

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

W marcu jak w garncu

Dzieje się dużo. Zarówno w przyrodzie, jak i w naszym codziennym życiu społecznym. Pogoda typowa. Nocami przymrozki, a w ciągu dnia słońce zaczyna grzać coraz mocniej. Przyroda powoli budzi się do życia. Ptaki już przylatują, choć za bardzo ich jeszcze nie słychać.

Za to bardzo wyraźnie słychać odgłosy zbliżającej się walki o stanowiska zarówno te w Europarlamencie, jak i w polskim Sejmie. Wszak mamy rok wyborów.

Tak więc dzieje się i do końca roku

dziać się będzie. Stoimy na kolejnym rozstaju dróg. Którą drogę wybierzemy, tą będziemy zmierzać przez kolejne lata wyborcze. Wszyscy doskonale wiemy, że nasze jutro budujemy dzisiaj w oparciu o doświadczenia dni minionych.

Zapraszając do lektury marcowego numeru Zdrówka, życzę wszystkim czytelnikom odwagi do wyrażania swoich opinii w środowiskach, w jakich żyjemy i oczywiście radosnych spotkań z nadchodzącą wiosną.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Zaburzenia słuchu

Czytaj na stronie 4.

Co pyli w marcu

Czytaj na stronie 8.

Radiofrekwencja mikroigłowa

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – tahini

Czytaj na stronie 12.

Generator Plazmowy

Czytaj na stronie 14.

7 gwiazdek w „Arce”

Czytaj na stronie 16.

E-sport

Czytaj na stronie 18.

Rozbijanie kamieni metodą ESWL

Czytaj na stronie 21.

Diagnostyka snu

Czytaj na stronie 24.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

Dzień Chorego

Czytaj na stronie 30.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 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

AD0272

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

M0473

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. 13
Chirurgia – str. 16, 17, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 5, 23
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 7
Neurologia – str. 14, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 26
Rehabilitacja – str. 5, 7, 26
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 25
Opieka długoterminowa – str. 12, 25, 26
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 7, 8, 24, 25

DIAGNOSTYKA

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

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 9, 10, 11, 28

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11, 25

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 21, 28
Inne – str. 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 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 przezcięmiączkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

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

B0142

ZAPRASZAMY

Od poniedziałku do piątku od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne

w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ !!

Poradnia leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży **NFZ**



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

**zespół chirurgii jednego dnia
w zakresach:**

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

**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

Zaburzenia słuchu

– przyczyny i rodzaje zaburzeń słuchu

Zaburzenia słuchu dotyczą nie tylko osób starszych, lecz także dzieci i młodzieży. Jak wynika z badań, trzy czwarte 70-latków ma częściową głuchotę. Natomiast w szkole zaburzenia słuchu dotyczą 1/5 najmłodszych. Sprawdź, jakie są przyczyny i rodzaje zaburzeń słuchu.

Zaburzenia słuchu to głównie problem osób starszych. – Trzy czwarte 70-latków ma częściową głuchotę. U osób w przedziale wiekowym 80–100

lat odsetek ten wynosi 80 proc. – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes prof. nadzw. dr hab. med. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu. Jednak zaburzenia słuchu coraz częściej dotyczą dzieci – 1/5 pierwszoklasistów w małych miasteczkach i na wsiach ma zaburzenia słuchu. Jak podkreśla prof. Skarżyński, nie jest to głuchota, ale zaburzenia słuchu, które mają wpływ na ich codzienne funkcjonowanie i edukację.

**Zaburzenia słuchu – przyczyny**

Zaburzenia słuchu mogą być wrodzone – ma to zazwyczaj związek z przebiegiem ciąży, np. chorobą matki uszkadzającą rozwijający się płód (różyczka, toksoplazmoza, choroby weneryczne, np. kiła), zażywaniem przez nią leków (niektórych antybiotyków, aspiryny) lub konfliktem serologicznym. Zaburzenia słuchu mogą być także spowodowane niedotlenieniem lub urazem doznanym podczas akcji porodowej. Pewne zna-

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



PORADNIA
KARDIOLOGICZNA
ZEGARA
SŁONECZNEGO

Justyna Kosno-Żak

Specjalista chorób wewnętrznych/kardiolog

Zakres usług:

EKG z konsultacją kardiologiczną
USG serca,
Holter EKG i RR, testy wysiłkowe

ul. Zegara Słonecznego 6 m. 1
26-600 Radom
www.pkzs.eu

Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem **796 172 975**

K/0156

Monika Lipiec
kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica

Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

K/0334

czenie dla kształtowania się wrodzonej wady słuchu mają mutacje genetyczne.

Nawet osoby przychodzące na świat z zupełnie sprawnym słuchem narażone są na wiele czynników, które mogą go osłabić, takie jak:

- infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze, np. powikłania przebiegłych w dzieciństwie lub wieku dojrzałym chorób wirusowych (różyczka, świnka, ospa wietrzna, półpasiec, grypa, borelioza), a także zapalenie opon mózgowych czy ropne zapalenie ucha wewnętrznego;

- uraz mechaniczny, np. przebiecie błony bębenkowej (np. podczas niewłaściwego czyszczenia uszu) czy uraz ciśnieniowy powstały podczas nurkowania na dużych głębokościach, czy skoków ze spadochronem, a także uraz głowy idący w parze ze wstrząśnieniem błędnika;

- uraz akustyczny, np. nadmierna ekspozycja na hałas, np. podczas koncertów rockowych, głośnego słuchania muzyki, jazdy na motocyklu, odpalania ogni sztucznych itp., powoduje mikro-urazy kosteczek słuchowych;

- zatrucia lekami – ototoksyczne, tzn. uszkadzające słuch, są niektóre leki: kwas acetylosalicylowy, niesterydowe

**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



leki przeciwzapalne, aminoglikozydy, wankomycyna, cisplatyna, furosemid, kwas etakrynowy, chinina;

- zaburzenia krążenia - zaburzenia słuchu mogą wynikać z chorób naczyń charakterystycznych dla cukrzyków oraz chorych na miażdżycę i nadciśnienie tę-

nicze. Choroby te prowadzą do pogrubienia i usztywnienia ścian drobnych naczyń krwionośnych, a to pociąga za sobą zaburzenia przepływu krwi bogatej w tlen i składniki odżywcze. Wskutek tego narząd słuchu nie jest prawidłowo dotleniony i odżywiony, co utrudnia jego funkcjonowanie. W przypadku zaburzeń krążenia ważne jest przede wszystkim leczenie choroby pierwotnej, a dopiero w następnej kolejności ewentualne leczenie zachowawcze narządu słuchu;

- choroby alergiczne, autoimmunologiczne i rozrostowe;

- stwardnienie rozsiane i inne choroby demielizacyjne, w których przebiegu zostaje uszkodzony nerw słuchowy;

- inne (np. zapalenie nerwu VIII niejasnego pochodzenia).

Jeśli jedno z rodziców lub oboje nie słyszą, nie znaczy to jeszcze, że ich dzieci odziedziczą głuchotę.

Zaburzenia słuchu – rodzaje

Rodzaje zaburzeń słuchu można podzielić ze względu na moment ujawnienia się choroby.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

**Kompleksowa
opieka lekarska**

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

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

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

K/0070

Dokończenie na str. 6.

Zaburzenia słuchu

– przyczyny i rodzaje zaburzeń słuchu

Dokończenie ze str. 5.

Wówczas wyróżnia się niedosłuch prelingwalny: wrodzony (powstały w okresie prenatalnym i obecny w chwili urodzenia) lub nabyty (powstały w okresie perinatalnym lub później w pierwszym roku życia). Zaburzenia słuchu mogą się także ujawnić w czasie rozwoju mowy (od 2. do 7. roku życia) lub po zakończeniu tego etapu rozwoju.

Zaburzenia słuchu można podzielić również ze względu na głębokość i zakres ubytku słuchu. Niedosłuch lekkiego stopnia jest na poziomie 21–40 dB, średniego stopnia – 41–70 dB, znacznego (ciężkiego) stopnia – 71–90 dB, głębokiego stopnia – powyżej 91 dB.

Jednak najczęściej zaburzenia słuchu dzieli się ze względu na lokalizację:

1. Niedosłuch przewodzeniowy

– powstaje na drodze uszkodzenia struktur biorących udział w przewodzeniu fali dźwiękowej (przewód słuchowy zewnętrzny, błona bębenkowa, łańcuch kosteczek słuchowych).

Chorzy skarżą się na pogorszenie słyszenia w zakresie niskich dźwięków. Chory lepiej rozumie mowę w hałasie i nie ma problemów ze słuchem podczas rozmowy przez telefon. Objawami towarzyszącymi są szumy uszne (i wycieki uszne w przebiegu przewlekłego zapalenia ucha środkowego).

2. Niedosłuch odbiorczy (czuciowo-nerwowy)

– wynika z uszkodzenia komórek słuchowych ślimaka lub struktur je otaczających. Chory gorzej słyszy dźwięk dzwonka niż pukanie do drzwi. Mogą się pojawić szumy uszne i uczucie „pełności” w uchu.



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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

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

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

I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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

NFZ

i odpłatnie

Zapraszamy

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

R/0397

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



503 849 387

www.medaction.pl
fb/ medactionpl

Y/0328

**SKLEP
MEDYCZNY**



ADMED NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

AA/0407

Sklepy medyczne ADMED:

Radom,

ul. Osiedlowa 9
tel.: 48 366 10 78
lub 666 704 682

email: admed.radom@gmail.com

Radom,

ul. Lekarska 2a, parter
tel.: 790 762 890
email:

admed.radom1@gmail.com

Kozienice,

al. Sikorskiego 10,
tel.: 881 565 31
email:

admed.sklepkozienice@gmail.com

Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek

tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

3. Niedosłuch mieszany

– jest spowodowany jednoczesnym uszkodzeniem struktur ucha środkowego i wewnętrznego.

Osobny problem stanowi niedosłuch czynnościowy, który z racji braku zmian organicznych w narządzie słuchu nie ma swojego miejsca w tej klasyfikacji. W przypadku niedosłuchu czynnościowego subiektywny poziom słuchu jest niezgodny ze zgłaszanymi przez niego symptomami. Wyróżnia się:

– głuchotę czynnościową (histeryczną, psychozę reaktywną, halucynację negatywną, np. w schizofrenii);

– głuchotę psychogenną (zablokowana jest percepcja bodźca, bodziec słuchowy rejestrowany jest na dostępnych diagnostycznie poziomach narządu słuchu lecz chory podaje, że on nie dociera do jego świadomości);

– głuchotę o podłożu nerwicznym, gdy bodziec słuchowy dociera do świadomości chorego, ale jest bezwiednie negowany. Może współistnieć z autyzmem oraz z upośledzeniem umysłowym.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**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. Danuła 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

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AG/0636



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Michał Wieczorski
OTOLARYNGOLOG

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0630

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

M/0381

- 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

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

REHABILITACJA

ZDROWIE

LARYNGOLOGIA

LARYNGOLOGIA

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

Co pyli w marcu? Jakie pyłki
wywołują alergię w marcu?

Co pyli w marcu? Głównie wczesnokwitnące drzewa: leszczyna, olcha, topola, cis i wierzba. Alergenem o najsilniejszym stężeniu jest olcha, której pyłki są najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie. Według danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych natężenie pyłków tej rośliny będzie bardzo wysokie przez cały marzec.

Marzec to pierwszy wiosenny miesiąc, kiedy rośliny zaczynają pylić na dużą skalę. Najwcześniej kwitną leszczyna, olcha, cis, topola i wierzba – i to ich pyłki najczęściej wywołują katar sienny i alergiczne zapalenie spojówek.

Leszczyna

Podługne, żółte kwiatostany na leszczynie równoznaczne są z początkiem przedwiośnia (w zależności od roku pylenie leszczyny może zacząć się

już w styczniu, ale najwyższe stężenie pyłków w powietrzu przypada na przełom lutego i marca). Pieczenie oczu i katar to objawy alergii na wysokie stężenie pyłku tego wczesnokwitnącego drzewa, ale często zdarza się, że objawy mylone bywają z przeziębieniem, w związku z zimną porą roku.

Leszczyna jest pospolitym drzewem, rośnie w wielu lasach i parkach, a pierwsze oznaki jej kwitnienia zauważa się w najcieplejszych rejonach kraju: na południowym zachodzie, zachodzie i w centrum. Pyłki leszczyny wykazują reakcje krzyżowe z pyłkami olchy i brzozy, a także z niektórymi alergenami pokarmowymi, np. orzechami laskowymi.

Olcha

U osób uczulonych na pyłki olchy



objawy pojawiają się nagle. Spowodowane jest to gwałtownym początkiem pylenia drzewa oraz bardzo wysokim stężeniem pyłków w pierwszych dniach kwitnienia. Objawy alergii na pyłki olchy to przede wszystkim nieżyt nosa (wodnistą wydzielina, swędzenie i niedrożność nosa, kichanie) oraz zaczerwienienie spojówek i łzawienie. Uczulenie na pyłki olchy jest najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie, a okres jej pylenia zbliżony jest do czasu pylenia leszczyny: rozpoczyna się już na przełomie stycznia i lutego, ale do zapylenia roślina potrzebuje wyższych temperatur, dlatego kulminacyjny punkt kwitnienia przypada na połowę marca.

Pyłki olchy wykazują krzyżowe reakcje alergiczne z alergenami pyłku leszczyny i olchy, a także alergenami pokarmowymi jabłek, brzoskwiń i orzechów laskowych.

Cis

Cis zaczyna kwitnąć w trzeciej dekadzie marca i pyli od 10 do 30 dni. Pyłki cisa zawierają toksynę – alkaloid, który może podrażnić błony śluzowe nosa i gardła. Największe skupienie cisa

medistar
SKLEP MEDYCZNY

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

MEDYCYNA ESTETYCZNA
wycinanie znamion barwnikowych

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

pospolitego występuje w Borach Tucholskich, ale jest to także popularna roślina ozdobna (np. cis japoński), sadzona jako żywopłot w przydomowych ogrodach i parkach.

Topola

Kwitnienie topoli zaczyna się już w lutym, ale intensywnie pylić zaczyna w trzeciej dekadzie marca. Od marca do kwietnia pyłą odmiany męskie, a od kwietnia do maja odmiany żeńskie (te produkują o wiele mniej pyłków niż męskie, co powoduje obniżenie ilości alergenu w powietrzu). Warto wiedzieć, że topola uczuła stosunkowo rzadko i niesłusznie bywa uważana za główną przyczynę wiosennych katarów i łzawień.

Pyłki topoli mogą wywoływać reakcję krzyżową z wierzbą.

Wierzba

Pyłki wierzby nie są częstym alergenem, ale ci, którzy są na nie uczuleni, muszą zrezygnować nie tylko z bazi w wazonie, ale także z miodów, bo wiele z nich zawiera wierzbowe pyłki. Osoby uczulone na pyłki wierzby paradoksalnie trudniej znoszą alergię w miastach niż na wsiach. W przestrzeni miejskiej wierzby rosną w wielu parkach, a alergeny przenoszone są przez wiatr z miejsca na miejsce między budynkami, przez co długo mogą być przyczyną uczuleń. Na wsiach wierzby rosną zazwyczaj w pewnym oddaleniu od domostw, bo lubią podmokłe podłoża, dlatego szansa, że pyłki znajdą się w obszarach zamieszkałych, jest stosunkowo niewielka. Wierzba kwitnie od połowy marca do końca kwietnia

Ważne

Jeśli typowe objawy alergii pojawiają się wczesną czy późną wiosną – co jest gorsze dla alergików?

Wczesna wiosna dla alergików oznacza dłuższy i cięższy okres pylenia. Jeśli zima jest łagodna, to leszczyna

Kompleksowa opieka Twoich stóp

- usuwanie odcisków, modzeli, nagniotków
- terapia wrastających paznokci
- leczenie brodawek wirusowych
- terapia pękających pięt
- pedicure specjalistyczny/lecniczy
- protetyka paznokcia uszkodzonego
- terapia wspomagająca leczenie grzybicy
- oczyszczanie stóp i paznokci zmienionych chorobowo
- oraz inne zabiegi specjalistyczne i pielęgnacyjne stóp i paznokci

26-600 Radom, ul. Partyzantów 5/7
Tel.: 607 537 507

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK
10:00 - 18:00

AB/0322

i olsza zaczynają kwitnienie już w styczniu, a okres ich intensywnego pylenia przypada na luty. Z kolei przedłużająca się zima powoduje, że w momencie wystąpienia wyższych temperatur jednocześnie zaczyna pylić wiele uczulających roślin (oprócz leszczyny

i olchy także brzoza, topola i wierzba). Najwyższe stężenie pyłków notuje się w pogodne, bezwietrzne dni, a zmniejszenie ilości alergenów w powietrzu przynoszą dopiero gwałtowne opady.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ZAPROSZENIE DLA SENIORA



Zajęcia dla Ciebie!

- Zdrowy kręgosłup
- Pilates
- Joga
- Rozciąganie
- Trening Cardio
- Zajęcia dla osób z problemami kardiologicznymi
- Zajęcia dla osób z chorobami reumatycznymi
- Strefa relaksu (sauna sucha, parowa, grota solna).



KUPON UPOWAŻNIA DO 1 WEJŚCIA DO KLUBU POPGYM, UL. WITOLDA 7
www.popgym.pl / tel. 48 370 36 60

Radiofrekwencja mikroigłowa

Nowa technologia w medycynie estetycznej

Radiofrekwencja mikroigłowa to nowa technologia w medycynie estetycznej wykorzystująca właściwości fal radiowych. Metoda ta wykorzystywana jest szczególnie do zabiegów wymagających stymulacji skóry do przebudowy struktur kolagenowych oraz wszędzie tam, gdzie jest potrzeba przebudowy lub tworzenia nowego kolagenu. Dlatego lepiej niż inne metody sprawdza się jako zabieg redukujący blizny i rozstępy.

RF (radiofrekwencja) dzięki swoim właściwościom powoduje mocne podgrzanie skóry, wzbudzając w niej naturalne procesy regenerujące skórę oraz powodujące odnowę skóry właściwej i struktur kolagenowych. Dzięki temu uzyskujemy bardzo dobry efekt liftingu oraz napięcia nawet bardzo dojrzałych skór. Podgrzanie i jednocześnie mikronakłuwanie skóry powoduje silną regenerację nawet bardzo zniszczonych cer.

Zabieg radiofrekwencji mikroigłowej polecany jest szczególnie do cer wiotkich, o małej gęstości, tracących napięcie i jędrność. RF daje doskonałe

efekty przy poprawie owalu twarzy, redukcji zmarszczek na twarzy, szyi, dekolcie ale również podczas zabiegów na ciało.

Ujędrnia i napina skórę na brzuchu, udach, ramionach, likwiduje blizny i rozstępy. Już po 1 – 3 miesiącach uzyskujemy długotrwałe efekty w postaci gładkiej, elastycznej skóry, pozbawionej niedoskonałości. Staje się ona bardziej jędrna i napięta, a Ty czujesz się młodsza i piękniejsza.

Niewątpliwą zaletą fal radiowych jest również mała inwazyjność zabiegu i bezpieczeństwo.

Nie powoduje on złuszczenia naskórka, dlatego może być wykonywany przez cały rok, także w okresie letnim.

Wysoka skuteczność i bezpieczeństwo przy znikomym ryzyku wystąpienia efektów ubocznych sprawiają, że radiofrekwencja mikroigłowa jest jedną ze skuteczniejszych metod ujędrniania skóry i redukcji rozstępów. Dzięki temu

zabiegowi pozbędziesz się zmarszczek, tzw. „chomiczków” oraz widocznie poprawisz owal twarzy i nareszcie poczujesz się piękna i pewna siebie.

Szczególne informacje dotyczące zabiegu radiofrekwencji mikroigłowej można uzyskać w Centrum Kosmetycznym w Radomiu przy ulicy Witolda 3, pod numerem telefonu 48 363 60 90

oraz na stronie www.centrumkosmetyczne.pl

tyczne.pl.

Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby które chcą poprawić swój wygląd na wiosnę.





Madam

Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I

26-600 Radom

www.madamradom.pl

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90



Centrum Kosmetyki Laserowej i Estetycznej

HIFU – naturalny lifting – NOWOŚĆ rabat 30%

Oczyszczanie wodorowe - AquaSure – NOWOŚĆ

- RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA
- MOBILIFT – endermologia na twarz
- PLASMA – niechirurgiczny lifting powiek
- LASER FRAKCYJNY EMERGE
- LASEROWE USUWANIE TATUAŻU I MAKIJAŻU PERMANENTNEGO,
- TRWAŁA DEPILOCJA laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
- ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynek krwionośne
- MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- MAKIJAŻ PERMANENTNY – brwi, usta, kreski

Zapraszamy PON.-PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00

www.centrumkosmetyczne.pl

Hydrokolonoterapia

Badania dowiodły, że przeciętna osoba nosi w sobie od 2 do 8 kg stałych, gnijących resztek pokarmowych, które trwale przywierają do ścianek jelita grubego.

Biorąc pod uwagę, że dziennie zjadamy do 2 kg pokarmu, żyjemy się często artykułami typu fast food, ekspresowymi zupkami, jemy w pośpiechu, możemy być pewni, że słuszka naszego



jelita grubego stopniowo okleja się niestrawionym do końca pokarmem. Dodajmy do tego nieregularne wypróżnienia (zaparcia) i nadmiar produktów białkowych typu mięso oraz produkty mleczne i patologia gotowa.

Zabieg hydrokolonoterapii (głębokie płukanie jelita grubego, głębokie płukanie okrężnicy) polega na oczyszczeniu jelita grubego z nagromadzonych latami złogów, kamieni kałowych, toksyn, pleśni, grzybów, pasożytów i resztek niestrawionych produktów pokarmowych.

Dlaczego powinniśmy skorzystać z tego zabiegu i na czym on polega?

Długo zalegający, fermentujący stolec i procesy gnilne sprzyjają rozwojowi różnego rodzaju pasożytów, m.in.: owsików, glist ludzkich, lamblii i tasiemców. Niektórzy lekarze twierdzą, że ok. 90% wszystkich chorób w organizmie pochodzi z zatrucia toksynami jelita grubego.

Jelito wytwarza temp. 40,5 stopnia Celsjusza, a spadek temperatury o 2 stopnie powoduje, że nasze dłonie i stopy potrafią być cały czas zimne. Dodatkowo w dużej mierze odpowiada za naszą odporność. Znajdujące się w nim kępki Peyera produkują ciała odpornościowe, dzięki czemu możemy odparować ataki wirusów, bakterii, alergenów i toksyn.

Jeśli jelito grube przestaje właściwie funkcjonować, deformuje się i rozciąga, co w efekcie może doprowadzić do uczucia ściskania. Wypiera ono poszczególne narządy, wywołując uczucie bólu w podbrzuszu oraz ogólnego dyskomfortu.

Głębokie płukanie okrężnicy wykonywane jest przy użyciu profesjonalnego sprzętu medycznego. W celu pełnego

rozluźnienia w trakcie zabiegu stosuje się elementy masażu brzucha. Należy również wiedzieć, że jest on całkowicie bezbolesny (w trakcie pojawiają się delikatne skurcze mięśni okrężnicy), bezwonny, sterylny i niekrępujący dla pacjenta! Czas jaki należy sobie przeznaczyć na wizytę w gabinecie wynosi 45 min.

Do wskazań do wykonania zabiegu hydrokolonoterapii zaliczane są choroby autoimmunologiczne skóry, takie jak łuszczyca, atopowe zapalenie skóry.

Hydrokolonoterapia zalecana jest także pacjentom cierpiącym na astmę i inne choroby dróg oddechowych, alergię, choroby układu limfatycznego, zaburzenia odporności organizmu, choroby układu krążenia: miażdżycę i nadciśnienie, choroby o podłożu nerwowym, depresję, zaburzenia snu, zaburzenia lękowe.

Przeciwwskazaniem do zabiegu hydrokolonoterapii są: owrzodzenia i zapalenia jelit, krwawiące hemoroidy i krwawienia z przewodu pokarmowego, ciąża, przepuklina brzuszna, niewydolność serca, nerek i marskość wątroby oraz ostra anemia.

**Zapraszamy na zabiegi
Radom, ul. Wolność 10C
Tel: 790 233 133**



CENTRUM WSPOMAGANIA ZDROWIA UMYSŁ DUCH CIAŁO

BIOELEKTROSKANER

To najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny.

Badanie daje prawidłowe, szczegółowe informacje dotyczące stanu układów ciała.

LASEROTERAPIA MAGNETYCZNA, PRZESKÓRNA ELEKTROSTYMULACJA

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regeneracyjne, poprawia krążenie krwi, reguluje układ hormonalny,

KOMORA HIPERBARYCZNA

Rozprowadzanie dużych dawek tlenu pod ciśnieniem daje duże możliwości lecznicze: wspomaganie procesów gojenia, likwidowanie stanów zapalnych, leczenie boreliozy. Likwidowanie obrzęków i poprawa ukrwienia, spowalnianie procesów starzenia, poprawa koncentracji i likwidowanie bólów migrenowych.

Przyspieszenie przemiany materii i normowanie procesów metabolicznych

HYDROKOLONOTERAPIA

Bezinwazyjny, bezzapachowy i bezbolesny zabieg głębokiego oczyszczania jelita grubego ze złogów, kamieni, metali ciężkich, pleśni, grzybów i pasożytów.

MASAŻE:

relaksacyjne, lecznicze, odchudzające.

Dla sportowców, kierowców, pracowników biurowych i dzieci.

STREFA SPA &WELLNESS:

Sauna infrared, Sauna parowa, tzw. łaźnia rzymska, Sauna sucha (fińska), Jacuzzi.

KĄPIELE:

zdrowotne, lecznicze, relaksacyjne.

ZAJĘCIA GRUPOWE I INDYWIDUALNE:

ogólnorozwojowe, joga, stretching, zajęcia korekcyjne

PONADTO W OFERCIE:

ZEGARKI TERAPEUTYCZNE - skuteczność w leczeniu:

hiperlipidemii, nadmiernej krzepliwości krwi, nadciśnienia, hiperglikemii, chorób sercowo – naczyniowych, naczyniowo – mózgowych.

TURNUSY PROZDROWOTNE - z szeroką gamą różnorodnych zajęć gimnastycznych i bogatą ofertą rozrywkową.

ZADBAMY O TWOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE I WITALNOŚĆ

**Informacje i zapisy osobiście w siedzibie CWZ ul. Wolność 10C
lub telefonicznie : 790 233 133**

www.liberty.radom.pl

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 białobrzieskiego
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

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/0638

Bogactwo natury – tahini

Tahini to pasta sezamowa, która ma liczne właściwości i wartości odżywcze, dlatego już dawno znalazła zastosowanie w kuchni Dalekiego Wschodu. Składniki zawarte w tahini wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także na regulację poziomu cholesterolu we krwi i ciśnienie krwi. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma tahini.

Tahini to inaczej pasta sezamowa. Przygotowuje się ją z ziaren sezamu, ma złoty kolor i sezamowo-orzechowy aromat. Kon-

stencją przypomina bardziej gęsty sos niż pastę, którą można coś posmarować. Najlepsza pasta sezamowa nie zawiera w składzie niczego innego poza zmielonymi na gładki krem nasionami. Tahini jest typowym składnikiem kuchni Izraela, Iraku, Afryki Północnej, Syrii, Libanu, Turcji i Grecji.

Masło sezamowe pojawia się również w potrawach chińskich i indyjskich. Pierwsze wzmianki o tym produkcie pochodzą sprzed 4 tysięcy lat z regionu położonego na Bliskim Wschodzie między rzekami Eufrat i Tygrys, czyli ówczesnej Mezopotamii.

Słowo „tahini” pochodzi z języka arabskiego i wywodzi się od słów: „tahana” (miażdżyc) oraz „tahiin” (mąka).

Sezam i tahini są ważnymi elementami kultury Bliskiego Wschodu. W starożytności na Bliskim Wschodzie sezam, olej sezamowy i tahini były nie tylko pożywieniem, ale też lekarstwem. Pojawiające się w legendzie

o Alibabie i Czterdziestu Rozbójnikach zakłęcie „sezamie otwórz się” pokazuje, jak w kulturze arabskiej ceniono sezam i to, co można z niego wydobyć. Gdyż prażony sezam pęka, otwiera się, podobnie jak legendarny skarb.

Tahini – wartości odżywcze, kalorie

Pasta sezamowa składa się w około 60% z tłuszczów i około 20% z białek. Olej sezamowy tworzą głównie nienasycone kwasy tłuszczowe – linolowy i oleinowy. Tahini zawiera ponadto nieco węglowodanów oraz błonnik pokarmowy. Tahini jest dobrym źródłem aminokwasów niezbędnych, szczególnie metioniny, fenyloalaniny i tryptofanu. Aminokwasem ograniczającym jest w niej lizyna.

Strawność białka z tahini jest wysoka i wynosi 83%. Same ziarna sezamu zawierają dużo kwasu fitynowego, który utrudnia przyswajanie białek, jednak znajduje się on głównie w łupinie. Z tego powodu pasta tahini może być ważnym elementem uzupełniającym dietę wegetariańską w białko. Pasta sezamowa jest świetnym źródłem witamin z grupy B, głównie tiaminy, ryboflawiny, niacyny i kwasu foliowego oraz gamma-tokoferolu. Zawiera też ważne składniki mineralne: żelazo, mangan, cynk, wapń i magnez.

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom,
ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach



w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

<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 szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21.

501 741 118, 602 772 744

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

P/0516



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

Dostarcza substancji o właściwościach przeciwutleniających i obniżających przewlekły stan zapalny w organizmie. Im ciemniejsze ziarna sezamu, tym więcej w nich antyoksydantów. W tahini znajdują się lignany, głównie sesamina i sesamolina, a także fitosterole: beta-sitosterol, kampesterol i stigmasterol.

Tahini – właściwości zdrowotne

Tahini zawiera różne związki naturalne o pozytywnym wpływie na organizm. Należą do nich lignany, które wykazują aktywność przeciwutleniającą, antyproliferacyjną, zwiększają aktywność antyoksydacyjną witaminy E, obniżają poziom cholesterolu, zwiększają wydzielanie enzymów utleniających kwasy tłuszczowe w wątrobie i mają działanie przeciwnadciśnieniowe, przeciwzapalne i immunomodulujące. Gamma-tokoferol obecny w sezamie ma za zadanie chronić tłuszcze w nasionach przed jętczeniem (utlenianiem).

Hamuje aktywność wolnych rodników, dzięki czemu nie tylko zwiększa trwałość olejów, ale chroni przed chorobami na poziomie molekularnym. Wykazano, że gamma-tokoferol zapobiega agregacji płytek krwi i opóźnia powstawanie skrzepin w tętnicach. Tokoferole mają wysoki potencjał przeciwutleniający, przeciwnowotworowy i hipokolesterolemiczny.

W tahini znajdują się fitosterole, które mają duży wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Bogatsze w fitosterole są pasty tahini produkowane z odmian sezamu o ciemnych ziarnach. Sesamina obecna w tahini ma działanie korzystne w chorobie Alzheimera. Wpływa ona na aktywność różnicowania neuronów, a przez to poprawia zdolności poznawcze i pamięć. Sezam i jego przetwory są znane jako produkty obniżające ciśnienie krwi.

Sesam jest silnym alergenem. Reakcja alergiczna na sesam występuje głównie u dzieci, jednak może pojawić się u wszystkich uczulonych na orzechy. Osoby ze skłonnością do alergii oraz astmatycy powinni unikać spożywania tahini.

Liczne badania wykazały, że kwasy tłuszczowe PUFA, sesamina i witamina E z sezamu regulują ciśnienie tętnicze oraz ciśnienie nerkowe. Podawanie sesaminy zmniejsza grubość aorty i górnej tętnicy krętkowej. Powoduje także cofanie zmian uszkodzających nerki takich jak zgrubienie błony wewnętrznej i zwłóknienie ścian tętnic.

Jedno z niewielkich badań prowadzone z udziałem 41 osób z cukrzycą typu 2 wykazało, że dodatek 2 łyżek tahini do śniadania codziennie przez 6 tygodni powoduje spadek stężenia białka hs-CRP (wskaźnika stanu zapalnego w organizmie) we krwi o 21%.

Cukrzyca typu 2 jest chorobą przebiegającą z przewlekłym stanem zapalnym o niskim nasileniu, co jest szkodliwe na poziomie komórkowym. Spożywanie tahini może pomóc ograniczyć skutki uboczne związane z cukrzycą

Tahini – zastosowanie w kuchni

Tahini występuje w wersji z sezamu łuskanego i niełuskanego. Pasta z sezamu niełuskanego ma ciemniejszy kolor i bardziej wyczuwalną goryczkę. Smakuje podobnie jak znane dobrze sezamki.

Typowe dania, w których tahini stanowią kluczowy składnik nadający charakteru potrawie, wywodzą się z kuchni arabskiej. Należą do nich hummus, baba ghanoush czy chałwa. Tahini można używać w kuchni na wiele sposobów. Smakuje dobrze samodzielnie jako sos lub dodatek do pety.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

BADANIA
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

tel. 601-497-118

www.jsmista.pl

N/0663

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

Generator Plazmowy DIACOM PLAZMOTRONIC już w Polsce

We współczesnym świecie istnieją problemy zdrowotne wymagające innowacyjnych rozwiązań.

Jak pomóc organizmowi pozbyć się martwych tkanek, produktów ich rozpadu, wirusów i bakterii bez szkody dla zdrowia?

Zgodnie z badaniami Nikola Tesli, a także lekarzy: Alberta Abramsa, Roya Rife'a, Huldy Clark i Georga Lakhovskiego firma Diacom stworzyła nowe urządzenie – Diacom Plazmotronic, które rozwija specyficzne promieniowanie powstające podczas jego działania i daje dobre rezultaty dzięki likwidacji patogennej mikroflory.

Generator plazmy wykorzystuje specjalne częstotliwości zdolne do zniszczenia mikroorganizmów (wirusów chorobotwórczych, bakterii, pasożytów i innych), które są wokół nas i w nas samych, a które mogą być przyczyną różnych chorób.

Generator plazmowy Plazmotronic to wynik długoletnich badań. Jest on od-

powiedzią na potrzebę stworzenia wiarygodnego urządzenia zdolnego zniszczyć mikroorganizmy, przeciwko którym system immunologiczny nie jest w stanie samodzielnie walczyć. Jednocześnie nie szkodzi on organizmowi i nie zakłóca jego równowagi biologicznej.

Dlaczego terapie wykonywane na generatorze plazmowym są tak skuteczne?

Fala elektromagnetyczna o konkretnych częstotliwościach (w zależności na jaki rodzaj patogenu jest prowadzony zabieg) ma negatywny wpływ na mikroorganizm, wprawiając w wibrację jego błonę biologiczną oraz zaburzając metabolizm. W efekcie końcowym patogen zostaje na tyle uszkodzony, że nie ma możliwości dalszej egzystencji. Jego błona biologiczna ulega zerwaniu.

Pozostałości drobnoustrojów usuwane są z organizmu ludzkiego poprzez komórki układu odpornościowego.

Fala plazmatyczna jest bardzo skuteczna, ponieważ wytwarzane promieniowanie przenika również przez tkanki twarde, nie dając patogenom możliwości ukrycia się w różnych zakamarkach naszego organizmu.

Istnieje wiele opracowań naukowych potwierdzających wpływ pola elektroma-

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

N/0215

ORTO-LIVE

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

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje

w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

Przyjmuje

w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA511 511 234
48 386 95 00

N/0647

**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

gnetycznego na rozbijanie biofilmu. Dodatkowo niektóre z nich wprost potwierdzają wpływ pola elektromagnetycznego na drastyczne zwiększenie skuteczności działania antybiotyków wobec biofilmu. Terapia generatorem plazmowym może być stosowana nie tylko w okresie nieprzyjmowania antybiotyków, ale silnie pomaga również w trakcie kuracji antybiotykowych, skracając czas ich trwania.

Dla kogo przeznaczone są terapie?

Diacom Plazmotronic przeznaczony jest do wspomagania organizmu w walce z przewlekłymi i poważnymi chorobami, między innymi:

- zaburzeniami psychoemocjonalnymi,
- słabymi połączeniami międzykomórkowymi (np. stwardnienie rozsiane),
- nowotworami,
- chorobami skóry (łuszczyca, egzema),
- boreliozą i infekcjami boreliowymi,
- regulacją układu pokarmowego,
- prostatą,
- problemami z sercem,
- zwiększeniem odporności,
- poprawą pola energetycznego ludzkiego ciała,
- regulacją snu i wiele innych.

Na czym polega unikatowość urządzenia Diacom Plazmotronic?

Diacom Plazmotronic posiada unikalne oprogramowanie oparte na najnowszych innowacjach technologicznych.

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



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**Wykonywanie badań
na życzenie pacjentów**

**oraz w ramach
pakietu**

**LUXMED,
PZU,
ENELMED**

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

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

Ma skuteczny wpływ na niepożądaną obecność mikroorganizmów w pomieszczeniu, wpływając tym samym na poprawę stanu zdrowia.

Urządzenie Diacom Plazmotronic daje możliwość ustawienia różnych parametrów i opcji, w tym intensywności działania, częstotliwości pracy, czasu trwania i mocy powtarzanych częstotliwości oraz możliwość korzystania z zewnętrznego źródła impulsów, mimo własnego generatora. Dzięki temu każdą terapię można dostosować indywidualnie do konkretnych potrzeb.

Diacom Plazmotronic może działać w zakresie częstotliwości od 0,1 Hz do 1 MHz. Dzięki tak szerokiemu zakresowi działania skutecznie usuwa wszystkie patogeny z naszego organizmu.

Najważniejsze jest jednak to, że pozbywanie się chorobotwórczych bakterii i wirusów poprzez aplikowane im pole produkowane przez generator Diacom Plazmotronic jest całkowicie nieszkodliwe dla zdrowych komórek organizmu oraz nie ma żadnych skutków ubocznych dla zdrowia pacjenta.

DIAGNOSTA DIACOM TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU
Radom ul. Konrada Vietha 23.



**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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Savoy 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.

F/0071

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

Siedem gwiazdek to za mało – jak można się leczyć w Radomiu

– Hotel to zła nazwa dla tak cudownego miejsca – opowiada z entuzjazmem pani Halina, która od 2 tygodni mieszka w Centrum „Arka” w Radomiu.

Jest pacjentką Radomskiego Centrum Onkologii, choruje na raka piersi, ale zdaniem lekarzy jej stan nie wymaga pobytu w szpitalu podczas leczenia. Dlatego przez 7 tygodni pani Halina może mieszkać w hotelu i codziennie pojawiać się na leczeniu w szpitalu na Wacynie. Zdaniem pacjentki Stowarzyszenie Centrum Młodzieży „Arka” stworzyło wspaniałe miejsce, które powinno mieć minimum 7 gwiazdek, bo warunki są tu lepsze niż w hotelach. – Jedyne czego tu nie mamy to telewizora, ale wynagradza nam to Wi-Fi – śmieje się pani Halina.

Pacjent w hotelu – jak to działa?

Pod koniec lutego w Radomiu uro-

czyście otwarto nową część hotelu przy ul. Kelles- Krauza. W uroczystości uczestniczył biskup diecezji radomskiej Henryk Tomasiak, wiceprezydenci Radomia Karol Semik i Jerzy Zawodnik, przedstawiciele wielu instytucji kulturalnych miasta oraz dyrektor Radomskiego Centrum Onkologii Dorota Ząbek.

Hotel ma ponad 70 miejsc noclegowych. Każdy z 47 pokoi jest inny, wyjątkowy, urządzone w nieco odmiennym stylu i kolorach. Pacjent nie płaci za pobyt i jedzenie, jest ono finansowane w ramach leczenia w Radomskim Centrum Onkologii. Jedyne rodzina pacjenta, jeśli życzy sobie mieszkać w hotelu „Arka”, musi za pobyt zapłacić. Ceny są jednak niższe niż w tradycyjnych hotelach.

Jak wygląda dzień pacjenta hotelowego?

Po śniadaniu transport organizowany przez szpital odwozi chorego do placówki na leczenie metodą radioterapii, a następnie przywozi do hotelu na obiad. Pozostałą część dnia pacjent może spędzić na spacerach, odwiedzaniu placówek kulturalnych czy byciu z rodziną.

Chorymi zajmują się wolontariusze ze Stowarzyszenia Młodzieży „Arka”. To młodzi ludzie, którzy organizują pacjentom zajęcia i często zaprzyjaźniają się z nimi podczas kilkutygodniowego pobytu. Powstałe tu relacje, często trwają przez długie miesiące, nawet po zakończeniu leczenia.

A co na to wszystko lekarze?

Onkolodzy z Radomskiego Centrum Onkologii są zgodni: taki tryb lecze-



nia jest zdecydowanie bardziej korzystny dla pacjenta. Radioterapeuta dr n. med. Robert Bibik wymienia takie korzyści jak brak narażenia na zakażenia szpitalne i kontakt z najciężej chorymi, a dr n. med. Emilia Jesień-Lewandowicz wskazuje na lepszy stan psychiczny pacjentów przebywających w hotelu – nie uczestniczą w szpitalnej „gieldzie” dolegliwości, mają codzienny kontakt ze zdrowymi ludźmi, a także – co bardzo ważne – mają możliwość powrotu na weekendy do domu.

Lekarze żartują, że jedynym mankamentem „Arki” jest... zbyt smaczne jedzenie. Pacjenci tłumaczą, że nie są w stanie trzymać się ścisłej diety, bo posiłki są tak dobre jak u mamy i trudno jest im sobie cokolwiek odmówić. – Gdyby jednak tylko takie były problemy z leczeniem nowotworów, świat byłby piękniejszy – żartują specjaliści z RCO.

W przyszłości szpital planuje organizować w Centrum „Arka” także spotkania i warsztaty dla pacjentów i ich rodzin.

PROKTOLOGIA

CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

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.drkukliński.pl

F/0061

PET/CT

Pozytonowa emisyjna tomografia komputerowa



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

PET stosuje się przede wszystkim w diagnostyce chorób nowotworowych, chorób serca, chorób układu nerwowego.

PET daje szansę diagnostyki w przypadkach gdy inne techniki obrazowania (MRI czy CT) nie uwidaczniają zmian.

PET daje możliwość precyzyjnego badania mózgu, serca, stanów zapalnych niejasnego pochodzenia oraz nowotworów.

PET pomaga wykryć przerzuty nowotworów do innych organów.

PET jest badaniem bezbolesnym i bezpiecznym.

Jak wygląda badanie PET:

- jest bezbolesne;
- trwa 15-20 minut;
- w trakcie badania nie należy się poruszać;
- wynik do odbioru w ciągu 2 godzin.



ZAPISY:

48 377 90 23

48 377 90 24

Radom, Uniwersytecka 6.

(dojazd z Warszawy ok. 60-80 min)

**Badania wykonuje
Radomskie Centrum Onkologii**
(brak kontraktu z NFZ na badanie PET).

Wymagane skierowanie!



RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczneinfolinia **794 101 801**

J/0515

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00**695 726 422**
48 360 64 36

J/0543

E-sport - co wspólnego ma sport elektroniczny ze sportem?

E-sport to aktywność, podczas której rywalizuje się z innymi zawodnikami poprzez... granie w gry komputerowe. I może trudno to sobie wyobrazić, ale na turniejach e-sportowych panuje niemal taka sama atmosfera, jak na tradycyjnych zawodach sportowych. Jednak e-sport to wciąż kontrowersyjny temat, który ma zapewne tyle zwolenników, co przeciwników. Dowiedz się więcej o tej modnej i zyskującej na popularności pasji!

Kto by pomyślał, że granie w gry komputerowe przez internet rozwinie się kiedyś na tak szeroką skalę? Inwestorzy dostrzegli w graczach gier komputerowych niezwyklej potencjał, a obecnie turnieje e-sportowe organizowane są już niemal na całym świecie, zyskując coraz więcej fanów i zwolenników.

Jednak ta wirtualna pasja budzi też

niemałe kontrowersje, ponieważ utrwała siedzący tryb życia i uzależnia od szkoliwej w nadmiarze technologii.

E-sport to obecnie jedna z najpopularniejszych aktywności, choć trudno o nazwanie jej typową aktywnością fizyczną. Co e-sport ma wspólnego z tradycyjnym i rzeczywistym sportem, że zaczerpnął od niego nazwę? Odpo-

wiedź na to pytanie może być zaskakująca!

E-sport – na czym polega?

E-sport polega na rywalizacji, która odbywa się za pośrednictwem gier komputerowych o różnej tematyce. Rywalizacja między graczami może odbywać się na dwóch płaszczyznach: w formie rekreacji i zabawy oraz w formie turniejowej na zawodach pro gaming, gdzie gracze mogą w profesjonalny sposób spróbować swoich sił indywidualnie lub drużynowo.

Rozwój e-sportu na świecie

Rozwój e-sportu na świecie wiąże się z rozgrywkami sieciowymi między graczami. Zyskiwały one na popularności, dzięki takim grom jak: StarCraft, Counter-Strike, Quake, Warcraft II: Tides of Darkness i League of Legends. Duże zainteresowanie grą w trybie multiplayer w Quake przyczyniło się do utworzenia w 1997 roku ligi zawodowych graczy w Stanach Zjednoczonych o nazwie

KMStomatologia
lek.stom. **Konrad Mulczyk**Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka ProfilaktykaRadom,
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

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

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz

PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

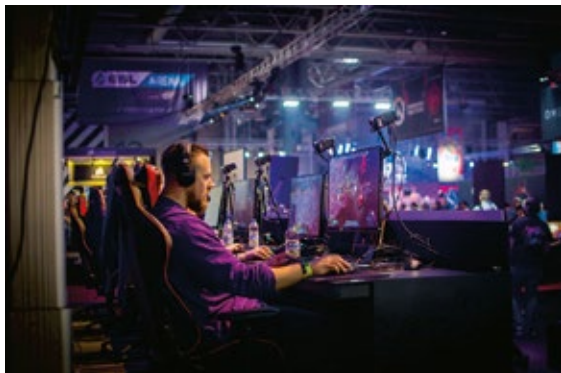
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Cyberathlete Professional League.

„Quake” był pierwszą grą w trybie wielu graczy z trójwymiarową grafiką i czatem do komunikacji między graczami.

Gra o tytule „Quake”, która zapoczątkowała i spopularyzowała grę w trybie wielu graczy, to nic innego jak pierwszoosobowa strzelanka wydana w 1996 roku



przez GT Interactive, a stworzona przez zespół id Software. Gra jako jedna z pierwszych została zbudowana na podstawie silnika graficznego wyświetlającego trójwymiarowy obraz. Dodatkowo do gry została dodana konsola służąca do automatyzacji ustawień oraz rozmów z pozostałymi graczami poprzez pisanie tekstu na czacie.

E-sport w Polsce

Rozwój e-sportu w Polsce przypada na czasy, w których w naszym kraju były rozgrywane turnieje w takie gry jak

Quake czy Counter-Strike. Początek e-sportu w Polsce miał miejsce pod koniec lat 90. Właśnie wtedy w Polsce pojawiały się kafejki internetowe, gdzie było można pozwolić sobie na grę przez internet. W 2001 roku w Polsce pojawiła się informacja o World Cyber Games – największym turnieju e-sportowym. Finał eliminacji odbył się w Warszawie, a zwycięzca leciał do Seulu.

Turnieje

Rozgrywki e-sportowe odbywają się w specjalnie zaprojektowanych do tego halach ze stanowiskami przygotowanymi tak, aby wszyscy uczestnicy mieli komfort gry. Poczynania graczy widzowie mogą śledzić na żywo na wielkich ekranach. Obecnie zainteresowanie e-sportem jest tak duże, że liczba widzów jest porównywalna do niektórych zawodów realnych dyscyplin sportowych.

Dokończenie na str. 20.

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**
lek. stom. **Anna Domanska**

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

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

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiar masy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiar 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**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki 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**

O/0203

E-sport - co wspólnego ma sport elektroniczny ze sportem?

Dokończenie ze str. 19.

Przykładem są mistrzostwa świata w League of Legends (LOL), gdzie w niektórych momentach liczba oglądających sięgała ponad 100 milionów jednocześnie. Pierwszym wielkim turniejem w e-sporcie był World Cyber Games, inaczej cyberolimpiada, który odbył się w 2000 roku w Seulu.

Był prowadzony przez International Cyber Marketing z Korei Południowej w kooperacji popularnej na całym świecie firmy Samsung z rządem południowokoreańskim. Na tym turnieju uczestnicy mieli możliwość konkurencji w czterech tytułach gier: Quake III Arena, Fifa 2000, Age of Empires II i Star-

Craft: Brood War. Gracze biorący udział w rozgrywkach pochodzili z takich krajów jak: Chiny, Hongkong, Japonia, Korea Południowa, Kanada, Meksyk, USA, Dania, Francja, Niemcy, Szwecja, Wielka Brytania czy Australia.

Aktualnie najpopularniejsze na świecie turnieje e-sportu to World Cyber Games (WCG) i Electronic Sports World Cup (ESWC).

Turnieje e-sportowe cieszą się sporym zainteresowaniem nie tylko graczy, lecz także firm, które chcą wypromować i zareklamować swoją markę. Dzięki firmom, które są także sponsorami tego typu wydarzeń, pula nagród wynosi czasami nawet kilkaset tysięcy dolarów.

Historyczną największą pulą nagród była suma 25 milionów dolarów w turnieju The International 2018. W chwili obecnej na świecie organizowanych jest wiele turniejów tego typu.

Najpopularniejsze gry i gwiazdy e-sportu

Najpopularniejszymi grami e-spor-

towymi są nie tylko, jak nazwa może wskazywać, gry sportowe lecz także gry strategiczne, wyścigowe czy bijatyki. Jednakże, jeśli chodzi o gry o tematyce sportowej, to najpopularniejszym tytułem jest FIFA, w której możemy wcielić się zarówno w trenera, jak i w piłkarza. Inne popularne gry e-sportowe to gry typu MOBA i FPS.

Gatunek MOBA – w tej serii gier możemy wcielić się w konkretną postać i przenieść się do wirtualnego świata, gdzie walczymy samotnie lub w grupach. Ulepszamy swoją postać, zbierając różne przedmioty. Najpopularniejszymi tytułami z tej serii jest Dota2, League of Legends lub Heroes of the Storm.

FPS-y (strzelanki) – ten gatunek gry to nic innego jak strzelanka, w której też tworzymy swoją indywidualną postać, którą możemy ulepszać poprzez kupowanie dodatkowych broni, przedmiotów i zbroi. Popularne gry z tego gatunku to Counter-Strike (CS), Halo, Battlefield, Call of Duty.

Najpopularniejsze gwiazdy e-sportu w Polsce to między innymi Jarosław „Pasha” Jarząbkowski należący do grupy Virtus.pro i Piotr „Izak” Skowyrski.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

Dokończenie artykułu w kolejnym (281.), kwietniowym numerze Zdrowka.

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY

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

Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
rehabilitacja

okodora.wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-18.00

O/0467

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11

w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz.4

Rozbijanie kamieni metodą ESWL

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrówko.

Od grudniowego 277. numeru Zdrówka publikujemy artykuły dr. hab. n. med. Igała Mora z dziedziny urologii. W poprzednich numerach tematem były kamice: moczowodowa, nerkowa i pęcherza moczowego. Dzisiaj zapraszam do lektury artykułu o rozbijaniu kamieni metodą ESWL.



prof. dr hab. n. med. Igał Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva. Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

ESWL (ang. *extracorporeal shock-wave lithotripsy*) wykorzystuje właściwości szczególnego rodzaju fali akustycznej. Wytworzona przez specjalny aparat fala jest ogniskowana w punkcie, w którym należy ustawić kamień. Fala uderzeniowa powoduje rozbicie kamienia na drobne części, które mogą być wydalone z moczem.

Umieszczenie kamienia w ognisku aparatu odbywa się pod kontrolą rentgenowską lub ultrasonograficzną. Zabieg przeprowadza się zazwyczaj w krótkim znieczuleniu dożylnym (sedoanalgezyj), przeważnie w trybie ambulatoryjnym. U dzieci konieczne jest znieczulenie ogólne.

Do ESWL kwalifikuje się kamienie umiejscowione w kielichach i miedniczkach nerkowej oraz kamienie moczowodowe. Duże i zaklinowane kamienie wymagają zazwyczaj wykonania kilku zabiegów.

Jedynym bezwzględny przeciwwskazaniem do ESWL jest ciąża.

ESWL nie należy wykonywać przy przeszkodzie w swobodnym odpływie moczu dystalnie w stosunku do kamienia (np. zwężenie moczowodu, zwężenie połączenia miedniczko-moczowodowego), uniemożliwiającej wydalanie skruszonych fragmentów. Szczególną ostrożność należy zachować przy zaburzeniach krzepnięcia, a u chorych z rozrzedzeniem serca konieczna jest konsultacja kardiologiczna.

Po zabiegu ESWL występuje na ogół krótkotrwałe krwiste zabarwienie moczu, powikłaniem mogą być krwiaki okołonerkowe i nerkowe. Metoda ESWL jest najmniej inwazyjną spośród wszystkich zabiegowych sposobów usuwania kamieni z dróg moczowych.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego

ZG



w Koźienicach, prof. dr n. med. Igał Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044.

PARADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. Igał Mor – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach

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

Neurolog – prof. hab. n. med. Adam Kobayashi – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Diabetolog, Pediatra – prof. dr hab. n. med. Ewa Pańkowska – Instytut Diabetologii w Warszawie

Terapia uzależnień – prof. dr hab. n. med. Agnieszka Saracen – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu

Chirurg naczyniowy – dr. n. med. Andrzej Ostrach – były wieloletni 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/

Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. – Wojciech Chlebny – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)

Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. Jerzy Z. Skoczylas – Radomskie Centrum Onkologii

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 Medyczna KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontakt – lek. med. Jolanta Ostrowska

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 w Radomiu /Józefów/

Psychiatra, Psychoterapeuta – lek. med. Anna Zdzimira – Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt

Wizyty domowe

od poniedziałku do niedzieli, godz. 8-18 - Lekarze Pierwszego Kontakt
lek. med. Anna Żmudzin, lek. med. Łukasz Skórka, lek. med. Łukasz Słomski

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

PARADNIE

PARADNIE

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
*specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 8 - 17****tel. 697060807**przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
*specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 16 - 18***Centrum Medyczne
MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci**lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordysprzyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17**tel. 603-055-125**

N/0503

Kiedy obowiązuje post?

Czwarte przykazanie kościelne, które dotyczy tych spraw, brzmi: „Zachowywać nakazane posty i wstrzeмиęźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach”.

Wydaje się, że najważniejszym wyrażeniem w tak sformułowanym przykazaniu jest słowo „pokuta”. Katechizm Kościoła Katolickiego precyzuje, że chodzi tutaj o pokutę wewnętrzną, która polega na nawróceniu serca, przemianie postaw, radykalnej zmianie całego życia na lepsze. To jest podstawowa, prawdziwa wartość pokuty, jej sedno. Takiej pokuty oczekuje od chrześcijanina Pan Bóg i Kościół. Chrześcijanie są zobowiązani do jej praktykowania cały czas. Ponieważ jednak różnie z tym bywa w ciągu

kolejnych dni i miesięcy, Kościół ustanowił dni i okresy pokuty, gdy koniecznie należy praktykować czyny pokutne, które wspomagają nawrócenie serca.

Jakie są te czyny pokutne? Wykładnia do omawianego przykazania podana przez Sekretarza Generalnego Episkopatu Polski wylicza: „modlitwa, uczynki pobożności i miłości, umartwienie przez wierniejsze pełnienie obowiązków, wstrzeмиęźliwość od pokarmów mięsnych i post”. Czas zaś pokuty, określony przez czwarte przykazanie, to poszczególne piątki całego roku oraz w Środę Popielcową i Wigilię Bożego Narodzenia (o ile nie przypada wtedy IV niedziela Adwentu) obowiązuje chrześcijanina powstrzymanie się od spożywania pokarmów mięsnych, gdy ukończył on 14. rok życia. Zaleca się jednak, aby także młodsze osoby wprowadzać do tej praktyki, nie czekając aż osiągną one 14 lat. Warto jeszcze dodać, że według Konstytucji Apostolskiej Papieżem zakaz spożywania pokarmów mięsnych nie oznacza zakazu spożywania nabiału i jaj oraz przyprawiania potraw tłuszczami zwierzęcymi.



Prymas Polski (to także ważne) udzielił dyspensy od obowiązku powstrzymania się od potraw mięsnych w piątki wszystkim, którzy stołują się w zakładach zbiorowego żywienia, gdzie nie są przestrzegane przepisy postne, a także takim osobom, które nie mają możliwości wyboru potraw, a muszą spożywać to, co jest dostępne do spożycia. Dyspensa ta nie dotyczy jednak Wielkiego Piątku, Środy Popielcowej i Wigilii Bożego Narodzenia. Zatem w te trzy dni obowiązuje w każdych okolicznościach powstrzymanie się od spożywania potraw przyrządzonych z mięsa.

Po wyjaśnieniu wymagań IV przykazania kościelnego, w odniesieniu do wstrzeмиęźliwości od pokarmów mięsnych, zwróćmy uwagę na „nakazane posty” w tym przykazaniu. Post może

RADOSŁAW MOLGA
*specjalista urolog***Centrum Medyczne
ChŁODNAMED****Radom
ul. Chłodna 26****zapisy telefonicznie****502 166 165****48 331 06 46**

U/0406

lek. med. **Piotr Słyk**
*specjalista chorób dziecięcych, radiolog***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****Agnieszka Sala****Pediatra***specjalista chorób dzieci***Radom,
ul. Daszyńskiego 7**przyjmuje
w poniedziałki i piątki 16-20
w soboty 9-15**tel. 731-279-115**

T/0020



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tłustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych

REUMATOLOG

Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.

Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.

Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układu

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0593

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog – Położnik

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

G/0102

www.wromed.pl

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**

być jakościowy i ilościowy.

Ten pierwszy dotyczy niespożywania określonych pokarmów, np. mięsa. Ilościowy zaś polega, według wyżej wspomnianej Konstytucji Apostolskiej, na spożyciu jednego posiłku dziennie do syta i dopuszcza możliwość przyjęcia „trochę pokarmu rano i wieczorem”. Taki post obowiązuje wszystkich wiernych między 18. a 60. rokiem życia w Środę Popielcową i w Wielki Piątek. Należy tutaj powtórzyć wcześniej napisane słowa, że ci, którzy nie mają 18 lat, właściwie od dzieciństwa powinni być wychowywani do spełniania tej praktyki.

Błędem byłoby stawianie tego wymagania dopiero od wieku pełnoletności. Raczej wydają się oczywiste i nie ma potrzeby ich przywoływania w tym miejscu.

Gdy chrześcijanin podlega uzasadnionej niemożności zachowania wstrzeżności w piątek, powinien podjąć

inne formy pokuty (niektóre z nich zostały przytoczone wcześniej). **Natomiast post ilościowy i jakościowy w dwa dni w roku: Wielki Piątek i Środę Popielcową, powinien być koniecznie zachowywany.** Winien rozumieć to każdy chrześcijanin, nawet ten, który słabo praktykuje wiarę.

Dyspensa Księdza Prymasa, o której wspominałem wcześniej, nie dotyczy zachowania postu w te dwa dni roku. Ci zaś, którzy z niej korzystają, powinni pomodlić się w intencji Ojca Świętego, złożyć ofiarę do skarbonki z napisem „jałmużna postna” lub częściej spełniać uczynki miłosierdzia.

Jeszcze kilka słów o zabawach. Powstrzymywanie się od udziału w nich obowiązuje we wszystkie piątki roku i przez cały Wielki Post, łącznie z dniem św. Józefa (19 marca) – jeśli wtedy trwa jeszcze Wielki Post. Adwent nie został zaliczony do czasów pokuty, dobrze jednak byłoby w tym czasie powstrzy-

mać się od udziału w zabawach, zachowując starą i dobrą polską tradycję – Adwent trwa bardzo krótko, a karnawał jest tak blisko (...).

Źródło: niedziela.pl

GABINET LEKARSKI

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

lek.med. **Anna Kucharska**
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797**

lek.med. **Paweł Kucharski**
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

G/0343

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

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak

nr wpisu 10411

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

Prowadzenie:

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

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

AD/0548

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski

specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. **601 812 317**

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11

śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)

pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

GINEKOLOGIA
REUMATOLOGIA
ZDROWIE
RÓŻNE
GINEKOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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

Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez

inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA 0323

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

Diagnostyka snu

Sen wpływa w zasadniczy sposób na nasze zdrowie. Poprawiając jakość snu, poprawiamy jakość życia.

Obturacyjne bezdechy senne występujące w nocy są jednym z najczęstszych zaburzeń snu, często współistnieją z chrapaniem. Powodują wybudzenia, stres, obniżenie wysycenia krwi tlenem. Fazy snu są zaburzone, serce „wariuje”, występują ataki paniki w nocy, zaburzenia hormonalne, częste oddawanie moczu w nocy. W rezultacie takich zaburzeń pojawia się nadmierna senność w ciągu dnia, kłopoty z koncentracją w pracy, zasypianie za kierownicą samochodu. Zaburzenia hormonalne prowadzą do nadwagi, zaburzeń potencji, nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej oraz cukrzycy. Zapraszamy do wypełnienia krótkiej testu:

* SKALA SENNOŚCI EPWORTH

Proszę określić z jaką łatwością zapadł/zapadłaby Pan/Pani w drzemkę lub zasnął/zasnęła w przedstawionych poniżej sytuacjach.

0 = nigdy nie zasnę

1 = mała możliwość drzemki

2 = średnia możliwość drzemki

3 = duża możliwość drzemki

Sytuacja	Możliwość zaśnięcia
Siedząc lub czytając	☐
Oglądając TV	☐
Siedząc w miejscu publicznym	☐
Podczas godzinnej, monotonnej jazdy samochodem jako pasażer	☐
Po południu, leżąc	☐
Siedząc, w trakcie rozmowy z inną osobą	☐
Po obiedzie bez alkoholu	☐
Siedząc w cichym i spokojnym miejscu	☐
Podczas prowadzenia samochodu	☐
W trakcie kilkuminutowego oczekiwania w korku	☐
Łącznie	☐

W przypadku uzyskania powyżej 9 punktów wskazana jest konsultacja z lekarzem specjalizującym się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń snu.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą aparatów CPAP przeznaczonych do leczenia obturacyjnego bez-

dechu sennego.

Armed Ort Sp. z o.o.

www.cpap24.pl

tel.: 783 939 704

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Z10262

stymat



**SKLEP
MEDYCZNY**

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

**APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA**

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki

Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13

www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

AAV0076

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Dokończenie informacji o Bazylice
Najświętszego Serca Jezusowego z poprzedniego
(279.), lutowego numeru Zdrówka.

Architekt kościoła odwołał się nie tylko do modernizmu, lecz także do wzorców tradycji romańskiej, gotyckiej i barokowej. Wieża kościelna ma 68 metrów wysokości i jest jedną z najwyższych w Krakowie. Ściany kościoła wykonano z czerwonej cegły, obramowania okien i detale z szarego kamienia.

Nad portalem wejściowym, pod wieżą, znajduje się mozaika Przebicie boku Chrystusa, wykonana według projektu Jana Bukowskiego, a nieco wyżej,



rzeźby projektowane przez Xawerego Dunikowskiego. Postać Chrystusa w kamieniu odkuł Karol Hukan, a boczne postacie odlano z ołowiu w 1913 roku. Symbolizują one ludzkość cierpiącą i szukającą pocieszenia u Bożego Serca.

Na zewnątrz zakrystii, na tle wschodniej ściany kościoła, znajduje się pomnik twórcy świątyni Franciszka Mączyńskiego z 1912 roku, autorstwa Xawerego Dunikowskiego. Sklepienia bazyliki, jako pierwsze w Krakowie, wykonano z żelbetu. Posadzka naśladuje wzory z kościołów starochrześcijańskich. Polichromię sklepień wykonano według projektu Jana Bukowskiego. Mozaiki do nawy głównej zaprojektował Leonard Stojnowski, ławki – Franciszek Mączyński, a dekorację konfesjonatów – Jan Bukowski. Ołtarz główny jest dziełem Franciszka Mączyńskiego. Fryz mozaikowy w prezbiterium zaprojektował w 1913 roku



Piotr Stachiewicz, a wykonała firma Angelo Gianese w Wenecji. Mozaika ma 30 metrów długości i przedstawia hołd złożony Chrystusowi przez świętych i błogosławionych polskich.

Z sześciu bocznych ołtarzy największą uwagę zwraca ołtarz Matki Boskiej Anielskiej, który, zdaniem historyków sztuki, jest jednym z najcenniejszych dzieł sztuki sakralnej w Polsce z okresu międzywojennego.

W świątyni tej częstym gościem był kard. Wojtyła, który 29 października 1960 r. poświęcił nową kaplicę adoracji Najświętszego Sakramentu. Obok kościoła jest dom formacji Towarzystwa Jezusowego, Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna Ignacjanum oraz Krajowy Sekretariat AM i wydawnictwo tegoż apostołstwa – WAM.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNIENIE CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

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

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

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

7 wskazówek, jak radzić sobie z fochami dziecka

Stałą reakcją twojego dziecka na słowo „nie” są fochy. Towarzyszą im obrażanie się i trzaskanie rękami. Zastanawiasz się, gdzie popełniłaś błąd. Czujesz się bezradna.

Ma dwa lata, czasami trzy, innym razem może nawet cztery. Patrząc na te zachowania i przecierasz oczy ze zdumienia, zastanawiasz się, gdzie nauczyło się tak robić. Wiesz, że krzyki i groźby nie działają, ale przejście obojętne obok tych manifestacji to również nie jest dobry pomysł. Bo dziecko dorasta i wyciąga wnioski.

W końcu kończy 7 lat, a może 9 i dokładnie wie, co trzeba zrobić, by dopiąć swojego. Foch, obrażanie, nieodzywanie się. To utarty schemat zachowania,

jest jak tajna broń. Początkowo sięga po nią nieświadomie, bo jest mu źle, bo samo nie wie, czego chce, ponieważ odkrywa, w jaki sposób manifestować własne ja, z czasem jednak uczy się, że fochem osiągnie wszystko.

Co zatem zrobić: przeczekać okres fochów? Kusząca opcja, ale jest pewien problem – co w sytuacji, kiedy one nie miną? A może reagować jednoznacznie i surowo? W jaki sposób dać maluchowi prawo do buntu, a z drugiej strony wychowywać je w mądry sposób? Oto analiza poprzeczna i podłużna fochów u dzieci.

Nie dopuść do walki o dominację

Zła reakcja na fochy bardzo szybko się mści. Na dziecku i na rodzicu. Prowadzi do bolesnej walki o dominację, w której nie ma wygranych, wszyscy przegrywają. Koniec końców okazuje się, że „strony sporu” czują się samotne, opuszczone, beznadziejne, żądne zemsty.

Najgorsze, co może zrobić rodzic to wejść w tę „grę”, którą nieświadomie rozpoczyna dziecko. Raz dlatego, że w ten sposób daje się „ściągnąć” do poziomu „pełnego skrajnych emocji” dziecka, dwa, że bardzo trudno zachować mu dystans i patrzeć na całą sytuację z zewnątrz, „dorosłym” okiem, trzy, że gdy dochodzi do bezpośredniego starcia, bardzo łatwo stracić kontrolę nad sobą.

Skutki są bardzo przykre, bo rodzic, który stara się nauczyć dziecko panowania nad emocjami i wyrażania ich w akcepto-

walny sposób, sam własnym przykładem ponosi sromotną porażkę, pokazując, że jego własne dziecko, mała osoba, ma ogromny wpływ na to, jak on, dorosła osoba, się zachowuje.

Dziecko wie o tym, że rodzic się „gubi” i to je przeraża. Maluch czuje się z tym, co się dzieje na skutek jego zachowań, jeszcze gorzej. Nie chce mieć władzy nad reakcjami własnego rodzica. To przecież za duża odpowiedzialność i wie o tym podświadomie! Pragnie widzieć w mamie czy tacie ostoję.

Dziecko cię nie atakuje, nawet jeśli to robi

„Nienawidzę cię, jesteś głupia”.

Gdy słyszysz takie lub podobne słowa, wydaje ci się, że dziecko atakuje cię i często gotujesz się wewnętrznie, bo uświadamiasz sobie, że źle wychowujesz swoją córkę czy syna lub co gorsza, że twoje dziecko jest „złe”.

Dokończenie na str. 28.

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE

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

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH
realizowane w ramach **NPZ** i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz
lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

BEZPŁATNE
NPZ

zgłoszenia
telefonically:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

M/0451

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0604

GABINET PSYCHOLOGICZNY

konsultacje, porady, terapia

wsparcie w sytuacjach kryzysowych - dla dzieci, młodzieży i dorosłych

mgr Małgorzata Zaręba

psycholog, socjoterapeuta,
oligofrenopeda

tel. 604 940 757

mgr Katarzyna Winiarska

psycholog,
socjoterapeuta

tel. 500 170 146

H/0352



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od 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**

Y/0688

O szpitalach radomskich

Szpital psychiatryczny

*Dokończenie historii Szpitala
psychiatrycznego z poprzedniego (279.),
lutowego numeru Zdrówka.*

Pierwszą Poradnię Zdrowia Psychicznego dla dorosłych i dzieci w Radomiu otwarto w 1953 r., a jej kierownikiem została dr med. Barbara Maria Borzym. Wkrótce potem, w 1955 r., została ona ordynatorem Oddziału Psychiatrycznego. W 1957 r. na Oddziale Psychiatrycznym pracowało troje lekarzy: Barbara Borzym jako ordynator oraz Irena Pawłowicz i Jerzy Dziuba jako asystenci. Kolejnym z asystentów był dr Robert Feliks Zahorski. W 1958 r., gdy pojawiła się możliwość zaadaptowania dla celów Oddziału dwóch baraków w Krychnowicach, dr Barbara Borzym przygotowała cały plan ich adaptacji do wymogów Oddziału. Plany te nie doczekały się jednak realizacji, ponieważ w 1959 r. pojawił się pomysł budowy całego szpitala.

W 1962 r. RPBM rozpoczęło budowę szpitala na terenach majątku Krychnowice koło Radomia. Placówkę zlokalizowano na terenie pięknego parku o łącznej powierzchni 12,5 hektara – była to resztówka rozparcelowanego majątku, którego właścicielem przed II wojną światową był Wacław Ekiert. Pierwszych chorych przeniesiono do Krychnowic 31 grudnia 1964 r. Niedługo potem, 29 maja 1965 r., dokonano uroczystego otwarcia pierwszego pawilonu Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Krychnowicach k. Radomia. Szpital początkowo posiadał 150 łóżek i był jednym z największych i najnowocześniejszych szpitali tego typu w kraju. W 1967 r. oddano do użytku drugi pawilon szpitalny z dwoma oddziałami psychiatrycznymi; 1 marca 1969 roku otwarto Oddział Psychiatrii Dziecięcej, a 4 października 1969 r. budynek administracyjny. Kolejne pawilony oddano do użytku w 1970 roku: rehabilitacyjny dla przewlekłe chorych psychicznie oraz somatyczno-diagnostyczny, w którym usytuowana została izba przyjęć i Oddział Psychosomatyczny. Rok później otwarto oddział neurologii i leczenia zaburzeń nerwowych, a w 1972 r. oddział leczenia odwykowego i przeciwalkoholowego. Jednocześnie trwały prace nad oddawaniem do użytku budynków mieszkalnych dla personelu oraz hotelu dla pielęgniarek. 15 października 1990 r. zmarła dr Barbara Borzym. W pierwszą rocznicę jej śmierci szpital został nazwany jej imieniem. 1 września 2001 r. uruchomiono psychiatryczny Zakład Opiekuńczo-Lecniczy, dziewięć dni później nowoczesny Oddział Rehabilitacji Neurologicznej, a 1 lutego 2002 r. – Dzienny Oddział Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży. W końcu, 27 czerwca 2002 r. zainaugurowały działalność oddziały leczenia i terapii uzależnienia od środków psychoaktywnych. Obecnie szpital dysponuje ponad 300 miejscami

*Dr n. med. R. Wiraszka,
dr hab. n. med. J. Reymond*

Żelazko na zmarszczki

Olej z opuncji
figowej



wygładza
ujędrnia
regeneruje
nawilża



Recette
Bio
naturelle
100%

l'orient
COSMETIQUE NATUREL



UFRANCISZKA.PL

Mydlarnia u Franciszka w Radomiu
ul. Moniuszki 19, tel. 48 360 26 03

u Franciszka
MYDLARNIA

7 wskazówek, jak radzić sobie z fochami dziecka

Dokończenie ze str. 26.

Przykre słowa wymierzone prosto w serce, nie powinny jednak niepokoić, należy nauczyć się dystansu, do tego, co słyszysz. Warto przy tym zawsze pamiętać, jakie jest źródło danego zachowania. To pozwoli uniknąć oceniania dziecka, wyeliminuje myślenie o złych intencjach córki czy syna. Pozwala na zrozumienie i empatię, które są najlepszym fundamen-

tem do porozumienia.

Maluch mówi w ten sposób, bo toczy trudną walkę sam ze sobą. Buntuje się, często sam nie wie, czego chce. Jedno jest pewne, nawet gdy rani bliską osobę – mamę czy tatę, to potrzebuje właśnie w tym momencie najbardziej na świecie mądrej postawy opiekuna. I nie chce zostać z własnymi emocjami samo.

Małe dziecko nie ma złej woli. Rolą rodzica nie jest okiełznanie jej. Przeciwnie – celem każdej mamy i taty powinno być zrozumienie prawdziwych źródeł zachowania dziecka – naturalnego dążenia do wyartykułowania własnego „ja”, do odkrycia swojej „niepowtarzalności”. To bolesny i trudny proces.

7 zasad, jak radzić sobie z fochami u dziecka

Gdy dziecko strzela fochy, w naturalny sposób, choć często nieświadomie, wystawia cię na próbę. Twoja reakcja jest jednak bardzo ważna, może bowiem ułatwiać lub utrudniać dziecku poradzenie sobie z negatywnymi emocjami.

Opanuj własne emocje – negatywne zachowanie dziecka może wywoływać u ciebie różne emocje: zażenowanie, zdenerwowanie, bezsilność, poczucie winy, złość. Wszystkie te reakcje są naturalne. Naturalne jest również to, że w trudnych momentach można zwątpić w poczucie własnych umiejętności jako rodzica.

Jeśli dasz się ponieść emocjom, najprawdopodobniej nasilisz negatywne odpowiedzi po stronie dziecka. Krzyki, kary na niewiele się zdadzą. Któryś z was musi umieć zapanować nad sytuacją.

Nie oceniaj negatywnie intencji dziecka – jeśli przypisujesz mu negatywną intencję, twierdzisz, że maluch zachowuje się w nieodpowiedni sposób, bo ma

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

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

taki charakter czy chce ci zrobić na złość, twoja reakcja będzie ostrzejsza i bardziej nieprzewidywalna niż w sytuacji, gdy zrozumiesz, że wycofywanie się dziecka i strzelanie fochów wynika ze zmęczenia, zagubienia, tęsknoty, rozczarowania.

Możesz zignorować fochy – w wielu sytuacjach (zwłaszcza w domu, gdy wam się nigdzie nie spieszy), możesz fochy zignorować, pozostając jednocześnie konsekwentna.

Odmówiłaś i dziecko się obraża? W porządku. Ma do tego prawo. Ma prawo pokazać swoje niezadowolenie, ale ty masz również prawo tego nie oglądać i zająć się własnymi sprawami. Okazywanie

nadmiernej zainteresowania dziecku, które ma fochy, może wzmacniać tego typu zachowania. Gdy dziecku minie zły nastrój, przyjdzie się przytulić, obdarzyć malucha uwagą i wytłumaczyć, że fochy do niczego nie prowadzą.

Bądź konsekwentna – kluczem do pokazania dziecku, że ma prawo do fochów, ale nie może liczyć, że one coś zmieniają, jest uświadomienie malcowi, że takie zachowania nie robią na tobie wrażenia. Foch, choćby najdłuższy i najbardziej dotkliwy, nie może sprawić, że zmienisz zdanie, nie spowoduje, że się ugniesz. Przeciwnie – wytrwasz i pokażesz już dorastającemu malcowi, że ten sposób jest nieskuteczny.

Wybierając tę drogę, pozwolisz dziecku się uwolnić od tendencji do obrażania się. Unikniesz strzelania fochów już

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

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



u starszych dzieci.

Pozbądź się poczucia winy – foch w wydaniu starszych dzieci ma wymierzać karę, szarpie bolesną strunę w postaci „poczucia winy”. Zazwyczaj bazuje na obszarach, które są dla rodzica najtrudniejsze – mamy niejako są „szantażowane” przez starsze dzieci odmową jedzenia, rodzice, którym zależy, by szkolniak grał na instrumencie, spotykają się z odmową ćwiczeń i chodzenia na lekcje.

Rozwiązanie? Dystans i pokazanie maluchowi, że świat się nie zawali, gdy nie zje kolacji (pójdzie głodny spać), nie poćwiczysz dzisiaj gry na instrumencie (przeć nie musi).

Rozmawiaj o emocjach – fochy to nic innego jak reakcje na emocje, które trudno zrozumieć. Dobry rodzic może wspomóc dziecko w radzeniu sobie z sytuacją, starając się rozmawiać z malcem o tym, co się dzieje, nazywając poszczególne emocje, dając przyzwolenie do odczuwania każdego z nich.

Nie ma bowiem uczuć złych i gorszych, są tylko te źle manifestowane. Warto nauczyć dziecko radzenia sobie z trudnymi emocjami, pokazując, jak można reagować na źródło fochów – złość. Zaproponuj malcowi rysowanie „straszego” rysunku, gniecenie papieru, tupanie nogami, itd.

Zrozum, że niewiele możesz zrobić – masz wpływ na zachowanie dziecka, jednak niewiele możesz zrobić, by wyeliminować fochy wynikające ze złości. One będą

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

się pojawiać. Twoją rolą jest okazanie dziecku zrozumienia, zdystansowanie się do sytuacji (bez obwiniania i przykładania do zachowań nadmiernej wagi) i cierpliwość. Spokojna, mądra postawa sprawia, że z czasem fochów jest coraz mniej.

Źródło: Deon.pl

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Jan Kopacz

lekarz specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

we wtorki od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji

POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0333

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w środy od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, 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
 - Holter EKG
 - Aparat cyfrowy – RTG
 - Audiometr
 - Spirometr
 - EKG

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

„Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie” (Mt 10, 8)



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca Wyższego Seminarium Duchownego.

Refleksje z Dnia Chorego 2019

W tegorocznym orędziu na Światowy Dzień Chorego Ojciec Święty Franciszek zapisał między innymi, że „każdy człowiek jest biedny, potrzebujący i ubogi (...). Nie wolno nam się bać uznać siebie za potrzebujących i zdolnych zapewnić sobie wszystkiego, czego potrzebujemy, gdyż sami o własnych siłach nie jesteśmy w stanie pokonać własnych ograniczeń”.

Słowa papieskiego orędzia były w tym roku szczególnie analizowane w czasie obchodów tego święta w szpitalach znajdujących się na terenie diecezji radomskiej. W tym dniu starano się, by ludzie chorzy, a także ci wszyscy, którzy się nimi opiekują, byli zauważeni i docenieni.



11 lutego Pasterz naszej diecezji – Ksiądz Biskup Henryk Tomasik odwiedził dwa największe szpitale na terenie naszego miasta. Biskup radomski sprawował tam Msze Święte, a także spotkał się z chorymi przebywającymi na oddziałach szpitalnych oraz z persone-

lem, który tam posługuje.

W Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w czasie homilii podkreślił, że Chrystus zbawia świat przez swoją bosko-ludzką miłość, a wypowiedział ją najpełniej w tajemnicy krzyża i cierpienia. Zaznaczył, że Chrystus zachęca nas, abyśmy uczestniczyli w zbawianiu świata poprzez ofiarowanie trudnego dobra.

Słowa te od wielu realizują się na terenie szpitali, gdzie wiele osób pomaga ludziom chorym i cierpiącym doświadczyć dobra. Misję tę realizują nie tylko księża kapłani, ale także lekarze i pielęgniarki oraz liczne grono wolontariuszy.

Podjmując posługę kapłana szpitalnego od 11 lat, jestem przekonany, że trzeba zwrócić uwagę na uroczyste przeżywanie Światowego Dnia Chorego, gdyż warto podkreślić w duchu papieskiego orędzia, że „życie ludzkie jest darem od Boga, a gesty tego wielkodusznego daru są najbardziej wiarygodną drogą ewangelizacji”. Gesty dobroci skierowane w stronę ludzi chorych i cierpiących, ale także personelu szpitala są okazją do tego, by w dzisiejszych czasach spróbować wcielić się w rolę biblijnego miło-



siernego Samarytanina, który zauważył człowieka potrzebującego pomocy.

Światowy Dzień Chorego przeżywany już od ponad 27 lat z inicjatywy św. Jana Pawła II może być okazją do tego, by docenić ludzi chorych i wskazać im drogę prowadzącą do umocnienia duchowego w czasie przeżywania trudnych momentów w ich życiu. Warto więc zwrócić uwagę na to, by ludzie cierpiący otworzyli się nie tylko w tym dniu na przyjęcie sakramentu namaszczenia chorych, który był udzielany w czasie liturgii sprawowanej w szpitalach. Może być to także dobry moment, by taka praktyka miała miejsce w każdej parafii, a duszpasterstwo ludzi chorych było ważną dziedziną kapłańskiej posługi w duchu motta papieskiego orędzia nawiązującego do słów skierowanych przez Jezusa do Apostołów posyłanych na ewangelizację: „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie”.

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: zbigum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

„Zasłużeni dla ochrony zdrowia”



Ks. Mirosław Kszczot i ks. Mirosław Bandos zostali uhonorowani przez ministra zdrowia odznaką „Za zasługi dla ochrony zdrowia”. Uroczystość wręczenia odznak odbyła się 22 lutego 2019 r. w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie. Wyróżnieni księża od wielu

lat wykonują pracę kapelanów w placówkach leczniczych. Gratulujemy naszym księżom i dziękujemy za ich wieloletnią pracę dla chorych.

Przy tej okazji pragnę wyrazić wdzięczność dla wszystkich kapelanów z naszej diecezji, którzy w szpitalach i domach pomocy społecznej wykonują bardzo dobrą, pełną poświęcenia pracę. Kapelani szpitalni angażują się w opiekę nad chorymi, ale otaczają duszpasterską troską również personel medyczny.

Słowa wdzięczności należą się także wszystkim księżom proboszczom i wikariuszom, którzy w swoich parafiach prowadzą duszpasterstwo osób chorych i starszych. Niech przyznane odznaczenia będą dla nas wszystkich zachętą do niesienia fachowej i pełnej czułości pomocy potrzebującym.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

30 marca - Konferencja naukowa „Ból i cierpienie” (UKSW w Warszawie).

6 kwietnia - godz. 9.45 - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia (Centrum Wolontariatu „Arka”, Radom, ul. Kelles-Krauz 19).

7 kwietnia - Światowy Dzień Pracownika Służby Zdrowia.

12 kwietnia - godz. 17.15 - coroczna Droga Krzyżowa w intencji Służby Zdrowia (Katedra Opieki NMP w Radomiu).

14 kwietnia - godz. 15.00 - comiesięczna Msza św. w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrakowska 144).

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.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30

sobota, niedziela, święta nakazane 10.30

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w śróde

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066, ##067 numery wybierane ze służbowych telefonów pielęgniarek i lekarzy.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

WIELKOPOSTNY DZIEŃ SKUPIENIA SŁUŻBY ZDROWIA 6 kwietnia 2019

*Mocni Duchem
Miłości*



9:45 - POWITANIE UCZESTNIKÓW

10:00 - „KOCHAĆ NA WZÓR JEZUSA”

PRZERWA KAWOWA

11:15 „JAK KOCHAĆ LUDZI, KTÓRZY NIE KOCHAJĄ?”

SPOWIEDŹ

13:00 MSZA ŚWIĘTA

WSPÓLNY POSIŁEK

NAUKI WYGŁOŚI

KS. DR MAREK DZIEWIECKI

ZAPRASZAJĄ:

DUSZPASTERSTWO SŁUŻBY ZDROWIA DIECEZJI RADOMSKIEJ

KATOLICKIE STOWARZYSZENIE LEKARZY POLSKICH ODDZIAŁ „ZIEMI RADOMSKIEJ”

KATOLICKIE STOWARZYSZENIE PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH POLSKICH W RADOMIU

CENTRUM WOLONTARIATU „ARKA”, RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 19

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

Radosław 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

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0036



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036