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

www.zdrowko.com
VII'2013 (212)
ZDRÓWKO
INFORMATOR bezpłatny

WAKACJE

Trwają rozpędzone na dobre. Sezon urlopowy w pełni. Niektórzy żyją już wakacyjnymi wspomnieniami, inni są w trakcie wypoczynku, a wielu czeka z utęsknieniem na wyjazd. Jest też spora grupa osób, które swój urlop - z różnych powodów - spędzą w domu. Wakacje to czas na odpoczynek od pracy zawodowej.

Nieważne, gdzie będziemy urlopować.

Ważne, by wakacji nie zmarnować.

Czy nam się to uda? To już zależy od nas samych.

(Z.G.)

Polskie kwiaty. Foto: Walery

Pamiętnik Perełki.

Wakacyjny kompromis

15 lipca, poniedziałek

Dzisiaj było wielkie pakowanie. Jutro wyjeżdżamy wreszcie na wakacje! W sadzie dużo pracy będzie dopiero od sierpnia, kiedy zaczną dojrzewać jabłka. Ale na razie czeka nas dwa tygodnie wypoczynku. Babcia będzie się opiekować prababcią, a Gladiator i Torreador przypilnują domu i sadu.

Jedynym problemem była trwająca już od kilku tygodni dyskusja o tym, dokąd powinniśmy pojechać, aby dobrze odpocząć (wczoraj oglądałam z rodzicami film „Quo vadis", więc już odróżniam „gdzie" i „dokąd"). Mama chciała odpoczywać nad morzem, a tata wolał jechać w góry. Dyskusje ucichły kilka dni temu, gdy mama zaproponowała tacie pójście na kompromis. „Pojedziemy wprawdzie nad morze, ale ty możesz zabrać ze sobą buty do wspinaczki górskiej" – powiedziała wyraźnie dumna ze swojej wspaniałomyślności. Mimo to tatuś chyba nie był zachwycony tym kompromisem, gdyż bez entuzjazmu powiedział: „Dobrze". I nie dodał „Księżniczko!". A to znaczyło, że nie był w tym momencie w najlepszym nastroju.

Widząc poczucie porażki w oczach taty pomyślałam sobie, że muszę go koniecznie pocieszyć. „Nad morzem spotyka się czasem plaże z wydmami, po których można się wspinać prawie tak, jak po górach" – powiedziałam z nutką nadziei w głosie. „Masz rację, Marysiu", odpowiedział tatuś, nie nazywając mnie tym razem Perełką. Udałam, że prawie tego nie zauważyłam.

ks. Marek Dziewiecki

Troki. Foto: Walery.

ARTYKUŁY:

Wakacje
Czytaj na stronie 4.

Niemowlę latem
Czytaj na stronie 6.

Zasady bezpiecznej kąpieli latem
Czytaj na stronie 9.

„Letnie" choroby
Czytaj na stronie 10.

Pedagogika zabawy
Czytaj na stronie 12.

Duchowy sens odpoczynku
Czytaj na stronie 17.

Wychowanie do sakramentu chorych - pilnie potrzebne
Czytaj na stronie 18.

Świerzb
Czytaj na stronie 20.

Rozważania
Czytaj na stronie 23.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8^{00} - 17^{00}

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*

MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.medicon.com.pl

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, diagnostyki oraz chirurgii dnia jednego.

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
poradnie specjalistyczne

☎ 48 366 81 52
kom. 790 610 790
leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od 7^{00} do 18^{00}

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z **NFZ** w zakresie:

Medycyny rodzinnej:
- Poradnia Pediatryczna
- Punkt Szczepień
- Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:
- urologia
- neurologia
- alergologia
- dermatologia
- okulistyka
- chirurgia urazowo - ortopedyczna
- ginekologia i położnictwo
- zdrowia psychicznego
- psychologia
- medycyna pracy
- reumatologia
- otolaryngologia
- chirurgia ogólna
- gastroenterologia

Gabinet zabiegowy: m.in.
- EKG, iniekcje,
- szczepienia ochronne,
- testy alergologiczne,
- odczulanie,
- USG,
- RTG,
- Spirometria,
- Światłolecznictwo,
- Kriozabiegi;

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarskie

Leczenie szpitalne - krótkie terminy!

Od dnia1 marca 2012 r. umowa z **NFZ**
- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- chirurgia ogólna
- Ginekologia
- Otorynolaryngologia
- Urologia
- Ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe ***z własnym parkingiem*** *to nasze atuty. Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych. Posiadamy Aptekę i Zakład Optyczny.*

„Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny”

Z/0073

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 11
Ginekologia - str. 2, 11, 21
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 17
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 14
Neurologia str. 8, 9
Okulistyka – str. 5
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia - str. 15
Pediatria - str. 21
Psychiatria – str. 10
Psychologia – str. 10, 11
Rehabilitacja – str. 7, 8, 15, 18,
Stomatologia – str. 11, 16, 17, 19

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarstwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa - str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 6,21,22, 23,

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 9, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4,19
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 11, 12, 19, 22

MEDYCYNA PRACY

– str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 22

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 19, 21
Inne - str. 5, 12, 17, 18, 20

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

REHABILITACJA

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

DIAGNOSTYKA

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

Bez kolejek, bez stresu!

P/0420

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

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

PRZYCHODNIA SŁONECZNA www.zdrowko.com

www.medica.radom.pl

Radom
Słowackiego 48
tel./fax: 48 365 49 33
medica@medica.radom.pl

poniedziałek - piątek
7.00-19.00
sobota
7.00-15.00

Udział w Międzynarodowej Kontroli Jakości **LABQUALITY**

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analityki klinicznej

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologia grup krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Hormon antymullerowski - AMH
Inhibina B
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
SperMAR test IgG

L/0273

MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

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

K/0070

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

Kompleksowa opieka lekarska

Wakacje

Lato, wakacje to cudowna pora, która nieodmiennie kojarzy się z wypoczynkiem. Ale wbrew pozorom nie zawsze. Letnie urlopy to także czas, w którym wielu z nas towarzyszy stres zamiast luzu i dobrego samopoczucia. Nie chodzi tu tylko o coraz częściej występujące problemy z biurami podróży ale wiele innych czynników, niezwykle stresogennych w tym okresie.

Sporo zależy od naszej konstrukcji psychicznej, ale…. Wielu z nas ma problem już na etapie wyboru miejsca wypoczynku. Pół biedy jeśli o wyborze miejsca na wakacje decydujemy sami, gorzej, gdy inni członkowie rodziny nie podzielają naszych preferencji w tej dziedzinie. Zamiast wspólnego planowania wakacji mamy konflikt i

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel 501 286 071
Przyjęcia
wtorek-środa
15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg

SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI

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

Q/0045

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

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

GABINET KARDIOLOGICZNO-INTERNISTYCZNY

Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.00, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
EKG w gabinecie

K/0102

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

Specjalistyczna Pracownia Analiz Lekarskich

mgr Krystyna Bałdys
specjalista analityki klinicznej
Radom, ul.Struga 19/21
tel. 48 363 45 66

L/0149

GODZINY PRZYJĘĆ:
codziennie w godz. 7.00 - 9.30 oraz 16.00 - 17.00
w soboty w godz. 8.00 - 9.00

Pracownia wykonuje pełen zakres badań analitycznych. Wszystkie badania wykonywane są na miejscu na najnowocześniejszym sprzęcie laboratoryjnym przy użyciu odczynników wiodących firm diagnostycznych.

Gwarantujemy profesjonalną obsługę pacjentów.

Wydawanie wyników codziennie w godz. 12-17

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr LENA KRAJEWSKA
mikrobiolog

L/0046

Radom, ul. **Żeromskiego 105A**
tel./fax 48 362-12-25
przyjęcia
codziennie **7.00-18.00**,
w soboty **8.00-9.00**

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat
LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002
Labquality

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca

dr n. med. Piotr Lodziński
specjalista chorób wewnętrznych

Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii

Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom

K/0552

tel. 48 362 10 11

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
- leczenie zeza i niedowidzenia
- badania do praw jazdy i szkoły
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie wad wzroku
- bezkontaktowy pomiar cisnienia wewnątrzgałkowego
lek. med. Ewa Krupa specjalista chorób oczu
Rejestracja 606-68-94-50, 48 344-92-47
Gabinet ul. Witolda 6/8 : pn. 14-16, śr. 15-18, czw. 14-16 sob. 10-12
O/0303

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom, ul.Żeromskiego 51 I p.
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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu
przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul.Czarnoleska19
tel. 696 50 15 15
O/0139

nieodzowny będzie kompromis, co jak wiadomo nie zawsze jest łatwe, a prawie zawsze okupione stresem.

Kolejnym wyzwaniem jest pakowanie. Ile osób tyle sposobów pakowania, warto jednak sięgnąć po uniwersalne sposoby ułatwiające ową czynność. Trzeba sporządzić listę rzeczy do zabrania. Zanim ona powstanie zadajmy sobie klika pytań – jaki charakter ma nasz wyjazd, czy planujemy leżenie na plaży czy wyprawy turystyczne, jaka przeciętnie panuje temperatura, w miejscu, które chcemy odwiedzić, czy będzie nam potrzebny dodatkowy sprzęt czy strój do uprawiania sportu, czy na miejscu są warunki do przeprania niektórych rzeczy. Policzmy też dni pobytu i postarajmy się na każdy dzień przygotować „dyżurny" zestaw.

Nie pakujmy się do jednej ogromnej walizki lub torby. Podzielmy bagaż na 2 części. W jednej, np. małej walizce lub plecaku umieśćmy rzeczy, które codziennie będą nam niezbędne również w czasie ewentualnych przerw w podróży (kosmetyki, bielizna i kilka rzeczy na zmianę) W drugiej, również niewielkiej zmieśćmy pozostałe rzeczy, do których będziemy sięgali sukcesywnie w trakcie pobytu na urlopie.

Nic gorszego niż targanie ogromnej walizy, które może się źle skończyć dla kondycji naszego kręgosłupa i innych części ciała, albo w przerwie podróży, gorączkowe poszukiwanie szczoteczki do zębów, która dziwnym trafem znalazła się na samym dnie bagażu.

Suwalszczyzna - foto: Walery.

Gdy dotrzemy na miejsce zadbajmy o dobry humor i pozytywne nastawienie do świata. Nawet wakacje marzeń nie w każdym punkcie muszą być takie, jak je sobie wymarzyliśmy, co nie znaczy gorsze. Plany zawsze można korygować, a drobiazgami nie należy się przejmować. Chyba wszyscy podczas wakacji mieli okazję spotkać wiecznie, ze wszystkiego niezadowolone osoby. Są zmorą każdego towarzystwa i swoją własną jak można przypuszczać.

Cieszmy się latem, okazją do wypoczynku, towarzystwem bliskich osób i każdą pogodą. Niektórzy twierdzą przekonująco, że nie ma złej pogody jest tylko złe ubranie, niewłaściwie dobrane do określonego typu pogody. Starajmy się wypoczywać w taki sposób, aby nie zakłócać wypoczynku innych osób. Pamiętajmy też, że udany wypoczynek to bezpieczny wypoczynek. Przestrzegajmy zatem przepisów bezpieczeństwa zarówno w drodze na wakacje jak i w czasie ich trwania.

Sekcja Organiz. i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

CENTRUM FERTILITY CARE
Poradnia Rozpoznawania Płodności i Zdrowia Kobiety "Dar Życia"
Radom, ul. Górnicza 6/32
Katarzyna Kaszo-Stanik
Instruktor Creighton Model System
tel: 510 052 049
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

G/0562

Gabinet
INTERNISTYCZNO-
-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ
w RADOMIU uL. 1905 ROKU 21 (I piętro, wejście z tyłu budynku)
ALKOHOLIZM, HAZARD, NARKOMANIA
Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9^{00} - 17^{00}
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl
DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH
H/0448

„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 szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług)
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
(również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52, 600 766 982
osobiście: pn, -pt. w godz. 9-16
P/0430

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Żeromskiego 75 pok. 408
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. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363

Niemowlę latem

Wydawać by się mogło, że w czasach łatwo dostępnej edukacji nie powinno się spotykać przypadków przegrzewania niemowlęcia latem. Niestety wciąż nie tak rzadkie są przypadki, gdy w upalny dzień mijamy na ulicy małe dziecko „zapakowane" w koc i wiezione w pełnym wózku z postawioną budką

Upały mogą spowodować u dzieci wiele niebezpiecznych skutków, takich jak:

Potówki – pojawiają się dość często w postaci czerwonych krostek, nierzadko z pęcherzykami. Ważne jest nieprzegrzewanie skóry i częste wietrzenie. Znaczną poprawę przynoszą kąpiele przygotowane według sposobu naszych babć – z dodatkiem kopiatej łyżki mąki ziemniaczanej.

Przegrzanie– objawia się rozgrzaną skórą, zaczerwienieniem, podwyższoną temperaturą, niepokojem. Trzeba wtedy przenieść dziecko w chłodniejsze miejsce, zdjąć ubranko i skontrolować temperaturę ciała. Na czółko stosujemy chłodny okład, wysoką temperaturę próbujemy obniżyć. Gdy dziecko jest nadal rozpalone i niespokojne, wzywamy lekarza.

Udar cieplny – wzywamy pogotowie, stosujemy chłodne okłady, podajemy picie. Głównymi objawami udaru cieplnego są: gorąca, sucha skóra, nadmierne pobudzenie lub senność, niekiedy nudności, wymioty, a nawet drgawki i utrata przytomności.

Odwodnienie– zawsze wymaga konsultacji lekarskiej, do czasu wizyty lekarza próbujemy podać niemowlęciu picie, przystawiamy do piersi. Dziecko odwodnione ma suche usta, mało siusia, a mocz jest koloru ciemnożółtego. Ponadto możemy zaobserwować zapadnięte oczy. Symptomem wskazującym na odwodnienie jest też łatwy do przeprowadzania „test" – gdy uchwycimy palcami fałd skóry na brzuszku, a następnie puścimy, skóra nie wygładzi się.

Aby nie dopuścić do niekorzystnych skutków upalnego lata dla małego dziecka pamiętajmy, że:

• Unikajmy spacerów w godzinach największego nasłonecznienia (między 11 a 15). Najlepszą porą są ranki oraz późne popołudnia, gdy słońce nie praży już tak mocno.

• Spacerując, szukajmy chłodu i cienia, jeśli jest taka możliwość – drogi asfaltowe zastąpmy alejkami parkowymi.

• Korzystając z wózka głębokiego, pamiętajmy, że rozłożona budka nagrzewa wnętrze. Lepiej jest opuścić budkę i osłonić

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.

- Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
- Poradnia Rehabilitacji NFZ

specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Joanna Czekaj - piątki

zabiegi 8-18

- masaż leczniczy aquavibron
- krioterapia
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo
- inhalacje wziewne
- jonoforeza
- elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA

- wspomaga odchudzanie
- wyszczuplenie nóg, bioder, pośladków, brzucha
- zaawansowany cellulit
- obrzęki i ciężkość nóg
- obrzęki kończyn górnych - po mastektonii
- wspomaga leczenie niewydolności limfatycznej

NFZ i Odpłatnie

Radom ul. Główna 12

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie 12-15
wtorki 12-18
telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952 , 608 511 928

NASZ PERSONEL
JEST GODNY TWOJEGO ZAUFANIA
- SPRAWDŹ TO

niemowlę rozłożoną parasolką.

• Pod żadnym pozorem nie opalajmy dziecka! Odsłonięte części ciała smarujmy kremem z filtrem.

• Nie przegrzewajmy dziecka! Należy je ubierać w wygodne, bawełniane ciuszki, w upał wystarczy body. Do przykrycia użyjmy pieluszki tetrowej lub flanelowej.

• W sklepach i innych pomieszczeniach uważajmy na klimatyzację – takie różnice temperatur są dla dzieci niebezpieczne.

• W domu nie przykrywajmy dziecka kołderką (wystarczy pielucha tetrowa, flanelowa, a nawet sama poszewka od kołderki).

foto: Walery

„CHROBREGO” NZOZ Elżbieta Stachura
e-mail: e.stachura@vp.pl , www.nzoz-chrobrego.pl

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)

Wypożyczanie sprzętu medycznego

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6

Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

- wirówka kończyn dolnych i górnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradzwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

R/0182

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Z/0313

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:
- *EKG* - *pomiar RR*
- *iniekcje* - *szczepienia ochronne*

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon 15-16, wt 8-14
Środy 15^{30}-16^{30}, czwartek 15-16

IF INTERFACH

monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu

gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych

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

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

Y/0509

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel./fax 48 364-63-71
tel. 48 344-76-51
www.nzoz.radom.pl

C/0269

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.

Krystyna Szafranek
psychiatra dziecięcy - pediatra

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II°

Dariusz Lańczyk
specj. ginekolog położnik

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

Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
- Psychiatryczna dla dzieci i młodzieży

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE i OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

• Zasłaniajmy okna, prażące słońce szybko nagrzewa pokoje.

• Szukajmy w mieszkaniu chłodnego miejsca.

• Unikajmy przeciągów,

W czasie podróży samochodem:

• Przewietrzmy samochód przed jazdą, otwórzmy wszystkie drzwi.

• Nigdy nie zostawiajmy dziecka samego w samochodzie.

• Nie przesadzajmy z klimatyzacją.

• Parkujmy samochód w miarę możliwości w cieniu

• Osłońmy szyby specjalnymi osłonami.

Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

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

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

NOWY ADRES! Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 (MAX-MED)
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDA-MED

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

specjalista neurolog

z-ca ordynatora Oddziału Neurologii RSzS ul.Tochtermana

lek.med. **Ewa Dudzińska**

PRZYJMUJE:

poniedziałki16 -18

Centrum Medyczne MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 -18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. **0606731821**

N/0316

Docent dr hab. med. MAREK PASTUSZKO

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

konsultant wojewódzki i regionalny
ds. neurochirurgii
30 lat praktyki
w Klinice Neurochirurgii AM w Warszawie

KONSULTACJE PORADY

Radom ul. Struga 57A

wtorki godz 15.30-16.30
Zapisy tel. 693 159 205

N/0389

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

ECHO SERCA
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych

USG tarczycy, jamy brzusznej, piersi, przeciemiączkowe, stawy u dorosłych, stawy biodrowe u dzieci

EEG KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

N/0119

N/0555

specjalista neurolog
Justyna Dzięcioł-Hryniewicz

Przyjmuje:
Centrum Medyczne AESKULAP
Radom, ul. Krakowska 5/7

każdy nieparzysty czwartek miesiąca
od godziny 15.15
Zapisy tel.: 606 737 173

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 48 365 11 13

Kozienice:
SPZOZ „Przychodnie Kozienickie"
ul. Sienkiewicza 28
czwartki w godz. 16-18
rejestracja, tel. 881 6518 20

N/0544

GABINET NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Elżbieta Kowal**

specjalista neurolog
ordynator Oddziału Neurologii
RSzS ul.Tochtermana

PRZYJMUJE:
poniedziałki od godz.16

Poradnia Rehabilitacji
Radom, ul. Okulickiego 76

POLMEDIC

tel. rejestracji: 48 381 08 88

N/0392

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul.KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka

neurolog

604 994 824

tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

N/0459

Zasady bezpiecznej kąpieli latem

Każdego roku w mediach nie brakuje informacji o zasadach bezpiecznej kąpieli latem, ale wciąż niestety dla niektórych, letni wypoczynek nad wodą kończy się dramatycznie, utratą życia

Suwalszczyzna - foto: Walery.

lub zdrowia. Przypomnijmy więc kilka najważniejszych zasad, o których warto pamiętać wybierając się nad wodę.

• Zażywajmy kąpieli wyłącznie w miejscach strzeżonych, tak gdzie jest ratownik WOPR. Nie wolno też pływać w miejscach, gzie występuje szlak żeglugowy, w pobliżu budowli i urządzeń wodnych oraz w miejscach oznakowanych zakazem kąpieli.

• Należy bezwzględnie przestrzegać regulaminu kąpieliska. Nie powstał po to byutrudnic nam życie, ale by je ochronić.

• Nie korzystajmy z akwenów o bardzo zimnej wodzie (jeśli nie uprawiamy kąpieli w przeręblі i nie jesteśmy przyzwyczajeni do zimniej wody).Bardzo zimna woda jest niebezpieczna zwłaszcza gdy nie przygotujemy organizmu poprzez wcześniejsze ochlapanie ciała. Gwałtowne do niej wejście może się zakończyć wstrząsem termicznym.

• Nie wolno skakać do wody na główkę w nieznanych miejscach, jak również będąc mocno rozgrzanym. Wiele już osób przypłaciło taki skok trwałym kalectwem lub śmiercią.

• Pod żadnym pozorem nie wolno pływać podczas burzy, czy przy znacznie obniżonej widoczności oraz intensywnym wietrze, a także po zmroku.

• Nie wolno podczas kąpieli podtapiać innych osób, spychać kogoś gwałtownie do wody. Taka „zabawa" może się zakończyć tragicznie.

• Zawsze dostosowujmy miejsce do pływania dystans do naszych rzeczywistych umiejętności pływackich

• Pływanie i alkohol całkowicie się wzajemnie wykluczają. Bardzo wielu wypadkom ulegają osoby, które o tym zapomniały.

• Nie zażywajmy kąpieli na czczo, ani bezpośrednio po jedzeniu.

• Po kąpieli odpocznijmy. Pływanie to znaczny wysiłek fizyczny, po którym nie należy podejmować, kolejnego, dużego wysiłku.

• Po wyjściu z wody należy przebrać się w suche ubranie. Nadmierne wyziębienie organizmu w zetknięciu z wysoka temperaturą otoczenia, może zaowocować przeziębieniem

• Zwracajmy uwagę na inne osoby w naszym otoczeniu, ktoś może potrzebować pomocy.

Sekcja Organiz
i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S.

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog

N/0089

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

Y/0520

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

- 1. Lekarza specjalistę psychiatrę,
- 2. Lekarza specjaliste psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
- 3. Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- 4. Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- 5. Lekarza specjalistę pediatrę

Informacje: tel.: 48 332 27 69

Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie, przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego, jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT

ARMED ORT RADOM

Radom, ul.Bernardyńska 1
48 360 10 26
48 340 29 03

Przyjęcia pacjentów od poniedziałku do piątku 8-17, 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 8-16

AA/0323

www.armed-ort.pl

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEPY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
PRACA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
PRAKTYKA LEKARSKA
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od godziny 15
poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15
zapisy od godziny 10
Badania USG
- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo
Biopsje pod kontrolą USG
- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Gabinet Medycyny Estetycznej
- Laseroterapia - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- Peelingi lecznicze - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- Mezoterapia - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX
- Makijaż permamentny
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

RADOMSKIE STOWARZYSZENIE „POMOCNE DŁONIE”
pomaga 10 lat
www.pomocnedlonie.1k.pl
adres korespondencyjny Stowarzyszenia:
26-600 RADOM ul. Malczewskiego 16 skr. poczt. 247
48 383 53 53, 600 168 664
GRUPA WSPARCIA
dla opiekunów chorych na Alzheimera
727 914 566
I/0495

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

„Letnie” choroby

Panująca latem wysoka temperatura otoczenia sprzyja występowaniu niektórych chorób, takich jak angina, infekcje grzybicze, zapalenie ucha czy atakom wirusów, min. opryszczki.

Angina jest chorobą górnych dróg oddechowych. Dotyczy ona okolicy gardłowej jamy ustnej, a konkretnie migdałków podniebiennych, które w anginie stają się siedliskiem chorobotwórczych patogenów. W związku z tą lokalizacją w przebiegu anginy można zaobserwować szereg charakterystycznych objawów. Najpowszechniejszym symptomem jest ból gardła, uczucie drapania lub zalegania czegoś w gardle oraz przeszkody podczas połykania. Są to objawy towarzyszące większości infekcji górnych dróg oddechowych, jednak dla lekarza wystarczające do rozpoznania anginy w połączeniu z badaniem przedmiotowym, które polega na dokładnym oglądaniu gardła i uciskaniu szpatułką na migdałki podniebienne (w celu sprawdzenia, czy nie wydobywa się z nich wydzielina). Gardło w anginie jest zaczerwienione, łuki podniebienno-gardłowe są rozpulchnione, obrzęknięte i powiększone. Na migdałkach mogą znajdować się naloty w postaci białych mas występujących na migdałkach. Jeśli lekarz stwierdzi obecność takich objawów, może bezsprzecznie postawić rozpoznanie anginy ropnej. W chorobie tej występuje tez gorączka.

W celu uniknięcia groźnych powikłań zarówno u dorosłych jak i dzieci, może być celowe podanie antybiotyku.

Angina jest skutkiem inwazji drobnoustrojów. Dostają się one do gardła drogą kropelkową, czyli poprzez bezpośredni kontakt z osobą chorą, która nieświadomie przekazuje nam wirusy lub bakterie, które wywołują chorobę. Narażenie na infekcję określonymi wirusami lub bakteriami zmienia się wraz z wiekiem.

Najczęstszą przyczyną zapalenia gardła i migdałków podniebiennych są infekcje wirusami. U dzieci powyżej trzeciego roku życia jest to 70-85 proc. zakażeń, u niemowląt i dorosłych 90-95 proc.

U osób dorosłych zwykle infekcja ustępuje samoistnie i nie wymaga postępowania terapeutycznego prowadzonego przez lekarza. Pacjenci zwykle sami ordynują sobie postępowanie przeciw-

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
S/0308

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
środa od 15.00
tel. 695 757 775
S/0362

GABINET PSYCHOTERAPII ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)
mgr Dorota Kosman
psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice, natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)
Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99
H/0480

GABINET PSYCHOLOGICZNY
Agnieszka Kołątaj
PSYCHOLOG KLINICZNY
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna
H/0524
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

Od 8 lipca mydlarnia u Franciszka w Radomiu mieści się przy ul. MONIUSZKI 19!
tel. 48 360 26 03; czynne: pon - pt 10-19, sob 10-16; www.mydlarnia.info

bólowe i przeciwzapalne za pomocą leków dostępnych bez recepty.

W przypadku dzieci każda infekcja wymaga interwencji lekarskiej ze względu na możliwe ryzyko powikłań oraz konieczność różnicowania każdego przypadku zachorowania z innymi, znacznie groźniejszymi chorobami.

Bakterie (paciorkowce) odpowiadają za 15-30 proc. zapaleń gardła u dzieci i 5-10 proc. u dorosłych. Powoduje powstawanie ropnych nalotów, których obecność stwarza potrzebę podania antybiotyku.

Infekcje grzybicze na które jesteśmy narażeni latem to min, grzybice stóp czy okolic intymnych. Uniknięcie tego typu nieprzyjemnych wakacyjnych niespodzianek jest możliwe dzięki zachowaniu higieny. Przy basenach i innych uczęszczanych kąpieliskach nie chodźmy boso. Korzystajmy tylko ze swojego obuwia i ręczników. Nadzwyczaj starannie dbajmy o higienę ciała.

Zapalenie ucha to, jedno z najczęstszych powikłań niedoleczonego przeziębienia, albo infekcja bakteryjna innego pochodzenia. Zarazki dostają się do ucha środkowego i powodują zapalenie z gromadzeniem się wysięku. Wskutek podwyższonego ciśnienia w uchu środkowym może dojść do przerwania błony bębenkowej i wycieku ropnego płynu. Wówczas ból staje się słabszy a gorączka opada. Objawy zapalenia ucha to dojmujący ból nasilający się nocą; osłabienie słuchu; gorączka; a u dzieci dodatkowo nudności i wymioty

Największe ryzyko zachorowania występuje u dzieci do 11. roku życia, które stanowią połowę pacjentów. W przypadku zaobserwowania ww. objawów zaleca się wizytę u laryngologa. Podstawą diagnozy jest zbadanie ucha przez wziernik. Leczenie obejmuje podawanie odpowiedniego antybiotyku i leków przeciwbólowych. Gdy ból jest bardzo ostry, lekarz może naciąć błonę bębenkową, co pozwoli na wyciek ropy.

Opryszczka popularnie nazywana jest „zimnem" lub „skwarkiem", wywoływana jest przez wirus HSV-1.. Zazwyczaj choroba objawia się nieestetycznymi przebarwieniami lub pęcherzykami w okolicy ust, ale nie tylko. Atakowi towarzyszy pieczenie i swędzenie. Pierwszą zapowiedzią ataku jest mrowienie w okolicy ust utrzymujące się około 2 dni. Potem następuje „wysyp". Opryszczka odpowiednio leczona utrzymuje się na wargach kilka dni do 2 tygodni.

Dolegliwość jest dość popularna, gdyż wirusem łatwo się zarazić. Wirus opryszczki, jeśli już nas dopadnie, zostaje z nami na całe życie. Nie należy jej bagatelizować ponieważ może prowadzić do poważnych powikłań w postaci zapalenia opon mózgowych. Bardzo często choroba uaktywnia się w okresie letnim, przy dużym nasłonecznieniu i wysokiej temperaturze otoczenia, u osób intensywnie opalających się, w momencie spadku odporności organizmu

„Zimno" może pojawić się na naszej twarzy każdorazowo, gdy chorujemy lub bardzo rzadko. Wszystko zależy od naszego układu odpornościowego i jest indywidualną sprawą. Istnieją pacjenci zarażeni, którzy zachorowali raz w życiu, a są też tacy, którzy dostają opryszczki za każdym razem gdy się denerwują lub są pod wpływem silnego stresu, którym spada odporność z innych przyczyn

Zaczyna się od drobnych pęcherzyków wypełnionych płynem surowiczym. Potem pojawia się pod skórą ropa. Ostatecznie delikatna skóra pęka i zamienia się w nieprzyjemny i stwardniały strup. Nie ma skutecznego lekarstwa, które pomogłoby raz na zawsze pozbyć się z naszego organizmu tego wirusa. W grę wchodzi wyłącznie profilaktyka i leki stosowane doraźnie. Kiedy wystąpią pierwsze objawy opryszczki należy skorzystać z leków antywirusowych, maści lub past z cynkiem. Podczas leczenia warto też zastosować witaminy z grupy B.

Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z R.Sz.S

"AGAMED"
CENTRUM MEDYCZNE
(przeniesione z ul. Kelles-Krauza 32)
NOWA SIEDZIBA: ul.Miła 4/8
tel. 48 360-25-53
STOMATOLOGIA
lek. stom. Czubak Przemysław
lek. stom. Domańska Bożena
lek. stom. Chrzanowska Joanna
lek. stom. Tomasiak Irma
lek. stom. Kotlimowski Piotr
RTG zębów
YO156
protetyka, wybielanie zębów
GINEKOLOGIA
specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold
USG USG USG USG USG USG USG
INTERNA
MEDYCYNA PRACY
badania wstępne i okresowe
Pytel Anna
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy
PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty i niedziele w godz. 8^{00}-21^{00}

ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

SKLEP Z OBUWIEM ORTOPEDYCZNYM
ZADBAJ O PRAWIDŁOWY rozwój swojego dziecka
Indywidualne wkładki ortopedyczne
Komputerowe badanie stóp i wad postawy
rehabilitacja dzieci i młodzieży
gimnastyka korekcyjna
ESMED - Centrum rehabilitacji
ul. Południowa 39, 26-600 Radom
pn-pt 9-18, sb 9-16
tel. 793 614 216
zdrowe Buciki .pl
www.rehabilitacja-esmed.pl
Y/0561

Pedagogika zabawy

Ks. Marek Dziewiecki
doktor psychologii
Autor kilkunastu książek z dziedziny psychologii wychowawczej, przygotowania do życia w rodzinie, profilaktyki i terapii uzależnień

Jedną z form aktywności człowieka jest zabawa. Jest ona szczególnie potrzebna i atrakcyjna w wieku rozwojowym. Trudno byłoby o normalny rozwój dzieci i młodzieży, gdyby z ich życia zupełnie została wyeliminowana wszelka forma zabawy, odprężenia, gry czy rozrywki. Zabawa jest w dużym stopniu aktywnością spontaniczną. Nie znaczy to jednak, że w odniesieniu do zabaw i wszelkiej aktywności ludycznej, nie odnoszą się żadne zasady wychowawcze. Także ta sfera ludzkiego życia i ludzkiej aktywności - jak każda sfera - wymaga wychowania i nie może być pozostawiona zupełnej spontaniczności. Nie może też być wyłączona z oceny moralnej. Przyjrzenie się wychowawczym aspektom zabawy jest szczególnie potrzebne obecnie, gdy zdecydowanie wydłuża się okres rozwojowy dzieci i młodzieży. W społeczeństwach Europy Zachodniej statystyczny wiek osiągnięcia psycho-społecznej dojrzałości przesuwa się na 25-ty a czasem na 30-ty rok życia. Z drugiej strony także dorośli poświęcają coraz więcej czasu na różne formy zabawy i rozrywki.

Analizę relacji, jaka istnieje między zabawą a wychowaniem, zacznijmy od pewnej anegdoty, która wprowadzi nas w problematykę form i treści zabaw. Oto średniowieczny pustelnik przychodzi do wioski, aby poprosić dobrych ludzi o nieco żywności. Na drodze spotyka grupę dzieci, które bawią się z wielkim zapałem. „W co się bawicie?" - zapytał starzec. „W wymyślanie kłamstw. Wygrywa ten, kto wymyśli największe kłamstwo" - odpowiedział jeden z chłopców. „W mojej młodości dzieci nie bawiły się w tak brzydkie gry" - stwierdził oburzony pustelnik. „Wygrałeś" - odpowiedział chłopiec. „Wymyśliłeś największe kłamstwo."

Zabawa jest jedną ze specyficznie ludzkich form aktywności, która towarzyszy człowiekowi w całej jego historii. Powierzchowne spojrzenie na to zjawisko może sugerować, że mamy tu do czynienia z czymś nieistotnym i potrzebnym głównie a może nawet jedynie małym dzieciom. Tymczasem zabawa stanowi cenną formę aktywności, gdyż zaspakaja wielorakie potrzeby człowieka: fizyczne, psychiczne, duchowe i społeczne. Zabawa to nie tylko odpoczynek i rekreacja czy miły sposób spędzania wolnego czasu. Zabawa to także jeden ze sposobów uczenia się siebie i świata, np. poprzez różnego rodzaju testy, gry czy konkursy. Zabawa stwarza szansę nabywania określonych kompetencji fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych. Rozwija sprawność myślenia, wzbogaca słownictwo, poszerza granice fantazji.

Wyrabia refleks, cierpliwość, wytrwałość. Umożliwia uczenie się określonych ról społecznych oraz relacji międzyludzkich. Niektóre formy zabawy posiadają ponadto wymiar terapeutyczny. W pierwszych latach życia zabawa okazuje się podstawowym a czasem nawet jedynym sposobem na dia-

LASER CLINIC CENTRUM ZDROWIA I URODY
ul. M.C Skłodowskiej 17 A
26-600 Radom
biuro@laser-clinic.pl
www.laser-clinic.pl
PAKIETY ŚLUBNE dla Państwa Młodych

Modelowanie sylwetki
- **LIPO-CRYO** - redukcja tkanki tłuszczowej **NOWOŚĆ**
- Vacu-Shape bieżnia, redukcja cellulitu i tkanki tłuszczowej
- Masaż ciała
- Kinezytaping
Zabiegi przeciwzmarszczkowe, przeciwtrądzikowe, redukcja przebarwień i rumienia
Peelingi lecznicze
Ultradźwięki
Mikrodermabrazja diamentowa
- mechaniczne złuszczanie naskórka
Mezoterapia igłowa: - twarzy, - ciała, - skóry głowy
Botox - wypełnianie zmarszczek
- Wypełnianie i powiększanie ust
- Wypełnianie zmarszczek - kwas hialuronowy
- Mezoterapia igłowa twarzy, ciała i skóry głowy
- Mezoterapia igłowa - redukcja cellulitu i rozstępów
- Mezoterapia igłowa - redukcja tkanki tłuszczowej

Pielęgnacja dłoni
- Manicure tradycyjny, hybrydowy
- Przedłużanie paznokci metodą żelową i fiberglass
- Stylizacja paznokci
Specjalistyczna pielęgnacja stóp
- Klamry VHO na wrastające paznokcie
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Pobieranie materiału do badań mikologicznych
- Pedicure leczniczy
Kosmetyka upiększająca
- Makijaż ślubny i okolicznościowy
- Opalanie natryskowe SunFX
- Stylizacja oprawy oczu
- Depilacja ciała
- Przekłuwanie uszu Studex System 75
AB/0538
NOWOŚCI:
Laserowa epilacja owłosienia Light Sheer oraz Laserowe usuwanie przebarwień,
Laserowe zamykanie naczynek oraz fotoodmładzanie najskuteczniejszym urządzeniem IPL firmy Lumenis.
Makijaż permanentny Long Time Liner Promocja -20%
ATRAKCYJNE PAKIETY LASEROWE DOSTĘPNE W NASZYM GABINECIE.
Godziny otwarcia: PON. - PT. 8.00 - 19.00, SOB. 8.00 - 14.00
tel. +48 312 15 51, kom.: 533 310 316, 533 310 317

Salonik Urody
to miejsce w którym :
Skorzystasz ze skutecznych metod zwalczających upływ czasu :
Cryolift - lifting
Mezoterapia - wypełnianie
Accura - nowa jakość skóry
Nomelan - usuwanie przebarwień
Ujrzysz się w nowym, pięknym makijażu.
Uzyskasz manicure, pedicure żele kolorowe - perfekcyjnie.
Nasze atuty to :
wiedza, nienaganna higiena, skuteczność - niezmiennie od 20 lat
Naszym celem jest Twoja satysfakcja
26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
www.salonikurody.pl
AB/559

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

gnozowanie trudności danego dziecka i na udzielenie mu odpowiedniej pomocy.

Zabawa jest zjawiskiem poważnym

Z faktu, że zabawa jest cennym i potrzebnym elementem ludzkiego życia, nie wynika, że należy akceptować każdą jej formę i treść. Istnieją tu bowiem konkretne granice, których przekroczenie może powodować bardzo negatywne konsekwencje w wymiarze indywidualnym i społecznym. Zabawa jest bowiem częścią życia. Bywa wręcz szkołą życia. Ma to miejsce szczególnie w dzieciństwie, gdyż w pierwszych latach swego rozwoju dziecko nie potrafi odróżnić zabawy od zjawisk i zachowań, które zabawą już nie są. Lęka się ono filmu grozy i snu tak samo, jak obiektywnej rzeczywistości. Ale także wtedy, gdy dana osoba wyraźnie odróżnia zabawę od innych rodzajów aktywności, forma i treść zabawy powinna podlegać określonym kryteriom i ograniczeniom. Nawet najweselsza i najbardziej fantazyjna zabawa jest bowiem częścią poważnego i rzeczywistego życia.

Moralny wymiar zabawy

Sposób bawienia się nie jest zatem obojętny moralnie. Przeciwnie, jak każda forma świadomej i dobrowolnej aktywności człowieka, zabawa podlega ocenie moralnej. Warto w tym miejscu podjąć próbę prostego zdefiniowania moralności, gdyż często bywa ona opisywana językiem mało czytelnym i niezrozumiałym dla ludzi spoza kręgu moralistów. Poza tym moralność bywa z reguły ukazywana głównie w kontekście religijnym, a to może sugerować, że dotyczy ona i zobowiązuje wyłącznie ludzi wierzących. Tymczasem potrzeba wrażliwości moralnej wynika nie tylko z przesłanek religijnych lecz także z empirycznego faktu, że człowiek jest jedynym bytem na tej ziemi, który może krzywdzić samego siebie. Człowiek potrafi aż tak błędnie postępować, że popada w uzależnienia, zaburzenia psychiczne, stany samobójcze. Potrafi czynić to, co przynosi mu oczywistą szkodę i co powoduje głębokie rozgoryczenie wobec samego siebie. Potrafi nawet wielokrotnie powtarzać te same błędy.

W obliczu powyższych faktów jest możliwe zdefiniowanie moralności w sposób prosty i oczywisty. Otóż moralność to zdolność człowieka do odróżniania tych zachowań, które go krzywdzą i niszczą od zachowań, które służą jego dobru i rozwojowi. Definicja taka jest wystarczająca jeśli będziemy pamiętać, że wyrządzanie krzywdy innym ludziom jest wyrządzaniem krzywdy przede wszystkim samemu sobie. Z drugiej strony dojrzała troska o innych stanowi potwierdzenie troski o dobro i rozwój samego siebie.

Zabawa podlega ocenie moralnej właśnie dlatego, że może być miejscem rozwoju lub krzywdy. Wprowadza przecież w konkretny świat pojęć, treści, przeżyć i więzi. Nie jest więc zjawiskiem neutralnym moralnie. Formy i treści zabawy - nawet te najbardziej spontaniczne - nie są czymś przypadkowym. Są one wyrazem sytuacji życiowej danej osoby, odsłaniają jej potrzeby, zainteresowania, przeżycia, sposoby myślenia, wartościowania a także sposoby odnoszenia się do siebie i innych. Są przez to ważnym sprawdzianem moralnej wrażliwości i dojrzałości.

W zabawie niedopuszczalna jest zatem zasada: róbcie, co chcecie. Nie tylko bowiem w „poważnym" życiu lecz także - a może nawet zwłaszcza - w aktywności ludycznej łatwiej jest czynić to, co miłe niż to, co wartościowe.

Ciąg dalszy na str. 14.

INFORMACJE O APTEKACH

Radom

mgr Helena Borysewicz-Pawlik
ul.Chrobrego 9
tel. 48 36-407-07

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul.Komandosów 4
tel. 48 363-43-41

Apteka prywatna
ul.Sandomierska 10
tel. 48 366-20-30

"Farm-Medica"
ul.Sienkiewicza 6
tel. 48 362-55-70

W.W. Rakowscy
ul.Traugutta 15
tel. 48 363-38-85

mgr farm. Radosław Pawlik
ul.Warszawska 4
tel. 48 36-47-101

mgr. farm. Przemysław Niedziałek
ul.11 Listopada 69/77 lok.7
tel. 48 360-74-83

"Medicon"
ul.Gagarina 1
tel. 048 367-15-19

"Apteka ASTRA" HOMEOPATIA
ul.25-go Czerwca 5
tel. 48 363-74-64

www.endomed.radom.pl

ul. Kilińskiego 6, tel.: 48 3400235; 48 3400236;
tel. kom.: 606 169 634, 606 169 637

ul. ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 365 44 72,
tel. kom.: 604 058 628

endomed®

JANUSZ ROMANOWSKI

FIRMA ROKU 2012

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Interniści
Lek. Anna Frydryk
Lek. Małgorzata Barańska
Lek. Anna Malinowska
Lek. Wioletta Sorbian

Pediatrzy
Lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Lek. Grzegorz Walczyński
Lek. Magdalena Opiał
Lek. Monika Ociesa

Gabinet zabiegowy • Punkt szczepień • Laboratorium analityczne • EKG

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- Gastroenterologiczna
- Gastroenterologiczna dla Dzieci
- Onkologiczna
- Proktologiczna
- Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla Dzieci
- Hepatologiczna
- Diabetologiczna
- Kardiologiczna
- Neurologiczna
- Endokrynologiczna
- Ortopedyczna
- Zdrowia Psychicznego
- Psychologiczna

DIAGNOSTYKA

TOMOGRAF KOMPUTEROWY
fenomenalny, fabrycznie nowy 64-rzędowy, jedyny w regionie, jeden z pięciu w Polsce;
RTG cyfrowy – najwyższej klasy; o najmniejszej dawce promieniowania dla pacjenta; fabrycznie nowy;
USG – jama brzuszna, tarczyca, piersi, stawy biodrowe i kolanowe, prostata;
BIOPSJE
ENDOSKOPIA
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
REKTOSKOPIA
POLIPEKTOMIA z oceną hist-pat.
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

B/0029

APTEKI www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com
ENDOMED www.zdrowko.com

Danuta Kucharska
dr n. med. SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG
Radom
ul. Focha 12/7
I piętro
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16
M/0130

PZG
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 wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)
Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej
M/0451
Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02
ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

Pracowania 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
M/0382
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 18.00
Radom, ul. Czarnoleska 19
os. Południe (Por. Rej. Gab. 3)
tel. dom. 660 426 797
M/0306

Pedagogika zabawy

Ciąg dalszy ze str. 13.

Tymczasem obiektywne konsekwencje zachowań i doświadczeń, przeżytych w czasie zabawy, okazują się zupełnie rzeczywiste i wpływają na postawę człowieka w pozostałych obszarach jego życia. Z tego powodu pewnych słów nie wolno wypowiadać ani pewnych rzeczy nie można czynić nawet w czasie zabawy czy dla zabawy. Nie można np. kogoś poniżać czy szkodzić mu na zdrowiu tylko dlatego, że dokonuje się tego w kontekście zabawy. Obiektywne konsekwencje danych słów czy zachowań są niezależne od intencji sprawcy ani od kontekstu wydarzeń. Jeśli jakieś dziecko doprowadzi inne dziecko do przerażenia czy stanów nienawiści, to przed destrukcyjnymi następstwami takich przeżyć nie uchroni fakt, że miały one miejsce w ramach zabawy. Konsekwencje zabawy (pozytywne lub negatywne) wykraczają zatem zawsze poza samą zabawę.

Zabawa a moralność: podstawowe kryteria

Przeżycia i doświadczenia, które mają miejsce w kontekście zabawy, nie pozostają odizolowane od innych form ludzkiej aktywności. Nie dokonują się w psychiczno-społecznej próżni lecz wiążą się z całokształtem życia i postępowania danego człowieka.

Z tego względu można wskazać jasne zasady moralne, które należy uwzględniać we wszystkich przejawach aktywności ludycznej. Najważniejszym kryterium jest zasada, iż nie można bawić się wartościami, na których opiera się egzystencja człowieka. Nie można zatem bawić się kosztem życia, miłości, prawdy, uczciwości. Nie można bawić się w sposób szkodzący zdrowiu fizycznemu, psychicznemu czy duchowemu. Nie można bawić się kosztem wolności, odpowiedzialności czy sumienia.

Popatrzmy na kilka konkretnych przykładów w tym względzie. Nie jest rzeczą moralną posługiwanie się kłamstwem w zabawie. Nie należy ryzykować życia lub zdrowia dla zabawy. Takimi wartościami można ryzykować jedynie ze względu na miłość. Nie można komuś czy samemu sobie ograniczać wolności (np. „bawiąc" się substancjami uzależniającymi) czy dla zabawy manipulować innymi ludźmi. Nie można bawić się seksualnością, ludzką godnością czy wrażliwością moralną. Każda forma niemoralnej zabawy jest krzywdą: zaburza więzi, wypacza wartości. Na ile jest też osobistą winą moralną danego człowieka, to zależy oczywiście od stopnia jego wolności i świadomości. Ale także wtedy, gdy ktoś uczestniczy w niemoralnej zabawie w sposób nieświadomy czy niedobrowolny, ponosi faktyczną stratę. Także wtedy doznana krzywda jest realna i przynosi konkretne, negatywne konsekwencje. Także wtedy istnieje moralny obowiązek wyciągnięcia wniosków z dotychczasowych doświadczeń i dokonania zmian w postępowaniu.

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żylaków
- Skleroterapia żylaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojacych się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych

F/0071

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943

Nie można bawić się życiem

Najbardziej drastycznym przekroczeniem zasad moralnych jest rozrywkowa wizja ludzkiego życia, czyli traktowanie całego życia jako zabawy. Bawienie się ludzkim życiem (własnym i innych osób) jest zawsze niemoralną postawą, która niesie destrukcyjne konsekwencje. Uniemożliwia bowiem życie w oparciu o miłość, prawdę i odpowiedzialność. Prowadzi do bolesnych konfliktów z samym sobą i z innymi. Redukuje ludzką egzystencję do poziomu rozrywki czy farsy. Gdy życie człowieka traktowane jest jak zabawa, wtedy sam człowiek staje się zabawką we własnych rękach albo w rękach innych ludzi. A być zabawką to znaczy być ofiarą i cierpieć.

Cywilizacja, w której żyjemy, sprzyja traktowaniu życia na sposób zabawy. Jest to bowiem cywilizacja, w której dominuje szukanie doraźnej przyjemności. A kierowanie się przyjemnością jest symptomem regresji do infantylnych form egzystencji lub też przejawem fiksacji, czyli pozostawania na poziomie zachowań typowych w okresie dzieciństwa. Prawidłowy rozwój psycho-społeczny oznacza natomiast - używając terminologii Freuda - przejście od zasady przyjemności do zasady realizmu. Patrzenie realistyczne na ludzkie życie prowadzi do oczywistego wniosku, że egzystencja człowieka na tej ziemi jest czymś poważnym. Śmiertelnie poważnym. Nasze istnienie jest bowiem nieustannym wybieraniem między życiem i szczęściem a śmiercią i nieszczęściem. Niepoważne potraktowanie tego wyboru prowadzi do alkoholizmu, narkomanii i innych uzależnień, do chorób psychicznych, stanów samobójczych, do agresji i przestępczości, do zniszczenia więzi międzyludzkich i do rozpadu całych cywilizacji. Traktowanie życia jako przyjemnej komedii kończy się okrutnym dramatem. Wiedzą o tym doskonale choćby rodzice, których nastoletnie dzieci postanowiły zabawić się życiem.

Typowe zagrożenia

Zabawa jest spontaniczną tendencją i potrzebą człowieka. Jednak zabawy, która jest zdrowa fizycznie, psychicznie i moralnie, trzeba się uczyć. Taka zabawa nie jest ani czymś łatwym ani spontanicznym. Potrzebna jest tu samodyscyplina a także pomoc wychowawcza. Ta ostatnia jest konieczna zwłaszcza w wieku rozwojowym. Dzieci i nastolatki przeżywają bowiem typowe dla tego okresu rozwoju konflikty, napięcia emocjonalne, kompleksy, niepokoje, zaciekawienia, które spontanicznie mogą stymulować szkodliwe formy zabawy, np. w postaci agresywności, przemocy słownej, fizycznej czy psychicznej, w postaci zaburzonych form kontaktu, jak zabawa w wojnę, w oszukiwanie czy kradzież.

NZOZ „EUROMED"
Radom, ul.Główna 12
zaprasza codziennie:
pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18
rejestracja: tel. 48 3699517
w ramach NFZ
DIAGNOSTYKA NIETRZYMANIA MOCZU
BADANIA URODYNAMICZNE
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja: tel. 502164392
F/0331

Pewne formy aktywności, które wcześniej były formą zabawy i rekreacji, stały się obecnie symbolem poważnego zagrożenia dla dzieci i młodzieży. Przykładem są tu dyskoteki, w których dochodzi do sięgania po alkohol, narkotyki i inne substancje uzależniające a także do agresji i przemocy, w tym również do przemocy seksualnej. Podobnie kibicowanie przestaje być formą zabawy i rekreacji a coraz częściej okazuje się formą prymitywnego odreagowania, okrucieństwa i przestępczości a także miejscem tworzenia patologicznych subkultur. Niektóre formy „zabawy" są w rzeczywistości przejawem somatyzacji a nawet zamaskowanym wyrazem depresji czy stanów samobójczych. Do takich „zabaw" należy np. sięganie po alkohol, papierosy, leki psychotropowe, zaburzone zachowania seksualne czy „zabawy" samochodowe, polegające na bardzo ryzykownej jeździe.

Dokończenie na str. 21.

POLMEDIC
CHIRURGIA PLASTYCZNA
Wykonujemy zabiegi:
- plastyka blizn i zniekształceń bliznowatych
- korekcja nosa, uszu
- korekcja piersi
- korekcja fałdów tłuszczowych
- lifting twarzy
- usuwanie tatuaży
- usuwanie znamion barwnikowych

Zabiegi wykonuje:
dr n.med. EDWARD LEWANDOWICZ
adiunkt Kliniki Chirurgii Plastycznej UM w Łodzi
F/0477
Radom, ul.Domagalskiego 7
(dawna przychodnia "Radoskóru")
tel. 48 365 50 39, / 340 19 90

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
lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
ĆWICZENIA BIERNE
R/0092
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

dr n. med.
ANDRZEJ OSTRACH
SPECJALISTA CHIRURGII NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ
Przyjmuje
26-600 RADOM
uL. ŻEROMSKIEGO 51
czwartki
w godz.16-18
F/0454
602-477-709

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
spec. chirurg
www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
- 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

F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

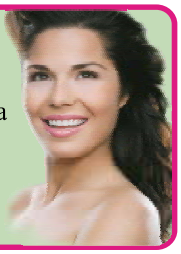
dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

ZDROWIE CHIRURGIA REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE CHIRURGIA REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE CHIRURGIA REHABILITACJA www.zdrowko.com

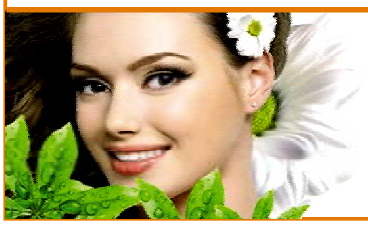
AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
48 369 99 00
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów:
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom ul. Waryńskiego 9a 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
stabilizacja protez
na miniimplantach
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej
J/0498

unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
stomatologia
Radom, ul Piłsudskiego 4/2
tel/faks 48 362 19 40
Radom, ul M. C. Skłodowskiej 7a/13a
tel. 48 362 70 09
www.unident.radom.pl
J/0551


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, zabiegi w narkozie
J/0043

CENTRUM STOMATOLOGICZNE
JANKOWSCY
Centrum Stomatologiczne Jankowscy oferuje pełne spektrum usług z zakresu stomatologii estetycznej, ortodoncji, endodoncji, implantologii oraz implanto-protetyki.
Stomatologia zachowawcza
Stomatologia dziecięca
Stomatologia estetyczna
Implanty
Chirurgia
Protetyka
Ortodoncja
Leczenie paradontozy
Wybielanie zębów
BOROWANIE? NIE DZIĘKUJĘ!
Klinika Przyjazna Dzieciom
Znieczulanie gazem rozweselającym
Innowacje:
Tomografia komputerowa
Leczenie pod mikroskopem
Leczenie laserem
Leczenie bez borowania
-laser-abrazja powietrzna
Leczenie ozonem
Znieczulanie komputerowe

Centrum Stomatologiczne Jankowscy
ul. Okulickiego 30
26-600 Radom
Tel. 48 33 11 663
Kom. 533 018 055
Godziny otwarcia:
pon. - piątek: 10:00-20:00
www.stomatologia-jankowscy.pl
J/0554

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Justyna Głowacz
Katarzyna Wróbel- Kaczorowska
Pełen zakres usług:
- profilaktyka
- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- chirurgia i protetyka stomatologiczna
- stomatologia estetyczna
- wybielanie zębów
- usuwanie osadu przez piaskowanie "AIR FLOW"
- RTG
ORTODONCJA
(aparaty stałe i zdejmowane)
Radom, ul. Poniatowskiego 6/20
☎ 48 36 21 899
J/0369

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

GABINET STOMATOLOGICZNY
HUBERT SZWEDE
PROFILAKTYKA, LECZENIE,
NAPRAWA EKSPRESOWA PROTEZ,
CHIRURGIA, IMPLANTY, ORTODONCJA,
APARATY STAŁE I ZDEJMOWANE,
WYBIELANIE ZĘBÓW,
USUWANIE OSADU I KAMIENIA NAZĘBNEGO
Gabinet:
Radom,
ul.Traugutta 6,
tel. 48 36 249 22
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku:
w godz. od 9 - 19
J/0294

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4
J/0410

Gabinet Stomatologiczny
Elżbieta Kaczkowska
Radom, ul.Dobra 19, tel. 48 3312544
czynny wtorek-czwartek od 15.00
J/0108

Duchowy sens odpoczynku

Jesteśmy już prawie w połowie wakacyjnego czasu. I warto chyba sobie zadać pytanie, jaki projekt na odpoczywnie wpisał Bóg w ludzką naturę. Pierwsze co się narzuca w temacie odpoczynku to zadziwiające stwierdzenie z Księgi Rodzaju: Bóg *«odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął. Wtedy Bóg pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając»* (Rdz 2, 2-3).
Czyżby Bóg się męczył? A może to jest konkretne wskazanie dla nas, że odpoczynek nie jest przywilejem, nie jest opcją, ale jest koniecznością. Czy odżywianie się jest przywilejem? Czy oddychanie jest przywilejem? Odpowiedź jest prosta, te czynności życiowe są koniecznością. Odpoczynek również jest koniecznością, jest potrzebny człowiekowi jak chleb, jak powietrze, jak słońce. Stąd Bóg zostawia nam nakaz w przykazaniu: pamiętaj żeby dzień święty święcić. Boski Konstruktor człowieka, wie najlepiej jak chronić to cudowne dzieło, które stworzył przed zepsuciem, dlatego zostawia konkretny nakaz, jeden dzień w tygodniu odpocznij. I ten nakaz będzie odnosił się też do czasu wakacji, odpoczynku. Odpocznij, to obowiązek.

Ale odpoczywać to znaczy nic nie robić? To znaczy leżeć do góry brzuchem przed telewizorem? Błogosławiony Jan Paweł II uczył nas co znaczy odpoczywać. Najbardziej lubił wtorki, bo to był dzień wolny od codziennych zajęć. Często przyjeżdżał do małego kościółka u podnóża Gran Sasso, który po Jego beatyfikacji stał się pierwszym sankturium w Europie pod Jego wezwaniem. Tam odpoczywał z Bogiem. A tak uczył nas o wakacyjnym odpoczynku:

„Nie należy zatem traktować wakacji wyłącznie jako czasu pustej rozrywki, która zubaża i dehumanizuje, ale jako doświadczenie kształtujące samą egzystencję człowieka. Uwalniając się od rytmów codziennego życia, które męczą i wyczerpują fizycznie i duchowo, człowiek ma możność odkryć na nowo najgłębsze fundamenty swego życia i postępowania. W chwilach wypoczynku, a szczególnie podczas wakacji powinien uświadomić sobie fakt, że praca jest środkiem, a nie celem życia; ma też sposobność, by odkryć piękno milczenia jako przestrzeni, w której może odkryć samego siebie, aby wzbudzić w sobie wdzięczność i otworzyć się na modlitwę” (21.07.1996).

Życzę wszystkim radości z odkrywania głębi wakacyjnego odpoczynku.

Ks. Krzysztof Dukielski

Suwalszczyzna - foto: Walery.

STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

Wychowanie do sakramentu chorych - Pilnie potrzebne

Aktualność tematu:

- Dziś w czasach kultu zdrowia, nieśmiertelności i doczesności sakrament Namaszczenia Chorych przypomina nam, że nasze życie należy do Boga,

- mało ludzi umie porozmawiać z chorym krewnym i zaproponować mu Sakrament Chorych,

- wciąż trwałe są błędne przekonania że Sakrament Chorych jest potrzebny tylko w ostatnich chwilach życia.

Papież Benedykt XVI w Orędziu na XX Światowy Dzień Chorego obchodzony 11 lutego 2012r. napisał, że Sakrament Namaszczenia Chorych zasługuje dziś na większą uwagę zarówno w refleksji teologicznej, jak w działalności duszpasterskiej wśród chorych.

Doświadczamy, że cierpienia i choroby to jeden z najtrudniejszych problemów zawsze niepokojących ludzkość. Jako chrześcijanie odczuwamy jednak światło wiar, która pomaga nam przeniknąć głębiej tajemnice cierpienia i samo cierpienie mężniej znosić. Chociaż choroba ma ścisły związek ze stanem człowieka grzesznego, zasadniczo nie można jej uważać za karę wymierzoną jednostkom za ich własne grzechy. Sam Chrystus, który jest bez grzechu, wypełniając to, co jest napisane w proroctwie Izajasza, w swojej męce wziął na siebie wszystkie rany i uczest-

Radomska Szkoła Wyższa
zaprasza na studia:
INŻYNIERSKIE • LICENCJACKIE • MAGISTERSKIE
oraz
STUDIA PODYPLOMOWE • KURSY Z FUNDUSZY EUROPEJSKICH
na kierunkach:
• Pielęgniarstwo
• Fizjoterapia
• Ekonomia
• Pedagogika
• Gospodarka przestrzenna
• Bezpieczeństwo narodowe
• Geodezja i kartografia
Punkt rekrutacyjny:
26-600 Radom, ul. 1905-go Roku 26/28
w godz. od 7³⁰ do 15³⁰, tel. (48) 383-66-05
WWW.RSW.EDU.PL

ILMED centrum rehabilitacji
BEZPŁATNE KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE
RADOM
UL. SIENKIEWICZA 34/ 2
(+48) 794 773 956
www.rehabilitacja-radom.pl
KINEZYTERAPIA
REHABILITACJA NEUROLOGICZNA METODĄ PNF
MEDYCYNA ORTOPEDYCZNA wg CYRIAX'A
GIMNASTYKA KOREKCYJNA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING
ZABIEGI ESTETYCZNE
LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai- Chi
AEROBIK
REHABILITACJA DOMOWA
R/0508

GABINET REHABILITACJI I MASAŻU LECZNICZEGO
mgr Mirosław Markowski
FIZJOTERAPEUTA
Świadczy usługi w zakresie:
Współczesne metody diagnozy i leczenia tkanek miękkich
- bóle pochodzenia odkręgosłupowego
- bóle i dysfunkcje stawów obwodowych
- bóle pochodzenia mięśniowego
- bóle głowy
Masaż leczniczy
Masaż relaksacyjny
Masaż odchudzający
MOŻLIWOŚĆ WYKONYWANIA ZABIEGÓW W DOMU U PACJENTA
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Tel: 501-279-733
R/0514

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
- ortodoncja - leczenie wad zgryzu u dzieci, aparaty zdejmowane i stałe
- protetyka - korony, mosty, protezy
- stomatologia zachowawcza - wypełnianie światłoutwardzalne
lek.stom. Magdalena Wiosna
specj. ortodonta
godz.przyjęć: wt., czw., pt. 16-18[30]
lek.stom. Maria Kucharczyk-Boroś
specj. ortodonta
godz.przyjęć: pon. 15-18, wt. 8-12, śr. 15-19
Radom, ul.Żeromskiego 85 m 20
(wejście od ul.Młynarskiej, klatka schodowa na lewo, I piętro)
J/0295 tel. 48 363 53 66

ORTO-CENTRUM
Ewa Ożga
lek. stom. SPECJALISTA ORTODONTA
ul. Szpitalna 5 lok. 8
26- 600 Radom
tel. 48 362 10 93
tel. kom. 608 351 574
Godziny przyjęć:
pon. 10 - 15
wt. 14 - 18
śr. 9.30 - 14.30
czw. 14 - 18
J/0563

niczył we wszystkich ludzkich cierpieniach (Iz 53,4-5).

Jan Paweł II w dobitny sposób kieruje słowa zachęty do pomocy chorym przez umożliwienie im między innymi korzystanie z sakramentów: *„Wzywam społeczność kościelną i cywilną, by niosły pomoc w trudnych sytuacjach, w jakich znajduje się wiele rodzin, dźwigających ciężar kogoś bliskiego; zarazem jednak przypominam, że Chrystusowy nakaz nawiedzania chorych skierowany jest przede wszystkim do krewnych osoby dotkniętej cierpieniem. Opieka nad chorym członkiem rodziny sprawowana z miłością i poświęceniem oraz wspomagana wiarą, modlitwą i sakramentami może stać się niezastąpioną formą terapii dla samego chorego, dla wszystkich zaś okazją do odkrycia cennych wartości humanistycznych i duchowych”.* (Orędzie na Światowy Dzień Chorego 1998r.)

Wprowadzenie pastoralne i teologiczne do Rytuału Sakramentu Chorych wskazuje, że szczególny udział w niesieniu ulgi chorym mają krewni i wszyscy, którzy z jakiegokolwiek tytułu nimi się opiekują powinni oni pokrzepiać chorych słowami wiary i wspólną modlitwą, polecać ich cierpiącemu i uwielbionemu Panu, a nawet zachęcać, aby łączyli się dobrowolnie z męką i śmiercią Chrystusa i w ten sposób przyspa-rzali dobra ludowi Bożemu. Kiedy stan zdrowia się pogarsza(np. gdy chory trafia do szpitala) obowiązkiem krewnych i opiekunów jest w porę powiadomić kapłana a chorego delikatnie i roztropnie przygotować do przyjęcia sakramentów w odpowiednim czasie.

Ks. Grzegorz Wójcik
Kapelan w RSS Tochtermana

"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

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne
BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty
B/0335
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813
Nowy Aparat VOLUSON 730

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie rezonansem magnetycznym na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
Henryk Gruszka
Akademickie Centrum Medyczne
ul. Andrzeja Struga 60, 26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

Siedziba firmy:
al. Jana Pawła II 33, 27-400 Ostrowiec Św.
tel. 41 266 58 32 (w godz. 8-18)
L/0553

RADOM diagnosis
ul. Tochtermana 1
(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom
B/0501
REZONANS MAGNETYCZNY
- Nowoczesny aparat GE 1,5T - pełny zakres badań
- Badania bezpłatne NFZ
- Badania prywatne - krótkie terminy (także bez skierowania)
Rejestracja telefoniczna:
48-361-5394
poniedziałek – piątek: od 8 do 18

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz Metodą **F.E.D**
  jedyny aparat w regionie
- usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową**
  jedyny tego typu aparat w regionie
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczyniaków, choroba Graves - Besedowa**
  (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70 %
- **USG** - wszystkie rodzaje badań
- **Laboratorium diagnostyki wad postawy** - stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- **kompleksowa fizykoterapia**
  - ciepłolecznictwo - okłady fango
  - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress" zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0^0

jedyne takie urządzenie w regionie
- gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
- masaż leczniczy oraz relaksacyjny
- łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w róznych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej
- magnetoterapia
- elektroterapia
- światłolecznictwo
- laseroterapia
- ultradźwięki
- hydroterapia

NOWOŚCI w ACM
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej
- Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów - lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych: z Poznania, Lublina, Warszawy
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV–tej generacji

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,
www.acm.radom.pl kom. 502 392 113

Y/0557/X

B/0560

Świerzb

Wydawało się, że od ta choroba to relikt przeszłości, tymczasem spotykana jest coraz częściej, także i u nas.

Świąd, zaczerwienienie, obrzęk i charakterystyczne znamiona, zwiastują jedną z wyjątkowo nieprzyjemnych chorób skóry.

Obecnie szacuje się, że świerzb dotyka w dzisiejszym świecie około 300 mln ludzi. Epidemie tego schorzenia pojawiają się zazwyczaj w krajach, w których panują bardzo korzystne dla rozwoju pasożyta warunki sanitarno-higieniczne, tj a Ameryce Łacińskiej Afryce oraz Południowo-wschodniej Azji

Na rozprzestrzenianie ma wpływ niedobór wody pitnej , co determinuje konieczność jej oszczędzania, co z kolei odbija się na higienie. Poza tym choroby pasożytnicze dużo łatwiej przenoszą się na obszarach gęsto zaludnionych i przeludnionych.

Duży wpływ ma również słabo rozwinięta opieka zdrowotna. Świerzb może się tez rozprzestrzeniać w niektórych środowiskach zawodowych (wojsko, górnicy)

U nas wpływ na jej powstawanie mają niedostatki higieniczne, wynikające głównie z braku odpowiednich nawyków higienicznych.

Okres wylęgania pasożyta jest dość krótki, co również ma wpływ na tempo rozprzestrzeniania się zakażenia – już po trzech tygodniach z jaj powstają dorosłe postaci pasożyta, które mogą infekować kolejne osoby.

Do zakażenia dochodzi przeważnie w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobą chorą na świerzb. Inwazyjne jajeczka mogą również przenosić się poprzez przedmioty codziennego użytku, takie jak ręczniki, grzebienie, przybory higieniczne.

Obserwując u siebie niepokojące objawy należy zgłosić się po pomoc do dermatologa. Świerzb jest uciążliwą i przykrą chorobą, jednak stosunkowo łatwo poddaje się leczeniu. W trakcie leczenia trzeba się starać nie drapać miejsc zmienionych chorobowo.

Cyt.Sekcja Organiz i Rozl.z N.F.Z

Pedagogika zabawy

Dokończenie ze str. 15.

Coraz częściej kryterium doboru zabawy okazuje się szukanie doraźnej przyjemności albo ulgi w cierpieniu. Skrajnym przykładem tego typu „zabaw" jest zabijanie ludzi dla rozrywki, np. poprzez wypchnięcie z pociągu czy pobicie kijem bejsbolowym. Istnieją zatem takie formy „zabawy" i spędzania wolnego czasu, które nie tylko naruszają normy moralne i podstawowe wartości ale wprowadzają ich uczestników w świat patologii i przestępczości. Nowym zagrożeniem w tym względzie są zabawy i gry komputerowe. Czasami już sama ich forma lub treść powoduje poważne szkody psychiczne i moralne. Ponadto istnieje duże prawdopodobieństwo popadnięcia w uzależnienie od komputera. Zabawa zamienia się wtedy w chorobę. Podobne zagrożenie powoduje wielogodzinne i bezkrytyczne oglądanie telewizji.

Zabawa a wychowanie

Właściwie zorganizowana zabawa powinna uczyć i rozwijać a nie szkodzić czy uzależniać. Powinna być ekologiczna, czyli taka, która nie zatruwa środowiska wewnętrznego człowieka: jego zdrowia fizycznego, psychicznego, moralnego czy społecznego. Dzieci i młodzież potrzebują zatem obecności i wsparcia ze strony dorosłych. Potrzebują ich pomocy wychowawczej w odniesieniu do form i treści zabaw. Już sama obecność odpowiedzialnego wychowawcy stymuluje u wychowanków szukanie zdrowszych i dojrzalszych form zabawy i rekreacji. Wychowanie to oczywiście nie tylko kontrolowanie i zabranianie, chociaż taka forma oddziaływania bywa czasem konieczna. Wychowanie to przede wszystkim proponowanie i promowanie zachowań i kompetencji pożądanych, np. zabaw opierających się na myśleniu, na posługiwaniu się książkami, słownikami, na malowaniu, śpiewaniu, na rozwijaniu różnych form kreatywności. Moi znajomi z Mediolanu zbudowali w ogrodzie miniteatrzyk dla ich sześcioletniego synka. Oni sami i ich znajomi z zapałem oglądają wszystkie premiery, które przygotowuje Matteo. Gdy któreś dziecko nie ma talentu, np. do śpiewu czy określonej gry, to można mu wyznaczyć we wspólnej zabawie rolę słuchającego czy bijącego brawo. Pewien nauczyciel muzyki zapisał następującą uwagę w dzienniczku ucznia: „Marek świetnie uczestniczy we wspólnym śpiewie poprzez aktywne i radosne słuchanie."

Prawdziwa radość

Żyjemy w czasach gwałtownych przemian społecznych, ekonomicznych i obyczajowych. Czasy przełomu niosą ze sobą nie tylko określone szanse lecz także konkretne zagrożenia. W naszym społeczeństwie jest wiele osób, rodzin i całych środowisk, które przeżywają kryzys. A gdy człowiek przeżywa kryzys, wtedy także wszelkie formy jego aktywności są naznaczone kryzysem i wypaczone. Dotyczy to także sfery zabawy i rozrywki, która w czasach kryzysu może przemieniać się w sferę cierpienia, krzywdy i zaburzeń. Warto przypominać samemu sobie i wszystkim wychowankom tę podstawową prawdę, iż życie przynosi prawdziwą radość wtedy, gdy się nim nie bawimy. Gdy traktujemy je na serio, czyli z miłością i odpowiedzialnością. Miłość i odpowiedzialność to coś bardzo poważnego. Ale to właśnie odpowiedzialna miłość (ku zaskoczeniu wielu!) przynosi tę jedyną radość, która jest prawdziwa: radość nieoczekiwaną i trwałą. Takiej radości nie możemy sobie zagwarantować żadną zabawą, gdyż jest ona konsekwencją dojrzałego stylu życia.

Trwała satysfakcja płynie z radości życia a nie z rozrywki czy zabawy. Istnieje zatem istotna analogia między życiem i zabawą a miłością i seksualnością. Można być szczęśliwym bez seksualności ale nie można być szczęśliwym bez miłości. Ludzie, którzy potrafią dojrzale żyć, potrafią też radośnie się bawić. Natomiast najradośniejsza nawet zabawa nie może zastąpić radości życia. Ludzie, których życie dotknięte jest kryzysem, nie bawią się wcale. Albo ich zabawy stają się niebezpieczne i smutne.

tp://www.marekdziewiecki.pl/

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
G/0343
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

Radom, ul. Słowackiego 140a, tel/fax: 48 365 05 56, kom. 502 451 002
Czynne: pon-pt:10-17, sob: 10-13
Oprawa certyfikatów, dyplomów
obrazów i luster, szkło
Lustra: w ramach i łazienkowe
Oprawa grafik, plakatów i zdjęć
Lustra fazowane
Półki szklane i akcesoria
Passe-partout
lusterka samochodowe
szyby zespolone do okien PCV
Zamówienia indywidualne
Y/0504

Katarzyna Sułecka-Skuza
LEKARZ CHORÓB DZIECIĘCYCH
WIZYTY DOMOWE
48 34-59-607
603605986
S/0028

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe
MARTA NAZIMEK
specjalista chorób dzieci, diabetolog
tel. 696 50 15 15
T/0539

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY
lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
BADANIA USG
również
WIZYTY DOMOWE
wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰
Tel.dom. 48 385-11-42 tel.kom. 603208589
T/0074

GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PEDIATRIA www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
WETERYNARIA www.zdrowko.com

www.nzoz-srodmiescie.pl

Z/0262

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
"ŚRÓDMIEŚCIE 1" sp. z o.o.
Radom, ul.Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie lub osobiście

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
UMOWA Z NFZ

ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZA
Wojciech Godek - gin. poł.

OFERUJEMY BADANIA WSTĘPNE
i OKRESOWE DO PRACY

GABINETY PRYWATNE

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
tel: 503 767 519	
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
tel: 603 795 991	
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
tel: 505 259 324	

wizyty w miejscu lub domowe
po uzgodnieniu telefonicznym

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. - pt. 15-17
Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362-12-25
D/0047

ESTIVANCE
www.estivance.pl
Dr n. med. Maciej Krajewski
specjalista dermatolog
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)
dermatologia estetyczna i dermatochirurgia
najskuteczniejsze systemy laserowe

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

- **BOTOX**
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

*(BEAUTY EXPERT magazynu URODA)

KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN*

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. 48 360 44 56
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, tel. 22 898 34 51
D/0432

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

ZTM Stymat
REFUNDACJA - umowa z NFZ

AA/0076

* CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA *
* Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
* Pieluchomajtki * Sprzęt stomijny *
* Wózki inwalidzkie * Laski, kule, balkoniki *
* Peruki * Protezy piersi * Obuwie i wkładki ortopedyczne *
* Materace i poduszki przeciwodleżynowe *
Glukometry * Ciśnieniomierze * Inhalatory * Ssaki *
APARATY DO MIERZENIA CIŚNIENIA GŁOŚNOMÓWIĄCE

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY NA MIEJSCU

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY: Pon.-Czw. 9-17, Pt. 9-16, So. 9-13
www.stymat.pl stymat.radom@vp.pl

Przychodnia Weterynaryjna Pankracy

DYŻUR CAŁODOBOWY
Radom, ul. Maratońska 1/1, tel. (48) 331 52 76
USG, RTG, LABORATORIUM, SZPITAL, SKLEP
www.pankracy.radom.pl

POZOSTAŁE ADRESY I TELEFONY:

ZESPÓŁ LEKARZY RODZINNYCH,
Radom, ul. Domagalskiego 7 (budynek B, przy aptece),
tel. 48 340 08 94
Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 48 331 26 78
ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH,
Radom,ul.Domagalskiego7 (budynek A)
tel.48 365 50 39 /340 19 90
Radom, ul. Okulickiego 76, **tel. 48 344 86 04**

PORADNIA REHABILITACJI MEDYCZNEJ,
Radom, ul. Okulickiego 76,
tel. 48 381 08 88
GIMNASTYKA LECZNICZA,
Radom, ul. Okulickiego 76,
tel. 661 350 661
MEDYCYNA ESTETYCZNA,
Radom, ul. Okulickiego 76,
tel. 48 344 86 04 /609 800 008

POLMEDIC www.zdrowko.com
POLMEDIC www.zdrowko.com
POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH www.zdrowko.com

Rozważania

Stopniowa przemiana

Czy nierealnym jest wyobrażać sobie życie, w którym wszystko jest światłem, szczęściem, radością?

Tutaj na ziemi nigdy nie będzie doskonale, wiemy o tym i to bardzo dobrze. Jednak jest możliwa taka wewnętrzna przemiana, podczas której niebiańskie życie coraz bardziej będzie przenikało całe naszą osobę i to pośród zwyczajnego, codziennego bytowania. Może nie wszyscy chcą do tego dojść w trakcie swego ziemskiego pielgrzymowania, ale i tak warto ukierunkować się i dążyć do tego celu; zresztą każdy, kto idzie właściwą drogą, jakoś po części do tego celu zmierza. Bóg posyła też nieustannie swoich emisariuszy, którzy świadczą o takim życiu; ludzi, których może w sposób szczególny obdarzył łaską, aby dodawali nam odwagi w trakcie drogi.

(Wilfrid Stinissen)

MIEJSCE NA
TWOJĄ REKLAMĘ
zadzwoń 601 319 048

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

W redakcji, Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
internet:
www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail:
zbigum@op.pl

telefonicznie:
redakcja - 48 33 11 259
- 601 319 048
lub przez przedstawiciela Jacka Gumińskiego - 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
TELEFON DYŻURNY: 602307457
KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. - pt. godz. 15.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek - piątek godz. 14.30
sobota - niedziela, święta 10.30
SPOWIEDŹ: w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
KAPELANI: ks. dr R. Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica) tel.: 48 362 3442

PEŁNY ASORTYMENT LEKÓW
- leki recepturowe
- leki na zamówienie

A/0500

APTEKA

Radom
ul.Chrobrego 9
tel. 48 36 407 07
mgr farmacji
Helena Borysewicz-Pawlik

LEKI OCZNE ROBIONE

A/0007

APTEKA „ASTRA"

Radom, ul. 25-go Czerwca 5
(obok ronda przy ul. B.Prażmowskiego)
48 363-74-64

CZYNNE
PN-PT 8.30 - 19.00
SOBOTY 9.00 - 14.00

LEKI GOTOWE i RECEPTUROWE
HOMEOPATIA
PIELUCHOMAJTKI

A/0003

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4
tel. 48 36 47 101

A/0131

Apteka

mgr farm.
Przemysław Niedziałek
Radom,
ul.Komandosów 4
tel. 48 363 43 41
ul.11 Listopada 69/77 lok.7
tel. 48 360 74 83

A/0006

APTEKA Medella

7 dni w tygodniu

ul. Okulickiego 47 Radom

pon - sob: 7.00 - 21.00, nd: 9.00 - 20.00

A/0556