

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje, jeszcze są wakacje!

I choć już oglądamy zdjęcia i dzielimy się swoimi wrażeniami z wakacyjnych wojaży, to przecież one jeszcze trwają. Wprawdzie ostatnie dni sierpnia to czas przygotowań do zbliżającego się nowego roku szkolnego, ale to nie

powód, aby nie korzystać w pełni z ostatnich wakacyjnych dni i prześlicznych sierpniowych wieczorów. Wakacje jeszcze trwają. Następane dopiero za 10 miesięcy!

Z.G.

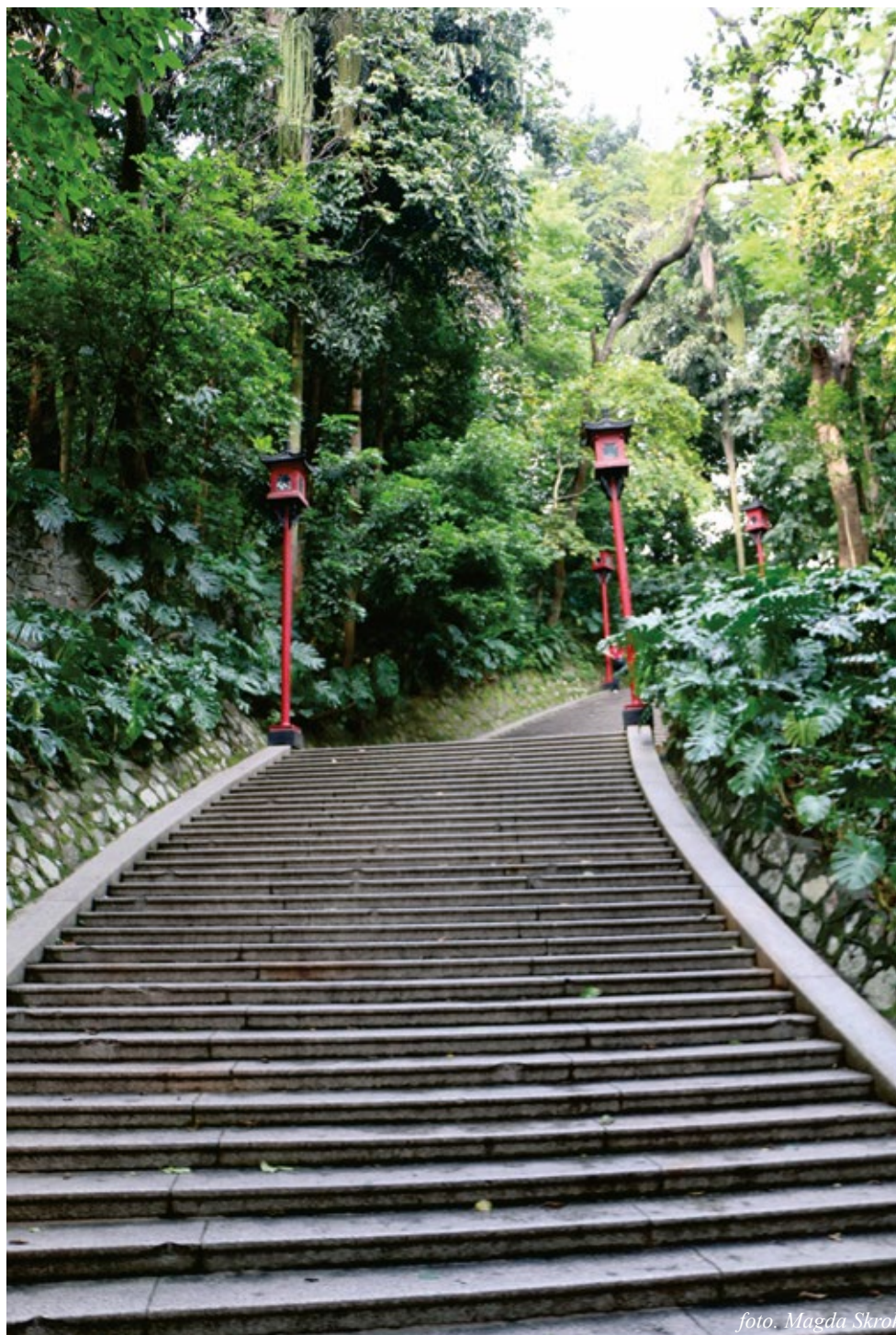


foto. Magda Skrok

ARTYKUŁY:

Kameleon drzemie w każdym z nas

Czytaj na stronie 4.

Oby takie myślenie w tobie trwało

Czytaj na stronie 8.

RCO

Czytaj na stronie 11.

Wzrost nakładów na ochronę zdrowia

Czytaj na stronie 12

10 składników diety, które pomogą ci w depresji

Czytaj na stronie 14.

Etyka w stomatologii

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – fasolka szparagowa

Czytaj na stronie 18.

Nowotwór może powodować zespół stresu pourazowego

Czytaj na stronie 22.

XXXI ŚDM

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. 10
Chirurgia – str. 19
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, 9
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 4, 19, 13
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 13
Psychiatria – str. 10, 15
Psychologia – str. 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. 9

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
- tarczyca, 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 Krynów
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

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

Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

K/0589

Kameleon drzemie w każdym z nas

Małżeństwa z długim stażem upodobią się do siebie nawet fizycznie. Noworodki zaczynają kopiować zachowania innych już w pierwszym dniu życia. U naśladowczej nas ekspedientki wyda-

my więcej pieniędzy. Społeczny kameleon, naśladowający zachowania innych, tkwi w każdym z nas - mówi PAP psycholog społeczny, dr Wojciech Kulesza.

Fascynujące badanie i jeden z najpięk-

niejszych eksperymentów w psychologii społecznej przeprowadził pod koniec lat 80. XX wieku amerykański psycholog, polskiego pochodzenia – Robert Zajonc. Swoim badanym pokazywał zdjęcia paszportowe par. Uczestnicy badania mieli zgadnąć: która kobieta jest w związku, z którym mężczyzną. Ankietowani trafiali niemal bezbłędnie.

Zajonc, przeprowadzając swój eksperyment, dowodził, że pary, które przeżyły ze sobą wiele lat, upodobią się do siebie tak bardzo, że podobne stają się rysy ich twarzy. – Jeśli moja żona bardzo często

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

**Kompleksowa
opieka lekarska**

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

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 12.00

badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z01020

**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

E/0069



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

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

się śmieje, to ja też zaczynam się często śmiać razem z nią. Kiedy z kolei całe życie jestem wściekły, smutny czy wyprany z emocji, to odbija się to na mojej twarzy, ale na twarzy mojego współmałżonka również – wyjaśnia PAP psycholog społeczny dr Wojciech Kulesza z Uniwersytetu SWPS.

Jednak, aby zacząć naturalnie upodabniać się np. do naszego rozmówcy, nie trzeba wiele czasu. Najnowsze badania pokazują, że noworodki potrzebują maksymalnie do dwudziestu godzin, aby zacząć naśladować płacz innego noworodka. Potem – w miarę rozwoju – nawet kilkumiesięczne dzieci wolą mieć interakcję z osobami, które je naśladowują.

Osoby dorosłe zaczynają przejmować np. gesty czy sposób mówienia interlokutora właściwie od razu. – Naśladujemy wszystko, co się da i mamy to wdrukowane w nasze geny. Naśladujemy przekaz niewerbalny, sposób mówienia, mimikę twarzy, sposób chodzenia, styl emocjonalny. W sposób naturalny robi to właściwie każdy z nas. Upośledzoną zdolność do naśladowania mogą mieć osoby z autyzmem – tłumaczy dr Kulesza.

Po co nam taka umiejętność? Zwierzęta – poprzez mimikę – upodabniają się do otoczenia, aby nie zginąć czy skutecznie zapolować. Za to ludzie naśladują innych, aby harmonijnie z nimi żyć. – Uważa się, że efekt kameleona tworzy spoiwo społeczne. To zachowanie, które pozwala nam tworzyć i podtrzymać satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi – dodaje rozmówca PAP.

Naśladownictwo przynosi nam sporo wymiernych korzyści. Naśladujące dziecko zyskuje uwagę rodzica, a i w dorosłym życiu zysków dla naśladowcy jest bardzo dużo. Jest lubiany, ufa się mu bardziej, łatwiej zdobywa intymne informacje na temat innych. Negocjatorzy, którym łatwiej przychodzi naśladowanie drugiej strony, łatwiej uzyskują kompromis. Również w życiu społecznym i towarzyskim osoba umiejętnie naśladowująca innych może liczyć na większe sukcesy.

Ciąg dalszy na str. 6

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

**Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,**

**Środy w godz.
16,30 - 18**

tel. 602 665 828

IK0070

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,
dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory

Y0574

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

**PON - PT
7:30 - 20:00**

**SOBOTA
8:00 - 13:00**

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036



WOJEWODA
MAZOWIECKI

Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
w ramach działań na rzecz osób starszych w zakresie
aktywizacji osób starszych realizuje zadanie publiczne
wspierane przez Wojewodę Mazowieckiego
w okresie od 01.07.2016 do 31.12.2016r pod nazwą
„Przełącz dalej innym”.



W zadaniu biorą udział osoby w wieku 60+ z województwa mazowieckiego.

Realizacja projektu pozwala na zachęcenie osób starszych do aktywnego spędzania jesieni swojego życia.

Głównym celem projektu jest stworzenie warunków sprzyjających pobudzeniu i rozwijaniu działalności wolontarystycznej, jako formy aktywności obywatelskiej i możliwości uczestnictwa w życiu lokalnym społeczności. Nie zabraknie również zajęć z obsługi komputera i innych atrakcji.

Koordynator zadania:
mgr Grażyna Maciążek – Chołody

**Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów
Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu,
ul. Krychnowicka 1, zatrudni:**

- ☞ Lekarza specjalistę rehabilitacji lub balneologii,
- ☞ Lekarza specjalistę w dziedzinie chorób wewnętrznych,
- ☞ lekarza specjalistę w dziedzinie neurologii,
- ☞ Lekarza ze specjalizacją I stopnia w dziedzinie rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub rehabilitacji ogólnej lub rehabilitacji lub rehabilitacji medycznej lub medycyny fizykalnej lub balneoklimatologii,
- ☞ Lekarza w trakcie specjalizacji w dziedzinie rehabilitacji medycznej lub balneologii i medycyny fizykalnej.

Informacje: tel.: 48 332 45 16

Y0520

RÓŻNE
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Kameleon drzemie w każdym z nas

Ciąg dalszy ze str. 5

Takie osoby uważane są za piękniejsze i cieszą się większym powodzeniem na „speed datingu”, czyli szybkich randkach, częściej też otrzymują pomoc.

Jednak naśladownictwo może się wiązać także z kosztami, bo to, co dla jednych jest korzyścią, dla innych może oznaczać stratę. Naturalną ludzką tendencją do naśladowania i lubienia osób, podobnych do nas, dość często wykorzystuje się w handlu. – Prowadzone przez nas badania pokazały, że nawet kilkusekundowe naśladowanie sposobu mówienia klienta, może prowadzić do niezłych zysków. – W sklepie z kosmetykami zbadaliśmy, że kobiety zostawiały kilka razy więcej pieniędzy, gdy obsługiwała je ekspedientka naśladowująca ich zachowanie. Ta tendencja bywa wykorzystywana też w akcjach charytatywnych: ludzie, którzy są naśladowani wrzucają znacznie więcej pieniędzy do puszek – opisuje dr Wojciech Kulesza.

Jeszcze nikt nie analizował bezpośredniego wpływu naśladownictwa na skuteczność polityków, ale są eksperymenty pokazujące ten wpływ pośrednio. W jednym z eksperymentów badanych poproszono, aby spacerowali wokół kamпусu dostosowując krok do kroku grupy, albo aby szli tak, jak chcieli. Ci, którzy musieli dostosować krok, zaczęli bardziej interesować się grupą, ale jednocześnie zgadzali się na nieetyczne prośby, aby np. skrzywdzić inne osoby. – W polityce tę tendencję widzimy bardzo często, np. kiedy ludzie są proszeni, aby rytmicznie maszerowali, albo wymachiwali flagami – wyjaśnia rozmówca PAP.

Jego zdaniem rozwijanie w sobie

takich umiejętności naśladownictwa jest możliwe, ale jednocześnie bardzo trudne, bo to czynność absolutnie naturalna. – Jeżeli świadomie zaczynamy robić coś, co powinno być automatyczne i nieświadome, to zazwyczaj słabo nam idzie. Jeżeli człowiek świadomie zaczyna kogoś naśladować, to w równoległe realizowanych zadaniach zaczyna popełniać błędy. To trochę jak z nauką jazdy samochodem. Ten, kto jeździ po raz pierwszy czy drugi, jeździ, ale marnie. Nie można z nim za bardzo pogadać, nie może słuchać muzyki. Tak samo jest z wytrenowaniem naśladownictwa – zaznacza dr Kulesza.

PAP – Nauka w Polsce, Źródło: Deon.pl



REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauza 32



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

PORADY LEKARSKIE:

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

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

**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

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 GOŹDZIE

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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



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

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





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 ZŁOTYM 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

Córeczko, oby takie myślenie w tobie trwało

Spotkaliśmy koleżankę. Wiozła w wózku małego chłopczyka, biedaczek urodził się ze zdeformowanymi nóżkami. Był już operowany. Ale czy będzie kiedyś chodzić, tego koleżanka nie wie.

Chłopczyk będzie miał wkrótce trzy lata, jest wesoły, bystry i zawsze bardzo pięknie rozmawia z moją córką.

Widzę, że jego matka się cieszy, chłopczyk ma rozrywkę, z dziećmi biegać nie może, więc przynajmniej sobie porozmawia. Kiedy chodziłam do pierwszej kla-

sy, mama tego chłopczyka siedziała przede mną... Kto by pomyślał, że będziemy się spotykać z małymi dziećmi przed supermarketem. I choć czasami się spieszę, staram się znaleźć czas, żeby mogły sobie chwilę porozmawiać.

Dziś także rozmawiały.

Kiedy się już pożegnały, córka mówi: - Fajny jest, prawda?

Kiwam głową.

- Wyjdę za niego, jak urosnę - dodaje córka.



- Naprawdę?

- No - zapewnia.

Idziemy ulicą, oglądamy się jeszcze za siebie, chłopczyk w wózku patrzy za nami... córka mu macha... a on jej... machają do siebie, dopóki nie znikniemy wśród przechodniów. I ja chłopczykowi też jeszcze macham.

- Nie przeszkadza ci, że nie może cho-

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEURO PULS

NEUROPULS

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

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

EEG

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

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

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

dzić?

- Co to takiego pięknie chodzić – mówi
córka rozważnie, tak jak się nauczyła od
babci... – ludzie potrafią chodzić... Ale on...
umie bardzo pięknie myśleć...

- BARDZO PIĘKNIE?

- Lepiej, żeby pięknie myśsił –
przeciąga pieszczotliwie córka – niż gdyby
miał tylko pięknie chodzić.

Cóż na to odpowiedzieć...

Może tylko to: oby takie myślenie...
takie mądre myślenie... jeszcze jakiś czas
w tobie trwało... Albo raczej: niech trwa
nieustannie...

Źródło: Deon.pl

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

wtorki od godz. 15

rejestracja, tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

wtorki i czwartki

rejestracja, tel. 48 366 11 72

N/0544

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

**PRZYCHODNIA
WETERYNARYJNA**



+48 627 81 81

www.vetcareradom.pl

USG i RTG

system radiografii cyfrowej

diagnostyka laboratoryjna

stomatologia / profilaktyka / chirurgia

PON.-PT. 9⁰⁰-20⁰⁰/SOB. 10⁰⁰-14⁰⁰

ND. 10⁰⁰-12⁰⁰

ul. Rapackiego 12 lok U6

W/0632

Gabinet Weterynaryjny



lekarz weterynarii

Katarzyna Zwierzchowska

specjalista chorób psów i kotów

Radom, ul. Policka 2

zapraszam

pon.-pt. 10-18, sob. 10-14,

niedziela po wcześniejszym umówieniu

tel. 692 565 529

W/0628

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
www.zdrowko.com

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

S/0308

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

również
WIZYTY DOMOWE

tel. 600 466 638,

e-mail: centiped@poczta.fm

S/0573

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19

tel. kom. 601 950 410

G/0102

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

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

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**

H/0480

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

D/0047

GABINET LEKARSKI

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

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

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. **Paweł Kucharski**
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

G/0343

"AGAMED"

CENTRUM MEDYCZNE

(przeniesione z ul. Kelles-Krauz 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

INTERNA

MEDYCYNĄ PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

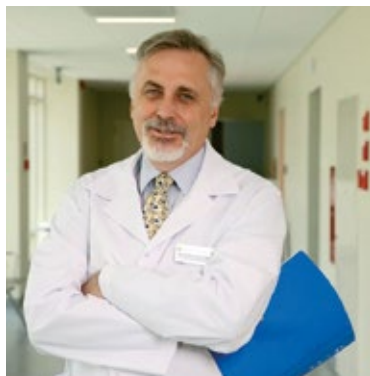
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Y/0156

**PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE**

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ -21⁰⁰

Radomskie Centrum Onkologii



Rozmowa z Dyrektorem ds. Medycznych Radomskiego Centrum Onkologii Prof. Tadeuszem Pieńkowskim.

-Panie Profesorze niedługo miną dwa miesiące odkąd szpital podpisał kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Czy placówka pracuje już pełną parą?

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: To co może działać na dzień dzisiejszy – działa bardzo dobrze. Radomskie Centrum Onkologii spełnia wszystkie kryteria stawiane specjalistycznym ośrodkom onkologicznym. Jesteśmy bardzo dobrze przygotowani do kompleksowego leczenia pacjentów. Nasze możliwości ogranicza jednak brak kontraktów na wiele procedur.

- Przypomnijmy zatem na jakie procedury szpital ma podpisany kontrakt, czyli czego pacjent może oczekiwać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: Pacjenci są przyjmowani w naszej poradni. Leczymy pacjentów nie tylko z Radomia, ale także z odległych miejsc w Polsce. Jako jedyni w Radomiu leczymy teleterapię i brachyterapię. Prowadzimy też chemioterapię w trybie ambulatoryjnym. W zależności od wska-

zań medycznych leczymy chorych w trybie jednodniowym lub przyjmujemy do szpitala.

-Być może nie wszyscy pacjenci wiedzą na czym polega teleterapia i brachyterapia. Prosimy o wyjaśnienie.

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: Radioterapia dzieli się na dwie grupy leczenia – teleterapię i brachyterapię. Pierwsza polega na napromienianiu chorego narządu na zewnątrz chorego. Druga - polega na umieszczeniu źródła promieniowania bezpośrednio w guzie lub jego bliskiej okolicy. Dzięki temu można napromienić guzy bardzo precyzyjnie.

-Jak można się dostać do Waszego szpitala?

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: Trzeba mieć skierowanie od lekarza lub zapisać się do naszej poradni. Jeśli są wskazania do radioterapii, pacjent zostaje na nią skierowany. Mamy bardzo dobre kontakty z wieloma lekarzami różnych specjalności z Radomia oraz okolic, którzy kierują do nas na leczenie swoich pacjentów

-Jak długo trzeba czekać na leczenie, jeśli już mamy skierowanie?

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: Chorzy na nowotwory nie powinni czekać na napromienianie. Sposób pracy w naszym ośrodku powoduje, że leczenie rozpoczynane jest natychmiast po uzyskaniu wszystkich niezbędnych informacji oraz po jego zaplanowaniu.

Jakie plany na przyszłość ma szpital? W jakim kierunku chcielibyście się dalej rozwijać?

- Profesor Tadeusz Pieńkowski: Jeszcze raz podkreślam, że jesteśmy przygotowani do kompleksowego leczenia chorych. Brakuje nam niestety kontraktu NFZ umożliwiającego prowadzenie leczenia w pełnym



**Radomskie
Centrum
Onkologii**

REJESTRACJA: 48 377 90 20

MAIL: rejestracja@onkologiaradom.pl

GODZINY OTWARCIA PORADNI: 8.00-20.00

ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom

Szpital ma kontrakt z NFZ na leczenie metodami teleradioterapii i brachyterapii. W ramach tych świadczeń realizowany jest także PAKIET ONKOLOGICZNY.

Jakie nowotwory leczymy?

- nowotwory piersi,
- nowotwory przewodu pokarmowego,
- nowotwory głowy i szyi,
- nowotwory układu moczowego,
- prostaty,
- narządów rodnych,
- nowotwory płuc
- nowotwory mózgu.

Szpital współpracuje także z Centrum Gamma Knife Warszawa.

zakresie. Miedzy innymi na pełen zakres chemioterapii oraz na chirurgię onkologiczną. Wtedy pacjent mógłby otrzymywać pełne leczenie w jednym miejscu. Nie musiałby jeździć do kilku placówek na poszczególne etapy leczenia. Dla chorego onkologicznie jest to szczególnie dotkliwe. Skoordinowane leczenie onkologiczne przynosi lepsze efekty niż podzielone na wiele placówek. Mamy nadzieję, że Narodowy Fundusz Zdrowia weźmie pod uwagę, że jesteśmy jedynym pełnoprofilowym szpitalem onkologicznym w tym regionie.

-dziękuję za rozmowę.

"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



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

**Niskie ceny
do uzgodnienia**

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

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

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



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

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

Od 2018 roku wzrost nakładów na ochronę zdrowia

Od 2018 r. resort zdrowia planuje wzrost nakładów na zdrowie – poinformował minister Konstanty Radziwiłł. Do 2025 r. na ten cel ma być przeznaczane 6 proc. PKB. Minister zapowiedział też, że prawo do świadczeń w publicznym systemie ochrony zdrowia będą mieli wszyscy obywatele.

We wtorek Radziwiłł przedstawił rządowi „strategię zmian systemu ochrony zdrowia”. Zgodnie z założeniami reformy, od 2018 roku opiekę zdrowotną w Polsce ma zapewniać Narodowa Służba Zdrowia.

Minister wskazał, że dostęp do świadczeń zdrowotnych w publicznym systemie ochrony zdrowia według zamysłu resortu „będzie uprawnieniem obywatelskim albo nawet szerzej – rezydenckim”. „Czyli każda osoba, która będzie potrzebować pomocy medycznej, ją otrzyma” – powiedział Radziwiłł.

Minister zapowiedział także zmianę sposobu finansowania służby zdrowia. Środki na jej funkcjonowanie zostaną zabezpieczone na rachunku Państwowego Funduszu Celowego „Zdrowie”. Będzie on częścią budżetu państwa, a jego środkami będzie dysponował minister zdrowia.

Radziwiłł wyjaśnił, że takie rozwiązanie zagwarantuje, że środki przeznaczone na służbę zdrowia nie będą zagrożone.

Minister zapowiedział też systematyczne zwiększanie nakładów finansowych na służbę zdrowia. „Projektujemy, aby wzrost nakładów na ochronę zdrowia (...) rozpoczął się od 2018 r., a skończył w 2025 r.” – powiedział. Jak wskazano w komunikacie resortu, w 2025 r. mają one osiągnąć 6 proc. PKB. Radziwiłł zaznaczył, że terminy prac nad projektami ustaw mogą się zmienić w efekcie planowanych konsultacji.

Nowy sposób finansowania będzie dotyczył także szpitali, które częściowo zostaną „zabudżetowane” – zamiast dotychczasowego finansowania pojedynczych hospitalizacji i procedur otrzymają ryczałt na leczenie pacjentów w określonych zakresach.

Szpitaly zostaną podzielone na trzy stopnie działalności, tworząc sieć placówek o różnych poziomach wykonywanych zakresów świadczeń. Szpital pierwszego stopnia będzie odpowiadał kilkuoddziałowemu szpitalowi powiatowemu, natomiast trzeci stopień będą tworzyły szpitale kliniczne i specjalistyczne.

Radziwiłł zaznaczył, że szpital odpowiedzialnej kategorii będzie miał gwarancję uzyskania kontraktu na określony zakres świadczeń pod warunkiem zapewnienia także ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS). Wyjaśnił, że w praktyce z prawie 30 mld zł przeznaczanych obecnie na świadczenia szpitalne i AOS ok. 78 proc. będzie przekazywanych placówkom na zasadzie ryczałtowej, a tylko 22 proc. poprzez konkursy.

Podkreślił, że szpitale będą musiały sprawozdawać się ze swojej działalności. „Szpital będzie musiał pokazać, że wykonuje to, co wykonywał w poprzednich latach, czy w poprzednim roku. Jeśli okaże się że wykonuje tych świadczeń więcej z jakiegoś powodu i jest to uzasadnione, to w na-

stępnym roku budżet będzie skorygowany, podwyższony” – powiedział Radziwiłł.

Przekazał, że nakłady na szpitale będą szacowane po zsumowaniu tego, co dotychczas otrzymywały w postaci kontraktu wraz z nadwykonaniami. „Planujemy że dla niektórych rodzajów świadczeń – porody i niektóre operacje, np. ortopedyczne czy zaćmy – prawdopodobnie sposób finansowania będzie zmodyfikowany i wygradzanie będzie za wykonanie procedur” – dodał.

Radziwiłł powiedział, że od stycznia 2018 r. Narodowy Fundusz Zdrowia będzie zastąpiony „systemem administrowanym przez struktury ministra zdrowia i Wojewódzkich Urzędów Zdrowia”. Wojewódzkie Urzędy Zdrowia będą, jak poinformował, zorganizowane w systemie zależności pionowej od ministra zdrowia, przy wojewodach „na zasadzie administracji niespolonej”.

„Minister zdrowia będzie sprawował nadzór nad działaniem całego systemu świadczeń zdrowotnych, będzie zarządzał refundacją leków, kontraktowaniem świadczeń wyspecjalizowanych, a także nadzorem nad Wojewódzkimi Urzędami Zdrowia” – powiedział.

Minister zdrowia miałby także kreować ogólnopolskie warunki zawierania świadczeń. Radziwiłł podkreślił, że Wojewódzkie Urzędy Zdrowia będą pełniły wiele zadań związanych z bezpośrednim kontraktowaniem świadczeń zdrowotnych, będą działać na zupełnie innych zasadach niż wojewódzkie oddziały NFZ.

Jednym z elementów reformy będzie także utworzenie Urzędu Zdrowia Publicznego, mającego integrować system zarządzania zdrowiem publicznym. W jego skład weszłyby m.in. Państwowa Inspekcja Sanitarna, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Urząd Zdrowia Publicznego odpowiadałby także



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

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



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. **Katarzyna Żórawicz**
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

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

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



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

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
505 646 812

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

730 057 062
601 292 087
607 655 008
pod nr. tel.

AG/0636

za realizację Narodowego Programu Zdrowia.

Resort planuje też zmiany w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ). Utworzone mają być zespoły POZ, w ramach których będą współpracować ze sobą lekarz, pielęgniarka, położna, pielęgniarka szkolna i dietetyk. Zespoły POZ mają także koordynować poruszanie się pacjentów po systemie opieki zdrowotnej i zbierać informacje na temat historii leczenia pacjentów, którzy uzyskali pomoc w szpitalach czy w gabinetach opieki specjalistycznej.

Minister zapowiedział także odejście od dotychczasowego systemu wynagradzania pracowników POZ. Stawka kapitałowa (za każdego pacjenta) ma być modyfikowana dodatkiem motywacyjnym za udzielenie świadczeń z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia oraz za opiekę nad pacjentami przewlekle chorymi. Zespół będzie dysponował także budżetem na badania diagnostyczne i ambulatoryjną opiekę specjalistyczną. Ponadto przewidziana jest także premia za wyniki.

Minister poinformował, że rozwiązania dot. podstawowej opieki zdrowotnej wejdą w życie już w połowie 2017 r. „Od 1 lipca 2017 r. mamy nadzieję wprowadzenia nowych zasad kontraktowania; przypominam, że obecnie są aneksowane właśnie do połowy przyszłego roku” – dodał.

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/0615

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 ortepeda 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

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

BADANIA **USG**

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

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

T/0074



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 wspomaganie rozwoju

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

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

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

Y/0398



U/0642

UROLOGIA
dr. R. MOLGA

CHIRURGIA
dr. R. KOZIĘŁ

502 166 165
48 331 06 46

www.chlodnamed.pl

OROPEDIA
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

10 składników diety, które pomogą ci w depresji

Substancji poprawiających nastrój niekoniecznie trzeba szukać u specjalisty. Zanim poprosisz o receptę na prozac, koniecznie zajrzyj do swojej kuchni.

Lecznicza moc niektórych produktów spożywczych znana jest od lat. Czosnkiem i cebulą złagodzimy przeziębienie, kapustą obrzęki, sok z buraka doskonale nas oczyści. Lista „kuchennych lekarstw” jest jednak długa jak półki w sklepie spożywczym, uginające się pod jedzeniem. W spiżarni można szukać specyfików na wszelkie choroby, również niesomatyczne. W kuchni znajdziemy kilka ważnych produktów, które regularnie spożywane poprawią nam nastrój, uspokoją nas, wyciszą albo wręcz przeciwnie – dodadzą energii. Co położyć na swoim talerzu, żeby spodziewać się takich efektów? Oto lista 10 produktów wpływających nie tylko na ciało, ale zwłaszcza na psychikę.

1. Kwasy omega-3

Występują głównie w rybach wód zimnych (sardynkach, makreli, pstrągu, tuńczyku albacore, okoni i łososiu), oleju lnianym, orzechach włoskich. Mieszkańcy Japonii czy Tajwanu, których dieta jest bogata w ryby, 6 razy

rzadziej chorują na depresję, niż mieszkańcy Europy. Dzieje się tak dlatego, iż kwasy omega-3 mocno pobudzają wytwarzanie serotoniny – substancji poprawiającej nastrój. Kwasy tłuszczowe zawarte w rybach mają również znaczenie przy problemach z wahaniami nastroju.

Żeby zauważyć wpływ kwasów omega-3 na poprawę naszego nastroju, należy spożywać bogate w nie produkty co najmniej 3 razy w tygodniu.

2. Selen

Badania naukowców z USDA oraz przeprowadzonych w University College w Walii potwierdziły, że u osób z depresją spożywającym więcej selenu uległy złagodzeniu objawy choroby.

Sięgając jednak po selen trzeba wykazać się ostrożnością, ponieważ ten zawarty w gotowych preparatach zażywany w nadmiarze może mieć działanie toksyczne. Najlepiej więc zacząć jeść produkty bogate w ten pierwiastek, pomiędzy którymi orzechy brazylijskie zajmują czołowe miejsce. Już jeden orzech brazylijski zawiera dużą dawkę poprawiającego nastrój selenu. Dwa orzechy dziennie plus pełnoziarniste pieczywo i drób z pewnością pokryją dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek.

3. Cynk

U osób zmagających się z obniżonym nastrojem, cynk powinien znajdować się na początku listy suplementów. Cynk jest istotny dla sprawnego funkcjonowania mózgu i z punktu widzenia zdrowia psychicznego odgrywa nieba-

gatelną rolę. Jeżeli dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek nie zostanie zaspokojone może to prowadzić do depresji. Cynk można przyjmować w formie gotowego preparatu aptecznego lub zwiększając jego zawartość w pożywieniu. W dużej ilości znajdziemy go w kielkach pszenicy, tofu i chudej wołowinie.

4. Kwas foliowy

Jak wiadomo, jest ważny dla kobiet w ciąży, ponieważ zapobiega wrodzonym wadom układu nerwowego u noworodków. Jednak kolejne naukowe badania wynajdują coraz to nowe sposoby, w jaki kwas foliowy pomaga walczyć także z ospałością i melancholią. Najnowsze doniesienia sugerują, że ta witamina z grupy B pomaga również w walce ze stresem, ponieważ pobudza pracę nadnerczy.

Najłatwiejszym sposobem na zwiększenie ilości kwasu foliowego w diecie jest codzienne jedzenie płatków zbożowych. Popicie ich szklanką soku pomarańczowego dodatkowo zwiększy ilość dostarczonego pierwiastka.

5. Witamina C

Jeśli w twojej diecie brakuje kilku porządných porcji warzyw i owoców z dużym prawdopodobieństwem cierpisz na niedobory witaminy C. W badaniach przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wykazano, że średni poziom witaminy C u pacjentów szpitali psychiatrycznych był o 1/3 niższy, niż u osób zdrowych. Podręcznikowa choroba, którą wywołuje chroniczny niedo-

„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.

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta
BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

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
GABINET NFZ
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

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

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

Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

bór tej witaminy - skorbut, ma w swoich głównych objawach klinicznych właśnie depresję. Jak zwiększyć ilość witaminy C w diecie? Oto kilka sposobów: wypij szklankę soku pomarańczowego, codziennie zjedz jeden owoc kiwi, pokrój połówkę czerwonej lub żółtej papryki w paski i podjadaj w czasie pracy, częściej gotuj zupę pomidorową, a w sezonie letnim racz się wiśniami.

6. Tiamina

U osób często odżywiających się w barach szybkiej obsługi, przyczyną obniżonego nastroju mogą być niedobory tiaminy - witaminy B1.

Dokończenie na str. 20

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**

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

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

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)**

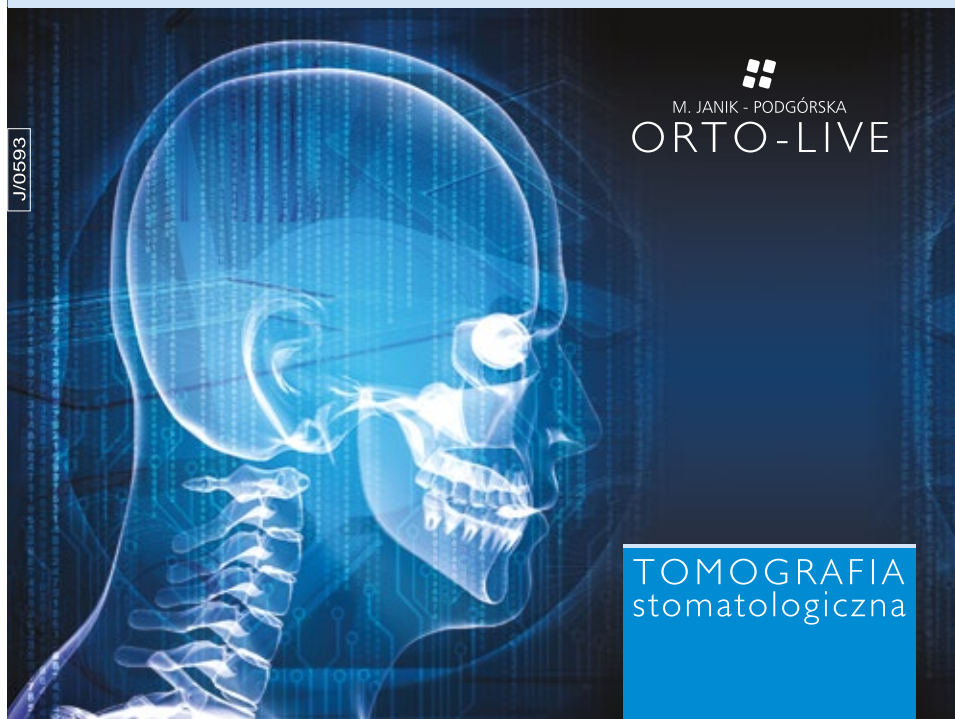
UZALEŻNIENIE - JEST WYJŚCIE

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**

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

**TOMOGRAFIA
stomatologiczna**

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



ul. Lekarska 2A, 26-600 Radom

tel. 602 660 944

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

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

Etyka w stomatologii

Większość pacjentów uważa, że w Radomiu brakuje lekarzy specjalistów. Pacjenci narzekają na długie kolejki lub potrzebę wyjazdów do specjalistów, np. do Kielc czy do Warszawy w celu uzyskania porady specjalistycznej. Czy rzeczywiście brakuje u nas lekarzy specjalistów? Dlaczego nie mamy ich więcej? Żeby zostać specjalistą trzeba najpierw uzyskać dobry wynik na egzaminie LDEP po zakończeniu studiów, później dostać się na wybraną specjalizację, a następnie pod okiem kierownika specjalizacji wypełnić cały program teoretyczny, odbyć wszystkie staże praktyczne i na końcu zdać egzamin. Proste, tylko trzeba przejść całą drogą od początku do końca. Jesteśmy na stażu, odbywamy praktyki. Na końcu zdajemy egzamin i... gotowe. No właśnie trzeba zdać egzamin. Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać.

Ale w Radomiu można podejść do sprawy inaczej. Odbywamy staż, przystępujemy do egzaminu specjalizacyjnego, ale np. mamy pecha i nie zdajemy egzaminu. Koniec. We Wrocławiu czy w Kielcach tak, ale nie w Radomiu. I pomimo niezdanego egzaminu latami można na wizytówkach pisać, że specjalizujemy się np. w ortodoncji. I jest fajnie, pacjenci czytają wizytówkę czy informację w Internecie i myślą, że lekarz się specjalizuje, odbywa staże specjalizacyjne, uczy się, podnosi kwalifikacje, czyli jest godny zaufania.

Zacytuje opinię przewodniczącej komisji etyki prof. dr hab. Joanny Antoszewskiej-Smith: „Nie jest prawdą, że mamy w Polsce deficyt specjalistów ortodontów – egzamin jest trudny i mało osób go zdaje, ale ci którzy zdali, w zupełności pokrywają zapotrzebowanie pacjentów na leczenie wad zgryzu. Specjalizującym się w ortodoncji jest tylko lekarz w trakcie specjalizacji i przyjmujący pacjentów pod nadzorem

specjalisty, który odpowiada za przebieg leczenia” – koniec cytatu.

Faktycznie egzamin jest dużym wyzwaniem i nie tylko u nas w Radomiu, ale również w Lublinie czy w Rzeszowie są lekarze stomatolodzy, specjaliści, którym za pierwszym razem się nie poszczęściło, ale w końcu dopięli swego, zdali egzamin i są specjalistami.

Niedawno został wydany ogólnopolski wykaz lekarzy ortodontów przygotowany przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Ortodontycznego. Piękna publikacja, na papierze kredowym. Dobra gramatura papieru, tłoczona okładka i szlachetny wypukły druk. Oto co czytamy we wstępie: „Niniejszym wydawnictwem chcemy uhonorować wszystkie koleżanki i kolegów, którzy uzyskali specjalizację ortodonty, mając w pamięci zarywane noce podczas zakuwania do jednego z najtrudniejszych przecież egzaminów w życiu, nerwy i stres egzaminacyjny.

Pragniemy tym samym podkreślić rangę i potrzebę potwierdzenia wysokich kwalifikacji w postaci specjalizacji ortodontycznej”. Podpisano: „Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Ortodontycznego”.

W tym spisie w ramach regionu lubelskiego są również wymienieni lekarze z Radomia. I zaskoczenie, oprócz prawdziwych specjalistów są tam również nazwiska lekarzy, którzy owszem przystępowali do tego egzaminu specjalizacyjnego, ale zakończyli egzamin z wynikiem niedostatecznym. Nie jest łatwo znaleźć się w takim szacownym periodyku w tak szanownym towarzystwie. Trudno jednak wytłumaczyć ten zbieg okoliczności i to dlaczego w tej publikacji są tak rażące błędy merytoryczne. Ostatnio w Radomiu otrzymaliśmy nowy produkt medyczny. Jednak wcześniej krótkie wyjaśnienie, kim jest higienistka stomatologiczna

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



Higienistka stomatologiczna jest to osoba wykonująca samodzielnie, ale na zlecenie lekarza, zabiegi lecznicze u pacjenta. Wykonuje np. piaskowanie zębów, lakowanie zębów, czy usuwa złoży kamienia nazębnego. Jest to zawód wpisany na listę zawodów regulowanych

W myśl rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie kwalifikacji wymaganych od pracowników z dnia 20.07.2011 / Dz.U.Nr 151 Poz.896, zawód higienistki może wykonywać :

a) osoba posiadająca tytuł zawodowy higienistki stomatologicznej lub dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe w zawodzie higienistka stomatologiczna,

b) osoba, która ukończyła studia pierwszego stopnia na kierunku higiena dentystyczna lub ukończyła studia wyższe na innym kierunku studiów o specjalności higiena dentystyczna (stomatologiczna) i uzyskała tytuł licencjata,

c) osoba, która rozpoczęła po dniu 30 września 2012 r. studia wyższe z zakresu higieny dentystycznej, obejmujące co najmniej 1688 godzin kształcenia z zakresu higieny dentystycznej, i uzyskała co najmniej tytuł licencjata,

d) pielęgniarka.

Inaczej mówiąc, do posługiwania się tytułem zawodowym higienistki stomatologicznej nie wystarczy ukończenie podyplomowych kursów dla higienistek. Niezbędnym jest ukończenie co najmniej szkoły policealnej kształcącej w tym zawodzie. Obecnie na rynku szkoleń jest wiele firm oferujących kursy doskonalące „dla higienistek”. Ta oferta jest skierowana do osób posiadających wyżej wymieniony tytuł prawny, a więc do osób, które mają prawo wykonywania zawodu higienistki. Jednak w Radomiu niekiedy występuje inna interpretacja ustawy i obowiązki higienistek, w gabinetach stomatologicznych, powierzane są osobom z ukończonym liceum ogólnokształcącym czy też osobom posiadającym tytuł licencjata, np. szkoły ekonomicznej.

O Radomiu było niedawno głośno z okazji filmiku nakręconego na radomskim deptaku, gdzie głównym bohaterem była „chytą baba z Radomia”. Na rynku lokalnym mamy już pojęcie „lekarz specjalizujący się w Radomiu” czy też inny tytuł „ortodonta z Radomia”. Może więc to będzie dobra nazwa dla najnowszego produktu marketingowego: „higienistka z Radomia”.

Na podstawie wyżej wymienionych przykładów widać, że mamy własne elity, osoby opiniotwórcze, pracujące tu w Radomiu, w praktykach o światowym poziomie, współpracujące z najlepszymi ośrodkami medycznymi w kraju i za granicą. Są to osoby, które się specjalizują, pomimo tego, że się nie specjalizują. Osoby będące specjalistami w swoich dziedzinach, pomimo tego, że nie zdały egzaminu specjalizacyjnego i wreszcie mamy higienistki, tak naprawdę nie będące higienistkami, ale jednak dzielnie praktykujące jako higienistki.

Na szczęście znakomita większość personelu radomskich gabinetów stomatologicznych korzysta z klasycznych metod podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych. Podobno klasyka zawsze jest w modzie. Prawdą jest, że dla stomatologów w województwie mazowieckim jest przyznawanych mało miejsc na specjalizację. Tego nie możemy zmienić, ale możemy szukać wiedzy poza naszym województwem, czy nawet poza Polską. I tutaj nasi ziomkowie wykazują się inicjatywą godną najlepszych tradycji medycznych naszego miasta. Ruszają w świat. Uczą się i specjalizują w Czechach, w Wiedniu, w Londynie, a nawet w Stanach Zjednoczonych. I nie chodzi tu o płatne kursy, na zakończenie których kursanci uzyskują efektywne certyfikaty w języku angielskim, w złotej ramce, będące później ozdobą poczekalni czy rejestracji. Młodzi, ambitni lekarze rozpoczynają i kończą specjalizację zdaniem egzaminem, za granicą, w obcym języku. I to jest światowy poziom. Oni naprawdę zasługują na to, aby podziwiać ich ambicję i wytrwałość w dążeniu do wymarzonego celu.

Miejmy nadzieję, że to będą następcy współczesnych radomskich lekarzy. Na zakończenie ciekawostka. Ilu radomian wie, kim był Karol Klecki? Chyba niewielu. Ale można tę informację znaleźć w Internecie. Profesor Karol Klecki,



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

urodzony w Radomiu. Uczył się i pracował w Dorpacie, Wiedniu, Jenie, Lipsku, Paryżu, Krakowie i w Warszawie. Chyba jeden z niewielu, a może nawet jedyny Radomianin odznaczony francuską Legią Honorową, dziekan wydziału medycznego UJ w Krakowie, autor pierwszego polskiego podręcznika anatomii patologicznej.

W latach dwudziestych ubiegłego wieku wystany do Paryża jako przedstawiciel polskiego

rządu na rozmowy z rządem Republiki Francuskiej. Swoje prace naukowe publikował głównie w języku niemieckim i francuskim.

P.S. Jako podsumowanie rozważań przytoczę cytaty prof. Bartoszewskiego. *Warto być uczciwym, ale się nie opłaca. Opłaca się być nieuczciwym, ale nie warto.*

lekarz stomatolog Grzegorz Romaszekiewicz specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej.

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

Najnowszy sprzęt tomografii cyfrowej CBCT



Najwyższa jakość badań RADIOLOGII CYFROWEJ



IMPLANT DENTIST

- Radiowizjografia - 40 PLN**
- Pantomogram - 60 PLN**
- Zdjęcia stawów skroniowo-żuchwowych - 60 PLN**
- Tomografia do endodoncji 5x5 cm - 110 PLN**
- Tomografia szczęki lub żuchwy 10 x 5 cm - 140 PLN**
- Tomografia szczęki i żuchwy 10 x 10 cm - 200 PLN**
- Tomografia stawów skroniowo-żuchwowych - 100 PLN**
- Tomografia zatok przynosowych - 120 PLN**
- Tomografia ucha środkowego - 120 PLN**

Wykształcony personel. Najniższe ceny.

Pracownia radiologiczna IMPLANT DENTIST
 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



Bogactwo natury – fasolka szparagowa

Fasolka szparagowa jest odmianą fasoli zwykłej. Pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie jest hodowana od ponad 7000 lat. Do Europy sprowadzili ją hiszpańscy żeglarze i pod koniec XVI wieku stała się już popularnym warzywem we Francji ze względu na swoje właściwości odżywcze i lecznicze. Obecnie jest uprawiana w prawie wszystkich krajach świata, głównie azjatyckich, takich jak Chiny, Indonezja i Indie.

W Polsce występują dwie odmiany fasolki szparagowej: żółta, która charakteryzuje się kremowym, delikatnym sma-

kiem, i zielona, która jest bardziej wyrazista w smaku. Ponadto zielona szparagówka zawiera więcej witaminy A i kwasu foliowego niż żółte strączki fasoli, dlatego jest zalecana kobietom w ciąży, cukrzykom, a także osobom z niedoborem żelaza. Z kolei żółta szparagówka jest bogatsza w potas i fosfor.

Zielone ziarna szparagówki są bogate w błonnik, który wspomaga procesy trawienne, dlatego każdy, kto zмага się np. z zaparciami, może włączyć fasolkę do diety. Poza tym wysoka zawartość manganu pomaga organizmowi skutecznie wchłaniać składniki odżywcze z pokarmu, takie jak witaminy z grupy B i E i magnez. Ponadto szparagówka zawiera witaminę C i beta-karoten, które zmniejszają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Niestety fasolka powoduje wzdę-

cia, dlatego ludzie otyli i cierpiący na schorzenia układu pokarmowego nie powinni jej spożywać zbyt często.

Zawarte w fasolce potas, kwas foliowy, przeciwutleniacze, witamina B6, magnez i ryboflawina skutecznie wspomagają pracę układu krążenia, m.in. obniżają wysokie ciśnienie krwi i zapobiegają udarom

mózgu. Ponadto regularne spożycie fasolki pomaga w obniżeniu poziomu złego cholesterolu, zwłaszcza triglicerydów, co zapobiega miażdżycy i zawałom serca.

Zielone ziarna fasolki są bogate w witaminy C, E i A, która w fasolce występuje głównie pod postacią beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Ponadto zawierają silne przeciwutleniacze – flawonoidy. Dzięki temu chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, a tym



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

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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



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

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

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

- Laserowe (EVL, RF) i klasyczne operacje żyłaków
- Skleroterapia żyłaków 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

CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII
Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16

- ✦ Laserowe operacje żyłaków kończyn dolnych.
- ✦ Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy przetoki).
- ✦ Badania - USG Color Doppler.
- ✦ Skleroterapia żyłaków kończyn dolnych.
- ✦ Operacje klasyczne żyłaków w ramach NFZ.
- ✦ Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych.

NOWOCZESNE METODY LECZENIA CHOROBY NACZYŃ

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Konsultacje

pon., pt. od -12.00; czw. od 16.00

Rejestracja:

kom. 722 341 247, tel. 48 370 38 84

F/0071

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 żyłaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon**

F/0061

samym opóźniając proces starzenia się skóry i zmniejszając ryzyko rozwoju chorób nowotworowych.

Dzięki zawartości witaminy C szparagówka wzmacnia system odpornościowy, który w organizmie jest pierwszą linią obrony przed większością chorób, w tym chorób nowotworowych. Poza tym świeża fasolka zawiera aglutyninę, która pełni ważną rolę w budowaniu odporności organizmu.

Szparagówka ma niski indeks glikemiczny (IG 15). Zawarte w szparagówce białko pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, dlatego po jej zjedzeniu następuje bardzo powolny wzrost poziomu cukru, a co za tym idzie – nie są potrzebne duże ilości insuliny, by go przetworzyć. Te właściwości są szczególnie ważne we wczesnej fazie choroby.

Nie należy jeść surowej fasolki szparagowej, ponieważ zawiera fazy – toksyczne białko roślinne (toksalbuminę), które zostaje zneutralizowane dopiero podczas gotowania.

Witamina K zwiększa wchłanianie wapnia, co zapobiega utracie gęstości kości. Ponadto białko fasolki ma skład zbliżony do składu białka znajdującego się w mięsie, w związku z tym można nią zastąpić drób czy wołowinę, np. w jadłospisie małego dziecka, które potrzebuje zbilansowanej diety, by zdrowo rosnąć.

Ugotowane strączki fasoli działają moczopędnie i przyspieszają usuwanie kwasu moczowego z organizmu, dzięki czemu wspomagają leczenie artretyzmu, czyli skazy moczowej, chorób nerek i pęcherza moczowego. Ponadto szparagówka stymuluje prawidłowy przepływ moczu, co z kolei pomaga organizmowi szybciej pozbyć się toksyn z organizmu.

Szparagówka, szczególnie odmiana zielona, jest bogata w kwas foliowy. Dlatego zapobiega powstawaniu wad rozwojowych u płodu, przedwczesnych porodów, zatruc ciąży, poronień i niskiej wagi urodzeniowej dziecka.

Witamina K pomaga stymulować krzepliwość krwi, dlatego fasolka zmniejsza krwa-

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

wienie podczas menstruacji. Może również pomóc w walce z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i złagodzić jego objawy, takie jak drażliwość i częste zmiany nastroju. Dodatkowo fasolka zawiera związek zbliżony budową do żeńskich hormonów, które obniżają częstotliwość uderzeń gorąca, które występują podczas menopauzy. Fasolka szparagowa w 100 g zawiera tylko 27 kcal. Wszystko dlatego, że w 90% składa się z wody. Ponadto jest bogatym źródłem potasu, który wzmacnia wydalanie toksyn z organizmu, dlatego reguluje wagę ciała i zapobiega cellulitowi wodnemu. Znajduje się nawet jako produkt zalecany w II fazie diety Dukana.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. **48 369 95 17, 502 164 392**

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi

obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

**PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE**

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

www.euromed.radom.pl

F/0331

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żyłaków 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
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

F/0456

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI

PORADY I ZABIEGI

wtorki 14.00 - 17.30

czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

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

O/0045

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

10 składników diety, które pomogą ci w depresji

Dokończenie ze str. 15

Pokarmy rafinowane lub przetworzone tracą witaminę B1 w procesach przeróbki. Również picie alkoholu wzmacnia wydalanie tiaminy z moczem. Ponadto tiamina jest potrzebna w metabolizowaniu cukru, dlatego jeśli codziennie jesz słodczyce, jesteś z pewnością zagrożony jej niedoborem.

Tymczasem już niewielkie braki witaminy B1 w organizmie mogą objawiać się zmęczeniem, napięciem psychicznym, niepokojem, rozdrażnieniem i bezsennością. Jaka jest na to rada?

LUXDENT Gabinet Stomatologiczny Dariusz Sztyło

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

Zastąpienie „pustych kalorii” (rafinowanych i przetworzonych produktów) świeżymi warzywami, pełnoziarnistym pieczywem i chudym mięsem. Tiamina dobrze jest też przyswajana przez organizm z gotowych preparatów aptecznych.

7. Żeń-szeń

Żeń-szeń jest szczególnie godny polecenia jeśli obniżonemu nastrojowi towarzyszy brak energii. Znany jest bowiem ze swoich mocno pobudzających właściwości i zalecany osobom, które w wyniku smutnego nastroju mają tendencję do zmniejszania swojej aktywności. Dr Christopher Hoobs, specjalista w zakresie ziołolecznictwa zaleca swoim depresyjnym pacjentom codzienne picie wywaru ze zmielonego korzenia czerwonego żeń-szenia dla poprawy nastroju i vitalności. Jeszcze mniej kłopotliwe będzie zażywanie gotowych preparatów zawierających żeń-szeń, w których występuje on w leczniczej dawce.

8. Dziurawiec

Według niektórych lekarzy, zwłaszcza specjalistów medycyny naturalnej, dziurawiec jest równie skuteczny w leczeniu łagodnej depresji, co leki na

receptę. Poza tym jego cena i znikoma ilość efektów ubocznych w porównaniu z tymi ostatnimi bardzo przemawiają na jego korzyść. Przypuszcza się, że to zioło zwiększa poziom serotoniny, jednocześnie obniżając poziom kortyzolu - hormonu stresu, którego duże ilości w organizmie pogarszają nastrój.

Mówiąc o znikomej ilości efektów ubocznych pojawiających się przy stosowaniu dziurawca, trzeba pamiętać, że jest ryzyko wystąpienia mdłości i nadwrażliwości na światło słoneczne, co może skutkować oparzeniami nawet po krótkiej ekspozycji na słońce. Lekarze radzą, aby w celu uniknięcia tego typu przykrości, stopniowo zwiększać dawkę przyjmowanego zioła. Trzeba także pamiętać, że podobnie jak w przypadku leków antydepresyjnych, efektów spożywania dziurawca należy spodziewać się najwcześniej po 6 tygodniach.

9. Magnez

Jeśli często jesteś rozdrażniony i nadmiernie pobudzony, może brakować ci magnezu. Co więcej, okazuje się, że prawie każda osoba cierpiąca na depresję, łącznie z ciężką, wykazuje niedobór tego pierwiastka. Jak wykazu-

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

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

lekarz 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

lekarz dentysta

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**

NZOZ profident **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

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

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

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

RTG zębów

ją badania, suplementacja magnezem poprawia stan 75% pacjentów zmaga-
jących się z tą chorobą. Jeśli decydu-
jemy się na zakup produktu magnezow-
ego, należy wiedzieć, że najłatwiej
wchłaniany jest taurynian magnezu.
Jeśli chcemy raczej wspomóc się na-
turalnie, sięgnijmy po szpinak, kakao,
migdały, brązowy ryż czy fasolę.

10. Waleriana

Depresji nierzadko towarzyszy
bezsennność i niepokój. Przy takim ze-
stawie objawów pomocna może oka-
zać się waleriana. Jej korzeń wykazu-
je działanie uspokajające na centralny
układ nerwowy. Sen po walerianie przy-

chodzi szybciej i jest głębszy, mocniej
nas regeneruje. Podobnie jednak jak
w przypadku dziurawca i tutaj musimy
liczyć się z objawami ubocznymi. Pod-
czas stosowania waleriany mogą poja-
wić się bóle głowy, nieregularne bicie
serca i mdłości. Aby zminimalizować
ryzyko ich wystąpienia, należy przy-

mować tylko tyle specyfiku, ile sugeruje
ulotka.

*Tekst powstał na podstawie książki
„Domowe sposoby na depresję”.*

Źródło: Deon.pl

AURUM DENT RADOM UL. PAMIĘCI KATYNI 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
GABINET DENTYSTYCZNY www.aurumdent.pl
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

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

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

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

Leczenie zachowawcze,
pod mikroskopem,
implanty, laser,
nowoczesna protetyka,
ortodoncja.

Radom,
ul. Paderewskiego 21 lok.1
pon - pt 8 - 20, sob 9-13
tel. 48 366 92 75

lek. dent **Edyta Frysiak**
spec. protetyki stomatologicznej
implantoprotetyka, licówki porcelanowe
protezy całkowite na implantach,
lek. dent **Justyna Nurczyńska**
lek. dent **Krzysztof Nurczyński**

Wacyn 82
pon, wt, czw: 14-20; śr, pt 9-20
tel. 48 330 80 82

lek. dent **Tomasz Frysiak**
lek. dent **Katarzyna Dylewska**

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

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 cisy”.

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!



Nowotwór może powodować zespół stresu pourazowego

Choroba nowotworowa może powodować zespół stresu pourazowego (PTSD), podobnie jak doświadczenie wojny, udział

w wypadku komunikacyjnym czy inne traumatyczne przeżycie zagrażające naszemu życiu – przypomina w rozmowie z PAP

Marta Szklarczuk z Fundacji Rak'n'Roll.

Jej zdaniem w Polsce wciąż brak jest systemowych metod pomocy pacjentom onkologicznym, którzy mogą doświadczać depresji, PTSD bądź innych problemów psychologicznych. Dotyczy to zwłaszcza osób, u których dzięki terapii doszło do remisji (tj. wycofania) choroby nowotworowej. Dlatego Fundacja Rak'n'Roll – Wygraj Życie wystartowała z pilotażowym programem pt. iPoRaku, którego celem jest wsparcie tej grupy osób, tak by nauczyły się żyć bez nowotworu.

„Okolo dwa lata temu uczestniczyłam w spotkaniu z psychiatrą prof. Bartoszem Łozą, który porównał osoby po chorobie nowotworowej m.in. do żołnierzy wracających z misji, którzy cierpią na zespół stresu pourazowego” – wspominała w rozmowie z PAP Szklarczuk, która jest koordynatorką projektu iPoRaku.

Jej zdaniem walka z chorobą nowotworową może być traumatyczna, bo jest to walka na śmierć i życie. „Ale kiedy zdrowiejemy, ktoś powinien się nami zająć, pomóc nam tę traumę przepracować. I tego w Polsce niestety brakuje” – zaznaczyła.

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

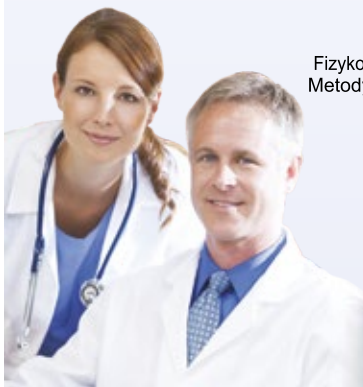
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny,
Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

DIAGNOSTYKA

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

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

ZAPRASZAMY  PN.-PT.: 8.00-18.00



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

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

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

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15

zapisy na telefon:
606 689 450

**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



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 OKO
GABINET REFRAKCJI
ZAKŁAD OPTYCZNY

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

Szklarczyk przypomniła, że w naszym kraju pacjent, u którego doszło do remisji choroby nowotworowej, trafia na okres pięciu lat pod obserwację medyczną. W tym okresie poddawany jest badaniom kontrolnym sprawdzającym, czy nie ma nawrotu choroby. Nikt nie pomaga mu jednak wrócić do normalnego życia.

„Osoba, która wygrała walkę z rakiem, teoretycznie powinna się cieszyć, mieć chęci do życia, tymczasem często zdarza się, że ona tak naprawdę nie wie, jak ma dalej żyć. Wcześniej dążyła do jasno wytyczonego celu, teraz odczuwa pustkę” – mówiła. Jak dodała, pacjenci onkologiczni, którzy wyzdrowieli lub są w remisji, często mówią, że ich piekło rozpoczęło się, gdy otrzymali dobre wyniki, bo nie potrafili wtedy po prostu „wrócić do domu, schować karabinu do szafy i napić się herbaty”.

U wielu chorych rozwija się wówczas depresja, a część cierpi wręcz na stres pourazowy (PTSD). Z badania amerykańskiego, które opublikowano w 2013 r. na łamach pisma „Journal of the National Cancer Institute”, wynika, że nawet jedna na cztery kobiety, u których diagnozuje się raka piersi, cierpi na PTSD.

PTSD jest zaliczane do zaburzeń lękowych. Może objawiać się w różny sposób, zależnie od pacjenta, ale do najczęstszych jego symptomów zalicza się:

Dokończenie na str. 24



**Kompleksowe badanie
REZONANSEM
MAGNETYCZNYM**

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**LETNIA
PROMOCJA**

**Badania
głowy i kręgosłupa
już od 300 zł.**

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

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

Nowotwór może powodować zespół stresu pourazowego

Dokończenie ze str. 23

powtarzające się epizody przeżywania urazu we wspomnieniach lub snach (koszmarach sennych), unikanie sytuacji związanych z traumą, a jednocześnie odepicie uczuciowe, brak reagowania na otoczenie, izolowanie się od innych, poczucie bezradności, wyczerpania, ale też poczucie winy i wstydu; czasem mogą się pojawiać nagłe wybuchy strachu, paniki

lub agresji w odpowiedzi na bodźce, które powodują nagłe przypomnienie sobie zdarzenia.

Towarzyszą temu często: bezsenność, depresja, myśli samobójcze, nadużywanie alkoholu, leków. PTSD zwykle ujawnia się w ciągu trzech miesięcy do pół roku od traumatycznego przeżycia, ale może też wystąpić po upływie lat.

„Ponieważ brakuje systemowych rozwiązań dla takich pacjentów, postanowiliśmy uruchomić program iPoRaku. Wykorzystując doświadczenia własne – bo część osób pracujących w fundacji jest po chorobie nowotworowej, a także bazując na doświadczeniach naszych podopiecznych i ich rodzin, stworzyliśmy program skrojony na ich potrzeby” – wyjaśniła Szklarczuk. W lipcu wystartuje jego pilotażowa edycja, w której udział weźmie 15 osób z okolic Warszawy i województwa mazowieckiego.

Podstawę programu stanowi udział w warsztatach prowadzonych przez psychoonkologa pt. „Blaski i cienie życia po chorobie nowotworowej”. „Jeżeli po ukończeniu tego cyklu warsztatów uczestnik stwierdzi, że nadal potrzebuje pomocy, zapewnimy mu bezpłatnie indywidualną terapię traumy metodą EMDR, którą w USA stosuje się do redukcji stresu pourazowego u żołnierzy wracających z wojny” – wyjaśniła Szklarczuk.

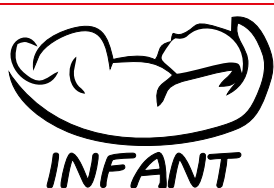
Dodała, że osoby po chorobie nowotworowej często zmagają się także z problemami zawodowymi, gdyż albo zostały zwolnione z pracy i mają trudności z powrotem na ścieżkę zawodową, albo doszły do wniosku, że to, czym dotychczas się zajmowały, nie jest dla nich satysfakcjonujące i chcą to zmienić. Dlatego podczas zajęć prowadzonych we współpracy z firmą Hudson chętni dowiedzą się m.in., jak napisać CV, jak i gdzie należy szukać pracy, a także przejdą symulowane rozmowy rekrutacyjne.

Ponadto, w ramach programu można będzie wziąć udział w zajęciach sportowych dobranych pod kątem osób, które przeszły leczenie onkologiczne, w konsultacjach ze specjalistką ds. wizerunku, z dietetykiem, w warsztatach urodowych.

Szklarczuk zapewniła, że niezależnie od programu, osoby po leczeniu nowotworu, które nie radzą sobie z powrotem do normalnego życia, mogą zgłaszać się do Fundacji. „My postaramy się takim osobom pomóc, skontaktujemy z psychoonkologiem, a jeżeli będzie potrzeba – z doradcą zawodowym. Natomiast w przyszłym roku planujemy ten program rozszerzyć na całą Polskę” – powiedziała.

Więcej informacji na temat programu iPoRaku oraz działalności Fundacji Rak'n'Roll można znaleźć na stronie internetowej.

Źródło: Deon.pl



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtl'a
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643

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 dzięcięcych - 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



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz

lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

BEZPŁATNIE
NFZ

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

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

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

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

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

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

**czynny
od poniedziałku do piątku 8-18**

www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

**Jolanta Wójcik
hematolog**

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

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

2020

Jubileusz Miłosierdzia 2015 - 2016



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

Przeżywamy Rok Miłosierdzia,
o czym co chwila wspominał papież
Franciszek, będąc na polskiej ziemi
z okazji 1050. rocznicy Chrztu Polski i Światowego Dnia
Młodzieży.

Jedną z najbardziej wzruszających chwil w tamtych
dniach był dla mnie moment, kiedy – już na zakończenie
– Ojciec Franciszek zapewniał młodzież całego świata,
że choć, być może, jego już nie zobaczą w Panamie, na
kolejnym ŚDM, to przecież Piotr tam z nimi będzie. Tym
bowiem, co każe gromadzić się tłumom młodych – co 3
lata, w wyznaczonym miejscu – jest fakt, że będzie tam
Piotr. Piotr naszych czasów – i to jest dla nich wystar-
czająca gwarancja bycia po stronie Prawdy, bo przecież
„tam gdzie Piotr, tam jest Chrystus” – Droga, Prawda
i Życie.

Od początku Roku Miłosierdzia pochylam się tutaj
nad sakramentem spowiedzi. Oskarżenie się, spowiedź z
grzechów przed kapłanem jest istotnym elementem tego
sakramentu. Słuchając papy Franciszka, zastanawiałem
się: dlaczego fakt, że to on – jako Piotr – reprezentuje
dla nas Chrystusa, ludzie wierzący przyjmują bez trudu?
Lecz gdy idzie o konfesjonał – tu rodzą się trudności.
Ludzie widzą tam tylko człowieka, a nie dostrzegają,
że Bóg posługuje się tym człowiekiem – podobnie jak
Franciszkiem – abyśmy „mogli otrzymać od miłosier-
dzia Bożego przebaczenie za zniewagi wyrządzone Bogu
i równocześnie dostąpić pojednania z Kościołem” – czyli
wspólnotą Ludu Bożego, której grzesząc, zadaliśmy ranę,
a której to wspólnoty kapłan jest widzialnym przedstawi-
cielem. Szafarz Sakramentów – jakim jest kapłan – działa
przede wszystkim w imieniu Chrystusa. On to bowiem
w dniu święceń oddał się świadomie i dobrowolnie na
posługę Chrystusowi, by ten mógł się nim posługiwać,
tak jak sobie tego życzy. Napisałem „świadomie i dobro-
wolnie”, gdyż kapłan nie jest w rękach Chrystusa jak np.
dłuto w ręku stolarza. Stolarz bowiem działa wg własnej
woli i nie pyta owe dłuto o zgodę na to, jak je może użyć.

Czy potrafię tak spojrzeć na kapłaństwo, gdy decy-
duję się klęknąć przy konfesjonale. Zapewne takie spoj-
rzenie na rzeczywistość pokuty dotyczy i penitenta i szafa-
rza, gdyż jeden i drugi powinni zobaczyć Chrystusa, który
wciąż działa i zbawia człowieka.

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

Światowe Dni Młodzieży



O Maćku Cieśli – Okno papieskie, 27 lipca.

Ktoś może pomyśleć: papież psuje nam wieczór. Ale prawda jest taka, że powinniśmy przyzwyczaić się do tego, że spotyka nas i dobro, i zło. Takie jest życie, Drodzy Młodzi. Ale w jedno nie powinniśmy nigdy wątpić. Wiara tego chłopca, naszego przyjaciela, który pracował z oddaniem na rzecz Światowych Dni Młodzieży, zaprowadziła go do nieba i teraz on jest z Jezusem i patrzy na Was. To jest wielka łaska. Brawa dla naszego przyjaciela. Także i my pewnego dnia go spotkamy. I powiemy: „aaa, to Ty, bardzo mi miło”.

Dzisiaj jesteście tutaj, a jutro będziecie tam. Problem polega na tym, żeby wybrać właściwą drogę życia. Tak jak on wybrał. Dziękujemy Bogu, że daje nam takie przykłady, ludzi młodych i odważnych, którzy pomagają nam iść w życiu naprzód. I nie bójcie się, nie bójcie się. Bóg jest wielki, dobry. W każdym z nas jest dobro.

O tym, co znaczy być miłosiernym – Błonia, 28 lipca.

Serce miłosierne ma bowiem odwagę, by porzucić wygodę; serce miłosierne potrafi wychodzić na spotkanie innych, potrafi objąć wszystkich. Serce miłosierne potrafi być schronieniem dla tych, którzy nigdy nie mieli domu lub go stracili, potrafi stworzyć atmosferę domu i rodziny dla tych, którzy musieli emigrować, jest zdolne do czułości i współczucia. Serce miłosierne potrafi dzielić swój chleb z głodnym, serce miłosierne otwiera się, aby przyjmować uchodźców oraz imigrantów. Powiedzieć wraz z wami „miłosierdzie”, to powiedzieć: szansa, przyszłość, zaangażowanie, zaufanie, otwartość, gościnność, współczucie, marzenia.

O kłótniach w związku – Okno papieskie, 28 lipca.

W życiu małżeńskim zawsze są też problemy i kłótnie. To normalne i tak właśnie się dzieje, że małżonkowie kłócą się, podnoszą głos, ścierają się. A czasem nawet latają talerze. Ale nie przerażajcie się tym. Dam Wam radę: nie kładźcie się spać bez pogodzenia się. A wiecie czemu? Ponieważ zimna wojna następnego dnia staje się niebezpieczna.

O zadaniu chrześcijan – Szpital dziecięcy, 29 lipca.

Jakże bardzo chciałbym, abyśmy jako chrześcijanie byli zdolni do stawiania u boku chorych tak, jak Jezus, z milczeniem, przytulaniem, z modlitwą. Nasze społeczeństwo jest niestety zanieczyszczone kulturą „odrzućcia”, która jest przeciwieństwem kultury gościnności. Zaś ofiarami kultury odrzucenia są właśnie osoby najsłabsze, najbardziej kruche; a to jest okrucieństwem.

Sposób na wprowadzenie pokoju – Czuwanie w Brzegach, 30 lipca.

Teraz nie zabierzemy się do wykrzykiwania przeciw komuś, nie zabierzemy się do kłótni, nie chcemy niszczyć. Nie chcemy obrażać. Nie chcemy pokonać nienawiści większą nienawiścią, przemocy większą przemocą, pokonać terroru większym terrorem. A nasza odpowiedź na ten świat w stanie wojny ma imię: nazywa się przyjaźnią, nazywa się braterstwem, nazywa się komunią, nazywa się rodziną. Świętujemy fakt, że pochodzimy z różnych kultur i łączymy się, żeby się modlić.

Młodzi-kanapowci – Czuwanie w Brzegach, 30 lipca.

Ale jest też w życiu inny, jeszcze bardziej niebezpieczny paraliż, dla młodych często trudny do rozpoznania, którego uznanie sporo nas kosztuje. Lubię nazywać go paraliżem rodzącym się wówczas, gdy mylimy SZCZĘŚCIE z KANAPĄ! Sądzimy, że abyśmy byli szczęśliwi, potrzebujemy dobrej kanapy. Kanapa, która pomoże nam żyć wygodnie, spokojnie, całkiem bezpiecznie. Kanapa – jak te, które są teraz, nowoczesne, łącznie z masażami usypiającymi – które gwarantują godziny spokoju, żeby nas przenieść w świat gier wideo i spędzania wielu godzin przed komputerem. Kanapa na wszelkie typy bólu i strachu.

Kanapa sprawiająca, że zostajemy zamknięci w domu, nie trudząc się ani też nie martwiąc. „Kanapa-szczęście” jest prawdopodobnie cichym paraliżem, który może nas zniszczyć najbardziej; bo po trochu, nie zdając sobie z tego sprawy. Stajemy się ospali, oglupiali, otumanieni, wczoraj mówiłem o młodych, którzy idą na emeryturę w wieku 20 lat – podczas gdy inni – może bardziej żywi, ale nie lepsi – decydują o naszej przyszłości. Z pewnością dla wielu łatwiej i korzystniej jest mieć młodych ludzi oglupiałych i otumanionych, mylących szczęście z kanapą; dla wielu okazuje się to wygodniejsze, niż posiadanie młodych, bystrych, pragnących odpowiedzieć na wszystkie aspiracje serca. Pytam was: czy chcecie być ospali, oglupiali, otumanieni? Czy chcecie, żeby inni decydowali o waszej przyszłości? Czy chcecie być wolni? Rozbudzeni. Walczyć o waszą przyszłość? Nie jesteście zbyt przekonani, co?

O konieczności rozmowy z dziadkami – spotkanie z wolontariuszami, 31 lipca.

Zatem, jeśli chcesz być nadzieją przyszłości musisz przejść pochodnię od swojego dziadka i babci. Czy obiecujecie, że przygotowując się do Dni w Panamie będziecie częściej rozmawiać ze swoimi dziadkami? Jeśli zaś dziadkowie są już niebie, czy będziecie rozmawiać z osobami starszymi? Będziecie zadawać im pytania? Pytajcie ich, bo oni są mądrością narodu.

Bóg zawsze zapomina o naszych grzechach – Msza postania, 31 lipca.

Zaufajcie pamięci Boga. Jego pamięć nie jest „twardym dyskiem”, który rejestruje i zapisuje wszystkie nasze dane, ale czułym współczującym sercem, które cieszy się trwale usuwając wszelkie nasze ślady zła. Spróbujmy teraz także i my naśladować wierną pamięć Boga i strzec dobra, które otrzymaliśmy w tych dniach. W milczeniu wspominajmy to spotkanie, podtrzymujmy pamięć obecności Boga i Jego Słowa, rozbudzajmy w sobie głos Jezusa, który wzywa nas po imieniu.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

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

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu –

poniedziałek- piątek godz. 14. 30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy

na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu

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

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067

dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

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

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266

fit

APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

**APTEKA
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

Gabinet lekarski do wynajęcia.

Pow. 90 m² + parking.

Zlokalizowany 5 km. od Radomia - w Mleczkowie.

Tel. kontaktowy 505902959

Y/0645