

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje !!!

Już za parę dni, za dni parę, Weźmiesz plecak swój i ...

Może gitarę, a może dziewczynę czy chłopaka, albo też żonę i dzieci? I ruszamy w drogę. Jedni będą poznawać obce kontynenty, inni odwiedzać ciekawe zakątki Europy, a jeszcze inni – cieszyć się urokami naszej pięknej Ojczyzny. Będą też i tacy, którzy spędzą wakacje na działce, gdzie nie tylko można popracować,

ale i odpocząć. Najważniejsze, aby nie przegapić wakacji. Bo to okres szczególny, kiedy każdy z nas powinien zmienić choć na chwilę środowisko, w którym na co dzień przebywa.

Wakacje to cudowny czas zarezerwowany nie tylko dla uczniów. Każdy z nas ma prawo do wypoczynku.

Z życzeniami dobrych wakacji

Z.G.



foto. Piotr Bobrowski.

ARTYKUŁY:

5 sposobów na poradzenie sobie z fobią społeczną

Czytaj na stronie 4.

Najskuteczniejszy lek na nadciśnienie

Czytaj na stronie 8.

Samodyscyplina. Ale jak to zrobić?

Czytaj na stronie 10.

Pierwsze cięcia w Puszczy Białowieskiej

Czytaj na stronie 12.

Polska przeciwko standaryzacji usług medycznych w UE

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – szalwia hiszpańska

Czytaj na stronie 22.

Depresja aktywnych ludzi

Czytaj na stronie 24.

XXXI Światowe Dni Młodzieży

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

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. 11
Psychiatria – str. 11, 15
Psychologia – str. 11, 15
Rehabilitacja – str. 13, 19
Stomatologia – str. 9, 15, 17
Urologia – str. 16

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. 13

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 7, 11, 14, 24
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

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

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**

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



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

5 sposobów na poradzenie sobie z fobią społeczną

To coś więcej niż nadmierna nieśmiałość. Fobia społeczna to lęk przed sytuacjami społecznymi, który nierzadko uniemożliwia normalne życie.

Według jednej ze szkół psychologicznych nieśmiałość od fobii społecznej różni się tylko stopniem natężenia. Zakres lęku może rozciągać się w granicach od lekkiego (nieznaczna nieśmiałość) do zupełnie niemożliwego do opanowania, wymykającego się wszelkiej autokontroli (skrajne, ciężkie przypadki fobii). Czy lęk przed sytuacjami społecznymi będziemy w tym wypadku nazywać nieśmiałością, czy fobią społeczną nie ma większego znaczenia. Ważne jest sedno problemu.

Drużyna odróżnia te dwa pojęcia.

– Według niej nieśmiałość to cecha charakteru danej osoby, natomiast fobia społeczna jest definiowana jako chorobowe zaburzenie nerwicowe – wyjaśnia psycholog i psychoterapeuta, dr n. med. Mateusz Borowiec z krakowskiego Ośrodka Terapeutycznego „Arche”. – Jako cecha charakteru nieśmiałość jest przez nas w miarę akceptowana i nie utrudnia nam życia. Po prostu, wiemy o sobie, że lubimy bardziej kameralne grona, samotność i spokój. Natomiast w tym zestawieniu fobia społeczna będzie tym, co nierzadko unie-

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**

kardiolog

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

K/0552

**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

możliwia normalne życie.

Dlatego ważnym czynnikiem w decyzji o leczeniu, o którym można mówić tylko w sytuacji fobii, jest subiektywne odczucie, na ile problem z lękiem społecznym obniża jakość naszego życia. To najlepszy wyznacznik w ocenie, czy problem fobii społecznej dotyczy nas.

Skąd ten lęk?

Jest to ważne pytanie, które należy sobie postawić, w momencie gdy zaczniemy stawiać czoła naszym zahamowaniom społecznym. Jednak ostateczną odpowiedź uzyskamy prawdopodobnie dopiero po odbyciu terapii. To dzięki niej będziemy w stanie dotrzeć do źródła schorzenia. – Przyczyn powstania fobii społecznej może być wiele. U części osób nierozwiązane konflikty wewnętrzne mogą znaleźć ujście w wytworzeniu się fobii. U innych może zabraknąć odpowiedniej ilości interakcji społecznych, która uczyniłaby nas na tyle „sprawnymi towarzyszko”, by odnosić na tym gruncie sukcesy i czuć się bezpiecznie. Jeszcze u innych fobia może być pochodną na przykład zaniżonej samooceny, czyli niejako czubkiem góry lodowej – tłumaczy dr M. Borowiec.

Niezależnie od rodzaju terapii, który zostanie dobrany dopiero po odkryciu podłoża schorzenia, zawsze jej głównym elementem będzie osvajanie się z sytu-

acjami społecznymi. Nie da się pokonać żadnej fobii, nie konfrontując się z obiektem czy zjawiskiem generującym lęk.

Razem i stopniowo

Terapia u dobrego specjalisty doświadczonego w leczeniu fobii to jedno z podstawowych lekarstw na lęk społeczny, które może przynieść wyzdrowienie. Nierzadko równolegle wspiera się ją kuracją farmakologiczną opierającą się głównie na podawaniu leków przeciwłękowych i przeciwdepresyjnych. Zanim jednak psychologiczno-farmakologiczne oddziaływanie zacznie przynosić efekty, spróbujmy pomóc sobie sami przestrzegając kilku

ważnych zasad.

1. Nie nadwyrażaj się

Jeśli odkryłeś u siebie lęk społeczny, ważne jest, żeby codzienne, rutynowe czynności, przykładowo praca zawodowa, nie były źródłem nieustannego stresu. W tym co musisz wykonywać codziennie, powinieneś czuć się bezpiecznie. Byłoby to bardzo niewskazane dla zdrowia psychicznego codziennie po kilka godzin trwać w ogromnym lęku. Na tyle, na ile to możliwe, dostosuj powtarzalne aktywności do stopnia odczuwanego przez ciebie dyskomfortu społecznego.

Dokończenie na str. 6

 **APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

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

5 sposobów na poradzenie sobie z fobią społeczną

Dokończenie ze str. 5

2. Stopnij trudność sytuacji społecznych

Nie wskazuj od razu na głęboką wodę. Jak to zostało już powiedziane, nie pokona się fobii społecznej bez oswajania się z sytuacjami wzbudzającymi lęk. Jednak to oswajanie należy zaczynać od najmniej stresujących okoliczności, na przykład uczestnictwa w rodzinnej imprezie czy pójścia do restauracji. Publiczne wystąpienia przed dużym zgromadzeniem będą prawdopodobnie dla każdego znajdowały się na ostatnich miejscach tej listy.

3. Nagradzaj się

Nagradzanie się wzmacnia pozytywne skojarzenia związane z daną sytuacją społeczną, działając na podświadomość. Zawsze więc, gdy uda ci się nawet

najmniejsza rzecz związana z pokonywaniem lęku, zafunduj sobie jakąś nagrodę: dobrą kawę, wyjście do kina czy choćby półgodzinny relaks z ciekawą książką. Podświadomość „zapisze” w tobie, że zachowanie się w ten konkretny sposób w sytuacji społecznej jest dobre i przyjemne.

4. Mów innym o swoim problemie

Nie zostawaj sam ze swoimi lękami. Opowiadanie bliskim o swoim lęku, pomaga go przezwyciężyć. Ponadto jest duża szansa, że otrzymasz otuchę i wsparcie.

5. Relaksuj się jak najczęściej

Staraj się jak najczęściej rozładowywać napięcie skumulowane w tobie. Pomocne mogą być lekkie ćwiczenia

fizyczne, najlepiej na świeżym powietrzu, ćwiczenia oddechowe i wizualizacje.

Regularne, wielokrotne wykonywanie głębokich wdechów i wydechów powinno wejść ci w nawyk. W stresie oddech staje się płytki, przez co organizm może być niedotleniony, co przezmóżgjęst odbierane jako znak, że znajdujemy się w sytuacji zagrożenia. Dotlenienie organizmu „podpowiada” mu, że może czuć się swobodnie i bezpiecznie. Pomocne mogą być również wizualizacje. Wyobrażaj sobie często, jak chciałbyś się zachować w danej sytuacji społecznej. W momencie znalezienia się w niej, mózg przypomni sobie model tego zachowania i łatwiej będzie ci wprowadzić w życie pożądany sposób bycia.

Dr Mateusz Borowiec stwierdza również, że w fobii społecznej często jesteśmy „pewni” tego, że inni dostrzegają nasz lęk i przez to myślą o nas źle. Tymczasem, najczęściej tak nie jest. Nasze zahamowania, nawet jeśli są widoczne dla otoczenia, to nie w aż takim stopniu, jak subiektywnie myślimy. Ponadto, osoby nie do końca pewne siebie wzbudzają większą sympatię niż te rozpychające się łokciami. Warto więc przyjrzeć się krytycznie nie tyle sobie, co swoim niekoniecznie zgodnym z rzeczywistością przekonaniom.

Źródło: Deon.pl



SENIOR WIGOR
DZIENNE DOMY OPIEKI

**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



**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROczynności
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom

**ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15**

tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316

**pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236**

świadczy bezpłatne usługi w ramach



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

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42

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

P/0363

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GÓZDZIE

STARY GÓZD 35

**17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)**

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



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



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

I/0583



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603, 48 367 15 10

Zaćma

48 367 15 16, 790 610 790

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

leczenie szpitalne - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy



Komercyjne usługi medyczne

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

Z0073

Zabiegi okulistyczne usunięcia zaćmy - płatne.

Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Ordynator Oddziału Okulistyki

Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego

Informacje można uzyskać w gabinecie nr 20 I piętro,

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

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl

od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

SPRZEDAM GABINETY

- stomatologia
- lekarski
- ginekologia
- RTG zębowy

Więcej informacji pod numerem

tel. 509 158 081

w centrum Radomia
pow. **116 m²**

Y/0496



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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

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

Znamy najskuteczniejszy lek na nadciśnienie

Najlepsze efekty w leczeniu nadciśnienia tętniczego daje polipigułka zawierająca w jednej tabletkie kilka leków – powiedział w poniedziałek (23 maja - przyp. red.) na konferencji prasowej w Warszawie dr Aleksander Prejbisz z Instytutu Kardiologii w Warszawie.

Specjalista zauważył, że różnego typu polipigułki są coraz częściej stosowane na całym świecie, ponieważ zwiększają skuteczność leczenia nadciśnienia. „W terapii tego schorzenia na ogół trzeba stosować co najmniej dwa leki, o różnych porach, co dla

wielu chorych, szczególnie dla tych w starszym wieku, jest dość trudne” – powiedział. W efekcie wielu chorych nie stosuje się do zaleceń lekarza.

Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego prof. Piotr Hoffman przypomniał, że nadciśnienie skutecznie leczone jest jedynie u 26 proc. Polaków, głównie z tego powodu, że wielu chorych nie stosuje się do zaleceń kardiologa. Tymczasem leki na nadciśnienie trzeba przyjmować do końca życia. Gdy zostanie ono wykryte u osoby w wieku 30-40 lat, oznacza to, że będzie musiała ona

przyjmować leki przez kolejne co najmniej 30-40 lat.

Z ogłoszonych w 2011 r. badań stanu zdrowia Polaków NATPOL wynika, że u 9 proc. osób z wykrytym nadciśnieniem nie jest ono leczone, a u 36 proc. jest leczone, ale nieskutecznie. U prawie 30 proc. Polaków choroba ta nie została jeszcze rozpoznana. Osoby te albo nie kontrolowały jeszcze ciśnienia tętniczego krwi, albo zbadały sobie je wiele lat temu, tymczasem obecnie jest ono zbyt wysokie.

Dr Aleksander Prejbisz z Kliniki Nadciśnienia Tętniczego Instytutu Kardiologii w Warszawie powiedział, że za nieprawidłowe uznaje się ciśnienie, które przekracza 140/90 mm Hg. Pomiar powinien być kilkukrotny, w różnych dniach i o różnych porach.

Zdaniem specjalisty po wykryciu zbyt wysokiego ciśnienia tętniczego należy jak najszybciej rozpocząć leczenie, które polega na przyjmowaniu leków. „Na początku można stosować tylko jeden lek, jednak coraz częściej terapię rozpoczyna się od zażywania dwóch leków. Niektórzy chorzy na późniejszym etapie choroby muszą stosować nawet cztery i więcej preparatów” – pokreślił dr Prejbisz.

Bardziej intensywne leczenie nadciśnienia, czyli mocniej obniżające ciśnienie, lepiej chroni przed udarem mózgu i zawałem serca. Z danych przedstawionych na konferencji wynika, że zmniejsza ono ryzyko zgonu nawet o 25 proc. W Polsce leczenie skojarzone, kilkoma lekami, stosowane jest u 85 proc. chorych. Im więcej pacjenci muszą stosować leków, tym gorzej stosują się do zaleceń lekarza.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej, stawy u dorosłych (barkowe, kolano), stawy biodrowe u dzieci **EEG**

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

GABINET NEUROLOGICZNY

Środy od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8
zapisy tel.: 48 363 46 14, 694138928

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04

Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

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

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

„Polipigułka ma tę zaletę, że zawiera dwa lub trzy różnego typu leki na nadciśnienie. Dzięki temu chory zażywa mniej leków, co z kolei o 21 poprawia przestrzeganie zaleceń, a o 54 proc. zwiększa wytrwałość terapeutyczną” – podkreślił dr Prejbisz. O 20 proc. mniej jest również działań niepożądanych.

W Polsce polipigułki wciąż jednak rzadko są stosowane. Z danych przedstawionych na konferencji wynika, że zażywa je zaledwie 10 proc. osób z nadciśnieniem tętniczym, podczas gdy średnia europejska to 20 proc.

Dr Prejbisz twierdzi, że głównym powodem zbyt rzadkiego stosowania polipigułek są ograniczenia w ich refundacji. Na przykład nie można ich podawać od razu po wykryciu nadciśnienia. Leczenie trzeba zacząć od jednego leku, ale taka monoterapia nie zawsze jest skuteczna.

Dr Stefan Bogusławski z firmy badawczo-doradczej Sequence przedstawił wyliczenia, z których wynika, że rozszerzenie refundacji polipigułki w nadciśnieniu tętniczym pozwoliłoby zaoszczędzić w budżecie służby zdrowia 42 mln zł rocznie. Leki te poprawiłyby skuteczność leczenia, co z kolei zmniejszyłoby liczbę udarów mózgu i zawałów serca, mniejsza byłaby również kosztowna hospitalizacji chorych.

Źródło: Deon.pl

B/0602

Panoramica 3D

pracownia radiologiczna

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



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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com



**AKCJA KATOLICKA
DIECEZJI RADOMSKIEJ**

PIELGRZYMKA ROWEROWA

☿ „Gdzie chrzest tam nadzieja.”



„WIerność Chrystusa, Wierność Kapłana”

Radom - Jasna Góra 6-9 Lipca 2016



do polubienia

Samodyscyplina. Ale jak to zrobić?

Bez niej nie da się zrealizować żadnego celu. O ile wstanie rano do pracy lub szkoły może jeszcze opierać się na zasadzie: „muszę, więc robię”, o tyle realizacja planów, które narzucamy sobie sami, uda się wyłącznie dzięki samodyscyplinie.

Dyscyplina łączy się nierozdzielnie z silną wolą i samokontrolą. To swoisty nawyk pokonywania własnych, często chwilowych słabości – zmęczenia, lenistwa, zniechęcenia, apatii – i wbrew nim wykonywanie tego, co mówiąc najpro-

ściej, powinno być wykonane.

Nasze obowiązki możemy podzielić dwojako: na te, wobec których istnieje przymus wykonania (praca zawodowa, szkoła, obowiązki domowe) oraz te, które dodatkowo narzucamy sobie sami. Nie rodzą się jednak ani z poczuciem obowiązku ani automatycznie wrodzoną samodyscypliną.

Nauczenie pierwszego to ważne wychowawcze zadanie rodziców wobec dzieci. Często niełatwe.

Czego Jaś się nie nauczy...

... tego Jan nie będzie umiał. Prawda tego przysłowia mocno odnosi się do dyscypliny, ponieważ najlepszym okresem na jej nauczanie jest czas dzieciństwa. Mówi Anna Drabek, coach i psychoterapeutka, prowadząca serwis JesteśOK.pl: – Trzeba dziecku od najmłodszych lat jasno ustalać zasady i wytyczać granice, co należy zrobić, a czego nie wolno. Dzięki temu dziecko pozna także ścieżkę akceptowalnych zachowań i swoje ograniczenia.

Jak to robić?

Poprzez konsekwencję. Zrobisz bałagan, musisz posprzątać, nie posprzątasz, nie będzie bajki. Odpada tutaj reagowanie na często rozpaczliwe wysiłki dziecka, żebyśmy zmienili swoją postawę. Najprostszą metodą buntu malucha jest płacz. O ile większość rodziców, jest w stanie podołać temu protestowi, o tyle wobec słodkiej 7-latk, która napisze wierszyk, stanowiący „okup” za niezjedzenie obiadu, trudniej zachować „twardą rękę”. Dzieci potrafią być bardzo kreatywne i uwielbiają „siłować się” z dorosłymi, żeby w ten sposób badać swoje możliwości. Jeśli dziecko zobaczy, że potrafi burzyć świat zasad dorosłych, którzy w jego oczach są przecież „alfą i omegą”, zbuduje w sobie fałszywe przekonanie na temat własnych możliwości. Dla dorosłego człowiekawiarawe własną omnipotencję jest kompletnie auto-destrukcyjna, jak każdy fałsz, na podstawie którego buduje się swój obraz. Podstawowa zasada w relacji z dzieckiem to pamiętać, że ja tu jestem dorosły, a nie ten mały, uroczy szkrab, któremu należy się od nas nie pobłażliwość, ale ogromna za niego odpowiedzialność.

Najważniejszy związek – obowiązek Żeby wpoić w młodą istotę poczu-

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

również
WIZYTY DOMOWE

tel. 600 466 638,

e-mail: centiped@poczta.fm

cie obowiązku, trzeba wykorzystać podstawową drogę przyswajania sobie przez dziecko życiowych umiejętności: obserwację. Jeśli dziecko widzi, że rodzic całe życie dzień w dzień wstaje rano do pracy, przed posiłkiem myje ręce, po posiłku myje zęby, codziennie gotuje obiad, sprząta, robi domowe zakupy i pranie, niezależnie od tego czy jest zmęczony, wtedy istnieje największa szansa, że prędzej czy później samo zacznie tak robić. Zrozumie, że wypełnienie obowiązku to jedna z podstawowych zasad uczciwego życia. Konieczne jest stosowanie tych dwóch zasad: konsekwentnej perswazji i dawania przykładu równolegle. Jeśli któregoś elementu zabraknie cała nauka może iść na marne. Perswazja bez własnego przykładu to puste słowa, a przykład bez konsekwencji w perswazji to jak budowanie na piasku. Dziecko potrafi wtedy być obowiązkowe, jednak pokusy doświadczania fałszywej omnipotencji będą stale podburzały w nim tę zdolność na rzecz manifestacji własnej wolności i rzekomej niezależności.

Żeby chciało się chcieć

Wyższa szkoła umiejętności to samodyscyplina, wobec rzeczy, których nie musimy zrobić. Anna Drabek radzi przekonywanie siebie do dodatkowego wysiłku, zacząć od zadania sobie pytania: co mogę zyskać dzięki samodyscyplinie? Potem warto ustalić reguły, według których chcemy postępować i na nich opierać swoje wysiłki. Przykładowo: chcielibyśmy prowadzić zdrowy tryb życia, więc zgodnie z tą regułą przeznaczamy 4

godziny w tygodniu na wysiłek fizyczny, zmniejszamy ilość wypijanych kaw na rzecz zielonej herbaty i nic nie jemy po 19. Każdy ustala sobie sam zasady, na których chce oprzeć swoje życie i sam przekłada je na konkret. Warto wyznaczać też sobie cele. W tym przypadku – zdrowego trybu życia – można założyć, że w przyszłym roku wezmę udział w półmaratonie albo pojadę na urlop typu „rowerem dookoła Polski”. Będzie to stanowiło dodatkową motywację.

Trzeba widzieć też sens swoich starań. Jeśli po pracy jestem tak zmęczony, że marzę tylko, żeby wziąć prysznic i iść spać, to wizja „zadań nadobowiązkowych” będzie nam się jawiła jako kara albo w najlepszym przypadku – rzecz niewykonalna. Wtedy trzeba rozpoczynać małymi krokami np. dodatkowy wysiłek – tak, ale nie codziennie, tylko przykładowo w soboty, i zacząć od rzeczy, które wyma-

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

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

gają najmniej zmian. Samodyscyplina ma przecież służyć poprawieniu jakości naszego życia, a nie zamienieniu go w obóz pracy. – Potrzeba nam pracy nad sobą w dziedzinie samodyscypliny, jeśli doświadczamy jakichś skutków jej braku. Gdy odczuwamy, że przez brak dyscypliny coś tracimy, wtedy warto próbować to zmienić – tłumaczy A. Drabek. Bądźmy więc wobec siebie tak samo wyrozumiali, jak i wymagający. Zasada złotego środka sprawdź się i w tym przypadku.

Źródło: Deon.pl

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



519 179 707

515 341 100



deltamed
transport ratowniczo medyczny

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

BADANIA **USG**

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

również
WIZYTY DOMOWE

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

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

W Puszczy Białowieskiej ruszają pierwsze cięcia

W Puszczy Białowieskiej rozpoczynają się pierwsze cięcia sanitarne, spór wokół sposobu ochrony tego lasu jednak nie gaśnie. MŚ przekonuje, że człowiek musi pomóc przyrodzie, z kolei ekolodzy chcą pozostawić sprawę samej naturze. Problem bada Komisja Europejska.

Minister środowiska Jan Szyszko poinformował w ostatnich dniach, że na terenie Puszczy Białowieskiej rozpoczęto „działania ochronne”, które mają przyczynić się do uratowania zanikających siedlisk przyrodniczych, obszarów Natura 2000. Przekonywał, że brak reakcji może doprowadzić

nas do zaskarżenia przed Trybunał Sprawiedliwości UE.

Lasy Państwowe wyjaśniły, że w pierwszej kolejności usuwane mają być suche drzewa przy szlakach turystycznych, stanowiące zagrożenie dla ludzi. LP podały, że wzdłuż dróg i szlaków znajduje się ponad 60 tys. martwych świerków.

Co należy rozumieć przez działania ochronne? Przedstawiciele resortu oraz leśnicy tłumaczą, że chodzi o ochronę przyrody metodami gospodarki leśnej, czyli m.in. przez cięcia czy nasadzenia nowych drzew.

Obecne kierownictwo MŚ zarzuciło swoim poprzednikom, że przez ograniczenie kilka lat temu pozyskania drewna w puszczy, doprowadzono do rozchwiania ekosystemu. Zamarło kilka mln m sześć. drzew, co wpłynęło – jak argumentował resort – na degradację cennych dla UE siedlisk i zanik gatunków. Sprawa ma również aspekt finansowy. Ministerstwo szacuje, że wartość obumarłego drewna sięga nawet 800 mln zł. Za błąd uznano też wpisanie puszczy na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, co miało wpłynąć na dalsze ograniczenie gospodarki leśnej na tym terenie. W 2011 r. o dwie trzecie ograniczono możliwość pozyskania drewna przez leśników w Puszczy Białowieskiej. Zakazano również wycinki ponad 100-letnich drzew. Tłumaczono, że jest to kompromis, po tym jak upadły plany powiększenia Białowieskiego Parku Narodowego, na co nie zgadzała się lokalna społeczność.

Obecne kierownictwo MŚ ocenia, że ograniczenie cięć oraz wpisanie puszczy na listę UNESCO, uniemożliwiło leśnikom skuteczną walkę m.in. kornikami, które zaatakowały setki tysięcy drzew, głównie świerków. To spowodowało zamieranie priorytetowych siedlisk.

Burza wokół puszczy rozpętała się na nowo pod koniec ub.r. kiedy to Nadle-



Madam

Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

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

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

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

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



**Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzelei
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 dermatologii i wenerologii
lek. med. **Katarzyna Żórawicz**
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

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

specjalista neurochirurgii
Prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURGIA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki

FIZJOTERAPEUTA

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

Leczenie bólów kręgosłupa

metodą McKenziego

Rehabilitacja osób

metodą PNF

Konsultacje, dojazd do pacjenta

www.reh-complex.pl

Tel: 798-802-717

R/0111

śnictwo Białowieża zaproponowało radykalne zwiększenie pozyskania drewna na swoim terenie. W aneksie do Planu Urządzenia Lasu na lata 2012-2021 limit 63,4 tys. metrów sześć. drewna na 10 lat, miał wzrosnąć do blisko 320 tys. metrów sześć. Leśnicy swoją propozycję tłumaczyli bliskim wykorzystaniem dotychczasowej puli oraz gradacją kornika atakującego świerki.

Ostatecznie pod koniec marca minister środowiska zaakceptował limit pozyskania na poziomie 188 tys. metrów sześć. W trzech nadleśnictwach gospodarczych Hajnówka, Białowieża, Browsk wyznaczono też tzw. tereny referencyjne (1/3 powierzchni nadleśnictw) gdzie nie będą stosowane zabiegi ochronne, a las zostanie pozostawiony samemu sobie. Prowadzony ma być też stały monitoring - który jak tłumaczy MŚ - ma dać odpowiedź, która z metod ochronny - czynna czy bierna lepiej służy przyrodzie.

Marcowa decyzja wywołała oburzenie części środowisk naukowych, a także ekologów. Przeciwno planom MŚ protestowali m.in. biolodzy z uniwersytetów warszawskiego i jagiellońskiego. W swoim stanowisku podkreślali, że większa wycinka oraz zastąpienie naturalnego odnowienia lasu przez nasadzenia o składzie gatunkowym opracowanym dla lasów gospodarczych, uzasadniają konieczność wyłączenia Puszczy Białowiejskiej z normalnych zasad gospodarki leśnej i objęcie jej ochroną, jako parku narodowego.

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 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

Siedem organizacji pozarządowych, sprzeciwiając się decyzji ministra, złożyło też skargę do Komisji Europejskiej. Wskazali w niej, że plany większej wycinki naruszają unijną dyrektywę siedliskową, zgodnie z którą przedsięwzięcie mogące istotnie oddziaływać na dany obszar Natury 2000, wymaga przeprowadzenia tzw. specjalnej oceny.

Komisja poinformowała, że analizuje odpowiedzi ze strony Polski ws. decyzji o zwiększeniu cięć i nie wyklucza podjęcia wobec naszego kraju kroków prawnych. Obecnie prowadzona jest procedura „Pilot”. Służy ona wyjaśnieniu problemów dotyczących zgodności prawa krajowego z prawem UE. To przedsięwzięcie do wszczęcia procedury

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauz 32



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

PORADY LEKARSKIE:
- lek. med. Anna Mazurkiewicz
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ
- lek. med. Małgorzata Grel
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

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

UMOWA z NFZ

o naruszeniu prawa unijnego, której finałem może być skarga do Trybunału Sprawiedliwości UE.

Ekolodzy m.in. z Greenpeace czy WWF argumentowali, że Puszcza Białowiejska jest najlepiej zachowanym lasem nizinnym strefy umiarkowanej na półkuli północnej.

Dokończenie na str. 18



Usługi Przewozowe
Osób Niepełnosprawnych i osób Starszych
Jacek Mucha

Brak transportu ? Rozwiążemy problem! Czas to zmienić!

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

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ OPIEKĘ działamy na terenie CAŁEJ POLSKI

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

Niskie ceny do uzgodnienia

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

Gabinet Weterynaryjny



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

lekarz weterynarii
Katarzyna Zwierzchowska
specjalista chorób psów i kotów

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
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 Metrzelski Ireneusz
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 Miejsu Wezwania
mgr Paulina Szymańska

ŚWIADCZY USŁUGI:

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

tel. 609-114-136

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl

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

Radomskie Centrum Onkologii

16 czerwca 2016 roku Oddział Mazowiecki Narodowego Funduszu Zdrowia ogłosił rozstrzygnięcie konkursu z zakresu:

1. TELERADIOTERAPIA
2. TELERADIOTERAPIA - PAKIET ONKOLOGICZNY
3. BRACHYTERAPIA
4. BRACHYTERAPIA - PAKIET ONKOLOGICZNY

Komisja konkursowa poinformowała, że w wyniku przeprowadzonego postępowania wybrano następujących oferentów:

Radomskie Centrum Onkologii
PODODDZIAŁ RADIOTERAPII
26-600 RADOM, ul. UNIWERSYTECKA 6

Co to oznacza dla pacjentów?

Od 1 lipca 2016 szpital będzie leczył w ramach kontraktu z NFZ ubezpieczonych pacjentów. Według szacunków, rocznie Radomskie Centrum Onkologii jest w stanie przyjąć na leczenie w ramach radioterapii, brachyterapii i chemioterapii w trybie

ambulatoryjnym 2 tysiące pacjentów.

W tej chwili na powyższe leczenie w Radomskim Centrum Onkologii nie ma kolejek dłuższych niż kilka dni.

W Centrum mogą być leczone m.in.: nowotwory piersi, przewodu pokarmowego, nowotwory głowy i szyi, nowotwory układu moczowego, prostaty, narządów rodnych, nowotwory płuc oraz nowotwory mózgu.

Centrum dysponuje trzema przyspieszaczami liniowymi oraz wykwalifikowanym personelem. Szpital jest w stanie przyjąć na radioterapię wszystkich potrzebujących ubezpieczonych pacjentów.

Każdy pacjent jest dla nas ważny.

Jesteśmy po to by pomagać chorym.

Co to jest radioterapia?

To jedna z najważniejszych metod terapii nowotworów.

Polega na naświetlaniu chorego miejsca wiązką promieni wytwarzanych przez



przyspieszacz liniowy. Promieniowanie powoduje trwałe i nieodwracalne uszkodzenie komórek nowotworu, co prowadzi do jego zniszczenia.

Wykorzystanie najnowocześniejszych metod obrazowania (tomografia, rezonans) oraz planowania leczenia, powoduje istotne zmniejszenie ryzyka uszkodzenia zdrowych narządów.

Efektem jest wyleczenie chorego.

Co to jest brachyterapia?

To odmiana radioterapii. Polega na umieszczaniu źródła promieniowania w środku guza lub w jego okolicy. Dzięki temu oszczędzane są sąsiednie narządy, które nie są niszczone przez naświetlanie. Główną zaletą brachyterapii jest jej precyzja. Promieniowanie trafia prosto do guza. Wadą – bardzo skomplikowany system precyzyjnego planowania leczenia wymagający najnowocześniejszej aparatury komputerowej i wysoce wykwalifikowanej kadry. W Radomskim Centrum Onkologii szefem radioterapii jest dr Jarosław Łyczek specjalizujący się właśnie w brachyterapii.

Przypomnijmy:

Od 1 grudnia 2015 r. Radomskie Centrum Onkologii przyjmuje pacjentów w ramach umowy z Mazowieckim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia na udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju „Leczenie szpitalne - Chemioterapia” w zakresie: chemioterapia w warunkach ambulatoryjnych z zakresem

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 DOBĄ 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.

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska - Fila

PSYCHOLOG

terapia, porady i konsultacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych
tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szałas

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA

psychoterapia indywidualna dorosłych, terapia par i małżeństw,
pomoc w sytuacji kryzysowej
tel. 510 159 249

H/0638

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

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w czwartki od godziny 16

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów

od pon. do pt. w godz. 8-19

tel: 48 344 86 04

S/0414

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

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

skojarzonym.

Obecnie placówka dysponuje trzema oddziałami: onkologii, radioterapii (z możliwością świadczenia usług chemioterapii), chirurgii onkologicznej. W ramach oddziału radioterapii funkcjonuje pracownia telera-

dioterapii wyposażona w trzy nowoczesne akceleratory oraz pracownia brachyterapii z dwoma aparatami HDR.

Radomskie Centrum Onkologii posiada OIOM, dwie sale operacyjne, USG z wszystkimi niezbędnymi głowicami, pracownię endoskopiiprzewodu pokarmowego. Centrum dysponuje nowoczesną bazą diagno-

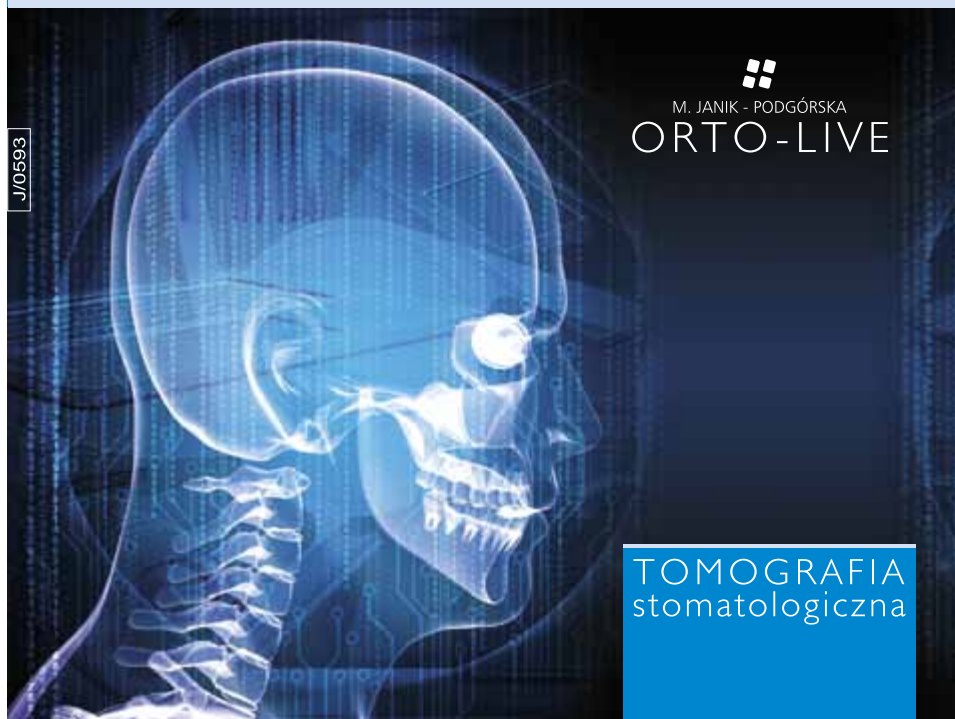
styczną: PET/CT (CT 64-rzędowy), tomograf komputerowy (16-rzędowy), rezonans magnetyczny, mammograf, aparat do biopsji stereotaktycznej piersi.

Izabela Leśkiewicz

Rzecznik prasowy

Radomskie Centrum Onkologii

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

TOMOGRFIA
stomatologiczna

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



ul. Lekarska 2A, 26-600 Radom

tel. 602 660 944

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

PSYCHIATRIA

PSYCHOLOGIA

ZDROWIE

BADANIA

BADANIA

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

Polska przeciwko standaryzacji usług medycznych w UE

Minister zdrowia Konstanty Radziwiłł zwrócił się do Komisji Europejskiej i państw unijnych o podjęcie działań, które zapobiegą regulacji usług medycznych przez Europejski Komitet Standary-

zacyjny (CEN).

Europejski Komitet Standaryzacyjny (CEN od fr. Comité européen de normalisation) zajmuje się opracowywaniem i przyjmowaniem norm we wszystkich

dziedzinach gospodarki. Zasiadają w nim niezależni eksperci z państw członkowskich (m.in. z Polskiego Komitetu Normalizacyjnego). Komitet jest niezależny od Komisji Europejskiej, ale jest przez nią w dużej mierze finansowany.

Ministerstwo zdrowia zaniepokoił fakt, że w programie działań CEN na 2016 r. znalazły się usługi zdrowotne jako potencjalne pole do standaryzacji. Do tej pory w dziedzinie ochrony zdrowia Komitet ograniczał się do standaryzowania urządzeń medycznych. Teraz uznał, że w obliczu coraz większej mobilności obywateli UE potrzebna jest standaryzacja usług medycznych.

„Medycyna ma to do siebie, że jest zorientowana na pacjentów, z których każdy jest inny. Dlatego musi być maksymalnie indywidualizowana. Wprawdzie istnieje coś takiego jak sztuka medyczna, ale w każdej sytuacji lekarz, pielęgniarka, profesjonaliści powinni dostosowywać to, co oferują danemu pacjentowi, do jego indywidualnych potrzeb” – powiedział w piątek dziennikarzom w Luksemburgu Radziwiłł.

Jednym z przykładów działalności CEN na polu medycznym jest regulo-

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
- pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

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

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

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

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

UROLOGIA
dr. R. MOLGA

CHIRURGIA
dr. R. KOZIEŁ

502 166 165
48 331 06 46

www.chlodnamed.pl

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

wanie leczenia rozszczepu wargi i podniebienia. „To wydaje się zupełnie bez sensu, bo to naprawdę nie jest pole do działania Europejskiego Komitetu Standaryzacyjnego” – zaznaczył szef resortu zdrowia.

Minister zgłosił ten problem podczas spotkania szefów resortów zdrowia państw unijnych. Jak argumentował, proces zainicjowany przez Europejski Komitet Standaryzacyjny może doprowadzić do utworzenia regulacji, które będą miały wpływ na wykonywanie sztuki medycznej przez profesjonalistów w systemie ochrony zdrowia.

Polskie obawy poparło 12 krajów unijnych, w tym Belgia, Niemcy, Finlandia, Hiszpania, Węgry i Bułgaria.

„Europejski Komitet Standaryzacyjny, który dotychczas w zasadzie zajmował się sprawami techniczno-inżynierskimi, zaczął wkraczać na pole medycyny. Inicjatywa, którą zgłosiłem, mówi, że to niewłaściwe postępowanie” – oświadczył minister.



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. Tochtermiana 1
RADOM

dia nosis

Polska chciałaby, by zarówno państwa członkowskie, jak i Komisja Europejska podjęły działania, by przeciwdziałać regulacji usług medycznych przez CEN. Warszawa powołuje się na zasadę pomocniczości w UE, która mówi, że należy rozwiązywać problemy (regulować coś) na tak niskim poziomie, jak się tylko da.

Z relacji Radziwiłła wynika, że unijny komisarz ds. zdrowia Vytenis Andriukaitis podziela obawy podnoszone przez Polskę. „Myślę, że ta sprawa będzie się rozwijała po naszej myśli” – zaznaczył szef resortu zdrowia.

Źródło: Deon.pl

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



IMPLANT DENTIST

WYKONUJEMY

Zdjęcia RTG:

- pantomograficzne
- zdjęcia punktowe zębów - radiowizjografia
- zatok

Wysokiej jakości badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii

Diagnostykę radiologiczną stawów skroniowo-żuchwowych

IMPLANT DENTIST Pracownia radiologiczna
26-600 Radom, ul. Zakręt 6
(obok Aldi, ul. Kościuszki / 1905 Roku)

e-mail: radiologia@implant-dentist.pl
www.implant-dentist.pl
tel: 609 70 70 73

J/0640



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



W Puszczy Białowieskiej ruszają pierwsze cięcia

Dokończenie ze str. 13

Dodawali, że była ona chroniona przez polskich królów i przetrwała niemal niezmieniona do czasów I wojny światowej. Według nich puszcza swój naturalny charakter straciła, przez to, że traktowano jej przez dziesiątki lat jak zwykły las gospodarczy. Zwracali jednak uwagę, że także poza terenami chronionymi można zobaczyć takie fragmenty lasów, które kiedyś porastały Europę.

Przeciwnicy większych cięć wskazywali ponadto, że gradacja kornika nie zdarza się po raz pierwszy i jest to naturalny

proces, który w końcu sam ustąpi.

Najbardziej spektakularny protest przeciwko planom wycinki przeprowadzili aktywiści z Greenpeace, który przez dwa dni okupowali dach MŚ. Postulowali też, by zgodnie z koncepcją Lecha Kaczyńskiego objąć całą puszcę parkiem narodowym z 5 strefami użytkowania. Część stref podlegałaby ścisłej ochronie, ale większość lasu byłaby dostępna dla ludzi. Tylko na niewielkiej części puszczy miałyby być prowadzona gospodarka drzewna, na potrzeby lokalnej społeczności.

Temperaturę konfliktu podniosła decyzja ministra środowiska o zmianach w Państwowej Radzie Ochrony Przyrody. Ekolodzy zarzucali, że jest to „zemsta” za nieprzychylnie stanowiska części jej członków nt. planów ministerstwa ws. puszczy. Rada na swojej stronie internetowej informowała też, że ponad połowę składu nowej PROP mają stanowić leśnicy.

Resort z kolei przekonywał, że negatywne stanowisko PROP ws. większej wycinki nie miało znaczenia, a decyzja o zmianach wynikała z „niewłaściwego wywiązywania się Rady z ustawowych obowiązków”. Chodziło o zaległości w przygotowywaniu opinii dot. międzynarodowego handlu dzikimi zwierzętami i roślinami gatunków zagrożonych (CITES).

Przy okazji pierwszego posiedzenia nowej PROP, minister Szyszko mówił, że jednym z powodów zmian w Radzie było rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji, że Puszcza Białowieska jest miejscem nietkniętym ludzką ręką.

Ministerstwo podkreślało, że puszcza to w większości lasy gospodarcze, a park narodowy stanowi 1/6 powierzchni całego kompleksu. Dodawało też, że w puszczy przez wieki gospodarowali ludzie, a jej unikatowe walory wynikają właśnie z jej użytkowania przez leśników i miejscową społeczność. Szef MŚ wielo-

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

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

M/0130



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

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

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

F/0061

GABINET CHIRURGII
 26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
 Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
 tel. 48 721 002 108 www.rrojewski.pl

LEKARZE
dr n. med. Robert Rojewski
 specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
 proktolog
 tel. prywatny: 601 928 208
 wtorek od 15.30

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

USG
JAMY BRZUSZNEJ

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

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

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

F/0576

krótkie powtarza, że puszcza to „dziedzictwo kulturowe miejscowej ludności”.
 Z kolei wiceszef MŚ Andrzej Konieczny w liście skierowanym do agencji AFP i redakcji „Guardiana” podkreślił, że z naukowego punktu widzenia puszcza nie jest lasem pierwotnym, i że jest to pewnego rodzaju skrót myślowy, który

towarzyszy dyskusji o puszczy. Wskazywał, że lasy częściowo zbliżone do naturalnych znajdują się w Białowieskim Parku Narodowym, który podlega ścisłej ochronie i nikt nie ma zamiaru prowadzić tam jakiegokolwiek wycinki.

Źródło: Deon.pl

Gabinet Ortopedyczny
Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK
 specjalista ortopedii
 i traumatologii narządu ruchu

Przyjmuje:
 poniedziałek 16:00 – 17:00

Sawoy Medicus
 Radom ul. Główna 11 lok. 14
 tel.: 604 886 275

F/0451

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

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

F/0456

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 i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
 porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

www.euromed.radom.pl

F/0331

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
 specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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

F/0071

dr n. med. Andrzej Wypyski
 specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
 czwartek 17-18
ul. Struga 57a
 poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F/0342

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

AG/0636

Porady chirurgiczne
i onkologiczne

lek. med. Danuta Krajewska
 specj. chirurg

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI

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

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

Q/0045

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

Studia, które dają dobrą przyszłość

Absolwenci kierunków technicznych, matematyczno-informatycznych oraz ekonomicznych mają łatwiejszy start na rynku, choć niespodziewanie liderem okazało się leśnictwo – pisze „Rzeczpospolita”.



Jak wynika z pierwszej edycji ogólnopolskiego badania o ekonomicznych losach absolwentów polskich uczelni, które opublikuje Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, wśród absolwentów studiów II stopnia to leśnicy, inżynierowie oraz informatycy mają najlepszy start na rynku pracy.

Z kolei jednolite studia magisterskie dają najpewniejszy start tym, którzy mają dyplom farmacji oraz medycyny.

Dobrze wypadają też najliczniej reprezentowani po studiach II stopnia absolwenci kierunków ekonomicznych. Ich względne zagrożenie bezrobociem jest nawet niższe niż w przypadku inżynierów, a zarobki na tle średniej płacy w ich powiecie też wydają się całkiem dobre.

Źródło: Deon.pl



ORTO-CENTRUM

Ewa Ożga

lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA

ul. Szpitalna 5 lok. 8
26- 600 Radom

tel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574

Godziny przyjęć:

pon. 10 - 15, wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30, czw. 14 - 18

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

ORTO-LIVE

lek. stomatolog

Beata Maciejewska

ENDODONCJA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

ORTO-LIVE

lek. stomatolog

Agnieszka Kornet

ORTODONCJA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL 

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

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

infolinia **794 101 801**

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

 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

 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!



Szałwia hiszpańska (nasiona chia)

Szałwia hiszpańska (*Salvia hispanica* L.) to pochodząca z Meksyku i Gwatemali roślina o szerokich liściach i niedużych, fioletowych lub białych kwiatach. Jej owoce zawierają dużą ilość owalnych nasion, nazywanych nasionami chia. Ich właściwości zdro-

wotne doceniły już plemiona Nahuja (Azteków) w środkowym Meksyku. Nasiona chia były, zaraz po fasoli i kukurydzy, trzecią najważniejszą dla Azteków uprawą. Nic dziwnego – zawierają one więcej kwasów omega-3 niż uchodzący za ich skarbnicę hodow-

lany łosoś atlantycki. Są także bardziej bogate w wapń niż mleko, a żelaza zawierają więcej niż słońce z niego szpinak. Ponadto odznaczają się wysoką zawartością pełnowartościowego białka, zapobiegających rozwojowi nowotworów antyoksydantów, obniżającego ciśnienie krwi potasu, regulującego trawienie błonnika, kojącego nerwy magnezu, wzmacniającego kości fosforu i wielu innych dobroczynnych substancji.

Nasiona chia zmniejszają ryzyko rozwoju raka piersi, ale zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na raka prostaty. Wszystko przez zawarty w nich kwas ALA, czyli kwas alfa-linolenowy, który stanowi kwintesencję kwasów omega-3.

Jak przekonują amerykańscy naukowcy na łamach „Journal of Molecular Biochemistry”, kwas ALA indukuje apoptozę, czyli śmierć komórkową, pewnych linii komórkowych odpowiedzialnych za rozwój raka piersi i szyjki macicy, bez uszkodzenia zdrowych komórek. Tym samym potwierdzają wcześniejsze wyniki badań, opublikowane w „European Journal of Cancer” w 2000 roku, z których wynika, że zwiększenie stężenia kwasu ALA we krwi wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem występowania raka sutka. Poza tym nasiona szaławii hiszpańskiej, prócz kwasu alfa-linolenowego, są doskonałym źródłem błonnika i cynku – substancji, które również zapo-

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca,
Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

Hanna Małecka
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

MEDICON
 www.medicon.com.pl
**Zabiegi usunięcia zaćmy
 przy użyciu najnowszego sprzętu
 i technik operacyjnych**
 - zabiegi płatne.

W naszej ofercie proponujemy
 najlepsze na świecie amerykańskie
 soczewki wewnątrzgałkowe.
 Operacje wraz z zespołem wykonuje
Lek. med. Kiciak Zbigniew
 - Kierownik Oddziału Okulistyki
 w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

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

OPTYK PŁASKOCIŃSKI
 KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
 W CENIE OKULARÓW
 APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
**RABATY
 NA SOCZEWKI**
**OPTYK
 PŁASKOCIŃSKI**

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

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

OPTYK OKO
 GABINET REFRAKCYJNY
Dorota Miszczak
 optyk dyplomowany
 refrakcjonista
 ul. Szewska 17
 tel.: 48 363 02 43
 ul. Lekarska 2A
 tel. 695 85 25 85
 okodorota_wm@wp.pl
 czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

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

**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

biegają rozwojowi nowotworów i wspomagają walkę z rakiem.

Jednak badania przeprowadzone na hiszpańskich mężczyznach sugerują, że kwas ALA (niezależnie jakiego pochodzenia – roślinnego czy zwierzęcego) zwiększa ryzyko rozwoju raka prostaty. Jednak amerykańscy naukowcy, którzy wyniki swoich badań opublikowali w 2009 roku w „American Journal of Clinical Nutrition” uspokajają, że nawet jeśli kwas alfa-linolenowy zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na ten nowotwór, to w niewielkim stopniu.

Kwasy omega-3 wspomagają pracę mózgu – ułatwiają uczenie się, poprawiają pamięć i koncentrację – dlatego są polecane szczególnie uczniom, studentom i innym osobom wykonującym pracę umysłową. Ponadto wspomagają układ nerwowy – uspokajają, a nawet mogą pomóc złagodzić objawy depresji. Z kolei u osób starszych mogą zapobiec rozwojowi demencji (m.in. chorobie Alzheimera). Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach chia wspomagają także funkcjonowanie wzroku, a u seniorów zapobiegają rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej.

Ponadto kwasy omega-3 są niezbędne w ciąży. Wpływają pozytywnie nie tylko na zdrowie przyszłej mamy, lecz



także są odpowiedzialne za prawidłowy rozwój dziecka.

Nasiona chia mogą zapobiec chorobom serca i nadciśnieniu.

Zawarte w nasionach chia kwasy omega-3 wpływają pozytywnie także na układ sercowo-naczyniowy. Razem z błonnikiem, którego również w nich nie brakuje, przyczyniają się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz do podwyższenia stężenia „dobrego” cholesterolu HDL. W ten sposób zapobiegają tworzeniu się miażdżycy i zmniejszają ryzyko licznych chorób serca, np. choroby wieńcowej.

Ponadto nasiona szalwii hiszpańskiej są bogate w potas, który odpowiada za regulację ciśnienia tętniczego krwi, oraz inne pierwiastki, które wspomagają pracę serca, czyli magnez, wapń i sód.

Z kolei z badań opublikowanych w piśmie „Diabetes Care” wynika, że na-

siona chia mogą pomóc cukrzykom kontrolować poziom nie tylko ciśnienia tętniczego, lecz także białka C reaktywnego – markera stanu zapalnego, którego wysokie stężenie koreluje z ryzykiem wystąpienia zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu. Udowodniono, że błonnik nie tylko zapobiega chorobom serca, lecz także usprawnia pracę układu pokarmowego – wspomaga proces trawienia i pobudza perystaltykę jelit. Reguluje rytm wypróżnień, przeciwdziałając tym samym zaparciom, a także wspomaga rozwój fizjologicznej flory bakteryjnej. Ponadto zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w dziennej diecie znalazło się co najmniej 35 g błonnika. W 100 g nasion chia znajduje się aż 34.4 g włókna pokarmowego, w związku z tym pokrywają prawie 100 proc. dziennego zapotrzebowania na błonnik.

Jednak nasiona chia nie powinny być spożywane w stanach zapalnych jelit i innych chorobach przewodu pokarmowego

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Depresja aktywnych ludzi

Coraz więcej Polaków mimo depresji chce nadal być aktywnym zawodowo. Nie korzystają ze zwolnień lekarskich, nie zawsze się leczą, samotnie zmagają się z trudami pracy i życia codziennego – alarmowali specjaliści. Jakie są objawy i jak sobie poradzić?

Przed 20 laty osoby z ciężką depresją trafiały do szpitala, gdzie były leczone przez wiele tygodni. Później coraz więcej chorych w okresie terapii korzystało ze zwolnień lekarskich. Teraz mamy nową depresję – charakterystyczną dla ludzi aktywnych, związaną ze wzrostem tempa życia i przeciążeniem codziennymi obowiązkami zarówno w pracy, jak i w domu.

Prof. Bartosz Łoza z kliniki psychiatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, powiedział, że są to herosi współczesnego społeczeństwa, niestety w negatywnym znaczeniu. Wielu z nich boi się utraty pracy, czemu w czasach kryzysu ekonomicznego trudno się dziwić. Wśród nich są jednak osoby, które nie podejmują żadnego leczenia, bo wydaje się im, że sobie poradzą albo nie chcą okazywać słabości. Do specjalisty większość chorych zgłasza się dopiero podczas drugiego epizodu depresji.

Najczęściej nie dają rady kobiety; na depresję chorują dwukrotnie częściej niż mężczyźni i szybciej niż oni tracą siły witalne

i energię. Wiele z nich pierwszy kryzys przechodzi po 3-4 miesiącach od urodzenia dziecka, gdy są przeciążone obowiązkami domowymi. Inne kobiety nie wytrzymują obciążenia pracą zawodową, zwykle szybciej się wypalają niż panowie.

Mężczyzna może pracować nawet 55 godzin w tygodniu i nie wykazuje jeszcze żadnych objawów wskazujących na zagrożenie depresją. U kobiet ryzyko depresji rośnie już po przekroczeniu 40-godzinnego tygodnia pracy. Zaczynają być bardziej wtedy podatne na zaburzenia poznawcze. Gdy pracują 55 godzin w tygodniu są dwukrotnie bardziej narażone na depresję.

– Mężczyźni uciekają w pracę, ale to też jest złudne – ostrzegają prof. Łoza. Poczucie satysfakcji z wykonywanej pracy w największym stopniu chroni przed depresją i jest równie istotne jak udane życie rodzinne. – Trzeba jednak pamiętać, że praca w nadmiarze, wykonywana pod zbyt dużym obciążeniem również niszczy – dodał specjalista.

– Niepokojące jest zatem, że według danych opublikowanych przez nasz rząd w 2012 r., Polacy pracują najwięcej ze wszystkich obywateli Europy – powiedział prof. Łoza. Dodał, że u polskiego pracownika można rozpoznać stan „przewlekłego zmęczenia”, w wyniku którego wydajność „pracy

z pracy” jest o 1/3 niższa niż w pozostałych krajach Unii Europejskiej.

Przyznał, że oczywiście lepiej jest pracować i mieć depresję niż cierpieć z powodu depresji i być bezrobotnym. Dla mężczyzny jest to szczególnie trudna sytuacja.

Dr Wiesław J. Cudała z klinik Chorób Psychicznych i Zaburzeń Nerwicznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, podkreślił, żeby nie zwlekać z leczeniem. Im później zgłosimy się do specjalisty, tym trudniejsza może być terapia.

Depresja nasila się z każdym epizodem tej choroby. Po 3-4 epizodach wymyka się spod kontroli, może się pojawiać bez żadnego związku z sytuacją stresową. Chory nie przeżywa już trudności, a mimo to po raz kolejny pojawiają się u niego objawy choroby. Nie należy również zbyt wcześnie rezygnować z leczenia – podkreślono.

Leczenie ostrej fazy depresji trwa zwykle 6-12 tygodni, później konieczna jest terapia podtrzymująca, która trwa co najmniej 6 miesięcy. Na tym jednak jeszcze nie można poprzestać, gdyż konieczne jest leczenie profilaktyczne, zapobiegające nawrotom depresji, ale też pomagające wrócić do pełnej aktywności. Powinno ono trwać co najmniej rok.

Prof. Janusz Heitzman, prezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego podkreślił, że chory powinien odzyskać zarówno energię i napęd życiowy, jak również zdolność odczuwania przyjemności i radość życia.

– Sam brak cierpienia nie oznacza jeszcze pełnego powrotu do zdrowia psychicznego. Do tego niezbędna jest jeszcze pełnia dobrostanu, a także zdolność i chęć dążenia do szczęścia – powiedział dr Cudała.

Forum Przeciw Depresji organizowane jest od 2007 r. pod patronatem Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Polskiej Agencji Prasowej. – Mamy nadzieję, że większa wiedza o depresji pomoże nie tylko lepiej ją leczyć, ale wielu osobom pozwoli również jej uniknąć – powiedział prof. Heitzman.

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 wewnętrznych - 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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

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

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

BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne: 48 362 84 74 48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

"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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

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

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

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

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

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20202

Jubileusz Miłosierdzia 2015 - 2016



„... trzeba zdobyć się na zrobienie uczciwego rachunku ze swojego życia. Trzeba zdobyć się na szczerą – aż do bólu – rozmowę ze swoim sumieniem ...”

Tak pisałem w tym miejscu w ostatnich numerach „Zdrówka”. Kiedy, jako dzieci,

przygotowywaliśmy się do pierwszej Komunii św. – już wtedy uczono nas, że przystępując do kratek konfesjonału, trzeba wprerw zrobić rachunek sumienia. Pod jego wpływem rodzi się żal za grzechy, który prowadzi do pragnienia zmiany na lepsze i dopiero wtedy idziemy do szczerzej – nie innej – spowiedzi. Niestety z rachunkiem sumienia jest problem. Ogromna rzesza ludzi, bardzo szybko po I Komunii św. zapomina, czym jest rachunek sumienia i co to takiego. Ci natomiast, którzy jeszcze coś w tym temacie pamiętają, całą swoją inteligencję wkładają w to, by znaleźć usprawiedliwienie w swoich oczach i tak naprawdę – sami siebie rozgrzeszają, zanim przystąpią do spowiedzi. Spowiedź pozostaje wtedy, jedynie czystą formalnością, by móc wreszcie stwierdzić iż „u spowiedzi przecież byłem/byłam”.

Niestety, im człowiek inteligentniejszy, tym, niekiedy, trudniej uznać mu swoją grzeszność.

Żyjemy w czasach, gdy bardzo zanikło poczucie grzechu w ludziach. Jesteśmy coraz bardziej ślepi na prawdę. Potrafimy „dośpiewać” sobie do każdej sytuacji swoją ideologię. Nie istnieje dla nas obiektywna prawda, a wyznawany przez nas świat wartości jest bardzo subiektywny. Nie znamy Ewangelii, nie znamy Katechizmu Kościoła Katolickiego (KKK) – żyjemy wg zasady „widzimi się”. Zapewne jest jakaś niewielka grupa ludzi, która podejmuje wysiłek – bo jest to niekiedy ciężka praca – przygotowania się do spowiedzi. Dla zdecydowanej większości jednak, rachunek sumienia ogranicza się, do kilku chwil spędzonych w kolejce do konfesjonału, w oczekiwaniu na spowiedź. Co nam przyjdzie wówczas do głowy, to ewentualnie wyznajemy przy krótkach konfesjonału – choć jak pisałem wyżej – nie zawsze. Przy nie znajomości nawet 10 przykazań Bożych – nie wspominając o kościelnych – gdy w głowie raczej pustka, nasze spowiedzi jawią się jako coś niepoważnego wobec Boga i Kościoła. Pół biedy gdy ta spowiedź dotyczy kilku tygodni. Gorzej jak dotyczy miesięcy, a nawet lat. Może warto zapytać się samego siebie – a ja, jak przygotowuję się do spowiedzi. Jak wygląda mój rachunek sumienia?

JT JT

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.
Spowiedź: od 6.30 do 12.00 i od 15.00 do 19.00.

UWAGA

Spowiedź także w Radomskiej Katedrze.
więcej na 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:

SKLEP MEDYCZNY

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



REFUNDACJA
- umowa z



CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA

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

Do wynajęcia pomieszczenia
na działalność medyczną
w budynku
przy ul. Lekarskiej 2a
w Radomiu

tel. 601 275 742



SKLEPY MEDYCZNE

P.H.U. Dental-Med

- Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, wózki, kule
- Ciśnieniomierze, protezy piersi, inhalatory, lampy solux, masażery
- Poduszki i materace przeciwdłężynowe, poduszki ortopedyczne
- Cewniki zewnętrzne i wewnętrzne, stomia, pieluchomajtki
- Środki do dezynfekcji, obuwie i odzież medyczna
- Igły i dreny do pomp insulinowych



REFUNDACJA NARODOWEGO FUNDUSZA ZDROWIA

Realizujemy wnioski na pieluchomajtki, worki stomijne, przedmioty ortopedyczne

WYPOŻYCZAMY SPRZĘT REHABILITACYJNY

- Łóżka rehabilitacyjne sterowane elektrycznie
- Wózki inwalidzkie
- Koncentratory tlenu
- Ssaki elektryczne
- Stoły do pionizacji
- Balkoniki, kule itp.



Sprzęt rehabilitacyjny dostarczamy
na miejsce po uzgodnieniu telefonicznym

KOZIENICE

ul. 15 Stycznia 2
pn-pt 8-17, sob. 10-14
tel. 48 611 00 35, 507 396 173

WARKA

ul. Lotników 2 (przy rynku)
pn-pt 9-17,
tel. 48 667 40 47, 505 197 202

ZWOLEŃ

al. Pokoju 5 (przychodnia SPZOZ)
pn-pt 8-16,
tel. 512 476 285

LIPSKO

ul. 1 Maja 16a (przy dworcu PKS)
pn-pt 8-16,
tel. 48 378 12 63, 512 033 367

XXXI Światowe Dni Młodzieży Kraków 2016

„Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią” (Mt 5,7).

Ojciec Święty Franciszek wybrał na motto piąte z ośmiu błogosławieństw, wypowiedzianych przez Jezusa w Jego Kazaniu na brzegu Jeziora Galilejskiego. Chciał podkreślić wagę słów Chrystusa na temat istoty szczęścia, bo to one są sercem nauczania naszego Pana. Jezus, w swoim pierwszym Kazaniu, zostawił nam osiem wskazówek postaw, przybliżających ludzi do Królestwa Niebieskiego.



ŚDM to m.in.: Festiwal Młodych (wtorek, środa, czwartek, piątek 26-29.07.2016)

Jest to program religijny i artystyczno-kulturalny, który odbywa się popołudniami i wieczorami. W ramach tej części ŚDM można wybrać się na różnorodne koncerty, wystawy, warsztaty, wydarzenia sportowe, teatralne, etc.

ŚDM to m.in.: Katechezy (środa, czwartek, piątek 27-29.07.2016)

Katechezy są głoszone w różnych językach, przez biskupów pochodzących z całego świata. Wprowadzą pielgrzymów w duchowe przesłanie ŚDM. Katechezy odbędą się na terenie całego miasta.

Oficjalny program wizyty papieża Franciszka w Polsce i podczas Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016

Kraków – Jasna Góra – Auschwitz:

27–31 lipca 2016

Środa, 27 lipca 2016

16.00 – przylot na Lotnisko Międzynarodowe im. św. Jana Pawła II Kraków-Balice
CEREMONIA POWITANIA 17.00 – przyjazd na Wawel

SPOTKANIE Z WŁADZAMI I Z KORPUSEM DYPLOMATYCZNYM

17.40 – wizyta kurtuazyjna u Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

18.30 – katedra na Wawelu – spotkanie z biskupami polskimi

- cicha modlitwa przy Konfesji św. Stanisława, gdzie są wystawione też relikwie św. Jana Pawła II, uczczenie Najświętszego Sakramentu w kaplicy za ołtarzem

- przemówienie Ojca Świętego
WIECZOREM: PAŁAC ARCYBISKUPÓW KRAKOWSKICH

Po kolacji Ojciec Święty pokaże się w Oknie Papieskim, aby powitać wiernych zebranych na placu przed Pałacem Arcybiskupów Krakowskich

Czwartek, 28 lipca 2016

7.40 – przejazd do Balic, wraz z zatrzymaniem i spotkaniem się u sióstr Prezentelek i z uczniami szkół przez nie prowadzonych

9.45 – przyjazd do klasztoru jasnogórskiego

Modlitwa w Kaplicy Cudownego Obrazu

10.30 – msza święta na Wałach Jasno-górskich z okazji 1050. rocznicy Chrztu Polski

17.00 – przekazanie kluczy do Krakowa i przejazd tramwajem na Błonia

Na placu przed Pałacem Arcybiskupów Krakowskich Prezydent Krakowa przekazuje klucze do miasta Ojcu Świętemu. W tramwaju na Błonia papieżowi będzie towarzyszyć młodzież niepełnosprawna.

17.15 – przyjazd na Błonia

Przejazd papamobile między wiernymi. Oczekuje się około 600 tysięcy młodych ludzi.

17.30 – CEREMONIA POWITANIA (ok. 1,5 godziny)

Po kolacji Ojciec Święty ukaże się w Oknie Papieskim, pozdrawiając wiernych zebranych na placu.

Piątek, 29 lipca 2016

7.00 – msza święta prywatna w kaplicy Pałacu Arcybiskupów Krakowskich

9.30 – WIZYTA W AUSCHWITZ w tym roku przypada 75. rocznica męczeńskiej śmierci św. Maksymiliana Kolbego. Modlitwa prywatna w celi męczeństwa Ojca Kolbego.

10.30 – WIZYTA W OBOZIE BIRKENAU- Ojciec Święty na placu przed Międzynarodowym Pomnikiem Ofiar Obozu spotka zgromadzonych około 1000 gości. Zatrzymuje się na cichą modlitwę przed pomnikiem. Indywidualne spotkanie z 25 „Sprawiedliwymi wśród Narodów Świata”. Przemówienie Ojca Świętego.

WIZYTA W UNIWERSYTECKIM SZPI-TALU DZIECIĘCYM

Szpital, jeden z najważniejszych w Polsce, leczy każdego roku około 30 000 dzieci hospitalizowanych jak i 200 000 w trybie ambulatoryjnym. W holu jest zgromadzonych około 50 chorych dzieci z rodzicami. Przemówienie Ojca Świętego. Prywatna wizyta w wybranych miejscach szpitalnego oddziału ratunkowego na parterze, w towarzystwie dyrektora i rodziców. Modlitwa w kaplicy szpitalnej.

18.00 – Droga Krzyżowa z udziałem młodzieży na krakowskich Błoniach

Na zakończenie Drogi Krzyżowej Ojciec Święty wygłasza krótkie przemówienie.

Po kolacji Papież Franciszek ukaże się w Oknie Papieskim, pozdrawiając wiernych zebranych na placu.

Sobota, 30 lipca 2016

8.30 – WIZYTA W SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA W ŁAGIEWNIKACH

Kaplica Świętej Faustyny Kowalskiej. Obecne będą siostry ze Zgromadzenia Matki Bożej Miłosierdzia oraz dziewczęta, którymi zakonnice się opiekują. Modlitwa w kaplicy przed grobem św. Faustyny.

8.45 – przejazd papamobile do Bazyliki Bożego Miłosierdzia

9.00 – przejście przez Bramę Miłosierdzia

9.15 – Liturgia Pojednania z udziałem młodzieży

Ojciec Święty spowiada pięciu młodych ludzi w językach: włoskim, hiszpańskim i francuskim.

10.30 – msza święta w Sanktuarium św.

Jana Pawła II z kapłanami, osobami konsekrowanymi i seminarzystami z Polski.

13.00 – obiad z młodzieżą. Ojciec Święty zje obiad z Kardynałem Arcybiskupem Krakowskim, z tłumaczem i 12 przedstawicielami młodzieży z różnych krajów: jednym chłopcem i jedną dziewczyną z każdego kontynentu, oraz z chłopcem i dziewczyną z Polski.

19.30 – czuwanie modlitwne z młodzieżą

Niedziela, 31 lipca 2016

8.45 – przyjazd na Campus Misericordiae Błogosławieństwo dwóch budynków Caritas: Domu Miłosierdzia dla osób ubogich i starszych oraz Domu Chleba – magazynu z żywnością dla potrzebujących. Przejazd wśród wiernych.

10.00 – Msza Święta Pośłania na zakończenie Światowych Dni Młodzieży

17.00 – przyjazd do Tauron Arena na spotkanie z wolontariuszami ŚDM oraz Komitetem Organizacyjnym ŚDM Kraków 2016 i Dobroczyńcami spotkania młodych całego świata.

18.15 – przyjazd do Balic. CEREMONIA POŻEGNANIA OJCA ŚWIĘTEGO

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

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
COSMEDICA
EXTRA!**

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
Radom, ul. J. Aleksandrowicza 5

Pon. - pt.: 7⁰⁰ - 18⁰⁰
Sob.: 8⁰⁰ - 14⁰⁰

A/0568

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

A/0131

Radom
ul. Warszawska 4
Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

+ apteka

A/0634

CZYNNA
poniedziałek - piątek 8 - 20
sobota 7 - 16



48 380 35 93

Apteka w rhm
radomskie hale mięsne

Radom ul. Wernera 10a