

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wiosna

Dzisiaj rano niespodzianie
zapukała do mych drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem
przyszły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto,
posadziłem vis a vis

Zapachniało, zajaśniało wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty

Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty

Marek Grechuta



Julo, foto.Magda S.

ARTYKUŁY :

Tak je kochać, by kochać umiało

Czytaj na stronie 4.

Czym jest CrossFit?

Czytaj na stronie 10.

Jak rozpoznać objawy zawału serca?

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – rabarbar

Czytaj na stronie 14.

„Życiowy przepis”

Czytaj na stronie 16.

Warto dawać z siebie wszystko w pracy?

Czytaj na stronie 18.

Domowe sposoby na maseczkę do włosów

Czytaj na stronie 20.

Chudzielec. Fajtlapa. Nic z ciebie nie będzie

Czytaj na stronie 22.

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

Tak je kochać, by kochać umiało

Istniejemy dla relacji i przez relacje, a miłość jest ich najważniejszym spoiwem. Skoro tak, to musimy być jakoś zaprogramowani na tworzenie więzi. Dziecko potrzebuje miłości na równi z pokarmem,

powietrzem, pielęgnacją. Znamy odkrycia psychologii w tej dziedzinie. Świadczą one o tym, że miłość jest motorem ludzkiego działania, podstawową potrzebą człowieka i warunkiem jego szczęścia. Od okazywania i przyjmowania miłości zależy jakość naszego życia, a czasami nasze „być” albo „nie być” w dosłownym sensie. Wynika stąd, że nie tyle uczymy dziecko, jak kochać, ale raczej stwarzamy warunki, aby ziarenko, z którym się ono rodzi, zakiełkowało, wyrosło, zakwitło i wydało owoc. Jak więc zabrać się do tego zadania i co to

ma wspólnego z robieniem ciasta? Okazuje się, że całkiem sporo. Po pierwsze, nie liczą się tylko składniki, ale również właściwe proporcje. Po drugie, każdy robi je we właściwy sobie sposób. Po trzecie, ciasto może opaść nawet wtedy, kiedy teoretycznie zrobiliśmy wszystko idealnie, i na odwrót, możemy cieszyć się wyrośniętą babą, kiedy wydawałoby się, że nic nie zrobiliśmy, tak jak trzeba. Zaczniemy więc od składników, proporcje pozostawmy do indywidualnego rozeznania.

Ciąg dalszy na str. 6

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

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

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

tel. 602 665 828

K/0070

**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

**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

NOWY KLUB SPORTOWY DLA KOBIET

Zmień swój styl życia na zdrowszy:

- indywidualna opieka
- wysoka skuteczność dzięki ukierunkowanemu treningowi siłowemu i wytrzymałościowemu
- sprawdzona koncepcja odżywiania
- wyjątkowa atmosfera dla kobiet w każdym wieku



Zacznij już teraz: 0 zł za pakiet startowy oraz 10 zł rabatu na każdy miesiąc.*

Dla pierwszych 50 klubowiczek. Oferta ważna do 06.05.2016.

* Oferta ważna tylko w klubie Mrs.Sporty w przykładowej miejscowości do 06.05.2016. Przy wykupieniu członkostwa pierwszych 50 nowych klubowiczek otrzyma jednorazowo płatny pakiet startowy za 0 zł zamiast regularnych 120 zł, a dodatkowo także rabat w wysokości 10 zł miesięcznie. Oferta nie łączy się z innymi. Informacje na temat kosztów, pakietu startowego, opłaty administracyjnej oraz naszych atrakcyjnych warunków znajdziesz pod adresem www.mrssporty.pl.

Klub **Mrs.Sporty** Radom-Osiedle XV-lecia, ul. B. Chrobrego 30F

Tel.: 518 083 987; 48 360 71 69, e-mail: club754@club.mrssporty.pl

www.mrssporty.pl/club/radom-osiedle-XV-lecia



MRS.SPORTY RADOM

MRS.SPORTY

apteka odzienna

Radom

Paderewskiego 17

obok Biedronki

tel. 48 360-62-04

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

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

SOBOTA

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

Staroopatowska 22A

osiedle Ustronie

tel. 48 332-00-31

PONIEDZIAŁEK - SOBOTA

od **7:30** do **21:00**



727-011-011

A/0015

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Tak je kochać, by kochać umiało

Ciąg dalszy ze str. 4

Kochać mimo wszystko

Zapytałam pewnego dnia naszego średniego syna: „Czy można kochać kogoś, kto jest niegrzeczny?”. Bez chwili zastanowienia odpowiedział: „Jasne, przecież ty mnie kochasz”. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, jak ważne było to pytanie, odpowiedź – jeszcze ważniejsza. Być może, już zdążyłam narazić się wszystkim tym, którzy zgodnie ze współczesnymi trendami w pedagogice zauważają, że przecież nie ma

dzieci niegrzecznych, tylko takie, które się czasami niewłaściwie zachowują, a ja popełniłam błąd etykietowania – dla niektórych niewybaczalny. Trudno, samo życie. W każdym razie okazuje się, że kluczowe jest nie to, jakiego sposobu użyjemy, by kogoś opisać (choć nie jest to bez znaczenia), lecz to, czy mimo swojej niedoskonałości – wady, niewłaściwego zachowania, przeżywanej emocji itp. – człowiek nadal czuje się kochany. Badania Brene Brown pokazują, że ludzie, którzy czują się kocha-

ni, ludzie mający silne poczucie więzi, to osoby, które godzą się na własną niedoskonałość, akceptują siebie, mają odwagę swoją postawą, zachowaniem opowiadać historie o tym, kim są naprawdę.

Takie osoby autorka badań nazywa ludźmi z „pełnym sercem”. One nie udają, że są kimś innym, nie starają się być idealne, starają się być sobą. Paradoxem jest tu fakt, że osoby, które czują się kochane, wierzą, że są warte miłości, podczas gdy osoby, którym brak tego przekonania, mają jednocześnie niskie poczucie własnej wartości, nie czują się warte miłości, a w konsekwencji mają problemy w relacjach z innymi. Kolejny raz Biblia wyprzedziła odkrycia psychologii – „tym, którzy mają będzie dodane”. Jednym słowem, osobom, które najbardziej potrzebują miłości, najlepiej wychodzi zniechęcanie innych do siebie – istne błędne koło. Jakie jest zatem wskazanie dla nas, rodziców? Dołożyć wszelkich starań, by poczucie wartości naszego dziecka kształtowało się we właściwy sposób. Kluczem do tego jest miłość bezwarunkowa, miłość „pomimo”, miłość w jakimś sensie absurdalna, bo nieznająca ograniczeń, niezależna od niczego, nieustająca. I znów Słowo Boga i Jego miłość były pierwsze, idealne, dane nam do naśladowania. Przypowieść o synu marnotrawnym opowiada o takiej miłości. Jest to zacząć, od którego zależy jakość wypieku, nawiązując do wstępu. Chodzi o dawanie wsparcia w momencie porażki i trudności, uznanie odrębności dziecka jako człowieka, zaakceptowanie jego mocnych i słabych stron, jego wyborów również wtedy, a może szczególnie wtedy, kiedy są one inne, niż byśmy sobie życzyli. Ważne jest również okazywanie miłości w gestach, słowach, zachowaniu, utwierdzenie dziecka w przekonaniu, że każdy ma prawo do błędów, a jego popełnienie nie oznacza odrzucenia. Jednak wiedza o miłości bezwarunkowej, a praktykowanie jej na co dzień to dwie różne sprawy.

Mały sprawdzian?

Co zrobimy, gdy po wypolerowaniu całej kuchni w ramach świątecznych porządków pewien mały ktoś wstrząsa sok z czarnej porzeczki, nie sprawdzivszy uprzednio czy karton jest zamknięty? Efekt? Cała kuchnia w bordowych kropkach! Może i wygląda to zabawnie i pewnie gdyby nie pośpiech, zmęczenie, stres, zaszłości, można byłoby się razem z tego pośmiać, ale czasami emocje biorą górę i wulkan eksploduje. Wtedy pozostaje jeszcze to, co zrobimy lub czego nie zrobimy później. A później możemy na przykład

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 Alzheimer'a. 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

Zaśma

48 367 15 16, 790 610 790

Zabiegi okulistyczne usunięcia zaćmy - płatne.

Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Ordynator Oddziału Okulistyki

Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego

- **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

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

uznając, że nam – dorosłym, nam ideałom – wszystko wolno, nie wracać do sprawy albo obrać inną opcję: wytłumaczyć i przeprosić za swoją reakcję. Informacja, która płynie dla dziecka z drugiej sytuacji, jest następująca: „Ja też jestem niedoskonały, czasami nie panuję nad swoimi emocjami, chociaż się staram, nie muszę być idealny, żeby ktoś mnie kochał, żebym siebie kochał”. Pokazanie dziecku własnych słabości jest jego drogą do odkrycia pełni człowieczeństwa z całą paletą jego barw, to droga do akceptacji siebie i rozwoju. Dziecko idealizuje rodzica, miło czasami poczuć się herosem, jednak naszym zadaniem jest nie tyle obalanie dziecięce-

go mitu na nasz temat, ile nieutwierdzanie go w jego iluzji, że jesteśmy doskonali. Zupełnie wbrew temu, co współczesny świat wkłada do głowy młodym ludziom: „Musisz być doskonały, żeby ktoś się chciał z tobą zadawać; powiększ sobie biust, usta, kup fajny ciuch, zapal jointa, a będą cię kochać wszyscy dookoła”. Prawda jest jednak inna, wcale nie chodzi o biust ani o żaden inny atrybut ciała czy umysłu, nie chodzi też o miłość wszystkich dookoła. Chodzi o to, czy czujemy się warci czyjejś miłości czy nie, a to wynosimy z domu. Napęłniamy miłością serca naszych dzieci, a one napęłnią nią serca innych.

Dokończenie na str. 8

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



Dzienny Dom „Senior – WIGOR” w Radomiu, ul. Rwańska 7
zaprasza osoby 60+ do aktywnego spędzenia czasu
w domowej atmosferze od godz. 8 do 16

Zapewniamy:

- obiady dwudaniowe
- wykłady, warsztaty
- zajęcia ruchowe, taneczne, muzyczne
- opiekę specjalistów itp.

tel. 48 386 99 98

e-mail: kontakt@senior-wigor.radom.pl

facebook.com/SeniorWigorRadom



T/0637

Tak je kochać, by kochać umiało

Dokończenie ze str. 7

Komunikacja i dialog

Wiemy, że podstawowym sposobem, w jaki dziecko się uczy, jest obserwacja i naśladowanie. Jeśli widzi ono rodziców, którzy o siebie nawzajem dbają, są dla siebie czuli, okazują sobie troskę, jest to prosta droga do tego, by dziecko włączyło te zachowania we własny repertuar. Szczególnie ważny jest tu sposób, w jaki rodzice komunikują się ze sobą i z dziećmi, czy jest to język przyjaźni i po-

rozumienia, czy język pełen agresji i wrogości. Pamiętajmy, że sposób, w jaki komunikujemy się z naszym dzieckiem, jest podstawą jego wewnętrznego dialogu, jest matrycą, na której opiera się jego komunikacja z samym sobą. Od niej zależy, czy odnosi się ono do siebie z miłością i szacunkiem czy z pogardą. Jest to rodzaj łańcucha, który wygląda mniej więcej tak: „Traktuję siebie tak, jak traktowano mnie, tak jak traktowano mnie, traktuję ciebie. Jeśli nie mam współczucia dla siebie, jakże mam je okazać tobie?”.

Empatia i wrażliwość

W całym procesie niebagatelną rolę odgrywa nauka empatii, która, jak wiemy, jest podstawą relacji międzyludzkich, wstępem do miłości bliźniego. Można ją w skrócie nazwać wychowaniem poza siebie. Dzięki empatii budujemy mosty pomiędzy nami i innymi. Uczymy się jej głównie, obserwując jej przejawy u swoich najbliższych. Empatia z kolei zależy od stopnia naszej wrażliwości. Pomijając pewne wrodzone predyspozycje, trzeba zdawać sobie sprawę z faktu, że bycie w kontakcie z własnymi uczuciami, odkrycie i zaakceptowanie własnej wrażliwości, również podatności na zranienie, czyni nas ludźmi. Wrażliwość naszych dzieci kształtujemy nie tylko w codziennych kontaktach z nimi, w zabawie, ale również przez sztukę, muzykę, literaturę, kontakt z przyrodą. Nie jest to łatwe w coraz bardziej „odwrażliwionym” świecie. Gry komputerowe, filmy, bajki, cały wirtualny świat nie przychodzą nam z pomocą. Wrażliwość odbiera się w nich jako słabość, wadę, przeszkodę w walce o pozycję, prestiż, sukces, pieniądze. Od nas zależy czy pokażemy naszym dzieciom wartość ich wrażliwości, czy nie zagłuszymy jej, zgłaszając

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej, stawów u dorosłych (barkowe, kolano), stawów biodrowe u dzieci

EEG

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 - 18
Centrum Medyczne
MEDiana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
wtorki 16 - 18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

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

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

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

naszą pociechę na ochotnika do wyścigu szczurów. Pozwolenie dziecku na okazywanie własnych uczuć, akceptowanie ich, pomoc w ich nazywaniu – to wszystko służy budowaniu zaufania do siebie, rozumienia siebie i własnych reakcji, tak rozwija się wrażliwość dziecka. Kontakt ze swoimi uczuciami, emocjami ułatwia nam bycie autentycznymi, a to przecież podstawa czucia się dobrze we własnej skórze i w relacjach z innymi. Zdolność do miłości wyrasta zatem z wrażliwości.

Miłość to czas i obecność

W jednym z popularnych polskich talk-show – dość typowa konfrontacja matki z córką tym razem na temat posiadania dzieci. Córka deklaruje z całą stanowczością, że nie zamierza mieć dzieci, matka nie przyjmuje tego do wiadomości. Scenariusz dość typowy, dyskusja całkiem pouczająca. Główny argument córki dotyczy czasu, a właściwie zmiany dotychczasowego życia w razie pojawienia się dziecka. Matka wymuszająca na córce zmianę decyzji próbuje uzmysłwić jej, że to absolutna bzdura. Przecież, z zaangażowaniem tłumaczy córce, jej przyście na świat niczego nie zmieniło, nie porzuciła własnych pasji ani na chwilę, nie „wypadła” z rynku pracy, nie zaniedbała swoich ambicji i aspiracji, nie odpuściła sobie swojego wyglądu. Lista jest długa, zaangażowanie w swój wywód wielkie. Najwyraźniej matka nie zdawała sobie sprawy z tego, że punkt po punkcie wyjaśniała widzom w studiu i przed telewizorami, dlaczego jak dotąd nie doczekała się wnuczka. Reakcja córki? Krótka: „No właśnie”. W życiu jej matki nie było dla niej miejsca i czasu, dziecko nie było dla niej ważne. Córka wiedziała, że nie na tym powinno polegać wychowanie, a skoro nie była gotowa na taką zmianę, również z przyczyn wynikających z jej własnych doświadczeń, podjęła taką, a nie inną decyzję. Trudno się temu dziwić.

Istota miłości

Nasze życie zmienia się z nadejściem dziecka i tak ma być. Jeśli jest ina-



Zosia, foto.Ola G.

czej, trzeba się temu bliżej przyjrzeć. Nie twierdzą, żeby ulegać propagandzie pewnych środowisk, które zgodnym chórem wołają, że dziecko to koniec rozwoju, pracy zawodowej, kształcenia, to rozciągnięty dres i tłuste włosy. Patrząc w lustro, stwierdzam co innego. Nie zmienia to faktu, że miłość to przede wszystkim czas i obecność, bez tego to jedynie pusty frazes, a dziecko to tylko milutki dodatek do idealnego wizerunku rodziny, jak nie przy mierzając w reklamie margaryny.

Miłość to nie posiadanie, miłość to tworzenie, to bycie dla kogoś, jak mówi E. Fromm. Kiedy dziecko widzi, że rezygnujemy dla niego z pewnych przyjem-

ności, że poświęcamy mu swoją uwagę i czas (choć nie oczekujemy, że zaraz ma to docenić, nie chodzi tu bowiem o podbudowywanie siebie), dowiaduje się, na czym polega miłość, co stanowi o jej istocie. Uczy się, że miłość to również praca (praca nad sobą, praca dla innych), czasami cierpienie, poświęcenie, odwaga, stanowczość, determinacja. Uczy się, że istnieje coś większego od nas samych, coś, dla czego chcemy przekraczać własne ograniczenia czy słabości. Uczy się w końcu, że to nie tylko pozytywne uczucia czy emocje, ale decyzja, wybór, odpowiedzialność za drugiego człowieka. Nie dajmy naszym dzieciom pretekstu do tego, żeby nie chciały dać nam wnuczka. Na koniec, jeśli potrzebujemy wsparcia specjalistów, nie bójmy się go poszukać, stawka jest naprawdę wysoka. Dobre rekolekcje, kurs, terapia, literatura, programy telewizyjne to okazja na dokształcenie, zrozumienie, czasami przebudzenie. Pamiętajmy również, że dobra miłość to miłość wymagająca, a nie pobłażająca. No i oczywiście nie zapominajmy, że nauka miłości przebiega w dwie strony, my również uczymy się kochać od swoich dzieci, które na czym jak na czym, ale na przytulaniu znają się najlepiej.

Źródło: Deon.pl

B/0602

Panoramica

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Czym jest CrossFit?

Wiele osób związanych ze sportem z pewnością spotkało się z terminem crossfit. Dla tych, którzy słyszą to słowo po raz pierwszy trzeba powiedzieć, że crossfit związany jest z treningiem, który ostatecznie prowadzi do naszego rozwoju.

Co to nam daje w praktyce?

Z pewnością poprawia to między innymi działanie mięśni i zwiększa szansę na poprawę efektywności wykonywanych ćwiczeń.

Crossfit to naprawdę ciekawe połączenie. Możemy doszukiwać się w nim między innymi połączenia związanego z kilkoma różnymi dyscyplinami sportowymi. Crossfit ma to do siebie, że nie oddziałuje na jedną partię mięśni, lecz na wiele, przez co możemy podczas jednej sesji trenować nie tylko sam brzuch, ale także nogi czy nawet plecy. Co ciekawe, w praktyce możemy ćwiczyć także mięśnie głębokie, co daje nam lepszą stabilizację i naturalne odciążenie kręgosłupa. Polecane jest to zwłaszcza dla osób wykonujących bardzo ciężką fizyczną pracę, ponieważ tylko wtedy będziemy w stanie utrzymać w miarę prawidłową postawę.

Jaki jest ostateczny cel?

Nie chodzi tu tylko o rzeźbę naszego ciała. Crossfit daje nam zdecydowanie więcej, ponieważ w taki prosty sposób zwiększamy też swoją maksymalną wytrzymałość i siłę, co dla zawodowców może stanowić także przygotowanie do uprawiania innych dyscyplin sportowych. Trening całego ciała to przede wszystkim poprawa tętna, dzięki czemu możemy go utrzymać w jednej pozycji, co przekłada się jednocześnie na wyniki sportowe. Osoba, która kontroluje tętno potrafi lepiej biec, przez co wytrzymałość naszego ciała ulega pozytywnej zmianie. Oczywiście taka odmiana treningu sprawdza się jednak tylko wtedy, gdy poświęcamy na to 100% naszych możliwości. Jeśli włożymy w to wszystko zbyt mało wysiłku, wówczas efekt będzie o wiele mniejszy. Jeśli się postaramy to w ten sposób możemy zastąpić wszystkie ważniejsze ćwiczenia, a co najważniejsze dzięki takiej możliwości nie musimy wszystkiego wykonywać za szybko.

Jak wygląda taki trening crossfit?

Taki trening to przede wszystkim różnorodne ćwiczenia powiązane ze sobą jakimś cyklem. Oczywiście prawidłowy trening tą metodą powinien mimo wszystko składać się z 4 kroków. Na początku powinna pojawić się roz-

ZATRUDNIĘ LEKARZA GINEKOLOGA

szczególne 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 potrądzikowych
- **Mezoterapia** - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- **Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego** - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- **Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX**
- **Makijaż permanentny**

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

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0343

GABINET LEKARSKI

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

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

**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

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

grzewka, a dopiero potem pierwsze ćwiczenia wprowadzające, które mają charakter krótkiego wejścia w rytm. Dopiero po tej fazie następuje trening zasadniczy, a na samym końcu wykonuje się stretching, czyli rozciąganie, które pozwala nam o wiele lepiej zadbać o mięśnie. Nasze ciało ma to do siebie, że bardzo szybko przyzwyczaja się do ustalonego rytmu ćwiczeń, dlatego też mięśnie pracują o wiele efektywniej, co zresztą możemy sami zauważyć po pewnym czasie. W ten sposób również o wiele łatwiej rozbudowuje się sylwetkę, dlatego kulturyści powinni częściej korzystać z tego typu ćwiczeń niż nieefektywnie machać ciężarami. To bardzo ważne aby pokazać sobie, że crossfit jest odmianą, która może wprowadzić do naszego codziennego życia odpowiedni zestaw treningów i ćwiczeń.

O autorze:
Marta Głowacka – z wykształcenia dietetyk, pasjonatka sportów siłowych, redaktor portalu asdieta.pl

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

**również
WIZYTY DOMOWE**

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

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411

Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:

- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

wejdź w tryb pomagania

uruchom **DOBRO**

KRS 0000150776
sprawdź nas: www.dzielo.pl

FUNDACJA
POWROTU DO PRACY

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

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra

przyjmuje:
Środa od 16.00

tel. 695 757 775

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Jak rozpoznać objawy zawału serca?

Często mówimy o kimś, że ma złamane serce, cierpi. Wielokrotnie zadajemy sobie pytanie, gdzie w naszym sercu zlokalizowane są uczucia i czy takie miejsce w ogóle istnieje. Dziś zajmiemy się jednak innym rodzajem dolegliwości – bólem fizycznym w klatce piersiowej.

Większości z nas kojarzy się on z atakiem serca, i słusznie, bo bywa zapowiedzią istotnego problemu. Czy jednak potrafimy rozpoznać pierwsze objawy zawału serca?

Jakie więc cechy owego bólu powinny nas zaniepokoić?

Jeśli ból jest zlokalizowany w klatce piersiowej i trwa ponad 30 minut, powinniśmy pomyśleć, czy to przypadkiem nie zawał. Gdy dodatkowo ból ma charakter rozlany (tzn. nie można wskazać palcem jednego miejsca, w którym boli), promieniuje do lewej strony klatki piersiowej, lewej ręki, ramion, szyi, żuchwy, górnej części brzucha, powinniśmy natychmiast wezwać pogotowie. Chorzy okre-

ślają często ten ból jako „gniotący, miazdzący, duszący, dławiący, jak w imadle”. Zazwyczaj pojawiają się również duszności, nudności, zlewny pot, strach przed śmiercią i zdenerwowanie.

Pacjenci z chorobą niedokrwienną serca często zaopatrzeni są w nitroglicerynę w postaci podjęzykowych tabletek lub aerozolu. Wiedzą, że jeśli ból trwa dłużej i nie ustępuje po tzw. „nitratach”, sprawa jest poważna i trzeba wezwać lekarza.

Jakie są nietypowe objawy zawału?

U niektórych – zwłaszcza u osób starszych lub z cukrzycą – zawał może przebiegać bez typowych dolegliwości dławicowych (związanych z bólem w klatce piersiowej). Jedyną uciążliwością mogą być wówczas duszności, zawroty głowy, pogorszenie tolerancji wysiłku, lekki ból w klatce piersiowej – czyli objawy, które nie zmuszają chorego do udania się do lekarza. Inne nietypowe dolegliwości dotyczą zawału ściany dolnej serca – stanowią tzw. maskę brzuszną zawału: ból nadbrzusza, nudności, wymioty, osłabienie. Bywają one mylone z ostrą niestrawnością. Rzadko, ale zdarza się, że głównym lub wstępnym objawem zawału jest omdlenie.

Co powinniśmy zrobić, gdy rozpoznanie zawału serca staje się coraz bardziej wiarygodne?

Oczywistym jest jak najszybsze wezwanie pogotowia, gdyż w dobie leczenia inwazyjnego, czyli zabiegów plastyki naczyń wieńcowych oraz możliwości wygenerowania przez niedokrwienie groźnych zaburzeń rytmu serca, każda minuta ma znaczenie. W oczekiwaniu na wykwalifikowaną pomoc możemy choremu podać 300 mg aspiryny – najlepiej roztłuczonej lub rozpuszczonej w wodzie. Powinniśmy zapewnić mu wygodną pozycję – nie należy unosić nóg. W miarę możliwości rozluźniamy krępujące go ubranie, zapew-



**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

[N/0544]

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

niamy swobodne oddychanie i próbujemy uspokoić chorego (silnemu bólowi często towarzyszy lęk, niepokój). Oczywiście w przypadku gdy chory jest nieprzytomny i nie oddycha, podejmujemy reanimację.

Czym właściwie jest zawał serca?

Zawał oznacza śmierć komórek mięśnia sercowego na skutek ich niedokrwienia. Wraz z krwią docierają do serca tlen i ważne składniki energetyczne. Warto uzmysłwić sobie, jak zadziwiający jest nasz mięsień sercowy. Składa się z komórek kurczących się niezależnie od naszej woli, z których część ma zdolność do generowania impulsu i pobudzania do skurczu pozostałych kardiomiocytów. Nasze serce, ważące przeciętnie u dorosłego człowieka ok. 300 g, przepompowuje w ciągu doby 5-7 litrów krwi. Ta ssąco-tłocząca pompa kurczy się w ciągu minuty ok. 72 razy, a w ciągu roku ok. 38 mln razy, choć podczas wysiłku i w sytuacjach stresowych bije nawet dwa razy szybciej. Średnio w ciągu naszego życia serce przepompowuje 250 mln litrów krwi.

Do zawału dochodzi najczęściej na skutek pęknięcia blaszki miażdżycowej zwężającej światło naczyń wieńcowych (zaopatrują mięsień sercowy w tlen i potrzebne składniki odżywcze). Z takiej pękniętej blaszki miażdżycowej uwalniają się substancje prowokujące krzepnięcie krwi – zlepione płytki krwi powodują zamknięcie światła naczyń i zaburzenie przepływu krwi. Innymi przyczynami ostrego zawału mięśnia sercowego mogą być: skurcz tętnicy wieńcowej, zator, zapalenie tętnic wieńcowych. Rozległość martwicy mięśnia sercowego zależy od stopnia upośledzenia przepływu krwi oraz czasu trwania

„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 przeciwoodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6

**Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402**

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

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

NFZ i odpłatnie

**REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA**

nia niedokrwienia.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia zawału serca, czyli kto powinien mieć się na baczności?

Na część z nich nie mamy wpływu, jak na przykład płeć (mężczyźni chorują częściej), starszy wiek czy genetyczne uwarunkowania. Sporo jednak zależy od nas!

Zadbajmy o właściwą dietę, bogatą w nienasycone kwasy tłuszczowe – kanonem w kardiologii stała się dieta śródziemnomorska. Rzućmy palenie! Zapewnijmy sobie dostosowany do wieku i możliwości wysiłek fizyczny – niezbyt intensywny, ale regularny. Pozwoli on także poradzić sobie z kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na powstanie miażdżycy – ze stresem! Osoby z rozpoznaną już cukrzycą powinny starannie kontrolować poziom cukru we krwi, a te z chorobą serca – stosować się do zaleceń lekarskich.

Profesor Religa powiedział w jednym



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

z wywiadów, że cudem natury jest, „kiedy serce w pustej klatce piersiowej zaczyna bić i utrzymywać krążenie”. Dbajmy więc o nasze serca, aby służyły nam jak najdłużej... i kochały jak najmocniej.

Źródło: wstan.net/serce-w-zawale!

NZOZ DIAMED

w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia

zrób to dla siebie

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE dla kobiet od 50 - 69 roku życia

Informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

Wykonujemy również prywatne badanie mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję gruboigłową piersi.
ZAPRASZAMY!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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
- MASAŻ WIROWY
- MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- FALA UDERZENIOWA
- OKŁADY PARAFANGO
- KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
- LASEROTERAPIA
- BIOPTRON
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA

- AQUAVIBRON
- SOLLUX
- ELEKTROTHERAPIA

UMOWA z NFZ

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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

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

MOBILNA PIELĘGNIARKA

Specjalistyczne Usługi Pielęgniarskie w Miejscu Wezwania
mgr Paulina Szymańska

ŚWIADCZY USŁUGI:

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

tel. 609-114-136

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom
ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

Bogactwo natury – rabarbar

Rabarbar ogrodowy pochodzi z krajów Azji Środkowej i południowej Syberii. W Europie pojawił się w XVI w. dzięki Marco Polo, ale jako warzywo w Polsce znany jest dopiero od XVIII wieku.

Rabarbar – inaczej rzewień – to bylina, która jest warzywem. W kuchni zastosowanie znalazły części liści, nazywane ogonkami liściowymi. Mają charakterystyczny kwaskowaty, cierpki smak i są koloru różowego, czerwonego lub zielonego. Im czerwieńszy rabarbar, tym słodszy smak. Właśnie ze względu na walory smakowe mogą pojawiać się wątpliwości, czy rabarbar jest warzywem.

Wartości odżywcze rabarbaru

Rabarbar dostarcza dużo potasu, sód, magnez, żelazo, fosfor, witaminę

C, beta-karoten. Jest niskokaloryczny – ma zaledwie 20 kcal w 100 g – i błonnik, dlatego jest polecany osobom dbającym o linię.

Duża ilość rabarbaru w diecie może skutkować wypłukaniem wapnia z organizmu. Zawarty w nim kwas szczawiowy przekształca się, tworząc szczawian wapnia – związek, który odkłada się w postaci kamieni



nerkowych. Dlatego rabarbaru powinny unikać osoby chore na nerki i reumatyzm.

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

„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.

Rabarbar używany w kuchni nie jest tą samą rośliną, która już w tradycyjnej medycynie chińskiej znana była jako roślina lecznicza. Spośród około dwudziestu odmian rzewienia Chińczycy stosowali *Rheumofficinale*, czyli rabarbar leczniczy. To odmiana rabarbaru o dużych liściach i kłęczach sięgających nawet 3 metrów wysokości. W medycynie używa się głównie korzenia rabarbaru lekarskiego. Ciekawą informacją jest to, że w Chinach rabarbar do dziś zajmuje miejsce w pierwszej pięćdziesiątce najważniejszych roślin leczniczych. Stosuje się go tam np. jako środek na bolące zęby. Usmażony korzeń rabarbaru moczy

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

się w alkoholu. W tak powstałej nalewce zanurza się wacik, który przykładają się na bolący ząb. Według tradycji, ból bardzo szybko mija.

Korzeń rabarbaru leczniczego ma też właściwości przeczyszczające.

Naukowcy odkryli, że pieczony rabarbar jest źródłem rapontygeniny. To polifenol, który ma zdolność zmniejszania tempa podziału komórek nowotworowych. Badacze twierdzą, że oprócz tych właściwości, rapontygenina ma działanie antyalergiczne, antyoksydacyjne i wspomaga układ krążenia.

Rzewień to roślina zawierająca też rapontygeninę – substancję działającą estrogenie. Rabarbar polecany jest więc kobietom z niedoborem estrogenów, nadmiarem androgenów, kobietom w okresie klimakterium, młodym dziewczynom borykającym się z trądzikiem i mężczyznom z przerostem gruczołu krokowego. Nie poleca się go z kolei panom, którzy mają niedobór testosteronu w organizmie, bo rabarbar może go jeszcze bardziej obniżyć.

Rabarbar świetnie nadaje się na kompot (jest niezwykle orzeźwiający i dobrze gasi pragnienie), kisiele, galaretki. Pyszne są placuszki albo ciasto z rabarborem. Bardzo dobrze komponuje się z truskawkami, wówczas najlepiej wykorzystać go do zrobienia konfitur. Można zrobić z niego także wykwinny dodatek do mięsa, drobiu lub ryby. Kawałki rabarbaru wkładamy na chwilę do gorącej oliwy, podsmażamy szybko i dodajemy łyżkę miodu. Rabarbar bardzo dobrze znosi mrożenie, można więc zrobić sobie niewielki jego zapas na zimę. W kuchni naturalnie uprawiany rabarbar stosuje się do końca czerwca, potem kłącza stają się gorzkie.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

mgr Aleksandra Paulina Skóra
psycholog



26-600 Radom
Żeromskiego 51
tel. 535 617 611



www.psychologradom.prv.pl

H/0624

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



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ
WYKWALIFIKOWANYCH,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W 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 Klonowica,
wejście z tyłu budynku, drugie drzwi za apteką

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Y/0388

RÓŻNE

PSYCHOLOGIA

PSYCHIATRIA

ZDROWIE

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na www.baldys-lab.eu

„Życiowy przepis”

Affidea podczas Światowego Dnia Walki z Rakiem ruszyła z nietypową akcją „Życiowy przepis”. Jej celem jest budowanie świadomości, że badanie piersi, które kobieta może wykonywać samodzielnie lub przy wsparciu bliskiej osoby jest pierwszym krokiem do wczesnego wykrycia raka piersi i może uratować życie.

Do udziału w nietypowej akcji - warsztatach kulinarnych z pieczenia chleba - zaproszono kilka par. Goście uczyli się, jak wypiekać zdrowy domowy chleb. W czasie gdy ciasto odpoczywało, a uczestnicy warsztatów zajęli się przygotowywaniem past do chleba, do ciasta włożono różowe kuleczki symbolizujące guzki w piersiach. Ku zdziwieniu par podczas zagniatania ciasta warsztaty pieczenia chleba przerodziły się w warsztaty samobadania piersi.

- Chcemy zbudować wśród kobiet świadomość tego, jak ważna jest profilaktyka przeciwnowotworowa. Bardzo wiele zależy od nich samych - samobadanie jest niezwykle istotnym elementem procesu wczesnego wykrywania raka. - mówi Joanna Borchak, Dyrektor Marketingu, Affidea.

Akcja jest odpowiedzią na problemy z walką z rakiem piersi w Polsce. Każdego roku notuje się ponad 17 tysięcy nowych zachorowań, a ponad 5,6 tysiąca kobiet umiera, głównie z powodu wykrycia choroby w zbyt zaawansowanym stadium.

- Z naszego doświadczenia wynika, że w profilaktyce nowotworowej znaczenie ma wiele czynników. Oczywiście istotny jest styl życia, to jak jemy, czy uprawiamy sport, a nawet to, czy jesteśmy optymistami czy pesymistami - wyjaśnia Elż-



bieta Kozik, prezes stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny. - Jednak to, co w mojej ocenie jest najważniejsze, to badania profilaktyczne. Dlatego jako stowarzyszenie podjęliśmy współpracę z Affidea przy projekcie „Życiowy przepis”,

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

**TOMOGRAFIA
stomatologiczna**

- Cyfrowe zdjęcia RTG: punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne, stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych
- Badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii
- Zdjęcia nosogardla 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, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne

BIOPSJE: gruczołów piersiowych,
tarczycy, prostaty

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

695434813

Nowy Aparat VOLUSON 730

B/0335

bo jest to w naszej ocenie niezwykle ciekawa akcja, w której podkreśla się rolę profilaktyki raka piersi i podejmuje działania edukacyjne skierowane nie tylko do kobiet, ale także ich partnerów - dodaje Elżbieta Kozik.

Na potrzebę samobadania oraz regularnych badań profilaktycznych wskazują też lekarze.

- Samobadanie może być pierwszym krokiem do wykrycia raka, jednak równie ważna jest dalsza diagnostyka, np. badanie rezonansem magnetycznym piersi, które obecnie jest najdokładniejszą metodą diagnostyczną w wykrywaniu raka - mówi dr n. med. Andrzej Radkowski, kierownik medyczny Affidea.

- Dzięki temu bezbolesnemu badaniu można w szybki, bezpieczny i nieinwazyjny sposób zdiagnozować guzki niewidoczne w żadnym innym badaniu obrazowym.

- Żałuję, że nie zrobiłam rezonansu magnetycznego piersi wcześniej. Niestety nie zalecił mi go żaden lekarz, mimo że mój guz urósł aż do 7 centymetrów, a równolegle wykonywałam regularnie badania USG - mówi Lidia Spocińska, szefowa



działu jakości Affidea, która obecnie walczy z nowotworem piersi.

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

Film jest dostępny na stronie: <https://www.youtube.com/watch?v=LnrjdDg4gdA&feature=youtu.be>.

Więcej o akcji: www.zyciowypresepis.pl.

- W codziennym życiu warto zaufać nie tylko swoim dłoniom, ale również dłoniom swojego partnera. Często to właśnie mąż czy chłopak może zauważyć, że z naszymi piersiami dzieje się coś niepokojącego, a takie spostrzeżenia są bezcenne. Dlatego postanowiliśmy zwrócić uwagę na to, że wzajemna troska o zdrowie powinna być nieodłącznym elementem szczęśliwego związku - dodaje Joanna Borchak.

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



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

ZDROWIE
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



Warto dawać z siebie wszystko w pracy?

H. bardzo ciężko pracował, próbując udowodnić swoim szefom, jak doskonałym jest pracownikiem. W efekcie jego praca stała się dla niego ważniejsza od wszystkich i wszystkiego. Przypłacił to dwoma rozwodami, ale wciąż wierzył, że warto dawać z siebie wszystko w biurze.

Otrzymał kilka awansów i podwyżek, ale mimo swego poświęcenia, był jednym z pierwszych zwolnionych, kiedy zaczęto restrukturyzację firmy, w której pracował. Koledzy z pracy nie czuli się swobodnie

w jego obecności, a niektórym zwiercznikom wydawał się wręcz zagrożeniem. Co więcej, wieloletni brak odpoczynku i nieustanne wysokie tempo pracy, spowodowały pewne psychiczne zaburzenia, które lekarze przypisali stresowi.

H. i wielu mu podobnych, którzy za wszelką cenę starają się dawać z siebie wszystko przez cały czas, robią błąd. Żądają od siebie perfekcji, nie zdając sobie sprawy z tego, że nie ma rzeczy i ludzi doskonałych. Oczekując od siebie doskonałości - dążąc do tej nieosiągalnej normy - możesz popaść w spiralę negatywnego myślenia, która w efekcie może przynieść niezadowolenie, nadmierny samokrytycyzm, rozżalenie i postawę zniechęcenia. Jeżeli, tak jak H., zmuszasz się do perfekcyjnego wykonywania obowiązków, możesz nagle zdać sobie

sprawę, że twoje wysiłki przynoszą skutek przeciwny do zamierzonego. Zmuszanie się do sprostania nierealnym oczekiwaniom skutkuje nadmiernym stresem, niepokojem, niechęcią do pracy, wypaleniem. Ponadto perfekcjonizm często zachęca do niezdrowej konkurencji, a nawet może się stać powodem zachowań nieetycznych (ściąganie na egzaminach, przypisywanie sobie cudzych zasług, podawanie fałszywych kwalifikacji zawodowych).

Gdy już sobie uzmysłowisz, jak nierealne są twoje absolutystyczne kryteria, naucz się rezygnować z pracy na pełnych obrotach przez cały dzień. Zamiast tego postaraj się jak najlepiej wykonywać swoją pracę, zdając sobie jednocześnie sprawę, że bywają dni, kiedy można czuć się gorzej, być zaabsorbowanym



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

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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

M/0130



**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 Naczyniowej i 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

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

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

ZBIGNIEW KUPIS
 - specjalista chirurgii ogólnej
 chirurgii naczyniowej i angiologii
**Leczenie przewlekłej niewydolności żylnych
 i miażdżycy kończyn dolnych:**

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

Centrum Medyczne "MedJana"
 Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943

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

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

jakimś problemem osobistym lub dojść do wniosku, że aktualnie wykonywane zadania nie są zbyt ważne. Kiedy uwolnisz się spod nacisku perfekcjonizmu, praca będzie sprawiała ci większą przyjemność, rezultaty będą dobre, a być może nawet doskonałe. Po prostu pracuj. W rezultacie częściej będziesz czerpał satysfakcję z pracy, która nie będzie musiała być doskonała. Dobrym przykładem może być A., który spędził dwa tygodnie, malując swoje mieszkanie; praca była daleka od doskonałości, ale wykonana z pewnością przyzwyczajenia. Ponadto, A. odczuwał przy tej okazji radość z samego malowania i jego efektu. H. mógłby się wiele nauczyć od A, o tym, na czym polega różnica pomiędzy frustracją spowodowaną dążeniem do perfekcji, a satysfakcją płynącą z doskonalenia swoich umiejętności. H. musi się także nauczyć znajdować czas na odpoczynek - chwilę oddechu, zabawę i gry - poza pracą by podwyższyć

jej wydajność i jakość.

Efektem perfekcjonizmu są zwykłe frustracja i rozczarowanie.

Niektóre rzeczy powinny być po prostu dobre.

Jeśli mierzysz zbyt wysoko, możesz spudłować.

Rezultat jest czasem mniej ważny, niż radość czerpana z wykonywania jakiegoś zadania.

Nie zawsze muszę dawać z siebie wszystko.

Staraj się raczej doskonalić siebie, niż być perfekcjonistą.

Więcej w książce: Jak nie wpaść w depresję. 40 szkodliwych przesądów, które zaturawiają nam życie - Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus, Allen Fay.

Źródło: Deon.pl

KLINIKA EUROMED
 Radom, ul. Klonowica 8/1
 Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
 tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

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

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

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)

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 nazębnego
- piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

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

Domowe sposoby na maseczkę do włosów

Domowe kosmetyki, które stosowały nasze babcie i prababce, świetnie sprawdzały się przez wiele lat. Jak wykorzystać naturalne składniki do pielęgnacji włosów? Oto kilka przepisów.

Maseczka nawilżająca

Do jej wykonania potrzebne jest jedno dojrzałe awokado, przezroczysta folia spożywcza oraz ręcznik. Awokado obieramy, oddzielamy pestkę i rozgniatamy widelcem. Papkę nakładamy na głowę i masujemy włosy oraz skórę głowy. Następnie przykrywamy włosy folią i ręcznikiem dla zachowania ciepła. Masę spłukujemy po około 40 minutach i myjemy szamponem.

Maseczka regenerująca

Składniki tej maski to 2 żółtka, 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z połówki cytryny. Potrzeba będzie również przezroczysta folia spożywcza i ręcznik. Na długie włosy potrzebne będzie przygotowanie maski z podwójnej ilości składników. Składniki należy przełożyć do miseczki i dokładnie wymieszać, a następnie pozostawić na włosach przez około 30 minut. Po tym czasie można włosy spłukać i umyć.

Maseczka wzmacniająca

Składniki: 1/2 opakowania drożdży, 2 łyżki mleka. Potrzebna będzie również przezroczysta folia spożywcza oraz ręcznik. By wykonać maseczkę należy



zmieszać drożdże i mleko, następnie podgrzać je rondelku, aż do czasu, gdy powstanie gęsta papka. Należy nałożyć maskę na suche i niemyte włosy oraz wmasować ją mocno.

Na koniec można przykryć włosy folią i zawinąć w ręcznik. Maskę regeneruje strukturę włosa.

Płukanka nadająca blask

Potrzebujemy następujące składniki: 2 łyżki cynamonu, kilka goździków, 1/2 łyżeczki majeranku, 1 litr wody. Składniki wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy przez 10-15 minut. Wywar należy wymieszać z wodą w misce i wypłukać nią włosy.

Na koniec warto umyć je szamponem.

Źródło: <http://www.dobre-artykuly.pl>

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

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

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

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

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**

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

NZOZ profident PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

lek.stom. Elżbieta Kaczowska
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

AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCI KATYNI 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek.stom. **Bożena Domańska**
lek.stom. **Anna Domanska**

Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok 7 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

J/0498

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

eDent www.edent.radom.pl
STOMATOLOGIA
PEŁNY ZAKRES USŁUG

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

CENTRUM BERNARDYŃSKA

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234
48 386 95 00

Z/0590

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!**



Chudzielec. Fajtłapa. Nic z ciebie nie będzie

Molestowanie emocjonalne jest najbardziej rozpowszechnionym rodzajem krzywdzenia dziecka. Jednak zdecydowanie trudniej je zdefiniować i udowodnić niż przemoc fizyczną lub wykorzystywanie seksualne.

Cofnijcie się myślą do wcześniejszych okresów swojego życia; mogą niemal zagwarantować, że przypomniecie sobie takie sytuacje, w których doświadczaliście molestowania emocjonalnego.

Czy wasi rodzice karcili was w sposób, który budził w was poczucie zawstydy?

i winy? Czy usłyszeliście kiedyś kierowane pod waszym adresem takie przezwiska, jak: „głupi”, „fajtłapa”, „podły”, „gruby”, „chudzielec”, „oferma” lub inne poniżające epitety? Czy ktoś się z was wyśmiewał? Czy byliście kiedyś kozłami ofiarnymi?

To wszystko są formy molestowania emocjonalnego. Zakres szkód wywołanych przez molestowanie emocjonalne zależy od jego źródła oraz czasu trwania. Co innego, jeśli ktoś całkiem obcy nazwie cię niezdarą lub głupkiem, a co innego, jeśli powie to twoja matka.

Przez lata w każdą sobotę odkurzałam dziewięć pokoi w naszym domu na wsi. Nie miałam nic przeciwko tej pracy, chociaż wolałabym sobie poczytać książkę. Ale jakoś nigdy nie udało mi się wykonać jej dobrze. Pamiętam, że pewnego dnia obudziłam się rano i przyrzekłam sobie, że to będzie dzień, w którym w końcu osiągnę cel i mama będzie dumna z mojego odkurzenia.

Problem w tym, że to nie zdarzyło się nigdy. Nigdy nie zostałam doceniona, za to mama zawsze mnie zbesztala. „Gracie - mówiła - tego stołu nawet nie dotknęłaś szmatką!”. Jakimś sposobem zawsze znalazła kilka drobinek kurzu. Potem następowały dłuższe lub krótsze tyrady na temat tego, jaka jestem niestara, leniwa i nieodpowiedzialna. Nie widziała tego, że byłam całkiem dobrym dzieckiem; zwyczajnie nie potrafiłam sprostować jej wymaga-

**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, Dermatologicznej, Endokrynologicznej, Kardiologicznej, Laryngologicznej, Medycyny Pracy, Okulistycznej, Ortopedycznej, Rehabilitacyjnej

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesjologia 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



Hanna Małacka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom ul. Mireckiego 10 - NEL-MED

II piętro gab. 11

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

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33

(wejście od ul. Rzemieślniczej)

wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053



www.medicon.com.pl

MEDICON
PRZYGOTOWAŁ I DZIAŁA

**Zabiegi usunięcia zaćmy
przy użyciu najnowszego sprzętu
i technik operacyjnych**

- zabiegi płatne.

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

Lek. med. Kiciak Zbigniew

- Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać
w gabinecie nr 20 I piętro,
Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej
lub pod numerem telefonu:

48 367-15-16 lub kom. 790-610-790

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl

od pn. do pt. w godzinach od 8.00 - 16.00

Serdecznie Państwa zapraszamy

O/0073

OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

O/0060

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30, sob. 9.30-13
tel. 48 363 37 15

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

Dorota Miszczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista

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

okodorota_wm@wp.pl

O/0467

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

**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/0403

niom.

Podkreślasz porażki, pokazujesz błędy?

Moja matka krzywdziła mnie emocjonalnie. Zamiast pomóc mi lepiej wykonać zadanie, poniżała mnie. Jeśli moja pobożna matka mogła mnie tak krzywdzić, to jestem pewna, że wielu innych rodziców również krzywdzi emocjonalnie i znieważa słownie członków swoich rodzin. Jeśli zdaliście sobie sprawę, że i wy do nich należyście, postanówcie z tym natychmiast skończyć!

Na spotkaniu rady rodziców w jednym z liceów miałam pogadankę na temat motywacji. Gdy skończyłam, podeszła do mnie para rodziców, którzy wyglądali na zmartwionych. Zapytali: „Co możemy zrobić, żeby zmotywować naszego szesnastoletniego syna? Jest wystarczająco zdolny, ale po prostu nie chce się uczyć. W jego pokoju nie zawsze bałagan, a jego postawa jest nie do przyjęcia!”

Właśnie poświeciłam godzinę na omówienie sposobów motywowania dzieci, więc musiałam pomodlić się o cierpliwość! Potem zapytałam: „Jakich metod już próbowaliście?”. Ojciec niemal ze łzami w oczach odpowiedział: „No cóż, próbuję skłonić go do nauki. Pokazuję mu jego błędy. Powtarzam mu, że do niczego nie dojdzie, że będzie się nadawał tylko do kopania rowów. Nie wyobrażam sobie, jak on kiedykolwiek będzie w stanie zarobić na życie”.

To mi wystarczyło. Nastolatkom ogrom-

nie zależy na tym, żeby rodzice byli z nich dumni, ale ich zaciekle determinacja, żeby być niezależnymi, nie pozwala im przyznać się do tego przed rodzicami. Pragnąc zmotywować swojego syna, ten niesamowicie zaangażowany, ale niedoinformowany ojciec krzywdził go emocjonalnie - i w niezamierzony sposób podsycił jego bunt.

Może się zdarzyć, że zniewagi i negatywne prognozy zmotywują dziecko, żeby udowodnić rodzicom lub dorosłemu, że nie miał racji, ale znacznie częściej okazują się samospełniającymi się przepowiedniami. Uczestniczyłam kiedyś w seminarium prowadzonym przez dra Haima Ginotta, słynnego w latach siedemdziesiątych psychologa dziecięcego. Zilustrował on wówczas tę koncepcję następującym przykładem:

Ojciec zabrał swojego pięcioletniego syna na lody. Gdy sprzedający wręczył loda ojcu, niecierpliwy chłopczyk błagał, żeby ojciec dał mu go jak najszybciej. Ojciec potrząsnął głową. „Jak ci go dam, to zaraz go upuścisz” - powiedział. „Nie upuszczę” - obiecał chłopiec. „Proszę, daj mi go, ta-

tusi!” Ojciec kilkakrotnie powtórzył swoje ostrzeżenie, po czym w końcu wręczył synkowi loda - a chłopiec natychmiast go upuścił.

Dr Ginott zakończył swoje opowiadanie tymi słowami: „To dziecko nie chciało być synem kłamcy, dlatego uczyniło to, co wielokrotnie przepowiadał ojciec: upuścił loda”.

Skrzydlenie emocjonalne

Po napisaniu książki Verbal Abuse [Znieważanie słowne] otrzymałam niepokojący list od lekarza. Jego syn, świetny pływak, bardzo przykładający się do treningów, należał do drużyny pływackiej. Ojciec pisał, że trener drużyny nigdy nie chwalił zawodników, choćby dzieciaki nie wiem jak się starały. Trener chciał mieć wspaniałą drużynę i widocznie sądził, że upokarzające uwagi, krzyki i wyzwiska zmotywują jego pływaków do coraz lepszych rezultatów, a z niego uczynią mistrzowskiego trenera.

W rzeczywistości syn lekarza był tym zniechęcony, a jego wyniki zamiast się poprawić, były coraz słabsze.

Dokończenie na str. 24

Chudzielec. Fajtłapa. Nic z ciebie nie będzie

Dokończenie ze str. 23

Skrzydzenie emocjonalne może być rezultatem różnych zachowań, od milczącego, zjadliwego spojrzenia do najeżonej plugawym słownictwem tyrady. Skutkuje ono natomiast: brakiem pewności siebie, lękiem, miernymi dokonaniem, niepowodzeniami, utratą poczucia własnej wartości, niepokojem w kontaktach społecznych... - można by tę listę ciągnąć dalej.

Jak rodzice zaniedbują dzieci

Oto kilka scenariuszy ilustrujących liczne sposoby, na jakie rodzice mogą zaniedbać dziecko:

- Dwuletnia Laura bije Kyle'a, swojego czteroletniego brata, chcąc zabrać mu jego zabawkę. Kiedy matka podnosi ją, żeby przygotować ją do obiadu, Laura kopie również matkę, wrzeszcząc: „Nie chcę obiadu! Chcę się bawić”. W obydwu przypadkach matka usprawiedliwia dziecko, ponieważ „za krótko spała w południe”. Mama nie chce wyciągnąć wobec jej zachowania konsekwencji. Łatwiej jest szukać wymówek.

- Trzyletnia Annie uwielbia kolorować i tworzyć rzeczy z błyszczącego papieru. Nauczyła się tego w przedszkolu. Ojciec jest całymi dniami w pracy, a matka zajmuje się dużym domem, pracuje na pół etatu i ma niezliczone obowiązki. Obojgu znacznie łatwiej jest posadzić Annie przed telewizorem, niż poświęcić jej trochę czasu i energii i współ-

nie z dzieckiem uczestniczyć w twórczych zajęciach.

- Sześcioletni Carl potrzebuje trochę dodatkowej pomocy w nauce. Jego samotna matka musi wiele pracować i nikt jej nie pomaga. Czuje, że musi wykonywać wszystkie prace domowe, ponieważ jej matka patrzy bardzo krytycznie, jeśli coś jest nie tak. Chciałaby pomóc Carlowi w nauce, ale postanowiła, że będzie musiał poprzestać na tym, czego nauczy go jego nauczycielka. Oczywiście, nikt nie uczy Carla grać w piłkę nożną czy koszykówkę, ponieważ ojciec bardzo rzadko się z nim widuje.

- Bill, piątklasista, jest niezły w sporcie. Potrzebuje uwagi ojca. Chciałby z nim poćwiczyć, ale ojciec, w ramach swojej pracy, dużo podróżuje i gdy wraca do domu, jest bardzo zmęczony. Lubi oglądać sport w telewizji i nie ma ochoty na rzucanie piłki. I nie można od niego oczekiwać, żeby w sobotnie popołudnie spędził dwie godziny w gorącym słońcu po to, żeby w końcu zobaczyć, jak Bill wypada z gry...

Chociaż każdy rodzaj skrzywdzenia jest straszny i rozdzierający serce, to jednak najbardziej żal mi dzieci zaniedbanych. Jak bardzo bolesne musi być dla nich to, że rodzice unikają swoich dzieci i traktują je tylko jako dodatkowy ciężar. Drogi rodzicu, nigdy nie zaniedbuj swojego dziecka! To dehumanizuje, niszczy psychicznie i prowadzi do rozpacz.

Pracowałam z kilkoma ojcami, którzy sami w dzieciństwie byli zaniedbywani. Jeden usiłował nauczyć się od ojca umiejętności technicznych. Ponieważ był trochę niezręczny, zdarzało mu się upuścić klucz francuski lub zgubić śrubę, co irytowało jego ojca. „Daj, synu, ja to zrobię - mówił - ty się po prostu nie nadajesz do męskiej roboty”. Ojciec nie tylko odnosił się do syna obelżywie, ale również zaniedbywał jedno ze swoich najważniejszych zadań, jakim jest cierpliwe wprowadzanie syna w rolę mężczyzny.

Znam też innego ojca, który ma poważne trudności z utrzymaniem się w pracy. Unika odpowiedzialności wszędzie tam, gdzie jest to możliwe, pracuje jak najmniej, każdy wieczór i weekend wykorzystuje na zabawę. Wprawdzie bawi się z synami, jednak rodzina cierpi z powodu jego niezdolności do utrzymania stałej pracy. Kiedy zapytałam go o jego lata chłopięce, powiedział mi, że po szkole zawsze chciał się bawić z kolegami. Rzucił książki i wypadał z domu, wrzeszcząc: „Mamo! Wychodzę się pobawić!”. Mama chciała, żeby był odpowiedzialny, więc odpowiadała krzykiem: „Najpierw masz posprzątać pokój, Michael!”. Ale po Michaelu dawno już nie było śladu. I zgadnijcie, co było potem! Kiedy wracał, spalony słońcem i pogryziony przez komary, matka już posprzątała za niego pokój. Była poirytowana, a on czuł się okropnie winny - ale wcześniej dobrze się bawił. Poprzez zaniedbanie właściwej dyscypliny wychowała mężczyznę nieodpowiedzialnego, myślącego tylko o zabawie i dręczonego poczuciem winy.

Zaniedbując opiekę, miłość i wychowanie dziecka - krzywdzimy je, za co w przyszłości przyjdzie mu zapłacić wysoką cenę. Z drugiej strony, jeśli uświadomimy sobie, że nasze dziecko czuje się zaniedbane i w odpowiednim czasie zareagujemy na jego uczucia, będzie to akt miłości, który może przynieść wielkie korzyści.

Neil urodził się, gdy jego siostra, Melanie, miała dopiero osiemnaście miesięcy. Matka zauważyła wtedy, że jej starsza córka staje się agresywna i nieznosna. Melanie nie chciała brata i nie wiedziała, co z nim zrobić. Czasami szczyptała niemowlę. Kiedy indziej znówu, gdy matka przytulała Neila, wyciągała wszystkie naczynia z szafek w kuchni albo rozrzucała kosmetyki po sypialni.

Na szczęście jej mama zrozumiała, że brat-szerek pojawił się, zanim Melanie sama poczuła się wystarczająco dopieszczona. Poprosiła swoją matkę, aby pomogła jej przy niemowlaku, a sama wróciła do swoich wcześniejszych zwyczajów niańczenia Melanie. Kołysała ją i śpiewała jej, łaskotała ją i tuliła. W ciągu zaledwie kilku tygodni Melanie została na nowo nasycona miłością i zaczęła z radością obserwować swojego szybko rosnącego brata. Kilka lat później byli już dla siebie drogimi przyjaciółmi.

Więcej w książce: Jak uchronić dziecko przed przemocą - Grace Ketterman.

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. foniatra
poniedziałki od godz. 15

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

BEZPŁATNIE NFZ

zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

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**

20262

Jubileusz Miłosierdzia

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

Takimi słowami zakończył się tekst - pisany w tym miejscu - przed miesiącem. Za nami Wielki Post i Wielki Tydzień; czas naszych „małych” - a bywa, że i wielkich - powrotów do Boga. Owe powroty winny cieszyć nas wszystkich. I cieszą - pod jednym wszakże warunkiem, że są to powroty autentyczne, prawdziwe. Gorzej, gdy udajemy - iż powracamy do Boga - przed samym sobą, nie wspominając o duchownym, którego zastaliśmy w konfesjonale. W tym miejscu nie trzeba - chyba - nikogo przekonywać, że Pana Boga, to szukać się nie da. Księżda przeważnie też. Siebie samego jednak - niektórym udaje się oszukiwać przez całe lata. Tak trudno - niejednemu z nas - stanąć przed sobą samym w prawdzie, a przecież poznanie prawdy jest warunkiem naszej prawdziwej wolności - także od niewoli grzechu. Zobaczyć prawdę o swoim życiu, o tym kim jestem rzeczywiście, a nie kim wydaje mi się, że jestem! By to było możliwe, trzeba zdobyć się na zrobienie uczciwego rachunku ze swojego życia. Trzeba zdobyć się na szczerą - „aż do bólu” - rozmowę ze swoim sumieniem.

Wymaga tego szacunek dla Boga, który jest przecież celem mego powrotu. Jest „Bogiem jedynym” i „nie ma innego”. Czyżbyśmy nie znali pierwszego z dziesięciu Przykazań: Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną. Zaraz potem Bóg dodaje, iż domaga się szacunku dla siebie - nawet imienia Boga nie wymówisz bez szacunku - nadaremno. „Nie będziesz brał imienia Pana, Boga swego, nadaremnie”. Brak szacunku wobec Boga - oto grzech jakże często spotykany u tych, którzy klękają przy konfesjonale. Klękają zupełnie nie przygotowani. Nie zrobili bowiem rozliczenia ze swoim dotychczasowym życiem, ale oczekują rozgrzeszenia. Pana Boga zwykli traktować „z góry”, niepoważnie, lekceważąco. Dlaczego więc mieliby się przygotować do spotkania z Nim w sakramencie pojednania? Nieraz zadaje sobie pytanie - jak to jest? Ci sami ludzie, gdyby zostali zaproszeni na spotkanie, z kimś postawionym wysoko w hierarchii społecznej - przecież nie poszliby na to spotkanie zarośnięci, nieogoleni i w przysłowiowych walonkach czy fartuchu. Prawdopodobnie byłiby przyzycykowani - fryzjer, buty wyczyszczone i porządną garnitur, może nawet krawat. A i do rozmowy na spodziewany temat, też byłiby przygotowani. Pewnie, że nie chodzi w konfesjonale o to jak jesteś ubrany. Lecz czy można przyjść - na tak ważne spotkanie - zupełnie bez przygotowania?

Co ma zrobić spowiednik, gdy słyszy iż ktoś np. nie był kilka lat u spowiedzi, a jedynym grzechem przez te lata, to to, że ów ktoś nie chodził do kościoła i się nie modlił. I nic więcej! Mowa zaś jest o kilku latach - nie dniach.

Prawdziwy powrót zaczyna się od wysiłku stawania w prawdzie. Gdy wraca „syn marnotrawny” - z przypowieści u św. Łukasza - to wie on co zrobił: „zgrzeszyłem /.../ nie jestem godzien”. Chce być tylko sługą, tak jak inni. Jakże często współcześni „synowie marnotrawni” na uwagę, iż nie są przygotowani do spotkania w sakramencie pokuty, reagują agresją, wstają i odchodzą od konfesjonale, mając pretensje do wszystkich - z wyjątkiem samych siebie.

To prawda: miłosierny Bóg, wzywa wszystkich, by wrócili do Niego. Nie chodzi jednak o powrót „byle jaki”. O powrót dla samego powrotu. Chodzi o prawdziwe spotkanie „dziecka” z Ojcem, choćby owo dziecko liczyło sobie już bardzo dużo wiośen i przez wiele z nich o Bogu, który jest Ojcem - zapomniało.

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 PRZECIWDŁĘŻYNOWE****ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE****URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH****SPRZĘT MEDYCZNY**

Fachowy dobór oraz doradztwo!

Bezpłatny dojazd
i prezentacja sprzętu
na terenie całego kraju



Realizujemy
dofinansowania:



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

**SKLEP MEDYCZNY**

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



REFUNDACJA
- umowa z

**CYFROWE APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA**

- * Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- * Pieluchomajtki
- * Sprzęt stomijny
- * Wózki inwalidzkie
- * Łaski, kule,
- * balkoniki
- * Peruki
- * Protezy piersi
- * Obuwie i wkładki ortopedyczne
- * Materace i poduszki przeciwdłężynowe
- * 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**

deltamed
transport ratowniczo medyczny

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

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**

Komunikat Prezydium Komisji Episkopatu Polski w sprawie pełnej ochrony życia człowieka

Życie każdego człowieka jest chronione piątym przykazaniem Dekalogu: „Nie zabijaj!”. Dlatego stanowisko katolików w tym względzie jest jasne i niezmiennie: należy chronić od poczęcia do naturalnej śmierci życie każdego człowieka.

W kwestii ochrony życia nienarodzonych nie można poprzestać na obecnym kompromisie wyrażonym w usta-

wie z 7 stycznia 1993 roku, która w trzech przypadkach dopuszcza aborcję. Stąd w roku Jubileuszu 1050-lecia Chrztu Polski zwracamy się do wszystkich ludzi dobrej woli, do osób wierzących i niewierzących, aby podjęli działania mające na celu pełną prawną ochronę życia nienarodzonych. Prosimy parlamentarzystów i rządzących, aby podjęli inicjatywy ustawodawcze oraz uruchomili

programy, które zapewniłyby konkretną pomoc dla rodziców dzieci chorych, niepełnosprawnych i poczętych w wyniku gwałtu. Wszystkich Polaków prosimy o modlitwę w intencji pełnej ochrony życia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci zarówno w naszej Ojczyźnie, jak i poza jej granicami.

Warszawa, 30 marca 2016 r.

Spotkanie Wielkanocne dla Pracowników Służby Zdrowia



Duszpasterstwo Służby Zdrowia zorganizowało Spotkanie Wielkanocne dla Pracowników Służby Zdrowia. Na spotkaniu gośćmi specjalnymi byli ks Bp Piotr Turzyński i Rektor WSD ks. Jarosław Wojtkun

Pielgrzymki Służby Zdrowia

21 – 22 maja 2016

92. Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę do Częstochowy.

zapisy: dr Jadwiga Kazana: 604 109 454.



ZIEMIA ŚWIĘTA 8 dni (samolot)
termin: 24.09-01.10.2016

Pielgrzymka Służby Zdrowia w roku Miłosierdzia

Tel Aviv – Jerozolima – Betlejem – Ain Karem – Cesarea – Hajfa
– Nazaret – Kana Galilejska – Góra Tabor – Tabga – Kafarnaum –
Jezioro Galilejskie – Jerycho – Morze Martwe – Betania
informacja, zapisy: 696499520
www.pielgrzymki.radom.pl

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

fit

APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO
7 DNI
W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a**

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

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

A/0004

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 OSIEDŁOWA

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

tel. 48 332 07 29

A/0036

 **apteka**

CZYNNA
poniedziałek - piątek 8 - 20
sobota 7 - 16



48 380 35 93

Apteka w **rh**
radomskie hale mięsne

Radom ul. Wernera 10a

A/0634