

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rok 2015

Rok, który właśnie rozpoczęliśmy jest przez wiele organizacji ogłaszany ROKIEM RODZINY. Od 1 stycznia każda rodzina wielodzietna będzie mogła otrzymać Kartę Dużej Rodziny. Również dla Caritas w tym roku rodzina będzie priorytetem. Tegoroczny XV Dzień Papieski obchodźć będziemy pod hasłem Jan Paweł II – Patron Rodziny. To dobry znak, który wskazuje, że rodzina zostaje postawiona w centrum uwagi naszego społeczeństwa.

Tak się złożyło, że nasze mazowieckie ferie przypadają na początku roku. Zimowy odpoczynek to bez wątpienia czas, w którym mamy szansę częściej spotykać się z najbliższymi i budować z nimi relacje. Życząc Państwu udanego i radosnego wypoczynku, obiecuję, że i w Zdrówku w tym roku nieco więcej będzie o rodzinie, bo to przecież wartość największa.

ZG



foto: Wojtek Skrok

ARTYKUŁY:

Bogactwo natury – imbir

Czytaj na stronie 4.

Tatry wciąż rosną...

Czytaj na stronie 7.

Boom na internet rzeczy

Czytaj na stronie 8.

Sól – cichy zabójca?

Czytaj na stronie 11.

Kosmetyki naturalne

Czytaj na stronie 12.

Ortezy kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego

Czytaj na stronie 14.

Kulturalnie w 2015

Czytaj na stronie 17.

Logopeda radzi

Czytaj na stronie 18

Cierpienie i pogoda ducha

Czytaj na stronie 23

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



POSIADAMY SPRZĘT NAJNOWSZEJ GENERACJI:
RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ** oraz komercyjnie



Radom, ul. Gagarina 1

48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52

Leczenie szpitalne

Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

www.medicon.com.pl

- medycyna rodzinna
- poradnie specjalistyczne
- medycyna pracy

• **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



Komercyjne usługi medyczne

• **kardiologia również dziecięca**

(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)

• **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

• **neurologia**

UWAGA!

**Zabiegi okulistyczne
usunięcia zaćmy - komercyjne**

Zapisy telefon: 367-15-16, 514-997-620, 794-775-756
od pn. do pt. w godz. 8.00-16.00

Atrakcyjne Ceny!!!

Możliwe raty!!!

Najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność, krótkowzroczność, astygmatyzm, a także soczewki wieloogniskowe.

prof. dr hab. n. med. Iwona Grabska-Liberek

Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu im. Orłowskiego w Warszawie
i Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, Konsultant Wojewódzki Okulistyki.

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 15
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 11, 14
Ginekologia – str. 2, 13
Hematologia – str. 19
Interna – str. 4, 14, 17
Kardiologia – str. 4, 14
Laryngologia – str. 14
Neurologia – str. 8, 9
Nefrologia – str. 15
Okulistyka – str. 5
Onkologia – str. 4, 19
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 15
Psychiatria – str. 11
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 7, 18
Stomatologia – str. 16, 17
Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 13, 24
Pielęgniarnictwo – str. 6, 7
Opieka długoterminowa – str. 6, 7
NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 18, 20, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 18
Laboratoria – str. 3, 4

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13, 22

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 5, 14, 19

WETERYNARIA

Przychodnia weterynaryjna – str. 19

Przychodnie – str. 13, 15

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów
prowadzących działalność
medyczną – str. 2, 19, 21, 23
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 przezcięmiączkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

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

**Kompleksowa
opieka lekarska**

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

K/0070

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel./fax 48 364-63-71

tel. 48 344-76-51

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopec
specj. med. rodzinnej - pediatra

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

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

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

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II*

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

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

Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

C/0269

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

- hematologii
- koagulologii
- analitiky ogólnej
- chemii klinicznej
- diagnostyki niepłodności
- diagnostyki chorób tarczycy
- diagnostyki infekcji wirusowych
- diagnostyki onkologicznej
- serologii grupy krwi
- autoimmunologii
- bakteriologii
- mykologii
- genetyki

Nowe badania:

- witamina D3
- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- Borelioza met westernblot
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,
- p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia wg zaleceń WHO
- panele alergologiczne
- D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273



PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Bogactwo natury – imbir

Imbir jest jedną z tych roślin, bez których wiele narodów nie wyobraża sobie życia. Właściwości lecznicze imbiru są powszechnie wykorzystywane w Azji. Dla każdego Azjata imbir to podstawowy dodatek do potraw i bardzo skuteczne lekarstwo na przeziębienie (herbata z imbirem), mdłości (napar z imbiru) czy bóle miesiączkowe (plastry korzenia imbiru).

Przyprawa ta do niedawna kojarzyła nam się z piwem i ciasteczkami z amerykańskich filmów. W polskiej kuchni, w sproszonej postaci, dodawała smaku jedynie flakom, pasztetowi z zająką i piernikowi. Od kiedy świeży korzeń imbiru jest coraz

tańszy i łatwo go kupić nawet na bazarze, wszyscy możemy korzystać z jego cudownych właściwości.

Właściwości lecznicze imbiru – dlaczego imbir jest zdrowy?

Intensywny aromat imbiru, ze świeżym, trochę słodkim, a trochę drzewną nutą to zasługa zingiberolu – składnika olejku eterycznego. Natomiast substancje żywiczne m.in. gingerol i zinferon, odpowiadają za palący, lekko gorzki smak. Wszystkie te substancje mają lecznicze właściwości. Dzięki nim imbir m.in.:

– **Ułatwia trawienie.** Olejek zawarty

w kłączu pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, działa żółciopędnie i rozkurczowo, leczy wzdęcia.

– **Łagodzi mdłości** (jest składnikiem leków przeciw chorobie lokomocyjnej), przeciwdziała wymiotom po narkozie i chemioterapii. Wzmaga apetyt.

– **Zmniejsza agregację** (zlepianie) płytek krwi, chroni więc przed tworzeniem się zakrzepów. Jest niezbędnym dodatkiem do menu osób z podwyższonym cholesterolem.

– **Łagodzi bóle miesiączkowe.** Warto też dodawać go do jedzenia, gdy tylko zauważymy pierwsze oznaki PMS.

– **Leczy przeziębienia i przynosi ulgę chorym stawom**, bo jest bogaty w substancje przeciwzapalne. Wchodzi w skład niektórych maści i plasterów rozgrzewających. Podczas masażu kilka kropli olejku imbirowego przynosi ulgę obolałym mięśniom.

– **Leczy migreny** – regularnie stosowany zmniejsza częstość i ilość ataków, łagodzi też towarzyszące im mdłości.

– **Działa przeciwobrzękowo**, bo zawarty w nim olejek eteryczny ma działanie moczopędne.

– **Dbaj o jamę ustną.** Ma działanie odkażające i odświeżające, pozostawia miły zapach w ustach. Leczy infekcje, pobudza wydzielanie śliny. Warto płukać nim bolące gardło (do szklanki bardzo ciepłej wody wsypać 2 łyżeczki sproszkowanego imbiru).

– **Zwiększa koncentrację i wydajność** umysłową, bo poprawia ukrwienie mózgu. Odrobina sproszkowanego imbiru dodana

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

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca

dr n. med. Piotr Łodziński

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



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich

mgr Krystyna Baldys

- + doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- + specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- + najwyższa jakość badań
- + nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- + wyniki on-line

Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia!

Zestawy badań:

- ✓ dla dzieci
- ✓ dla przyszłych rodziców
- ✓ profile wiekowe



Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

L/0149

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

www.baldys-lab.eu

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr LENA KRAJEWSKA
mikrobiolog

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



L/0046

ZAKŁAD OPTYCZNY ZDZISŁAW PŁASKOCIŃSKI

Aplikacja soczewek kontaktowych
Komputerowe badanie wzroku

GABINET OPTOMETRII
I APLIKACJI SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
mgr. DARIA PŁASKOCIŃSKA- GAWROŃSKA

GABINET OKULISTYCZNY
DR A. BRUDNICKA

zapisy telefoniczne 48 363 37 15

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9-17, sob. 9-13

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

**OKULARY
PRZECIW-
SŁONECZNE**

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

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

EPMED, Radom
ul. Waryńskiego 9A
pn., śr., czw. od 14,30
zapisy na telefon:
606 689 450,
48 344 92 47,
48 331 19 29

do kawy, niweluje jej szkodliwe właściwości.
- **Polepsza krążenie krwi**, wspaniale rozgrzewa cały organizm. W medycynie chińskiej uchodzi za „gorący”, powodujący ogień w ciele. Pobudza też organy płciowe. Tam, gdzie rośnie, czyli w tropikalnej Azji, używa się go jako afrodyzjak.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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



prof. dr hab. n. med.
Iwona Grabska-Liberek

Kierownik Kliniki Okulistyki w Szpitalu
im. Orłowskiego w Warszawie i Prezes Elekt
Polskiego Towarzystwa Okulistycznego,
Konsultant Wojewódzki Okulistyki.

**Zabiegi okulistyczne
usunięcia zaćmy - komercyjne**

Najlepsze na świecie amerykańskie soczewki
wewnątrzgałkowe korygujące nadwzroczność,
krótkowzroczność, astygmatyzm,
a także soczewki wieloogniskowe.

**Atrakcyjne Ceny!!!
Możliwe raty!!!**

Zapisy pod numerem telefonu
367-15-16, 514-997-620, 794-775-756
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

Radom, ul. Gagarina 1
www.medicon.com.pl

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15



Medyczna Szkoła Policealna dla Dorosłych

CZESNE 0 zł

**terapeuta zajęciowy
technik masażysta
opiekun medyczny**

ZAPRASZAMY

Gimnazjum • Liceum Ogólnokształcące
Technikum Uzupełniające • Szkoła Policealna

www.twp.radom.pl Radom, ul. Partyzantów 5/7 tel. 48/362-26-28 lub 723-548-722

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

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
- ultradźwięki
- 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 mastektomii
- 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**

JASMIN

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne. 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



„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 pielęgniarstwa w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

**OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**

P/0536



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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

NZOZ ESSAMED Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

NFZ

REHABILITACJI LECZNICZEJ

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

**Prywatne zabiegi pielęgniarstwa
w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18**

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

P/0436

Tatry wciąż rosną...

Na razie Tatry wciąż rosną, ale za miliony lat staną się niską równiną albo wręcz zastąpi je morze – tak, jak miliony lat temu. O historii Tatr w perspektywie geologicznej opowiada prof. Jan Środoń z Instytutu Nauk Geologicznych PAN w Krakowie.

Wiele pasm górskich na Ziemi doświadcza podobnej cykliczności: powstają, po czym są niszczone i zalewane przez morze. Te cykle trwają setki milionów lat.

W historii Tatr geolodzy znają trzy takie cykle. – My, ludzie, jesteśmy świadkami fazy, w której nasze najwyższe góry wciąż rosną – mówi prof. Środoń.

Obszar Tatr stale się podnosi od ok. 15-20 mln lat. Wcześniej, przez 20-25 mln lat, w ich miejscu znajdowało się morze. Jeszcze wcześniej, przez ok. 50 mln lat, dokonywało się niszczenie poprzednich gór, które powstały z końcem okresu kredowego. Z kolei przez poprzedzające 200 mln lat panowało tu morze, które ok. 300 mln lat temu zalało zniszczone góry systemu waryscyjskiego: ich śladem są tatrzańskie granity.

Nasze najwyższe góry nie rosną wszędzie w jednakowym tempie. – Zwykle gdzieś w skorupie ziemskiej znajdzie się jakiś uskok, na którym odbywa się podnoszenie skorupy. Tatry są świetnym tego przykładem – najszybciej idą do góry od południa, bo tam istnieje uskok tatrzański. W efekcie mają asymetryczną budowę: najwyższe są na Słowacji, gdzie wyrastają z Kotliny Liptowskiej praktycznie znięta. Potem stopniowo opadają w stronę Podhala, dzięki czemu mamy regle – tłumaczy geolog.

Na podobnym etapie co Tatry znajdują się najwyższe góry Ziemi, Himalaje. Te jednak rosną rekordowo szybko – tempo wypiętrzania ich skał mierzy się w kilometrach na milion lat (milimetry na rok), podczas gdy skał tatrzańskich w setkach metrów na milion lat.

Tempo wypiętrzania skał nie jest równoznaczne z tempem rośnięcia gór. – Im wyżej położony jest teren, tym większa siła wiatru, wody i lodu go niszczy. Siłę tych procesów trudno sobie wyobrazić – mówi geolog z PAN. – Zasada jest taka, że aż 85-90 proc. tego, co zostanie wypiętrzone, zjada erozja. To oznacza, że w praktyce teren idący w górę podnosi się na wysokość równą zaledwie 10-15 proc. tego, co wynikałoby z tempa wypiętrzania skał. Jeśli siły działające w skorupie ziemskiej przez milion lat wypiętrzą jakąś skałę na wysokość 200 m, to z powodu erozji ten teren podniesie się zaledwie o 20-30 m.

Erozja zjadała Tatry również w cza-

sach, kiedy doszło do zagłady dinozaurów (ok. 65 mln lat temu). – Choć nie da się powiedzieć, jak dokładnie wówczas wyglądały – można sądzić, że wznosiły się niewysoko nad poziomem morza, bo od dziesiątków milionów lat były niszczone. Morze wkroczyło na ich teren w eocenie – mówi prof. Środoń.

Ślady tego dawnego morza w Tatrach oko geologa wypatrzy bez problemu. – Wiadę je dobrze od naszej, północnej strony, przy każdym wejściu w doliny: Strążyską, Kościeliską, Dolinę Białego. Pierwsze skałki, na jakie tam natrafimy na odcinku kilkudziesięciu metrów, to charakterystyczne wapienie numulitowe. Ich nazwa pochodzi od dużych, łatwo widocznych gołym okiem otwornic – numulitów, których wapienne pancerzyki przepełniają te skały.

Płytkie morze zajmujące miejsce Tatr w eocenie gwałtownie się pogłębiło i zaczęło w pewnym momencie wypełniać osadami, które zachowały się do dziś jako skały zwane fliszem podhalańskim.

Co ciekawe, we fliszu znajdujemy również cienkie, ale liczne i wyraźne warstwy popiołów wulkanicznych – zauważa profesor. To pamiątka pradawnych erupcji, do jakich dochodziło na terenie Karpat. Znajdowały się tam bardzo aktywne pola

wulkaniczne (najbliższe – zaledwie kilkadziesiąt kilometrów od nas, w okolicach Kremnicy i Bańskiej Szczawnicy na Słowacji).

Źródło: Deon.pl

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauza 32



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

PORADY LEKARSKIE:

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

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

UMOWA z NFZ



REHABILITACJA

Pełny zakres usług rehabilitacyjnych
KONSULTACJE LEKARSKIE

zabiegi odpłatne
i na NFZ
reha-complex.pl

RADOM
PORADNIA REHABILITACJI
ul. Sobieskiego 1 (MICHAŁÓW)
tel/fax: 48 345 15 99

☛ KINEZYTERAPIA
m.in. ćwiczenia w basenie,
ćwiczenia w domu pacjenta

☛ FIZYKOTERAPIA

☛ MASAŻ

m.in. leczniczy, limfatyczny, relaksacyjny

KOZIENICE
ODDZIAŁ REHABILITACJI
PORADNIA REHABILITACJI
Al. Sikorskiego 10 budynek Z
tel. 48 332 32 69, 512 040 525

☛ prywatne pobyty
pielęgnacyjno-rehabilitacyjne
☛ rehabilitacja w domu u pacjenta
☛ wypożyczalnia sprzętu
medyczno-rehabilitacyjnego

„CHROBREGO”

NZOZ
Elżbieta Stachura

e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl

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

Wypożyczanie sprzętu medycznego

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- 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
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

W 2015 czeka nas boom na internet rzeczy

Rok 2015 będzie należał do internetu rzeczy oraz inteligentnych, autonomicznych urządzeń wykorzystujących sieć Wi-Fi i Bluetooth do wymiany informacji – przewidują eksperci Kickstarter. To będzie rok, w którym w projektowanie urządzeń zaangażowani będą przyszli użytkownicy – wskazują analitycy, z którymi rozmawiała PAP.

Analitik think tanku (niezależny

komitet doradczy o charakterze organizacji non-profit – przyp. MS) WE the CROWD Marcin Giełzak powiedział PAP, że prognozy ekspertów Kickstartera potwierdza popularność robota rodzinnego Jibo – urządzenie rozpoznaje twarze członków rodziny, może porozmawiać z nimi, przypominać o ważnych wydarzeniach albo czytać książki dzieciom – czy kasku motocyklowego z wbudowanym GPS. Jego zdaniem zmieni się też sposób prowadzenia kampanii technologicznych.

– Projektodawcy będą zmierzać do wykorzystania crowdsourcingu, czyli szerszego angażowania przyszłych użytkowników w projektowanie i dostosowywanie swoich urządzeń do potrzeb użytkowników – dodaje Bartosz Filip Malinowski z WE the CROWD.

Z kolei socjolog internetu z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy dr Piotr Siuda zwraca uwagę na rosnącą popularność finansowania w modelu społecznościowym.

– To jest doskonały sposób na

pozyskanie środków, które nawet kapitały typu venture (termin oznaczający inwestycje na niepublicznym rynku kapitałowym znajdujących się we wczesnych fazach rozwoju – przyp. MS) mogłyby niezbyt chętnie przyznawać. Poza tym, tego rodzaju technologiczne innowacje, aby się przyjąć na szerszym rynku, muszą doskonale odpowiadać potrzebom konsumentów. I chyba nie da się lepiej zbadać ich preferencje niż przez serwisy typu crowdfunding, na łamach których prosi się użytkowników o współprojektowanie – powiedział PAP.

Obserwacje analityków Kickstartera potwierdzają prognozy ceniowej firmy analityczno-doradczej Gartner, która już w 2013 r. szacowała, że do 2020 r. w skali globalnej pracować będzie 26 miliardów urządzeń IoT, czyli internetu rzeczy (ang. Internet of Things).

Jeden z analityków Kickstartera Julio Terra wskazał także na rosnącą popularność dronów, prognozując pojawienie się nowych modeli jeszcze mniejszych i łatwiejszych w obsłudze statków latających.

Prognozy Kickstartera dotyczące innowacji inżynierskich koncentrują się na niskokosztowym prototypowaniu możliwym dzięki opracowaniu nowych typów drukarek 3D, które będą wykorzystywały zaawansowane materiały i kompozyty.

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

Tomasz Paciejewski specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Lubońskiego 2
wtorki od godz. 15

rejestracja, tel. 48 365 11 13

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
wtorki i czwartki

rejestracja, tel. 48 366 11 72

N/0544

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

SPECJALISTA NEUROLOG Katarzyna Głód-Socha

**gabinet neurologiczny
oraz wizyty domowe
(Radom, Kozienice)**

zapisy tel.: 694138928

N/0591

NZOZ DIAMED

w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia

zrób to dla siebie

**BEZPŁATNE BADANIA
MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia**

informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wykonujemy również prywatne badanie mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję grubościennej piersi.
ZAPRASZAMY!

B/0560

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

ECHO SERCA
DOPPLER COLOR
tętnie szyjnych i kręgowych

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

EEG KONSULTACJE ORTOPEDYCZNE

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

ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

Pozwoli to na produkowanie przedmiotów o wysokiej giętkości, właściwościach przewodzących lub z włókien węglowych. Możliwe będzie wykonywanie np. układów scalonych, w wyniku wykorzystania niedrogich urządzeń wykonującym precyzyjną obróbkę maszynową, pracujących pod kontrolą łatwego w obsłudze oprogramowania.

Wskazują też na sukces systemu Oculus Rift – stworzony z myślą o graczach komputerowych ekran zakładany na głowę, który wyświetla obraz w technologii stereoskopowej 3D i wykrywa ruchy głowy użytkownika, dając wrażenie „bycia w rozgrywce”. Popularność tego urządzenia – przewidują analitycy – oznacza gwałtowny rozwój branży wirtualnej i tzw. rozszerzonej rzeczywistości. Pojawienie się nowych urządzeń, interfejsów i aplikacji wydaje się być jedynie kwestią czasu – uważa Nick Yulman z Kickstartera.

Przewiduje on także, że ekran dotykowy może utracić hegemoniczną pozycję dominującego interfejsu na rzecz fizycznych interfejsów. Yulman zakłada zatem zwrot we wzornictwie przemysłowym, które miałoby odejść od cyfrowej reprezentacji i powrócić do klasycznych kontrolerek, przełączników, czy pokręteł.

Platforma Kickstarter powstała w 2009 r. i od tego czasu za jej pośrednictwem sfinansowano blisko 77 tys. projektów o wartości prawie 1,5 miliarda dolarów, w tym opracowa-

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



604 930 232



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

wtorki 16 - 18

Przysucha, ul. Warszawska 25

tel. 0606731821

N/0316

Prywatna Specjalistyczna
Praktyka Lekarska

lek. med. **Adam Zagata**
specjalista neurochirurg

przyjmuje: Radom
ul. Królewska 15 A

poniedziałek od 17
zapisy tel. 48 333 28 74

N/0580

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P.O.W.14 Centrum Medyczne LEDAMED
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

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

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

N/0503

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

N/0089

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

nie inteligentnego zegarka Pebble (2012 r.) czy systemu rzeczywistości wirtualnej Oculus Rift (2012 r.).

Źródło: Deon.pl

Katarzyna Molendowskaspecjalista psychiatra
psychoterapeutaPrzychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

tel. 600 466 638,

również
WIZYTY DOMOWE

e-mail: centiped@poczta.fm

**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. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472www.odwyk.radom.pl**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH**

H/0448

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

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

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznejponiedziałek, wtorek, środa, czwartek
od godziny 15poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15**zapisy od godziny 10**

Badania USG

- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 3/4D

Biopsje pod kontrolą USG

- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI**Gabinet Medycyny Estetycznej**

- **Laseroterapia** - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- **Peelingi lecznicze** - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- **Mezoterapia** - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- **Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego** - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- **Leczenie zmarszczek mimicznych preparatem BOTOX**
- **Makijaż permanentny**

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D****Ginekolog - położnik****Małgorzata Hejnar - Szczerbińska**

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

**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**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

**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. 603688711Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

G/0343

Sól jest cichym i podstępny zabójcą?

Nadmierne spożycie soli grozi nie tylko nadciśnieniem tętniczym krwi, zawałem serca i udarem mózgu, zwiększa również ryzyko otyłości – ostrzega dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie prof. Mirosław Jarosz.

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) od lat ostrzega, że nadciśnienie wywołuje zawały serca, udary mózgu i przewlekłą niewydolność nerek. Taka sama jest opinia Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Przekonują o tym również dietetycy. – Dowody naukowe nie pozostawiają żadnych złudzeń, że sól, czyli chlorek sodu, należy do najważniejszych czynników ryzyka wywołujących nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, a także raka żołądka – podkreśla prof. Mirosław Jarosz.

Z najnowszych badań wynika, że nadmierne spożycie soli przyczynia się do



nadwagi i otyłości. – Większe jej spożycia wzmacnia pragnienie, a to z kolei powoduje, że pijemy więcej napojów, często tych, które są słodzone – dodaje specjalista.

Duże ilości napojów słodzonych wypijają dzieci i młodzież. Często objadają się one słonymi przekąskami, głównie chipsami, co wzmacnia ich pragnienie, a potem sięgają po słodzone napoje. – Chlorek sodu sprzyja również odkładaniu się tkanki tłuszczowej i nasila w organizmie stany zapalne – zwraca uwagę prof. Jarosz.

– Można więc, a nawet trzeba bić na alarm, ostrzegając konsumentów, że sól to wcale nie sprzymierzeniec, lecz cichy i podstępny zabójca – dodaje specjalista.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzienne spożycie soli nie przekraczało 5 g (2000 mg sodu), co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce do herbaty. Według Instytutu Żywności i Żywienia, statystyczny Polak spożywa każdego dnia prawie 11 g soli, a więc ponad 2 razy więcej niż przewidują zalecenia WHO.

Chodzi o całkowite spożycie soli, a nie tylko o tę, którą sami dodajemy do potraw (w postaci solenia lub dosalania). Trzeba pamiętać, że sól w dość dużych ilościach zawarta jest w gotowych produktach spożywczych. Z danych WHO wynika, że poszczególnych krajach przetworzone produkty spożywcze są źródłem 40-80 proc. soli codziennej diety.

Warto zwrócić większą uwagę na zawartość soli w różnych produktach spożywczych. Na przykład, w 100 g sera typu feta jest aż 2,75 g soli, a w 100 g śledzia marynowanego 2,73 g. Dużo soli zawierają też wędliny. Szynka wiejska ma 2,57 g soli w 100 g. Nawet 100 g keczupu zawiera 2,4 g soli. Pieczywo średnio zawiera około 1 g soli w 100 g.

Producenci nie zawsze podają zawartość soli na opakowaniu produktu. Zdara się, że zamiast tego podają zawartość sodu. Warto więc wiedzieć, że 1 g sodu (Na) odpowiada 2,5 g soli (NaCl). Zgodnie z nowymi przepisami, od 13 grudnia 2016 r., podawanie zawartości soli w produktach będzie jednak obowiązkowe.

Według raportu specjalistów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego z 2012 r., w przeciętnej polskiej diecie prawie 90 proc. dziennego spożycia soli dostarczają takie produkty jak pieczywo (20 proc.), przetwory mięsne produkowane przemysłowo (11 proc.), potrawy przygotowywane w domu, głównie zupy (19 proc.), ziemniaki (20 proc.), kasze i makarony (13 proc.), a także potrawy mięsne (8 proc.).

Źródło: Deon.pl

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- Leczenia stanów poudarowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbieli jajników, porażeń spastycznych i wiotkich, przewlekłego bólu miednicy, stanów pooperacyjnych jak i po rekonstrukcjach, przewlekłych schorzeń stawów, chorób zwyrodnieniowych **terapią energotonową**.
- **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 zrостu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową** **jedyny tego typu aparat w regionie**
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, naczynek, 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**
- **kompleksowej rehabilitacji**
 - kinezyterapii
 - fizykoterapii

NOWOŚCI w ACM

- 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
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej

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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista ds. bezoperacyjnego
leczenia skolioz Metodą F.E.D.®

Leczenie bólów kręgosłupa
metodą McKenziego
Rehabilitacja osób
metodą PNF

Konsultacje, dojazd do pacjenta

www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Kosmetyki naturalne – dlaczego warto je stosować?

Kosmetyki naturalne stają się coraz modniejszym produktem.

Na początku grupą docelową byli alergicy oraz osoby posiadające wrażliwą cerę. Obecnie coraz więcej osób zwraca uwagę na skład kosmetyków i chętniej kupuje te otrzymywane z natury. Naturalne kosmetyki gwarantują bezpieczną i zdrową pielęgnację skóry twarzy.

Kosmetyki naturalne to preparaty, które w swoim składzie posiadają czyste ekstrakty ziołowe, czyste witaminy oraz olejek

eteryczne. Są to produkty otrzymywane z natury. W ich składzie nie znajdziemy sztucznych składników zapachowych czy barwiących. Matka natura ma pełną gamę produktów, które mogą być użyte do stworzenia preparatów kosmetycznych. Kosmetyki naturalne przeznaczone są dla osób w każdym wieku, posiadających różnego rodzaju cerę.

Preparaty naturalne doskonale się wchłaniają, nie wywołują alergii i dają zdumiewające kosmetyczne efekty. Można pozwolić sobie na stwierdzenie, że będąc naturalnymi nie szkodzi skórze. Skład naturalnych preparatów odżywia i regeneruje skórę.

Produkują się je według starannych technik, zgodnie z najwyższymi standardami i zastrzonymi normami. Na każdym etapie produkcji poddaje się je kontrolom.

Najczęstszą przyczyną alergii skórnych są konserwanty występujące w kosmetykach. Brak tych składników w kosmetykach do pielęgnacji twarzy likwiduje problem wysypek, podrażnień lub innych zmian skórnych.

Produkty te są również przyjazne środowisku. Proces produkcji polega na najmniej inwazyjnych metodach. Opakowania, w które pakowane są preparaty rozkładają się w środowisku, a inne spokojnie można poddać recyklingowi. Warto zaznaczyć, że kosmetyki te nie są testowane na zwierzętach.

Stosowanie kosmetyków naturalnych nadaje skórze jędrność, elastyczność, świeży wygląd oraz opóźnia proces starzenia skóry. Skóra twarzy pielęgnowana w taki sposób, samoistnie reguluje poziom produkcji tłuszczu. Może wyrównywać jego braki lub nadmiar i pobudza do samoregeneracji. Niestety tego nie są w stanie zapewnić kosmetyki syntetyczne.

Preparaty naturalne przeznaczone do pielęgnacji twarzy najczęściej w swoim składzie posiadają: bratkę, lukrecję, chaber, kwiat prawoślazu i wyciąg z orzecha. Składniki te doskonale nawilżają, odżywiają i łagodzą skórę. Mogą likwidować niewielkie zmarszczki, zmniejszać przekrwienie oraz pozostawiają uczucie komfortu na skórze. Nieśmiertelnik działa ściągająco, łagodząco i likwiduje zaczerwienienie. Orzech natomiast wpływa oczyszczająco i antyrodnicowo na cerę. Preparaty te nie niszczą naturalnej powłoki ochronnej skóry. Zamykają rozszerzone pory oraz wzmacniają skórę. Oczywiście trzeba również zaznaczyć, że kosmetyki te działają wolniej niż ich chemiczne odpowiedniki. Dlatego podczas ich stosowania należy pamiętać o systematyczności oraz uzbroić się w cierpliwość. W szczególności, jeśli nasza skóra jest przyzwyczajona do pielęgnacji przy pomocy tradycyjnych preparatów. Jednak cierpli-

STUDIO URODY I MASAŻU „DOTYK”
ul. 11 Listopada 99D
(pomarańczowy pawilon, obok restauracja/pizzeria VaBene)
KOSMETYKA
FRYZJER
SOLARIUM
PROMOCJE, RABATY, PAKIETY ZABIEGÓW
POLUB NAS NA 
DOTYK STUDIO URODY I MASAŻU
ZAPRASZAMY!
tel. 605 -529 -768


Salonik Urody
Naszym celem jest Twoja Satysfakcja!
Zabiegi Laserem frakcyjnym

- Odmładzanie skóry
- Usuwanie zmian pigmentowych
- Redukcja zmarszczek
- Poprawa jędrności skóry
- Redukcja blizn i rozstępów

Nr 1 w Radomiu

26-600 Radom, ul. Żeromskiego 46a
tel./fax 48 340 30 60
tel. kom. 603 66 77 07
www.salonikurody.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, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl


PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ
PODOLOG

- Zespół stopy cukrzycowej
- Rekonstrukcja paznokci
- Usuwanie odcisków i modzeli
- Profilaktyka hallux valgus
- Pedicure leczniczy
- Konsultacje lekarskie

Radom, ul. 1905 r. 20, gabinet 320, III p.
(przychodnia lekarska)
tel. 608-668-330
www.podolog.radom.pl

DIETETYK
Radom
mgr Nina Skalska
ul. Żeromskiego 51 gab. 7
tel. 601 29 79 43

Mamy dla Ciebie kompleksową ofertę:

- fitness, siłownia
- pakiety odchudzające
- analiza składu ciała, rozpisana dieta
- endermologia
- masaż relaksacyjny
- sauna, solarium
- OXY Jet zabiegi tlenowe iniekcja oraz inhalacja



AB/0587



wość popłaca. Chronimy naturę i jednocześnie delikatnie pielęgnujemy cerę.

Kosmetyki ekologiczne mają działanie upiększające oraz pielęgnujące skórę twarzy. Składniki działają pobudzająco na naturalne procesy odnowy skóry. Większość składników wchłania się dużo szybciej niż te syntetyczne. Dodatkową zaletą jest brak ogólnych przeciwwskazań do stosowania

tych preparatów. Najczęściej ich skład łączy w sobie minerały oraz substancje odżywcze. A wszystko po to, aby nasza cera była nawilżona, rozjaśniona i zrelaksowana. Pamiętajmy, że skóra jest naszym największym organem i warto jej poświęcić uwagę oraz troskę.

Małgorzata Nalewajska
Źródło: Uroda.com

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, 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

C0420

"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

protetyka, wybielanie zębów

RTG zębów

Y/0156

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik Świechowski Witold

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. 8⁰⁰-21⁰⁰



**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

dr n. med.

Danuta Kucharska

SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG

Radom
ul. Focha 12/7
I piętro

rejestracja:

tel. **608 460 030**

przyjmuje we wtorki i piątki od godz. 16

M/0130

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lek. 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

Ortezy kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego



Piotr Kliszcz

lek. med., ortopeda
i traumatolog,
specjalista rehabilita-
cji medycznej.
Pasjonat nurkowania,
fotograf, twórca pod-
wodnych pejzaży.

pkliszcz50@gmail.com

Gorsety i pasy

Mniej lub bardziej nasilone dolegliwości bólowe kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowo-krzyżowym (często połączone z bólami i zaburzeniami czucia promieniującymi do jednej lub obu kończyn dolnych) są bardzo częstą przyczyną zgłaszania się do lekarza rodzinnego i różnych poradni specjalistycznych (szczególnie po 40 roku życia). W wielu przypadkach zastosowanie prawidłowo dobranego i racjonalnie stosowanego gorsetu jest uzupełnieniem kompleksowego leczenia. **Gorset ma za zadanie zmniejszać występujące dolegliwości bólowe, zapobiegać ich występowaniu, poprawiać sprawność ruchową pacjenta, poprawiać jakość i komfort.**

Na rynku dostępna jest ogromna ilość różnego typu pasów, sznurówek, gorsetów wysokich i niskich, elastycznych, z różnego typu usztywniaczami i opartych o konstrukcje ramowe. Gorsety i pasy elastyczne i o stosunkowo prostych konstrukcjach (w domyśle tanie) kupowane są samodzielnie przez pacjentów – dostępne są w sklepach sportowych (np. pasy zapaśnicze i do podnoszenia ciężarów), w aptekach i sklepach internetowych, sklepach z odzieżą ochronną (pasy dla osób podnoszących duże ciężary, wykonujących ciężkie prace fizyczne).

Gorsety stosowane ze wskazań medycznych (zalecane przez lekarza lub terapeuta) dostępne są w sklepach medycznych gdzie możemy uzyskać pomoc i poradę odpowiednio przeszkolonego sprzedawcy (rehabilitanta). Gorsety o różnej wysokości i sztywności w różnym stopniu stabilizują i odciążają kręgosłup. Nawet niskie lędźwiowe

wpływają pozytywnie na dolny odcinek kręgosłupa piersiowego i stawy krzyżowo-biodrowe.

Wybór optymalnego dla pacjenta gorsetu jest procesem złożonym. W pierwszym etapie lekarz lub terapeuta określa zwykle grupę (typ gorsetu) zalecany dla pacjenta ze względu na wskazania medyczne. Przeszkolony technik medyczny lub terapeuta dobiera model i rozmiar gorsetu. Pacjent ocenia skuteczność działania i dokonuje wyboru.

Brak jest gorsetu idealnego dla każdego pacjenta. Przy dobieraniu odpowiedniego modelu gorsetu wskazane jest wykonanie próby użytkowej – kilku prostych czynności (zdjęcie i założenie butów, podniesienie drobnego przedmiotu z podłogi (np. długopisu) prawą i lewą ręką, podniesienie krzesła do poziomu w wyprostowanych rękach i utrzymanie go przez chwilę w tej pozycji, próba wykonania czynności powodujących zwykle największe nasilenie dolegliwości bólowych. Korzystne jest dokonywanie próby w okresie występowania dolegliwości bólowych – pozwala to pacjentowi **na ocenę skuteczności działania gorsetu i prawidłowość doboru modelu gorsetu.** Pacjent ocenia poprawę stanu fizycznego i komfort użytkowania w różnych modelach gorsetów:

- stopień zmniejszenia się dolegliwości będących przyczyną zlecenia (I etap wyboru – szczególnie w ostrych zespołach bólowych);

- stopień ułatwienia przy wykonywaniu prostych czynności i lekkich prac domowych (wstanie z pozycji siedzącej, założenie butów, podniesienie drobnego przedmiotu z podłogi, przeniesienie krzesła – II etap wyboru z ostrym zespołem bólowym, I etap dla

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

Zaopatrzenie w środki 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
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

M/0451

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

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żyłnej
i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe (EVL, RF) i klasyczne operacje żyłaków
- Skleroterapia żyłaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojących się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn dolnych

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



48 363 33 73
603 612 943

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

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

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

dr n. med. ANDRZEJ OSTRACH

SPECJALISTA CHIRURGII
NACZYNIOWEJ I OGÓLNEJ

Przyjmuje

26-600 RADOM
ul. Bernardyńska 3A
czwartki w godz. 16-18



602 477 709
48 386 95 00
511 511 234

przewlekłych zespołów bólowych);

- stopień ułatwienia przy wykonywaniu cięższych prac - próba podniesienia ciężaru ok. 20 kg.

Po wyborze przez pacjenta określonego gorsetu, przy akceptacji przez lekarza specjalistę dokonanego wyboru, podczas kolejnej wizyty lekarz wystawia wniosek na przedmiot ortopedyczny, jeszcze raz określając zasady jego stosowania. Wskazane jest skierowanie pacjenta do punktu rehabilitacji celem **dobrania optymalnego zestawu ćwiczeń** przez magistra lub technikę rehabilitacji.

Gorsety mogą być stosowane okresowo w okresie nasilonych dolegliwości bólowych, profilaktycznie przy wykonywaniu prac które zazwyczaj powodowały wystąpienie lub nasilenie dolegliwości, w sposób ciągły (po przebytych złamaniach trzonów kręgów lub operacjach neurochirurgicznych - czas stosowania jest zwykle ściśle określony przez lekarza prowadzącego - zwykle 8-12 tyg.). Wielu pacjentów stosuje dwa gorsety (lub nawet więcej), w zależności od wykonywanych czynności i stopnia nasilenia dolegliwości bólowych.

dr n. med. Adam Kukliński

specjalista chirurgii ogólnej

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

Środa w godz. 16-18

tel 48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG
DOPPLER naczyń
operacje żyłaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

BADANIA **USG**

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

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

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

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**

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**

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI

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

Centrum Medyczne

MEDJANA

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

GABINET PEDIATRYCZNY
wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. **696 50 15 15**

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

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



RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

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



unident

stomatologia

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

www.unident.radom.pl



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

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

Leczenie również
w ramach
NFZ

- 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:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

ortodonta

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

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

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

☎ 605 384 773

lek. stom. **Mateusz Wiosna**

przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym

☎ 787 696 324

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY

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

☎ 48 363 53 66

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

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

☎ 048 36 21 899

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

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

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

infolinia **794 101 801**

NZOZ profident **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

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

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

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

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

RTG zębów

J/0402

CENTRUM MEDYCZNE
CHŁODNA

Radom, ul. Chłodna 93

STOMATOLOGIA
pełny zakres usług
leczenie mikroskopowe, zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

Ewa Wojciechowska,
Wojciech Żurek,
Krzysztof Nurczyński

ortodoncja dr Małgorzata Olewska

dr Artur Żuchowski
CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr Dorota Piekarska-Myslińska
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zgłoszenia telefonicznie
PN, Wt, Czw: 12-20; Śr, Pt: 8-20
48 381 75 01

J/0445

Kulturalnie w 2015 roku

50. Przegląd Teatrów Małych Form. Kontrapunkt w Szczecinie, także 50. Festiwal Pieśni Chóralnej w Międzyzdrojach, 20 Festiwal Gwiazd w tym kurorcie oraz wyjątkowe premiery zarówno scen teatralnych, jak i operowej planują instytucje kultury Pomorza Zachodniego w 2015 r.

Kontrapunkt, jeden z najstarszych festiwali teatralnych w Polsce odbędzie się tradycyjnie w kwietniu. Niemalże na wszystkich scenach Szczecina, mieszkańcy jak i goście będą mieć okazję oglądać spektakle, które będą walczyć o grand prix festiwalu. Zazwyczaj do Szczecina przyjeżdżają zespoły teatralne z całej Polski, a także z zagranicy. Kontrapunkt zacznie się 20 kwietnia i potrwa cały tydzień. Tak jak w poprzednich latach, jeden z festiwalowych dni odbędzie się w Berlinie. Festiwalowi towarzyszyć ma sesja naukowa o festiwalach teatralnych – powiedziała dyrektor Kontrapunktu Anna Garlicka, która nie zdradza szczegółowego programu festiwalu.

W maju zaplanowano trzeci już Ogólnopolski Festiwal Książki Słuchanej „Odkrywcy wyobraźni” – to unikatowe wydarzenie na mapie kulturalnej Polski promujące nową formę odbioru słowa pisanego – książkę słuchaną. Dla „słuchaczy” imprezy przewidziano kilkadziesiąt wyjątkowych spotkań przy książce, koncertów i spektakli.

Rzeczniczka szczecińskiej opery Kamila Matczak rekomenduje m.in. koncert wielkopostny 20 marca, podczas którego Orkiestrę Symfoniczną Filharmonii w Szczecinie poprowadzi ceniony za świetne wykonania pierwszy z klasyków wiedeńskich Josepha Haydna Frieder Bernius, który dotąd nie gościł w Polsce.

Spektakle, wystawy i cieszące się dużą popularnością wśród publiczności spotkania z artystami to niektóre z atrakcji jubileuszowego Festiwalu Gwiazd w Międzyzdrojach. Odbijająca się latem w kurorcie impreza ściąga tam tłumy. Jednym z głównych punktów programu jest odciśnięcie dłoni przez artystów w Alei Gwiazd.

Współorganizatorka imprezy dyrektor Międzynarodowego Domu Kultury w Międzyzdrojach Jadwiga Bober nie chce zdradzać szczegółów, ale przekonuje, że ta wyjątkowa edycja uzyska wyjątkową oprawę. Także jubileuszowy 50. Festiwal Pieśni Chóralnej w Międzyzdrojach ma być wyjątkowy. Przybędzie na niego kilkadziesiąt zespołów chóralnych z całego świata – dodała Bober.

Opera na Zamku za premierę nowego roku uznaje przygotowywaną na 14 kwietnia „Traviatę” Giuseppe Verdiego w reżyserii Michała Znanieckiego. Wyjątkową inscenizacją ma być balet „Alicja w krainie czarów”, do którego choreografię szykuje solista Teatru Narodowego w Warszawie Jacek Tyski.

Dyrektor Szczecińskiej Agencji Artystycznej Anna Lemańczyk zapowiada, że w październiku po raz drugi za dziesiątą edycję Festiwalu Młodych Talentów będzie odpowiadać Katarzyna Nosowska. Dwudniowa impreza składać się ma z konkursu

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

dla młodych artystów oraz z finału z udziałem gwiazd polskiej muzyki – dodała.

Kolejną ważną imprezą dla agencji będzie wiosenny **Międzynarodowy Festiwal Jazzowy Me.Ba** – tym razem z dużą reprezentacją muzyków ze Skandynawii.

Dyrektor Teatru Polskiego w Szczecinie Adam Opatowicz rekomenduje prapremierę sztuki „Podwieczorek u Łazarza” autorstwa szczecińskiego pisarza Artura Daniela Liskowackiego. Utwór opowiada o Carlu Loewem, wybitnym kompozytorze szczecińskim i jego losach, które mają być w zamierzeniu autora metaforą losu artysty. To też wybitnie szczecińska opowieść, o historii tego miasta – podkreśliła Opatowicz. Premierze będą towarzyszyć liczne inicjatywy, takie jak koncerty.

Źródło: Deon.pl

Przychodnia Weterynaryjna Pankracy
DYŻUR CAŁODOBOWY

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

W/0479

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



+ PROF-MED = **polmedic**



Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic

Telefoniczna rejestracja:
48 386 90 60
www.polmedic.com.pl

Z/0201

Logopeda odpowiada na pytania rodziców

Rodzice bardzo często zastanawiają się na czym polega badanie logopedyczne, czego ono dotyczy, czy można np. opowiedzieć logopedzie jak mówi dziecko i to wystarczy do postawienia dia-

gnozy, a czasem wręcz naprawienia nieprawidłowości w wypowiedzianiu się, czy konieczna jest obecność rodzica podczas badania logopedycznego i po co, czy niezbędne są jakieś specjalistyczne wizyty i przez jaki okres.

Słowo „badać” oznacza – *Dokładnie, gruntownie poznawać; dociekać za pomocą analizy naukowej zjawiska fizyczne lub inne; sprawdzać, wyjaśniając, przyglądając się, dotykając, słuchając, wypytując się, dowiadując, poddając dokładnym oględzinom.*

Zazwyczaj dziecko ma pierwszy kon-

takt z logopedą w przedszkolu lub szkole podczas badań przesiewowych. Wtedy też nauczyciel i rodzice dziecka otrzymują informację, czy dziecko ma wadę wymowy, czy nie. Badania przesiewowe mają na celu wyłonienie dzieci, u których wskazana jest wnikliwa diagnoza i terapia.

Samo badanie logopedyczne jest wieloetapowym procesem. Po pierwsze, logopeda przeprowadza dokładną rozmowę z rodzicami dziecka, podczas której zadaje pytania dotyczące ogólnego rozwoju dziecka, jego przyjścia na świat, rozwoju mowy (np. kiedy i jak zaczęło mówić), jego dotychczasowego leczenia (choroby dziecka, również kataru, anginy, choroby dziedziczne w rodzinie), sprawności fizycznej, umiejętności, aktywności, zainteresowań. Karta wywiadu jest uzupełniana na bieżąco podczas kolejnych wizyt u logopedy. Niezbędne informacje, które zbiera się w czasie terapii (a o których rodzic nie zawsze pamięta podczas pierwszego spotkania), nanoszone są do karty. Ułatwiają one znalezienie przyczyny trudności językowych oraz opracowanie efektywnego programu terapii.

Podczas pierwszych kontaktów z dzieckiem przeprowadza się badanie mowy, które pozwoli ocenić językową sprawność na poziomach: fonologicznym,

RADOM
diaGnosis

ul. Tochtermana 1

(budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
26-610 Radom

**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

USG

dr n.med. **Jarosław Więckowski**
specjalista radiodiagnostyki

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

BIOPSJE: gruczołów piersiowych, tarczycy, prostaty

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66
695434813

Nowy Aparat VOLUSON 730

morfologicznym i składniowym. Bada się więc tzw. „nadawanie mowy” i „rozumienie mowy” (w wyżej wymienionych poziomach), a na to składa się wiele czynności.

Badanie mowy w aspekcie fonetycznym ma na celu ustalenie zasobu dźwięków, czyli określenie, w jaki sposób dziecko wymawia poszczególne głoski. Zbiera się informacje, czy głoski są artykułowane prawidłowo, czy np. zamieniane, zniekształcane, opuszczane, jak są wymawiane w różnych pozycjach w wyrazie i w sąsiedztwie innych głosek.

Badanie mowy w aspekcie ekspresyjnym ma na celu ocenę prozodii, tempa i płynności mowy.

Badanie mowy w aspekcie leksykalnym służy ustaleniu zasobu słownictwa czynnego dziecka, czyli, czy ilość i jakość słów których używa jest odpowiednia do jego wieku.

Badanie mowy w aspekcie gramatycznym ma na celu ustalenie, czy dziecko prawidłowo stosuje reguły gramatyczne, właściwie buduje zdania.

Badanie rozumienia mowy to nic innego jak sprawdzenie, czy i na ile dziecko rozumie pojedyncze słowa, proste połączenia słowne, zdania złożone, dłuższe wypowiedzi (oczywiście bierze się pod uwagę jego wiek).

Badanie czytania i pisanie stosuje się w przypadku dzieci starszych. Ma ono na celu ustalenie poziomu rozwoju tych umiejętności.

Bardzo ważną czynnością logopedy jest przeprowadzenie badań uzupełniających. W zależności od rodzaju nieprawidłowości, które występują u dziecka, specjalista wykonuje dodatkowe badania: stanu i sprawności aparatu artykulacyjnego (ogłędziny języka, zgryzu, pracy ust, podniebienia, itp.), funkcji połykowej, oddechowej (tor powietrza, wdech i faza wydechu), orientacyjne badanie słuchu, badanie słuchu fonematycznego (który pozwala różnicować dźwięki mowy), badanie pamięci słuchowej, badanie kinestezji artykulacyjnej (czucie ułożenia narządów artykulacyjnych i ich pracy), badanie płynności mowy, emisji głosu, praktyki, gnozy, orientacyjne badanie lateralizacji.

Po wywiadzie z rodzicem, wykonaniu podstawowych badań logopedycznych, dla pełnego zdiagnozowania trudności dziecka i ustalenia właściwego programu terapii, logopeda może poprosić rodzica o konsultację: neurologiczną, laryngologiczną, ortodontyczną, czasem psychiatryczną, ortopedyczną, psychologiczną czy

okulistyczną.

Diagnoza logopedyczna zostaje zazwyczaj postawiona po kilku wizytach. I niestety czasem okazuje się, że dziecko pojawiło się w gabinecie z powodu nieprawidłowej realizacji głoski „r”, a musi udać się do: chirurga szczękowego (bo np. wędzidełko jest za krótkie), laryngologa (bo trzeci migdał jest przerosnięty i pojawił się niedosłuch), ortodonta (bo są anomalie w budowie szczęki, wada zgryzu), neurologa (bo np. nieprawidłowe jest napięcie mięśni, ślinotok, stale otwarta buzia, słabe usta, brak pionizacji języka, złe posługiwanie się narzędziami, nieprawidłowa postawa przy stole), fizjoterapeuty (nieprawidłowa postawa ciała i napięcie mięśniowe), pedagoga (bo są problemy ze słuchem fonematycznym), psychologa (bo występują problemy z pamięcią, koncentracją i uwagą, a czasem zachowaniem). Oczywiście to niebyłby częsty scenariusz konsekwencji niby zwykłego badania logopedycznego, ale niestety z roku na rok pojawia się takich działań coraz więcej, co jednoznacznie pokazuje, że jeśli rodzica niepokoją jakieś nieprawidłowości w wymowie dziecka powinien jak najszybciej szukać pomocy logopedy. Dawno minęły czasy gdy mówiono o dziecku 3-letnim czy starszym (głównie o chłopcu), że

jeszcze ma czas na mówienie prawidłowe. Wiemy z całą pewnością, że im wcześniej tym lepiej, tym bardziej, że są specjaliści także od malutkich dzieci.

Podczas indywidualnego kontaktu dziecka z logopedą, specjalista poznaje wnikliwie jego mocne i słabe strony. Ma też możliwość realnej pomocy, oczywiście jeśli tylko rodzic wyrazi chęć do współpracy (a z tym, niestety, bywa różnie).

Podsumowując, trzeba powiedzieć, że badanie logopedyczne nie sprowadza się do określenia, czy dziecko potrafi podnieść język, czy nie, jakich głosek nie potrafi wymówić lub które deformuje. Badanie to poważna, wieloetapowa ocena, która pozwala postawić trafną diagnozę oraz zaplanować efektywną, wszechstronnie rozwijającą dziecko terapię. Odpowiedzialni za nią są terapeuta, rodzic, ale też i samo dziecko. Dlatego „zaoczne” sprawdzanie jak dziecko mówi, bez udziału w badaniu rodzica oraz „zaoczna” terapia bez współpracy z nim, jest działaniem, niestety, bezsensownym i w efekcie nieskutecznym.

Opracowała: mgr Dorota Rumieńczyk
– neurologopeda
„SODIR-poradnie specjalistyczne”
ul. Lubońskiego 2 w Radomiu



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, Lubońskiego 2
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:

mgr **Odzimek Bogumiła**, psycholog kliniczny, terapeuta,
mgr **Chudoba Urszula**, surdologopeda/neurologopeda, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej,
mgr **Domżańska-Lyszcz Agnieszka**, logopeda/oligofrenopeda,
mgr **Kazimierzczuk Monika**, logopeda/neurologopeda
mgr **Kosior Izabela**, logopeda/surdologopeda
mgr **Kubas (Solarz) Anna**, fizjoterapeuta terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju
mgr **Kucharczyk Barbara**, logopeda/afazjolog, specjalista wczesnej interwencji logopedycznej
mgr **Pastuszka Katarzyna**, logopeda
mgr **Piękoś Maria**, psycholog kliniczny terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju
mgr **Przewoźny Edyta**, surdo/oligofrenopeda
mgr **Rumieńczyk Dorota**, logopeda/neurologopeda
mgr **Sosnowska Iwona**, logorytmik
mgr **Studniarz Monika**, pedagog terapeuta wczesnej interwencji
mgr **Woźniak Jolanta**, surdopedagog/logopeda
mgr **Zgrzebiak Anna**, logopeda/oligofrenopeda

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

**Specjalistyczna Niepubliczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
od stycznia 2015 r. prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

Oferta dla naszych czytelników



Książka „Zanim odejdę. O tym, co naprawdę ważne” powstała z miłości rodzicielskiej. Peter Kreeft, profesor filozofii w Boston College, postanowił zostawić swoim najbliższym pewną mądrość życiową, do której będą mogli wracać, kiedy jego już zabraknie. Jako dojrzały człowiek posłużył się swoimi przemyśleniami i zgromadzonym bagażem doświadczeń. Napisał dla swoich dzieci i wnuków krótkie lekcje o najważniejszych życiowych sprawach. Są one jednak tak uniwersalne, że może z nich czerpać każdy z nas.

Autor porusza przede wszystkim temat miłości, mówi również o przebaczeniu, śmierci, czasie, rodzinie czy modlitwie. Stara się w tych notatkach zawrzeć istotę tego jak być dobrym człowiekiem i jak dostać się do nieba. Tłumaczy również na czym polega fantastyczne poczucie humoru Pana Boga i dlaczego życie wcale nie jest skomplikowane.

Te lekcje są samą prawdą, która przynosi ulgę dla duszy i ciała. W tych słowach ukryty jest Bóg, który jest tak naprawdę najważniejszym bohaterem tej książki.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **Zanim odejdę. O tym, co naprawdę ważne** kosztuje 29.90 zł. Czytelnicy Zdrówka mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 24.00 zł, w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM.

Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1.

Warto złożyć wspólne zamówienie z przyjaciółmi, ponieważ przy zamówieniu od 50.00 zł koszty wysyłki pokrywa Wydawnictwo WAM.

Księgarnia Wysyłkowa Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków

tel.: 12 62 93 260-261, 12 62 93 447, faks: 12 62 93 261

zamowienia@wydawnictwowam.pl

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 515 341 100

☎ 515 341 102

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



26-600 Radom, ul. Żeromskiego 94,
www.deltamed.com.pl

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

- ☞ Lekarza specjalistę psychiatrę,
- ☞ Lekarza specjalistę psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego,
- ☞ Lekarza bez specjalizacji chcącego specjalizować się w zakresie psychiatrii
- ☞ Lekarza specjalistę chorób wewnętrznych,
- ☞ Lekarza specjalistę pediatrę
- ☞ Pedagogę lub instruktora posiadającego kurs Integracji Sensorycznej
- ☞ Lekarza specjalistę w dziedzinie rehabilitacji w chorobach narządu ruchu lub rehabilitacji ogólnej, lub rehabilitacji, lub rehabilitacji medycznej, lub medycyny fizykalnej i balneoklimatologii, lub fizjoterapii i balneoklimatologii, lub balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, lub balneologii i medycyny fizykalnej

Informacje:
tel.:
48 332 45 16

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

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**

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

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

NFZ

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03

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

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411

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

Prowadzenie:

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

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

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

ODSZKODOWANIA

ZADZWOŃ - ZAPYTAJ
ZGŁOŚ WYPADEK

Tel. 691 109 109

eucO ul. Żeromskiego 94
Radom

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. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy
bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie
pielęgniarskiej opieki
długoterminowej
w domu chorego

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

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego



Papież Franciszek ustanowił rok 2015 rokiem życia konsekrowanego.

Jest to wynik jego z troską o to, by na nowo odkryć swoje powołanie i docenić je. W życiu konsekrowanym tak naprawdę chodzi o miłość do Pana Boga. I życie zakonne powinno być wyrazem tej miłości i wdzięczności za dar życia i za wszystkie otrzymane łaski, a szczególnie za łaskę powołania. W tym bowiem zwykłym, szarym, często ukrytym życiu jest utajona mistyka i piękno.

Papież Franciszek ustanawiając ten rok pod hasłem „Ewangelia, prorocтво, nadzieja – życie konsekrowane w Kościele dzisiaj”, określił trzy cele na ten rok, licząc, że zostaną zrealizowane jak najlepiej.

Po pierwsze chodzi o spojrzenie w przeszłość – żeby dziękować. Po drugie żeby przeżywać teraźniejszość z pasją i po trzecie, aby przyjmować przyszłość z nadzieją. Osobom życia konsekrowanego trzeba bowiem entuzjazmu, pasji i radości w przeżywaniu każdego dnia, ażeby ich życie nie było życiem banalnym i przeciętnym. Ale, czy nie dotyczy to – tak naprawdę – każdego z nas?

Rok Życia Konsekrowanego ma swoje logo. Przed-



stawia ono gołębia utworzonego z napisanego w języku arabskim słowa „pokój”. Ma to oznaczać, że powołanie do życia konsekrowanego jest przykładem powszechnego pojednania w Chrystusie. Gołąb unosi się nad symbolizującą harmonię elementów ludzkich i ponadnaturalnych mozaiką w formie wody. Tuż obok umieszczono trzy gwiazdy jako odniesienie do miłości trynitarniej. Z kolei nad skrzydłami gołębia unosi się wielościenny symbol globu oddający mnogość kultur współczesnego świata. W logo umieszczono także dwa łacińskie napisy: „Życie konsekrowane w Kościele dzisiaj” (Vita consecrata in Ecclesia hodie) oraz „Ewangelia, Prorocтво, Nadzieja” (Evangelium, Prophetia, Spes).

JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy.
Spowiedź od 06.30 do 12.00 i od 15.00 do Mszy wieczornej.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

(www.radom.jezuici.pl)

**Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół
Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
w Radomiu, ul. Krychnowicka 1**

**posiada do wynajęcia wolne powierzchnie
przy ul. Krychnowickiej 1:**

- ☞ na działalność usługową medyczną
pow. 110,53 m² w pawilonie nr 1
- ☞ na działalność gastronomiczną
pow. 163,15 m² w budynku administracji.

**Informacje:
tel.:
48 33 24 619**

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

BEZPŁATNIEW 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
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

tel: 503 767 519

tel: 603 795 991

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

Dr n. med. Maciej Krajewski

specjalista dermatolog

(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów
w Radomiu i w Warszawie od 2000r.)

www.estivance.pl

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

najsukuteczniejsze 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



REFUNDACJA

- umowa z

NFZ**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 przeciwoleżynowe
- * Glukometry
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

20%
upustu
na bieliznę
dla AMAZONEK
z kolekcji
2014

AA/0076

BEZPŁATNE badanie słuchu, laryngolog-konsultacje

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

KOLPORTAŻ

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Cierpienie i pogoda ducha

Należy do licznej grupy osób (18,4% populacji), którym Pan Bóg darował nieco dłuższe życie. Pytanie: po co? Jedne osoby twierdzą, że dał nam czas na nawrócenie, a inne, że jesteśmy komuś potrzebni i mamy jeszcze coś do zrobienia. Właściwą odpowiedź na to pytanie zna jedynie Pan Bóg. Obserwując ludzkie zachowania w różnych sytuacjach życiowych zastanawiam się nad tym, czy człowiek cierpiący-niezależnie od wieku - może być człowiekiem pogodnym, pogodnym z wolą Bożą i dostrzegającym pozytywne strony swojego niełatwego życia. Okazję do sprawdzenia tego przyniosło mi samo życie, w miejscu przeznaczonym ludzkiemu cierpieniu.

Zbliżał się koniec września. W Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu trwał ostry dyżur. Przed izbą przyjęć czekała duża grupa osób z wyznaczonym wcześniej terminem przyjęcia i osób przewożonych karetkami pogotowia ratunkowego. Mimo różnych bolesnych schorzeń ludzie cierpliwie oczekiwali na wezwanie. W izbie przyjęć młodziutki lekarz bardzo sprawnie przeprowadzał z chorymi niezbędne wywiady i w razie potrzeby kierował na konieczne badania, a potem na Oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej. Jak się potem okazało oddział pękał w szwach, część pacjentów ulokowano na korytarzu. Miałam szczęście, chyba ze względu na swój wiek, ponieważ dostałam miejsce w Sali z trzema pacjentkami. Zaczęłyśmy się wzajemnie poznawać: kim jesteśmy i z jakimi schorzeniami trafiłyśmy do szpitala.

Wśród nas była bardzo miła osiemdziesięcioletnia pani Wacława oczekująca na zabieg wstawienia protezy kolana (sprowadzonej z zagranicy). Rzadko opuszczała łóżko, bo chodzenie sprawiło Jej nie tylko kłopot, ale i silny ból. Znawcy ludzkiego cierpienia twierdzą, że natura ludzka ma ściśle określone granice odporności i człowiek może znosić ból tylko do pewnego stopnia. Po przekroczeniu tej granicy musi ulec i wtedy cierpienie nie tylko nie pomaga człowiekowi w jego osobistym wzroście, ale wręcz niszczy go i unicestwia. Czy można temu zapobiec?

Widząc, że mimo swoich dolegliwości, pani Wacława miała zawsze bardzo pogodną twarz i takie samo usposobienie, zapytałam Ją kiedyś: jak do tego doszła? Czy długo nad tym pracowała? W odpowiedzi usłyszałam: Pracowałam jako sekretarka, miałam częsty kontakt z ludźmi, których zawsze starałam się wysłuchać, zrozumieć i traktować życzliwie. Byłam powierniczką młodszych pracowników instytucji, w której pracowałam. Ufały mi i nieraz prosiły o radę. Wspominała dziewczynę, która dzięki Niej wyszła z pewnego nałogu, zdała maturę, ukończyła studia i założyła własną firmę. Przykład godny naśladowania: jak dobroć i życzliwość jednego czło-

wieka może na lepsze zmienić życie drugiej osoby. Polubiłyśmy panią Wacławę - uroczą osobę o bardzo jasnym umyśle, mówiącą piękną polszczyzną, zainteresowaną tym co dzieje się wokół Niej.

Drugą ciekawą osobą, pełną energii była pani Sylwia - treserka koni. Kierowana ciekawością zapytałam Ją, skąd wzięło się u Niej zamiłowanie do koni i jak sobie z nimi radzi? Usłyszałam długą i bardzo ciekawą opowieść sięgającą do lat dziewczęcych. Upewniłam się, że koń wyczuwa człowieka i jego zamiary. Odpowiednio traktowany przez swojego opiekuna potrafi okazać przywiązanie i wdzięczność. Z panią Sylwią rozmawialiśmy nie tylko o koniach. Sporo czasu poświęciliśmy wychowaniu dzieci.

Tym bardziej, że mieliśmy na sali eksperta z tej dziedziny - panią Małgosię, doświadczoną nauczycielkę gimnazjum. Z dyskusji o pracy w szkole, o problemach dorastającej młodzie-

ży wynikał bardzo oczywisty wniosek: uczciwością, życzliwością, sprawiedliwością i dobrym przygotowaniem merytorycznym oraz metodycznym można sobie zaskarbić szacunek uczniów i ich rodziców. Pani Małgosia była przykładem osoby, która zachowała optymizm mimo wielu przykrych doświadczeń życiowych.

Dość często słyszy się powiedzenie, że człowiek uczy się do końca życia. Na podanych przykładach widać, że spotykając przypadkowych, początkowo obcych ludzi można się wiele od nich nauczyć. W naszej szpitalnej sali bardzo szybko znaleźliśmy wspólny język, potrafiłyśmy porozumieć się w drobnych, ale ważnych sprawach. Pomagałyśmy sobie wzajemnie, szczególnie wtedy, gdy któraś z nas nie mogła chodzić. Oprócz prowadzenia rozmów dużo czytałyśmy, a czasem oglądałyśmy uzgodnione wcześniej programy telewizyjne. W ten sposób wypełniałyśmy czas między badaniami, którym nas poddawano po to, by planowany zabieg był w pełni bezpieczny dla pacjenta.

O nasze dobro duchowe dbał kapelan szpitalny. W drugim dniu pobytu w szpitalu tenże kapelan udzielił mi Sakramentu Namaszczenia Chorych. Przyjęłam również Komunię Świętą. Wiadomo, że każda choroba i świadomość konieczności operacji wprowadza niepokój do serca człowieka. Ale w momencie namaszczenia gdy słyszy się modlitwę kapłana, aby Pan w swoim nieskończonym miłosierdziu wspomógł chorego łaską Ducha Świętego, odczuwa się spokój i pewność, że jest Ktoś, kto w każdej chwili podźwignie, wzmocni wiarę i złagodzi cierpienie.

Bardzo ważne jest również zaufanie pacjenta do lekarzy, do tego, że w pełni wykorzystają swoją wiedzę i umiejętności, aby ulżyć w cierpieniu. Wiele razy słyszałam narzekania na służbę zdrowia, a będąc w szpi-

talu miałam okazję zobaczyć starania wielu ludzi zmierzające do poprawy stanu fizycznego pacjenta. W czasie dwunastogodzinnego dyżuru pielęgniarki i salowe przemierzały oddział kilkadziesiąt razy po to, by wypełnić swoje zadania i być przy chorych na każde przywołanie. Było to bardzo istotne w pierwszych godzinach i dniach po operacji, kiedy pacjent potrzebuje pomocy innych, nie mogąc opuścić łóżka. Dość często media przedstawiają nam złe zdarzenia, ludzi niekompetentnych, nieżyczliwych, nienawistnych, a rzadko kiedy zauważają, że wśród nas żyją ludzie dobrzy, życzliwi, chętni do pomocy innym. Każde dobre słowo, uśmiech, pytanie: „czy bardzo boli?” jest dla osoby chorej - niezależnie od jej wieku - ważne, poprawia samopoczucie i budzi nadzieję. Przekonałam się, że wbrew różnym opiniom, nawet wśród obcych ludzi istnieją: dobroć, życzliwość, zrozumienie i poświęcenie. Wystarczy tylko czasem pomóc im w okazaniu tego, czym dysponują. Przytoczę słowa Ś.P. ks. Jana Twardowskiego: *Powinniśmy od dobrych się uczyć, a złym pomagać, aby stali się lepsi. Trzeba wierzyć w siłę niepozornej dobra, które nie jest tak słabe, jakby się wydawało.*

Adelajda Czub
(wieloletni nauczyciel III LO w Radomiu).

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

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

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

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

TELEFON DYŻURNY: 602307457

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

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu -

poniedziałek- piątek godz. 14. 30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

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

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu

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

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067 dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

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

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

A/0007

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131



APTEKA

CZYNNA
CAŁODOBOWO
ul. Traugutta 1a

CZYNNA
7 DNI
W TYGODNIU
ul. **Tochtermana 1**

Pon-pt 8-20
Sob 9-18
Nie 9-16

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

Z/0262



Radom

ul. Okulickiego 47

pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27

pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2

pon.-pt. 8.00-21.00, sob. 9-20, nd. 10.00-18.00

A/0556

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica)

Pon-Pt 8:00 - 18:00,
Sob 8:00 - 14:00

A/0500

Centrum Medyczne zatrudni

Lekarza Protetyka oraz Lekarza Rodzinnego

tel. 694 276 858

Y/0592