

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje 2018

Rozpoczynamy wakacje – zasłużoną przerwę w zajęciach szkolnych naszych dzieci i młodzieży. Dla rodziców i dziadków to jak co roku okazja do rodzinnych wyjazdów, spotkań i odwiedzin.

Wakacyjne miesiące: lipiec i sierpień to w Polsce czas urlopów, a co za tym idzie dłuższego odpoczynku. Jakże to będą wakacje? To zależy w dużej mierze od nas samych.

Mamy wszystko to, co jest nam potrzebne, aby były niezapomniane i wspaniałe. Gdzie i z kim będziemy je spędzać, jest oczywiście bardzo istotne,

ale najważniejsze jest nasze osobiste zaangażowanie. To od nas samych zależy, czy tegoroczne wakacje wspominać będziemy dobrze. Zrealizowanie zasady: zaplanować, zrealizować i podsumować, gwarantuje dobrą jakość i zadowolenie z podjętego przedsięwzięcia.

A że nie na wszystko mamy wpływ? To wiadomo. Niespodzianki, zwłaszcza te miłe, są przez nas zawsze chętnie przyjmowane.

Zapraszając do lektury Zdrówka, życząc naszym drogim Czytelnikom szczęśliwych i cudownych wakacji.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Borelioza – lecznicze podejście

Czytaj na stronie 4.

Latoterapia z warzyw i owoców

Czytaj na stronie 6.

Oddział Urologiczny Szpitala w Koźlenicach

Czytaj na stronie 9.

PET w RCO

Czytaj na stronie 10.

Co pyli w czerwcu?

Czytaj na stronie 14.

Terapia rezonansem stochastycznym

Czytaj na stronie 18.

Bogactwo natury – czereśnie

Czytaj na stronie 20.

Rachunek sumienia pielęgniarki

Czytaj na stronie 24.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 29.

Dar umiejętności

Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
 - umowy o pracę i umowy zlecenia
 - listy płac
 - deklaracje ZUS
- obsługa finansowo-księgowa
 - prowadzenie ksiąg rachunkowych
 - rozliczenia podatkowe
 - prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 5, 18, 19, 28
Chirurgia naczyniowa – str. 18, 28
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 19
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 19
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 22
Onkologia – str. 23,
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 17
Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 7, 19,
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 16

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 15, 19, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 16, 17, 24
Radiologia – str. 5, 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 12, 13

MEDYCyna PRACY

– str. 13, 16, 25

MEDYCyna NATURALNA

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13
Przychodnie – str. 3, 7, 9, 13, 16, 25, 27,
28, 29

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących
działalność medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 31

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY

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

BO142



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603,

48 367 15 10

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG**: stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

leczenie szpitalne - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne

- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med. **Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Borelioza – lecznicze podejście

Na wstępie przytoczę słowa dr Dietricha Klinghardta, który jest specjalistą od boreliozy i już w 2005 r. powiedział:

„Nowicjusza w leczeniu boreliozy można poznać po tym, że uparcie przepisuje antybiotyki, które ogólnie działają jedynie krótkoterminowo i przynoszą niewiele długofalowych korzyści. Zaobserwowaliśmy poważne i trwałe skutki uboczne, np. załamanie nerwowe, szumy w uszach, osłabienie układu odpornościowego i inne”.

Warto również przywołać fragment z prasy światowej odnoszący się do kwestii leczenia boreliozy:

„Wyniki trzykrotnych badań prowadzonych metodą randomizowaną podwójnie ślepej próby z placebo wykazały, że dodatkowe kuracje antybiotykowe



u pacjentów z utrzymującymi się długo objawami subiektywnymi – po odbytej odpowiedniej terapii w początkowym stadium boreliozy – wiążą się z istotnym ryzykiem i niewielkimi bądź żadnymi korzyściami”.

(„The New England Journal of Medicine” 357 14, październik 2007 r.).

Już od dawna lekarze na całym świecie mówią o trudności leczenia tej choroby zakaźnej oraz o tym, że nie istnieje leczenie jednokierunkowe. Powrót do zdrowia to proces długofalowy, w którym jeśli chcemy być zdrowi, musimy zmienić siebie oraz swoje podejście do życia.

Powinniśmy wiedzieć czym jest borelioza

1. Jest to krętek spokrewniony z krętkiem błędym, ale borelia tworzy około 300



szczepów i jest bardziej złożona od krętków błędnych.

2. Nie można jej wyhodować w warunkach laboratoryjnych, dlatego trudno ją diagnozować.

3. Posiada 3 powłoki i może przybierać różne kształty. Może się podczepiać do komórek ciała, również do komórek odpornościowych, dlatego posiada umiejętność oszukiwania układu odpornościowego i wykorzystywania go do swoich celów.

4. Jest bardzo ruchliwa – w ciągu 10 dni od zakażenia przekracza barierę krwi-mózg.

5. Dzieli się raz na 12–14 godzin, przez co jest mniej podatna na antybiotyki.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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

badania **Holter EKG**
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

K/0102

Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul. Sienkiewicza 32

Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589

Potrafi przetrwać w stanie spoczynku, nie dzieląc się, a cykl namnażania następuje w rytmie księżycowym raz na 28 dni.

6. Znosi niskie temperatury.

Jest ona organizmem niezwykle trudnym do leczenia.

Borelioza może być przenoszona przez kleszcze, moskity, muszki, pająki, wszy, przetwarzanie krwi, seks, łożysko matki, niepasteryzowane mleko, karmienie piersią.

Im wcześniej będzie zdiagnozowana, tym łatwiejsza będzie w leczeniu.

Jakie wyciągniemy wnioski

Terapia jest długofalowa w zależności od stanu osoby chorej i zaawansowania choroby. Należy pamiętać, że pewne zmiany, jakie poczyniła choroba, mogą być nieodwracalne, więc wychodzenie z choroby wymaga zaangażowania samego chorego, ale i dobrego nastawienia osób bliskich. Powrót do zdrowia jest zatem złożony, a najlepsze efekty osiąga się poprzez odpowiednią i dokładną diagnozę. Należy mieć jednocześnie na uwadze to, że borelioza nigdy nie występuje sama i zazwyczaj współistnieją koinfekcje, tj. Bartonella, Babesia, Ehrlichia, Riketsje, Mykoplasma i inne patogeny.

* jedną z diagnoz jest biorezonans (ok. 90% skuteczności); możemy tu określić wszystkie patogeny, test prawdopo-



dobierstwa Boreliozy wg dr Horowitza, badanie KKI w kierunku boreliozy, kolejne badanie LTT czy też badanie liczby limfocytów CD57

* kolejny krok to dobrze zbilansowana dieta eliminacyjna oraz usuwanie toksyn

* Terapia plazmą – Generator Rpz 14

Generator RPZ 14 wykorzystuje wyładowania plazmowe jako medium transmisji impulsów elektromagnetycznych do niszczenia komórek bakterii, w tym krętków borelii i innych pasożytów, grzybów, wirusów, komórek rakowych i innych drobnoustrojów chorobotwórczych. Osiąga 500 khz przy 900 khz, jakie może wytwarzać generator plazmowy. Jest niezwykle skuteczny, ale jak wiemy, jest to proces złożony, więc jest jednym z etapów i to etapem niezbędnym.

* ziołolecznictwo odpowiednio dobrane

ELIOMED
Gabinet Terapii Naturalnych

ul. Główna 12, gabinet 14, I piętro



Diagnoza i terapia
infekcji
odkleszczowych

tel.: 690 464 420, 792 071 107

www.eliomed.pl
www.borelioza.radom.pl

* unikanie stresu bądź jego eliminacja, wydłużenie snu

* wysiłek fizyczny, sport, spacerować mogą być na początek

* kontrolna diagnostyka co 3 miesiące po zakończonej terapii

Dla pacjenta z boreliozą zaawansowaną droga do wyzdrowienia może być długa, ale zastosowanie odpowiedniej terapii może przynieść dużą poprawę zdrowia, co podniesie i poprawi jakość życia.

Elżbieta Petrzak
Eliomed Gabinet Terapii Naturalnych
Radom, ul. Główna 12, gabinet 14, I piętro
tel. 690 464 420, 792 071 107



DUŻY SOK
CIŚNIEMY NA ZIMNO



DUŻY SOK – ciśniemy soki na zimno

- tylko ze świeżych owoców, warzyw i ziół
- nie pasteryzujemy
- nie dosładzamy
- oferujemy kompleksowe DETOXY sokowe
- U nas kupisz też:
- świeże kanapki, sałatki, burgery wege
- kawa

**CZAS
NA
CHLEB**

CZAS NA CHLEB – czas na prawdziwy chleb
Pieczemy tak, jak to robiły kiedyś
nasze babcie.

- bez drożdży
- Na naturalnych zakwasach
- Z najlepszych czystych mąk
- Polecamy chleby żytnie, gryczane, bezglutenowe bez konserwantów.
- ciasta, torty, bezy



Radom 26-600, ul. M. Curie-Skłodowskiej 4
(obok restauracji KRAFT)

poniedziałek-piątek: 6.00-18.00
sobota: 6.00-15.00



725-033-044



/DUZYSOK



@DUZYSOK

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Latoterapia z warzyw i owoców

W sezonowych warzywach i owocach wszystkie substancje odżywcze są w idealnych proporcjach. Co więcej, działają synergicznie, czyli wzajemnie się wspierają, korzystnie wpływając na procesy zachodzące w organizmie. Dlatego korzystajmy latem z bogactwa świeżych warzyw i owoców.

Lekarze i dietetycy wciąż powtarzają: Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce. Zastosowanie się do tej rady to prosty sposób na zachowanie zdrowia i urody. Wszak świeże, bo krajowe, owoce i warzywa tak apetycznie wyglądają na straganach, że trudno im się oprzeć. Kuszą zmysły barwą, aromatem, obietnicą rozkoszy na podniebieniu. A rozum podpowiada, że nigdy nie

będą już tak smaczne i wartościowe jak latem. Niektóre po prostu znikną ze sklepów. Nie będzie już świeżych czereśni, malin, papierówek ani zielonego groszku w strąkach czy botwiny, kiedy sezon na nie przeminie. A pomidory i ogórki stracą swój smak. Latem warto zatem najeść się warzyw i owoców „na zapas”, zwłaszcza że teraz są najbogatsze w substancje odżywcze.

Żywność niczym lekarstwo

Sposób odżywiania może poprawić stan zdrowia lub wręcz przeciwnie – pogorszyć. Warto wziąć to pod uwagę i wzbogacić dietę w warzywa i owoce, bo dzięki substancjom odżywczym m.in. wzmacniają odporność, działają przeciwzapalnie, przeciwmiażdżycowo, odtruwająco. Zmniejszają też ryzyko nowotworów, wpływają na metabolizm, równowagę kwasowo-zasadową. A przy tym mają dużą gęstość odżywczą, tzn. na jedną kalorię przypada dużo witamin, minerałów i tzw. fitożywności. Przez lata uważano, że warzywa i owoce są głównie źródłem witamin, w tym antyoksydantów, takich jak witamina A, E, beta-karoten, składników mineralnych (m.in. żelaza, wapnia, potasu, magnezu) i mikroelementów (np. cynku), wpływających na wiele procesów biologicznych zachodzących w organizmie. Z czasem odkryto, że kryją w sobie różne związki roślinne (pewnie nie wszystkie są już poznane), które mają niebagatelny wpływ na zdrowie, np. flawonoidy, silne antyoksydanty neutralizujące wolne rodniki. Wreszcie bogate są w błonnik, który wpływa na stężenie lipidów we krwi, stabilizuje poziom glukozy, zapobiega magazynowaniu jej w postaci tłuszczu i usprawnia trawienie.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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



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

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

I/0583

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

**Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12**

- lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
- lek. med. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zapraszamy

telefony: stacjonarny 48 66 01 001,
komórkowy 601 485 952, 608 511 928

Idealna kompozycja składników odżywczych

W warzywach i owocach wszystkie substancje odżywcze są w idealnych proporcjach. Co więcej, działają synergicznie, czyli wzajemnie się wspierają. To dzięki temu mogą tak korzystnie wpływać na procesy zachodzące w organizmie. Pojedynczy składnik nie ma już takiej mocy oddziaływania. Wykorzystaj więc maksymalnie te cenne dary lata, bo żaden suplement diety ich nie zastąpi. Nie potrafimy odtworzyć kompozycji związków chemicznych znajdujących się np. w jabłku. A gdyby nawet to się udało, to zysk byłby niewielki, bo nie jest ona taka sama w poszczególnych warzywach i owocach. Sięgaj więc po to, co stworzyła mądra matka natura, także dlatego, że unikniesz przedawkowania składników odżywczych, tak jak to się może zdarzyć w przypadku suplementów diety. Więcej bowiem nie zawsze znaczy lepiej. Nadmiar jednego związku chemicznego może spowodować niedobór innego. Czasami zaś prowadzi do uzyskania efektu odwrotnego od zamierzonego, np. zbyt duże dawki beta-karotenu nasilają uszkadzające działanie wolnych rodników zamiast je neutralizować.

Zrób to koniecznie Jedz kolorowo

Pigmenty nadające barwę roślinom zaliczane są do cennych dla zdrowia fitozwiązków. Aby żadnego z nich nie zabrakło, jadać warzywa i owoce ze wszystkich grup kolorystycznych.

Czerwone, np. pomidory czy arbuzy, zawierają likopen, silny antyoksydant, który obniża ryzyko chorób serca i nowotworów.

Purpurowoniebieskie, np. borówki, bakłażany, czarne porzeczki, zawierają antocyjany. Uważa się, że m.in. obniżają ryzyko chorób układu krążenia, wpływają na ostrość widzenia, hamują zaburzenia pamięci i funkcji motorycznych.

Pomarańczowe i żółte, np. marchew, dynia, morele, obfitują w karotenoidy, w tym beta-karoten i luteinę. Wzmacniają odporność, chronią wzrok i układ krążenia.

Zielone, np. szpinak, brokuły, szczyr, bogate są w luteinę i zeaksantynę, które chroniąć oczy przed działaniem promieni UV, zapobiegają m.in. zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie. Zielone warzywa obfitują również w kwas foliowy korzystnie oddziałujący na układy nerwowy i krążenia.

Ważne! Myj, zanim zjesz.

Na powierzchni warzyw i owoców mogą znajdować się pozostałości po pestycydach, nawozach sztucznych, jaja i larwy owadów oraz bakterie, które są częstą przyczyną bólu brzucha i biegunki. Myj je

OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU



Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Inteligektualną
Koło w Radomiu
ul. Grenadierów 18, 26-611 Radom

**OREW to przyjazne miejsce dla dzieci i młodzieży
w wieku od 3 do 25 lat
z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu głębokim z ograniczeniami
ruchowymi i lokomocyjnymi.
Do Ośrodka przyjmujemy również osoby
z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu
znacznym ze sprzężeniami**

**Jeśli chcesz zapewnić Swojemu Dziecku
BEZPŁATNĄ,
profesjonalną stymulację rozwoju
ZADZWOŃ DO NAS:**



OREW.PSONI



48 366 26 11

www.psoni.radom.pl

więc tuż przed spożyciem i osuszaj papierowym ręcznikiem. Wyrzuć te, na których widać pleśń, bo w ich wnętrzu kryją się mykotoksyny, wytwarzane przez grzyby pleśniowe. Nie zapomnij o umyciu rąk przed jedzeniem. To nie słodkie jagody czy soczyste gruszki, ale brudne dłonie bywają przyczyną biegunki. W jej opanowaniu pomogą ci leki z loperamidem, spowalniające perystaltykę jelit i ograniczające liczbę wypróżnień (np. Laremid, Stoperan, Imodium), przejście na lekko strawną dietę i picie dużej ilości napojów. Jeśli jednak dolegliwość jest nasiloną, towarzyszy jej gorączka, bóle brzucha, głowy, wymioty, trwa dłużej niż 2 dni, trzeba zgłosić się do lekarza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

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

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**511 511 234
48 386 95 00**

Szybszy chód sprzyja dłuższemu życiu

Szybszy chód sprzyja dłuższemu życiu – wynika z badań opublikowanych przez „British Journal of Sports Medicine”.

Badania dotyczące związku pomiędzy tempem chodu a umieralnością ogólną z powodu nowotworów oraz chorób serca przeprowadzili naukowcy z University of Sydney, University of Cambridge, University of Edinburgh, University of Limerick oraz University of Ulster.

Dane dotyczące umieralności porównano z wynikami 11 badań populacyjnych w Anglii i Szkocji z lat 1994–2008.

Jak wyjaśnia kierujący badaniami prof. Emmanuel Stamatakis, za szybkie tempo chodu można uważać 5 do 7 kilometrów na godzinę, jednak zależy to od wydolności chodzącego. Alternatywnym wskaźnikiem jest chodzenie w tempie, które sprawia, że po wysiłku odczuwa się lekką zadyszkę lub poci.

Jak się okazało, przeciętne tempo chodu wiązało się ze zmniejszeniem o 20 proc. umieralności ogólnej w porównaniu z chodem powolnym, natomiast szybki chód obniżał umieralność o 24 proc.

W przypadku ryzyka zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych – w porównaniu z powolnym chodzeniem przeciętne tempo chodu oznaczało umieralność



niższą o 24 proc., zaś szybkie tempo – o 21 proc.

Ochronny efekt szybszego chodu był bardziej nasilony w starszych grupach wiekowych. Osoby w wieku 60 lub więcej lat chodzące w przeciętnym tempie były o 46 proc. mniej narażone na śmierć z przyczyn sercowo-naczyniowych niż chodzące wolno, zaś chodzące szybko – o 53 proc. mniej.

Jak zwrócił uwagę prof. Stamatakis, tempo chodu ma związek z umieralnością ogólną oraz z przyczyn sercowo-naczyniowych i jest czynnikiem niezależnym od całkowitej aktywności fizycznej. Nie wpływa jednak znacząco na umieralność z powodu nowotworów.

Zdaniem autorów publikacji, jeśli zaobserwowany efekt ma charakter przyczynowo-skutkowy, wyniki analizy sugerują, że przyspieszając kroku można w prosty sposób przedłużyć sobie życie.

Autor: Paweł Wernicki

Źródło: PAP

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

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

Tomasz Paciejewski specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED
ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 15 - 19

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 103 NZOZ NOVOMED

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

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

N/0563

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje

w poniedziałki i środy od godz. 16

062021

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

ORTO-LIVE

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

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

Oddział Urologiczny Szpitala w Kozienicach

Oddział Urologiczny Szpitala Powiatowego w Kozienicach to jeden z najlepszych tego typu oddziałów w Polsce. Jako jeden z dwóch w kraju przeprowadza laparoskopowe operacje z zakresu urologii onkologicznej, czynnościowej i rekonstrukcyjnej.

Oddziałem kieruje Szpital Mazovia z Warszawy, który wygrał jesienią ubiegłego roku konkurs ogłoszony przez kozienicki szpital. Umowa została podpisana na pięć lat. Przeprowadzane są tu niezwykle skomplikowane operacje. Usunięcie pęcherza moczowego razem z prostatą u mężczyzn oraz uformowanie sztucznego pęcherza z jelita, to unikatowy zabieg w Polsce, który jest przeprowadzany u pacjentów przy zaawansowanej chorobie nowotworowej. Te skomplikowane operacje przeprowadza się przy refundacji NFZ w wielu miejscach w Polsce, ale w sposób otwarty, czyli otwierając jamę brzuszną. W urologii jest to dla pacjenta najbardziej traumatyczna operacja, wiąże się również z bardzo ciężkim okresem pooperacyjnym.

Na oddziale urologii w Kozienicach przeprowadzamy takie operacje w sposób laparoskopowy, czyli bez otwierania jamy brzusznej. Tym oddziałem kieruje prof. dr hab. n. med. Igal Mor, który jest jednocześnie dyrektorem zarządzającym Szpitala Mazovia. Jak nam powiedział prof. Mor, taka operacja wymaga od lekarza wysokich umiejętności, wiedzy i dużego poświęcenia, bo trwa nawet do ośmiu godzin. Niemniej jednak daje ogromne korzyści pacjentom, bo jest dokładniejsza, powoduje mniej powikłań i przede wszystkim daje nieporównywalnie korzystniejszy okres pooperacyjny.

Oddział urologiczny w Kozienicach wyróżnia się nie tylko możliwością wykonywania skomplikowanych operacji nowoczesnym sprzętem, ale także jedną z najlepszych kadr medycznych w kraju. Lekarze tego oddziału kształcą się w najlepszych tego typu placówkach na świecie.

Zespół laparoskopowy w składzie: dr n. med. Tomasz Szopiński, dr Albert D. Gugala, dr Joanna Broda wykonuje unikalne w skali kraju operacje onkologiczne, takie jak usunięcie gruczolaka krokowego z powodu raka (laparoskopowa prostatektomia radykalna), usunięcie pęcherza

moczowego z powodu raka (laparoskopowa cystektomia radykalna z zastępczym pęcherzem jelitowym), częściowe resekcje nerek (laparoskopowa resekcja guza nerki).

Poza urologią onkologiczną, pacjenci leczeni są z powodu kamicy moczowej, a wykonywane są tu operacje otwarte, endoskopowe i laparoskopowe. Znajdziemy tu również pomoc w problemach z nie-

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

N/0119

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

EEG

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

trzymaniem moczu. Pacjenci na oddziale urologicznym są objęci 24-godzinnym dyżurem urologicznym.

Konsultacje urologiczne

prof. zw. dr hab. n. med. Igal Mor

Mój Lekarz Radom
Skrajna 113, Halinów
tel. 694 88 00 44

PARADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** - Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach

Neurochirurg - prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** - ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Terapia uzależnień od alkoholu - prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** - prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom

Chirurg naczyniowy - dr. n. med. **Andrzej Ostrach** - ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna - dr. n. med. **Marek Stępień** - były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej MSS w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog - lek. med. **Jacek Burski** - ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczno - Endokronologiczny /Tochtermana/

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog - lek. med. **Krystyna Budzynowska** - Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy - lek. med. **Jolanta Ostrowska** - Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż - mgr **Karolina Janowska**

Kardiolog, Internista - lek. med. **Piotr Panin** - Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/

Kardiolog, Internista - lek. med. **Eliza Słodka** - Oddział Kardiologii RSS w Radomiu /Tochtermana/

Neurolog - lek. med. **Paweł Chochół** - Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/

Ortopeda - lek. med. **Andrzej Sawicki** - Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/

Psychiatra, Psychoterapeuta - lek. med. **Anna Zdzimira** - certyfikowany Psychoterapeuta Poznawczo-Behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym, staż w połączeniu z pracą naukową w Pracowni Badań Snu w Klinice w Erfurcie

Pediatra - lek. med. **Agnieszka Sala** - Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe - lek. med. **Magdalena Jabłońska** - Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe - lek. med. **Adrian Lech** - SWPZZPOZ w Krychnowicach

Laboratorium Badań Medycznych Lab-Med czynne Poniedziałek i Środa od 8 do 10
BADANIA: USG, USG DOPPLER, ECHO SERCA, EKG,
HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY, LASEROTERAPIA, BIOTRON

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PARADNIE
www.zdrowko.com

PARADNIE
www.zdrowko.com

W Radomskim Centrum Onkologii ruszyły badania Pozytonowej Tomografii Emisyjnej (PET)

To badanie pozwala wykryć nowotwór i określić stopień jego zaawansowania

Rozmawiamy z Łukaszem Pruszyńskim – Kierownikiem Zespołu Techników Medycznych Elektroradiologii w Radomskim Centrum Onkologii.

Co to takiego ten PET?

To jest jedno badanie zastępujące wiele badań diagnostycznych typu tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny. Jest to niezwykle precyzyjny skaner całego ciała – od czubka głowy aż po palce stóp. Mówiąc najprościej – PET wykorzystuje fakt, że nowotwory lubią cukier. Dlatego przed badaniem pacjentowi podaje się dożylnie glukozę radioaktywną, która potem rozchodząc się w organizmie, pokazuje precyzyjnie gdzie są komórki nowotworowe. Dzięki temu na ekranie monitora możemy zobaczyć nie tylko czy występuje nowotwór, ale także jaki jest jego stopień zaawansowania.

PET jest wykorzystywany nie tylko do diagnostyki chorób nowotworowych, ale także do diagnozowania schorzeń neurolo-

Dr n. med. Andrzej Radkowski – ordynator Oddziału Radioterapii w Radomskim Centrum Onkologii, onkolog, radioterapeuta:

Jedno zastosowanie Pozytonowej Tomografii Emisyjnej to rozpoznanie nowotworu. A drugie, nie mniej ważne, to pomoc w jego leczeniu. Dzięki badaniu PET można wprowadzić dawkę promieniowania z oszczędzeniem tkanek zdrowych. Możemy także niezwykle precyzyjnie zaplanować leczenie radioterapią. Posiadanie Pozytonowej Tomografii Emisyjnej jest dziś kluczowe w leczeniu radioterapią. Dzięki temu urzędzeniu leczymy już w ten sposób naszych pacjentów, między innymi chorych na raka płuca.

Radomskie Centrum Onkologii jako jedyne w mieście i okolicach posiada PET, co pozwala nam nadążyć za najnowocześniejszymi ośrodkami onkologicznymi w Polsce.

gicznych oraz kardiologicznych. Stosuje się go między innymi przy chorobie Parkinsona, Alzheimera czy w diagnostyce po zawałach serca.

Jak wczesne zmiany możemy wykryć tym urządzeniem?

PET widzi zmiany zachodzące w naszym ciele nawet do trzech miesięcy wcześniej niż są one widoczne w klasycznych badaniach radiologicznych, takich jak np. tomograf.

Jak wygląda samo badanie?

Pacjentowi zostaje podana znakowa-

na fluorem radioaktywnym glukoza. Komórki zmienione chorobowo zużywają więcej glukozy niż komórki zdrowe, dlatego na monitorze wydają inaczej. Przez około godzinę pacjent przebywa w pozycji leżącej w zaciemnionym pomieszczeniu. Po tym czasie kładzie się pod skanerem PET i ma wykonywane badanie, które jest bezbolesne i trwa ok. pół godziny. Nie trzeba się jakoś specjalnie wcześniej do niego przygotowywać. Trzeba natomiast mieć skierowanie.

Czy takie badanie może wykonać każdy, kto chciałby wiedzieć czy jest zdrowy?

Absolutnie nie. Badanie PET nie jest badaniem profilaktycznym, które każdy może mieć wykonane „na wszelki wypadek”. Potrzebne są do tego konkretne wskazania i oczywiście skierowanie od lekarza specjalisty. Pamiętajmy, że to badanie nie jest obojętne dla organizmu.

W Radomskim Centrum Onkologii wykonuje się już takie badania, jednak w tej chwili trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni. Jakie są szanse, że będzie ono refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia?

Liczymy na to, że Narodowy Fundusz Zdrowia w możliwie krótkim czasie podpisze z nami kontrakt na badania Pozytonowej Tomografii Emisyjnej, bo jest to jedyne takie urządzenie nie tylko w Radomiu, ale w promieniu 100 km od miasta i w tej chwili pacjenci skierowani na badanie PET muszą jeździć do odległych placówek w Warszawie, Kielcach czy Lublinie, tymczasem mają takie urządzenie tu, na Wacynie. I służy ono nie tylko diagnostyce, ale także pomaga w leczeniu nowotworów.

Więcej informacji o RCO czytaj na str. 23

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

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

G/0343

GABINET LEKARSKI

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

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl



WSPÓLNIE POKONAMY **RAKA**

Troszcząc się o Twoje zdrowie
zapraszamy na
**bezpłatne profilaktyczne badania przesiewowe
w celu wczesnego wykrycia choroby.**

Jeśli masz 40-65 lat i chociaż jeden
z poniższych objawów występuje przez trzy tygodnie:

- **ból gardła •**
 - **uporczywa chrypka •**
 - **obolały język •**
 - **ból lub trudności przy przełykaniu •**
 - **guzek w obrębie szyi •**
 - **niedrożność nosa lub krwisty wyciek z nosa •**
- zasięgnij porady lekarskiej.

Radomskie Centrum Onkologii

ul. Uniwersytecka 6 Radom, dojazd autobusem 6 i 26

Z powodu niekorzystnych zmian klimatu nastąpi wzrost śmiertelności

Wzrost śmiertelności z powodu fal upałów, więcej poszkodowanych w wyniku ekstremalnych zjawisk pogodowych czy większa liczba zachorowań np. na boreliozę – to część negatywnych skutków zmian klimatu, jakie – według raportu Koalicji Klimatycznej i Heal Polska – odczują Polacy w najbliższych latach.

W opublikowanym w czwartek (14.06.2018 r. – przy. red.) raporcie pt. „Wpływ zmiany klimatu na zdrowie” przywołuje się m.in. szacunki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), według których zmiany klimatu odpowiadają bezpośrednio za ponad 140 tys. zgonów rocznie, przede wszystkim w Afryce i Południowo-Wschodniej Azji. Do 2030 r. liczba ta ma wzrosnąć do 250 tysięcy zgonów rocznie, spowodowanych np. malarią czy stresem cieplnym.

Według WHO blisko 7 mln ludzi na świecie umiera przedwcześnie z powodu oddychania zanieczyszczonym powietrzem. Europejska Agencja Środowiska wskazuje, że na Starym Kontynencie jest to blisko 430 tys., a w Polsce – ok. 46 tys. przedwczesnych zgonów rocznie.

W raporcie wskazuje się ponadto, że zmiany klimatu wiążą się też z rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych przenoszonych przez żywe organizmy (wektory), takie

jak: muchy, komary, kleszcze, wszy oraz gryzonie. Zmieniające się warunki klimatyczne przyczyniają się do wzrostu ich populacji i poszerzenia terytorium ich występowania. Jak podkreślono, choroby wektorowe już teraz stanowią ponad

17 proc. wszystkich schorzeń zakaźnych, powodując ponad 700 tysięcy zgonów rocznie.

Prof. SGGW i ekspert Koalicji Klimatycznej Zbigniew Karaczun podkreślił na czwartkowym spotkaniu z dziennikarzami, że zmiany klimatyczne to fakt, a ich negatywne skutki dla zdrowia i gospodarki są niepodważalne. Zwrócił uwagę m.in. na powtarzające się fale upałów czy występowanie coraz gwałtowniejszych zjawisk

pogodowych.

Przypomniał, że na negatywny wpływ zmian klimatycznych wskazał również rząd. W 2013 roku przygotowano strategiczny plan adaptacji dla sektorów i obszarów

wrażliwych na zmiany klimatu do roku 2020, z perspektywą do roku 2030. Według planu SPA 2020, w pierwszej dekadzie XXI wieku straty wywołane ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi w Polsce kosztowały 54 mld zł. Jeżeli Polska nie podejmie odpowiednich

działań, to skutki zmian klimatu kosztować nas będą kolejne 86 mld zł do 2020 roku, a blisko 120 mld zł do 2030 roku. W dokumencie specjaliści ostrzegają, że w Polsce zjawiska ekstremalne będą występowały najprawdopodobniej z coraz większą częstotliwością i będą obejmowały coraz większe obszary kraju.

W raporcie podkreślono, że skutki zdrowotne zmian klimatu występują w Pol-



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

Vital Injector™



**NAJSKUTECZNIEJSZE
DOSTARCZENIE
SUBSTANCJI
W GŁĘB
TWOJEJ SKÓRY!**

**Skok w przyszłość w mezoterapii
MEZOTERAPIA INIEKCYJNA**

- nawilżanie, odżywienie, rewitalizacja skóry
- zmarszczki
- przebarwienia
- poduszeczki i zasinienie wokół oczu
- rozszerzone pory, blizny potrądzikowe
- łysienie, wypadanie włosów
- cellulit i nadmiar tkanki tłuszczowej
- podanie osocza bogatopłytkowego

expelos
Centrum Fototerapii i Kosmetologii

Radom
ul. Narutowicza 1
tel. 48 362 19 56
www.expelos.eu



Jedyny opatentowany system próżniowej mezoterapii wieloigłowej

dobry dietetyk

**POSTAW NA JAKOŚĆ
I EFEKTY**

CENTRUM DIETETYKI RADOM

ul. Zientarskiego 1A, Radom

tel. 574 705 145

centrumradom@dobrydietetyk.pl

Zakres pomocy

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

centrumradom.dobrydietetyk.pl



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

sce. Przypomina się, że fala upałów w 1994 roku przyczyniła się do wzrostu umieralności w samej tylko Warszawie o 66 zgonów (30 osób zmarło z powodu chorób układu krążenia).

Badania wykonane w Polsce wskazują na wzrost śmiertelności związany z temperaturą powietrza

W raporcie czytamy, że badania wykonane w Polsce wskazują również na wzrost śmiertelności związany z temperaturą powietrza. Liczba zgonów w latach 1960–1990, wynikających z niewydolności układu krążenia, zwiększyła się ze 100 do ponad 550 na 100 tysięcy mieszkańców. Rosnąca temperatura powoduje ponadto więcej chorób alergicznych. „W ostatnim dziesięcioleciu podwoiła się liczba chorych na alergiczny nieżyt nosa i astmę oskrzelową” – podkreślono.

Ludzie giną też z powodu ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak np. powódzie. W latach 1997–2012 powódź w Polsce wystąpiła dziewięć razy, oddziałując na blisko 370 tysięcy ludzi i powodując śmierć 113 osób. W wyniku powodzi z 2010 roku zginęło ponad 20 osób, natomiast straty oszacowano na ponad 10 mln zł. Powódź „tysiąclecia” z 1997 roku kosztowała nas blisko 13 mld zł i 55 ofiar.

Koalicja Klimatyczna i Heal Polska dodają, że dużym zagrożeniem dla Polaków jest też rozprzestrzenianie się zakaźnych chorób wektorowych. Jednym z największych zagrożeń jest kleszcz pospolity, który wywołuje m.in. boreliozę. „Od 2005 do 2014 roku liczba zachorowań wzrosła ponad trzykrotnie z 4406 przypadków do 13 868 rocznie” – zaznaczono. Według szacunków do 2100 roku liczba zachorowań na boreliozę może wzrosnąć o 100 proc. w stosunku do stanu obecnego w województwach łódzkim, wielkopolskim, pomorskim i świętokrzyskim.

Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc dr hab. n. med. Tadeusz Maria Zielonka zwrócił uwagę, że najbardziej narażone na obserwowane skutki zmiany klimatu są dzieci, osoby w podeszłym wieku, cierpiący na przewlekłe choroby, osoby biedne i bezdomne. „Niestety w Polsce wiedza środowisk medycznych na temat wpływu zmiany klimatu na stan zdrowia jest niewielka. Lekarze są głównie nastawieni na diagnostykę i leczenie chorób. W mniejszym stopniu zwracają uwagę na profilaktykę i zdrowie publiczne. Nie doceniają tych zagadnień i skupiają się bardziej na leczeniu skutków niż zwalczaniu przyczyn” – powiedział.

W raporcie czytamy, że niesprzyjające warunki atmosferyczne, takie jak stres ciepła i zimna, znaczne wahania ciśnienia czy wysoka wilgotność powietrza odpowiedzialne są za około 20 proc. zawałów mięśnia sercowego. Wraz z częstotliwością tych zjawisk wzrasta także ryzyko chorób układu krążenia i układu oddechowego. Według szacunków w Europie w 2100 roku liczba zgonów spowodowanych falami upałów może wzrosnąć pięćdziesięciokrotnie z około 3 tys. do ponad 150 tys.

Weronika Michalak z Heal Polska podkreśliła na spotkaniu, że zmiany klimatu stawiają nowe wyzwania przed służbą zdrowia. „Służba zdrowia powinna przygotować się na zwiększoną liczbę hospitalizacji z powodu chorób będących konsekwencjami suszy, powodzi, ekstremalnych zjawisk pogodowych czy np. rozprzestrzeniania się wektorów boreliozy (...). Należy monitorować stan zdrowia publicznego pod kątem zmieniającego się klimatu oraz wypracowywać najlepsze polityki uwzględniające działania profilaktyczne” – dodała.

Autor: Michał Boroń

Źródło: PAP

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

Jakie pyłki wywołują alergię w czerwcu?

Co pyli w czerwcu? Między innymi szczaw, babka i komosa. Jak jednak wynika z danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych, w czerwcu uczuleniowcom w całej Polsce najbardziej dokuczają pyłki traw i pokrzywy, ponieważ ich stężenie w powietrzu jest bardzo wysokie przez cały miesiąc. Sprawdź, jakie rośliny pyłają w czerwcu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W czerwcu pyłają zarodniki grzybów mikroskopowych, szczaw, babka i komosa. Jednak w tym okresie najczęstszą przyczyną uczuleń są pyłki traw i pokrzywy, ponieważ praktycznie w całej Polsce ich stężenie w powietrzu jest bardzo wysokie przez 30 dni bez wyjątku. Czerwiec to miesiąc, w którym kwitnie czarny bez, dlatego uczuleni na jego pyłki również powinni zacząć uważnie śledzić kalendarz pylenia. Czerwiec to trudny okres również dla uczulonych na zarodniki grzybów

mikroskopowych, ponieważ wówczas ich stężenie w powietrzu gwałtownie wzrasta.

Szczyt pylenia traw i pokrzywy w czerwcu

Ważna informacja dla uczulonych na PYŁKI TRAW I POKRZYWY! W czerwcu przypada apogeum pylenia tych roślin. Na pyłki traw, które są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce, powinni uważać wszyscy uczuleni, ponieważ w tym miesiącu ich stężenie

w powietrzu będzie bardzo wysokie prawie w całym kraju. Ponadto objawy alergii będą potęgowane przez alergeny pyłku kwitnącego właśnie żyta (które także jest trawą, tyle że uprawną). W związku z tym uczuleni na pyłki traw powinni omijać kwitnące pola i łąki, zwłaszcza od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19, ponieważ wówczas obserwuje się dwukrotne zwiski stężenia tych alergenów w powietrzu. W czerwcu najbezpieczniejszym miejscem dla alergików będzie morska plaża, gdzie wiatr wiejący od strony morza przynosi wolne od pyłku powietrze. Na spacer można się wybrać także w wyższe partie gór (powyżej 600 m n.p.m), gdzie stężenie pyłku traw jest jeszcze niskie. Podobne zalecenia dotyczą uczulonych na pokrzywę, którzy dodatkowo powinni omijać wilgotne lasy. Na szczęście tych jest znacznie mniej, ponieważ pokrzywa rzadko jest przyczyną alergii.

Osoby uczulone na pyłki powinny pamiętać o okularach przeciwsłonecznych (najlepiej z szerokimi zausznikami przy szklach), które ochronią oczy przed wtargnięciem alergenów, a także o nakryciu głowy, które zabezpieczy przez wnoszeniem do domu pyłków znajdujących się na włosach.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

P/0672

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

NZOZ **ESSAMED**
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

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

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

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

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

P/0430

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21,

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

NZOZ **MAR-MED**

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P/0636

Żyto

Żyto kwitnie w maju i przez pierwsze 10 dni czerwca, jednak objawy uczulenia z różnym natężeniem mogą pojawiać się nawet do końca lipca. W związku z tym osoby z alergią wziewną na to zboże powinny omijać kwitnące pola przez najbliższe dwa miesiące. Warto wiedzieć, że u osoby uczulonej na pyłki żyta może wystąpić reakcja alergiczna w postaci bólu brzucha, biegunki czy wymiotów po spożyciu ziaren innych zbóż.

Czarny bez

Czarny bez kwitnie od maja do czerwca i w tym ostatnim miesiącu pyli najsilniej, zwłaszcza przez pierwsze dwa-dzień dni.

Babka

Babka kwitnie od kwietnia do września i przez cały ten okres najmniej dokucza alergikom z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski, ponieważ tam przez całą wiosnę i lato stężenie jej pyłków w powietrzu jest niskie. W pozostałych częściach kraju nieznaczny wzrost stężenia pyłków babki zwyczajnej przypada już na koniec maja i podwyższony utrzymuje się przez cały czerwiec, aż do przełomu sierpnia i września.

Warto wiedzieć, że w Polsce występują 3 gatunki babki. Dwa gatunki kwitną w maju i czerwcu, a jeden w lipcu. Jednak stężenia jej pyłku w Polsce nigdy nie osiągają wysokich wartości.

Ważne

Należy pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych częściach kraju jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków atmosferycznych. Warto wiedzieć, że w czasie opadów deszczu i bezpośrednio po nich powietrze jest wolne od pyłków roślin, dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody.

Szczaw

Szczaw kwitnie od maja do czerwca i przez cały ten okres jednakowo dokucza wszystkim alergikom. W tym ostatnim miesiącu stężenie jego pyłków w powietrzu jest średnie.

Komosa

W czerwcu stężenie pyłków komosy w przeważającej części kraju jest bardzo niskie. W najlepszej sytuacji są alergicy z centralnej i południowej części kraju, którzy w ogóle nie odczuwają jej działania, gdyż w tych rejonach komosa w czerwcu nie pyli.

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA

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

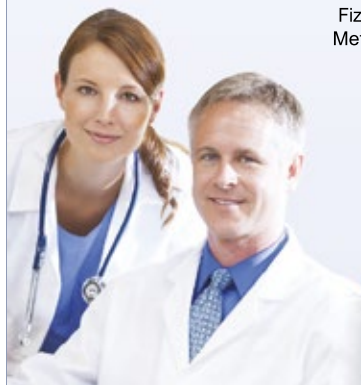
40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne

DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00



Zarodniki grzybów mikroskopowych (grzybów pleśniowych) z rodzaju Cladosporium i Alternaria

Stężenie zarodników grzybów z rodzaju Cladosporium wzrasta gwałtownie już w ostatniej dekadzie maja i jest bardzo wysokie przez cały czerwiec, aż do końca września.

Zła wiadomość także dla uczulonych

na zarodniki grzybów rodzaju Alternaria – ostatnia dekada czerwca rozpoczyna kilkumiesięczne, agresywne działanie tych grzybów na alergików w całej Polsce. Intensywność ich pylenia osłabnie dopiero w drugiej dekadzie września.

Ważne

W poszczególnych latach sezony pylenia mogą znacznie różnić się od średnich wieloletnich. W związku z tym należy śledzić na bieżąco aktualne komunikaty dla alergików, które są dostępne m.in. na stronie internetowej Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (*candida alb.*)

ODCZULANIA

LECZENIE CHOROÓB
UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:

Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., wt., śr. w godz. 14-18

www.gabinetbicom.pl

tel. 48 36 244 64

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

Posiadamy:

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

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

Bezpieczeństwo dziecka na wakacjach

Przed wyjazdem na obóz czy kolonie musisz dobrze przygotować swoje dziecko, nie tylko zaopatrując je w odpowiedni ekwipunek, ale i wyjaśniając mu wszystkie zasady, których przestrzeganie zapewni mu bezpieczeństwo.

Zasady bezpieczeństwa

Nie pozwalaj się dotykać

Na czas wyjazdu opiekę nad dzieckiem przejmie wychowawca. Powinnaś mu o tym wyraźnie powiedzieć. Dziecko powinno wiedzieć, że jeśli będzie potrzebowało pomocy, rady lub wsparcia, zawsze może liczyć na opiekuna. I gdy w domu biegnie po pomoc do ciebie, na kolonii może pobiec do wychowawcy. Także wtedy, gdy źle się czuje, coś zgubiło, albo widzi, że komuś dzieje się krzywda.

Ale jednocześnie dla bezpieczeństwa dziecka musisz mu też wyjaśnić, że nie wszyscy dorośli są dobrzy i również wśród opiekunów może zdarzyć się zły człowiek. Musi ono wiedzieć, czego obcy dorośli nie powinien robić, np. dotykać je w intymne miejsca, nadmiernie przytulać, całować. To bardzo trudna rozmowa, bo łatwo malca zrazić do wyjazdu, ale problem sam nie zniknie! Warto więc ostrożnie wskazać dziecku „zabronione” gesty i wyjaśnić, że może, ale nie musi go coś takiego spotkać. Gdyby jednak kogoś napastował, powinien powiedzieć o tym tobie podczas rozmowy telefonicznej

albo innemu opiekunowi (ale nie koledze z grupy).

Nie wychodź bez wiedzy

Dziecko musi wiedzieć, że nie wolno mu bez wiedzy i zgody wychowawcy wychodzić poza teren ośrodka. Nie może np. wyskoczyć po picie, nawet gdy sklep znajduje się naprzeciwko. Większość wypadków wynika z pośpiechu, a malec, który nie chce być zauważony, śpieszy się i jest nieuważny.

Nie igrzaj z wodą

Jeżeli kolonie są nad wodą, musisz nauczyć malca bezpiecznego zachowania w wodzie. Zapewne będzie ratownik i to trochę uspokaja, ale nie zwalnia z czujności. A więc wyjaśnij dziecku, że woda to nie tylko miejsce wspaniałego wypoczynku, ale i groźny żywioł. Topią się również doskonali pływacy! Dziecku absolutnie nie wolno samemu wchodzić do wody, powinien bezwzględnie stosować się do poleceń ratownika i opiekuna. Niech unika kąpeli także wówczas, gdy cokolwiek mu dolega, boli go głowa lub brzuch, albo czuje się słabo.

Wpisz i zakoduj dziecku te numery

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych
997 – telefon alarmowy policji
998 – telefon alarmowy straży pożarnej
999 – telefon alarmowy pogotowia ratunkowego
0 601 100 100 – telefon alarmowy nad wodą
0 601 100 300 – telefon alarmowy w górach

Na słońce idź z ochroną

Opalona skóra stała się świadectwem dobrych wakacji, ale na szczęście dzieci jeszcze o tym nie wiedzą i same ze słońca uciekają. Niemniej powiedz malcowi (zwłaszcza, jeśli ma jasną karnację), że powinien zawsze nosić czapkę (jeśli nie chce, zaproponuj piracką chustę). I niech pamięta o smarowaniu kremem z filtrem (nie licz, że zrobi to sam z siebie).

Uważaj na komary, kleszcze i barszcz Sosnowskiego

Pokaż dziecku, jak wygląda kleszcz (poszukajcie np. w encyklopedii lub internecie) i powiedz, że nie powinno go samo wrywać! Niech natomiast szybko pokaże go opiekunowi, on będzie wiedział, co zrobić.

Wypoczynek skutecznie mogą zepsuć

komary i meszki. Od ich ukąszeń nie umiera się, ale jeśli twoje dziecko jest alergikiem, powinien chronić się szczególnie (daj mu więcej preparatów odstrasających, raczej w sprayu, kremu zapewne nie będzie używał).

Powiedz też dziecku, że groźne mogą być niektóre rośliny. Jedną z bardziej niebezpiecznych jest barszcz Sosnowskiego – może bardzo boleśnie poparzyć! Dlatego powinno się trzymać od niego z daleka. Ostrzeż również malucha przed fałszywymi jagodami i trującymi grzybami. Niech pod żadnym pozorem nie próbuje ich jeść.

Ostrożnie z lodami!

Zatrucia pokarmowe zdarzają się na szczęście coraz rzadziej, ale zdarzają się. Nie ustrzeżesz dziecka przed zjedzeniem lodu czy podejrzanego kielbaski z grilla, ale powiedz mu, że gdyby bolał go brzuch lub chciał mu się wymiotować, powinien natychmiast powiedzieć o tym wychowawcy. Takie rzeczy się zdarzają i wstyd nie jest na miejscu. Tylko opiekun może podać leki lub wezwać lekarza.

Nie prowokuj złodzieja

Chwalenie się dobrami jest bardzo ludzkie, ale też bardzo niebezpieczne. Małe dzieci często nie potrafią poradzić sobie z zazdrością i po kryjomu zabierają cudzą rzecz. Gorzej, jeśli kradzież staje się sposobem na życie. Dlatego powiedz dziecku, żeby nie nosiło ze sobą wszystkich pieniędzy (część niech odda wychowawcy) i nie zostawiało portfela byle gdzie. Nie dawaj też mu drogiego sprzętu (np. kamery), bo będzie miało z nim więcej kłopotu niż pożytku. I jeszcze jedno, zanim kogoś oskarży o kradzież, musi mieć absolutną pewność, że to ta osoba przywłaszczyła sobie cudzą rzecz.

Uważaj na obcych

Podczas wycieczek zawsze jest jakiś czas wolny. Maluchy nie powinny oddalać się wówczas zbyt daleko od wychowawcy, ale różnie to bywa. Dlatego ostrzeż dziecko przed przygodnymi znajomymi. Jeśli ktoś je zaczepia, niech nie wdaje się w rozmowę, czasem lepiej udać, że się nie słyszy. Niech nie opowiada nowo poznanym osobom o kłopotach w domu ani nowym samochodzie ojca. Gdy ktoś prosi dziecko o jakąkol-

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

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

U/0406

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**
mgr **Lena Krajewska**

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

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

wiek pomoc, mały powinien pobeć po opiekuna, a nie rzucać się do niesienia pomocy.

Pilnuj napojów

Bywa, że koloniści chodzą do miejscowych dyskotek. Ostrzeż dziecko, żeby zawsze i wszędzie pilnowało swoich napojów (gdy pójdzie tańczyć, powinno je zostawić pod opieką zaufanej osoby). Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików stają się coraz większym problemem. Po takich substancjach traci się samokontrolę, łatwo jest je nakłonić do robienia różnych rzeczy. Niech też nigdy nie przyjmuje napojów od nieznanych lub mało znanych osób. I oczywiście pod żadnym pozorem nie może iść i wychodzić z dyskoteki samo!

Nie!

Naucz dziecko odmawiać. Zwłaszcza, gdy ktoś proponuje mu alkohol czy narkotyki. Powiedz mu, że nie ma bezpiecznych narkotyków, a alkohol wzmacnia agresję, czyniąc jednocześnie z nietrzeźwego łatwą ofiarę przestępstwa.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZALEŻNIENIA:

hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:

48 3836672, 608206472

Radom, ul. 1905 Roku 21

(I piętro, wejście z tyłu budynku)

[H/0483]

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarka specjalista psychiatra

tel: **506 472 466**

Robert Nowakowski

lekarka specjalista psychiatra

tel: **502 258 348**

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

S/0308



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

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



**WYKONYWANIE
BADAŃ
NA ŻYCZENIE PACJENTÓW**

**NIE WYMAGAMY
SKIEROWANIA**

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

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

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. **695 757 775**

S/0362

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]



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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0646

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Terapia rezonansem stochastycznym

Zabieg wykonywany przy pomocy rezonansu stochastycznego jest wyjątkowo skutecznym zabiegiem profilaktycznym i terapeutycznym w przypadkach licznych schorzeń neurologicznych i ortopedycznych, w szczególności w przypadku zaburzeń ruchu. Jest to metoda stosowana obecnie w całej Europie (w Polsce m.in. w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie).

Jak wygląda terapia

Podczas terapii pacjent stojąc na urządzeniu terapeutycznym, zostaje delikatnie wytrącony z równowagi w sposób zmienny i nieprzewidywalny. Bodźce te trenują układ nerwowo-mięśniowy i prowadzą do tego, że pacjent jest w stanie lepiej kontrolować swoje ruchy. Dla poszczególnych schorzeń dobierane są odpowiednie programy.

Wskazania medyczne:

przeciwdziałanie upadkom (zaburzenia równowagi)
choroba Parkinsona
ataksja
stwardnienie rozsiane (SM),
zanikowe stwardnienie boczne (ALS)
ADHD (nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci)
udar mózgu

urazy czaszkowo-mózgowe
autyzm
paraliż poprzeczny/urazy rdzenia kręgowego
depresja
nietrzymanie moczu
ból
urazy ortopedyczne (np. zerwanie więzadła, złamania)
osteoporoza
dziecięce porażenie mózgowe MPD
neuropatia/cukrzyca

Mechanizm działania rezonansu stochastycznego

Dzięki liczным receptorom (czujnikom) zlokalizowanym w mięśniach, ścięgnach, skórze, stawach itd. człowiek jest w stanie stwierdzić, w jakiej pozycji znajduje się jego ciało lub jego poszczególne części, tj. czy np. stoi, czy siedzi, czy i jak się porusza.

Jeśli receptory niezmiennie zgłaszają to samo, np. gdy ciało się nie porusza lub porusza się monotonnie, zgłoszenia (informacje) te stają się dla mózgu nieinteresujące. Gdy jednak ciało generuje stale nowe, zmienne zgłoszenia, pobudzana jest aktywność mózgu. Jednocześnie trenuje on jak najszybsze i najefektywniejsze przetwarzanie tych informacji.

Podczas terapii rezonansem stochastycznym pacjent stoi na dwóch płytkach. Płytki te poruszają się w sposób niejednorodny i we wszystkich kierunkach (przód/tył, prawo/lewo, w górę/w dół). Tym sposobem pacjent stale wyprowadzany jest z równowagi w sposób losowy i stochastyczny.

Dzięki tej opatentowanej kombinacji przypadkowości i nieprzewidywalności układ nerwowy i mięśnie trenowane są w sposób bardzo efektywny. Pacjent uczy się bardzo szybko skutecznego reagowania na losowe zakłócenia, dzięki czemu również w codziennym życiu potrafi lepiej wykonywać ruchy.

Mechanizm działania:

1. Szybkie i efektywne przetwarzanie informacji poprawia selekcję informacji w mózgu i stwarza tym samym podstawy dla szybkiego i lepszego reagowania.
2. Uwalnianie neuroprzekaźników poprawia aktywację obszarów mózgu odpowiedzialnych za koordynację złożonych ruchów.
3. Aktywowanie komórek nerwowych poprawia umiejętności chodzenia.
4. Stymulacja prefleksów i odruchów poprawia przewidywalność ruchu

NZOZ STOMMED s.c



Realizujemy usługi
bezpłatne w ramach NFZ
oraz na zasadach komercyjnych

RADOM, ul. Czysza 7

Halina Baćmaga

tel. 516 169 064; 48 360 02 83
czynne pn-pt 8 - 19

Ośrodek Dzienny Rehabilitacji Poradnia Neurologiczna

W ramach rehabilitacji proponujemy

- masaże
- hydroterapia
- kinezyterapia
- kinesiotaping
- fizykoterapia w tym **unikalne zabiegi**
- rezonans stochastyczny
- vitafon
- hivamal
- scanlab

STOMATOLOGIA

Radom,
ul. Żeromskiego 50

tel. 48 362 35 46

czynne: pn-pt 8-18, sobota 8-13
zapisy telefoniczne lub osobiście

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

F/0342

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

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

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

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl

F/0456

OS-MED s.c. GABINET ORTOPEDYCZNY Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

dr n. med. Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

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

tel. 48 363 33 73

„MEDICON"

Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F/0061

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

F/0105

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

środy:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 9, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestezjologicznego

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

i odruchy oraz podatność na aktywację
zwrótnych mięśni ud, co gwarantuje pew-
ność chodu.

5. **Reaktywacja i ochrona komórek
nerwowych i mięśniowych** to lepsze wy-
trenowanie mięśni.

6. **Poprawa metabolizmu tkanki
kostnej** zwiększa gęstość kości.

7. **Poprawa koordynacji aktywuje
mózg**, przez co wykonywane ruchy sta-
ją się pewniejsze.

Poza medycznymi wskazaniami rezo-
nans stochastyczny jest stosowany w spor-
cie. Korzysta z niego wiele klubów sporto-
wych i wielu sportowców.

W sporcie terapia ta zalecana jest
w szczególności jako:

- intensywny trening przed sezonem
sportowym (narciarskim, biegowym itp.);
- trening przygotowawczy do sezonu
sportowego dla osób z małą intensywno-
ścią sportową w ciągu roku;
- efektywny i długotrwały trening uzu-
pełniający dla osób zajmujących się spor-
tem profesjonalnie;
- profilaktyka ewentualnych kontuzji
sportowych;
- rehabilitacja pourazowa;
- metoda na osiągnięcie optymalnej
formy sportowej w stosunkowo krótkim
czasie.

Lekarz
specjalista neurologii i rehabilitacji
Halina Baćmaga

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ✦ liposukcja
- ✦ osocze bogatopłytkowe
- ✦ botox
- ✦ kwas hialuronowy
- ✦ laserowe usuwanie zmian skórnych

Zapisy i rejestracja

pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie
większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

GABINET LARYNGOLOGICZNY

MAŁGORZATA
MIKULSKA

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

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

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych

zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - UP3 sphincter pharyngoplastyka
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych
(brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany
przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

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

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

Współpraca
z NFZ

25 lat tradycji

Ponad 450
lokalizacji w Polsce

Tysiące zadowolonych
pacjentów



Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

Radom, ul. Mieszka I 1/3

tel. 789 218 601

czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

M/0381

Bogactwo natury – czereśnie

Czereśnie mają liczne właściwości lecznicze, o których jako pierwsi przekonali się mieszkańcy gór Kaukazu oraz Turcji, ponieważ to stąd pochodzą te owoce.

W dawnej medycynie ludowej wywary z liści i kwiatów znalazły zastosowanie w chorobach wątroby oraz w zaburzeniach pracy serca. Z kolei ze zmiażdżonych pestek wytłaczano olejek, który wykazywał działanie rozkurczające. Ze współczesnych badań wynika, że czereśnie mają także wiele innych właściwości zdrowotnych.



Czereśnie na artretyzm

Czereśnie zawierają związek o nazwie cyjanidyna, która u pacjentów z artretyzmem (dną moczanową) może blokować odczuwanie bólu wywołanego przez kryształki kwasu moczowego. Poza tym w czereśniach można znaleźć witaminy z grupy B, które również wspomagają leczenie artretyzmu.

Z tego powodu czereśnie poleca się osobom cierpiącym na opuchnięcia i zniekształcenia stawów. Owoce te do jadłospisu powinny włączyć także osoby zdrowe, bo dzięki temu mają szansę na uniknięcie artretyzmu.

Wystarczy przez cały sezon zjadać codziennie około pół kilograma czereśni, najlepiej zastępując nimi jeden z posiłków.

Czereśnie wspomagają pracę serca

Owoce zawierają dużo potasu, który usuwa z organizmu nadmiar soli i dlatego dobroczynnie wpływa na serce, a także pomaga regulować ciśnienie tętnicze krwi.

Czereśnie są także źródłem kwercetyny, która zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, reguluje stężenie cholesterolu w surowicy krwi oraz przeciwdziała niekorzystnemu zjawisku utleniania cholesterolu.

KMStomatologia

lek.stom. **Konrad Mulczyk**

Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka Profilaktyka

Radom,
Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285

 /KMStomatologia

J/0455

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18

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

J/0410

NZOZ profident

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17,
511 666 621

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

Czynne: pn - pt w godz. 9 - 18

DYŻUR
sobota 10 - 13

RTG zębów

J/0402

J/0664



STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. Kamil Iwanowski

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

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606

Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

Czereśnie wspierają prawidłowe funkcjonowanie tarczycy

Porcja czereśni dostarcza dużej dawki jodu (330 mg w 100 g), którego te smaczne owoce mają więcej niż dorsz i wiele innych ryb morskich! Jod wzmacnia produkcję hormonów tarczycy, m.in. regulujących przemianę materii.

Czereśnie regulują pracę układu pokarmowego

Czereśnie o bardziej kwaśnym smaku, z uwagi na zawartość kwasów organicznych, regulują pracę przewodu pokarmowego i pobudzają pracę trzustki. Natomiast te słodsze działają łagodząco na przewód pokarmowy i wykazują działanie lekko moczopędne.

Czereśnie spowalniają proces starzenia

Czereśnie, zwłaszcza czerwone, są zaliczane do przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Im ciemniejszy kolor skórki, tym więcej antyoksydantów w owocach.

Przeciwutleniacze to naturalne substancje chroniące przed nowotworami i spowalniające procesy starzenia się organizmu.

Czereśnie a ciąża i karmienie piersią

Czereśnie dostarczają potrzebnego w ciąży jodu, dlatego są jak najbardziej wskazane w diecie ciężarnej. Jednak nie oznacza to, że przyszła mama może się nimi bezkarnie objadać. Czereśnie są bowiem ciężkostrawne, dlatego powinna po nie sięgać w umiarkowanych ilościach.

Czereśnie mogą być niewskazane w diecie kobiet karmiących, ponieważ –

jak inne owoce pestkowe – mogą powodować uczulenie u dziecka.

Czereśnie a cukrzyca

Czereśnie są bogate w cukry – 12,82 g w 100 g produktu. Mimo to samej sacharozy jest bardzo niewiele, dzięki czemu indeks glikemiczny czereśni jest niski i wynosi 22.

W związku z tym osoby z cukrzycą mogą zjadać te słodkie owoce (a także inne), ale najlepiej w ograniczonej, umiarkowanej ilości.

Źródło: poradnizdrowie.pl

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/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**

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

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



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

www.unident.radom.pl



J/0551

ortodonta

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

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

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

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



605 384 773
48 363 53 66

J/0295



OPTOMET
DBAMY O TWOJE OCZY

**ZAPRASZAMY
DO NOWEGO SALONU
OPTYCZNEGO**

STREET MALL VIS A VIS
CHROBREGO 2, RADOM

48 307 07 30

www.optomet.pl

/optyk.optomet



Składnik zielonej herbaty może zapobiegać zawałom i udarom

Zawarty w zielonej herbacie galusan epigallokatechiny może zapobiegać zgonom powodowanym przez zawały serca i udary mózgu – informuje „Journal of Biological Chemistry”.

Tworzące się w tętnicach miażdżycowe płytki zmniejszają dopływ krwi do serca i mózgu. W zaawansowanych stadiach miażdżycy w płytkach odkłada się białko zwane apolipoproteiną A-1 (apoA-

1). Powstające złoże amyloidowe mają strukturę podobną do tych związanych z chorobą Alzheimera. Zwiększają rozmiary płytek miażdżycowych, dodatkowo ograniczając przepływ krwi, a także mogą zmniejszać stabilność płytek, podnosząc ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Naukowcy z Lancaster University oraz University of Leeds odkryli, że galusan epigallokatechiny (EGCG), składnik zielonej herbaty, rozkłada i rozpuszcza złoże potencjalnie niebezpiecznego białka apoA-1 gromadzące się w naczyniach krwionośnych.

Obecnie trwają badania nad opracowaniem sposobów dostarczania odpowiednich ilości EGCG do krwi – bez wypijania nierealnych ilości herbaty. Być może uda się zmienić chemiczną struktu-



rę EGCG w sposób ułatwiający wchłanianie z przewodu pokarmowego i nadający mu większą trwałość (łatwo ulega rozkładowi). Innym rozwiązaniem mogłoby być podawanie tej substancji w postaci zastrzyku.

EGCG badany jest także jako potencjalny środek redukujący złoże obecne w mózgu osób chorych na Alzheimera.

Autor: Paweł Wernicki

Źródło: PAP

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY**

Radom ul Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

**Okulista
Elżbieta Likowska**
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

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

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

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

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY

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

Dorota Milszczyk
opt. dyplomowany
refraktyczka

skontaktuj: wmg@wmg.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

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

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555



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

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

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

**zapisy na telefon:
606 689 450**

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

C/00045

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. **Robert Rojewski**

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

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

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ

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

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

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

BADANIE
USG

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

F/0576

Narodowy Fundusz Zdrowia sfinansuje operacje chirurgiczne w Radomskim Centrum Onkologii

Od 1 lipca 2018 roku Radomskie Centrum Onkologii będzie leczyć pacjentów w zakresie chirurgii onkologicznej. Procedurę sfinansuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Od tej pory szpital staje się specjalistyczną placówką mogącą w sposób kompleksowy leczyć pacjentów z chorobami nowotworowymi.



**Radomskie
Centrum Onkologii**
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

W tej chwili RCO posiada kontrakt na radioterapię i chemioterapię, do pełnego leczenia onkologicznego brakowało jedynie chirurgii onkologicznej

O kontrakt dla RCO apelowali radni miejscy z Radomia, Stowarzyszenie Amazonki „Dana” w Radomiu oraz sami pacjenci.

„Cieszymy się, że Narodowy Fundusz Zdrowia wysłuchał głosu chorych, bo to oni są tu najważniejsi. Dzięki tej decyzji pacjenci z Radomia mają na miejscu kompleksowy szpital onkologiczny”- mówi Dorota Ząbek, dyrektor RCO.

Zgodnie z decyzją Narodowego Funduszu Zdrowia od lipca szpital planuje rozpocząć leczenie chirurgiczne najczęściej występujących nowotworów.

Radomskie Centrum Onkologii oficjalnie otwarto 2 lata temu. W ubiegłym roku szpital otrzymał imię Bohaterów Radomskiego Czerwca 76. Placówka została zakwalifikowana do systemu podstawowego zabezpieczenia świadczeń szpitalnych czyli tzw. „sieci szpitali”.

Radomskie Centrum Onkologii posiada w tej chwili 100 łóżek dla pacjentów, z czego ponad 20 będzie przeznaczonych dla oddziału chirurgii onkologicznej.

Radomskie Centrum Onkologii zatrudnia specjalistów onkologów klinicznych, onkologów radioterapeutów, specjalistów chirurgii onkologicznej,

ginekologii onkologicznej, a także psychologów, rehabilitantów, specjalistów medycyny nuklearnej oraz lekarzy innych specjalizacji.

Szpital wyposażony jest w 2 nowoczesne sale operacyjne i oddział opieki pooperacyjnej.

W planach placówki jest ubieganie się o kolejne kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia, między innymi na PET (Pozytonowa Tomografia Emisyjna). Szpital jako jedyny w Radomiu i okolicach posiada urządzenie do wykonywania tego typu badań.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **OPUS - MED**

Radom,
ul. Księdza Andrzeja Łukasika 5

udzielamy świadczeń w zakresie:

- **logopedia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **medycyna sportowa**
- **neurologia**
- **rehabilitacja**
- **stomatologia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **zabiegi fizjoterapeutyczne**

Rejestracja:
osobiście lub telefonicznie
w godzinach pracy poradni

Poniedziałek, środa, piątek
8.00 - 18.00
wtorek, czwartek
12.00 - 18.00

tel.

48 362 15 19,
e-mail.

opusmed@neostrada.pl

C/0321

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com



SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

**APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA**

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

Bł. Hanna Chrzanowska Rachunek sumienia pielęgniarki

I

1. Jestem pielęgniarką. Jestem katoliczką. Czy mogę sobie powiedzieć z czystym sumieniem: „jestem pielęgniarką katolicką”?

2. Moja praca, to nie tylko mój zawód, ale powołanie. Powołanie to zrozumiałem, jeśli przeniknę i przyswoję sobie słowa Chrystusa „nie przyszedłem, aby mnie służyli, ale abym służył”.

3. Moje powołanie realizować muszę niezależnie od tego, czy i jakie mam obowiązki rodzinne, pełniąc pracę pielęgniarską w duchu służenia i miłości.

4. Bóg złożył w moje ręce talenty i nie wolno mi ich marnować. Sam Chrystus przez swoją działalność wśród chorych wskazuje mi drogę postępowania.

II

1. Każdy uczynek miłosierdzia Chrystusa był samą świętością. Mimo to Chrystus uchodził od ludzi, aby się modlić. Czy idę w Jego ślady? Czy nie łudzę siebie, mniemając, że się „modlę pracą”? Mam czas na tyle spraw poza nią! Czy naprawdę nie mogę znaleźć trochę czasu tylko dla Boga? Czy się modlę o siły, czy dziękuję Bogu za moje powołanie?

2. Czy nie zaniedbuję Mszy Świętej w niedzielę i święta, zastanawiając się zmęczeniem?

3. Czy staram się głębiej poznawać moją religię przez lekturę, rozmowę, uczęszczanie na konferencje religijne? Jeśli nie – to dlaczego? Przez zarozumiałość, lenistwo? Może nie chcę usłyszeć prawdy o sobie?

4. Czy pamiętam, że Bóg na mnie patrzy i wszystko dostrzega? Czy nie pracuję dla efektu, dla pochwały, dla olśnienia otoczenia?

5. Dobro, które pełnię, jest tylko odbłaskiem dobroci Boga. Czy nie chwaliłam się moją pracą? Czy nie zachwycam się sama sobą?

6. Czy pracuję nad wyrobieniem w sobie cech dobrej pielęgniarki i czy nie zniechęcam się w tej pracy?

III

1. Czy rozumiem godność swojego zawodu i czy staram się słowem i czynem dawać temu wyraz? Czy rozumiem, że wychodzenie poza krąg moich pielęgniarskich obowiązków i sięganie do funkcji lekarza jest zbaczaniem z drogi mojego powołania?

2. Czy jako pielęgniarka katolicka poczuwam się do współodpowiedzialności za mój zawód? Co robię, aby go podnieść? Czy się nie uchylam w tym zakresie od prac społecznych?

3. Jeśli jestem mężatką, mam dzieci, a mimo to pracuję zawodowo, jak łączę oba obowiązki? Czy jako pielęgniarka zdobywam się na taką rzetelność, aby moje sprawy osobiste nie przynosiły uszczerbku powierzonym mojej opiece, czy to w szpitalu, czy w poradni i w terenie? Czy – odwrotnie – nie zaniedbuję obowiązków rodzinnych dla

pracy zawodowej? Może nabieram jej za dużo, wyżywając się w niej niepotrzebnie? Może tylko w pracy jestem pogodna i uprzejma, a potem „odpręgam się” we własnym domu złym humorem i niecierpliwością? A może dzieje się odwrotnie?

4. Jak wypełniam obowiązki zawodowe, czy jestem punktualna, sumienna w wykonywaniu zleceń, czy pracuję według prawideł sztuki pielęgniarskiej w szpitalu, poradni, w domu chorego?

5. Może pracuję wśród nowoczesnych wyposażań, wśród najdoskonalszych zdobyczy medycyny. Czy pamiętam, że wynalazczość i zdobycze naukowe odbijają chwałę Boga Stworzyciela ludzkiej myśli? Czy sama staram się dokształcać?

6. Czy jestem prawdomówna? Czy miałam odwagę przyznawania się do popełnionych błędów i pomyłek, czy odwrotnie – zatajałam, albo fałszowałam fakty, aby chronić swoją opinię? Czy byłam sumienna w sprawozdaniach ustnych i piśmiennych, w dokumentacji, statystykach?

7. Czy szanowałam własność społeczną? Nie niszczyłam jej, nie zabierałam? Czy zwróciłam wszystkie pożyczone przedmioty?

8. Jaki jest mój stosunek do spraw bytu mojego i koleżanek? Czy miałam odwagę występowania ze słusznymi żądaniem jego polepszenia? Czy nie brałam udziału w strajku, czy do niego nie namawiałam? Czy nie zdobywałam nieuczciwie pieniędzy lub innego wynagrodzenia? Mogła to być przymówka o „nagrodę” od opuszczającego szpital, skarczenie się na ciężkie warunki. Czy nie brałam pieniędzy z góry „aby lepiej pielęgnować”, albo czy się nie umawiałam z rodziną chorego o późniejszą nagrodę – czy rozumiem, że to zwyczajna łapówka? Może namawiałam na leki, które chciałam sprzedać, choć nie były im potrzebne? Może za leki, które otrzymałam do sprzedaży brałam za wysokie ceny? Może brałam za wysokie honoraria za prywatną praktykę, nie uwzględniając możliwości chorych? Czy mimo niskich poborów pracowałam bez zarzutu?

9. Jak reagowałam wobec konieczności przedłużenia godzin pracy – w razie zastępstwa, epidemii, konieczności dodatkowych odwiedzin domowych, pozostania przy ciężko chorym?

10. Czy nie mam sobie nic do wyrzucenia w zachowaniu się wobec męskiego personelu i chorych mężczyzn? Jeśli w pracy jest wszystko w porządku, to jak wygląda moje życie prywatne? Czy rozumiem, że moralności Pan Bóg nie dzieli na „prywatną” i „pracowniczą” i Jego przykazania są niezmiennie?

11. Czy dbałam o własne zdrowie? Czy nie przemęczałam się niepotrzebnie, brawurując: „mnie i tak nic nie będzie”? Czy tryb mojego życia nie podkopuje moich sił do pracy?

Dokończenie w kolejnym
lipcowym numerze Zdrowka



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

20262

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

**SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT**



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

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

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych**

Darmowe badania podoskopowe

wykonywane przez

**inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki**

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

AA0323

**czynny
od poniedziałku do piątku 8-18**

www.armed-ort.pl

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Miesiąc temu opisałem w tym miejscu Bazylikę w Świętej Lipce. Dziś o kolejnej budowlę, która jest dziełem i dumą jezuitów polskich. W Poznaniu znajduje się kościół, którego może poznać miasto nawet Rzym. Kiedy spoglądamy na poznańskie kościoły, wystarczy zwrócić się w lewo, by w perspektywie krótkiej uliczki, odchodzącej od rynku, zobaczyć wspaniałą fasadę poznańskiej (od 2010 r.) Bazyliki, albo inaczej – poznańskiej Fary.

Bogato zdobioną różową fasadę ograniczającą z obu boków dwie niskie wieże, między którymi znajduje się szczyt. Nad portalem widoczna jest wznęka z figurą św. Ignacego Loyoli. Po obu



bokach mniejsze wznęki z wyobrażeniami św. Wojciecha i św. Stanisława Kostki oraz św. Stanisława Biskupa i św. Alojzego Gonzagi. Powyżej figury św. Franciszka Borgiasza i św. Franciszka Ksawerego.

Ta ilość jezuickich i polskich świętych od razu zdradza, że budowniczymi byli jezuici. Biskup Adam Konarski sprowadził do Poznania jezuitów w 1570 r., oddając im kościół pw. św. Stanisława Biskupa. W 1651 r. rozpoczęto budowę nowego kościoła. Szwedzka okupacja (1655–1660) przerwała prace. Po ich wznowieniu w 1705 r. nieukończony jeszcze kościół został konsekrowany przez biskupa Hieronima Wierzbowskiego. Dopiero w latach 1727–1732 zbudowano ołtarz główny i główny portal. Po kasacji zakonu w 1773 r. i zniszczeniu w 1780 r. dotychczasowej fary, kościół, na polecenie biskupa Ignacego Raczyńskiego, został przejęty w 1798 r. przez parafię farną. W drugiej połowie XIX wieku wybito osobne wejścia do naw bocznych, a w latach 1913–1915 przeprowadzono gruntowną renowację. Po wkroczeniu wojsk niemieckich w 1939 r. kościół został ograbiony, a wnętrze stało się magazynem. Odbudowany został w latach 1948–1950. Prace renowacyjne rozpoczęte w 1990 r. nadal trwają.

Wchodząc do środka możemy zobaczyć na sklepieniu nawy głównej – w każdym przęśle – po trzy sceny z życia św. Stanisława Biskupa. W transepcie po stronie zachodniej widoczne są sceny z życia św. Stanisława Kostki, a po wschodniej – św. Ignacego Loyoli. Na przecięciu nawy głównej i transeptu znajdowała się niegdyś apoteoza Trójcy Świętej. Po jej zniszczeniu zastąpiono ją iluzoryczną kopułą namalowaną w 1949 r. Przepiękna dekoracja sztukatorska pochodzi z około 1700 r. Szesnastce kolumn, wykonanych ze sztucznego czerwonego marmuru, nie pełni żadnej funkcji podporowej. Nad ich kapitelami znajdują się 2,5-metrowej wysokości figury apostołów i czterech Ojców Kościoła. Ołtarz główny w swojej centralnej części zawiera obraz „Wskrzeszenie Piotrowina przez św. Stanisława biskupa”. Po jego lewej stronie znajduje się rzeźbiarskie powtórzenie motywu z obrazu, zaś po prawej – św. Stanisław Kostka odrzaca siedmiogłową bestię. Całość ograniczają proste kolumny dźwigające falujące belkowanie i unoszące się nad nim alegorie wiary i nadziei. Ołtarze boczne wykonane są na wzór ołtarzy z kościoła św. Ignacego w Rzymie. Pomiędzy spiralnymi kolumnami znajdują się obrazy św. Ignacego Loyoli, spisującego regułę zakonu jezuitów, oraz św. Stanisława Kostki, przyjmującego komunie z rąk anioła. W niższych nawach bocznych znajduje się 10 mniejszych ołtarzy. W kaplicy na przedłużeniu nawy zachodniej znajduje się kopia ikony Matki Boskiej Nieustającej Pomocy, koronowana w 1961 roku koronami papieskimi. Była to pierwsza po II wojnie światowej koronacja obrazu maryjnego w Polsce.

Obok kościoła znajduje się dawne Kolegium Jezuickie – obecnie Urząd Miejski. Z kościołem i Kolegium związane są dwa wielkie nazwiska: ks. Jakuba Wujka SI (pierwszy przekład Biblii na język polski) i ks. Józefa Rogalińskiego SI (autora pierwszego polskiego podręcznika do nauczania fizyki).

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**



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

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

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

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

Fundacja „Dobrze, że jesteś”:
wolontariat szpitalny to duże wyzwanie

Przez siedem dni w tygodniu wolontariusze fundacji „Dobrze, że jesteś” pomagają pacjentom z chorobami nowotworowymi w codziennych czynnościach – robią kawę, zakupy, dowożą na badania. „Wolontariat szpitalny to duże wyzwanie” – mówi PAP dyrektor fundacji Aleksandra Fiałkowska.

Fundacja „Dobrze, że jesteś” działa od 2005 roku. Jej misją jest pozamedyczne wsparcie pacjentów oddziałów onkologicznych i hematologicznych poprzez pomoc w codziennych czynnościach. Wolontariusze fundacji, ubrani w żółte koszulki, przez siedem dni w tygodniu pomagają w szpitalach w Warszawie, Wrocławiu, Krakowie, Poznaniu, Gdańsku i Łodzi.

Jak powiedziała w rozmowie z PAP Fiałkowska, do zadań wolontariuszy należy przede wszystkim „spędzanie czasu z pacjentami podczas ich niekiedy długiego pobytu w szpitalu”. „Wolontariusz przychodzi do pacjentów, sprawdza, czy czegoś potrzebują, robi zakupy, wypożycza książki, parzy kawę, ale też gra w karty, rozmawia z nimi” – powiedziała.

Do każdego oddziału przydzielony jest 10-osobowy zespół wolontariuszy, w Warszawie jest ich około 50. „Staramy się, żeby codziennie przynajmniej jedna osoba była na oddziale w ciągu dnia” – podkreśliła Fiałkowska.

Poza codziennymi obowiązkami wolontariusze często organizują pacjentom także różne atrakcje kulturalno-artystyczne, np. warsztaty z tworzenia biżuterii czy robienia naturalnych kosmetyków. W Warszawie fundacja współpracuje m.in. z Muzeum Na-

rodowym, którego pracownicy – jak dodała Fiałkowska – prowadzą dla pacjentów wykłady z historii sztuki lub opowiadają o kulturach innych krajów.

Dyrektor fundacji podkreśliła, że wolontariusze spotykają się z bardzo pozytywną reakcją pacjentów. „Bardzo często dostajemy telefony z podziękowaniami za naszą obecność” – powiedziała.



Przyznała, że powody, dla których ludzie chcą pracować jako wolontariusze, są bardzo różne. W fundacji działają m.in. studenci kierunków medycznych lub psychologicznych, którzy chcą zdobyć doświadczenie w kontakcie z pacjentem. Ale w wolontariat angażują się także osoby, które mają wolny czas i „chcą zrobić coś dobrego”.

Wolontariat na oddziałach onkologicznych i hematologicznych to duże wyzwanie

Fiałkowska zaznaczyła, że praca wolontariusza na oddziałach onkologicznych i hematologicznych to duże wyzwanie. „Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że mamy do czynienia z ciężko chorymi ludźmi. Wolontariusz musi być przygotowany na kontakt z pacjentem, który walczy o życie” – podkreśliła.

Jak przyznała, nie każdy jest gotowy na taką pracę. „Często przychodzą do nas osoby, które mają poważne problemy i wydaje

im się, że rozwiązaniem tych problemów będzie pomoc innym. Okazuje się wtedy, że te osoby powinny bardziej skupić się na sobie, bo na oddziale onkologicznym nie rozwiążemy żadnych problemów” – podkreśliła Fiałkowska. „Wolontariusz musi przede wszystkim dbać o siebie, żeby ta praca nie wpłynęła na niego w negatywny sposób” – dodała.

Jak przyznała, czasami osoby „po jednym, dwóch dyżurach” same rezygnują, zdając sobie sprawę, że „to nie jest praca dla nich i nie czują się komfortowo”.

Zdaniem Fiałkowskiej najtrudniejsze w pracy wolontariusza jest „samo zetknięcie z osobami ciężko chorymi”. „Problemem jest też świadomość, że nie zawsze możemy pomóc pacjentowi, nie tylko w sprawach związanych z pogarszającym się stanem zdrowia, ale też z problemami natury społecznej” – powiedziała.

Jak podkreśliła, nowi wolontariusze są szczególnie poszukiwani latem. „W wakacje jest dosyć duży problem, bo wielu z naszych wolontariuszy wyjeżdża; to są najczęściej studenci, którzy na co dzień mieszkają w innym mieście” – powiedziała.

Aby zostać wolontariuszem fundacji „Dobrze, że jesteś”, trzeba mieć ukończone 18 lat. W drodze wyjątku przyjmowani są także 17-latkowie, jeśli pracownicy fundacji uznają, że są przygotowani do tej roli. Przyszły wolontariusz musi się cechować zdrowiem fizycznym i psychicznym, mieć szczepienie przeciwko żółtaczce typu B, podstawowe badania (morfologia, mocznik). Fundacja w trakcie naboru na wolontariuszy organizuje szkolenia z lekarzami, którzy przybliżają kandydatom specyfikę oddziału.

Zgłoszenia można składać telefonicznie lub mailem. Dane kontaktowe znajdują się na stronie fundacji: dobrzezejestes.pl.

Autorka: Karolina Kropiwek

Źródło: PAP



MIĘDZYNARODOWE CENTRUM MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ



UMYSŁ DUCH CIAŁO

Międzynarodowe Centrum Medycyny Holistycznej „Liberty” w Radomiu daje pacjentom szansę na wyleczenie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia.

Każdy pacjent jest traktowany indywidualnie.

Zadbamy o Wasze zdrowie duchowe i fizyczne poprzez:

- ozonoterapię (wspomaganie regeneracji organizmu)
- hydrokolonoterapię (oczyszczanie ze stanów zapalnych)
- psychoterapię indywidualną i grupową
- chiropraktykę (leczenie dysfunkcji narządu ruchu)
- fitoterapię (ziołolecznictwo)
- suplementację (dobór odpowiednich suplementów w zależności od potrzeb organizmu)
- dietetykę (indywidualne ustalenie zbilansowanej diety)
- jogę (ćwiczenia ducha i ciała)
- terapię Reiki (system pozytywnej uzdrawiającej energii)

AP/0365

Trast medyczny przy

Międzynarodowym Centrum Medycyny Holistycznej w Radomiu

Diagnostyka:

EMG, EEG, USG, Test wydolności mięśni przykręgosłupowych wg dr Wolfa

Nasi Specjaliści:

Ortopedia i medycyna sportowa

dr n. med. **Roman Kowal**

lek. med. **Stanisław Sławiński**

Neurologia:

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

Neurochirurgia:

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

Rehabilitacja:

dr n. med. **Roman Kowal**

lek. med. **Agnieszka Raczyńska**

W ramach **NFZ**

- poradnia rehabilitacji
- kwalifikacja i przygotowania do endoprotezoplastyki stawu biodrowego i kolanowego
- wstępna kwalifikacja do zabiegów dostawowego podania komórek macierzystych

KRÓTKIE TERMINY !!!

**Informacje i zapisy osobiście w siedzibie MCMH ul. Wolność 10C
lub telefonicznie : 696 522 822**

www.liberty.radom.pl

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

MCMH
www.zdrowko.com

Kiedy iść na urlop

Kwestia wypoczynku jest coraz istotniejsza: pracujemy coraz intensywniej, więc urlop warto przeznaczyć na zebranie sił na kolejne miesiące. Dlatego planowanie terminu i formy urlopu decyduje o naszej kondycji przez cały rok.

Do niedawna było oczywiste, że urlop oznacza dwa wolne tygodnie w lecie, spędzane nad polskim morzem lub w górach. Niestety zmuszeni do wzięcia urlopu w czerwcu lub wrześniu głośno narzekali na swoje nie-szczęście. Czy jednak urlop w środku lata to najwłaściwsze rozwiązanie?

Zdaniem lekarzy niekoniecznie. Wspomniała letnia pogoda to dla naszego organizmu prawdziwe błogosławieństwo. Czujemy się świetnie, mamy chęć do życia i do pracy, wieczorami długo jest jasno, mamy więc czas na rozrywkę na świeżym powietrzu. Jeśli ciężko pracujemy, trochę szkoda marnować ten czas na wypocinek. O wiele bardziej urlop przyda się nam późną jesienią lub wczesną wiosną. Brak słońca, kiepska pogoda i niekorzystny „biomed” sprawiają, że trudno nam rano wstać i iść do pracy. To wymarzona pora na wyrwanie się z codziennego kierunku.

Urlop bierz wtedy,

kiedy odczuwasz największe zmęczenie

Idealne byłyby oczywiście wakacje w słońcu. Jeśli jednak jest to z jakiś powodów niemożliwe, warto pamiętać, że równie dobroczynne skutki może mieć wyjazd dużo bliższy. O ile go właściwie zorganizujemy. Taka pora roku to doskonały moment na aktywny wypocinek.

Długie spacerowanie, wycieczki rowerowe, zwiedzanie ciekawych miejsc – każda zmiana dotychczasowego trybu życia i otoczenia może mieć zbawienny wpływ na naszą psychikę i organizm. Zadbaj o drobne przyjemności (jak na przykład nieco późniejsze wstawanie lub celebrowanie obiadów, na co zwykle nie mamy czasu), ale i o umiarkowaną choćby aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Tygodniowy urlop w marcu lub w listopadzie naprawdę może zdziałać cuda.



Jeśli taka pierwsza próba się uda, warto zaplanować przerwy urlopowe na cały rok. Oprócz zobowiązań rodzinnych (np. dzieci w wieku szkolnym), należy zastanowić się, kiedy najgorzej funkcjonujemy. Niektórzy bardzo źle czują się na przedwiośniu, zmęczeni długą zimą i brakiem światła dziennego, innych przegniebia krótki zimowy dzień i niskie temperatury, jeszcze inni nie znoszą upałów. Urlop najlepiej brać właśnie w takim momencie, by przez zmianę trybu życia złagodzić zmęczenie, złe samopoczucie i nabrać sił na kolejne miesiące.

Przy planowaniu urlopu warto także ustalić jego długość. Przynajmniej raz w roku należałoby wyjechać na dwa tygodnie (wymaga tego zresztą Kodeks Pracy), ale pozostałe przerwy mogą być po prostu przedłużonymi weekendami. Czasem nawet 2-3 dni wystarczą, by zregenerować siły.

Coraz więcej jest też ofert biur podróży, hoteli i pensjonatów, proponujących weekendowe wyjazdy poprawiające kondycję i samopoczucie. I choć oczywiście jest, że wieloletnich zaniedbań nie zlikwidujemy przez jeden weekend, warto czasem poczuć się królem życia. Na nastrój robi to wręcz doskonałe.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**Specjalistyczny Ośrodek
Diagnozy i Rehabilitacji
Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu**

tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

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

**ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4**



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtl'a
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

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

Zapraszamy!

Y/0643

Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

**PRELUKSACJA
MEDYCYNĄ SPORTOWĄ**

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

AG/0615

GABINET ORTOPEDYCZNO- REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

**PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE**

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

www.euromed.radom.pl

F/0331

O szpitalach radomskich

Szpital św. Kazimierza

W tym numerze, zgodnie z zapowiedzią, ciąg dalszy historii szpitala św. Kazimierza.

Z początkiem wojny część lekarzy szpitalnych została powołana do czynnej służby wojskowej jako oficerowie rezerwy (dr F. Neuman, dr A. Tochtermann, dr E. Witkowski, dr med. T. Widmański), a niektórzy lekarze, ulegając panice, opuścili Radom, wobec czego personel szpitala został zdekompletowany (na oddziale chirurgicznym pozostała jedna lekarka, dr K. Jakobi). Dla miasta i szpitala nastąpiły

od pierwszego dnia wojny ciężkie chwile, szpital został przepełniony rannymi – ofiarami niemieckich nalotów bombowych. Po zakończeniu działań wojennych część lekarzy powróciła na swoje stanowiska i zajęła się organizowaniem pracy szpitalnej. Niedługo jednak trwała spokojna praca, bowiem już 9 listopada nastąpiły pierwsze aresztowania lekarzy szpitalnych, jako zakładników (dr A. Tochtermann, dr E. Witkowski), którzy jednak zostali po paru dniach wypuszczeni. Zaczęto tworzyć dla niemieckich chorych specjalny oddział tak zwany „Deutsche Abte-

ilung”, usuwając Polaków z całego drugiego piętra, ścieśniając ich na pierwszym piętrze i na parterze, a część przenosząc do baraku. Zarząd nad szpitalem objęli lekarze niemieccy. Praca w szpitalu na polskich oddziałach odbywała się w ciężkich warunkach. Oddziały niemieckie, które stale rozszerzano, opływały we wszystko, na polskich oddziałach brak było lekarstw, opatrunków, bielizny, pościeli, prowiantów, chorzy ścieśnieni niejednokrotnie leżeli na podłodze. W latach wojny Niemcy podjęli temat budowy nowego szpitala, ponieważ uznano, że dotychczasowe budynki szpitala nie spełniają swojej roli i nie mogą dłużej jej pełnić. Spotkanie w tej sprawie odbyło się 31.1.1941 r. w Zarządzie Miejskim w Radomiu. Uznano, że nowy szpital powinien zająć ok. 10 ha powierzchni, mieć budowę pawilonową i liczyć ok. 900 łóżek. Za najbardziej odpowiedni teren uznano teren ograniczony obecnymi ulicami: Struga, Zbrowskiego, 11-go Listopada i Sportową. Do koncepcji tej lokalizacji usiłowano wracać w 1951 r., jednak nieskutecznie. Od lipca 1944 r. zaczął się rabunek mienia szpitalnego, które zaczęto wywozić do Niemiec. Ostatni dyrektor niemiecki, dr Wechs, opuścił szpital w lipcu 1944 r. Pierwszy okres po ucieczce Niemców i wkroczeniu Sowietów był w szpitalu, wobec braków we wszystkich dziedzinach, bardzo ciężki. Po opuszczeniu szpitala przez prof. Kowalskiego, który wyjechał do Poznania, funkcję dyrektora objął czasowo ponownie dr Flawian Neuman, aż do czasu objęcia tego stanowiska w dniu 10.5.1945 r. przez dr med. Stanisława Niklewskiego.

W drugiej połowie lat 40-tych szpital poza gmachem głównym przy ul. Warszawskiej, dysponował budynkami przy ul. Zielonej (oddział zakaźny), ówczesnej ul. Dzierżyńskiego (oddział gruźliczy) i przy pl. Stare Miasto (oddział psychiatryczny). W październiku 1947 roku szpital posiadał 405 łóżek na 7 oddziałach (chirurgicznym, ginekologiczno-położniczym, wewnętrznym, gruźliczym, psychiatrycznym, zakaźnym i wenerycznym). Pracowało w szpitalu 19 lekarzy. Ordynatorem oddziału chirurgicznego był dr Tadeusz Orzeszko, a potem dr Antoni Pabisiak. Dr Adolf Tochtermann został ordynatorem oddziału wewnętrznego, dr Flawian Neuman – ginekologii, dr Adam Lebküchler – wenerycznego, dr Janina Koreniec – zakaźnego, dr Jerzy Borysowicz – psychiatrycznego a dr Marian Marciak – gruźliczego. W szpitalu działał także konsultant laryngolog – dr Józef Wiłkomirski. Radiologiem była dr Kazimiera Stein, zaś lekarzem analitykiem dr Wanda Pabisiak. Pierwszym powojennym dyrektorem szpitala był prof. Bolesław Kowalski (od jesieni 1944 do lutego 1945 r.), który potem wrócił do Poznania; po nim był dr Flawian Neuman (do 9.5.1945 r.), następnie dr Stanisław Niklewski (był nim jeszcze w maju 1950 r., a zmarł 22.10.1951 r.) i następnie dr Piotr Metera. W 1950 r. dla potrzeb szpitala oddano wybudowany przed wojną budynek szpitala wojskowego przy ul. Narutowicza. Pozwoliło to na zwiększenie liczby łóżek do 520, lekarzy do 22, pielęgniarek do 33, a salowych do 88. Szpitalem kierowali w tych latach kolejno: dr Adolf Tochtermann, dr Piotr Metera i Adam Czyż.

Dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. med. J. Reymond

Dokończenie historii szpitala św. Kazimierza zostanie opublikowane w kolejnym 172 - lipcowym numerze Zdrówka.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..) Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- 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.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

LOKAL DO WYNAJĘCIA W CENTRUM

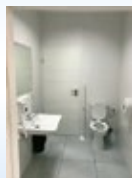
Budynek usytuowany w samym centrum w najbardziej ruchliwej części miasta.

Radom

ul. Żeromskiego 84 C

(Budynek w strefie otwartej dla ruchu)

Powierzchnia wykończona **277 m²**,
możliwość dowolnej przebudowy.



Lokal na drugim piętrze, winda.
Ogrzewanie z sieci miejskiej.
Poprzedni najemca prowadził
działalność medyczną.

Dane adresowe:
darek@solter.pl
Telefon: **501 275 854**

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

TERAPEUTÓW ZAJĘCIOWYCH

– umowa o pracę, w pełnym wymiarze czasu pracy w godzinach 7:25 – 15:00.

WYMAGANE KWALIFIKACJE:

- ukończenie szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej o uprawnieniach szkoły publicznej i uzyskanie tytułu zawodowego terapeuty zajęciowego lub dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe terapeuty zajęciowego lub
- ukończenie szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej o uprawnieniach szkoły publicznej i uzyskanie tytułu zawodowego w zawodzie instruktor terapii zajęciowej lub
- ukończenie studiów wyższych na kierunku lub w specjalności terapia zajęciowa, obejmująca co najmniej 3000 godzin kształcenia, w tym 2000 godzin w grupie treści podstawowych i kierunkowych obejmujących wiedzę z zakresu teorii i technik terapeutycznych i uzyskanie tytułu licencjata.

Informacji udziela Marzena Góźdz – Kierownik Kadr 48 332 45 16

DORADCA PODATKOWY

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

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczaftu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**



PRACA CZEKA WŁAŚNIE NA CIEBIE

Zostań opiekunką seniorów w Niemczech

ZNAJDŹ PRACĘ OD ZARAZ –

WWW.PROMEDICA24.PL LUB Radom, ul. Moniuszki 20, tel. 507 061 699,

Platforma Zakupowa



**MEDYCZNY.
MARKET**

Internetowa Platforma
Zakupowo-Usługowa
dedykowana Przychodniom i Ich Pracownikom

www.medycznymarket.pl

✉ kontakt@medycznymarket.pl

☎ +48 733 800 333

Infolinia: pon-pt 9.00 - 16.00

Życzymy udanych zakupów

Oferujemy artykuły
medyczne i biurowe
potrzebne do prowadzenia
praktyki lekarskiej

AA/0400

"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

AD/0548

PROMEDICA24



Y/0674

 **CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

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

Z/0590

Piąty Dar Ducha Świętego – Dar umiejętności

Tym razem zwracamy uwagę na kolejny dar Ducha Świętego, dar umiejętności. Kiedy mówimy o umiejętności, myśl natychmiast biegnie ku zdolności człowieka do coraz lepszego poznania otaczającej go rzeczywistości i odkrycia praw rządzących przyrodą i wszechświatem. Jednakże wiedza pochodząca od Ducha Świętego nie ogranicza się do ludzkiego poznania: jest specjalnym darem prowadzącym nas do zrozumienia, poprzez rzeczywistość stworzoną, wielkości i miłości Boga i Jego głębokiego związku z wszelkim stworzeniem.

Gdy nasze oczy oświecone są przez

Ducha Świętego, to otwierają się na kontemplację Boga w pięknie przyrody i wspaniałości kosmosu, i prowadzą nas do odkrycia, że każda rzecz mówi nam o Bogu i Jego miłości. Wszystko to wzbudza w nas wielkie zdumienie i głębokie poczucie wdzięczności! Jest to uczucie, którego także doświadczamy, gdy podziwiamy jakieś arcydzieło sztuki lub jakieś cuda, które były owocem geniuszu i kreatywności człowieka. W obliczu tego wszystkiego Duch Święty prowadzi nas do chwalenia Pana z głębi naszego serca i rozpoznania w tym wszystkim co mamy i czym jesteśmy, bezcennego

daru Boga i znaku Jego nieskończonej miłości względem nas.

Dar umiejętności pomaga nam równocześnie nie popadać w pewne postawy skrajne czy błędne. Pierwsza z nich, to niebezpieczeństwo uważania siebie za panów stworzenia. Świat stworzony nie jest własnością, którą możemy się rządzić według naszego upodobania. Tym bardziej nie jest własnością jedynie nielicznych: stworzenie jest darem, wspaniałym darem, jakim obdarzył nas Bóg, abyśmy się o nie troszczyli i wykorzystywali z korzyścią dla wszystkich, zawsze zachowując wielki szacunek i wdzięczność. Drugą postawą błędną przedstawia pokusa zatrzymania się na stworzeniach, tak jakby mogły one dostarczyć odpowiedzi na wszystkie nasze oczekiwania. A Duch Święty poprzez dar umiejętności pomaga nam, abyśmy w to nie popadali.

Papież Franciszek

PIELGRZYMKA AUTOKAREM DO WŁOCH MONTE CASINO - WATYKAN - RZYM – ASYŻ - PADWA – WENECJA

Termin: 20-27 lipca 2018

Informacje i zapisy: ks. Emil Hebda, tel. 661-319-998



ZIEMIA ŚWIĘTA

PIELGRZYMKA 10-DNIOWA 05-15.11 2018 r.

Betlejem – Jerozolima – Ein Karem - Cezarea Nadmorska – Karmel – Nazaret – Kana Galilejska - Góra Błogosławieństw – Tabgha – Galilea – Góra Tabor – Jerycho – Betania Nad Jordanem – Morze Martwe – Jerozolima - Tel Aviv

ZAPISY/INFORMACJE KS.GRZEGORZ 606246866

PIELGRZYMKA ROWEROWA



Akcja Katolicka
Diecezji Radomskiej

Radom

Opoczno

Przedbórz

Jasna Góra

11-14 lipca

„Jesteśmy napełnieni Duchem Świętym”



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

KOLPORTAŻ

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Koźniewicach
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: zbignum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

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

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej - godz. 13.00

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

fit APTEKA

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

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

A/0036

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

OSIEDŁOWA 9
**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**