

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wrześniowe wycieczki do lasu

Tegoroczny wrzesień to wymarzony czas dla grzybiarzy. Ci co kochają zbieranie grzybów, cieszą się, bo to rok, jak mówią, grzybny.

We wrześniu dużo się dzieje. Rok szkolny rozpoczęty. Dożynki już także poza nami. Najlepszy więc czas na wyjazd do lasu. Grzybobranie to znakomity pretekst do opuszczenia miasta. Podczas zbierania grzybów trzeba jednak zachować rozwagę, bo np. mu-

chomor sromotnikowy jest bardzo podobny do czubajki kani, zielonej surojadki lub gąski zielonej, zwłaszcza w początkowym okresie dojrzwania. Trzeba więc uważać, a czasem nawet odpuścić niepewne trofeum.

Życząc samych owocnych wypraw do lasu, serdecznie polecam lekturę wrześniowego numeru Zdrowka.

ZG



Kania? foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Niechciane kilogramy

Czytaj na stronie 4.

„Zatrzymaj aborcję”

Czytaj na stronie 6.

Rak gruczołu krokowego

Czytaj na stronie 8.

Światowy Miesiąc Choroby Alzheimera

Czytaj na stronie 8.

8 zasad, które mogą rozmnożyć twój czas

Czytaj na stronie 12.

Jak zmienić czyjeś życie?

Czytaj na stronie 15.

Jak zbierać grzyby

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – winogrona

Czytaj na stronie 18.

Europejski Dzień Donacji Narządów

Czytaj na stronie 20.

Kary dla rodziców, którzy nie zaszczepią dzieci

Czytaj na stronie 22.

Objawienia Fatimskie

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. 16
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 4
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. 11
Psychiatria – str. , 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, 11, 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

K/0589



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

7 kroków w walce z niechcianymi kilogramami. Jeśli nie Ty, to kto?

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

Każdy, kto choć raz w życiu stanął do poważnej walki z nadwagą, wie, że najtrudniejszą rzeczą jest wytrwanie w postanowieniu. Bo zaczynamy zwykle pełni werwy, nadziei, zafascynowani nowym stylem życia. Z czasem przychodzi znudzenie, zniecierpliwienie, frustrujący brak efektów. No i nasze stare nawyki nie chcą dać o sobie zapomnieć. Oto kilka przydatnych kół ratunkowych dla tych, którzy chcą wytrwać w walce.

Na nadwagę i brak kondycji pracujemy zwykle latami. Gdy podejmujemy decyzję o zmianie trybu życia na zdrowszy (często przymuszeni złym

stanem zdrowia albo doprowadzeni do rozpaczliwym wyglądem), zazwyczaj szybko okazuje się, że całe nasze otoczenie pełne jest pokus i starych przyzwyczajeń. Lodówka pęka w szwach od tego, czego jeść nie powinniśmy, znajomi częstują czekoladą, współpracownicy namawiają na zamówienie pizzy, a druga połówka zaprasza na leniwy wieczór na kanapie. Stąd już tylko krok do pocucia całkowitego osamotnienia, rozpaczliwym i... batonika na pocieszenie.

Oto kilka ważnych kroków, które pomogą Ci oczyścić atmosferę i zorganizować Twoją codzienność tak, by

sprzyjała diecie i dbaniu o zdrowie. Skorzystaj z nich i walcz o siebie.

1. Naucz się prosić o wsparcie

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

2. Ustal priorytety

Twoja doba nadal będzie mieć tylko 24 godziny. Jeśli więc w pełnym wrażeń dniu chcesz znaleźć czas na ruch, prawdopodobnie musisz zrezygnować z kilku innych spraw. Zastanów się, co niepotrzebnie pożera Twój czas. A może są obowiązki, którymi możesz podzielić się z innymi? Kieruj się priorytetami – sprzątanie mieszkania nie

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

**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

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
*specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog*

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00

*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/0070

dr n. med. Andrzej Szmagiel
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

przestało być ważne. Po prostu na ja-
kiś czas Twoje zdrowie i dobre samo-
poczucie stało się ważniejsze.

3. Zrób dobry plan

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

Ważne, by ten punkt dnia nie pod-
legał żadnym negocjacjom. Podobnie
z jedzeniem – planuj posiłki z wyprze-
dzeniem, a najlepiej przygotuj je na
cały dzień, żeby w chwili głodu nie ła-
pać tego, co masz po ręką. Pierwsze
kilka tygodni będzie wymagało od Cie-
bie sporej determinacji. Potem wpad-



niesz w nowy rytm.

4. Nie bój się stanowczości

Skup się na celu i eliminuj to, co
odsuwa Cię od jego osiągnięcia. Gdy
ktoś częstuje Cię słodyczami, odma-
wiaj i nie prze-
muj się komenta-
rjami. Gdy jesteś
w gościach, po-
dziękuj za kalo-
ryczną kolację
lub deser i nie
martw się tym, co
pomyślą o Tobie
gospodarze. Pil-
nuj diety, prze-
strzegaj kalenda-
rza. Nie bój się i nie wstydź.

5. Znajdź swój słaby punkt

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

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

6. Poczuj radość

Nie myśl o ruchu, jak o najgor-
szym rodzaju katorgi i karze za prze-
siedziane lata. Zaczynaj, nie zniechęcaj
się pierwszymi zakwasami – to dowód
na to, jak bardzo Twoje ciało odzwy-
czało się od aktywności. Znajdź ten
rodzaj sportu, z którego czerpiesz ra-
dość.

Daj sobie szansę, eksperymentuj,
próbuj nowych rzeczy. Możliwości jest
wiele – zajęcia fitness, siłownia, biega-

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)

Q/0045

nie, rower, spotkania z trenerem perso-
nalnym. Skupiaj się na tym, co dobrego
pojawiło się wraz ze sportem w Twoim
życiu. Doceniaj każdą pozytywną zmia-
nę!

7. Małe cele i magia liczb

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

Uda Ci się schudnąć pięć kilogra-
mów? To wspaniały, pierwszy powód
do świętowania i motywacja na przy-
szłość! Planuj każdy tydzień i każdy
trening, notuj ilość pokonanych kilome-
trów, ilość powtórzeń, ścigaj się z sa-
mym sobą i stawiaj sobie cele. Realne,
ale ambitne.

W końcu, jeśli nie Ty, to kto?

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

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

„Zatrzymaj aborcję”

Komitet „Zatrzymaj aborcję” gotowy na zbiórkę podpisów pod zakazem aborcji eugenicznej. Co najmniej 10 tys. wolontariuszy zgłosiło się do tej pory do zbierania podpisów pod obywatelskim projektem zakazującym aborcji eugenicznej. Zbiórka formalnie jeszcze nie ruszyła, gdyż komitet inicjatywy ustawodawczej „Zatrzymaj aborcję” wciąż czeka na pozwolenie Marszałka Sejmu.

Projekt nowelizacji ustawy z 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności

przerywania ciąży został złożony u Marszałka Sejmu przez Kaję Godek z Fundacji „Życie i rodzina” oraz Magdalenę Korzekwę-Kaliszuk, dyrektor stowarzyszenia CitizenGO Polska.

Projekt zakłada wykreślenie z ustawy zapisu o tzw. przesłance eugenicznej, czyli art. 4a ust. 1 pkt 2. Artykuł ten zezwala na aborcję w sytuacji, gdy „badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej

jego życiu”.

Wraz z projektem i 1000 podpisów (stanowią już one część wymaganej liczby 100 tys. podpisów osób popierających projekt) złożone zostało 18 sierpnia zawiadomienie o utworzeniu komitetu inicjatywy ustawodawczej, który będzie odpowiedzialny za zbieranie podpisów pod propozycją zmian w ustawie.

Ma to nastąpić niezwłocznie po otrzymaniu decyzji o przyjęciu przez Marszałka Sejmu zawiadomienia o utworzeniu komitetu. Termin decyzji Marszałka upływa 31 sierpnia, po 14 dniach od wpłynięcia wniosku.

KAI dowiedziała się w Centrum Informacyjnym Sejmu, że decyzji w tej sprawie jeszcze nie ma, nie można zatem formalnie rozpocząć zbiórki podpisów. Jednak obydwie organizacje odpowiedzialne za inicjatywę są już gotowe do zabiegania o poparcie. Tylko w ramach CitizenGo Pol-



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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



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

I/0583



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

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

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

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

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

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

R/0397

ska zgłosiło się prawie 10 tys. wolontariuszy.

Zgłoszenia chętnych do zbierania podpisów przyjmowane są na stronie www.zatrzymajaborcje.pl. W zakładce „Dołącz” można wypełnić prosty formularz. – Gdy tylko otrzymamy zgodę na rozpoczęcie zbiórki, będzie można pobrać kartę i projekt ustawy, zebrać podpisy, a następnie odesłać je na adres komitetu – poinformowała KAI Magdalena Korzekwa-Kaliszuk.

Podpisy będą zbierane w całej Polsce, a nawet zagranicą – wszędzie tam, gdzie mieszkają osoby o polskim obywatelstwie. „Zachęcamy do ich zbierania dosłownie wszędzie, przez rodziny, znajomych, sąsiadów, w miejscu pracy” – powiedziała przedstawicielka komitetu.

Podpisów trzeba zebrać 100 tys., ale jak zapewnia Magdalena Korzekwa-Kaliszuk, zbiórka nie skończy się wraz z osiągnięciem tej liczby. – Optymalnie byłoby zebrać milion podpisów. To jest realne, ale nie mamy gwarancji, że tak się stanie. Żaden podpis nie zbierze się sam, bez zaangażowania konkretnych ludzi – dodała.

Komitet liczy na szerokie poparcie parlamentarzystów i nie zraża się tym, że w poprzednich latach podobne inicjatywy były przez Sejm odrzucane. „Większość tych inicjatyw przypadała na czas rządów PO-PSL i wynik głosowania był do przewidzenia. Teraz sytuacja jest inna – uważa Korzekwa-Kaliszuk.

Projekt „Zatrzymaj aborcję” to już piąta obywatelska próba wprowadzenia zmian w prawie dotyczącym aborcji i zarazem trzecia podjęta od czasu ostatnich wyborów parlamentarnych w 2015 r.

Niespełna rok temu posłowie odrzu-

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

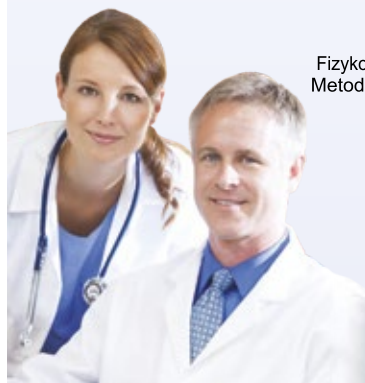
DIAGNOSTYKA

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



prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.: 17-21

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

cili ostatnią propozycję nowelizacji ustawy o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży. Autorem projektu były Fundacja Pro – prawo do życia i Instytut „Ordo Iuris”. Komitet „Stop aborcji” zebrał pod projektem 450 tys. podpisów.

Źródło: Deon.pl

Tomasz Paciejewski specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12

rejestracja,
tel. 483651113, 693423363

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

N/0544

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci

- PSYCHIATRYCZNA

- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

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

EEG

PON. 8-18, WT. CZW. 13-18, ŚR. PT. 8-13

ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

N/0119

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

N/0415



SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne

MED JANA

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 0606731821

N/0316

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

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Rak gruczołu krokowego

Rak gruczołu krokowego jest jednym z najczęściej rozpoznawanych nowotworów u mężczyzn w wielu krajach Europy i w Ameryce Północnej. W Polsce rak gruczołu krokowego jest trzecim co do częstości występowania nowotworem złośliwym u mężczyzn; częstość występowania tego nowotworu w ciągu ostatnich 25 lat wykazuje stały wzrost. Wynika to w pierwszej kolejności z wydłużenia średniej długości życia oraz wyższej wykrywalności związanej z wprowadzeniem pod koniec lat 80. PSA będącego swoistym antygenem sterczowym oznaczanym w surowicy (ang. Prostate-Specific Antigen). Doprowadziło to nie tylko do zwiększenia liczby mężczyzn, u których rozpoznaje się raka gruczołu krokowego, ale także do znacznego zwiększenia ilości raków ograniczonych do stercza (wczesne stadium rozwoju choroby).

Do czynników ryzyka występowania

nia raka gruczołu krokowego zaliczamy wiek oraz pokrewieństwo rodzinne. Zachorowalność jest znacznie większa u mężczyzn po 70 roku życia niż przed 50 rokiem. Dziedziczny rak stercza rozpoznaje się, jeśli nowotwór występuje u przynajmniej trzech krewnych w pierwszej linii lub przynajmniej dwóch w wieku poniżej 55 lat. Występowanie nowotworu stercza u krewnego w pierwszej linii pokrewieństwa zwiększa kilkukrotnie ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Częstości występowania dziedzicznego raka gruczołu krokowego w Europie ocenia się na 10%.

Rak gruczołu krokowego dotyczy głównie mężczyzn w podeszłym wieku. Ze względu na powolny przebieg kliniczny i współistniejące ryzyko zgonu z innych przyczyn, prawdopodobieństwo śmierci z powodu raka jest niższe niż w przypadku innych nowotworów. Brak jest jednoznacznych opinii o istnieniu profilaktyki w zapobieganiu rozwojowi raka gruczołu krokowego. Zauważono wpływ czynników środowiskowych oraz diety na częstość występowania tego nowotworu oraz na przemianę raka utajonego w raka jawnego. Zmiany w sposobie odżywiania stwarzają nadzieję na skuteczne zapobieganie rakowi stercza i pomoc w pro-

cesie leczenia tej choroby. Wskazane jest zwiększone spożycie produktów roślinnych w szczególności soi i likopenu, produktów zawierających selen, witaminę E i D, ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, a także zwiększenie aktywności fizycznej.

DIAGNOSTYKA

Wykrywanie i leczenie raka stercza jest obecnie dużo łatwiejsze i skuteczniejsze niż było w przeszłości. Nowotwór można rozpoznać za pomocą kilku podstawowych badań. Jedno z najważniejszych, proste i bezbolesne, wykonywane przez lekarza, polega na ocenie stanu stercza palcem przez odbytnicę (łac. per rectum, ang. DRE – digital rectal examination). Pozwala ono ocenić czy gruczoł krokowy ma prawidłowe rozmiary, kształt i co lekarz wyczuwa przy lekkim ucisku palcem.

W ostatnich latach zasadnicze znaczenie dla rozpoznania raka stercza ma ocena stężenia PSA w surowicy krwi. PSA jest białkiem swoistym dla gruczołu krokowego tzn., że niektóre stany chorobowe stercza mogą wpływać na zmianę wartości PSA. Za podwyższone stężenie PSA odpowiedzialny może być rak gruczołu krokowego, łagodny rozrost stercza lub jego stan zapalny. Marker ten jest więc wysoko specyficzny dla narządu, jakim jest stercz, ale mało czuły w rozpoznawaniu jego patologii. Określenie stężenia będącego wartością, poniżej

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

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 ZIOŁEK
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

ktojej jest niskie ryzyko rozpoznania raka. jest obecnie trudne do określenia. W większości polskich laboratoriów za normę uznaje się stężenie 4,0 ng/ml, jednak w niektórych krajach wartość ta wynosi 1,6 lub 2,5 ng/ml. Coraz częściej oprócz określania stężenia PSA stosuje się ocenę jego kinetyki, czyli tempa wzrostu stężenia PSA (ang. PSAV – PSA velocity) i czasu podwajania PSA (ang. PSA-DT – PSA doubling time). Szybki przyrost stężenia PSA (krótki PSA-DT i wysokie PSAV) wskazuje na szybki wzrost raka stercza i ma istotne znaczenie rokownicze. Wykonuje się także oznaczenie wolnego PSA (ang. free PSA) będącego pomocnym narzędziem w wyborze chorych, u których należy wykonać biopsję stercza. Jednak podstawę rozpoznania raka stanowi biopsja, czyli pobranie wycinków z gruczołu krokowego pod kontrolą ultrasonografii przezodbytniczej. Zasadniczymi wskazaniami do jej wykonania są:

- podejrzenie raka na podstawie badania stercza palcem przez odbytnicę (DRE – digital rectal examination),
- zwiększenie stężenia swoistego antygenu sterczowego (PSA – prostate-specific antigen) w surowicy,
- stwierdzenie nieprawidłowości w ultrasonografii przezodbytniczej (TRUS – transrectal ultrasound).

W czasie badania specjalną sondą ultrasonograficzną wprowadzoną doodbytniczo ocenia się morfologię stercza i pod kontrolą ultrasonografii najczęściej w znieczuleniu miejscowym pobiera się wycinki (ang.: core) ze stercza (6-13 wycinków). Zabieg wykonuje się w ostonie antybiotykowej. Powikłania po badaniu zdarzają się rzadko i stanowią: niewielkiego stopnia krwawość, krew w stolcu i/lub hematospermie (krew w nasieniu). Objawy te jednak szybko samoistnie ustępują.

Najczęstszym typem nowotworu stercza występującego u dorosłych jest rak gruczolowy (łac. adenocarcinoma), w 99% przypadków tzw. typ zrazikowy. Inne typy występują rzadko i najczęściej związane są ze złym rokowaniem. W biopsji ze stercza ocenia się stopień anaplazji komórkowej (G1-G3) oraz stopień histologicznej złośliwości wg Gleasona (ang.: Gleason score) (od 2 do 10 punktów), odpowiadający ocenie architektoniki utkania raka (głównego i drugiego pod względem rozległości) w badanym materiale. Wynik histopatologiczny powinien zawierać obie składowe łącznej sumy wg Gleasona, przy czym składowa główna umieszczana jest w pierwszej kolejności. W biopsjach stercza u chorych po radioterapii (brachyterapia lub teleradioterapia) utkanie raka może wykazywać cechy zwyrodnienia w stopniu uniemożliwiającym ocenę stopnia złośliwości wg Gleasona. W niektórych sytuacjach nie można jednoznacznie wykluczyć lub potwierdzić występowania

nie raka w badanym materiale. Stan taki określa się jako atypowy rozrost zrazikowy budzący podejrzenie raka. Zmiana typ PIN (ang.: prostatic intraepithelial neoplasia) a w szczególności highgrade PIN nie mają znaczenia rokowniczego, ale w wykonanej kolejnej biopsji u około 30% stwierdza się raka gruczołu krokowego. Stopień zaawansowania raka ocenia się na podstawie badań obrazowych, np. ultrasonografii przezodbytniczej gruczołu krokowego, w niektórych sytuacjach rezonansu magnetycznego z wykorzystaniem cewki doodbytniczej oraz badań obrazowych jamy brzusznej i miednicy (np. ultrasonografii), scyntygrafii kości, zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej. Stopień zaawansowania raka jest jednym z czynników wpływających na wybór metody leczenia

Materiały wykorzystano dzięki uprzejmości SZPITALA MAZOVIA w WARSZAWIE www.szpitalmazovia.pl.

Punkt Konsultacyjny w Radomiu
ul. Skrajna 112 – Halinów,
tel. 694880044.

Mój Lekarz Radom.pl

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 Nadgrodkiewicz
- 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

"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.

AD/0548

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

Y/0622

KE: Kontrola lekarska nad preparatami do antykoncepcji awaryjnej legalna

Przywrócenie w Polsce kontroli lekarskiej nad sprzedażą preparatów do antykoncepcji awaryjnej (pigułka „dzień po”) jest zgodne z prawem UE – orzekła KE. Zdaniem KE jej decyzja zezwalająca na obrót środkami bez recepty nie oznacza obowiązku eliminacji kontroli.

28 sierpnia Komisja Europejska poinformowała o zgodności z unijnym prawem zapisów ustawy z 25 maja 2017 roku, która przywraca w Polsce kontrolę nad sprzedażą środków tzw. antykoncepcji awaryjnej.

Orzeczenie Komisji jest odpowiedzią na zapytanie, z jakim w lipcu zwróciły się do niej europosłanki: Terry Reintke, Malin Bjoerk i Marie Arena,

które poprosiły o wyjaśnienie, czy przywrócenie takiej kontroli nad jedynym dostępnym tego rodzaju preparatem ellaOne jest zgodne z dyrektywą unijną 2001/83/WE w sprawie wspólnotowego kodeksu odnoszącego się do produktów leczniczych stosowanych u ludzi.

W zapytaniu posłanki powołały się badanie firmy Millward Brown, według którego dziewczęta poniżej 18. roku



życia stanowiły niewielką grupę wśród nabywców preparatu ellaOne, a najczęściej kupowany był on przez kobiety w przedziale 25-30 lat (45 proc.).

Po rozpatrzeniu zapytania Komisja Europejska udzieliła odpowiedzi, w której wyjaśnia, że w świetle art. 4 ust. 4 dyrektywy 2001/83/WE państwa członkowskie mogą dowolnie ograniczyć obrót produktami antykoncepcyjnymi i wczesnoporonnymi na swoim terytorium, a nawet zakazać go.

Decyzja Komisji Europejskiej ze stycznia 2015 r., zezwalająca na obrót tym środkiem bez recepty na terytorium Unii, nie miała wpływu na obowiązywanie wspomnianego przepisu dyrektywy. Komisja podkreśliła również, że po uchwaleniu ustawy z maja br. Polska, czyniąc zadość wymaganiom formalnym, powiadomiła Komisję Europejską o skorzystaniu z zasady wyrażonej w art. 4 ust. 4 dyrektywy.

Źródło: Deon.pl

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

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 **tel. kom. 601 950 410**

G/0102

WRÓMED

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

lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

AB/0136

Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul. Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52 **USG**

G/0526

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

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0343

Nie bój się prosić o POMOC!

Kampania społeczna na rzecz osób chorych na Alzheimera, ich rodzin i opiekunów
www.pcbfundacja.org

Organizator:

Pro|Civitas|Bono
fundacja

Współorganizatorzy:



Samodzielny Wojewódzki Publiczny
Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki
Zdrowotnej im. dr Barbary Borzym



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5
www.wss.com.pl e-mail: szpital@wss.com.pl

Mazowsze.
serce Polski

Przedsięwzięcie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Wrzesień - Światowym Miesiącem Choroby Alzheimera



21 września to Światowy Dzień Choroby Alzheimera. Z tej okazji rozmawiamy z dr Anetą Śledź, Pełnomocnikiem Zarządu Fundacji Pro Civitas Bono oraz koordynatorem kampanii społecznej „Nie bój się prosić o pomoc” w ramach obchodów Światowego Dnia Choroby Alzheimera.

dr Aneta Śledź,
Pełnomocnik Zarządu Fundacji Pro Civitas Bono.

Celem kampanii jest podkreślenie znaczenia wczesnego diagnozowania chorób otępiennych oraz poprawa stanu wiedzy o chorobie Alzheimera i sposobach radzenia sobie z długotrwałą opieką nad chorym. Naszym zadaniem jest także uwrażliwienie władz na problemy tej grupy pacjentów oraz ich rodzin i opiekunów, by móc wypracować standardy leczenia i opieki oraz kształtować wobec osób chorych postawy zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałać ich dyskryminacji.

Dlaczego problemy osób chorych na Alzheimera są tak ważne?

Ponieważ wkrótce będą one dotyczyć niemal każdego z nas. Każdy ma rodziców, dziadków czy też dalszą rodzinę, a jak wiadomo z wiekiem maleje sprawność psychofizyczna i nasi bliscy być może będą potrzebować pomocy i opieki, której niestety często z powodu pracy zawodowej nie będziemy w stanie im zaoferować. Ponadto wiedza na temat symptomów choroby Alzheimera, stadiów rozwoju, form opieki medycznej oraz wsparcia psychologicznego jest w społeczeństwie bardzo niska.

Jaka jest skala problemu?

W Polsce ok. 350 tys. osób choruje na Alzheimera. Prognozuje się, że w 2050 roku

już ponad milion Polaków będzie cierpieć na chorobę Alzheimera – trzy razy więcej niż dzisiaj. W naszym kraju nie ma systemu opieki i pomocy adresowanego specjalnie do tej grupy chorych. Potrzebujemy nowoczesnych i kompleksowych rozwiązań w opiece geriatrycznej.

Jakie są pierwsze objawy choroby?

Bardzo często od chwili zauważenia pierwszych objawów choroby do jej zdiagnozowania mija kilka lat. Zaczyna się od początkowo niewielkich problemów z pamięcią. Niektórzy mają zaburzenia mowy, trudności w odnalezieniu właściwych słów, obserwuje się też stopniowe zubożenie języka. U innych można zauważyć ciągłe zadawanie tych samych pytań, opowiadanie tych samych historii, gubienie przedmiotów lub ciągłe szukanie rzeczy odkładanych w inne miejsca niż zazwyczaj.

Czy istnieje lekarstwo? Co możemy zrobić?

W późniejszym stadium rozwoju choroby osoba nią dotknięta potrzebuje stałej opieki ze strony innych. Dlatego bardzo ważna jest wczesna diagnoza, która daje chorym szansę na wczesne podjęcie leczenia i może wydłużyć czas ich samodzielnego funkcjonowania, a rodzinie ulżyć w sprawowanych obowiązkach. Istotna jest postawa bliskich chorego: współmałżonków, dzieci,

wnuków czy sąsiadów. Jeżeli zauważycie u swoich bliskich poniższe objawy, nie lekceważcie ich i nie kładcie na karb starości. Przyczyną zmiany zachowań mamy/babci/sąsiadki może być choroba. Koniecznie należy zaprowadzić bliską osobę do lekarza pierwszego kontaktu celem skierowania na dalszą diagnostykę i leczenie do lekarza neurologa.

CO POWINNO NAS NIEPOKOIĆ, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Trudności w zapamiętywaniu nowych informacji
- Problemy z orientacją w miejscu i czasie
- Ciągłe szukanie, przekładanie rzeczy
- Skłonność do zmian nastroju
- Nieuzasadniona niczym złość, a nawet agresja

Czy fundacja oferuje pomoc chorym i ich bliskim?

Od 3 lat nasza fundacja działa na rzecz wczesnej diagnostyki choroby Alzheimera i przeprowadza wśród radomian oraz mieszkańców całego regionu radomskiego akcje popularyzujące wiedzę na temat przebiegu choroby oraz form pomocy i opieki.

Czy w ramach kampanii przewidziane są jeszcze jakieś działania?

Jak najbardziej. Już teraz zapraszamy mieszkańców Radomia i regionu radomskiego na konferencję z udziałem lekarzy specjalistów ze Szpitala Psychiatrycznego w Radomiu oraz Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu na konferencję pt. „Alzheimer- choroba XXI wieku”, która odbędzie się w listopadzie br. Podczas konferencji eksperci opowiedzą o symptomach i przebiegu choroby, profilaktyce, systemie opieki w Polsce i w Europie. Będzie można porozmawiać o swoich problemach i zadać nurtujące nas pytania. Dokładny termin oraz program konferencji zostanie ogłoszony na stronie www.pcbfundacja.org oraz w lokalnych mediach. Udział w konferencji jest bezpłatny. Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych.

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

Nie wyrabiasz? To 8 zasad, które mogą rozmnożyć twój czas

Czujesz, że żyjesz w niedoczasie? Ciągłe się śpieszysz, a i tak wiecznie jesteś spóźniony? Twój kalendarz pęka w szwach? Ten tekst jest specjalnie dla ciebie!

Pierwsza dobra wiadomość to ta, że czas można rozmnożyć i to bez wielkiego wysiłku. Druga, również niezła: czas rozmnaża się głównie przez oszczędzanie. Oto kilka porad „ogrodniczych”. Nasz czas

codzienny przypomina nieco roślinę ze szklarni: można go przez cały rok pielęgnować i rozmnażać, aby nieustannie spożywać jego dorodne owoce.

1. Kalendarz i plan dnia

Kalendarz to nie musi być stryżek. To nie kaganiec założony naszej osobistej wolności albo wściekle psisko szczerzące kły przekroczonych terminów, nudnych spotkań służbowych bądź niekomfortowych wizyt lekarskich. Kalendarz, a w nim przybliżony plan każdego dnia, to szansa na rozsądne zagospodarowanie czasu. Pomaga z jednej strony uniknąć pokusy bezcelowego obijania się przez cały dzień i płynięcia z prądem godzin, jak życie poniesie, a z drugiej zabezpiecza przed histerią, że wszystko ma być zrobione dziś, zaraz, i to na błysk – bo z planu od razu widać, ile realnie można wykonać, a ile przesuwamy na jutro. Kalendarz pomaga też pozbyć się złudzeń, że czas jest z gumy i że na pewno ze wszystkim zdążymy, chociaż jeszcze nie zaczęliśmy.

2. Porządek

Przy rozmnażaniu czasu jedną z najbardziej błogosławionych cnót jest cnota porządku. Utrzymanie go na biurku, w garderobie, w komodzie z dokumentami, szafce z narzędziami itp. zabiera w sumie o wiele mniej czasu niż potem konieczność przekopywania się przez sterty przedmiotów i śmieci, kiedy czegoś nagle potrzebujemy. Nie mówiąc już o tym, że z czasem tracimy w takich nieudanych poszukiwaniach równoległe zdrowie, humor, nerwy i nierzadko dobre relacje rodzinne, bo bałagan to jedna z głównych przyczyn wojen domowych.

3. Media

Godziny przed ekranami. Telewizor, Internet, gry komputerowe różnych generacji... A medioznawcy sprowadzają te nasze wyrafinowane medialne potrzeby zaledwie do dwóch: potrzeby bycia poinformowanym i potrzeby bycia zabawionym.

Zadajmy sobie zatem rozsądne pytanie: czy biedna Matka Ziemia licząca sobie miliardy lat zmienia się aż tak bardzo co 24 godziny, że musimy dowiadywać się o tych zmianach dłużej niż 20 minut dziennie? I ile godzin dziennie musi być „zabawiany” jak dziecko zdrowo rozwinięty, dorosły człowiek, który – wypadaloby – wyrósł już z dziecięcych porteczek?...

4. Punktualność

Jeżeli gość zaproszony przez Was do domu spóźnił się o godzinę, należałoby stratę tego czasu pomnożyć przez liczbę domowników oczekujących na jego przybycie. Wtedy ze zwykłej „godzinki” zrobi się nagle cztery, pięć, sześć...!

Kwadrans to dla spóźnialskich maksymalne alibi. Jeżeli nie szanujemy własnego czasu, musimy mieć chociaż wzgląd na czas innych. Co innego, kiedy stanie się coś nieprzewidzianego, ale tak z niefrasobliwości i rozlazłości to po prostu nie wypada! Gorszą wpadkę można mieć tylko, przychodząc do czyjegoś domu za wcześnie. Tego nie łknie już żaden podręcznik savoir-vivre'u.

5. Jakość

Smak czasu, a więc i życia, zależy do prawdy nie od tego, ile go mamy, ale od tego, jak jest wykorzystywany. Zamiast sześciu kiepskich książek lepiej przeczytać jedną porządną. Zamiast dziesięciu tandetnych filmów (seriale to pod tym względem klęska...) lepiej obejrzeć jeden

ALGORA
Centrum Zdrowego Życia
Radom, ul. 1905 Roku 21 pok. 104,
Świadomy Oddech – sesje indywidualne i grupowe
Esencje energetyczne – terapia
Pulsing – terapia manualna
Konsultacje i doradztwo
w zakresie rozwoju osobowości
Body-Detox – detoksykacja i odtruwanie ciała
Kierowane i kontrolowane oczyszczanie organizmu
z toksyn metodą dr J. Jonasa
Kwantowa analiza zdrowia – badanie
Tel. 601239528
annasekret@op.pl
www.annazugaj.pl

**Madam**
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

ambitny. Zamiast trzech biesiad z plotkami i głupcami lepiej zjeść jedną kolację w towarzystwie mędrca. I tak dalej...

6. Ciska

Już dawno odkryłam, że nie można przez pół godziny mądrze mówić, jeśli się wcześniej przez cztery godziny nie milczy. Jaki to ma związek z oszczędzaniem czasu?



Zasadniczy! W ciszy, a nie w hałasie, nabywamy mądrości. A nabyta mądrość oszczędza czas zarówno temu, kto ją posiadał, jak i tym, którzy zechcą skorzystać z jego przykładu albo mądrości. Za głupotę płaci się bowiem nieraz przez dziesiątki lat. To czas zmarnowany, bolesny, znienawidzony. I po co? Głupota i lenistwo to dwaj podstawowi złodzieje naszego czasu.

7. Modlitwa i kontemplacja natury

Modlitwa i kontemplacja natury czynią z naszym czasem cuda: rozmnażają go w równoległe, wielokrotne światy i przeżycia. Niby jesteśmy tu i teraz, a tak naprawdę doświadczamy jakiejś drugiej, wyższej rzeczywistości. W przypadku modlitwy cieszymy się, mogąc dotknąć myślą czegoś, co jest trwalsze od nas, nie podlega działaniu czasu i Kogoś, Kto poza tym czasem istnieje, bo sam go stworzył.

Natura – choć ulega zmienności stworzeń – mówi do nas językiem metafizyki, więc zawieszeni pomiędzy tysiącletnim majestatem gór i zapachem kwiatu

królowej jednej nocy odnajdujemy swoje miejsce w tej przedziwnej komunii wieczności z przemijaniem. To nie w wakacje, ale w codzienności natura ma swoje rytmy i zegary. A te

stworzone także zostały dla wyznaczania godzin modlitw w klasztorach. Gdzie bowiem jest właściwa pora i czas na modlitwę, tam wszystko się porządkuje i równoważy

jak w znanym zdaniu „ora et labora”.

8. Ludzie

Co człowiek, to świat. Spotkanie z drugim poszerza nasz prywatny horyzont o nowy, zupełnie tak jakby nas zaproszono w podróż. Może to być jednak podróż niebezpieczna, kiedy mamy do czynienia z fajdakiem; burzliwa, jeśli mamy do czynienia z awanturnikiem; nudna, jeśli spotkamy głupca; nie do zniesienia, jeśli naszym towarzyszem jest plotkarz...

Czas w takim towarzystwie nie będzie stracony tylko wówczas, jeśli podejmiemy próbę, żeby im pomóc i odciągnąć ich ze złej drogi. Kiedy jednak napotkamy dobrego, świętego człowieka, nie żałujmy czasu na przebywanie z nim i grzanie się w świetle jego słów oraz uczynków. Tacy ludzie są lekarzami dusz bliźnich. I ostatnia uwaga: czas zainwestowany w dobre relacje rodzinne jest zawsze czasem świetnie wykorzystanym.

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

Miroslaw 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, przeciemiążczkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

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.

USA: dzięki działalności 40 Days for Life zamknięto 89 klinik aborcyjnych

89 klinik aborcyjnych zostało całkowicie zamkniętych w następstwie kampanii 40 Days for Life (40 Dni dla Życia) – informuje Shawn Carney, szef inicjatywy 40 Days for Life, polegającej na nieustannej modlitwie w intencji ochrony życia, prowadzonej przez 40 dni i nocy m.in. przed klinikami aborcyjnymi. Jak zapowiada, w najbliższym czasie modlitwa ruszy równolegle w 375 miastach.

Jak informuje Shawn Carney, szef inicjatywy 40 Days for Life, już 89 klinik aborcyjnych w Stanach Zjednoczonych zostało zamkniętych dzięki kampanii 40 Days for Life, polegającej na nieustannej 40-dniowej modlitwie prowadzonej przed klinikami aborcyjnymi, połączonej z postem i pomocy matkom, które rozważają dokonanie aborcji.

– Kiedy dajemy świadectwo miłości i radości Chrystusa i mama odwraca się [od decyzji o aborcji - KAI], osłabia my przemysł aborcyjny. Ale jest też coś więcej... W ten sposób dajemy nadzieję kobiecie i życie jej dziecku, które o mało go nie straciło – podkreśla działacz pro-life.

Jak zapowiada Carney, 27 września wystartuje największa dotąd kampania w obronie nienarodzonych dzieci organizowana w ramach 40 Days for Life. Modlitwa w tej intencji będzie trwała równolegle w 375 miastach i zakończy się 5



listopada. Szef 40 days for Life zachęca nie tylko do włączenia się we wspólną modlitwę i solidarny sprzeciw wobec zabijania nienarodzonych dzieci, ale też do zwiększania świadomości społecznej i pomocy matkom rozważającym dokonanie aborcji. Jak zapowiada, 40 Days for Life opublikuje

w najbliższych dniach materiały, które pomogą prowadzić działalność pro-life i podejmować świadomą dyskusję na ten temat.

40 Days for Life przeprowadziło dotąd 4786 kampanii w 715 miastach na terenie 44 krajów, z udziałem 715 tys. osób. Jak informują działacze pro-life, do tej pory udało się uratować ponad 13,3 tys. dzieci zagrożonych aborcją i zamknąć 89 klinik i gabinetów dokonujących aborcji. Część z tych kampanii prowadzona była w Polsce.

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/

**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

**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**

Jak zmienić czyjeś życie?

Lekarz, policjant, prawnik, artysta – będąc dzieckiem wielu marzyło, by w przyszłości mieć taki zawód. Od 17 lat Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia” niesie pomoc setkom młodych ludzi, którzy dzięki temu wsparciu mogą spełniać swoje marzenia i edukacyjne aspiracje. Pocho-
dząc z małych miejscowości z niezamożnych rodzin, osiągają wysokie wyniki w nauce.

Historia tej organi-
zacji ma swoje początki
w 2000 roku. Wówczas po
pielgrzymce Jana Pawła II
do Polski zastanawiano się,
w jaki sposób spożytkować
niewykorzystane środki
finansowe. Zdecydowano
się stworzyć organizację,
która poprzez swoją działal-
ność miałaby upamiętniać
Wielkiego Polaka i świad-
czyć o jego świętości. Tak
oto ukształtował się „żywy
pomnik św. Jana Pawła II”
– znak tego, że wartości, których krzewie-
niu służył Polski Papież, wciąż są aktualne.
Skąd ta pewność?

Co roku Fundacja finansuje swym
podopiecznym stypendia – w 2017 roku
wypłaciła ich około 2 tys. Stypendyści to
ludzie młodzi, mający w życiu wiele pla-
nów, ale ich realizację często utrudnia



sytuacja materialna lub skomplikowany
dojazd do większych miast. Wielu z nich
marzy o karierze muzycznej, aktorskiej,
bądź naukowej. Są wolontariuszami, czę-
sto niosą pomoc innym, ale dzięki wielko-
duszości tysięcy Polaków, sami również
ją otrzymują. Swoją wdzięczność okazują
szczególnie podczas obozów stypendial-
nych. *To wyjątkowe wydarzenie w życiu*

*każdego pod-
opiecznego Funda-
cji – stwierdza Anna
Miazga, stypen-
dystka z Radomia
i dodaje – W okre-
sie wakacyjnym
odbywają się trzy
obozy – dla studen-
tów, dla młodzieży
z liceum i gim-
nazjum oraz dla
maturzystów.
Setki młodych*



ludzi przyjeżdżają do miast, któ-
rych historia związana jest ze św.
Janem Pawłem II. Nie tylko zwiedzają
i odpoczywają, ale również spotykają
się na Mszach Świętych z mieszkańcami.
Wspólnie z nimi się modlą i osobiście dzie-
kują za okazaną pomoc.

*Dla nas, stypendystów, to dobra oka-
zja do spotkań z ludźmi, którzy nas wspie-
rają – tłumaczy Paweł Żulewski, stypendy-
sta Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”
z Żuromina. Podkreśla, że dzięki wspólnym
Mszom Świętym wierni w miastach, które
odwiedzają podopieczni organizacji, mogą
usłyszeć świadectwa nie tylko wiary, ale
również życia tych młodych osób.*

Dzień Papieski odbywa się w paź-
dzierniku. Wówczas prowadzona jest
zbiórka pieniężna na stypendia eduka-
cyjne przy kościołach i na ulicach miast.
Często nawet nie zdajemy sobie sprawy
z tego, że biorąc w niej udział, dajemy
komuś szansę na rozwój i sprawiamy, że
młody człowiek może zrealizować swoje
marzenia. Zostanie lekarzem, inny prawni-
kiem, a jeszcze inny muzykiem czy nauczy-
cielem. W Fundacji talentów nie brakuje
i jak widać, każdego roku nie brakuje też
dobrych ludzi.

*Justyna Sobocka
foto z bazy FDNT*



8.10.2017 • XVII Dzień Papieski

IDZMY NAPRZÓD
z nadzieją

wyślij SMS **POMOC** pod numer **74 265** (4,92 zł z VAT),
zadzwoń **704 407 401** (4,99 zł z VAT) lub wpłać na konto Fundacji:
81 1320 1104 2979 6023 2000 0001



foto: Grzegorz Gajęcki

XVII DZIEŃ PAPIESKI
www.zdrowko.com

XVII DZIEŃ PAPIESKI
www.zdrowko.com

XVII DZIEŃ PAPIESKI
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 komercyjnie
- 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

Jak zbierać grzyby

Grzyby to polska specjalność. Wielu obcokrajowców uważa jedzenie grzybów leśnych za sport ekstremalny grożący życiu. Ale my potrafimy odróżnić jadalne od trujących. Możemy więc iść na grzyby.

Grzyby zajmują ważne miejsce w polskiej kuchni. Czy ktoś wyobraża sobie Wigilię bez nich? Dlatego latem i jesienią chodzimy na grzyby. Ale nie tylko dlatego. Znalazienie miejsca obfitującego w borowiki to marzenie grzybiarza, bo zazwyczaj trzeba się nachodzić, aby wypełnić nimi kosz. Co nas skłania do szukania grzybów? Nie tylko smak i aromat, bo niektórzy zbier-

racze wcale nie są ich smakoszami. Może więc odzywa się w nas pradawny instynkt myśliwego?

Grzyby: wykრęcać czy wycinać?

Grzybami potocznie nazywamy owocniki grzybni – organizmu znajdującego się pod ziemią, żyjącego przez wiele lat. Owocniki rozsiewają zarodniki, które do wykiełkowania potrzebują wody. To właśnie dlatego grzyby rosną po deszczu. Najwięcej jest ich we wrześniu, bo miesiąc ten z reguły jest dość wilgotny. Zbierając grzyby, postaraj się w jak najmniejszym stopniu uszkodzić grzybnie. Która z metod pozwala zachować ją w lepszym stanie: wykрęcanie czy wycinanie? Nowe atlasy grzybów dopuszczają obydwie, z lekkim wskazaniem na delikatne wykрęcanie trzonu owocnika z podłoża. Umożliwia ono lepsze rozpoznanie cech gatunkowych grzybów blaszkowych i w mniejszym stopniu uszkadza grzybnie niż wycinanie.

Na grzyby – tylko z koszykiem

Zbieraj grzyby wyłącznie do wiklinowego koszyka, w którym się nie pogniotą i będą miały dostęp powietrza. W plastikowych siatkach i kubekach uszkadzają się i zaparząją. Wówczas szybko rozwijają się w nich bakterie, rozpoczyna się proces gnilny, wskutek którego jadalne grzyby mogą stać się toksyczne.

Wartości odżywcze grzybów

Panuje mylne przekonanie, że pod względem odżywczym grzyby są bezwartościowe. Tymczasem zawierają sporo łatwo przyswajalnego białka. Jego wartość jest niższa niż w produktach mięsnych, ale znacznie wyższa niż w roślinnych. Owocniki są również dobrym źródłem witamin z grupy B (choć można w nich znaleźć także witaminy: A, C i D) oraz minerałów (żelazo, potas, fosfor, wapń, cynk, jod, mangan, fluor, miedź). Ze względu na dużą zawartość białka zbliżonego do zwierzęcego i żelaza grzyby zyskały sobie nawet miano „leśnego mięsa”. Przy tym są niskokaloryczne – 100 g świeżych grzybów to 40–50 kcal, suszonych – 250 kcal. Smakowite owocniki zawierają też dużo błonnika przypominającego chi-



tynę, którego człowiek w ogóle nie trawi. Daje on uczucie sytości, ale to z jego powodu grzyby są ciężkostrawne. Nie powinny więc jadać ich dzieci, osoby w podeszłym wieku, chorzy wymagający lekkostrawnej diety. Natomiast dla zdrowych mogą być smacznym i pożywnym produktem urozmaicającym codzienną dietę. Najwięcej wartości odżywczych mają świeże grzyby.

Grzyby: przysmak na zimowe dni

Najprostsze sposoby przechowywania grzybów to mrożenie lub suszenie w słabo nagrzanym piekarniku (40–50°C) przy uchylonych drzwiczkach albo w suszarce do grzybów i owoców (amator grzybów powinien się zdecydować na jej zakup, kosztuje 100–120 zł). Można je też zamarynować. Mniej znane jest kwaszenie (dzięki tej metodzie przetwarzania są lżej strawne) i pasteryzowanie, dlatego też podpowiadamy, jak to zrobić.

Kwaszenie. Oczyszczone grzyby umyć i wrzucić do wrzącej, osolonej wody (łyżka soli na litr wody). Gotuj 3 minuty. Potem odcedź i ostudź. Układaj warstwami



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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

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

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr **Lena Krajewska**

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002



www.lab-medic.pl

L/0046

w garnkach kamiennych lub stojach, przesyłując je solą i przyprawami (na 1 kg grzybów 3 łyżki soli, kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego i 2 liście laurowe). Wypełnione naczynie przykryj szczelnie płótnem lub talerzykiem obciążonym kamieniem. Gdyby w ciągu kilku dni sok puszczony przez grzyby nie przykrył ich powierzchni, dolej do naczynia trochę lekko osolonej wody. Każdy rodzaj grzybów kwaś oddzielnie.

Pasteryzowanie. Umyte grzyby wrzuć do osolonego wrzątku (daj 3 łyżki soli na 1 kg grzybów) i gotuj 10–15 minut. Następnie odcedź grzyby i ułóż je w słoikach. Wywar zagotuj z dodatkiem kilku ziaren pieprzu, 3 liści laurowych. Zalej nim grzyby do 3/4 wysokości słoika. Zamknij go szczelnie i pasteryzuj dwukrotnie – pierwszego dnia 60 minut, drugiego – 30 minut.

Zasady grzybiarza

1. Nie zbieraj grzybów, których nie znasz.
2. Gdy nie jesteś pewny, czy prawidłowo rozpoznałeś grzyb, nie wkładaj go do koszyka.
3. Jeśli jesteś nowicjuszem, zbieraj tylko grzyby rurkowe (spód kapelusza przypomina gąbkę). Nie ma wśród nich tych, które powodują śmiertelne zatrucia.
4. Wybieraj jedynie dorosłe okazy. Malutkie owocniki nie wykształciły jeszcze swoich cech gatunkowych. Trudno je więc odróżnić od trujących.
5. Nie zbieraj starych grzybów. Są niesmaczne i mogą być toksyczne (rozpoczął się w nich proces gnijny).
6. Nie niszczy grzybów niejadalnych. Są ważnym ogniwem w leśnym ekosystemie. Niektóre z nich są pod ścisłą ochroną, np. borowik szatański, bardzo rzadki i wyjątkowo piękny.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362



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

L/0646

**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

S/0414

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

Bogactwo natury – winogrona

Winogrona to owoce, których właściwości były znane już 5 tys. lat p.n.e. Wówczas znalazły zastosowanie m.in. jako środek na dolegliwości układu pokarmowego, skaleczenia i rany. Właściwości winogron doceniła także współczesna medycyna niekonwencjonalna – powstał nawet jej specjalny dział, który nosi nazwę ampeloterapia, czyli leczenie winogronami, sokiem winogronowym, a nawet winem.

Nic dziwnego – winogrona są skarbnicą witamin i składników mineralnych. Zawierają witaminy C i A, witaminy z grupy B, potas, fosfor oraz wapń, magnez, cynk, miedź, żelazo. Ponadto należą do niewielkich owoców zawierających jod – niezbędny dla funkcjonowania tarczycy. Są także zasadotwórcze, co pomaga w pozbyciu się nagromadzonych w organizmie kwasów.

Winogrona zabijają komórki rakowe

Winogrona zawdzięczają swoje antynowotworowe właściwości flawonoidom, które znajdują się w pestkach, skórkach i szypułkach winogron, a także witaminom C i A. Flawonoidy, jak również witaminy C i A, to naturalne przeciwutleniacze (inaczej antyoksydanty), które wymiatają z organizmu wolne rodniki, odpowiedzialne m.in. za rozwój chorób nowotworowych. Jak wynika z dotychczasowych badań naukowców, wyciąg z nasion winogron skutecznie niszczy komórki rakowe w hodowli, m.in. raka skóry, sutka, jelita, płuc, żołądka, prostaty.

Z kolei amerykańscy naukowcy na łamach pisma „Clinical Cancer Research” przekonują, że ekstrakt z nasion winogron przyczynia się do śmierci komórek nowotworowych odpowiedzialnych także za białaczkę. Xianglin Shi z University of Kentucky wraz z kolegami z zespołu badawczego

oceniali działanie różnych dawek ekstraktu z nasion winogron na normalne komórki nienowotworowe i komórki białaczki (w laboratorium).

Zaobserwowali oni, że u 75 proc. komórek białaczki dochodzi do apoptozy (zaprogramowanej śmierci komórkowej) po 24 godzinach od podania wyciągu z nasion winogron. Jednocześnie ekstrakt nie uszkodził zdrowych komórek. Naukowcy dowiedli również, że wyciąg z nasion winogron aktywuje w komórkach nowotworowych białko JNK, które kieruje komórki na drogę apoptozy. Nie oznacza to jednak, że jedzenie winogron pomoże konkretnym osobom pokonać raka – zaznaczają naukowcy. Jednak jedzenie winogron oraz innych owoców, a także warzyw, z pewnością wspomaga zapobieganie rozwojowi nowotworów.

Winogrona chronią narządy przed zespołem metabolicznym

Białe, czerwone i czarne winogro-

na, dzięki zawartym w nich polifenolom, mogą ochronić przed uszkodzeniem narządów podczas rozwoju zespołu metabolicznego. Tak twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Michigan, którzy wyniki swoich badań przedstawili podczas konferencji Experimental Biology, trwającej w Bostonie (USA) w 2013 roku. W ich eksperymencie wzięła udział grupa szczurów, które przeszły na dietę wysokotłuszczową. Część z nich przez 90 dni dodatkowo spożywała

liofilizowane białe, czerwone i czarne winogrona. U gryzoni, które spożywały winogrona, zauważono znaczne zmniejszenie poziomu markerów stanu zapalnego w całym organizmie, a zwłaszcza w tkance tłuszczowej otaczającej wątrobę

oraz zlokalizowanej w okolicach brzucha. Jednocześnie badacze zauważyli nasilenie obrony antyoksydacyjnej (zwłaszcza w wątrobie i nerkach).

Winogrona mogą zapobiec chorobom serca i cukrzycy

Naukowcy z Uniwersytetu Michigan na łamach serwisu EurekAlert! przekonują, że zielone, czerwone i czarne winogrona pomagają obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć odporność na insulinę, a co za tym idzie – zmniejszają ryzyko rozwoju chorób serca i cukrzycy. Zdaniem badaczy jest to zasługa zawartych w winogronach fitochemikali, czyli substancji czynnych pochodzenia roślinnego, które wykazują działanie przeciwutleniające. Mimo że badania były przeprowadzane na szczurach, naukowcy przypuszczają, że spożywanie winogron ma podobnie korzystny wpływ na ludzi.

Inni naukowcy twierdzą, że najsku-



GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

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

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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



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

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

teczniejsze przed rozwojem chorób układu sercowo-naczyniowego chronią ciemnofioletowe winogrona, ponieważ zawierają najwięcej flawonoidów. Są to substancje, które podwyższają poziom „dobrego” cholesterolu HDL oraz hamują utlenianie „złego” cholesterolu LDL, zapobiegając tym samym miażdżycy, a dalej rozwojowi chorób, takich jak udar mózgu czy zawał serca.

Winogrona a odchudzanie

Winogrona mogą wspomóc proces odchudzania, gdyż zawarty w nich resweratrol wspomaga redukcję masy ciała. Naukowcy przekonują, że resweratrol nasila proces rozpadu tkanki tłuszczowej. Ponadto udowodniono, że stosowanie resweratrolu poprawia insulinowrażliwość komórek, w wyniku czego możliwa jest regulacja poziomu glukozy i insuliny, co pośrednio wpływa korzystnie na obniżenie wagi i ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Najwięcej resweratrolu zawiera skórka czarnych winogron.

Osoby na diecie odchudzającej powinny jednak jadać winogrona z umiarem, ponieważ należą do owoców dość kalorycznych: porcja 100 g to 69 kcal.

Winogrona a cukrzyca

Winogrona mają niski indeks glikemiczny (IG= 45), jednak mimo to cukrzycy powinni ich unikać. Zawierają bowiem sporo (12-25 proc.) cukru, głównie łatwo przyswajalnej glukozy i fruktozy. Warto wiedzieć, że kiść winogron zawiera ok. 5 kostek cukru.

Winogrona – zastosowanie w kosmetyce

W winogronach można znaleźć sporo miedzi, chromu i cynku – pierwiastków, które wpływają na elastyczność skóry. Z kolei zawarty w nich potas decyduje o jej jędrności. Zaś mangan i żelazo, których również nie brakuje w tych słodkich owocach, nadają cerze ładny, zdrowy kolor. Warto wiedzieć, że pierwiastki te, w połączeniu z witaminą C, działają jak lek: łagodzą stan zapalny i podrażnienie naskórka. Ponadto winogrona redukują nadmierne wydzielanie sebum, stąd są częstymi składnikami kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji skóry tłustej.

Naukowcy dowiedli, że garść świeżych liści winorośli dodana do gorącej wody działa odtruwająco i oczyszczająco na skórę. Taka kąpiel polecana jest zwłaszcza wieczorem, bowiem odpręża i poprawia samopoczucie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

"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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

■ choroby odbytu i odbytnicy
■ nowoczesne bezbolesne leczenie
■ żylaków odbytu metodą HEMORON
■ wzrastające paznokcie
■ usuwanie zmian skórnych,
■ kaszaków, znamion
■ diagnostyka i leczenie zmian w piersi
■ (gruczolaki, torbiele itp.)
■ leczenie stulejki
■ Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

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

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

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

48 363 33 73
603 612 943

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

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

www.euromed.radom.pl

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

www.drkuklinski.pl

Europejski Dzień Donacji Narządów – konieczny wzrost świadomości społecznej

Idea dawstwa narządów, tkanek i szpiku wymaga promocji; świadomość społeczna dotycząca transplantacji wciąż jest niewystarczająca – oceniają eksperci. 9 września obchodzony jest w tym roku Europejski Dzień Donacji Narządów

Obchody Dnia Donacji organizowane są od wielu lat z inicjatywy Rady Europy. Odbývają się co roku – jesienią, bezpośrednio po posiedzeniu Europejskiego Komitetu Przeszczepiania Narządów, który działa w ramach Rady Europy.

Każdego roku EODD odbywa się w innym kraju. Tegoroczne, główne uroczystości przygotowała Szwajcaria, ale wydarzenia – konferencje, koncerty, imprezy sportowe i występy artystyczne odbywają się w innych krajach.

Polskie prawo pozwala na pobranie narządów, jeśli zmarły nie zgłosił za życia swojego sprzeciwu. W praktyce

często dochodzi do sytuacji, że organy nie są pobierane od zmarłego dawcy ze względu na sprzeciw bliskich osób, które nie znają jego woli w tym zakresie.

W świetle przepisów, jeśli przynajmniej dwie osoby bliskie złożą pisemne negatywne oświadczenie, nie ma możliwości pobrania od zmarłego narządów. Specjaliści przekonują, że wyrażenie zgody za życia, poinformowanie bliskich o swojej opinii na temat dawstwa zdecydowanie z rodzin ciężar odpowiedzialności w trudnych sytuacjach.

Gdy w 2015 r. Ministerstwo Zdrowia inaugurowało kampanię „zgoda na

życie”, promującą dawstwo, przywołano wyniki badań, które pokazywały, że ponad połowa Polaków zgadza się na pośmiertną transplantację narządów, ale tylko co piąty rozmawiał na ten temat z bliskimi. Wówczas tylko 17 proc. Polaków orientowało się, jakie przepisy dotyczące pobierania komórek, tkanek i narządów obowiązują w Polsce.

W ocenie resortu zdrowia zasadniczym problemem dla wzrostu liczby przeszczepianych narządów jest niewystarczająca liczba zgłaszanych potencjalnych dawców.

– Problem wynika ze wciąż niewystarczającej świadomości społeczeństwa na temat transplantologii i dawstwa, tj. zarówno wśród rodzin potencjalnych dawców komórek, tkanek i narządów, ale również wśród lekarzy, którzy mogą

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**

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

zgłosić osobę zmarłą, jako potencjalnego dawcę narządów i tkanek – ocenia rzeczniczka resortu Milena Kruszewska.

MZ podkreśla, że przez program wieloletni pod nazwą Narodowy Program Rozwoju Medycyny Transplantacyjnej na lata 2011-2020 realizuje szereg działań mających na celu zmianę trendu. Rocznie na program przeznaczane jest 45 mln zł.

W 2016 roku w Polsce – jak przekazało MZ – przeprowadzono 1548 przeszczepów. Najczęściej przeszczepiane narządy to nerki – 1028 (978 od dawców zmarłych i 50 od dawców żywych), wątroby – 345 (317 od dawców zmarłych i 28 od dawców żywych) oraz serca – 101.

MZ zauważa, że względy medyczne decydują nierzadko o dyskwalifikacji narządu do pobrania i przeszczepienia (liczba potencjalnych dawców zgłoszonych do liczby dawców rzeczywistych – wg stanu na 31 sierpnia br. – wynosi odpowiednio 486 i 379). Od 2015 roku udział dawców rzeczywistych w stosunku do dawców potencjalnych (zgłoszonych) utrzymuje się na poziomie około 77 proc.

W resorcie zdrowia od maja działa zespół roboczy do spraw opracowania projektu ustawy regulującej kwestie pobierania, przechowywania, przeszczepiania i zastosowania u ludzi komórek,

tkanek i narządów.

Zespół ten nie później niż do 31 grudnia br. ma przedstawić projekt, który regulował będzie m.in.: wprowadzenie zmian w zakresie dokumentowania woli zmarłego, pobieranie komórek regenerujących się od małego, zmianę modelu alokacji i systemu dystrybucji narządów raz zasad kwalifikacji do przeszczepiania, zmiany kryteriów kwalifikacji do przeszczepu nerki, przeszczepy krzyżowe i łańcuchowe.

Projekt dotyczyć ma także: działalności ośrodków poszukujących/pobierających

dawców dla niespokrewnionych biorców wymagających leczenia macierzystymi komórkami krwiotwórczymi, stworzenia krajowego rejestru procedur bankowania tkanek i komórek, wzmocnienia roli wywiadu medycznego oraz doprecyzowania zasad działania i finansowania koordynatorów transplantacyjnych.

Wśród krzewiących ideę transplantacji jest m.in. Główny Inspektor Sanitarny Marek Posobkiewicz, który jakiś czas temu, jako raper GIS-u, nagrał klip, w którym rapując, zachęcał do bycia dawcą narządów, tkanek i komórek.

„Mówię dziewczynom, chłopakom: nie daj ciała robakom” – śpiewał. „Podziel, podziel się narządem. Niepotrzebny ci, gdy staniesz z nim przed ostatecznym sądem. Zostań, zostań szpiku



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

www.unident.radom.pl



ortodonta

lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

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


605 384 773

48 363 53 66

dawcą, bo dla kogoś, kto umiera możesz dzisiaj być wybawcą” – przekonywał.

Ekspert podkreśla, że część osób oczekujących na przeszczep umiera; tymczasem niektóre z nich można by uratować, gdyby więcej osób decydowało się na zostanie dawcą narządów za życia lub po śmierci.

Dla wielu pacjentów, którzy wyczerpali dostępne formy kuracji farmakologicznych, przeszczep narządu stanowi bowiem jedyną szansę na normalne funkcjonowanie, a czasem po prostu na życie.

Źródło: Deon.pl


STOMATOLOGIA
MEDIDENT

lek.dent. Kamil Iwanowski

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- 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

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

500 euro kary dla rodziców, którzy nie zaszczepią dzieci

500 euro będzie wynosić we Włoszech kara dla rodziców, którzy nie zwiążą się z obowiązkiem zaszczepienia dzieci – postanowił Senat pracujący nad rządowym dekretem w tej sprawie. Grzywna została obniżona, bo w poprzedniej wersji wynosiła od 500 do 7500 euro.

Izba wyższa parlamentu jednomyślnie przyjęła poprawkę o obniżeniu kary finansowej, zgłoszoną przez opozycyjne ugrupowanie Forza Italia do dekretu wprowadzającego obowiązek przedstawienia świadectwa szczepień w chwili zapisu dzieci do żłobka, przedszkola i szkoły podstawowej.



Także jednomyślnie Senat przyjął poprawkę przewidującą, że rodzice i prawni opiekunowie będą wzywani do lokalnych oddziałów służby zdrowia, gdzie będą musieli wyjaśnić, dlaczego nie zaszczepili dzieci.

Podczas prac wykreślono natomiast zapis, na mocy którego instytucje służby zdrowia i oświaty musiałyby za-

wiadamiać sąd dla nieletnich o przypadkach dzieci, które nie zostały zaszczepione.

Na rządowej liście jest 10 obowiązkowych szczepień, między innymi przeciwko odrze, różyczce, tężcowi, kokluszowi, polio, śwince i ospie.

Źródło: Deon.pl

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8
Gabinet przeniesiony z ulicy Witolda 2

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18
czw 16-18

sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

GABINET OKULISTYCZNY PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW 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 zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

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

O/0660

**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**

E

Y

S

P

N

O

F

O

I

G

H

A

W

S

Z

U

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

O/0053

OPTYK

OKO

ZAKŁAD

OPTOK

Dorota Miszczak
specjalista chorób oczu
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
okodorota_wragwa.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

O/0467

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

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

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

**zapisy na telefon:
606 689 450**

O/0303

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**

**NZOZ Ośrodek Profilaktyki
 i Terapii Uzależnień**

UZALEŻNIENIA:
 hazard,
 substancje psychoaktywne,
 pracołizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:
48 3836672, 608206472
Radom, ul. 1905 Roku 21
 (I piętro, wejście z tyłu budynku)

RADOSŁAW MOLGA
 specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
 Radom
 ul. Chłodna 26
 zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46

Fizjoterapia w wysiłkowym nietrzymaniu moczu

**Nietrzymanie moczu – inkontynencja to jeden z bardziej rozpo-
 wszechnionych problemów współczesnego społeczeństwa posiada-
 jący status choroby społecznej. W Polsce według ostatnich szacun-
 ków omawiany problem może dotyczyć 4-8% społeczeństwa, czyli
 ok. 2,5 mln osób. Na dolegliwość tę narażeni są wszyscy – bez względu
 na wiek i płeć.**

Operacje naprawiają defekty anatomi-
 czne i mogą umożliwić poprawę funkcji.
 Fizjoterapia pozwala na regenerację ner-
 wów, ukrwienia, odbudowę czucia, ośro-
 dkowych mechanizmów sterowania czyn-
 nością narządów miednicy, wzmocnienie
 mięśni i ograniczenie liczby powikłań
 spowodowanych chorobą lub operacją.
 Fizjoterapia jest jedną z metod leczenia
 zachowawczego przy lekkim lub średnim
 nasileniu NTM.

W przypadku pojawienia się ob-
 jawów nietrzymania moczu, każdy
 pacjent powinien zasięgnąć porady
 u swojego lekarza rodzinnego i w dalszej ko-
 lejności u specjalisty urologa, neurologa lub
 w przypadku kobiet również ginekologa.
 Lekarz stawia diagnozę, która jest punk-
 tem wyjścia dla fizjoterapeuty do prze-
 prowadzenia badania elektromiografii
 dna miednicy (EMG) – bezbolesnej, nie-
 inwazyjnej i obiektywnej metody oceny
 stopnia zaburzeń czynnościowych mięśni
 miednicy. Na podstawie tego badania pla-
 nowana jest dalsza fizjoterapia za pomocą
 odpowiednio dobranych metod:

- ćwiczenia wzmacniające, inaczej
 nazywane treningiem mięśni dna mied-
 nicy; najważniejszym celem ćwiczeń jest

podwyższenie napięcia spoczynkowego
 mięśni, nauka relaksacji, wzrost ich siły,
 wydłużenie czasu skurczu maksymalnego
 oraz poprawa kontroli nerwowo-mięśni-
 owej;

- metoda sEMG biofeedback – po-
 lega na biologicznym sprzężeniu zwrot-
 nym oraz nauce świadomego kurczenia
 i rozkurczania mięśni dna miednicy, umoż-
 liwia wizualizację pracy mięśni za pomocą
 wykresu i dźwięku;
- elektrostymulacja funkcjonalna
 (FES) – szczególny rodzaj łagodnej i regu-
 larnie stosowanej stymulacji, powoduje
 poprawę lub odbudowę przewodnictwa
 w uszkodzonych nerwach;
- ETS – elektroterapia sterowana
 skurczem mięśni;
- masaż klasyczny mm. przywodzi-
 cieli i tylnej grupy mięśni kulszowo-gole-
 niowych. Celem jest normalizacja napięcia

aparatu więzadłowego, przywrócenie pra-
 widłowej dystrybucji krwi żyłnej i tętnicy
 w okolicy pęcherza moczowego.

NTM to nie tylko problem medyczny,
 ale także psychiczny. Każda dysfunkcja cia-
 ła pociąga za sobą zmiany obiektu ciała z-
 trojektowanego w umyśle. Ten proces uru-
 chamia różnorakie mechanizmy obronne
 oraz strategie przystosowawcze mające na
 celu niwelowanie trudnych uczuć i emocji.
 Wstyd, bezradność, obniżenie poczucia
 własnej wartości często towarzyszą oso-
 bom dotkniętym NTM. Efektem nieprze-
 pracowanych frustracji oraz zastosowania
 szkodliwych metod zaradczych może być
 izolacja społeczna oraz różne zaburzenia
 kompulsywne. Kluczem do poprawy jako-
 ści życia pacjenta jest jego zaangażowanie
 w terapię oraz synergistyczne współdzia-
 łanie lekarza, fizjoterapeuty i psychologa.

Poradnia Rehabilitacji Synergia
 ul. 11 Listopada 69/77 lok. 7
 specjalista fizjoterapii mgr Anna
 Markowska
 tel. 604 476 430
 mgr Kamila Maziarz
 tel. 507 100 968

Poradnia rehabilitacji
 tel 604 476 430

Fizykoterapia:
 Nowość Fala Uderzeniowa,
 elektroterapia, pole magnetyczne,
 tera puls, laser, solux, ultradźwięki
Rehabilitacja:
 ortopedyczna, neurologiczna
 (metody: PNF, Mc Kenzie),
 uroginekologiczna
 (wysiłkowe nietrzymanie moczu).
 Terapia manualna. Masaż
 Ćwiczenia: Pilates - zdrowy kręgosłup,
 Pilates dla dzieci, Ćw.
 Pilates dla kobiet w ciąży.



Gabinet psychologiczny
 tel. 507 100 968

Psychoterapia
 indywidualnie dorosłych,
 dzieci,
 młodzieży,
 par oraz małżeństw.
Poradnictwo rodzinne

ul. 11-go Listopada 69/77
nr lok 7
 Wizyty domowe

Barbara Węgrzycka
 Specjalista chorób płuc
 Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

**CENTRUM
 BERNARDYŃSKA** **511 511 234**
48 386 95 00



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojtá
- Ocena niemowląt met. Prechtlá
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

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

Zapraszamy!

Y/0643



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 • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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



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**

**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



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

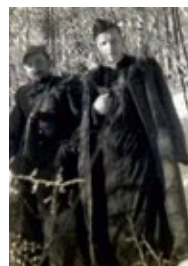
OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20207

Władysław Gurgacz SJ

Jako że sierpień i wrzesień to miesiące „Powstania Warszawskiego” i „wybuchu II wojny światowej”, dziś sylwetka innego wyklętego jezuity – Ojca Władysława Gurgacza, kapelana antykomunistycznego oddziału Polskiej Podziemnej Armii Niepodległościowej, zamordowanego strzałem w tył głowy przez komunistów w krakowskim więzieniu przy ul. Montelupich.



„Nikt z przyjaciół czy znajomych o Gurgacza nie przypuszczał nawet, że ten spokojny, zatopiony w Bogu człowiek, ten młody kapłan, myślący tylko o zbawieniu dusz, stanie się partyzantem, że będzie się ukrywał po lasach i walczył o istnienie wielu ludzi, będących nad brzegiem rozpaczy, dlatego że w ojczyźnie, którą ukochali, zapanała obca przemoc” – napisał o nim przyjaciel.

Urodził się 2 kwietnia 1914 r. w Jabłonicy Polskiej na Podkarpaciu. W 1931 r. wstąpił do nowicjatu jezuitów w Starej Wsi. W latach 1937–1939 studiował filozofię w kolegium jezuickim w Krakowie. Został wyświęcony na kapłana w 1942 r. na Jasnej Górze. Po wojnie niósł posługę kapłańską w szpitalu w Gorlicach.

Od 1947 r. ks. Gurgacz, był w stałym kontakcie z działającą na Sądecczyźnie Polską Podziemną Armią Niepodległościową. Wspierał duchowo jej członków, odprawiając dla nich Msze św., spowiadając i udzielając sakramentów. Na wiosnę 1948 r., zagrożony aresztowaniem, sam zaczął się ukrywać. W maju 1949 r. został formalnym członkiem PPA. Przyjął pseudonim „Sem” i funkcję kapelana oddziału partyzanckiego PPA „Żandarmeria”. Nigdy jednak nie użył broni.

Duchowny jednak wszedł w konflikt z regułą Towarzystwa Jezusowego. Dlatego starał się przekazać informację o miejscu swego pobytu przełożonym zakonowi. „Nie mogę pozwolić Ojcu, by należał do organizacji i przebywał w lesie, gdyż jest to niezgodne ze stanowiskiem duchownym, partyzantka obecnie nie ma sensu i nie słyszałem by taka istniała. Miejsce Ojca wśród młodych w lesie nie jest odpowiednie. Nie mogę narażać całości zakonu dla widzimisię Ojca” – odpowiadał Prowincjał. Pamiętamy, że był to czas bezwzględnej terroru komunistycznego wobec Kościoła.

Tropieni przez bezpiekę partyzanci zamierzali wyjść z lasu i zaszyć się na Ziemiach Odzyskanych. Potrzebowali pieniędzy, które postanowili zarekwirować w Krakowie. Nieudana akcja odbyła się 2 lipca 1949 r. Schwymano jej uczestników, w tym ks. Gurgacza, który był obserwatorem, gotowym w razie potrzeby, np. zranienia, nieść posługę partyzantom. Po ciężkim śledztwie nastąpił czas procesu pokazowego w Krakowie. Propaganda komunistyczna akcentowała, że „ksiądz był przywódcą bandy”. Ksiądz Gurgacz w trakcie samego procesu trzymał się dzielnie. „Jako kapłan organizacji starałem się wpływać na młodych i powstrzymywać ich od niepotrzebnego rozlewu krwi. Zdawałem sobie sprawę z tego, co robię i co mi za to grozi, skoro mnie schwyta. Na śmierć pójść chętnie. Cóż jest zresztą śmierć? To tylko przejście z jednego życia w drugie. A przy tym wierzę, że każda kropla krwi niewinnie przelanej zrodzi tysiące przeciwników i obróci się wam na zgubę” – powiedział.

14 sierpnia 1949 r. skazano go na karę śmierci. Został rozstrzelany 14 września 1949 r. pod murem więzienia. Ciało pochowano w wojskowej części cmentarza Rakowickiego. Nie udało się jednak ukryć miejsca pochówku.

Dziś na jego grobie znajduje się wyryty napis: „Attritus pro Deo et Patria” (Starty dla Boga i Ojczyzny). Stoi też na nim – zgodnie z życzeniem zmarłego – krzyż brzozy. Zrehabilitowany został w 1992 r. W Krakowie ma „swoją” ulicę. W 2008 r. prezydent Lech Kaczyński odznaczył ks. Gurgacza Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

JT JT

**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



wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • 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 RADOŚCI
ul. Kelles-Krauz 32



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

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

PORADY LEKARSKIE:

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

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



GABINET REHABILITACJI

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

Uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia



Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 oraz Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu (Odwykowi) przy ul. Krychowskiej 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. Krychowskiej 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

Fragmenty relacji naocznego świadka cudu słońca w Fatimie



Cud słońca, który miał miejsce 13 października 1917 roku w Fatimie, a którego świadkami były tysiące osób wierzących i niewierzących, pozwala dzięki relacjom naocznych świadków, uświadomić sobie dwie istotne rzeczy:

1. Po raz pierwszy w historii ludzkości Bóg dokonuje cudu (wyłączając Zmartwychwstanie) w przepowiedzianym czasie i miejscu, aby dowieść czegoś;

2. Dowodzi, że wojna jest spowodowana przez grzech; błąd będzie rozprzestrzeniał się z ateistycznej Rosji na cały świat, wzniecając następną wojnę; niektóre narody będą unicestwione, *o ile ludzie nie przestaną obrażać Boga*. Jednak każdy dobry człowiek może dostąpić miłosierdzia, czyniąc szczególne rzeczy, dzięki którym ateistyczna Rosja nawróci się, wtedy

zapanuje pokój. Świat otrzymuje ultimatum.

Posłuchajmy wybranych fragmentów relacji Dominika Reisa*, naocznego świadka wspomnianego cudu:

- Czy słyszał pan, że w Fatimie ma się wydarzyć zapowiedziany cud?

- (...) Wiadomość o tym ukazała się we wszystkich gazetach w kraju. (...) Wielu myślało, że to kłamstwo. Wielu było... jeśli można to tak powiedzieć... jak rząd. *(uwaga: w owym czasie rząd w Portugalii był podobny do komunistycznego rządu w Rosji, który w tym samym roku przejął władzę)*. Rząd wcale w to nie wierzył. Jednak sporo osób, jak mój ojciec czy matka świadomie wyznawali wiarę. I ojciec powiedział: wyruszamy. Powiedział nam to dzień wcześniej, 11 października, a 12 już wyjechaliśmy o godzinie dziewiątej.

- (...) W końcu dotarł pan do Cova wraz z tłumem i gdzie pan poszedł?

- Podeszliśmy bliżej drzewa, przy którym znajdowały się te dzieci. Ta trójka,

o której już słyszeliśmy...

- Wizja, o której donoszono, została objawiona tej trójce w tamtym miejscu?

- Zgadza się. Z tej strony rośło wielkie drzewo i mniejsze drzewka dookoła. I wtedy zaczęło bardziej padać. W miejscu, w którym stałem, było około siedmiu centymetrów wody i błoto. (...) Byłem kompletnie przemoczony... i później około południa wyłoniło się słońce... mogliśmy zobaczyć słońce... Tymczasem padało tak bardzo, jakby pan odkręcił kran w domu. I nagle ten deszcz przestał padać. Słońce zaczęło toczyć się z jednego miejsca do drugiego i zmieniało kolory, raz było niebieskie, innym razem żółte, zmieniało wszystkie kolory! Potem zobaczyliśmy jak słońce zbliżyło się w kierunku dzieci, w kierunku tego dużego drzewa. Wszyscy krzykali. Niektórzy zaczęli wyznawać grzechy, chociaż nie było tam żadnego księdza.

Na podstawie książki Johna M. Hafferta, Meet the witnesses of the miracle of the sun, s. 3-8.

X Pielgrzymka Rodziny Różańcowej Diecezji Radomskiej do Wysokiego Koła

7 października 2017 r.
„Różaniec ratunkiem dla świata”

PROGRAM:

9.30- Godzinki ku czci Niepokalanego Poczęcia NMP

10.00 – Powitanie pielgrzymów – Ks. Kustosz Szymon Mucha

10.15 – Różaniec – /możliwość skorzystania z sakramentu pokuty/

11.00 –Konferencja formacyjna

12.00 – Msza Św. – Bp Henryk Tomasik

14.00 – Koncert – zespół Gospel Radom

14.45 – Ogłoszenia – Krajowy Moderator Żywego Różańca

15.00 – Koronka do Miłosierdzia Bożego



Całość spotkania odbywa się na placu różańcowym.

Prosimy ubrać się odpowiednio i zabrać ze sobą krzesło turystyczne.

Wyjazd: Zapisy w parafiach lub indywidualnie (Wysokie Koło gm. Gniewoszów).

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

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

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

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA 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



8.10.2017 • XVII Dzień Papieski

**IDŹMY NAPRZÓD
z nadzieją**

wyślij SMS **POMOC** pod numer **74 265** (4,92 zł z VAT),
zadzwoń **704 407 401** (4,99 zł z VAT) lub wpłać na konto Fundacji:
81 1320 1104 2979 6023 2000 0001



fot. Grzegorz Galęzka