innych dorosłych, którzy mają do czynienia z dziećmi lub młodzieżą, o to, co kojarzy im się z agresją, wymieniają wtedy: kopanie, gryzienie, drapanie, bicie (wokół siebie), bicie drugiej osoby, bokowanie się, okaleczanie, duszenie, plucie, krzyk, kradzież, kłamstwo, obrażanie, lub podają cechy takie, jak: bezczelny, podły, brutalny, bezwzględny, dominujący, żądny władzy, chamski, egocentryczny, aspołeczny, konfliktowy, chaotyczny, nadpobudliwy, nieuwagi i nieskoncentrowany. Widzimy tu zwrócenie uwagi na stronę destrukcyjną, powiązaną z jawną agresją, a niezauważanie ukrytych, cichych form agresji.

Niektórzy młodzi ludzie nauczyli się na bazie własnych doświadczeń, że tylko wtedy, gdy będą walczyć ze wszystkimi wokół,

w sposób siłowy i słownie, mają szansę zostać zauważeni. Za wieloma (nie wszystkimi) zachowaniami brutalnego, agresywnego i złośliwego przekraczania granic i norm, kryją się wskazówki, które należy odszyfrować, jeżeli chce się okazać młodym ludziom szacunek i respekt.

Kompleks niższości nie dopuszcza do rozwoju samoświadomości. Takie uczucia kryją się w destrukcyjnych słowach i czynach. „Zanim utonę – tak wyraził się szesnastoletni Jakub – narobię strasznie dużo głupstw”. Ale kompleks niższości nie wyraża się jedynie w skierowanych na zewnątrz, destrukcyjnych działaniach. Agresja może też być skierowana do wewnątrz. Agresja niesie ze sobą duży ładunek energii, który musi być rozładowany poprzez działanie. Agresja ma wiele wspólnego z aktywnością i dynamiką, które muszą być „cywilizowane” poprzez rytuały odpowiednie normy zachowań.

Jeżeli jednak agresja nie może zostać w żaden sposób wyrażona, pozostaje wewnątrz i szkodzi danej osobie.

O tej stronie agresji rzadko się rozmawia. W publicznej dyskusji nie ma na ten temat miejsca. Obrazowy przykład toczącej się w szkole dyskusji na temat przemocy: wiele jest wskazówek, jak radzić sobie z mobbingiem, dokuczaniem, przeszkadzaniem, wymuszaniem, używaniem różnego

rodzaju broni i niebezpiecznych przedmiotów. Ale o tym, że uczniowie często uczęszczają na zajęcia z biciem serca, bólem brzucha, z pocąciami się dłońmi i gorącym czołem rzadko się rozmawia. A właśnie w tym obszarze w ostatnich dziesięcioleciach nastąpiła znacząca jakościowa zmiana. Jakże więc chcemy sobie poradzić z różnorodnością, jaką cechuje przemoc stosowana przez dorastające dzieci w życiu codziennym.

Komunikowanie się w życiu powszechnym daje wiele sygnałów świadczących o braku równowagi i dysharmonii w kontaktach z otoczeniem. Gdy na przykład dokładnie przyjrzymy się zwrotom stosowanym na co dzień, będziemy mogli zdobyć wiele informacji o skutkach wewnętrznej agresji polegających na różnych dolegliwościach organicznych. Często zrezygnowani tym, że ktoś nas ciągle denerwuje mówimy: „Nie mogę już tego słuchać!”, inni mówią: „Mam tego po dziurki w nosie!”, ale symptomów płynących z ciała nie traktują poważnie. Jeszcze inni twierdzą, że muszą przełknąć tę gorycz, a potem się dziwią, że ciągle cierpią na zapalenie migdałków. Wielu łamie sobie czymś głowę, a potem cierpi na niekończący się ból. Czasami ktoś bierze sobie coś do serca albo coś mu leży na wątrobie, komuś ktoś załaził za skórę, kogoś świerzbią ręce. Nie chcę powtarzać teorii o tym, że jedyną przyczyną chorób jest brak równowagi wewnętrznej. Wiele spośród dzieci i młodzieży posiada dużą odporność i nie grozi jej żadne wewnętrzne tornado.

Ale można też spotkać dzieci bardzo wrażliwe, których organizm jest czuły na brak równowagi w ich otoczeniu. Każdy organizm potrzebuje harmonii wokół siebie. Jeżeli nie zagwarantowano mu tej równowagi, wtedy reaguje na to, zwraca na siebie uwagę. Problemem nie są towarzyszące somatyczne zjawiska. Są one raczej znakiem, który daje organizm. Komplikacje powstają zwykle wtedy, gdy lekceważy się te znaki lub fałszywie interpretuje, albo też w ogóle nie zauważa, czy powierzchownie zwalcza się lekarskimi albo operacyjnymi. Takie działania nie przynoszą żadnej poprawy.

Dzieci pewnie siebie znają też dobrze swój organizm. Czują się we własnym ciele jak u siebie w domu. Zadaniem wychowania do radzenia sobie z agresją jest właśnie wzmocnienie ciała. Nie myślę tu o kształtowaniu sylwetki czy męczarniach podczas godzin spędzonych na fitnessie, nie chodzi tu o siódme poty, o pokazanie własnemu ciału, do czego jest zdolny rozum i program treningowy. Wzmacnianie ciała oznacza szanowanie go, dostrzeganie sygnałów zgłaszanych przez organizm i dbanie o harmonię z ciałem. Jest to zadanie na całe życie: zaczyna się w wieku niemowlęcym i trwa aż do starości.

Źródło: Deon.pl

**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**PRZYCHODNIA
"GOŁĘBIÓW"**

**Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)**

**tel./fax 48 364-63-71
tel. 48 344-76-51**

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć specj. med. rodzinnej - pediatra
Leszek Kopeć specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej
Wojciech Pacholicki specj. medycyny rodzinnej
Wojciech Czekaj specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.
Joanna Słowińska specjalista chorób dziecięcych - nefrolog
Anna Zielińska-Pacholicka specj. psychiatra II'
Dariusz Łańczyk specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur dr n.med. specj. ginekolog - położnik
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

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMĄJĄ SPECJALIŚCI:

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

**Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA**

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

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

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

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

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

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

**ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ**

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

20202

Jubileusz Miłosierdzia

Papież Franciszek – już w trakcie trwania Roku Życia Konsekrowanego – ogłosił w Bazylice św. Piotra Nadzwyczajny Rok Święty. Papież Franciszek ogłosił Jubileusz w drugą rocznicę swego wyboru, podczas homilii wygłoszonej z okazji nabożeństwa pokutnego otwierającego inicjatywę „24 godziny dla Pana”. Inicjatywa ta, zachęca do otwarcia kościołów na całym świecie i celebrowania Sakramentu Pojednania. Ogłoszony Jubileusz Miłosierdzia rozpoczął się otwarciem Drzwi Świętych w Bazylice św. Piotra, w uroczystość Niepokalanego Poczęcia 8 grudnia 2015 roku (w 50. rocznicę zakończenia Soboru Watykańskiego II w 1965 roku) i zakończy się 20 listopada 2016 roku wraz z uroczystością Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata.

Na początku tego wydarzenia, Ojciec Franciszek powiedział: „To jest czas miłosierdzia. Ważnym jest, aby wierni świeccy żyli nim i zanieśli je do różnych środowisk społecznych”.

W tym miejscu – przez ostatnie miesiące – mogliśmy poczytać o Życiu Konsekrowanym. Od bieżącego numeru „Zdrówka”, w tym miejscu zajmujemy się Sakramentem Miłosierdzia.

Wracając do Nadzwyczajnego Jubileuszu, trzeba wiedzieć, że już od czasów starożytnych – we wspólnocie Izraelskiej – jubileusz był rokiem, który obchodzono co 50 lat. W tym czasie należało wprowadzić w powrotem równość dla wszystkich synów Izraela, ofiarując nowe możliwości rodzinom, które straciły swój dobytek, a czasem nawet wolność osobistą. Bogaczom natomiast rok jubileuszowy przypominał, iż nadszedł czas, w którym niewolnicy z Izraela, którzy znów stali się im równi, mogą odwołać się do swoich praw, a „sprawiedliwość, wedle Prawa Izraela, to nade wszystko ochrona słabych” napisał św. Jan Paweł II w „Tertio millennio adveniente” (13).

Kościół Katolicki rozpoczął tradycję Roku Świętego wraz z pontyfikatem Bonifacego VIII w 1300 roku. Papież ten zaproponował celebrację Roku Jubileuszowego co 100 lat. Od 1475 roku, aby umożliwić każdemu pokoleniu przeżycie Jubileuszu, czas ten został skrócony do 25 lat. Jubileusz nadzwyczajny zostaje natomiast ogłoszony ze szczególnej i ważnej okazji. Do dnia dzisiejszego w Kościele zostało ogłoszonych 26 zwyczajnych Lat Jubileuszowych. Ostatnim był Jubileusz 2000 roku. Natomiast ostatnie nadzwyczajne Lata Święte to: rok 1933, ogłoszony przez Piusa XI z okazji 1900-nej rocznicy Odkupienia, i rok 1983, ogłoszony przez św. Jana Pawła II w 1950 lat od Odkupienia. Kościół katolicki nadał hebrajskiemu jubileuszowi charakter bardziej duchowy. Jubileusz polega na przebaczeniu, odpuszczeniu grzechów otwartemu dla wszystkich, na możliwości odnowienia relacji z Bogiem i z bliźnim.

Miłosierdzie jest tematem bardzo bliskim Ojcu Świętemu, który już jako biskup wybrał sobie za motto słowa: „miserando atque eligendo”. Jest to fragment z Homilii św. Bedy Czcigodnego, który komentując Ewangelię o powołaniu św. Mateusza, pisze: „Vidit ergo Iesus publicanum et quia miserando atque eligendo vidit, ait illi Sequere me” (Ujrzał Jezus celnika, a ponieważ popatrzył na niego z uczuciem miłości oraz wybrania, powiedział mu: Chodź za mną). Ta homilia jest hołdem złożonym Bożemu miłosierdziu. Można również byłoby przetłumaczyć to motto: „Oczami miłosierdzia”.

Poprzez ogłoszenie Jubileuszu Miłosierdzia Papież Franciszek kładzie w centrum uwagi Boga miłosiernego, który wzywa wszystkich, by wrócili do Niego.

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 PRZECIWODEŁŻYNOWE

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:



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
- * Laski, kule,
- * balkoniki
- * Peruki
- * Protezy piersi
- * Obuwie i wkładki ortopedyczne
- * Materace i poduszki przeciwoდეżynowe
- * 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

delta med
transport ratowniczo medyczny

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

Nieumiejętnych pouczać

Jako drugi wśród uczynków miłosierdzia względem duszy Katechizm wymienia „nieumiejętnych pouczać”. Czego dotyczy owa „nieumiejętność”? Czy chodzi tu o wiedzę, doświadczenie zawodowe, praktyczne umiejętności? Przede wszystkim chodzi tu o umiejętność życia. Wśród nas żyją ci, którzy wiedzą, co ze swoim życiem zrobić, jak je przeżyć najintensywniej i najpiękniej. Żyją jednak i tacy, którzy gubią się i nie do końca potrafią wykorzystać Boży dar istnienia. Miłosierny chrześcijanin nie może zatrzymywać dla siebie mądrości i umiejętności prawego postępowania, ale winien dzielić się nimi z innymi. Dla ich dobra.

Kim są ci „nieumiejętni”? Pierwsza kategoria osób, to najmłodszy: dzieci i młodzież. Dzieciom z pewnością brakuje doświadczenia życiowego i wynikającej z niego mądrości. Dziecko czy nastolatek przestrzega świat w sposób uproszczony, czasami aż rozbijający swą naiwnością i brakiem realizmu. Nie trzeba się temu dziwić. Aby wnikać w tajemnicę istnienia, potrzeba czasu. Umiejętność właściwego korzystania z daru, jakim jest życie,

trzeba wymodlić i należy ją wypracować.

Inna grupa „nieumiejętnych” to ci, którzy nie potrafią (bądź doradźmy) decydować o sobie, wybierać, być konsekwentni w wyborach. Czasami spotykamy ludzi żyjących w rozterce, błądzących albo niepewnych, jak należy postąpić. Zresztą sami nieraz stajemy na rozdrożu, bo każda droga wydaje się słuszną, albo żadna z dróg nie prowadzi do celu. Rozumiemy więc, jak wielką wartość ma to, że znalazł się ktoś, kto podjął się roli naszego duchowego przewodnika, nauczyciela, mistrza. Nie jest to proste, gdyż „pouczając nieumiejętnych”, bardzo łatwo wpaść w pułapkę uzależnienia ich od siebie i dźwigania za nich odpowiedzialności za życie. Trzeba zatem pamiętać, że „pouczać” znaczy przedstawiać Boży punkt widzenia, proponować, ukazywać drogę, którą warto pójść, ale nie znaczy podjąć decyzję za osobę, której radzimy.

W jaki sposób pouczać? Jak spoglądać na osobę „nieumiejętną”? Zasady pouczania są podobne, jak te, które obowiązują przy upominaniu grzeszników. Przede wszystkim pouczający nie może

grzeszyć pychą i zarozumiałstwem.

Aby pouczenie zostało przyjęte: musi dokonać się w atmosferze dobroci i troski, musi być wyrazem życzliwości dla tego, komu dajemy dobre rady, powinno być jasne, oszczędne w słowa (gadulstwo sprawia, że łatwo zagubić istotę pouczenia lub uczynić je trudnym do zapamiętania), potrzeba taktu i delikatności (można w sposób skuteczny pouczyć kogoś, jednocześnie nie raniąc go) i cierpliwości (nie od razu dostrzeżemy skutki naszego pouczenia „nieumiejętnych”).

Zapłatą za ten uczynek jest spokój sumienia oraz świadomość, że posłużył się nami Bóg, aby wnieść więcej dobra w życie naszych bliźnich.

Papież Franciszek napisał w bulli na rozpoczęcie Roku Miłosierdzia: Jest moim wielkim pragnieniem, aby chrześcijanie zastanowili się podczas Jubileuszu Roku Miłosierdzia nad uczynkami miłosierdzia względem duszy i względem ciała (...). Nie zapominajmy o słowach św. Jana od Krzyża „Pod wieczór życia będziemy sądzeni z miłości”.

*Źródło: Parafia MB Uzdrowienie Chorych w Katowicach.
ks. G.W.*

W Roku Jubileuszowym Miłosierdzia pracownicy Służby Zdrowia z Radomskiego Szpitala Specjalistycznego udali się na pielgrzymkę do Rzymu. Najważniejszymi wydarzeniami była Msza Św. przy grobie św. Jana Pawła i Audiencja Generalna z udziałem Papieża Franciszka.

Pielgrzymka umożliwiła nam zwiedzenie ważnych miejsc dla Kościoła. Podziwialiśmy także Koloseum, Katakumbę, Muzea Watykańskie, cztery Wiekse Bazyliki, grób św. Piotra i ogrody watykańskie. Dzięki życzliwości ks. prał.



Alberta Warso z Kongregacji Nauki Wiary wiele zobaczyliśmy i głęboko przeżyliśmy tę pielgrzymkę.

ks. G.W.

Miłość miłosierna rozświetla oblicze Kościoła, ujawnia się zarówno poprzez sakramenty, zwłaszcza sakrament pojednania, jak i poprzez uczynki miłosierdzia, wspólnotowe i indywidualne. To wszystko, co Kościół mówi i co czyni, wyraża miłosierdzie, jakie żywi do człowieka Bóg.



(...)Boga przebaczenie nigdy nie męczy, nigdy! To nas męczy prośenie o przebaczenie.

Papież Franciszek

Niech Zmartwychwstały Pan daje wszystkim Chorym i Pracownikom Służby Zdrowia - radość - prawdziwe życie, aby ofiara, która wzięta początek w Misterium Paschalnym, stała się dla nas lekarstwem na wieczność.

Księża Kapelani

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266



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

CZYNNA
poniedziałek - piątek 8 - 20
sobota 7 - 16



48 380 35 93

Apteka w **radomskie hale mięsne**

Radom ul. Wernera 10a