

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rozpoczynamy wakacje

W Państwa rękach czerwcowy, już wakacyjny, numer Zdrówka. A w nim wiele ciekawych artykułów o tematyce zdrowotnej i społecznej.

Jest także informacja o inicjatywie podjętej przez radomianina, mojego przyjaciela, Wojciecha Ziółka SJ, dotyczącej zbiórki funduszy na odbudowę spalonego w kwietniu kościoła w Białymstoku na Syberii. Uważam, że włączenie się w ten projekt to nie tylko nasz katolicki, ale nade wszystko obywatelski

obowiązek. Chodzi przecież o Syberię.

Serdecznie polecam.

Pamiętajmy, że wakacje to czas na odbudowę i pogłębianie więzi rodzinnych. Planując wakacyjne cele do osiągnięcia, na pierwszym miejscu postawmy rodzinę.

Wszystkim naszym czytelnikom życzę szczęśliwych powrotów z wakacyjnych wypraw, bo to, że będą wspaniałe, pełne wrażeń i pozytywnych emocji, to pewne.

ZG



foto: Borów, Walery.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Od 2018 r. NFZ będzie w stanie likwidacji

Czytaj na stronie 4.

Zadawanie lekcji na lato

Czytaj na stronie 6.

Nadciśnienie tętnicze – niedoceniany problem

Czytaj na stronie 8.

RCO imienia Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – morele

Czytaj na stronie 12.

Niebezpieczny sposób na efekt jo-jo?

Czytaj na stronie 14.

Borelioza – cichy zabójca

Czytaj na stronie 16.

7 grzechów popełnianych z miłości do dziecka

Czytaj na stronie 18.

Syberyjski Białystok – Zmartwychwstanie

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

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
Internia – 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. 5
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 11, 22
Psychologia – str. 11, 15, 22
Rehabilitacja – str. 6, 15, 19, 26
Stomatologia – str. 19, 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. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 17, 24
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, 5, 11
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

dr n. med. **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

Od 2018 r. NFZ będzie postawiony w stan likwidacji

– Od 1 stycznia 2018 r. Narodowy Fundusz Zdrowia będzie postawiony w stan likwidacji, ale nie oznacza to jego likwidacji. Będzie kontynuował swoją pracę, dopiero później przejmie ją administracja państwowa – mówił w piątek (2.06.2017 r. – przyp. red.) w Białymstoku minister zdrowia Konstanty Radziwiłł.

Minister nie podał szczegółów.

„Istotą zmiany, którą przygotowujemy, nie jest likwidacja Narodowego Funduszu Zdrowia, tylko likwidacja zasady powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego” – mówił minister

zdrowia na konferencji prasowej w Białymstoku.

Wyjaśnił, że obecne ubezpieczenie zdrowotne – w jego ocenie – jest powszechne tylko z nazwy, bo wiele osób nie płaci ubezpieczenia i nie ma

statusu ubezpieczonych. Podał przykład osób zatrudnionych na umowę o dzieło. Wprowadzane zmiany mają to zmienić, bo prawo do korzystania z publicznego systemu ochrony zdrowia mają mieć wszyscy. Minister ocenił, że będzie to realizacja zapisów konstytucji.

„Jest krzyczącą niesprawiedliwością sytuacja, w której ponad 6 proc. polskich obywateli ma status nieuprawnionych do publicznego systemu opieki zdrowotnej. I to jest istota

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca**

dr n. med. **Piotr Łodziński**
kardiolog

specjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg

**Kwalifikacja do leczenia
zabiegowego arytmii**

Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom

tel. 48 362 10 11

K/0552

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

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

K/0070

♥ **ECHO SERCA**
♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
♥ **HOLTER**
ciśnieniowy

♥ **USG**
TARCZYCY
♥ **BIOPSJE**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

Kompleksowa opieka lekarska

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.

AG/0636

zmiany, którą przygotowujemy. W tej sytuacji nie ma sensu mówić dalej o składce na ubezpieczenie zdrowotne, bo nie będzie ubezpieczenia zdrowotnego" – mówił Radziwiłł.

Dodał, że skoro nie będzie składki ubezpieczeniowej, służba zdrowia będzie finansowana bezpośrednio z budżetu państwa, z podatków. „Rozwiązaniem, które będzie gwarantowało pewność środków na służbę zdrowia, jest tzw. państwowy fundusz celowy" – wyjaśnił minister i dodał, że będzie to specjalna „zakładka" w budżecie państwa, tylko na ten cel.

„Jeżeli chodzi o Narodowy Fundusz Zdrowia, to on dzisiaj jest po prostu instytucją tego ubezpieczenia zdrowotnego, a ponieważ nie będzie instytucją ubezpieczenia zdrowotnego, więc też musi się zmienić" – powiedział minister. Wskazał przy tym, że skoro ochrona zdrowia będzie finansowana z budżetu państwa, obsługa – także płatnika – będzie w rękach administracji państwowej.

Radziwiłł wyjaśnił, że dla pracowników NFZ oznacza to, że „ogromna większość z nich" będzie się zajmować pracą podobną do obecnej.

„Planując wprowadzenie tej

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**

F/0576

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI

PORADY I ZABIEGI

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

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

O/0045

to głównie szpitale powiatowe, drugi – ponadpowiatowe, a trzeci – wojewódzkie. Kolejne poziomy to szpitale: pediatryczne, ogólnopolskie, onkologiczne i pulmonologiczne.

Placówki zakwalifikowane do sieci będą miały gwarantowaną umowę z NFZ. Sieć będzie też obejmować m.in. ambulatoryjną opiekę specjalistyczną w przychodniach przyszpitalnych oraz nocną i świąteczną opiekę zdrowotną.

Źródło: Deon.pl

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,

Środy w godz.
16,30 - 18

tel. 602 665 828

K/0070

SPRZEDAM GABINETY

w centrum Radomia pow. **116 m²**

- stomatologia
- ginekologia
- lekarski
- RTG zębowy

Y/0496

Więcej informacji pod numerem

tel. 509 158 081

Zadawanie lekcji na lato

List młodego nauczyciela zszokował uczniów

Tańczcie bez wstydu, nie przeklinajcie i bądźcie uprzejmi, pójdźcie zobaczyć wschód słońca – taką „pracę domową” do odrobienia latem otrzymali od swego nauczyciela uczniowie pewnego liceum we Włoszech. List z zadaniami cytują media i krąży on w internecie, budząc zachwyt.

Włoscy uczniowie zarówno w szkołach podstawowych, jak i średnich otrzymują zazwyczaj od nauczycieli długą listę zadań i prac domowych z wielu przedmiotów, które muszą wykonać podczas trwających

ponad 3 miesiące wakacji. Często są to dziesiątki zadań z matematyki, kilka wypracowań, powtórki z wielu przedmiotów oraz zestaw lektur.

Od lat trwa niekończąca się polemika

na temat zasadności zadawania lekcji na lato. Ma to tyle samo zwolenników, co przeciwników. Spierają się nauczyciele, rodzice i psychologowie; protestują gremialnie uczniowie. Do Ministerstwa Oświaty kierowane są petycje z postulatem zniesienia wakacyjnych prac domowych.

Tym większe zaskoczenie i entuzjazm wywołał rozpowszechniony przez włoską prasę i na portalach społecznościowych list z zadaniami, jaki rozdał swoim uczniom w ostatnim dniu roku szkolnego 33-letni nauczyciel Cesare Cata z liceum humanistycznego, z miasta Fermo we włoskim regionie Marche.

List, który stał się „przebojem” wśród młodych Włochów na początku wakacji, składa się z 15 punktów. Pierwszy z nich jest następujący: „Pójdźcie parę razy rano pospacerować brzegiem morza w całkowitej samotności; popatrzcie jak w wodzie odbija się słońce i myśląc o najbardziej uwielbianych rzeczach na świecie, czujcie się szczęśliwi”.

„Postarajcie się używać nowych sformułowań, jakich nauczyliście się w tym

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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 poszpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji **NFZ**. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



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

I/0583



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



roku; im więcej możecie powiedzieć, im więcej pomyśleć, tym bardziej jesteście wolni” – napisał nauczyciel. Przyznał, że zainspirowała go postać wychowawcy Johna Keatinga, granego przez Robina Williamsa w filmie „Stowarzyszenie umarłych poetów”.

Profesor z liceum poradził też swym uczniom, aby jak najwięcej czytali, bo – jak dodał – „czytając, będziecie czuć się jak jaskółki w locie”.

„Czytajcie, bo jest to najlepsza forma buntu, jaką dysponujecie” – podkreślił.

Następnie nauczyciel zaapelował: „Unikajcie wszystkich rzeczy, sytuacji i osób, które wywołują negatywne uczucia lub pustkę”.

„Jeśli czujecie się smutni lub przestraszeni, nie martwcie się; lato, jak wszystkie wspaniałe rzeczy, wywołuje zamęt w duszy. Spróbujcie prowadzić dziennik, by opisać swój stan ducha, we wrześniu – jeśli będziecie mieli ochotę – poczytamy razem” – tak brzmi następny punkt.

Są też porady: by tańczyć, oglądać dobre filmy z poruszającymi dialogami, choć raz zobaczyć wschód słońca w samotności, uprawiać dużo sportu, a jeśli spotka się osobę, która zauroczy, powiedzieć jej to szczerze.

Jedyną zadanie związane bezpośrednio ze szkołą to zachęta do przejrzenia notatek z lekcji włoskiego.

„Bądźcie weseli jak słońce, nieposkromieni jak morze” – poprosił licealistów ich nauczyciel. Listę „zadań na lato” zakończył żartobliwym wezwaniem: „Sprawujcie się dobrze”.

Cesare Cata, absolwent filozofii na włoskiej uczelni oraz studiów doktoranckich w USA, powiedział włoskiej prasie, że jest przekonany, iż obecnie potrzebny jest zupełnie inny model szkoły, a on stara się go realizować przy pomocy tej wyjątkowej inicjatywy.

– Szkoła musi rozbudzić w uczniu miłość do nauki bardziej niż go oceniać, musi stymulować zamiłowanie do wiedzy – zauważył nauczyciel, który ma obecnie tysiące fanów w całych Włoszech i w mediach społecznościowych.

Źródło: Deon.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



NEURO PULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

EEG

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



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 0606731821

N/0316

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

Nadciśnienie tętnicze - niedoceniany problem



Pisząc ten artykuł, zastanawiałam się, czy ma to być kolejny tekst medyczny na temat diagnostyki i leczenia nadciśnienia tętniczego, których jest już wiele. Doszłam jednak do wniosku, że tak naprawdę byłaby to kolejna próba powielenia treści spisanych przez moich znakomitych kolegów po fachu. Przecież to my lekarze zajmujemy się diagnozowaniem i leczeniem nadciśnienia tętniczego, a z punktu widzenia pacjenta nie ma to zupełnie znaczenia.

Często w mojej praktyce spotykam się z niezrozumieniem ze strony pacjentów, dlaczego w trakcie wizyty lekarskiej w ogóle pytam o to, czy Państwo mierzyli ciśnienia w domu i jakie są wartości Państwa pomiarów domowych, bo przecież „przyjmuję leki na nadciśnienie a ciśnienia w domu mam dobre i właśnie przyszedłem po kolejne recepty”.

Zastanawiałam się jak zachęcić pacjentów, aby przychylnie zerknęli na swój ciśnieniomierz i zechcieli wykonywać zalecane przeze mnie pomiary domowe przed każdą kolejną wizytą. A przecież wystarczy, że wykonacie Państwo tygodniowe pomiary ciśnień dwa razy dziennie, rano na czczo przed lekami i wieczorem. Jest to w zupełności wystarczająca informacja dla Państwa lekarza prowadzącego, czy uzyskane wartości spełniają kryteria wartości docelowych. Pamiętajmy, że samo przyjmowanie leków nie jest wyznacznikiem dobrze leczonego i kontrolowanego nadciśnienia tętniczego.

Dlaczego eksperci są tak konsekwentni w swoich zaleceniach dotyczą-

cych pomiarów domowych? Każdy z nas dobrze wie, że wizyta lekarska nie jest spotkaniem towarzyskim przy kawie, ale zawsze wiąże się to z pewnym stresem i emocjami. Stąd powstało rozpoznanie tzw. nadciśnienia tętniczego białego fartucha (którego już od dawna nie noszę), dlatego mierzone przez nas ciśnienia w gabinecie lekarskim mogą być wyższe od Państwa wartości domowych. I odwrotnie mówiąc o nadciśnieniu tętniczym ukrytym, myślimy o sytuacji, w której ciśnienie tętnicze w pomiarach gabinetowych, czyli tzw. Kliniczne, jest prawidłowe, a Państwa wartości pomiarów domowych są znacznie wyższe.

Pamiętajmy, że ciśnienie tętnicze nie jest wartością stałą i każdy pomiar może odbiegać od poprzedniego, ale najważniejsze, aby mieścił się w zakresie wartości docelowych, tzn. poniżej 140/90mmHg. Oczywiście wartości docelowe różnią się w zależności od Państwa schorzeń dodatkowych, takich jak cukrzyca, przewlekła choroba nerek czy u kobiet w ciąży. Dlatego tak istotne są Państwa pomiary domowe.

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

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



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

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

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

N/0089

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

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

N/0459

JAROSŁAW KOSOWSKI specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

**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

Sprawdzajmy swoje ciśnieniomierze w przeznaczonych do tego odpowiednich punktach, pamiętajmy o systematycznej wymianie baterii i korzystajmy z ciśnieniomierzy zalecanych przez ekspertów, tzn. ciśnieniomierzy z mankietem na ramię, a nie ciśnieniomierzy nadgarstkowych. Okresowo kontrolujmy uzyskiwane pomiary



za pomocą swoich ciśnieniomierzy, konfrontując to z pomiarami w trakcie wizyty lekarskiej. Zachęcam Państwa do przyniesienia ciśnieniomierza na wizytę lekarską, ułatwi to sprawdzenie wiarygodności wyników. Pamiętajmy, że prawidłowo wykonany pomiar to pomiar w pozycji siedzącej, z ramieniem na poziomie serca i podpartą ręką. Nie krzyżujmy nóg w trakcie pomiaru, opierajmy się o podparcie krzesła i trzymajmy stopy na podłodze.

Nie patrzmy więc na swojego lekarza jak na zło konieczne. Wręcz przeciwnie spójrzmy na niego przychylnie i nie reagujmy zdenerwowaniem czy agresją na jego nawet niekiedy natarczywe pytania dotyczące Państwa pomiarów ciśnień w domu.

Pamiętajmy o konsekwencjach nieleczzonego bądź niekontrolowanego nadciśnienia tętniczego, takich jak niewydolność serca czy uszkodzenia naczyniowe wielonarządowe nerek, ośrodkowego układu nerwowego, zmianach angiopatii dna oka. Przeciwnie nadciśnienie tętnicze podobnie jak hipercholesterolemia czy palenie tytoniu to jeden z czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego tak istotna jest Państwa współpraca z lekarzem prowadzącym i wykonywanie zleconych przez niego badań kontrolnych. Jest to pomocne w ocenie ewentualnych powikłań nadciśnienia tętniczego oraz w poszukiwaniu innych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Pamiętajmy, że samo przyjmowanie leków, jak to Państwo określenie

„na ciśnienie i cholesterol”, nie jest równoznaczne z uzyskaniem prawidłowych wartości docelowych.

Nie bójmy się zleconych przez swojego lekarza leków obniżających poziom cholesterolu, czyli tzw. statyn – „bo przecież w ulotkach jest opisane tak dużo działań niepożądanych”.

Pamiętajmy, że każdy lek zanim wejdzie na nasz rynek musi uzyskać odpowiednie atesty, a statyny obecne na rynku przeszły badania kliniczne, w których udowodniono zmniejszanie powstawania blaszek miażdżycowych de novo oraz zmniejszenie już istniejących zmian miażdżycowych w naczyniach.

Stąd nasza konsekwencja w dążeniu do uzyskania tzw. wartości docelowych LDL-cholesterolu, które podobnie jak wartości docelowe ciśnienia tętniczego różnią się w zależności od Państwa schorzeń dodatkowych, takich jak cukrzyca, przebyty zawał serca, stentowanie naczyń wieńcowych, pomostowanie aortalno-wieńcowe czy przewlekła choroba nerek.

Zachęcam więc Państwa do współpracy i rozmowy ze swoim lekarzem prowadzącym.

Dbajmy wspólnie o Państwa zdrowie.

lek. med. Izabela Jagusztyn

MÓJ LEKARZ RADOM
tel. 694 880 044

www.mojlekarzradom.pl
Radom-Halinów, ul. Skrajna 113

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

www.mojlekarzradom.pl

PUNKT KONSULTACYJNY

Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

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 Szpitala Mazovia
lek. med. Izabela Jagusztyn
 - specjalista chorób wewnętrznych,
lek. med. Piotr Panin
 - pracuje w Oddziale Kardiologii MSS w Radomiu.
dr. n. med. Krzysztof Nadgrodziewicz
 - specjalista neurolog, ordynator Oddziału Neurologii
lek. med. Tomasz Hernik
 - specjalista neurolog,
mgr Agnieszka Sajór-Rejmer
 - mgr fizjoterapii,

Zapraszamy:
Poniedziałek - Sobota
(po uzgodnieniu telefonicznym)

Tel. 694 88 00 44
Radom ul. Skrajna 113

Dyżur internistyczny w soboty od godziny 8 do 20

Y/0622

Radomskie Centrum Onkologii będzie nosić imię Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

19 czerwca 2017 roku o godzinie 12.00 odbędzie się uroczystość nadania imienia Bohaterów Radomskiego Czerwca 76' Radomskiemu Centrum Onkologii. W czasie uroczystości zostanie odsłonięta i poświęcona tablica pamiątkowa.

Pomysł powstał z inicjatywy Stowarzyszenia Radomski Czerwiec 76' i został poparty przez władze miasta. Patronaty honorowe nad uroczystością objęli

Wojewoda Mazowiecki Zdzisław Sipiera i Biskup Radomski Henryk Tomasik.

Nadanie imienia szpitalowi onkologicznemu otworzy tygodniowy cykl uro-

czystości z okazji 41. rocznicy Wydarzeń Radomskich. Organizatorem jest Urząd Miasta Radomia. Patronat nad tymi uroczystościami objęła Prezes Rady Ministrów Beata Szydło.

25 czerwca 1976 roku w Radomiu doszło do największej akcji protestacyjnej skierowanej przeciwko ówczesnym władzom, spacyfikowanej przez jednostki milicji i ZOMO. W wydarzeniach tych wzięło udział ok. 20 tysięcy osób, w tym pracownicy 33 przedsiębiorstw z terenu Radomia i województwa oraz studenci i uczniowie. Wydarzenia radomskie przyczyniły się do powstania Komitetu Obrony Robotników.

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

S/0573

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 **tel. kom. 601 950 410**

G/0102

WROMED

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

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0343



**Radomskie
Centrum
Onkologii**

REJESTRACJA: 48 377 90 20

MAIL: rejestracja@onkologiaradom.pl

GODZINY OTWARCIA PORADNI: 8.00-20.00

ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom

Szpital ma kontrakt z NFZ na leczenie metodami teleradioterapii, brachyterapii i chemioterapii

W ramach tych świadczeń realizowany jest także PAKIET ONKOLOGICZNY.

Jakie nowotwory leczymy?

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

**Szpital współpracuje także
z Centrum Gamma Knife Warszawa.**

Q/0644

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



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

Dla uczczenia tamtych dni i upamiętnienia bohaterstwa ludzi walczących o wolność Radomskiemu Centrum Onkologii nadane zostanie imię Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'.

Radomskie Centrum Onkologii to nowoczesny, kompleksowy szpital, gdzie diagnozowane i leczone są m.in. nowotwory piersi, przewodu pokarmowego, układu moczowego, prostaty, narządów rodnych oraz płuc. Chorzy mają możliwość leczenia skojarzonego metodami radioterapii, chemioterapii i chirurgii onkologicznej. W strukturze radomskiego szpitala znajduje się również Centrum Gamma Knife z siedzibą w Warszawie, gdzie przeprowadzane jest małoinwazyjne leczenie wielu chorób nowotworowych i nienowotworowych mózgu.

Szpital ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na leczenie metodami chemioterapii i radioterapii oraz na programy lekowe i profilaktyczne. Do tej pory z porad lekarzy Radomskiego Centrum Onkologii skorzystało 5 tysięcy pacjentów.

Prawie tysiąc osób było tu hospitalizowanych.

*Izabela Leśkiewicz
rzecznik prasowy RCO*



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
rozszczełu 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 połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązków 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,
- rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.

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

ID/0047

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com



**monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu**

**gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych**



**Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć
opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?**

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

Y/0509

Y/0508

Bogactwo natury – morele

Morele są nie tylko bardzo smaczne, ale także sprzyjają zdrowiu i urodzie. Przede wszystkim zawierają przeciwutleniacze, które mają działanie antynowotworowe i przeciwstarzeniowe. Morele wpływają pozytywnie na ciśnienie, trawienie i pracę nerek, działają też zasadotwórczo, powinny je więc jeść osoby cierpiące na nadkwasotę.

Swoj słoneczny kolor morele zawdzięczają beta-karotenowi, żółtemu barwnikowi, z którego wątroba produkuje witaminę A. Beta-karoten to silny przeciwutleniacz

chroniący nas przed szkodliwym działaniem wolnych rodników odpowiedzialnych za rozwój chorób cywilizacyjnych oraz przyspieszających proces starzenia organizmu. Jest bezcenny dla oczu i nadaje skórze młody, zdrowy wygląd. Wystarczy zjeść 3 morele dziennie, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tego przeciwutleniacza.

Dzięki dużej ilości potasu regulują ciśnienie krwi i pracę nerek. Zawierają sporo żelaza, wapnia, fosforu, witaminy B, C, PP, błonnika. Poprawiają trawienie, zapobiegają anemii. Ale na tym nie koniec ich zalet! Morele działają zasadotwórczo (zwłaszcza suszone). Dlatego poleca się je przy nadkwasocie oraz osobom codziennie jedzącym mięso, które ma właściwości zakwaszające. Warto zjeść kilka owoców po treningu, by przywrócić równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Uwaga: w morelach suszonych jest więcej beta-karotenu, ale są bardziej kaloryczne. 100 g świeżych owoców to 47 kcal, suszonych – aż 284 kcal!

Najsmaczniejsze są morele, gdy zerwie się je w pełni dojrzałe. Zbierane wcześniej nie dojrzewają łatwo, tracą więc na smaku. Zwróć uwagę, czy mają poma-



rańczą lub intensywnie żółtą gładką skórkę z charakterystycznym rumieńcem. Najlepiej zjedz je od razu lub przygotuj z nich przetwory: dżem, konfiturę, mus, galaretkę, wykwintny aromatyczny likier czy nalewkę. Morele możesz krótko przechować w lodówce. Świetnie smakują w sałatkach, także wytrawnych, pasują do mięs (np. jako farsz). Są znakomitą dodatką do ciast, deserów, pierogów, knedli.

Nasiona moreli, w zależności od odmiany: słodkie (rosnące w Azji) lub gorzkie (europejskie) mogą w kuchni zastąpić migdały. Gorzkich używaj z umiarem, 1-2 pestki wystarczą, by nadać potrawie delikatny „migdałowy” smak. Z pestek wyciska się też olejek używany do ciast, ceniony w przemyśle farmaceutycznym i kosmetyce.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



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

DARMOWE KONSULTACJE

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

505 646 812

AB/0570



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

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

AB/0571

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



deltamed
transport-ratownictwo medyczne

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

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

Y/0574



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



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
- + analizy 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

L/0149

Tydzień bez smartfona – niepokojące wyniki włoskiego eksperymentu



Uczniowie z technikum we włoskim mieście Prato na tydzień oddali nauczycielowi swoje telefony komórkowe. W czasie eksperymentu, opisanego w poniedziałek (22.05.2017 r. – przyp. red.) przez dziennik „Corriere della Sera”, doświadczyli różnych emocji: od paniki i rozpaczy po ulgę i radość.

W eksperymencie zaproponowanym przez młodego nauczyciela ekonomii Marcello Contento, który nazwano „detoksykacją”, uczestniczyli uczniowie II klasy w wieku 15-16 lat.

35-letni profesor rzucił im wyzwanie, które oni przyjęli. Smartfony oddali mu 15 maja. Otrzymają je w poniedziałek po przyjściu na lekcje.

Najcięższe chwile, jak mówią, przeżyli na początku. Niektórzy płakali, oddając swoje smartfony, inni byli przerażeni.

Dziennik podkreśla, że od razu można było rozpoznać uczestników doświadczenia wśród wszystkich uczniów wychodzących ze szkoły. W przeciwieństwie do

swych rówieśników nie szli nachyleni nad ekranem i nie pisali wiadomości.

– Nigdy nie zdawałam sobie sprawy z tego, że tak wszyscy wyglądają – powiedziała uczennica, która oddała swój telefon. Przyznała, że na początku była spakowana. – Ale nie miałam też pojęcia, że mam tyle czasu do dyspozycji; uczę się i robię znacznie więcej rzeczy – dodała.

Inna uczennica podkreśliła, że przez dwa pierwsze dni była zrozpaczona, a czas jej się dłużył. – A potem przez pół godziny porozmawiałam z koleżanką i to było piękne – tak opisała swoje chwile bez telefonu, czatu, mediów społecznościowych.

Po szoku pierwszych chwil wszyscy po wyjściu ze szkoły zaczęli ze sobą rozmawiać na ulicy i w autobusie. Niektórzy odkryli nawet znikające z krajobrazu miejskiego budki telefoniczne z aparatami na monety.

Pomagał im także nauczyciel, przynosząc krzyżówki i sudoku na wolne popołudnia bez telefonu. Uczniowie rozwiązywali je w domu z rodzicami.

– Nie wiedzieliśmy, że jesteśmy tak uzależnieni od technologii – przyznali nastolatki z Prato pod koniec tygodnia próby.

Jako miłe przeżycie opisali też rozmowy z rodzicami.

Bardzo zadowolony jest pomysłodawca eksperymentu. – Kiedy drugiego dnia zobaczyłem ich twarze, zrozumiałem, że robimy coś wspólnego – podkreślił profesor Contento.

Źródło: Deon.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

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.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski

specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

opieka.radom.pl

Sprawiamy, że znalezienie
lepszego opiekuna dla Twoich bliskich
jest łatwe jak nigdy dotąd!

Tel.: 507 833 390

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



„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego**

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21.**

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

Niebezpieczny sposób na efekt jo-jo?

Drastyczna dieta i intensywny trening – dla wielu to sposób na szybkie uzyskanie smukłej sylwetki. Jak wyjaśnia trener i specjalista ds. diety, Emilia Ostrowska, to jedynie sposób na efekt jo-jo, a nie na wymarzoną sylwetkę. Dlaczego?

„Często, kiedy chcemy osiągnąć wiele celów w bardzo krótkim czasie, decydujemy się na taki krok – i niestety równie często nie kończy się to wymarzoną sylwetką, ale efektem jo-jo” – wyjaśnia Emilia Ostrowska.

Jak zatem właściwie zbilansować dietę odchudzającą, tak, by można było również poddać się intensywnym treningom? Jak zaznacza trener i dietetyk, kluczem do pięk-

nego, zdrowego ciała jest wyeliminowanie z diety przetworzonych składników i zastąpienie ich naturalną, zdrową żywnością.

„Jednocześnie musimy pamiętać, aby nie okrajać zbyt radykalnie ilości spo-

żywanych kalorii – powinniśmy schodzić z nich stopniowo, żeby przyzwyczaić do tego organizm. Istotne będzie na pewno ograniczenie cukru we wszelkiej postaci, tłuszczów trans czy dań gotowych (typu fast food). Na pewno pomoże także wprowadzenie dużej ilości warzyw, np. w postaci koktajli czy sałatek. Warto pamiętać także o rozsądnym rozłożeniu posiłków w ciągu dnia, tak, abyśmy nie robili między nimi zbyt długich przerw, co pozwoli nam odsunąć ryzyko napadów tzw. wilczego głodu (zazwyczaj wieczorem przed snem)” – tłumaczy Ostrowska.

Ekspert przypomina również o odpowiednim nawodnieniu organizmu. „Niestety często o tym zapominamy, a to mocno odbija się na naszym samopoczuciu i wyglądzie. Przy dobrze skomponowanej diecie organizm z jednej strony będzie redukował tkankę tłuszczową, a z drugiej wciąż będzie gotów na intensywne treningi” – zapewnia.

Źródło: Deon.pl



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

Radom

ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316

pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵

tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42

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

P/0363

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

REHABILITACJI LECZNICZEJ

(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**Prywatne zabiegi 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

P/0430

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**

P/0516

Światowy Dzień Sprzeciwu wobec Pracy Dzieci

12 czerwca przypada Światowy Dzień Sprzeciwu wobec Pracy Dzieci. Według Międzynarodowej Organizacji Pracy (ILO) na świecie ok. 168 milionów dzieci w wieku od 5 do 17 lat pracuje wiele godzin dziennie. Stanowią oni 11 proc. wszystkich nieletnich. 85 mln dzieci pracuje w niehumanitarnych warunkach i jest bezwzględnie wykorzystywanych.



Wobec tak alarmujących statystyk niemiecka akcja Kolędników Misyjnych oraz Związek Niemieckiej Młodzieży Katolickiej (BDKJ) zamierzają za cel swoich przyszłorocznych inicjatyw obrać walkę z tego rodzaju praktykami, szczególnie w Indiach, kraju, w którym najwięcej na świecie dzieci jest wykorzystywanych do pracy.

„Aby uwolnić dziewczęta i chłopców od pracy zarobkowej potrzebna jest alternatywa w postaci dania im możliwości nauki” – stwierdził szef niemieckich Kolędników Misyjnych, Klaus Krämer. Z kolei austriaccy Kolędnicy Misyjni zaapelowali, aby koncerny przemysłowe oraz politycy bardziej zaangażowali się w walkę z pracą dzieci i niehumanitarnymi warunkami w jakich ją wykonują. „Praca dzieci jest wykorzystywana w różnych branżach: w kopalniach kobaltu używanego do produkcji smartfonów, szyją odzież, tkają dywany. Te wszystkie produkty lądują później na półkach sklepów europejskich” – napisali.

Z kolei najnowszy raport o pracy dzieci opublikowany w Osnabrück przez międzynarodowe dzieło pomocy dzieciom „Terre des hommes” stwierdza, że na coraz większy wzrost zjawiska pracy nieletnich mają wpływ zmiany klimatyczne. „Do ubóstwa w wielu krajach doprowadziły katastrofy klimatyczne, susze i niszczenie przez człowieka środowiska naturalnego. W tych coraz trudniejszych warunkach naturalnych szczególnie cierpią dzieci” – czytamy w raporcie. Według „Terre des hommes” konieczna jest ochrona rezerw naturalnych oraz zrównoważony rozwój gospodarczy, co „stanowiłoby wkład w ochronę dzieci przed wyzyskiwaniem ich pracy”. wraca się uwagę, że nieprzewidziane zmiany spowodowane ociepleniem klimatu w regionie Sahelu i wyjałowienie ziemi spowodowały, że coraz więcej dzieci zaciąganych jest do pracy, często w niehumanitarnych warunkach. Fakt, że zmiany klimatyczne mają związek z coraz większym wykorzystywaniem pracy dzieci, stwierdzono na podstawie badań przeprowadzonych w Indiach, Nepalu, Burkina Faso, Peru i Nikaragui.

Źródło: Deon.pl

affidea
—najważniejsze jest zdrowie

rezonans magnetyczny

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

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

Affidea Radom
(Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermiana 1



Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej
Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego Sp. z o.o.
26-617 Radom ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Kierownik Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej
Dr n. med. Brygida Beck

Specjalista diagnostyki laboratoryjnej i laboratoryjnej transfuzjologii medycznej

**świadczymy usługi z zakresu
medycznej diagnostyki laboratoryjnej**

24 godziny na dobę w tym badania:

- hematologiczne,
- koagulologiczne,
- biochemiczne,
- immunochemiczne,
- analizy ogólnej,
- immunologii transfuzjologicznej,
- mikrobiologii.

Nasze motto: Wynik przyjazny dla Pacjenta

Zapraszamy na badania oraz w razie potrzeby na konsultację z zakresu badań laboratoryjnych – ich doboru i interpretacji otrzymanych wyników.

**Szczegółowe informacje pod nr tel. 48 361 31 28
i na strony internetowej: www.wss.com.pl**

L/0666

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA 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, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCYNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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

Borelioza – cichy zabójca

Borelioza, krętkowica kleszczowa, choroba z Lyme (łac. borreliosis, morbus Lyme) to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie należące do krętków: *Borrelia burgdorferi*, *Borrelia garinii*, *Borrelia afzelii*, *Borrelia japonica*, *Borrelia caucasica*, *Borrelia duttonii*, *Borrelia hispanica*, *Borrelia persica*, *Borrelia latyschewii*, *Borrelia recurrentis*.

Borelia – jak się pojawiła?

Borelia to choroba występująca od bardzo dawna, choć nie zawsze uznawano jej istnienie. Bakteria ta atakowała pierwotnie wyłącznie organizmy zwierzęce, jednak w wyniku wielu jej mutacji rozszerzyła krąg swoich ewentualnych żywicieli m.in. o ludzi. W wyniku masowe-

go, nieprzemyślanego i zbyt częstego stosowania antybiotyków jako sposobu leczenia boreliozy bakteria wciąż mutuje.

W USA coraz powszechniejsza staje się teza, że borelia została stworzona w sposób celowy i przemysłowy przez nazistów, jako nowoczesna broń biologiczna.



- a) spirochety,
- b) latentne,
- c) biofilm.

Koinfekcje boreliowe

Koinfekcja to sytuacja, kiedy dochodzi do jednoczesnego zakażenia dwoma lub więcej czynnikami chorobotwórczymi. Zwykle wiąże się z cięższym przebiegiem współistniejących chorób. W przypadku kleszcza koinfekcja boreliowa oznacza zakażenie głównie bakteriami *Borrelia burgdorferi* i przy tym jednocześnie innymi patogenami.

Do najczęściej spotykanych koinfekcji boreliowych zaliczamy:

- Babesia (8-20%, część lekarzy uważa, że nawet 70%),
- Bartonella (40-70%),
- Ehrlichia (10-50%),
- Yersinia (18-40%),
- Mycoplasma (25-70%).

Wszystkie te koinfekcje mogą mieć przebieg łagodny, średni lub ciężki, a samo ich występowanie może zaburzyć przebieg objawów samej boreliozy.

Borelia może być przyczyną około 300 chorób.

Możemy je podzielić na trzy grupy:

Schorzenia neurologiczne, m.in.:

- SM (stwardnienie rozsiane),
- SLA (stwardnienie boczne zanikowe),
- fibromialgia,
- polineuropatia,
- choroba Parkinsona,
- choroba Alzheimera i różnego typu demencje,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją, itd.

Choroby autoimmunologiczne, m.in.:

- choroba Hashimoto,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,



Specjalistyczny Ośrodek
Diagnozy 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 wspomaganie słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska **BEZPŁATNIE**
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4

MI0451

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

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- toczeń,
- sarkoidoza,
- endometrioza.

Choroby psychiczne, tj.:

- depresje (niekiedy bardzo ciężkie),
- schizofrenia,
- choroba afektywna dwubiegunowa.

Borelia to wyzwanie dla współczesnej medycyny.

15,5% ludności świata jest zainfekowanych bakterią borrelii. W niektórych rejonach ten procent może wynosić nawet 90%.

ILADS przypuszcza, że ilość nowo zdiagnozowanych zachorowań na boreliozę, może być pięciokrotnie wyższa niż na AIDS.

Testy stosowane w medycynie akademickiej (Western-Blot, Elisa czy PCR) pozwalają na potwierdzenie obecności borelii w zaledwie 30%.

Patolog Alan B. MacDonald w swoich badaniach odkrył, że bakterie borrelii ukrywają się we wnętrzu pasożytniczych robaków, zwłaszcza nicieni, dlatego też te testy mają tak niski procent wykrywalności bakterii.

Technologia elektromagnetyczna pozwala na stwierdzenie obecności tego drobnoustroju z 95% prawdopodobieństwem.

Nieocenioną pomocą w diagnostyce i leczeniu zarówno boreliozy, jak i koinfekcji boreliowych jest zastosowanie diagnostyki i terapii na urządzeniu DIACOM LITE-FREQ-UTUM.

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska,
Tel. 506 183 797

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775



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



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

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

Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

7 grzechów popełnianych z miłości do dziecka

Kocham moją córkę. Niczego jej nie brakuje. Każdą wolną chwilę spędzamy razem. Codziennie pytam siebie: czy jestem dobrą mamą? Bo można popełniać błędy z miłości.

Grzech pierwszy: wyręczanie

Ludzie, którzy mieli w życiu pod górkę, często postanawiają, że ich dzieci będą miały życie usłane różami. Dążą do tego, by usunąć wszelkie trudności i problemy z drogi ich pociech. Na osoby, które wychowywały się w ubogich rodzinach, gdzie trzeba było zajmować się rodzeństwem, sprzątać i gotować, a w wakacje pracować, żeby pozwolić sobie na kilkudniowy wyjazd z przyjaciółmi pod namiot. Potem jako dorośli pamiętają te wyrzeczenia i pragną, by ich dzieci tego nie przeżywały.

Tylko dlaczego nie? Zadajmy sobie pytanie, czego nas to nauczyło? Jakie doświadczenie zdobyliśmy? Może okazać się, że nauczyliśmy się wartości pieniądza, albo że odczuliśmy po raz pierwszy dumę z siebie, bo sami do czegoś doszliśmy. Czy na pewno chcemy naszym dzieciom zabrać to wszystko? Życie stawia przed nami wyzwania – podejmując je sprawdzamy, na co nas stać. Sprawdzamy kim jesteśmy, jakie są nasze mocne strony, a czego nie potrafimy i nad czym warto pracować. Wyręczanie okrada dzieci z inicjatywy i motywacji do działania. Bo po co mam coś robić, starać się, skoro i tak dostanę od rodziców to, czego sobie zażyczę? To równia pochyła.

Grzech drugi: ochrona przed popełnianiem błędów

Każdy z nas ma na swoim koncie

co najmniej kilka takich błędów, przed którymi chciałby ustrzec swoje dziecko. Często więc zabraniamy mu czegoś, w obawie, że przeżyje porażkę. Niestety, nie tędy droga. Dobra rada, żeby uczyć się na cudzych błędach, jest często tylko marzeniem. W gruncie rzeczy, nie potrafimy tego albo potrafimy tylko w nieznacznym stopniu. Bo jak mam z r o z u m i e ć całą naturę błędu, który ktoś popełnił: jego kontekst, okoliczności, motywacje, a następnie poddać głębokiej refleksji i przenieść na swoje życie? To naprawdę trudne. Nie niemożliwe, ale trudne. Tym bardziej dla dziecka. Co więc warto robić, by nasze dzieci popełniały jak najmniej błędów?

Istnieją dwie uzupełniające się wzajemnie drogi. Pierwsza to pozwolić na błąd. Druga to rozmawiać o konsekwencjach. Pozwolić na błąd to odnaleźć moment, w którym ten błąd nie będzie jeszcze dziecka wiele kosztował i pozwolić mu go popełnić. Użyję metafory. Jeśli nigdy nie pozwolimy dziecku spaść

z małego kuczka, to kiedy wsiądzie na wielkiego konia – upadek z niego będzie bardzo bolesny. Czyli pozwólmy dziecku popełniać błędy w bezpiecznym środowisku, zanim zacznie je popełniać tam, gdzie nie będzie miało oparcia, gdzie będzie zdane tylko na siebie. I wtedy porozmawiamy o konsekwencjach błędów, o tym, co się wydarzyło, kto ucierpiał, co można było zrobić inaczej. W ten sposób pomożemy dziecku oswoić porażkę, przepracować ją i wyciągnąć wnioski. Druga droga, czyli rozmowa o konsekwencjach i uczenie przewidywania, jest dla mnie równie ważna. Jeśli nie chcemy, by dziecko sięgnęło po narkotyki,



obejrzymy z nim film, który pokazuje, co narkotyki robią z człowiekiem i wejźmy w dialog. Ważne, aby rozmawiać, a nie moralizować. Posłuchajmy, co dziecko myśli, co czuje. Pytajmy: a co może się wydarzyć, gdy...? A jak inaczej można się zachować? A co w tej sytuacji jest dobre? Każde pytanie otwiera nową perspektywę i buduje porozumienie.

Grzech trzeci: wywyższanie ponad niebiosa

Od kiedy rodzice zrozumieli, że chwalenie dziecka jest ważne, obserwujemy różne podejścia. Niektóre z nich – choć wypływają z dobrych intencji – są na dłuższą metę zgubne dla dziecka. Ostatnio słowo „chwalić” mam ochotę zastąpić słowem „docenić”. Chwalenie zaczyna mi się kojarzyć z tresurą, czyli chwałę za dobre, pożądane zachowanie. Jak pies, który dostaje kość w nagrodę za wykonaną sztukę. Tymczasem docenianie,

GABINET LARYNGOLOGICZNY

MAŁGORZATA MIKULSKA

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030



dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych

zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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

M/0130



Pracownia Doboru Aparatów Słuchowych NS ZOZ "Olsztyńska"

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

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

jest uznaniem wartości czyjegoś osiągnięcia. Dziecko dostało piątkę w szkole, a ja mówię, że jestem z niego dumna, że widziałam jak dużo uczył się do tego sprawdzianu i podziwiam jego wytrwałość. To jest bardzo głęboki komplement, a dalsze wejście z dzieckiem w dialog, pokazuje mu, że naprawdę się nim interesujemy.

Ale można by przecież powiedzieć: „Świetnie! No to wracaj do lekcji” – i to już jest zadawkowa, wyuczona reakcja, a nie autentyczne zainteresowanie sukcesem, bo nie poświęcamy swojego czasu, by docenić zwycięstwo dziecka. Jeszcze czymś innym jest przesada w chwaleeniu. Kiedy wywyższamy nasze dziecko ponad niebiosa, komplementujemy przesadnie, wychwalając dziecko do sąsiadki: „Kasia jest taka zdolna, to najmądrzejsze dziecko w szkole, ma same piątki i szóstki!”. I co my wtedy robimy najlepszego?

Dokończenie na stronie 20.

"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. 8⁰⁰ - 18⁰⁰

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**

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej
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

Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

PRELUKSACJA MEDYCyna SPORTOWA

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

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. **48 36 36 771**

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- choroby odczynu i odczynicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odczynu 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**

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 Szcześniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

www.euromed.radom.pl

7 grzechów popełnianych z miłości do dziecka

Dokończenie ze strony 19.

Po pierwsze budujemy nierealny obraz dziecka – bo nikt nie jest we wszystkim i zawsze najlepszy. Wspieramy w ten sposób wychowywanie narcyza. Ale jeszcze gorszą konsekwencją jest to, że dziecko słysząc o sobie takie superlatywy, nie czuje, że może popełnić jakiś błąd, że może zawalić. Przecież zawiódłby rodziców. Więc wytwarza w sobie straszny lęk przed porażką i presję osiągnięć, by zadowolić rodziców. We wszystkim, także w chwaleniu, trzeba zachować autentyczność i umiar.

Grzech czwarty: ukrywanie

Ukrywanie ma wiele wymiarów i zawsze gdzieś u podstaw jest lęk przed byciem autentycznym. Weźmy na początek takie ukrywanie czegoś przed dzieckiem, by po to nie sięgało. U mnie w domu od zawsze wiedziałam, gdzie są pieniądze. Rodzice czasem liczyli je przy mnie do przysłowiowego „pierwszego”. Dla mnie

nie był to temat tabu. Dzięki temu nie miałam nigdy pokusy, by ukraść pieniądze. Wiedziałam, gdzie są, ale jak potrzebowałam, to pytałam rodziców, czy mogą. Jeśli w naszym domu nie będzie tematów tabu, każdą sytuację będzie dało się przepracować w szczerości. Większość zakazów tylko zwiększa pokusę, by je złamać. Jak z szukaniem pochowanych prezentów przed Wigilią.

Innym rodzajem ukrywania jest wmańnianie dziecku, że wszystko jest dobrze, podczas gdy tak nie jest. Dziecko obserwuje i widzi na przykład, że w domu jest nerwowa atmosfera. Kiedy pyta i dostaje odpowiedź, że wszystko jest w porządku, jeszcze bardziej się stresuje, bo podświadomie wie, że jeśli ktoś nie chce mu udzielić odpowiedzi, to znaczy, że sprawa jest poważna. Poza tym czuje się ignorowane, wyłączone. Nie rozumiem, dlaczego nie można na przykład powiedzieć dziecku,

że mamy kłopoty finansowe i musimy zaciśnąć pas. Siadamy do stołu i wszyscy domownicy mówią, z czego zrezygnują i na czym będziemy od teraz oszczędzać. Można także z dzieckiem rozmawiać o chorobach czy o śmierci. Dlaczego nie miałyby wiedzieć, że babcia źle się czuje, że jest chora, że chcemy ją odwiedzić i dodać jej sił. To my dorośli boimy się choroby i śmierci, i te lęki projektujemy na dzieci. Chronimy je od tego, ukrywając prawdę o życiu: że ludzie chorują i umierają, czasem za szybko.

Grzech piąty: zaprzeczanie emocjom

„No już, nie płacz. Mama pocałuje i przestanie boleć” – często widzimy takie reakcje rodziców, kiedy dziecko rozwali sobie kolano. Sama się na tym łapałam wielokrotnie. Z pozoru to ciepła, piękna scena, gdy dziecko przeżywa swój ból w objęciach rodzica. Ale czy rzeczywiście przeżywa? Otóż nie, bo nie pozwalamy mu przeżyć bólu, tylko go maskujemy, zaprzeczamy, że istnieje.

Tym samym dajemy mu komunikat, że jego emocje są nieprawdziwe, że jego ból nie istnieje. A przecież ten ból jest i jest realny, i dziecko wcale nie kłamie, tylko tak czuje. Najlepiej byłoby więc przyznać dziecku rację, powiedzieć że nam przykro, powiedzieć, że nie wiemy jak szybko, ale

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



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. Kamil Iwanowski

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 572 972 606
Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

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 **profident**

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

ból minie – bo tak zwykle bywa. Najgorzej jest krzyczeć: „nie mazgaj się, to przecież wcale nie boli!” – bo oprócz zaprzeczenia emocjom, dodatkowo upokarzamy dziecko. Właściwą reakcją na ból drugiej osoby jest empatia, a nie dawanie dobrych rad, zaprzeczanie czy wyśmiewanie.

Grzech szósty: poświęcanie się

Nie wiem skąd w nas, rodzicach, taki wielki pęd do poświęcania się dla „dobrej” dziecka. Wydaje nam się, że jeśli zaniedbamy nasze potrzeby, ale jednocześnie odpowiemy na wszystkie potrzeby dziecka – to będzie ono szczęśliwe. Nic bardziej mylnego. Można zaniedbywać siebie i kosztem własnych potrzeb realizować potrzeby innych, ale w końcu te miesiące czy lata zaniedbań dojdą do głosu.

Znany polski terapeuta Wojciech Eichelberger w swojej książce „Jak wychować szczęśliwe dzieci” tak odpowiada na tytułowe pytanie: „Aby wychować szczęśliwe dzieci trzeba samemu być szczęśliwym”. Czuję w tym wielką prostotę i mądrość jednocześnie. Ktoś, kto w życiu będzie zaniedbywał siebie, będzie odmawiał sobie szczęścia, samorealizacji, godności – nie jest w stanie jednocześnie przekazać tych wartości dziecku. Nie jest, ponieważ dzieci są znakomitymi obserwatorami i widzą brak spójności między słowami rodziców, a ich zachowaniem. Czerpanie radości z życia, dostrzeganie tego, co dobre, świętowanie sukcesów – to wszystko trzeba pokazać dziecku, a nie tylko opowiedzieć.

Grzech siódmy: projektowanie przyszłości dziecka

Rodzice często mówią, że „popychają” dzieci w jakimś kierunku, pomagając im dokonać „właściwych” wyborów. To ma być wyraz ich „troski” o dziecko. Często jednak jest to przejaw lęków, potrzeby

kontroli, a także wygody rodziców. Moje dziecko będzie lekarzem, prawnikiem, architektem... Rodzice marzą o świetlanej przyszłości pociechy, o tym, że będzie odnosiło sukcesy, znajdzie idealnego partnera życiowego i da im wnuki. Nie zwracamy przy tym często uwagi na potrzeby samego dziecka, uznając, że wiemy lepiej, bo znamy życie. Dlaczego projektowanie przyszłości dziecka może być przejawem lęków czy potrzeby kontroli? Otóż nie wiemy, co przyniesie przyszłość, więc chcemy ją trochę ośwoić. Dlatego tworzymy plany i oczekujemy, że dziecko się w nie wpisze. Jednak musimy wiedzieć, że to nie będzie plan naszego dziecka, tylko nasz. Że to nie będą jego wybory, tylko nasze. I że odpowiadamy w ten sposób nie na jego, ale na nasze potrzeby, a raczej lęki o przyszłość.

Czasem jest to też wygoda rodziców, potrzeba kontynuacji pewnej tradycji, np. ojciec jest dentystą, więc dziecko musi przejąć rodzinny interes. Uważamy, że dzięki temu będzie mu łatwiej. Tylko czy nie odbieramy mu wolnej woli? I czy czasem nie unieszczęśliwiamy, wybierając zawód, żonę czy miejsce do życia? Mówi się, że droga do piekła wybrukowana jest dobrymi intencjami. Wierzę, że każdy z nas chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Warto jednak czasem stanąć na chwilę z boku i zapytać siebie lub kogoś zaufanego, czy ja czasem nie chcę „za dobrze”? I czy na pewno to, co robię, da w przyszłości dobre owoce?

Anna Wilczyńska to mama Gabrysi i żona Szymona, psycholog i wiceprezes Stowarzyszenia Wiosna. Jako dyrektor programu Akademia Przyszłości aktywnie wspierała dzieci, by miały lepszy start w przyszłość.

Źródło: Deon.pl



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



Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

LUXDENT Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00

sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422

48 360 64 36

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

Syberyjski Białystok – Zmartwychwstanie

W połowie kwietnia br., tuż po Wielkanocy, w polskiej wiosce Białystok na Syberii, spłonął ponad stuletni kościół. Budynek zbudowali w 1908 r. Polacy, dobrowolni przesiedleńcy z grodzieńskiej i wileńskiej guberni, którzy do Rosji pojechali za chlebem. Była to jedyna tego typu kaplica w Zachodniej Syberii, która funkcjonowała nieprzerwanie przez niemal 25 lat.

5 czerwca br. rozpoczyna się zbiórka funduszy na odbudowę kościoła. Akcja nosi nazwę „Syberyjski Białystok – Zmar-

twychwstanie”. Organizatorem jest katolicka parafia w Tomsku w Rosji.

Historia

Polska wioska Białystok na Syberii została założona pod koniec XIX w. przez dobrowolnych przesiedleńców z grodzieńskiej i wileńskiej guberni, którzy do Rosji trafili na podstawie

Zbudowany przez Polaków w 1908 r.
Zniszczony przez pożar w 2017 r.
Zostanie odbudowany! Dołożysz się?

bu. W latach 80. XX w. budynek opustoszał. W 1990 r., po raz pierwszy od 50 lat, do Białegostoku przyjechał ksiądz, jego wizyta stała się impulsem do odnowienia katolickiej społeczności. Budynek wrócił do jej rąk. Ponowne otwarcie kościoła, już po remoncie i poświęcenie świątyni, miało miejsce 13 czerwca 1998 r.

– Dla polskiej ludności Białegostoku ten dom Boży stanowił materialny symbol więzi z przodkami i ich kulturą – mówi Agnieszka Kaniewska, wrocławianka, regularnie odwiedzająca wioskę.

W nocy z 18 na 19 kwietnia br., w niewyjaśnionych do tej pory okolicznościach, kościół spłonął. Pożar wybuchł około 4.00 rano, straż pożarna pojawiła się na miejscu o 4.25. Ogień ugaszono o 6.55. Niemal do końca trzymała się dzwonnica. Finalnie budynek spłonął doszczętnie. Zostały tylko ceglane fundamenty. Na miejscu znaleziono fragmenty dzwonu z napisem „Dziewica Maria” i srebrnego krzyża, który stał w centralnej części ołtarza.

Przyczyny pożogi nie są znane. Pracownicy straży pożarnej sugerują dwa warianty: zwarcie elektryczne lub podpalenie, jako zatarcie śladów po kradzieży. W kościele, z wartościowych rzeczy, znajdowała się ikona św. Antoniego Padewskiego z XVIII w., srebrny kielich i krzyż.

– Społeczność Białegostoku oraz tomska parafia, pod której opieką znaj-



reformy agrarnej Piotra Stołypina. W 1908 r. Polacy zbudowali tam drewniany kościół pw. św. Antoniego Padewskiego. W 1931 r. został on zamknięty przez władze sowieckie. W czasie II wojny światowej budynek świątyni przeznaczono na magazyn zboża, a od 1945 r. pełnił funkcję wiejskiego klu-

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/0463



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

mgr Dagmara Rodzoch

PSYCHOLOG

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



AB/0584

Kelles-Krauza 32

Tel. 48 360 11 44

736 286 299

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

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED

Radom

ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

U/0406

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

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

duje się wioska, rozpoczynają zbierkę funduszy na odbudowanie domu modlitwy, a przede wszystkim na symboliczne odtworzenie miejsca przez ponad 100 lat związanego z Polską – podkreśla Wojciech Ziółek SJ, przełożony jezuitów w Tomsku. Szczegóły dotyczące akcji znajdują się na stronie: www.belostok-catholic.ru.

**„SYBERYJSKI BIAŁYSTOK
– ZMARTWYCHWSTANIE”**

Zbiórka funduszy na odbudowę kościoła w Białymstoku, na Syberii
Strona internetowa przedsięwzięcia:
www.belostok-catholic.ru



DANE KONTAKTOWE:
e-mail: info@belostok-catholic.ru



ORGANIZATOR:
Parafia katolicka pod wezwaniem Matki Bożej Królowej Różańca Świętego w Tomsku, Rosja. Przełożonym wspólnoty jezuitów jest radomianin – Wojciech Ziółek SJ.
E-mail: wziolok@yahoo.es

Fundusze można wpłacać w PLN, EUR, USD, GBP. Rachunek w PLN:

Biurowo Misyjne
64 2030 0045 1110 0000 0101 8520

Prowincja Wielkopolsko-Mazowiecka Towarzystwa Jezusowego
Biuro Misyjne Bank BGŻ BNP Paribas
Ul. Narbutta 21, 02-536 Warszawa

DOPISEK:

Radom dla akcji „Syberyjski Białystok – Zmartwychwstanie”.

Barbara Węgrzycka

*Specjalista chorób płuc
Pulmonolog*

Radom, ul. Bernardyńska 3A



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**511 511 234
48 386 95 00**

**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

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

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY
Dorota Miszczyk
opt. dyplomowany
rehabilitacja
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
okodorota.wm@wp.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00 - 13.00

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych 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

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

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

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

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

zapisy na telefon:
606 689 450

Uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia



Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 oraz Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu (Odwykowy) przy ul. Krychnowickiej 1 prowadzą terapię w ramach zadania finansowanego przez Gminę Miasta Radomia pt.: „Prowadzenie samodzielnej, kompleksowej terapii pogłębionej dla osób uzależnionych i współuzależnionych, realizowanej w trybie ambulatoryjnym i szpitalnym, która nie jest finansowana ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia”.

Terapia pogłębiona prowadzona jest przez psychologów, terapeutów uzależnień przy wsparciu lekarza psychiatry w okresie od 1 lutego 2017 r. do 31 grudnia 2017 r.

Terapia ta skierowana jest do osób uzależnionych od alkoholu oraz członków ich rodzin - osób współuzależnionych.

Prowadzenie samodzielnej, kompleksowej terapii pogłębionej pomoże utrwalić wiedzę o chorobie alkoholowej, wypra-

cować postawę pełnego i świadomego wyboru trzeźwego życia, a osobom współuzależnionym pomoże w odnalezieniu się w nowej roli obok partnera, który rozpocznie trzeźwe życie.

Adresatami zadania są mieszkańcy Miasta Radomia.

Terapia pogłębiona w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 prowadzona jest codziennie w godzinach od 15:15 do 20:00, natomiast terapia pogłębiona w Szpitalu Psychiatrycznym w Oddziale Odwykowym przy ul. Krychnowickiej 1 prowadzona jest codziennie w godz. 15:00-20:00.

Zapisów na ww. terapię można dokonać telefonicznie pod nr tel.: 48 363-19-93 bądź osobiście w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 oraz w Oddziale Odwykowym pod nr tel.: 48 332-46-44.

Zadanie Finansowane przez Gminę Miasta Radomia.



radom
siła w precyzji

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 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

stymat

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

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 Podskanerem 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

Jakub Wujek

W tym miejscu „Zdrówka” możemy od kilku mie-
sięcy czytać o polskich jezuitach.

Dziś poświadczyliśmy kilka zdań kolejnemu z polskich
jezuitów, którego nazwisko jest znane większości Polaków.

Jakub Wujek – bo o nim mowa – urodził się w roku
1541 w Wągrowcu (ok. 60 km na północ od Poznania). Już
od dziecka wykazywał ogromne zdolności językowe, dla-
tego rodzice robili wszystko, by syn zdobył odpowiednie
wykształcenie. Początkowe nauki pobierał w rodzinnym
mieście. Uczęszczał wówczas do szkoły cystersów. Nastę-
pnie został wysłany przez ojca na Śląsk, gdzie uczył się
humanistyki i innych dziedzin klasycznych. W roku 1558
z polecenia rodziców wrócił ze Śląska i został wysłany
go do Krakowa, aby ukończyć szkołę wyższą. Rok póź-
niej uzyskał tam stopień bakałarza. Po zakończeniu edu-
kacji szybko znalazł pracę i został nauczycielem w szkole
biskupa krakowskiego Jakuba Uchańskiego. Biskup Jakub
szanował go i darzył ogromnym zaufaniem. Kiedy więc
został prymasem Polski, wysłał Wujka jako opiekuna swo-
ich bratanków do jezuickiego kolegium w Wiedniu. Tam
Jakub doskonalił także własne wykształcenie, uczęszczając
na wykłady z matematyki i języka greckiego, i zdobywając
magisterium z filozofii.

Przebywając w Wiedniu, Wujek odnalazł powoła-
nie i w roku 1565 wstąpił do zakonu jezuitów, gdzie po
pierwszej formacji zakonnej rozpoczął studia teologiczne
w Kolegium Rzymskim i tam uzyskał doktorat. Po dwóch
latach w Rzymie wrócił do Polski i pełnił funkcję wykła-
dowcy w kolegium jezuickim w Pułtusku. W roku 1568
w Pułtusku przyjął święcenia kapłańskie. Od tamtej pory
życie Wujka skupiało się na edukacji młodzieży i intensy-
wnej pracy kaznodziejskiej i pisarskiej. W latach 1571–1578
jako rektor organizował kolegium jezuickie w Poznaniu.
W latach 1578–1580 był rektorem Akademii Wileńskiej.
W latach 1579–1584 założył prowincję jezuicką w Kolo-
szwarze w Siedmiogrodzie.

W roku 1584 władze zakonu jezuitów zleciły mu
przełożenie Pisma Świętego. Podstawą przekładu był
łaciński przekład przypisywany św. Hieronimowi – tzw.
Wulgata, usankcjonowana dekretem Soboru Tryden-
ckiego jako oficjalny tekst Kościoła rzymskokatolickiego
w 1546 roku. Wujek – jako znakomity filolog – często był
proszony o przekład ważnych dzieł. Biblia, bez wątpienia,
jest dziełem jego życia i nie dziwi, że historia nadała jej
później nazwę „Biblii Jakuba Wujka”. Ojciec Jakub praco-
wał nad nią przez kilka lat, doskonalił ją i poprawiał. Pełny
przekład został ukończony w roku 1595, ponieważ jednak
oparty był na Wulgacie łowańskiej, jezuiti zobowiązani
byli dokonać rewizji przekładu celem dostosowania go do
brzmienia Wulgaty klementyńskiej. Praca komisji ukazay-
nej zajęła kilka lat i cały oficjalny przekład Biblii uwazał się
dopiero dwa lata po śmierci Jakuba Wujka, w roku 1599.

Przekład Biblii autorstwa Wujka był ważny nie tylko
ze względu na wartość artystyczną (język prosty, poważny
i dostojny), ale też na prostotę i jasność słowa, zrozumia-
łość i klarowność. Pełnił on rolę podstawowego polskiego
przekładu katolickiego przez ponad trzy wieki. Pierwszym
katolickim tłumaczeniem Biblii z oryginału na język polski
była dopiero Biblia Tysiąclecia.

Jakub Wujek zmarł 27 lipca 1597 roku w Krakowie.
Jego ciało zostało złożone w podziemiach jezuickiego
kościółka św. Barbary w Krakowie, znajdującego się obok
kościółka Mariackiego.

JT TJ

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

NFZ

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

- ciśnieniomierze
- artykuły przeciwoślężynowe
- balkoniki
- kule
- pieluchomajtki

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl

Oddział: ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom ☎ +48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce ☎ +41 252 41 08

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauza 32



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

tel: 448 360-11-44
534-530-430

PORADY LEKARSKIE:

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

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



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

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak

nr wpisu 10411

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

Prowadzenie:

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

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

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

PIELGRZYMKA ROWEROWA

5-8 Lipca 2017



AKCJA KATOLICKA
DIECEZJI RADOMSKIEJ

Radom - Jasna Góra

zapisy:
www.ak.radom.pl
tel. 604 403 843

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

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

REFUNDACJA NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA
Realizujemy wnioski na pieluchomajtki, worki stomijne, przedmioty ortopedyczne

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

Zjazd Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich w Radomiu

„Zaczęło się w Radomiu”

W dniach 9-11 czerwca 2017 roku odbył się po raz pierwszy w diecezji radomskiej ogólnopolski zjazd Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich. W spotkaniu wzięło udział 46 przedstawicieli oddziałów tegoż stowarzyszenia w różnych rejonach Polski (m.in. z Wrocławia, Częstochowy, Lublina, Warszawy). Oczywiście nie mogło zabraknąć lekarzy z naszej diecezji, którzy bardzo czynnie włączyli się w organizację i uczestnictwo w spotkaniu integracyjnym.

Celem takich corocznych spotkań jest zintegrowanie środowiska lekarzy, którzy w swoim życiu kierują się wartościami katolickimi. Za przygotowanie odpowiadała pani Jadwiga Kazana Prezes Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich Oddział Ziemia Radomska. Przebieg tych dni skupiony był na hasle: „Zaczęło się w Radomiu”. W piątkowe popołudnie zaproszeni goście mieli okazję poznać historię Radomia, jego zabytki, i znaczenie tego miasta w dziejach Polski oraz zapoznać się z osobami związanymi z Radomiem, m.in. Jackiem Malczewskim. Wieczorem Pan Prof. Marek Wierzbicki przybliżył lekarzom znaczenie wydarzeń z czerwca 1976 r.

Sobota była dniem poznawania diecezji radomskiej. W programie nie mogło zabraknąć: Czarnolasu, Zwolenia i Sycyny z bohaterem Janem Kochanowskim, Itży, Starachowic, Wąchocka. Po drodze nasz przewodnik Pan doktor Łukasz Zaborowski w niezwykle sposób pokazywał bogactwo miejsc mijanych miejscowości. Dzień zakończony został kolacją, po której wystąpili młodzi radomscy artyści z Trio akordeonowego, którzy podbili wymagające serca słuchających.

Niedziela to czas wspólnej Mszy Św. z Ks. Biskupem Henrykiem Tomasikiem i krótka sesja wykładowa na temat: „Lekarze służy i strażnicy życia”. Po duchowej uczcie uczestnicy pojechali do Muzeum Wsi Radomskiej na niedzielny spacer.

Ks. Krzysztof
Dukielski

Diecezjalny Duszpasterz
Służby Zdrowia



OBCHODY ROKU ŚW. BRATA w Radomiu

17 czerwca, przypada wspomnienie Św. Brata Alberta. Z racji obchodów Roku Św. Br. Alberta w Radomiu w parafii pod jego wezwaniem (Prędocinek) organizowane są Dni Św. Brata Alberta:

17 czerwca - uroczystość odpustowa, Msza św., godz. 18.00

18 czerwca – przybliżanie postaci Św. Br. Alberta w ramach liturgii niedzielnej (cały dzień)

20 czerwca – Spotkanie młodzieży, godz. 19.00

22 czerwca – Główne uroczystości poświęcone Św. Br. Albertowi:

1. Nawiedzenie miejsca kultu św. br. Alberta przez kleryków WSD w Radomiu – świadectwa o powołaniu

2. Świadectwo Sióstr Albertynek o swoim Założycielu, godz. 17.00

3. Centralna Msza Święta z racji Roku Św. Br. Alberta pod przewodnictwem Księdza Biskupa Henryka Tomasika

Do udziału w obchodach, zwłaszcza w centralnej Mszy Św., wszystkich wiernych, szczególnie z Radomia i okolic, zaprasza ks. kan. Marian Ślusarczyk, proboszcz Parafii Św. Br. Alberta.

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30

pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

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

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

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

TELEFON DYŻURNY: 602307457

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

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu –

poniedziałek- piątek godz. 14. 30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy
na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu

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

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067

dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

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

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

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



**suplementy,
odżywki,
inne produkty
apteczne
eko-żywność**

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**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

**SPRZEDAM KOMFORTOWY DWUPOZIOMOWY
LOKAL UŻYTKOWY o powierzchni 135 m²**
(4 pomieszczenia z możliwością do 6),
w pięknej postmodernistycznej kamienicy
przy ul. Plac Konstytucji 3-go Maja 6
w Radomiu "pod filarami"
na gabinety lekarskie
wraz z działką na pojazdy samochodowe
- wszystkie media.

tel. mobile: 518 109 288

Y/0667