

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY



foto: Walery

W marcu jak w garncu

Marzec to miesiąc przełomowy, w którym bez żalu żegnamy zimą i z radością witamy wiosnę. Kwiaty jeszcze ze szklarni, ale przyroda budzi się powoli do życia, drzewa pokrywają się pąkami, listkami i kwiatami, słychać świergot ptaków wracających z ciepłych krajów.

Astronomiczna wiosna przypada w dzień równonocy wiosennej, co oznacza, że dzień i noc trwają wtedy tyle samo. W tym roku astronomiczny początek wiosny

wypada 20 marca – punktualnie o godzinie 11.29. Natomiast wg kalendarza z wiosną będziemy witać się dzień później.

Jednak tak naprawdę to pogoda jest wyznacznikiem tego, kiedy czujemy, że wreszcie skończyła się zima.

Naszym czytelnikom życzę wielu ciepłych promieni słońca i cudownych pachnących wiosną dni.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Wsparcie unijne na rozbudowę hospicjów

Czytaj na stronie 4.

Pomaga nie tylko UNICEF

Czytaj na stronie 6., 7.

Rehabilitacja pacjentów poudarowych

Czytaj na stronie 9.

Wczesne wykrywanie jaskry

Czytaj na stronie 12.

Stopień ubytku słuchu, czyli jak mierzyć niedosłuch

Czytaj na stronie 18.

RCO - Akademia Onkologiczna

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – jarmuż

Czytaj na stronie 20.

Badanie stóp

Czytaj na stronie 24.

Jerycho Różańcowe

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

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

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V 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!



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 11
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 19
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 18, 22
Neurologia – str. 7, 8
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 16
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 11, 22
Psychologia – str. 11, 15, 22
Rehabilitacja – str. 5, 6, 19
Stomatologia – str. 17, 20, 21
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
Pielęgniarstwo – str. 6, 14, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 2, 11, 15, 24,

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 17
Radiologia – str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 3, 7, 13, 15, 16, 25, 26

WETERYNARIA – str. 16

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów
prowadzących działalność
medyczną – str. 2, 8, 11, 14, 24
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 27

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. 48 3626058



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**

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
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

**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



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Wsparcie unijne na rozbudowę hospicjów

Hospicja w Koszalinie, Tanowie oraz Darłowie otrzymały 9,3 mln złotych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego. Dzięki funduszom siedziby ośrodków zostaną rozbudowane i zwiększy się ilość łóżek dla pacjentów.

Fundusze z Programu Regionalnego pomogą w rozbudowie hospicjum im. św. Maksymiliana Kolbego w Koszalinie. 4 mln zł, które otrzymała placówka, pokryją 85 proc. kosztów inwestycji.

- Dzięki tym środkom powstanie drugi budynek hospicjum, w którym znajdzie się 13 nowych łóżek dla naszych pacjentów – powiedział w rozmowie z PAP wiceprezes zarządu koszalińskiego hospicjum

Krzysztof Plewa.

Plewa dodał, że fundusze zostaną przeznaczone na wyposażenie budynku w sprzęt medyczny, wdrożenie systemu elektronicznej dokumentacji medycznej, powstanie zaplecza magazynowego oraz punktu aptecznego, którego placówka obecnie nie posiada.

- W nowym obiekcie powstaną 2 pokoje rodzinne,

w których najbliżsi będą mogli przebywać z pacjentem przez całą dobę, a także 6 izolatek – wyliczył.

- Na łóżko w hospicjum stacjonarnym pacjenci czekają nawet 2 tygodnie. Dla osób w bardzo ciężkim stanie to bardzo długo. Rozbudowa naszego ośrodka wynika z tego, że chcemy naszym pacjentom



i ich rodzinom dać komfort. Obecnie mamy sale 3- i 4-osobowe. Zdarza się, że na jednej sali w tym samym momencie rozgrywają się dramaty rodzinne, łóżko obok łóżka. Po rozbudowie hospicjum powstaną sale 1- lub 2-osobowe – zaznaczył Plewa.

Obecnie w hospicjum w Koszalinie jest 15 łóżek. Wszystkie usługi medyczne: opieka lekarska, rehabilitacja oraz pomoc psychologiczna są dla pacjentów hospicjum bezpłatne.

Blisko 4 mln zł zostało przeznaczonych na powstanie hospicjum w Tanowie

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

K/0101

**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/0562

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

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

**Środy w godz.
16,30 - 18**

tel. 602 665 828

[K/0070]

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. Robert Rojewski

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208

www.rrojewski.pl - **UMÓW WIZYTĘ**

Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!

- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej

- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)

**BADANIE
USG**

Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod:
RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**

[E/0576]

koło Polic, którego budowa rozpoczęła się w drugiej połowie 2015 r. Stowarzyszenie Hospicjum Królowej Apostołów przeznaczy środki na remont budynku mieszkalnego, w którym znajdzie się miejsce na 19 łóżek dla pacjentów, zaplecze medyczne, sanitarne oraz kuchenne.

Placówka ma być miejscem nie tylko w zakresie stacjonarnej opieki paliatywnej, ale także miejscem spotkań dla wolontariuszy i rodzin chorych. Zakończenie budowy hospicjum w Tanowie zaplanowano na koniec 2018 r.

Dom Hospicyjno-Opiekuńczy im. Czesława Domina w Darłowie otrzymał 1,3 mln zł, które zostaną przeznaczone na przebudowę placówki. Wsparcie unijne pokryje 85 proc. kosztów planowanych prac remontowych, które obejmują roboty ziemne, murarskie, a także wykończeniowe.

Dzięki przebudowie ośrodka powstanie sala dziennego pobytu, pomieszczenia rehabilitacyjne i gospodarcze, zwiększy się także ilość łóżek dla pacjentów z 20 do 22. Rozbudowa obiektu umożliwi rehabilitację w ciągu godziny 3 osób, a także pozwoli na całodobowe przebywanie rodzin odwie-



**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

[R/0619]

dających pacjentów.

Remont darłowskiego hospicjum rozpocznie się w lipcu br., a ma zakończyć w sierpniu 2018 r.

Źródło: Deon.pl

W Radomiu dział Hospicjum Królowej Apostołów. Można go wesprzeć przekazując swój 1 % w rozliczeniu rocznym.
KRS 0000185346

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauz 32



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

PORADY LEKARSKIE:

- lek. med. Anna Mazurkiewicz

SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

- lek. med. Małgorzata Grel

SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

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



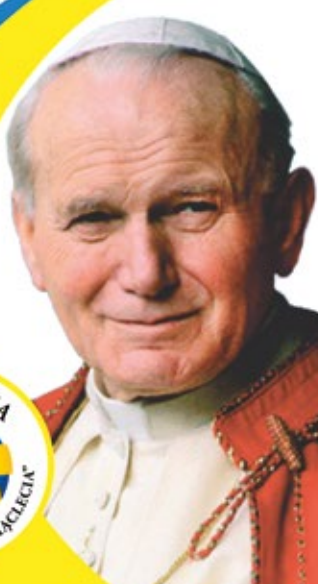
**WYSTARCZY 1%
TWOJEGO
DOBRA**



Daj szansę
**zdolnej młodzieży
z niezamożnych rodzin**
KRS 0000150776



**WEJDŹ NA WWW.DZIELO.PL
POBIERZ DARMOWY PROGRAM
I ROZLICZ SWÓJ PIT**



CHIRURGIA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

1,4 mln dzieci umrze z głodu

UNICEF ostrzegł we wtorek (21.02.2017 – przyp. red.), że „bezpośrednio zagrożonych śmiercią” z głodu jest niemal 1,4 mln dzieci w niektórych rejonach

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

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

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

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

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

Sudanu Płd., Nigerii, Somalii i Jemenu. Dzień wcześniej klęskę głodu ogłoszono w stanie Unity w Sudanie Płd., gdzie od 2013 r. trwa wojna domowa.

UNICEF (Fundusz Narodów Zjednoczonych Pomocy Dzieciom) od miesięcy ostrzega też przed poważnym niedożywieniem w północno-wschodniej Nigerii, zwłaszcza na niedostępnych w większości obszarach opanowanych przez Boko Haram. Liczba przypadków poważnego niedożywienia może sięgnąć 450 tys. w stanach Borno, Yobi i Adamawa.

- Czas ucieka – powiedział dyrektor

UNICEF Anthony Lake. - Nadal jeszcze możemy uratować wiele istnień. Zagrożenie niedożywieniem i głodem jest w większości dziełem człowieka. Zwykle ludzkie uczucia nakazują działać szybciej. Nie możemy dopuścić do powtórki tragedii z 2011 roku, kiedy w Rogu Afryki zapanował głód.

W Somalii ludność wyczerpanej tocącym się od dziesięcioleci konfliktem zagraża susza. Oczekuje się, że w tym roku z powodu niedożywienia cierpieć może tam od 185 do 270 tys. dzieci.

W Sudanie Południowym ponad 270 tys. dzieci jest poważnie niedożywionych i głód może zagrozić w lipcu 5,5 mln ludzi, jeśli nie zostanie zrobione nic, aby opanować szereg się tam kryzys żywnościowy.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

z dnia 23.01.2006r.

I/0522

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOSCI

NZOZ ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom

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

tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316

pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵

tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach **NFZ**

w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH

DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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



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

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

I/0583

W Jemenie, gdzie od dwóch lat trwa-
ją walki, obecnie już 462 tys. dzieci, o 200
proc. więcej niż w 2014 roku, cierpi z po-
wodu bardzo poważnego niedożywienia.

W tym roku UNICEF razem ze swymi
partnerami stara się zapewnić leczenie
220 tys. poważnie niedożywionych dzieci
w Nigerii, ponad 200 tys. w Sudanie Połu-
dniowym, ponad 200 tys. w Somalii i 320
tys. dzieci w Jemenie.

Źródło: Deon.pl

Pomaga nie tylko UNICEF

Rodzina Szkół im. Jana Pawła II, któ-
ra ma swoją siedzibę w Zespole Szkół im.
Jana Pawła II w Radomiu sfinansowała bu-
dowę szkoły w Togo. Był to projekt mający
na celu upamiętnienie beatyfikacji Patro-
na. Środki na budowę (110 000 zł) zostały
przekazane z funduszy zebranych podczas
XI i XII pielgrzymki (2012/2013 r.) na Jasną
Górę, a także z kwesytów w szkołach.

W grudniu 2016 r. Społeczna Rada
RS im. JP2 podjęła decyzję o przekazaniu
kwoty 2000 zł dla naszych dzieci z Togo
z funduszy ubiegłorocznej pielgrzymki.
A co za takie pieniądze można zrobić?

Odpowiedź poniżej w liście od księ-
dza Łukasza, misjonarza SMA prowadzące-
go placówkę.

*Gorąco, bo aż w 40 - stopniowym
upale pozdrawiam z Togo.*

*Zgodnie z moją sugestią we wcze-
śniejszym mailu zorganizowaliśmy z dyrek-
torem szkoły dożywianie w szkole Św. JP II
w Welou. Rada rodziców była zachwycona
tą decyzją. A uczniowie za każdym raze-
m, gdy pojawiają się w szkole, śpiewają mi
z radości.*

*Rzeczywiście wielu uczniów przycho-
dzi do szkoły głodnych. Czasami zdarzają
się przypadki omdleń i ataków malarii
spowodowanych właśnie niedożywieniem.
Dlatego od połowy stycznia 2017 trzy razy
w tygodniu dzieci (110 dzieci) dostają por-
cję „patu” kukurydzianego ze skromnym,
ale smacznym sosem. W ten sposób suma
2000 zł starczy nam, aby do końca roku
zapewnić dzieciakom małą południową
przekąskę. Przekąska może skromna, ale
niebawem skuteczna i oczekiwana.*

*Każde dziecko przychodzi teraz do
szkoły nie tylko z zeszytem, ale i z plasti-
kowym talerzem. Po prostu super. Jeśli
możemy to kontynuować również po wa-
kacjach, to wspaniale.*

*Z Bogiem, i niech Pan strzeże nas
wszystkich.*

Ks Łukasz Kobielski sma

<http://www.misja-afryka.pl>

Mission catholique Saint Jean-Paul II

Awandjelo, BP 224 Kara, TOGO

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej
zajrzyj na stronę: <http://rodzina.org.pl/>,
lub napisz na adres zbignum@op.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, Dermatologicznej, Endokrynologicznej, Kardiologicznej,
Laryngologicznej, Medycyny Pracy, Okulistycznej, Ortopedycznej,
Rehabilitacyjnej

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

EEG

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



SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

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

tel. 0606731821

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 15 - 19

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. 103 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

N/0387

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]

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Jak stres wpływa na twoją pracę?

W specjalnym programie Polskiej Inspekcji Pracy pracodawcy mogą zbadać skalę stresu zawodowego nękającego ich pracowników – pisze „Puls Biznesu”.

W Europie stres zajmuje drugie miejsce, po zaburzeniach układu mięśniowo-szkieletowego, wśród najczęściej zgłaszanych problemów zdrowotnych związanych z pracą zawodową. Jak podaje Polska Inspekcja Pracy (PIP), szacuje się, że ok. 50-60 proc. absencji chorobowych jest spowodowanych stresem.

- Długotrwały stres odbija się na zdrowiu psychicznym i fizycznym, a lekceważenie go może prowadzić do poważnych chorób, takich jak depresja, nerwica czy choroby psychosomatyczne. Czasami pracownicy nie zdają sobie sprawy, jak

stres wpływa na ich produktywność – ocenia Lucyna Pleśniar, prezes firmy doradztwa personalnego People.

Jak zauważa gazeta, skutki stresu pracowników odbijają się na działaniu całej firmy. Przejawy stresu w pracy to m.in. zwiększona absencja, zmniejszona produktywność, wzrost liczby wypadków, wyższa fluktuacja załogi czy wzrost kosztów związanych z większą zachorowalnością.



Specjalna kampania PIP związana z tym problemem to element jednego z jej programów prewencyjno-informacyjnych,

którego adresatami są również pracownicy i przedstawiciele służb bhp. Pracodawcy mogą skorzystać m.in. z narzędzi, dzięki którym zbadają skalę ryzyka psychosocjalnego w ich firmach, aby potem podjąć działania

naprawcze.

Źródło: Deon.pl

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok. 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

N/0647

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

N/0247

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



604 930 232

N/0459

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lek. specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

AD/0214

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

Rehabilitacja pacjentów poudarowych

Udar mózgu jest dużym problemem społecznym, gdyż stanowi jedną z głównych przyczyn długotrwałej niesprawności.

U pacjentów poudarowych dochodzi do utraty funkcji i niepełnosprawności na kilku płaszczyznach:

- utrata funkcji lub uszkodzenie struktury ciała manifestująca się bezpośrednimi objawami udaru, np. niedowładem połowicznym, niedowidzeniem, zaburzeniami czucia lub wtórnymi następstwami udaru, np. przykurczami czy odleżynami;

- ograniczenie w zakresie aktywności, np. niemożność samodzielnego chodzenia, porozumiewania się czy podstawowej samoobsługi;

- ograniczenie w zakresie uczestniczenia – trudności w angażowaniu się w sytuacje życiowe, np. trudności w samodzielnym korzystaniu z publicznych środków transportu, załatwieniu sprawy w urzędzie czy w pracy zawodowej.

Rehabilitacja prowadzona przez wykwalifikowany, wielospecjalistyczny zespół jest jednym z kluczowych elementów, które mogą zadecydować o jej sukcesie. Pozwala na zdobywanie przez chorych nowych umiejętności z zakresu samoobsługi i skutecznie ogranicza utratę tych umiejętności z czasem.

Rehabilitacja powinna być prowadzona przez interdyscyplinarny zespół rehabilitacyjny w którego skład wchodzi m.in.:

- lekarze neurologi,
- fizjoterapeuci,
- neuropsycholodzy,
- logopedzi.

W procesie rehabilitacji po udarze mózgu należy uwzględnić następujące elementy:

- ciągłość opieki;
- wielospecjalistyczny zespół doświadczony w rehabilitacji po udarze i mający za zadanie sprawować opiekę nad osobami po udarze;

- staranne zapobieganie oraz wczesne rozpoznawanie i leczenie chorób współistniejących i powikłań;

- wczesne wprowadzenie interwencji rehabilitacyjnych ukierunkowanych na trening celowych aktywności, aby wykorzystać maksimum potencjału pacjenta i zminimalizować niekorzystne następstwa udaru;

- systematyczne monitorowanie postępów rehabilitacji i optymalizacja działań terapeutycznych;

- edukację pacjenta i jego bliskich;
- w razie braku przeciwwskazań leczenie preparatami toksyny botulinowej spastyczności poudarowej.

Spastyczność jest to nadmierna aktywność mięśni. Występuje jako jedno z następstw udaru mózgu, guza mózgu, urazu mózgu czy stwardnienia rozsianego. Jest to wzmożone napięcie mięśni, niezależne od woli pacjenta, często bardzo znaczne. Znaczna spastyczność powoduje nie tylko brak możliwości wykonywania ruchów, ale też wymusza przymusowe ułożenie kończy-

ny. Kończyna górna jest najczęściej przysięgnięta do klatki piersiowej, zgięta w łokciu, palce są zaciśnięte w pięść, nadgarstek zgięty.

Jedną z głównych metod leczenia spastyczności jest podawanie toksyny botulinowej.

Jest to leczenie miejscowe. Polega na ostrzyknięciu toksyną botulinową napiętych mięśni. Toksyna sprawia, że napięte mięśnie rozluźniają się na około trzy miesiące. Lek dociera bezpośrednio do konkretnych mięśni, obniża ich napięcia, a dzięki temu

stawy zyskują większy zakres ruchów, który do tej pory nie był możliwy. Ta metoda pozwala na podjęcie intensywnej i przynoszącej lepsze efekty fizjoterapii. Na przykład, jeśli chory nie mógł dotychczas prostować palców chorej dłoni, to oprócz innych ważnych czynności nie był w stanie się na niej podpierać. Ostrzyknięcie toksyną botulinową może zatem często otworzyć drogę do dalszej, skutecznej rehabilitacji. Obecnie w Polsce (w wybranych ośrodkach) leczenie chorych po udarach mózgu przy pomocy toksyny botulinowej jest w pełni refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach programu lekowego.

lek. med. Tomasz Hernik

*Specjalista w dziedzinie neurologii.
Kontakt - „MÓJ LEKARZ RADOM”*

www.mojlekarzradom.pl

PUNKT KONSULTACYJNY

Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

Dyżur internistyczny w soboty od godziny 8 do 20

Oferujemy konsultacje lekarzy z zakresu:
neurologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, rehabilitacji (masaże lecznicze),
a także badania diagnostyczne:
EKG, HOLTER EKG oraz HOLTER CIŚNIENIOWY.

Placówka Mój Lekarz Radom ma podpisane umowy na prowadzenie punktu konsultacyjnego:
SZPITALA MAZOVIA WARSZAWA – urologia – onkologia,
WARSZAWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA – diagnostyka ogólna.

NASZ ZESPÓŁ
prof. zw. dr. hab. n. med. Igal Mor
- współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia
lek. med. Izabela Jagusztyn
- specjalista chorób wewnętrznych,
Lekarz Chorób Wewnętrznych w MEDICON RADOM. Wieloletni pracownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii Samodzielnego Państwowego CSK ul. Banacha w Warszawie.
lek. med. Piotr Panin
- pracuje w Oddziale Kardiologii Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu. Zajmuje się między innymi implantacją stymulatorów serca oraz kardiowerterów - defibrylatorów.
dr. n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
- specjalista neurolog, ordynator Oddziału Neurologii w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.
lek. med. Tomasz Hernik
- specjalista neurolog,
starszy asystent w Oddziale Neurologii w Starachowicach.
mgr Agnieszka Sajór-Rejmer
- mgr fizjoterapii,
absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.
Ukończone studia podyplomowe z zakresu kosmetyologii w medycynie.

Zapraszamy:
Poniedziałek - Sobota
(po uzgodnieniu telefonicznym)

Tel. 694 88 00 44
Radom ul. Skrajna 113

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

UE będzie skuteczniej kontrolować jakość żywności

Parlament Europejski przyjął w środę (15.03.2017 - przyp. red.) przepisy o zaostrzeniu kontroli bezpieczeństwa żywności na różnych etapach jej produkcji, przetwarzania i dystrybucji. Nowa legislacja ma m.in. zapobiec procederom fałszowania żywności i etykiet produktów spożywczych.

Przepisy zostały już wcześniej nieformalnie uzgodnione między posłami i Radą UE. Regulacje mają poprawić możliwość śledzenia żywności oraz zapewnić powstanie skuteczniejszego systemu kontroli jej

jakości, i to na każdym etapie łańcucha produkcji.

Prawodawcy liczą, że nowe prawo po pierwsze zagwarantuje wysokie standardy żywności trafiającej na unijny rynek, a po drugie – ułatwi walkę z oszustwami i nadużyciami, takimi jak ujawniony w 2013 r. skandal związany ze sprzedażą koniny jako wołowiny. Okazało się wtedy, że w wielu krajach UE praktykowano proceder dodawania koniny do wołowiny, w niektórych przypadkach zawartość koniny w produktach sprzedawanych jako wołowina wy-



niosła nawet 100 proc. W wyniku skandalu wycofano wiele partii żywności m.in. z Wielkiej Brytanii, Francji, Niemczech i Czech.

- To prawo ma zapobiec skandalom, ale chodzi o coś więcej. Europejczycy mają prawo do najlepszych możliwych warunków zdrowotnych, to samo dotyczy zwierząt i roślin. Dlatego właśnie potrzebujemy surowych, dokładnych kontroli w całej Unii Europejskiej. Nowa legislacja ma także poprawić zdrowie i dobrostan zwierząt. Ma położyć kres praktykom maltretowania zwierząt na przykład podczas uboju – powiedziała austriacka socjaldemokratka Karin Kadenbach, odpowiedzialna za przygotowanie sprawozdania.

Parlament podkreślił w środę, że chociaż unijne przepisy regulujące bezpieczeństwo żywnościowe należą do najbardziej restrykcyjnych na świecie, to jednak postępująca globalizacja rynku spożywczego i złożony łańcuch produkcji i dystrybucji żywności sprawiają, że wzrasta ryzyko oszustw. Dlatego konieczna jest poprawa jakości przeprowadzanych kontroli.

- Mamy nadzieję, że uda nam się przywrócić zaufanie europejskich konsumentów. Po skandalu związanym z używaniem końskiego mięsa konsumenci mieli poważne wątpliwości dotyczące skuteczności systemu śledzenia produktów w łańcuchu dostawców mięsa. Parlament Europejski chciał rozwiać te obawy, dlatego opracowaliśmy zasady, które pozwalają właściwym władzom na zwalczanie fałszowania żywności oraz system odstraszających kar za naruszanie tych zasad – podkreśliła europosłanka.

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Katarzyna Molendowska

specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

również
WIZYTY DOMOWE

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

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

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

AB/0136

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

G/0343

GABINET LEKARSKI

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

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

**ECOFARMACJA**

KLINIKA OZONU I WITAMIN

26-600 Radom,
ul. Limanowskiego 52,
tel. 884 336 656

**CENTRUM MEDYCZNE**

lek. specjalista psychiatra

Ewa Kudas
tel. 507 445 691

Marek Paliński

specjalista psychiatra

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

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

S/0414

Zgodnie z porozumieniem wynegocjowanym pomiędzy Parlamentem i Radą, wprowadzone zostaną m.in. surowe kontrole całego łańcucha żywnościowego, poczynając od kontroli żywności i pasz, po kontrolę wymagań weterynaryjnych, zdrowia roślin, pestycydów, dobrostanu zwierząt, zasad oznakowania geograficznego czy nadzór nad produkcją organiczną żywności.

Regulacje wprowadzą możliwość przeprowadzania niezapowiedzianych kontroli we wszystkich sektorach, wprowadzą skuteczniejsze środki walki z fałszerstwami i oszustwami oraz bardziej przejrzyste przepisy dotyczące importu zwierząt i innych produktów z krajów trzecich. Komisja Europejska również będzie przeprowadzała regularne kontrole w UE i państwach trzecich w celu zagwarantowania, że regulacje są odpowiednio wdrażane na każdym etapie.

Nowe przepisy zaczną obowiązywać pod koniec 2019 r.

Źródło: Deon.pl

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

D/0047

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

S/0308

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



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

**PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

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

**Nowa usługa- Elektrostymulacja
rozszczipu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie 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

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

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

T/0238A

RÓŻNE
www.zdrowko.comPSYCHIATRIA
www.zdrowko.comZDROWIE
www.zdrowko.comRÓŻNE
www.zdrowko.comALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

Akcja okulistów ws. wczesnego wykrywania jaskry

Pod hasłem „Polscy okuliści kontra jaskra” w najbliższą sobotę (18.03.2017 r. – przyp red.) odbędzie w całym kraju akcja bezpłatnych badań przesiewowych wczesnego wykrywania tej choroby – poinformowali we wtorek eksperci podczas konferencji prasowej w Warszawie.

„Jaskra jest po zaćmie drugą najczęstszą przyczyną utraty wzroku, ale mało osób wie o niej i jest późno wykrywana, dlatego 18 marca w całym kraju będą czynne gabinety okulistyczne, do których na badania kontrolne zapraszamy osoby, u których choroba ta nie została jeszcze wykryta, i przez ostatni rok nie byli u okulisty” – powiedziała prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego prof. Iwona Grabska-Liberek.

PTO podejrzewa, że w Polsce jest około 750 tys. osób z jaskrą, chorobą wyjątkowo podstępą, prowadzącą do zaniku nerwu wzrokowego, nie powodującą przy tym żadnych dolegliwości. „Ta choroba nie boli, kradnie jedynie wzrok” – podkreśliła prezes towarzystwa. Jej zdaniem ze swej choroby nie zdaje sobie sprawy prawie 70 proc. osób cierpiących na jaskrę.

Do poniedziałku (13 marca) do akcji wczesnego wykrywania jaskry zgłosiły się 64 poradnie w 41 miastach, ale do soboty (18 marca) będzie ich jeszcze więcej. Zgłoszenia od okulistów, którzy chcą się włączyć do kam-

panii bezpłatnych badań przesiewowych, napływają do Polskiego Towarzystwa Okulistycznego.

Informacje na bieżąco zamieszczane są na stronie internetowej www.pto.com.pl. Po znalezieniu placówki najbliższej miejsca zamieszkania należy się do niej zgłosić telefonicznie. Bezpłatnie wykonywane będą trzy badania świadczące o jaskrze: pomiar ciśnienia wewnątrz gałki ocznej (nie może być zbyt wysokie), tarcza nerwu wzrokowego oraz grubość rogówki. Tego dnia nie będzie potrzebne żadne skierowanie od lekarza.

Prof. Grabska-Liberek zwraca uwagę, że jeśli ktoś w sobotę (18 marca) nie będzie mógł skorzystać z akcji, to warto zgłosić się do okulisty później, choć wówczas potrzebne będzie skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Wszystkie trzy badania w kierunku jaskry są jednak bezpłatne (refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia). Trzeba będzie jednak poczekać w kolejce na wizytę u okulisty.

„Polacy nie badają profilaktycznie



swojego wzroku, do okulisty trafiają zwykle dopiero wtedy, kiedy mają jakieś zaburzenia widzenia, w przypadku jaskry mogą to być ograniczenia w polu widzenia” – powiedziała Grabska-Liberek, która jest kierownikiem Kliniki Okulistyki Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

Przewodnicząca Sekcji Jaskry Polskiego Towarzystwa Okulistycznego dr hab. Anna Kamińska wyjaśniała, że jaskra nie jest jedynie chorobą ludzi starszych. Częściej u nich występuje, ale chorują nawet osoby młode po 35. roku życia. Po czterdziestce występuje ona u 2-3 proc. populacji, a po osiemnastce – około 10 proc.

Według danych Polskiego Związku Niewidomych z powodu jaskry w naszym kraju straciło wzrok około 20 proc. niewidomych. Na całym świecie 8 mln ludzi oślepo w wyniku rozwoju tej choroby. „Jest groźniejsza niż zaćma, ponieważ wywołane przez nią uszkodzenia nerwu wzrokowego są nieodwracalne. Nie możemy wyleczyć tej choroby, ale jesteśmy w stanie zatrzymać jej rozwój” – podkreśliła dr hab. Kamińska.

Leczenie polega na obniżeniu ciśnienia wewnątrz gałki ocznej – wywołanego cieczą wodnistą, która stale jest w oku wytwarzana, choć u chorych na jaskrę jej odpływ do krwiobiegu jest niedostateczny. Skutkiem tego jest niszczenie poszczególnych włókien nerwowych oka, co ogranicza pole widzenia. Pojawiają się najpierw mroczki, które powiększają się obwodowo, wywołując efekt widzenia tunelowego.

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

**SPECJALISTYCZNA
PIELĘGNACJA STÓP**

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

DARMOWE KONSULTACJE

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

505 646 812

AB/0570

**POSTAW NA JAKOŚĆ
I EFEKTY**

CENTRUM DIETETYKI RADOM
ul. Zientarskiego 1A, Radom

tel. 574 705 145
centrumradom@dobrydietetyk.pl

Zakres pomocy

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży

centrumradom.dobrydietetyk.pl

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr **Lena Krajewska**

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002



www.lab-medic.pl

L/0046

Kierownik Katedry i Kliniki Okulistyki II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Jacek Szaflik wyjaśniał, że pacjent widzi jak przez lornetkę, która jest coraz bardziej zawężona, aż w końcu ślepnie całkowicie.

„Ciśnienie wewnątrz gałki ocznej obniża się specjalnymi kroplami do oczu” – powiedział specjalista. Trzeba je tylko stosować regularnie, zwykle co najmniej raz dziennie. Z tym są jednak kłopoty. Prof. Grabska-Liberek powiedziała, że 60 proc. pacjentów nie przestrzega zaleceń lekarza i zaprzestaje wkraplania leku do oka lub robi to zbyt rzadko.

„Wykonujemy za mało operacji pozwalających obniżyć ciśnienie wewnątrz gałki ocznej w leczeniu jaskry – jedynie około 5 tys. rocznie, co oznacza, że operowanych jest zaledwie 1 proc. osób z tą chorobą. W Europie operuje się 10 proc. chorych z jaskrą” – powiedziała prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego. Dodała, że pod tym względem sytuacja gorsza niż w Polsce jest jedynie w Turcji i Rumunii.

Akcja bezpłatnych badań przesiewowych w kierunku jaskry organizowana jest z okazji Światowego Tygodnia Jaskry, który odbywa się od 12 do 18 marca. PTO wykorzystuje go również do tego, żeby przekonać okulistów w naszym kraju do tego, żeby wcześniej kierowali na operacyjne leczenie tej choroby.

Źródło: Deon.pl

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych,
tarczycy, prostaty

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

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



**WYKONYWANIE
BADAŃ
NA ŻYCZENIE PACJENTÓW**

**NIE WYMAGAMY
SKIEROWANIA**

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

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



Umów się na badanie:

affidea.pl

22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

affidea.pl/wyniki-online

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

dia nosis
RADOM

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

Producenci napojów gazowanych chcą ograniczyć cukier w swoich produktach

Najwięksi w Europie producenci napojów gazowanych, jak Coca-Cola, Red Bull i Pepsi, zobowiązali się zmniejszyć ilość cukru w swoich produktach o 10 proc. do 2020 r. Ma to być odpowiedź sektora na politykę UE dotyczącą redukcji cukru w żywności, zwłaszcza przeznaczonej dla dzieci.

Producenci napojów gazowanych zapowiedzieli, że chcą zwiększyć swoje starania w kierunku ograniczania kaloryczności produktów. Jak wynika z danych przedstawionych przez europejskie stowarzyszenie UNESDA, zrzeszające 10 największych w Europie wytwórców napojów, w tym m.in. Nestle, Danone, Coca-Cola, PepsiCo czy Red Bull, w latach 2000-2005 sektor już zredukował ilość cukru w swoich produktach o 12 proc. W ciągu najbliższych trzech lat poziom cukru w napojach ma się zmniejszyć o kolejne 10 proc.

„To bardzo ambitna inicjatywa. Chcemy w ten sposób wspierać politykę unijną zmierzającą w kierunku ograniczenia cukrów w produktach żywnościowych do-

stępnych na rynku UE. Poza tym widzimy, że preferencje konsumenckie się zmieniają i nasi klienci coraz mniej chętnie sięgają po słodkie napoje. Wolą coś mniej kalorycznego” – mówi Stanislas de Gramont, przewodniczący UNESDA i szef produkującej Oranginę firmy Suntory Beverage and Food Europe (SBFE).

Tymczasem europejskie organizacje zdrowotne doszukują się motywacji sektora raczej w tym, że w ostatnich latach kilka krajów Wspólnoty, w tym m.in. Węgry, Francja i Dania, w ramach walki z otyłością i rosnącą liczbą zachorowań na cukrzycę, wprowadziło podatek od słodkich napojów („sugar tax” czy „soda tax”). Także Wielka Brytania pod koniec ubiegłego roku zapowiedziała wprowadzenie nowych regulacji; podatek ma zacząć obowiązywać od 2018 r. Pojawiają się już głosy, że kolejne kraje członkowskie pójdą za jej przykładem.

„Producenci napojów od dawna próbują przekonywać, że sami są w stanie regulować jakość trafiających na rynek produktów. Tymczasem rosnące w krajach UE

zainteresowanie opodatkowaniem cukru pokazuje tylko, że ten mechanizm «samoregulacyjny» się nie sprawdził. Decyzja o ograniczeniu cukru o 10 proc. to po prostu manewr obronny” – ocenia Nina Renshaw z Europejskiego Sojuszu na rzecz Zdrowia Publicznego (EPHA).

Tym bardziej, że inicjatywa UNESDA niekoniecznie oznacza, że za trzy lata każdy napój gazowany będzie o 10 proc. mniej słodki, bo producenci w swoim zobowiązaniu odnoszą się do całości produkowanych przez sektor artykułów. W praktyce oznacza to, że wytwórcy w części produktów np. zastąpią cukier niskokalorycznymi słodzikami, zmniejszą opakowania niektórych napojów i zwiększą budżet na reklamę napojów niskosłodzonych. W rezultacie ilość cukru w całej puli wypuszczanych na rynek napojów będzie o 10 proc. niższa, ale skład niektórych produktów prawdopodobnie pozostanie bez zmian. Może zdarzyć się też tak, że nieco inne produkty będą trafiały do różnych krajów członkowskich.

„Często zdarza się tak, że producenci napojów i żywności sprzedają produkty pod tą samą nazwą, a one w różnych państwach mają inny skład. To dlatego, że gusta konsumentów w poszczególnych krajach są różne” – tłumaczy Stanislas de Gramont.

UE od lat stara się walczyć z plagą otyłości wśród Europejczyków. W 2007 r. przyjęła Europejską Strategię ds. Odżywiania, Nadwagi i Otyłości, a w 2011 r. nowe przepisy dotyczące oznaczania żywności. W lipcu ub.r. Rada Unii Europejskiej przyjęła konkluzję, z których wynikało, że w 2017 r. państwa członkowskie powinny przyjąć krajowe plany działania na rzecz poprawy żywności (chodzi głównie o ograniczenie w produktach cukru, soli, tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych trans). Wg Rady w 2020 r. każdy konsument powinien mieć łatwy dostęp do zdrowej żywności.

Źródło: Deon.pl

NZOSZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

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

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

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

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

NZOSZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

opieka.radom.pl

Sprawiamy, że znalezienie lepszej opieki dla Twoich bliskich jest łatwe jak nigdy dotąd !

Tel.: 507 833 390

info@opieka.radom.pl | www.opieka.radom.pl

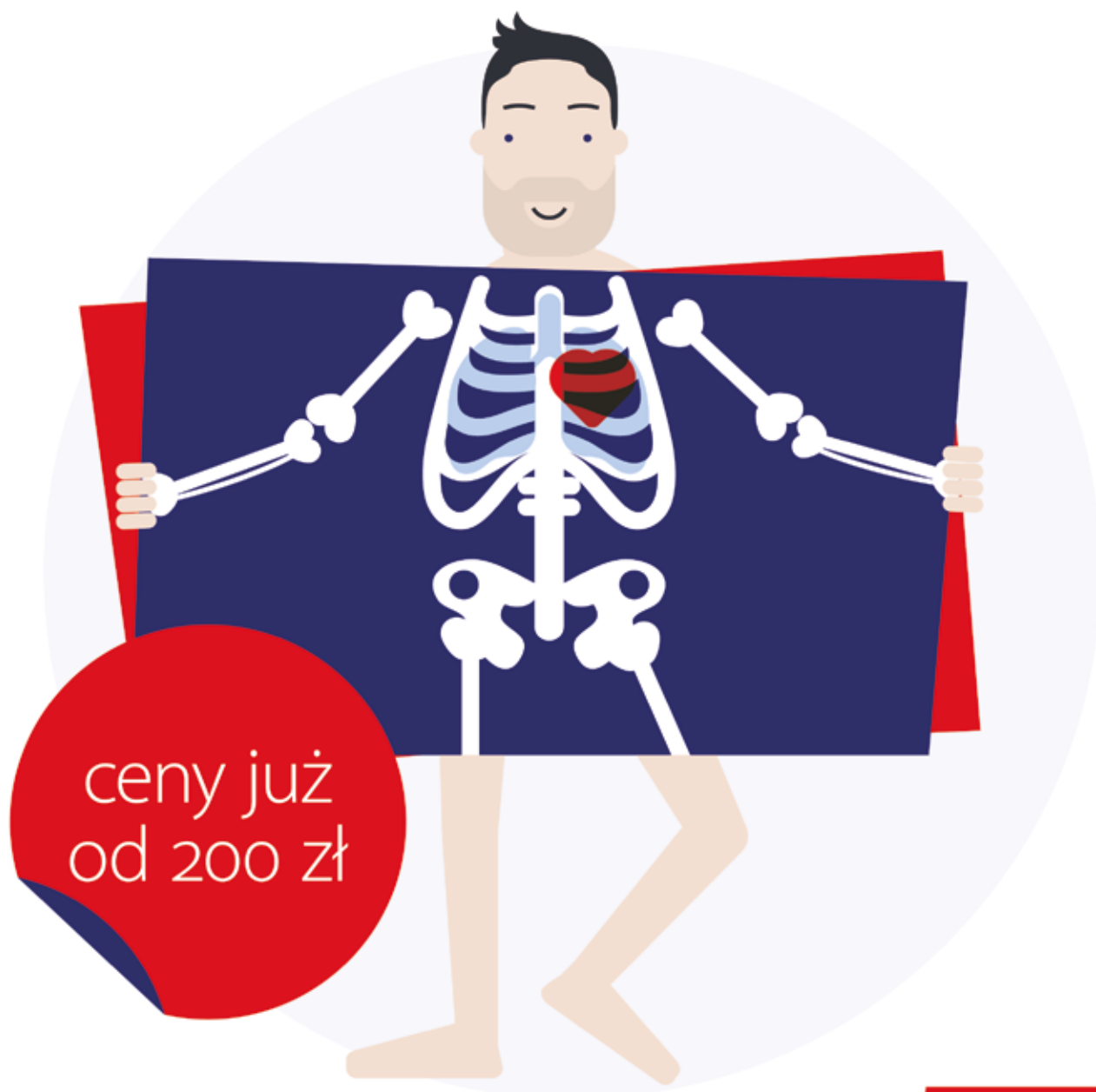
dzieci dom zwierzęta seniorzy

„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.

Centrum Diagnostyczne Polmedic
ul. Aleksandrowicza 5
(w budynku Szpitala – Józefów)

polmedic 

Rezonans magnetyczny Tomografia komputerowa



ceny już
od 200 zł

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1
Okulickiego 74 i 76 | Aleksandrowicza 5 | 1905 Roku 20

Opracowanie graficzne: AeroplanStudio.pl

RCO - Akademia Onkologiczna 24.03.17 godz. 16.00

Wykrywanie i leczenie nowotworów piersi to temat kolejnej edycji Akademii Onkologicznej w RCO. Szpital onkologiczny na Wacynie po raz czwarty organizuje spotkanie dla chorych i ich rodzin.

Tym razem o metodach leczenia raka piersi będą mówić kierownicy oddziałów tego szpitala: dr hab. n. med. Zoran Stojčev - chirurg onkolog, dr n. med. Milena Szacht - radioterapeuta onkolog oraz dr n. med. Tomasz Lewandowski - onkolog kliniczny.

Będzie też coś dla ducha i ciała. Szpital współpracuje z Fundacją Pocancerowani, która skupia ludzi, którzy przeszli leczenie nowotworów. Będą oni rozmawiać z pacjentami o swoich zmaganiach z rakiem. Pocancerowani regularnie odwiedzają chorych na Wacynie wspierając ich w walce z nowotworem.

W spotkaniu Akademii wezmą także udział wolontariuszki z Fundacji Piękniejsze Życie, które w Radomskim Centrum Onkologii rozpoczynają cykl warsztatów z pielęgnacji i makijażu dla pacjentek onkologicznych. Fundacja działa w kilkunastu szpitalach w całej Polsce, szpital na Wacynie będzie pierwszym miejscem w Radomiu, które organizuje takie warsztaty.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc konieczne są zapisy. Rezerwacja miejsc pod numerem telefonu 48 377 90 20.

Do szpitala można dojechać autobu-

sem linii 26.

Radomskie Centrum Onkologii od 2016 r. posiada kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na leczenie w zakresie chemioterapii i radioterapii. Szpital jest gotowy do kompleksowej diagnostyki i leczenia

chorych na nowotwory.

Od połowy ubiegłego roku RCO przyjęło na konsultacjach 4000 pacjentów. Prawie pół tysiąca było hospitalizowanych.

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

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

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

C/0045

AKADEMIA ONKOLOGICZNA

RADOMSKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA I LECZENIE NOWOTWORÓW PIERSI

Program akademii:

- Dr hab. n. med. Zoran Stojčev
Chirurgia nowotworów piersi
- Dr n. med. Milena Szacht
Radioterapia nowotworów piersi
- Dr n. med. Tomasz Lewandowski
Chemioterapia nowotworów piersi

Po przerwie

- Fundacja „Pocancerowani”
Porozmawiajmy...
- Fundacja „Piękniejsze Życie”
Jak czuć się piękną mimo choroby

**24 marca (piątek) 2017
godz. 16:00**
Radomskie Centrum Onkologii
ul. Uniwersytecka 6, Radom
dojazd autobusem linii 26

WSTĘP WOLNY
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA.
PROSIMY O POTWIERDZENIE
UDZIAŁU W SPOTKANIU
TEL: 48 377 90 20

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYZCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCZNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

- Posiadamy:**
- laboratorium
 - USG
 - Echo serca
 - Holter EKG
 - Aparat cyfrowy – RTG
 - Audiometr
 - Spirometr
 - EKG

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00



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



JARMUŻ

IMEDIS TEST VOLLA
BIOREZONANS
NATUROPATIA
pasożyty grzyby bakterie wirusy
tel: 504328838
www.naturopata.net

L10609



**Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku**

Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.

**ZA POMOCĄ URZĄDZENIA
DIACOM OKREŚLAMY STAN
ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH
ORGANÓW, WYKRYWAMY
PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ
LOKALIZACJE, GRZYBY,
BAKTERIE, WIRUSY I STANY
ZAGROŻENIA ROZWOJEM
CHOROBY.**

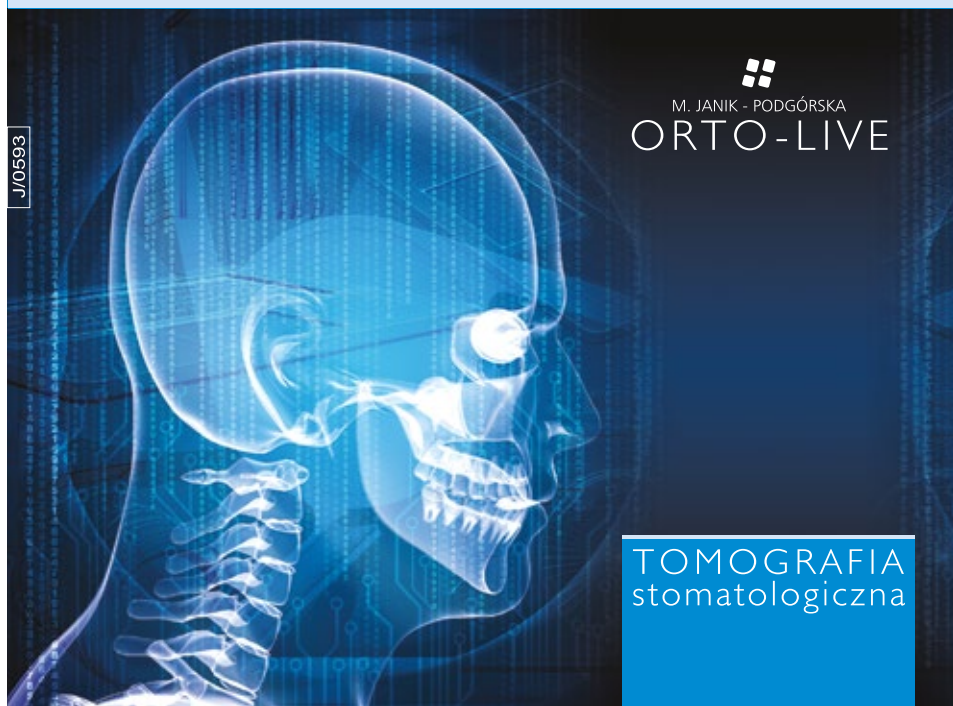
Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L10646

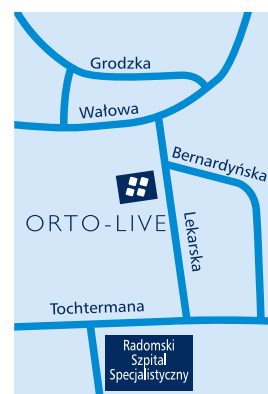
PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

**TOMOGRFIA
stomatologiczna**

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



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

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

RADIOLOGIA
www.zdrowko.com



**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

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

Stopień ubytku słuchu, czyli jak mierzyć niedosłuch

Niedosłuch to wada rozwijająca się stopniowo, na każdym etapie powodujące coraz większe problemy ze słyszeniem. Ich rozwiązaniem mogą być prawidłowo dobrane aparaty słuchowe.

W tym artykule dowiesz się, w jaki sposób mierzy się niedosłuch i jak się rozwija ta wada.

Określenie głębokości ubytku słuchu jest bardzo istotne zarówno dla postawienia prawidłowej diagnozy i właściwego doboru aparatu słuchowego, jak i przy procedurze starania się o dofinansowanie z NFZ. Dlatego tak bardzo ważne jest precyzyjne opisanie występującego ubytku słuchu. Niedosłuch może być mały, średni, duży bądź głęboki – w każdym przypadku pacjent boryka się z innymi problemami oraz potrzebuje konkretnych rozwiązań technologicznych, czyli zainstalowania właściwych funkcji w swoich aparatach słuchowych.

Stopnie ubytku słuchu

Głębokość niedosłuchu, wyznacza się, określając poziom progowy dźwięku, który jest odbierany przez pacjenta. Im większe natężenie najcichszego dźwięku słyszanego przez pacjenta, tym większy niedosłuch. Innymi słowy: głębokość niedosłuchu zależy od tego, jak głośny musi być dźwięk, aby osoba badana mogła go usłyszeć. W celu zdiagnozowania stopnia ubytku słuchu wykonuje się audiometrię tonalną oraz inne badania specjalistyczne. W Polsce przyjmuje się następujące stopnie ubytku słuchu:

Mały niedosłuch 20-40 dB

Pojawiają się trudności w słyszeniu cichych dźwięków, takich jak szepc czy kapanie wody, oraz ze zrozumieniem rozmówcy w hałaśliwym otoczeniu, np. na ulicy czy w restauracji. Pacjent ma także kłopoty z różnicowaniem dźwięczności głosek, co w przypadku dzieci może skutkować problemami w nauce. Rozpoczęcie

rehabilitacji słuchu w tym stadium, za pomocą właściwie dobranego aparatu słuchowego, przynosi bardzo dobre efekty, ponieważ zapobiega dalszemu rozwojowi niedosłuchu.

Średni niedosłuch 41-65 dB

Przy średnim ubytku słuchu zazwyczaj zrozumiały pozostaje głos wyraźny, dochodzący z przodu i z niewielkiej odległości. Pojawiają się natomiast problemy ze zrozumieniem dźwięków z daleka oraz rozmów prowadzonych w miejscu, gdzie występuje duże natężenie różnych sygnałów, np. na ulicy, w szkole czy restauracji. Osoba z takim ubytkiem musi bardzo mocno skupiać uwagę na wypowiedziach, dlatego ciężko jej rejestrować dłuższe rozmowy. Występują problemy ze zrozumieniem filmów, w oglądaniu telewizji i w słuchaniu radia – na tym etapie niedosłuchu często zaczyna się głośniejsze ustawianie odbiorników, co może przeszkadzać pozostałym domownikom. U dzieci, u których występuje niedosłuch średni i ubytek ten nie jest korygowany za pomocą aparatu słuchowego mogą dodatkowo wystąpić specyficzne opóźnienia w rozwoju mowy, takie jak niewłaściwa artykulacja głosek dźwięcznych oraz szeregow głosów szumiących. Ponadto w mowie mogą pojawić się błędy gramatyczne, a pamięć słuchowa jest znacznie osłabiona, co za tym idzie – słownictwo jest uboższe oraz występują problemy z nauką języka obcego.

Duży niedosłuch 65-90 dB

Przy dużym niedosłuchu konieczne jest używanie aparatów słuchowych, aby

Barbara Węgrzycka

*Specjalista chorób płuc
Pulmonolog*

Radom, ul. Bernardyńska 3A



**511 511 234
48 386 95 00**

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



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

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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



**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

możliwe było usłyszenie i zrozumienie normalnej rozmowy. Bez wspomagania pacjenci słyszą tylko sygnały głośnie, dochodzące z bliskiej odległości, kiedy nie ma innych źródeł dźwięków. Osoba z dużym ubytkiem słuchu rejestruje mowę głównie na drodze wzrokowo-słuchowej, przygląda się więc ustom i gestom swego rozmówcy, co może być męczące dla obydwu stron. W stopniu znaczącym obniżona jest pamięć słuchowa oraz reakcja na dźwięki pochodzące z otoczenia, np. ostrzegawcze – duży ubytek słuchu może więc zagrażać bezpieczeństwu. W przypadku dzieci z dużym niedosłuchem stwierdza się znacznie opóźniony rozwój mowy – w zakresie leksykalnym, gramatycznym i artykulacyjnym, trudności w wypowiadaniu się oraz tworzeniu wypowiedzi pisemnych, znaczące błędy językowe oraz niewyraźny sposób wypowiedziania się.

Głęboki niedosłuch – powyżej 91 dB

Tak znaczny ubytek powoduje trudności w kontaktach międzyludzkich. Przy niedosłuchu głębokim często mamy do czynienia z deformacją mowy, dlatego też osobom, które zaczynają korzystać z aparatów słuchowych zdaje się, że ich głos brzmi inaczej. Głęboki ubytek słuchu może charakteryzować się znacznym osłabieniem w słyszeniu dźwięków wysokotonowych – korekcja słuchu w tym zakresie wymaga zastosowania nowoczesnej technologii, dzięki której możliwe jest przywrócenie naturalnych funkcji słuchu.

Problemy ze słyszeniem powiększają się wraz z rozwojem niedosłuchu, dlatego tak ważne jest postawienie od-

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmiąg
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.

powiedniej diagnozy możliwie jak najszybciej i rozpoczęcie właściwej rehabilitacji słuchu.

Zastosowanie aparatów słuchowych zapobiega dalszemu rozwojowi ubytku, dzięki czemu możemy dłużej zachować sprawny słuch. Pojawiające się problemy ze słuchem powinno się zatem jak najszybciej diagnozować, zwłaszcza kiedy dotyczą one dzieci, gdyż zaburzenia słuchowe mogą przyczynić się do opóźnienia rozwoju – zarówno w zakresie mowy, jak i ogólnoustrojowym. Dlatego też tak bardzo istotne są okresowe badania słuchu, zwłaszcza wtedy, gdy zauważysz u siebie lub swojego dziecka niepokojące objawy pogorszenia słyszenia. Pamiętaj – pierwszym objawem niedosłuchu może być niedosłyszenie nie wszystkich, ale konkretnych dźwięków, najczęściej wysokotonowych.

Miłosz Bartnicki
Dyplomowany protetyk słuchu

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, tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG
DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

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

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

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

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

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

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

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

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

48 363 33 73
603 612 943

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

Gabinet Ortopedyczny
Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK
specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

PRELUKSACJA
MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

Bogactwo natury – jarmuż

Jarmuż to odmiana kapusty o długich, pomarszczonych liściach, której właściwości zdrowotne są doceniane m.in. w Skandynawii. W Polsce mało kto wie, jakie wartości odżywcze posiada jarmuż, dlatego jest traktowany bardziej jako roślina ozdobna. Tymczasem barwne liście jarmużu (w różnych odcieniach zieleni, fioletowo-zielone i fioletowo-brązowe) są skarbnicą białka, błonnika, witamin – przede wszystkim C i K, a także soli mineralnych – zwłaszcza wapnia i potasu, oraz sulforafanu – silnego przeciwutleniacza.

Jarmuż, podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustne, jest skarbnicą sulforafanu – przeciwutleniacza, który ma silne działanie antynowotworowe. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, płuc i jelita grubego. Jednak, aby jarmuż zachował jak najwięcej swoich przeciwnowotworowych właściwości, powinien być gotowany podobnie jak brokuły, czyli na

parze przez maksimum 3-4 minuty. W przeciwnym razie straci swoje prozdrowotne działanie.

Poza tym jarmuż zawiera karotenoidy (beta karoten, luteinę, zeaksantynę) – przeciwutleniacze, które również hamują szkodliwe procesy oksydacyjne, a co za tym idzie – mogą zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Dowiedziano, że spożycie karotenoidów może obniżyć występowanie takich nowotworów, jak: rak jamy ustnej, krtani, przełyku i pęcherza moczowego. Warto wiedzieć, że kolor nadawany przez karotenoidy (czyli żółty, pomarańczowy lub czerwony) w jarmużu jest maskowany chlorofilem – zielonym barwnikiem, który

również ma działanie przeciwutleniające i wspomaga procesy oczyszczania organizmu – tworzy silne połączenia z częścią toksycznych związków (w tym z niektórymi substancjami rakotwórczymi), dzięki czemu mniejsza ilość szkodliwych związków dociera do tkanek organizmu.

Jarmuż jest także skarbnicą innej antynowotworowej substancji – witaminy K, która również hamuje rozwój niektórych nowotwo-

rów, m.in. piersi, jajnika, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego, wątroby. Jak przekonują specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia, jej niedobór może być przyczyną zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworów.

Jarmuż zawiera w sporych ilościach witaminy i pierwiastki, które wspomagają pracę układu sercowo-naczyniowego. Z pierwiastków dominują potas, dzięki któremu naczynia krwionośne są bardziej drożne, co sprawia, że krew krąży swobodniej (efektem jest spadek ciśnienia) i wapń, który odgrywa ważną rolę w prawidłowym pompowaniu krwi do wszystkich tkanek ciała. Ponadto wraz z potasem wapń reguluje ciśnienie krwi. W jarmużu można znaleźć także witaminę C, która uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, hamuje utlenianie „złego” cholesterolu LDL, a co za tym idzie – zapobiega miażdżycy. Ponadto obniża ciśnienie krwi, uczestniczy w wytwarzaniu krwinek czerwonych, co może uchronić przed wystąpieniem anemii. Z kolei witamina K, której również nie brakuje w tym warzywie, odgrywa istotną rolę w procesie krzepnięcia krwi, m.in. zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe. Jej niedobór może być przyczyną słabej krzepliwości krwi, podatności na powstawanie krwotoków wewnętrznych i zewnętrznych, problemów z gojeniem się ran.



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

J/0294

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

lek. stomatolog
Hubert Szwede

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801



multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

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

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych

Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

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

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



RTG zębów

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

Jarmuż może uchronić przed wrzodami żołądka i dwunastnicy. Zawarty w tym zielonym warzywie ww. sulforafan niszczy *Helicobacter pylori* – bakterie, które mogą się przyczynić do rozwoju wrzodów, a także szeregu innych zaburzeń, w tym zapalenia błony śluzowej żołądka.

Jarmuż ma mnóstwo beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A – związek, który bierze udział w procesie widzenia – m.in. zapobiega wystąpieniu tzw. kurzej ślepoty, czyli problemów z widzeniem o zmierzchu, oraz zespołu suchego oka. Ponadto jarmuż zawiera inne antyoksydanty, takie jak luteina i zeaksantyna, które są głównymi składnikami pigmentu plamki żółtej. Ich działanie antyoksydacyjne polega na tym, że chronią siatkówkę oka przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i szkodliwym działaniem nadmiaru energii świetlnej. Podobne właściwości antyoksydacyjne ma witamina C.

Jarmuż, podobnie jak inne warzywa kapustne, dostarcza sporo goitrogenów – związków, które mogą wpływać na metabolizm jodu, prowadząc do obniżenia

AGAMED"

CENTRUM MEDYCZNE

(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)

Radom, ul. Miła 4/8

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. Czubak Przemysław

lek. stom. Domańska Bożena

lek. stom. Chrzanowska Joanna

RTG zębów

protetyka, wybielanie zębów

INTERNA

MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE

STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

Y/0156

jego stężenia w organizmie, co prowadzi do zaburzenia syntezy hormonów tarczycy oraz przerostu gruczołu. Na szczęście w pewnym stopniu można ograniczać ich niekorzystne oddziaływanie poprzez gotowanie (goitrogeny ulatniają się pod wpływem wysokiej temperatury). Jednak mimo to osoby zmagające się z chorobami tarczycy powinny unikać jarmużu i innych warzyw kapustnych.

Jarmuż, obok buraków, szpinaku i rabarbaru, jest produktem bogatym w szczawiany, w związku z tym powinny go unikać osoby zmagające się z kamicą szczawianową.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro

tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

B6/0498

GABINET

STOMATOLOGICZNY

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

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

J/0254



RADOM UL. PAMIĘCI KATYNI 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl

J/0551

ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

605 384 773

lek. stom. **Mateusz Wiosna**

przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym

787 696 324

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro

48 363 53 66

J/0295

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

RÓŻNE

7 rzeczy, które pomogą ci schudnąć

Zaczynasz zwykle z pełną werwą i fascynacją nowym stylem życia. Potem przychodzi znudzenie, zniecierpliwienie i frustrujący brak efektów. Co zrobić, żeby tym razem było inaczej?

Każdy, kto choć raz w życiu stanął do poważnej walki z nadwagą wie, że najtrudniejszą rzeczą jest wytrwanie w postanowieniu. Bo zaczynamy zwykle pełni werwy, nadziei, zafascynowani nowym stylem życia. Z czasem przychodzi znudzenie, zniecierpliwienie, frustrujący brak efektów. No i nasze stare nawyki nie dają o sobie

zapomnieć. Oto kilka przydatnych kół ratunkowych dla tych, którzy chcą wytrwać w walce.

Na nadwagę i brak kondycji pracujemy zwykle latami. Gdy podejmujemy decyzję o zmianie trybu życia na zdrowszy (często przymuszeni złym stanem zdrowia albo doprowadzeni do rozpaczycy swoim wyglądem), zazwyczaj szybko okazuje się, że całe nasze otoczenie pełne jest pokus i starych przyzwyczajeń. Lodówka pęka w szwach od tego, czego jeść nie powinniśmy, znajomi częstują czekoladą, współpracownicy namawiają na zamówienie pizzy, a druga połówka zaprasza na leniwy wieczór na kanapie. Stąd już tylko krok do pocucia całkowitego osamotnienia, rozpaczycy i... batonika na pocieszenie.

Oto kilka ważnych kroków, które pomogą Ci oczyścić atmosferę i zorganizować Twoją codzienność tak, by sprzyjała diecie i dbaniu o zdrowie. Skorzystaj z nich i walcz o siebie.

1. Naucz się prosić o wsparcie

Zamiast wściekać się na domowników, że częstują Cię czekoladą i zostawiają ją w zasięgu Twojego wzroku, poproś ich, by tego nie robili. Zorganizuj spokojną rozmowę z bliskimi Ci osobami i wytłumacz, na czym polegają zmiany, które chcesz wprowadzić do swojego trybu życia. Opowiedz o tym, jak będzie wyglądała Twoja dieta, przedstaw plan dnia, poproś o wsparcie w domowych obowiązkach, powalcz o to, by udało Ci się znaleźć czas na ruch. Opowiedz o swoich priorytetach i pokaż, że potrzebujesz wsparcia!

2. Ustal priorytety

Twoja doba nadal będzie mieć tylko 24 godziny. Jeśli więc w pełnym wrażeń dniu chcesz znaleźć czas na ruch, prawdopodobnie musisz zrezygnować z kilku innych spraw. Zastanów się, co niepotrzebnie pożera Twój czas. A może są obowiązki, którymi możesz podzielić się z innymi? Kieruj się priorytetami – sprzątanie mieszkania nie przestało być ważne. Po prostu na jakiś czas Twoje zdrowie i dobre samopoczucie stało się ważniejsze.

3. Zrób dobry plan

Treningi, planowanie posiłków i przygotowanie jedzenia będzie Ci zajmować sporo czasu, a przynajmniej takie wrażenie będziesz mieć na początku diety, zanim zdrowe nawyki na dobre wejdą Ci w krew. Dlatego dobrze zaplanuj swój dzień i trzymaj się tego planu. Bardziej odpowiada Ci poranna wizyta na siłowni czy wieczorny jogging? A może wolisz rozłożyć matę do ćwiczeń w domu, w ciągu dnia, gdy nie ma w nim nikogo? Decyzję podejmujesz Ty.

Ważne, by ten punkt dnia nie podlegał żadnym negocjacjom. Podobnie z jedzeniem - planuj posiłki z wyprzedzeniem,

GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska - Fila

PSYCHOLOG

terapia, porady i konsultacje dla dzieci, młodzieży i dorosłych

tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szałas

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA

psychoterapia indywidualna dorosłych, terapia par i małżeństw, pomoc w sytuacji kryzysowej

tel. 510 159 249

H/0638

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZALEŻNIENIA:

hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:

48 3836672, 608206472

Radom, ul. 1905 Roku 21

(I piętro, wejście z tyłu budynku)

H/0483

mgr Dagmara Rodzoch

PSYCHOLOG

- Wsparcie psychologiczne
- Stres
- Depresja
- Bezsensowność
- Wypalenie zawodowe
- Psychoedukacja
- Wsparcie w odchudzaniu
- Sytuacje kryzysowe (żałoba, choroba)



Kelles-Krauz 32

Tel. 48 360 11 44

736 286 299

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG

SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

również
WIZYTY DOMOWE

Tel. dom. 48 385-11-42

tel. kom. 603208589

T/0074

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

Centrum Medyczne

ChŁODNAMED

Radom

ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

U/0406

SPECJALISTA UROLOG

lek. med.

Grażyna Słomska-Kasperska

ANESTEZJOLOG, CHIRURG

Przyjmuje

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83
poniedziałek 16.30 - 18.30

tel. 48 362 82 00, 603 560 853

Radom ul. Bernardyńska 3 a
czwartek od 12

tel. 48 386 95 00, 511 511 234

U/0659

a najlepiej przygotowuj je na cały dzień, żeby w chwili głodu nie łapać tego, co masz po ręką. Pierwsze kilka tygodni będzie wymagało od Ciebie sporej determinacji. Potem wpadniesz w nowy rytm.

4. Nie bój się stanowczości

Skup się na celu i eliminuj to, co odsuwa Cię od jego osiągnięcia. Gdy ktoś częściej Cię słodczy, odmawiaj i nie przejmuj się komentarzami. Gdy jesteś w gościach, podziękuj za kaloryczną kolację lub deser i nie martw się tym, co pomyśli o Tobie gospodarze. Pilnuj diety, przestrzegaj kalendarza. Nie bój się i nie wstydz.

5. Znajdź swój słaby punkt

Co do tej pory najbardziej utrudniało Ci walkę z nadwagą? Zastanów się nad tym i zrób mocny rachunek sumienia. Późne, zbyt obfite kolacje? Nieregularne posiłki? Fast foody? Miłość do słodczy? Zidentyfikuj to, co jest dla Ciebie największym zagrożeniem i wyeliminuj ze swojego życia. Jeśli cierpisz na wieczorne ataki obżarstwa, wypełnij czymś wieczory, wyjdź z domu, biegaj, zajmij swój czas.

Jeżeli nie potrafisz poprzestać na kostce czekolady i po chwili orientujesz się, że właśnie wciągnąłeś całą tabliczkę, spraw, by słodkości zniknęły z Twojego domu. Skorzystaj z pomocy dietetyka, jeżeli potrzebujesz wsparcia w zorganizowaniu posiłków.

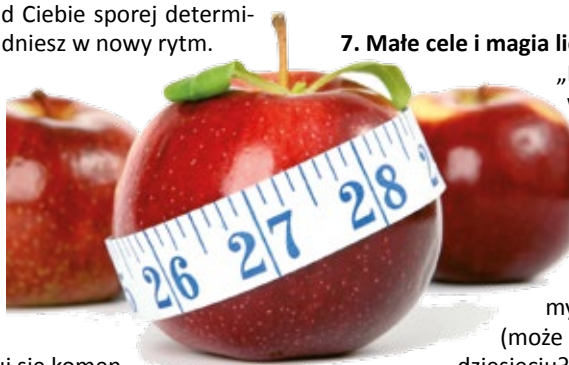
6. Poczuj radość

Nie myśl o ruchu, jak o najgorszym rodzaju katorgi i karze za przesiedziane lata. Zaczynaj, nie zniechęcaj się pierwszymi zakwasami – to dowód na to, jak bardzo Twoje ciało odzwyczaiło się od aktywności. Znajdź ten rodzaj sportu, z którego czujesz radość.

Daj sobie szansę, eksperymentuj, próbuj nowych rzeczy. Możliwości jest wiele – zajęcia fitness, siłownia, bieganie, rower, spotkania z trenerem personal-

nym. Skupiaj się na tym, co dobrego pojawiło się wraz ze sportem w Twoim życiu. Doceniaj każdą pozytywną zmianę!

7. Małe cele i magia liczb



„Nie przytyłeś w jeden dzień, nie oczekuj, że schudniesz w jedną noc” – mówi popularne powiedzenie. Nie myśl o kilkunastu (może nawet kilkudziesięciu?) kilogramach do zrzucenia, jak o nierealnej misji. Podziel ten cel na małe fragmenty.

Uda Ci się schudnąć pięć kilogramów? To wspaniały, pierwszy powód do świętowania i motywacja na przyszłość! Planuj każdy tydzień i każdy trening, notuj ilość pokonanych kilometrów, ilość powtórzeń, ścigaj się z samym sobą i stawiaj sobie cele. Realne, ale ambitne.

W końcu jeśli nie Ty, to kto?

Karolina Gujda – psycholog, dziennikarz, copywriter. Z wielką radością odkrywa, że zdrowy tryb życia jest najlepszą formą troski o samego siebie, a aktywność fizyczna pozwala pozbyć się kilogramów i podnieść poczucie własnej wartości.

Źródło: Deon.pl

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8
Gabinet przeniesiony z ulicy Witolda 2

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

OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY

Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
rehabilitacja

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85

skodora.wroclaw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

EYES PNO FQIGH AWOWU

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOLÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOLÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodolach
- Stanów pourazowych i zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezu 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

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
tel. 48 363 37 15

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

Badanie stóp

Dlaczego warto zrobić badanie stóp?

Stopy są jednym z ważniejszych elementów ludzkiego ciała, należy o nie dbać, by były zdrowe i piękne.

Wiemy, że duża grupa problemów zdrowotnych zaczyna się właśnie od stóp.

Deformacje, wady stóp są bezpośrednim czynnikiem wywołującym ból nie tylko w obrębie stóp, ale również stawów kolanowych, biodrowych, a nawet kręgosłupa.

Na czym polega badanie?

Podoscaner 2D Foot CAD w połączeniu z Matą – Platformą Sił Reakcji Podłoża, bada rozkład nacisku stóp na podłoże, oraz równowagę i zaburzenia koordynacji ruchowej.

* Badanie diagnozuje podporę całej postawy ciała, wykrywając wcześniejsze wady postawy.

* Celem jest uzyskanie miarodajnego, obiektywnego obrazu podeszwy stopy. Podczas dynamicznej rejestracji badań powstaje obraz, który będzie wskazaniem do przyszłej profilaktyki.

* Badanie jest nieinwazyjne i nieszkodliwe, do badania nie jest potrzebne skierowanie.

Jak zapobiegać?

Prawidłowa diagnostyka wskaże kierunek indywidualnej profilaktyki. Badanie Podoscanerem 2D Foot CAD i dynamiczny rejestr nacisku stóp na podłoże przedstawi jakie punkty są obciążane w stopach podczas chodzenia. Znajdziemy przyczynę dolegliwości bólowych i zmniejszymy ryzyko pogłębiania lub wystąpienia deformacji stóp.

Czas badania ok. 20 minut.

**Zapraszamy na
bezpłatne badanie stóp
Podoscanerem 2D Foot CAD
na Platformie sił reakcji
w dniach 04 i 05 kwietnia od godz. 10
do SKLEPU MEDYCZNEGO
„STYMAT”
przy ul. Giserskiej 4.**

Wymagana jest
wcześniejsza rejestracja.
Tel: 48 365-11-88, tel. 728-658-401

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel./fax 48 364-63-71

tel. 48 344-76-51

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ**

**OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMĄJĄ SPECJALIŚCI:

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

**Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA**

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

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

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

stymat

SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA

- umowa z

NFZ

**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
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

BEZPŁATNE

**badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej**

**4 i 5 kwietnia od godz. 10
badanie stóp Podoscanerem 2D
FottCAD na Platformie
sił reakcji**

ZAPRASZAMY:

Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13

**www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl**

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

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

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26
☎ 725 222 500

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

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

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18
www.armed-ort.pl

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20262

STASZEK KOSTKA



W poprzednich numerach mogliśmy przeczytać o znanych Polakach – jezuitach. O Ojcu Piotrze Powęskim znanym jako Piotr Skarga – O św. Ojcu Andrzeju Boboli – jednym z patronów Rzeczypospolitej. Dziś o innym jezuitce i patronie Ojczyzny – św. Staszku Kostce.

Napisałem Staszku, bo przecież umarł, nie mając skończonych 18 lat. Urodził się bowiem 28 grudnia 1550 r. w Rostkowie na Mazowszu, a zmarł po północy 15 sierpnia 1568 r. w Rzymie. Pamiętajmy, że Towarzystwo Jezusowe miało wtedy 28 lat. Zatwierdził je bowiem papież Paweł III w 1540 r. Ani opór możnych rodziców, ani ostrożność jezuitów w Wiedniu, ani trud samotnej wędrówki (nie było wówczas autostrad, GPS-u i restauracji McDonald's) z Wiednia przez Dillingę w Niemczech do Rzymu, nie powstrzymały go od wstąpienia do nowicjatu Towarzystwa Jezusowego. Jednak Staszek nie zdążył nawet ukończyć nowicjatu. „Zdążył” jednak złożyć zakonne śluby.

Pierwsze nauki pobierał w Rostkowie w rodzinnym domu. Wysłany na dalszą naukę do cenionej szkoły jezuitów w Wiedniu, bardzo szybko nadrobił zaległości. Dbał nie tylko o zdobywanie wiedzy (znał biegle niemiecki i łacinę, rozumiał też teksty greckie), ale przede wszystkim, z pomocą łaski Bożej, kształtował swojego ducha.

Patrząc na pracę i duchowy entuzjazm pierwszych jezuitów, zapragnął wstąpić do Towarzystwa Jezusowego. Ci jednak nie chcieli go przyjąć do nowicjatu, obawiając się negatywnej reakcji rodziców. Stanisław postanowił uciec do Niemiec, by tam prosić o przyjęcie do zakonu. W Dillingie prowincjał jezuitów niemieckich – św. Piotr Kanizy poddał go próbie. Staszek przez pewien okres sprzątał pokoje i pomagał w kuchni, co było dla polskiego szlachcica bolesnym doświadczeniem. Po pewnym czasie Kanizy odesłał go wraz z dwoma młodymi jezuitami do Rzymu. W liście polecającym napisał: „Ten, kto prowadzony przez Chrystusa ten list przyniesie, a został wysłany z naszej prowincji, to Stanisław, polski szlachcic, młodzieniec uczciwy i gorliwy (...) okazało się, że w posługach jest zawsze godny zaufania, a w powołaniu wytrwały”.

Do Rzymu Stanisław i jego dwóch towarzyszy dotarli 28 października 1567 roku. Do nowicjatu, przy kościele św. Andrzeja na Kwirynale, przyjął go generał zakonu – św. Franciszek Borgiasz. Z wielką radością Staszek – młody polski szlachcic – włączył się w rytm życia nowicjackiego: modlitwy, prace domowe, posługa w szpitalu, konferencje ascetyczne oraz regularne rozmowy duchowe z opiekunem nowicjuszy. Dzięki wielkiej prostocie w zachowaniu, solidności w wypełnianiu codziennych obowiązków oraz duchowi modlitwy – Stanisław zyskiwał sobie wielką sympatię.

W lipcu 1568 roku na skutek wielkich upałów Staszek bardzo ciężko zachorował. Przeczuwał bliski koniec ziemskiej wędrówki i otwarcie, bez lęku o tym mówił, mimo że stan jego zdrowia nieco się polepszał. Odszedł do Pana w dniu Wniebowzięcia NMP. Lud Rzymu spontanicznie nazwał młodego Polaka – który rozślawił naszą Ojczyznę w całym świecie – świętym, a dla wszystkich młodych stał się On wzorem niesłuchanego hartu ducha. Jest pierwszym jezuitą ogłoszonym błogosławionym w 1606 roku. Kanonizował go papież Benedykt XIV w roku 1726. Od 1671 r. jest patronem Polski i Litwy. Ponadto jest patronem archidiecezji łódzkiej i warszawskiej oraz diecezji płockiej, a także Gniezna, Lublina, Lwowa, Poznania i Warszawy. Oręduje także za polską młodzieżą

JT JT

www.radom.jezuici.pl

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**



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

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 PRZECIWODŁĘŻYNOWE

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:



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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

Y/0574

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

- ➔ Lekarza specjalistę w dziedzinie: rehabilitacji lub rehabilitacji ogólnej lub balneologii, lub medycyny fizykalnej lub lekarza chcącego specjalizować się w/w. wymienionych dziedzinach
- ➔ 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,

Informacje: tel.: 48 332 45 16

Y/0520

SKLEPY MEDYCZNE P.H.U. Dental-Med

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



NFZ

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. 9-13
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

AA/0639

Jerycho Różańcowe

(...)W dniu 25 marca 2017 roku, w dwudziestą piątą rocznicę powstania Diecezji Radomskiej, z udziałem przedstawicieli wszystkich dekanatów, rozpoczniemy w katedrze, o godzinie 11.00, wielką modlitwę adoracyjną – wynagradzającą: „Jerycho Różańcowe”. Każdy dekanat otrzyma różaniec poświęcony w Fatimie oraz świecę.

Nazwa „Jerycho Różańcowe” nawiązuje do cudownego zdobycia Jerycha przez pielgrzymujący Lud Boży Starego Testamentu. W biblijnej Księdze Jozuego czytamy: „Jerycho było silnie umocnione i zamknięte przed Izraelitami. (...) I rzekł Pan do Jozuego: «Spójrz, Ja daję w twoje ręce Jerycho (...). Skoro tylko usłyszysz lud dźwięk trąb, wzniesie gromki okrzyk wojenny i mury rozpadną się na miejscu (Joz 6, 1-5.20). Był to szczególnie znak działania Pana Boga.

Dzisiaj także istnieje potrzeba wywołania modlitewnego rezonansu i błagania Pana Boga, aby zniszczone zostały nowe mury. Te nowe mury to brak wiary, grzech, brak poszanowania Bożego prawa, brak szacunku dla Osoby Pana Boga i tego, co jest święte. Te nowe mury – to nienawiść, kłamstwa, oszczerstwa, brak odpowiedzialności za słowo i brak wzajemnego szacunku. To bariery istniejące w małżeństwach, rodzinach, miejscach pracy, w życiu publicznym, które utrudniają porozumienie i współpracę.

Co to jest „Jerycho Różańcowe”?

To nieustanna modlitwa przed Najświętszym Sakramentem, która trwa 7 dni i 7 nocy. To przede wszystkim adoracja Najświętszego Sakramentu oraz modlitwa wynagradzająca za grzechy świata i każdego z nas. To modlitewny „szturm do nieba” w intencjach świata, Kościoła, Ojczyzny, Diecezji, Parafii. Uklękniemy ze świadomością szerzącej się niewiary, istnienia wojen, nienawiści i ciągłego zagrożenia pokoju. To gorąca modlitwa błagalna o łaskę odnowy duchowej naszych serc, rodzin, dzieci, młodzieży oraz kapłanów i osób życia konsekrowanego.

W każdym dekanacie siedem parafii

będzie tworzyło rejon „Jerycha Różańcowego”. Poszczególne parafie, przez 24 godziny – a zatem w dzień i w noc – będą trwały na modlitwie. To „trwanie na modlitwie” – to przede wszystkim wspólnotowa Msza Święta. To także adoracja, przede wszystkim w ciszy, Najświętszego Sakramentu. Do modlitwy parafii – oraz innych wspólnot – włączamy także: wszystkie części Różańca, nabożeństwo pokutne, nabożeństwo Drogi Krzyżowej, godzinę miłosierdzia oraz Godzinki i Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny.

Dlaczego w 2017 roku?

W tym roku mija setna rocznica Objawień Matki Bożej w Fatimie, 140 lat od Objawień Matki Bożej w Gietrzwałdzie oraz 300 lat od uroczystej koronacji Obrazu Matki Bożej na Jasnej Górze.

Zachęcam Was, Drodzy Bracia i Siostry, do włączenia się w to „trwanie na modlitwie”. Drodzy Rodzice, uklękniemy przed Najświętszym Sakramentem z naszymi dziećmi. Wyjaśnimy im wcześniej, jak należy zachować się wówczas, gdy w kościele jest wystawiony Najświętszy Sakrament.

Rozpoczęliśmy Wielki Post. To czas rozważania prawdy o Bożym Miłosierdziu. To czas szczególnego, modlitewnego spojrzenia na Mękę Chrystusa, która jest znakiem Jego miłości. To także czas spojrzenia na własne serce. To czas poszukiwania odpowiedzi na ważne pytania: Czy jest tam naprawdę miejsce dla Pana Boga? Czy kieruję się Ewangelią, czy raczej duchem tego świata? Czy moja wiara jest widoczna nie tylko w niedzielę, ale także od poniedziałku do soboty? Czy najważniejszym wydarzeniem tygodnia jest niedzielna Msza Święta? Czy osoby z mego środowiska widzą we mnie postawę chrześcijanina? Jak uczestniczę w budowaniu Chrystusowego Kościoła? W jakich sprawach pogubiłem się? Co powinienem zmienić w moim życiu?(...)

Na czas otwierania naszych serc dla Pana Boga – z serca błogostawie

Ks. Bp Henryk Tomasik

Jerycho Różańcowe w Szpitalach Diecezji Radomskiej:

- 1 IV – Radom, Józefów - godz. 19.00
- 2 IV – Radom, Tochtermana - godz. 19.00
- 3 IV – Radom, Krychnowice - godz. 19.00
- 4 IV – Iłża, Przysucha, Pionki, Zwolnierz
- 5 IV – Starachowice, Skarżysko
- 6 IV – Końskie, Opoczno
- 7 IV – Kozienice, Lipsko

Plan Jerycha Różańcowego, Kaplica

RSS ul. Tochtermana:

- 19.00 Msza Św.
- 19-2 Adoracja Najświętszego Sakramentu
- 21.00 Apel Jasnogórski i różaniec
- 22-24 Adoracja indywidualna
- 24.00 Różaniec
- 24-6 Adoracja indywidualna
- 6.00 Godzinki
- 6-7.30 Adoracja indywidualna
- 7.30 Różaniec
- 8-12 Adoracja indywidualna
- 12.00 Różaniec
- 12.30 -14.30..Adoracja indywidualna
- 14.30 Droga Krzyżowa
- 15.00 Koronka do Bożego Miłosierdzia,
- 15.10 Gorzkie Żale
- 15.30-17 Adoracja indywidualna
- 17.00 Różaniec
- 18.00 Msza Św.

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

ZAPROSZENIE na WIELKOPOSTNY DZIEŃ SKUPIENIA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

Sobota 8 kwietnia 2017 r o godz. 10.00

Centrum Wolontariatu „ARKA” - Radom u. Kelles_krauza 18

Temat: „**Czy przesłanie Brata Alberta jest aktualne dzisiaj**”

Nauki rekolekcyjne wygłosi ks. dr Jarosław Wojtkun Rektor WSD Radom

Program:	11.45 - Rachunek sumienia
10.00 - konferencja	12.00 - spowiedź
10.45 - przerwa	12.30 - Msza św. w kościele św. Rodziny
11.15 - dyskusja	Wspólny Obiad

Zapraszają:

Ks. Krzysztof Dukielski, Księża Kapelani, Jadwiga Kazana - Prezes Oddziału Ziemi Radomskiej KLSP

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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



suplementy, odżywki,
inne produkty apteczne,
eko-żywność

Radom Pawilony Rosa
ul. Witolda 7 (przy Biedronce)
tel. 692 551 561

A/0657

fit

APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA CAŁODOBOWA CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013



APTEKA OSIEDŁOWA

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U
tel. 48 332 07 29

A/0036

SPRZEDAM GABINETY

- stomatologia
- lekarski
- ginekologia
- RTG zębowy

Więcej informacji pod numerem
tel. 509 158 081

w centrum Radomia
pow. **116 m²**

Y/0496