

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Co zapowiada maj

Przysłowia towarzyszyły ludziom od najdawniejszych czasów i funkcjonowały w niemal wszystkich językach świata. Najstarsze przysłowia pochodzą ze starożytnej Grecji. Nazywano je tam *paroimią*. Drugim źródłem był starożytny Rzym, gdzie były nazywane *proverbi*. Trzecim źródłem przysłów była Biblia, a szczególnie Księga Przypowieści.

Przysłowia polskie wywodzą się natomiast z tradycji ludowej, są świadectwem obyczajów oraz wiedzy ludu i często związane są z konkretnymi wydarzeniami. Poniżej kilka odnoszących się do maja:

Chłodny maj, dobry urodzaj.

Ciepły kwiecień, mokry maj – będzie zboże jako gaj.

Deszcz majowy, chleb gotowy.

Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopom zgryzoty.

Kiedy mokry maj, będzie żyto jako gaj.

Dużo chrapąszczy w maju, proso będzie niby w gaju.

Gdy kukułka kuka w maju, spodziewaj się urodzaju.

Gdy maj jest przy pogodzie, nie bywają siana w szkodzie.

Grzmot w maju sprzyja urodzaju.

Kiedy lipa w maju kwitnie, to w ulach miód zawiśnie.

Pierwszego maja deszcz, nieurodzaju wieszcz.

Życząc owocnych spotkań z naturą, zapraszam do lektury majowego numeru Zdrowka.

zg



foto: Magda B.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak wspomagać integrację sensoryczną u przedszkolaków?

Czytaj na stronie 4.

Bogactwo natury – syrop z sosny

Czytaj na stronie 10.

Kwas alfa-liponowy

Czytaj na stronie 11.

Stopy po pięćdziesiątce

Czytaj na stronie 12.

NOWORODEK – czego musi się nauczyć mama i dziecko

Czytaj na stronie 16.

Choroby prostaty

Czytaj na stronie 21.

Trening pamięci dla seniorów

Czytaj na stronie 22.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

STREET WORKOUT

Czytaj na stronie 28.

Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 31.

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. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 30
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 26
Rehabilitacja – str. 5, 7, 26
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 17, 20

USŁUGI MEDYCZNE

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

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 8, 13, 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 PORADNIE NFZ

- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna



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

Zabiegi usunięcia zespołu cięśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę 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

Jak wspomagać integrację sensoryczną u przedszkolaków?

Małymi krokami zbliżają się wakacje, a wraz z nimi dni wolne od przedszkola, nauki, hałasu. I słusznie, przedszkolaki również potrzebują odpoczynku po wielu miesiącach wczesnego wstawania i uczestniczenia w zajęciach przedszkolnych. A wakacje to czas, gdy dzieci długo przeby-

wają na świeżym powietrzu, na plaży, piasku, w wodzie, mają możliwość chodzić boso, a to ma niebagatelne znaczenie dla ich rozwoju: wzmacnia odporność, daje poczucie stabilności – dziecko uczy się amortyzować obciążenia i wstrząsy, umożliwia prawidłową pracę stóp, pozwala poznawać różne powierzchnie (twardość, strukturę i ukształtowanie – piasek, trawę, która przyjemnie łaskocze).

Dajmy więc możliwość, właśnie latem, chodzić dzieciom „na bosaka”, pozwólmy im na więcej swobody, akceptujmy to, że się ubrudzą, bo „dziecko brudne to dziecko szczę-



śliwe”. Sama pamiętam jak będąc kilkuletnią dziewczynką lubiłam chodzić po kamieniach, ciepłych, letnich kałużach, godzinami siedziałam w piaskownicy – właśnie bez butów. Teraz, będąc nauczycielem wychowania przedszkolnego, zawsze, gdy przychodzą cieplejsze, wiosenne dni pozwalam moim przedszkolakom na takie „atrakcje”.

Małe dziecko ma wewnętrzną potrzebę poznawania świata. Jest ciekawym odkrywcą, jeśli tylko damy mu szansę odkrywania otaczającej je

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

rzeczywistości i nie zabijemy jej wcześniej dobrami cywilizacyjnymi.

Dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa powinno mieć szansę doświadczania zmysłowego. W ten sposób nabywa wiele ważnych i kluczowych umiejętności wpływających na późniejszy rozwój i edukację.

Chciałabym również zaprezentować kilka propozycji zabaw, wspomagających zmysły malucha, które są możliwe do przeprowadzenia w każdym, wakacyjnych warunkach.

Zabawy na plaży:

- Skakanie przez fale to zapomniana zabawa, a bardzo prosta, która sprzyja rozwijaniu koordynacji i równowagi.

- Zorganizuj zabawę w kopanie dołków „Kto wykopie większy dół w określonym czasie?”. Kolejną zabawą jest wykopanie dwóch dołów o tym samym rozmiarze – wprowadź element rywalizacji;

- Zabawa w rzucanie piłeczkami do wykopanego przez dziecko dołka.

- Nie zapominajcie również o budowaniu zamków z piasku – będzie to miało pozytywny wpływ na rozwój małej motoryki.

- Zorganizuj zabawę w zasypywanie kogoś lub siebie – jest to zabawa pozwalająca lepiej poczuć swoje ciało – stymuluje dotyk, ale i propriocepcję.

- Rysowanie na mokrym piasku (możliwe miejsce: plaża lub podczas spaceru w parku). Dziecko rysuje i ozdabia rysunek kamykami, szyszkami, muszelkami, patyczkami.

- „Naleśnik” to jedna z ulubionych zabaw maluszków – rolujemy dziecko w duży ręcznik lub koc, dociskamy dziecko, udając, że smarujemy je dżemem. Zadaniem dziecka jest rozwinąć się lub wyczołgać.

W deszczowe dni bawiłam się z moimi zuchami w ich ulubione zabawy:

- „Kopciuszek” – sortowanie pomieszanego materiału sypkiego (fasoli, soczewicy, grochu) – ćwiczenie drobnych ruchów rąk, chwytu, który

 **PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA 
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**



C-0420

ułatwia potem prawidłowe trzymanie kredki, ołówka. Odmianą zabawy może być wszelakiego rodzaju przysypywanie i odmierzanie, napełnianie pojemników dostępnymi materiałami za pomocą kubków, garnuszków, wiader, lejeków itp.

- „Pudełko sensoryczne” – pudełko wypełniamy różnorodnym materiałem naturalnym: kamyki, piasek, muszelki, płatki kwiatów, liście, kawałki kory. Dzieci dotykają, wężają, poznają zmysłowo.

- „Zagadki dotykowe” – do tej zabawy wykorzystać można wyżej wymieniony materiał.

Świetną zabawą i frajdą dla maluchów jest czas spędzony w kuchni. Jest dobrą okazją do wspólnego działania dziecka i rodziców oraz czasem do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Dziecko uczy się, że coś może być twarde lub miękkie, zimne lub gorące, duże lub małe, okrągłe lub kanciaste itp.

A na koniec: pamiętajmy – żaden największy i najlepszej jakości tablet, smartfon czy telewizor nie dostarczą dziecku doznań dotykowych (i wielu innych – zapachu, smaku, oceny odległości) i nie przyczynią się do właści-

wego poznawania świata oraz tworzenia jego rzeczywistego obrazu. Mogą je tylko uzupełnić. Życzę udanych wakacji i świetnie spędzonych chwil z własnym dzieckiem.

Magdalena Kucińska-Mazurek

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE



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

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

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



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

Kompleksowa opieka lekarska

IK0070

Zasady zdrowego i bezpiecznego grillowania

Moda na potrawy z grilla nie przemija, a nawet rozwija się. Banalną kiełbasę, żeberka i karkówkę z rusztu wypierają wyrafinowane szaszłyki, ryby, owoce morza, dania z warzyw i owoce. Co zrobić, by grillowanie było zdrowe i bezpieczne?

Grillowanie to od lat ulubione zajęcie Polaków od wczesnej wiosny do późnej jesieni, dlatego każdy z nas powinien znać zasady zdrowego i bezpiecznego

grillowania.

Zasady zdrowego grillowania

Pieczonym na grillu mięsom i rybam

towarzyszą sałatki i surówki, coraz więcej też pieczemy warzyw i owoców. Dzięki temu na naszą kulinarno-towarzystwą letnią atrakcję łaskawszym okiem patrzą dietetycy. – Zdrowiej piec mięsa na grillu elektrycznym lub patelni grillowej – podkreśla Justyna Marszałkowska, dietetyk. – Podczas nieumiejętnego pieczenia na tradycyjnym grillu powstają rakotwórcze nitrozoaminy. Wytapiający się tłuszcz spada na rozżarzone węgle, a spalając się, wytwarza związki, które z dymem osiadają na piekącym się mięsie. Inne szkodliwe substancje są też w zwęglonych produktach, dlatego przypalone kawałki trzeba zawsze wyrzucać. Bezwzględnie zalecam używanie aluminiowych tacek lub folii.

Choć grillowanie nie wymaga żmudnych przygotowań, trzeba wcześniej zamarynować produkty, zwłaszcza mięso i ryby. W skład marynaty musi wejść coś kwaśnego (sok z cytrusów, czerwone wino, ocet winny) albo sos sojowy, jogurt, kefir oraz olej dobrej jakości (rzepakowy,



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty 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



Y10328



503 849 387 www.medaction.pl
fb/ medactionpl

z pestek winogron, orzechów lub oliwa). Sól syp oszczędnie, zastąp ją przyprawami i ziołami. Zamarynowane mięso lub ryby wstaw na kilka godzin do lodówki, a naczynie przykryj folią spożywczą. Można też włożyć je do torebki ze strunowym



zamknięciem, wtedy łatwiej przekręcać je od czasu do czasu. Nie marynuj mięs w metalowym naczyniu (kwaśna marynata wchodzi w reakcję z metalem).

7 zasad

bezpiecznego grillowania

1. Ustaw grill na równym i twardym podłożu. Jeśli urządzenie nie ma daszka, musi stać w zacisznym miejscu. Pamiętaj, że gdy w palenisku będzie żar, nie dasz rady go przesunąć.

2. Palenisko wyłóż folią aluminiową, dzięki temu lepiej będzie trzymać ciepło, a po wszystkim łatwiej oczyścisz grill. Potem rozłóż warstwę (ok. 10 cm grubości) węgla drzewnego lub brykietów (łatwiej się rozpalają) albo szczap z drzew liściastych. Między nie powtykaj kawałki podpałki lub oszczędnie podlej (ale najwyżej 3-4 łyżkami) płynnej podpałki. Do rozpalania nigdy nie używaj łatwopalnych płynów (benzyny, nafty, denaturatu itp.).

3. Ogień zapal długą zapalarką (są specjalne do grilla) lub zapalarką. Po 10

minutach lekko rozgarnij węgle, poczekaj, aż będą się żarzyć. Nigdy nie kładź na ruszcie produktów, gdy pali się żywy ogień.

4. Jeśli grillujesz w plenerze, przygotowane do pieczenia produkty, zwłaszcza mięso, trzymaj w turystycznej lodówce. Inne

(warzywa, owoce, pieczywo) przechowuj w plastikowych pojemnikach. Wyjmij je w ostatniej chwili – wprost na ruszt lub na stół.

5. Mięso do pieczenia nie powinno być zbyt tłuste, aby wytapiający się tłuszcz nie skapywał na rozgrzane węgle. Przed położeniem na ruszt produkty trzeba osączyć z marynaty albo piec je na aluminiowych tackach.

6. Nie dotykaj surowego mięsa, odwracaj je szpiczami, widelcem lub łopatką (muszą być dostatecznie długie). Nie używaj tych samych sztućców do surowego mięsa i pozostałych produktów. Na wszelki wypadek miej pod ręką przybory do mycia (choćby jednorazowe chusteczki).

7. Dokładnie sprawdź, czy mięso się upiekło. W tym celu nakłuj je patyczkiem do szaszłyków albo widelcem – jeśli wycieka z niego przezroczysty jasny sos, jest upieczone. Gotowe mięsa i ryby trzymaj z daleka od surowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



**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

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

26-600 Radom, ul. Focha 12/7

Rejestracja telefoniczna: 608 460 030



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

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

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

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

ENDOSKOPOWA OCENA

MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

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

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

http://www.podologiaspecjalistyczna.pl/

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ciśnieniomierze • artykuły przeciwdrożdżynowe • 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

Dzień Otwarty Funduszy Europejskich w RCO



W sobotę 11 maja w godzinach 10.00–15.00 Radomskie Centrum Onkologii zorganizowało po raz kolejny Akademię Onkologiczną i bezpłatne badania dla pacjentów zainteresowanych profilaktyką nowotworów głowy i szyi. Wydarzenie zorganizowano w ramach VI edycji ogólnopolskiej akcji promocyjnej pn. „Dni Otwarte Funduszy Europejskich”.

Z badań profilaktycznych w kierunku profilaktyki nowotworów głowy



i szyi skorzystało w tym dniu kilkadziesiąt pacjentów. Niemal 50 osób uczestniczyło w konsultacjach z psychonkologiem, fizjoterapeutą i dietetykiem oraz słuchało wykładu dr n. med. Tomasza Lewandowskiego na temat czynników ryzyka występowania tego typu nowotworów.

W Dniu Otwartym uczestniczyli również przedstawiciele Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia (jednostka podległa Ministerstwu Zdrowia). W całej Polsce wdrażany jest w tej chwili projekt „Elektroniczna Platforma Gromadzenia, Analizy i Udostępniania Zasobów Cyfrowych o Zdarzeniach Medycznych (P1)”.

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**

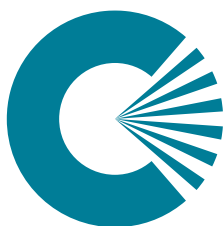


KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

- 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



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



Program Profilaktyki Raka Piersi

Bezpłatna mammografia
dla kobiet w wieku 50-69 lat

zapisy:

tel. 48 377 90 20

Bogactwo natury – syrop z sosny

Syrop z sosny to naturalna substancja lecznicza. Stosując go profilaktycznie przez cały rok, unikniesz obciążających organizm kuracji antybiotykowych. Młode pędy sosny do przygotowania syropu najlepiej zbierać w maju, a zawarte w nich sole mineralne, węglowodany i witamina C pomogą w leczeniu przeziębienia i nieżyty górnych dróg oddechowych. Czy wiesz, jak dawkować syrop z sosny?

Na jakie dolegliwości pomaga syrop z sosny? Gęsty i bardzo słodki syrop z sosny jako lekarstwo często stosowany jest przez nasze babcie. To specyfik, którego nie może zabraknąć przy leczeniu przeziębienia. Pachnący syrop działa wykrztuśnie i bakteriobójczo. Zalecany jest przy problemach z górnymi drogami oddechowymi i zapaleniu gardła. Zawarty w syropie olejek sosnowy udrażnia drogi oddechowe, ułatwiając

oddychanie. Witamina C, węglowodany i sole mineralne wspomagają układ odpornościowy całego organizmu.

Kiedy stosować syrop z sosny?

Syrop z sosny warto zażywać, gdy:

- dopadło cię przeziębienie;
- masz kaszel i chrypkę;
- cierpisz na zapalenie gardła;
- masz zdiagnozowane zapalenie oskrzeli;
- chorujesz na grypę;
- masz katar;
- czujesz się osłabiony;
- masz dreszcze i czujesz przejmując zimno.

Zawartość substancji leczniczych w pączkach i pędach sosny.

Gorycze – związki chemiczne o gorzkim smaku. Przyjmowane w małych dawkach przed jedzeniem pobudzają apetyt, działają uspokajająco i wzmacniająco. Polecane rekonwalescencjom i osobom osłabionym.

Kwasy żywiczne – związki chemiczne, które są głównym składnikiem kałafonii. Stosowane są też do wyrobu farb i lakierów oraz jako dodatki do mydeł.



Flawonoidy – organiczne związki chemiczne o działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym, moczopędnym i rozkurczowym.

Węglowodany (cukry) – dodają organizmowi energii.

Witamina C – wzmacnia odporność, neutralizuje wolne rodniki.

Sole mineralne – regulują gospodarkę wodną organizmu, korzystnie wpływają na kości.

Dawkowanie syropu z sosny

Profilaktycznie: 1 łyżeczka z rana lub jako sok do wody albo dodatek do herbaty.

W czasie choroby:

- dorośli 3-4 razy dziennie po jednej łyżeczce;
- dzieci 3 razy dziennie po jednej łyżeczce.

Zaletą syropu z sosny jest to, że jest lubiany przez dzieci ze względu na słodki smak.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, model)

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

Studio Urody Monika

Sprawdź naszą ofertę!

- Vacu z podczerwienią i z podciśnieniem
- Bieżnia z podczerwienią
- Rower powietrzny
- Platforma wibracyjna
- Rollmasaż • Bieżnia
- Manicure • Pedicure
- Fish Spa • Limfodrenaż • Masaż
- Elektrostymulacja • Lipolaser
- Sauna z podczerwienią • Kawitacja

**26-600 Radom,
ul. Wierzbicka 99C lok. 101, tel. 512 790 331**

POŻYCZKA OKAY

PIERWSZA POŻYCZKA
NA 30 DNI ZA DARMO,
oddajesz tyle,
ile pożyczasz !!!

Radom, ulica Witolda 7, tel. 795 959 919. Zapraszamy, pn./pt. 9-17

SZYBKIE POŻYCZKI
- na dowolny cel do 1500 zł.
- nawet do 15 tyś w 24 H.

Kwas alfa-liponowy

Kwas alfa-liponowy (ALA) to suplement, który ma działanie podobne do witamin. W naszym organizmie jest jednak wytwarzany w niewielkich ilościach.

Udowodniono, że kwas alfa-liponowy ma wszechstronne działanie i wielorakie zastosowanie, albowiem **pomaga w leczeniu:**

- cukrzycy,
- miażdżycy,
- chorób wątroby,

a także:

- odtruwa i chroni wątrobę, zwiększając poziom L-cysteiny,
- spowalnia procesy starzenia, ponieważ jest silnym przeciwutleniaczem oraz wzmacnia efekt suplementacji witaminą A i E,

- poprawia pracę serca, obniża ciśnienie krwi i rozluźniając naczynia krwionośne,

- reguluje procesy metaboliczne,

- poprawia zdolności wysiłkowe u sportowców, regulując produkcję glikogenu w mięśniach, obniża poziom stężenia glukozy i spowalnia glikację białek, ułatwia wnikanie kreatyny i aminokwasów do komórek mięśniowych,

- ułatwia odchudzanie, zwiększając metabolizm tłuszczów i węglowodanów,

- zapobiega skutkom ubocznym cukrzycy, przede wszystkim tzw. neuropatii cukrzycowej,

- zwiększa odporność organizmu,

- usuwa toksyny z organizmu i jest pomocny przy wszelkiego rodzaju zatruciach,

- łagodzi skutki chorób zwyrodnieniowych stawów i przewlekłych stanów zapalnych,

- zwiększa odporność na stres i łagodzi objawy depresji,

- łagodzi przebieg procesów degradacyjnych w chorobie Alzheimera.

W Centrum „Liberty” preparat ma postać wlewów dożylnych (Thiogamma Turbo-Set), co daje maksymalny efekt terapeutyczny potwierdzony badaniami z maksymalną gwarancją biodostępności. Kroplówki zlecane są przez lekarza, który indywidualnie dobiera dawkę preparatu, określa częstość i ilość wzyt.

Serdecznie zapraszamy!

Zapisy telefoniczne: 790 233 133

Centrum Wspomagania Zdrowia

LIBERTY

Radom, ul. Wolność 10C



**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 złożeń, kamieni, metali ciężkich, pleśni, grzybów i pasożytów.

• OZONOTERAPIA - autohemotransfuzja, rękaw ozonowy.

• WLEWY WITAMINOWE

• KONSULTACJE LEKARSKIE - badanie żywej kropli krwi.

• 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 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

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOSCI
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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

P/0363

AP/0365

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

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

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

Stopy po pięćdziesiątce – najczęstsze dolegliwości

Stopy po pięćdziesiątce, jeśli wcześniej je zaniedbywaliśmy, mogą w końcu dać o tym znać w postaci poważnych dolegliwości. Nadmierne rogowaciejące naskórek, infekcje bakteryjne i grzybicze, deformacje – to tylko czubek góry lodowej mogący powodować dyskomfort, ból, a nawet problemy z chodzeniem. Sprawdź, co może czekać stopy po pięćdziesiątce!

Stopy po pięćdziesiątce, jeśli wcześniej o nie nie dbaliśmy, mogą zacząć sprawiać zdrowotne kłopoty. O stopy należy dbać z taką samą częstotliwością jak o inne części ciała, a w przypadku osób starszych codzienna pielęgnacja i regularne wizyty u podologa mogą okazać się niezbędne. Z wiekiem skóra, również na stopach, zaczyna tracić waż-

ne białko – kolagen. Staje się podatna na przesuszanie, powstawanie pęknięć i zmian, a paznokcie stają się grubsze i twardsze. Po pięćdziesiątce dają o sobie znać również zaniedbane wady stóp w postaci szybko postępujących deformacji.

Zaburzenia rogowacenia

– Zaburzenia rogowacenia (hiperkeratozy) takie jak: modzele, odciski, rozpadliny, mogą być związane z problemami z układem krążenia lub z zanikającą tkanką tłuszczową, odpowiadającą za naturalną amortyzację stopy. Ich powstawanie wiąże się z suchością skóry, współistniejącymi chorobami takimi jak cukrzyca czy reumatyzm, nadwagą, wadami postawy, a także deformacjami stóp – wyjaśnia Sylwia Ślaskiewicz, podolog z FootMedica Kliniki Zdrowej Stopy.

Odciski to najczęściej małe, wyraźnie odgraniczone od zdrowej skóry zrogowaciałe zmiany. Charakteryzują się obecnością czopa rogowego lub rdzenia wnikałego w głąb naskórka. Sprawiają ból o charakterze klucia lub ucisku. Z kolei modzele są to zgrubienia naskórka nieodgraniczone tak wyraźnie, zazwyczaj występują w formie kulistej o żółtym lub żółtobrunatnym zabarwieniu. Sprawiają piekący ból.

Może również pojawić się problem

pękających pięt wynikający z deformacji kostnych lub niedoboru witaminy A. Są to szczeliny powstałe w suchym, często przerosniętym naskórku.

Jak zapobiegać i leczyć zrogowacenia w starszym wieku?

Pedicure podologiczny – wszelkie zmiany skórne na stopach, takie jak modzele i odciski należy usuwać w gabinecie podologicznym za pomocą profesjonalnych i sterylnych narzędzi, np. skalpela czy dłuta. W czasie wizyty podolog nie tylko rozpoznaje zmiany na skórze czy paznokciach, ale także poddaje stopy kompleksowej pielęgnacji, przez co sam zabieg może trwać nawet 1,5 godziny. Specjaliści odradzają usuwanie odcisków na własną rękę za pomocą plastrów. Silne kwasy zawarte w plastrach sprawiają, że skóra zaczyna się macerować, niszcząc także zdrową tkankę otaczającą odcisk. Rdzeń, znajdujący się w centrum zrogowacenia, zazwyczaj pozostaje na miejscu.

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21.

501 741 118, 602 772 744

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



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

Badanie stóp – jeśli zmiany systematycznie powracają, może to świadczyć o obecnych wadach stóp. Powstańce na skórze zgrubienia i zrogowacenia skóry świadczą o nadmiernym ucisku tego miejsca stopy. Na podstawie badania fizjoterapeuta może zalecić noszenie indywidualnych wkładek ortopedycznych.

Indywidualne wkładki korygujące – korekty stosowane we wkładkach mają na celu odciążenia miejsc, w których jest nadmierny ucisk.

Wrastające paznokcie

– Osobom w późniejszym wieku może być trudno samodzielnie prawidłowo zadbać o płytkę paznokcia, która w wyniku nieprawidłowego skracania czy za ciasnych butów może zacząć wrastać. Na początku ból nie jest wyraźny i przypomina dyskomfort przy noszeniu za ciasnych butów. Paznokcie zaczynają rosnąć w niewłaściwym kierunku i skre-

ca ku wałom paznokciowym, podrażniając je – wyjaśnia podolog Sylwia Ślaskiewicz.

Paluch koślawy (haluks)

Paluch koślawy jest deformacją przodostopia i śródstopia, którą można dojrzeć gołym okiem pod postacią wystającej i zaczerwienionej narośli w okolicy stawu palucha i skrzywienia palucha. Występowaniu haluksa sprzyjają wady stóp jak płaskostopie poprzeczne, ale również stopa Mortona, koślawość stawu skokowo-piętowego oraz nadmierna ruchomość stawów (hipermobilność konstytucjonalna).

– Paluch koślawy z początku może dostarczać nieznaczne dolegliwości bólowe, ale nieleczony, może dać o sobie znać na jesień życia, gdy ból może utrudniać codzienne poruszanie się – wyjaśnia Karolina Grzywacz, fizjoterapeuta z FootMedia Kliniki Zdrowej Stopy.

Dokończenie na str. 14.

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

SKLEP MEDYCZNY **ADMED** NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

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

Stopy po pięćdziesiątce – najczęstsze dolegliwości

Dokończenie ze str. 13.

Jak zapobiegać pogłębianiu się haluksów w starszym wieku?

Badanie stóp – jest pierwszym krokiem, który pozwoli określić stopień i przyczynę deformacji i dobrać odpowiednie metody, które zapobiegą pogłębianiu się wady oraz poprawią komfort chodzenia.

Terapia funkcjonalna palucha – może ją zalecić fizjoterapeuta po badaniu stóp. Polega na manualnej mobilizacji stawów stopy przez terapeutę i rozciąganiu przykurczonych mięśni.

Podczas wizyty specjalista dobiera odpowiednie ćwiczenia, które mają na celu wzmocnienie osłabionych mięśni i relaksację tych zbyt mocno napiętych.

Kinesiotaping – czyli oklejenie stopy elastycznymi taśmami, które utrzymują palucha w jego prawidłowej osi i stymulują do pracy mięśnie odpowiedzialne za jego odwodzenie. Muszą być jednak



odpowiednio założone. Fizjoterapeuta uczy pacjenta robić to samodzielnie.

Indywidualne wkładki korygujące – zaprojektowane i wykonane na podstawie kompleksowego badania stóp stymulują stopę do prawidłowej pracy, odciażają bolesne miejsca i poprawiają komfort chodzenia.

Ostroga piętowa

Ostroga piętowa to wyrostek kostny (narośl kostna), który powstaje pod wpływem mikrourazów, jakich doznaje pięta. Nie jest on jednak odpowiedzialny za odczuwanie bólu. Właściwą przyczyną jest stan zapalny rozciągniętego podszewowego przyczepiającego się do kości piętowej.

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

N/0215

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

Centrum Refleksologii
i Medycyny Naturalnej

Olena Gromniuk
refleksolog
Radom ul. Miła 9
Zapisy telefoniczne
tel. **662 675 645**

Y/0349

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**

L/0046

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002



www.lab-medic.pl

– Za pojawienie się stanu zapalnego mogą być odpowiedzialne wrodzone wady budowy stóp (lub nawet tylko jednej z nich). Szczególnie narażone są osoby z wysokim podbiciem stopy, czyli z tzw. „stopą wydrążoną”. Ale tak naprawdę to każda wada stóp może doprowadzić do pojawienia się ostrogi piętowej, ponieważ wpływa na zmianę prawidłowego wzorca chodu i nieprawidłową pracę stopy – tłumaczy Karolina Grzywacz, fizjoterapeuta z FootMedica.

Jak zapobiegać powstawaniu ostrogi piętowej w starszym wieku?

Badanie stóp – pozwoli określić wadę w budowie stopy i dobrać odpowiednie wkładki, które będą minimalizować ryzyko pojawienia się stanu zapalnego.

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

B/0336



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

Indywidualne wkładki korygujące – wada zniekształca prawidłowy chód, na czym mogą ucierpieć nie tylko stopy, ale także kolana czy kręgosłup. Fizjoterapeuta może zalecić samodzielne ćwiczenia, terapię manualną lub noszenie indywidualnych wkładek ortopedycznych.

Masaż mięśni łydek – warto masować łydki po długim staniu i chodzeniu, a szczególnie po intensywnym wysiłku fizycznym. Można użyć w tym celu małego rollera. Masaż powinien trwać od 5 do 10 minut.

Unikanie gwałtownych zmian wysokości obcasa – chodzenie w wysokich szpilkach powoduje skrócenie rozciągniętego podszewowego. Zanim zmienimy buty na zupełnie płaskie, należy najpierw dokładnie rozmasować rozciągnięto, np. za pomocą małej piłeczki – golfowej lub kauczukowej.

Idealnym rozwiązaniem byłoby zrezygnowanie z butów na wysokim obcasie, zwłaszcza w czasie zaostrzenia objawów i silnych dolegliwości bólowych, a masaż rozciągniętego podszewowego powinien być wykonywany regularnie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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.**

L/0646

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

NOWORODEK – czego musi się nauczyć mama i dziecko

Przez dziewięć miesięcy ciąży wraz z brzuchem rośło w tobie szczęście. A teraz... Czujesz się zmęczona i bezradna. Nie wiesz, czy noworodek dobrze się rozwija, czy prawidłowo się nim zajmujesz. Nie martw się – musisz się po prostu wiele nauczyć. Z każdym dniem będzie lepiej.

Nieustannie zajmujesz się noworodkiem, mimo to wydaje ci się, że nie dajesz rady. Mnóstwa rzeczy nie wiesz, nie rozumiesz. Nie jesteś pewna, czy dziecko rozwija się normalnie. W chwilach załamania zadajesz sobie pytanie: czy jestem złą matką?

Wszystkie młode mamy mają podobne problemy. To minie. Tymczasem bądź dla siebie wyrozumiała. Nie graj roli siłaczki. Proś o pomoc rodzinę,

znajomych, sąsiadów, nie wahaj się angażować partnera. Nie musisz być stale na posterunku, nikt by tego nie wytrzymał. Pozwól, by wszystko się samo ułożyło.

Nie martw się, że noworodek robi za małe postępy

Jak wszystkie świeżo upieczone matki masz tendencję do zamartwiania się, że dziecko robi za małe postępy w porównaniu z innymi. Niepokój każe ci wierzyć w to, co mówią inni, bardziej doświad-

czeni. Nie słuchaj babskiej giełdy! Nie porównuj ani siebie, ani swojego dziecka z nikim innym. Nie panikuj.

Lepiej zajrzyj do jakiegoś poradnika lub zapytaj pediatry. Zapisuj na bieżąco pytania do lekarza, które ci przyjdą do głowy. Przede wszystkim nie stresuj się – to źle wpływa na laktację i jakość mleka. A tego pokarmu nie zastąpią żadne, nawet najdroższe mieszanki.

Problemy z karmieniem piersią

Na początku, gdy brodawki są nieprzystawne – boją. Ale warto wytrzymać kilka dni (specjalne kremy pomogą wygoić podrażnienia). Pilnuj, by dziecko obejmowało całą brodawkę. Znajdź wygodną pozycję, ale zmieniaj ją, by

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytynicy
- 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.drkuklinski.pl

F/0061

Ilek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

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

środki:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

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

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

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

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestetycznego

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

- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne
z zabiegami proktologicznymi

F/0105



odciągać jak najwięcej mleka i masować, masować. Niestety, to bardzo boli, ale nie wolno dopuścić do powstania ropnia. Leczy się go dużo trudniej i wymaga to przerwania karmienia.

Tego nie rób

Karmiąc, unikaj:

- alkoholu
- kofeiny
- czekolady
- pikantnych przypraw
- czosnku
- orzeszków ziemnych (zawierają

bardzo silne alergeny)

- pokarmów powodujących kolkę u niemowlęcia (np. brokułów, kalafiorów, kapusty, cebuli, porów – sprawdź, które produkty ją wywołują u twojego dziecka).

Im dłużej karmisz noworodka piersią, tym lepiej

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmić na każde żądanie – co najmniej pół roku, ale im dłużej, tym lepiej.

Karmienie służy nie tylko dziecku, służy również mamie: przyspiesza utratę nadwagi, reguluje pracę układu hormonalnego i przez to pozwala szybciej wrócić do równowagi po porodzie, kobiety karmiące rzadziej zapadają na raka piersi. Uwaga: Pamiętaj, że laktacja absolutnie nie chroni przed zająciem w ciążę!

dziecko za każdym razem inaczej chwyciło piers. W ten sposób lepiej odciąga pokarm ze wszystkich kanalików.

Piersi muszą być opróżniane regularnie i całkowicie. Naucz się sama ściągać pokarm, ewentualnie proś o pomoc partnera, by nie dopuścić do zastoju mleka. Jeśli do niego dojdzie, masuj zgrubiałe miejsce, spróbuj też ciepłych okładów.

Obserwuj zmiany w piersiach, czy nie wywiązuje się zapalenie. Świadczą o nim duże czerwone smugi. Piersi stają się twarde, obrzmiałe, towarzyszy temu gorączka. Należy wtedy stosować chłodne okłady i leki przepisane przez lekarza,

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED

Radom

ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

Mleko rodzi się w głowie – jeśli bardzo chcesz karmić swoje dziecko piersią i podporządkujesz temu wszystko inne, na pewno ci się uda. Kobieta nie rodzi się z umiejętnością karmienia. Musi się tego nauczyć. Jedne mamy wprawiają się błyskawicznie, inne potrzebują więcej czasu. Ale warto się postarać.

Piersi produkują 500–900 ml pokarmu i o tę ilość wzrasta twoje zapotrzebowanie na płyny. Nie zapominaj więc o niegazowanej nisko zmineralizowanej wodzie – przed każdym karmieniem wypij powoli szklanekę.

Ciąg dalszy na str. 18.



Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

M/0381

Zapraszamy na

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

Oddział w Radomiu:

SŁUCHMED

ul. Mieszka I 1/3, obok Poradni Laryngologicznej
tel. 789 218 601

UROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com



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

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

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

J/0543

NOWORODEK – czego musi się nauczyć mama i dziecko

Ciąg dalszy ze str. 17.

Mleko jest najbardziej wartościowym pokarmem dla dziecka, ale już od szóstego miesiąca należy wprowadzać do diety niemowlęcia inne produkty, rozwijać inne smaki. Kiedy i od czego zacząć – zapytaj pediatrę.

Ciepły wychów noworodka

Czasem słyszysz, że dziecko musi się wykrzyczeć i że noszenie go na rękach to rozpuszczanie. Nie wierz w to: w ten sposób nie da się rozpuścić dziecka, które jeszcze nie skończyło roku. Teraz najbardziej potrzeba mu pieczyoty, przytuleń, kołysania w ramionach, noszenia. To przy-

śpiesza rozwój fizyczny, psychiczny i umysłowy.

Nie pozwól, by dziecko długo płakało, szybko zaspokajaj potrzeby. To nieprawda, że płacz wentyluje płuca i uczy cierpliwości. Niemowlę traci poczucie bezpieczeństwa, bo przekonuje się, że jego apel może pozostać bez odpowiedzi.

Z dzieci najczulej pielęgowanych wyrastają ludzie pełni ufności wobec innych i świata, a to cenny kapitał na resztę życia.

Noworodek:

twój najpilniejszy uczeń

Pilnuj stałego rozkładu zajęć w ciągu

dnia. To zapewnia lepszy rozwój niemowlęcia: powtarzane o stałych porach czynności, znajome gesty pozwalają dziecku łatwiej się uczyć i dają poczucie bezpieczeństwa.

Pierwsze tygodnie życia

Dziecko uczy się odróżniania kształtów, kolorów, rozmiarów, dźwięków. Zadbaj więc o to, by otoczenie było interesujące, dostarczaj bodźców, zawieś przy łóżeczku kolorowe obrazki, nosząc dziecko, pokazuj mu różne rzeczy. W ten sposób pobudzisz rosnącą ciekawość, a przy okazji sprawisz, że niemowlę, aktywne w dzień, będzie lepiej spało w nocy.

Czwarty tydzień

Maleństwo zaczyna patrzeć ci w oczy, między czwartym a ósmym tygodniem po raz pierwszy się uśmiecha. Uśmiechaj się do niego! Wyrażaj emocje mimiką, naśladowaj jego miny. Zauważysz wrodzenie wzrokiem, coraz lepsze rozróżnianie dźwięków. Już kilkutydniowy

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

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. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14

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

osesek uczy się mowy, choć jeszcze nie mówi. Dlatego dużo mów.

Siódmy, ósmy tydzień

Niemowlę wyraźnie rozpoznaje głos mamy i jej twarz. Widzi z odległości 50 cm i umie skupiać wzrok na przedmiotach. Gryzie je, chwytą, potrząsa, hałasuje grzechotkami. Poznaje w ten sposób swoje otoczenie. Chętnie się bawi swoim ciałem. Wkłada paluszki do buzi. Można mu pokazywać obrazki.

Trzeci, czwarty miesiąc

Guganie przechodzi w gaworzenie, które staje się coraz bogatsze. Dlatego dużo śpiewaj i czytaj swojemu dziecku. Pod koniec tego okresu niemowlę umie już przewidywać, co znaczy, że rozwija się jego pamięć. Złości się, gdy czegoś nie może dostać. W tym okresie ujawnia się już jego temperament. Po ukończeniu czwartego miesiąca rozpromienia się na widok jakiegoś przedmiotu, a na widok innego, nieznanego okazuje niechęć. Przedtem nie bało się obcych twarzy, teraz może na ich widok płakać. Z upodobaniem uderza zabawkami o łóżeczko i analizuje dźwięki, jakie wydają.

Piąty, szósty miesiąc

Gdy maleństwo jest czymś zaniepokojone, szuka potwierdzenia w twojej

twarzy. Stanowisz dla niego wyrocznię i ostoję. Im więcej czasu spędzasz teraz z dzieckiem, tym bardziej rozwine się w nim przywiązanie do ciebie i poczucie bezpieczeństwa. Dziecko też miewa chwile smutku. Szuka wtedy pociechy w obecności osób, do których jest przywiązane, lub w bliskości ulubionej zabawki. Doceniaj zabawę. Dziecko przepada za śmiechem, żartami i zaczyna samo je prowokować. Śmiech ma ogromny wpływ na kształtowanie pogodnego usposobienia. Czerp radość ze zwykłego bycia razem. Pamiętaj, że nie zawsze potrzebujecie zabawek. Wiedz, że najlepszą, najbardziej rozwijającą, atrakcyjną, interaktywną zabawką dla twego dziecka jesteś ty – jego mama.

Warto wiedzieć

Młodzi rodzice mają dużo siły, ale brak im cierpliwości do dzieci. Naukowcy filmowali ukrytą kamerą zachowanie matek i ojców wobec niemowląt. Osoby w wieku 20 lat robiły wszystko automatycznie, zgodnie z podręcznikowymi zasadami. Ale kąpiąc czy przewijając maleństwo, nie wkładały w to czułości. Natomiast starsi, po trzydziestce, byli bardzo zaangażowani i potrafili skupiać się na rozwijaniu więzi psychicznej z dzieckiem.

Dokończenie na str. 20.

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

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY**lek. Anna Dusińska-Kamińska***specjalista chorób oczu*

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰**48 385 18 12**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

**GABINET
OKULISTYCZNY****Ewa Kowalik-Stani**

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94
tel.: 48 331 03 84**

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce**

- Mętów w cieple 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 mocy 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

NOWORODEK – czego musi się nauczyć mama i dziecko

Dokończenie ze str. 19.

Pozwól sobie na trochę egoizmu

- Wypoczywaj i śpij jak najczęściej, zwłaszcza w pierwszych tygodniach po porodzie, gdy dziecko jest jeszcze mało aktywne.

- Odżywiaj się zdrowo – unikaj produktów niepełnowartościowych i pustych kalorii (słodyczy).

- Nie denerwuj się, że sobie nie radzisz i nie porównuj się do innych mam. Nauczysz się wszystkiego – to tylko kwestia czasu.

- Złe nastroje niweluj głębokimi oddechami, relaksującą muzyką, pamiętaj, że spacer na świeżym powietrzu łagodzi napięcia.

- Pozwól partnerowi kąpać i przewijać dziecko tak jak umie, karmić z butelki odciętym mlekiem, ale też róbcie wiele razem – to zbliża.

- Korzystaj z każdej pomocy, jaką ofiarują ci ludzie. Nie staraj się być zosią samosią. Skup się na roli mamy, natomiast sprzątanie czy prasowanie przekaż w inne ręce.

- Utrzymuj kontakty towarzyskie z ludźmi, na których ci naprawdę zależy, a nie dlatego, że wypada; zrezygnuj z tego, co nie jest dla ciebie ważne.

- Gdy miną najtrudniejsze tygodnie, znajdź czas, by pójść do fryzjera i kosmetyczki. Zadbana mama częściej się uśmiecha.

- przynębnienie
- silny niepokój i lęk
- nadwrażliwość, nerwowość, zniecierpliwienie
- zaburzenia koncentracji
- zaburzenia snu
- brak apetytu lub nadmierny apetyt.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista
Elżbieta Likowska**godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

E

Y S

P N O

F Q I G H

A W G Z U V

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

O/0053

OPTYK

OKO

ZAKŁAD

OPTYCZNY

Dorota Miszczak
specj. diagnostyki
refrakcji
okulistyki, wmgw.pl

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

O/0467

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15**zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

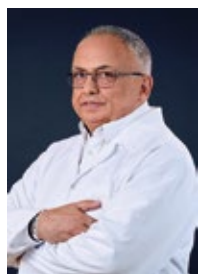
Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz. 6

INNE CHOROBY PROSTATY

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrowko.

Od grudniowego 277. numeru Zdrowka publikujemy artykuły dr. hab. n. med. Igała Mora z dziedziny urologii. Dzisiaj o innych chorobach prostaty.

ZG



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.



Poza rakiem gruczołu krokowego i łagodnym rozrostem występują inne schorzenia stercza, czasem nawet bardziej dokuczliwe od powyższych i przewlekłe.

Najczęstszym problemem w tej grupie chorób jest **zapalenie stercza**.

Możemy je podzielić ze względu na etiologię:

1. Cechuje się nagłym, ostrym stanem przebiegającym z wysoką gorączką, silnym bólem okolicy kroczu oraz problemami z oddawaniem moczu (dyzuria – ból, pieczenie itd.).

Diagnostyka: opiera się na wykonaniu badań fizykalnych, w tym badania DRE (palcem przez odbyt), laboratoryjnych i obrazowych (USG, TRUS).

Leczenie: W 90% zachowawcze – antybiotykoterapia doustna lub dożylna, leczenie przeciwzapalne, przeciwbólowe. W 10% operacyjne w przypadku rozwinięcia stanów ropnych.

2. Jałowe (niebakteryjne) – należy do grupy przewlekłych chorób obejmujących zespoły cewkowe, niespecyficzne dolegliwości bólowe okolicy kroczu i zewnętrznych narządów płciowych. Wszystkie te schorzenia określamy mianem **zespołu bólowego miednicy mniejszej** (ang. *chronic pelvic pain – CPP*). U kobiet, które nie posiadają stercza, występują dolegliwości bólowe pęcherza i cewki, u mężczyzn głównie w okolicy kroczu z promieniowaniem do podbrzusza, kończyn dolnych, prącia i moszny.

Diagnostyka: przede wszystkim opiera się na wykluczeniu wszystkich innych przyczyn (nowotworu, zapalenia bakteryjnego, wad wrodzonych itp.), na badaniu fizykalnym, w tym badaniu DRE (palcem przez odbyt), badaniach laboratoryjnych, obrazowych (USG – TAUS, TRUS, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny miednicy i kręgosłupa).

Leczenie: jest przewlekłe i objawowe, gdyż nie jest w 100% ustalona etiologia choroby. Najczęściej stosowane są antybiotyki, leki przeciwzapalne, alfa-blokery, cholinolityki, leki przeciwdepresyjne – w zależności od głównych dolegliwości.

W przypadku braku poprawy po leczeniu farmakologicznym stosujemy leczenie zabiegowe jak ostrzyknięcie gruczołu krokowego preparatem BOTOX lub termoterapia gruczołu krokowego (TUMT).

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



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 Kozienicach

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 naczyńowy – 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 Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne 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 Chochoł – 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

PORADNIE

PORADNIE

**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)

N/0316

tel. 606731821**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

Trening pamięci dla seniorów

Trening pamięci dla seniorów to nie tylko miła, codzienna rozrywka. Trening pamięci powinien być obowiązkowy dla każdego, kto ukończył 60. rok życia. Dlaczego? To w pamięci gromadzimy wiedzę potrzebną do wykonywania nawet tak prostych czynności jak ubieranie się czy utrzymanie higieny. Pamięć pozwala nam także komunikować się z innymi ludźmi, wyrażać swoje poglądy czy podejmować decyzje. Ją też można ćwiczyć, by dłużej nam służyła.

Wiele starszych osób obawia się, że wraz z upływającym czasem ich pamięć będzie słabła, a wraz z tym osłabną także zdolności poznawcze mózgu. Ale tak nie musi być. Wiele zależy od tego, jak zajmujemy się swoim mózgiem i jaki tryb życia wybierzemy. Upływający czas zachęca nasze ciało do zwolnienia tempa, do wypoczynku, a czasem nawet do leniuchowania. Ale ta potrzeba nie dotyczy naszego mózgu. Im będzie aktywniejszy, tym dłużej będzie nam służył i może uchronić nas przed demencją.

**Trening pamięci dla seniorów
– regularnie i różnorodnie**

Te dwie zasady to podstawa treningu myślowego w starszym wieku. Aby mieć rezultaty, trzeba temu zajęciu poświęcić trochę czasu.

Nie ma żadnych kryteriów ile godzin dziennie czy w tygodniu należy przeznaczyć na ćwiczenie pamięci. Trzeba dostosować się do swoich możliwości czasowych, do zajęć domowych czy rodzinnych.

Trzeba się trzymać tylko jednej zasady – trening musi być urozmaicony. Skuteczna terapia pamięci to taka, w której mózg uczy się nowych rzeczy, dzięki cze-

mu otwierają się w mózgu nowe połączenia neuronów. Tak się dzieje, gdy uczymy się języka obcego lub gry na instrumencie.

Do trenowania pamięci można wykorzystywać niemal wszystko – gry planszowe, rozwiązywanie rebusów, grę w szachy, naukę języka obcego lub poznawanie znaczenia nowych słów, naukę wierszy itp. Można korzystać z gier komputerowych, przydatna jest nauka wygłaszania przemówień. Ważne, aby były to zajęcia urozmaicone, bo tymi powtarzanimi rutynowo mózg szybko się nudzi.

Ale na tym nie koniec.

**Trening pamięci dla seniorów
– mózg dobrze nakarmiony**

Zrównoważona dieta ma wpływ na cały organizm. Jeżeli rzucimy palenie, będziemy aktywni fizycznie, ograniczymy spożycie alkoholu i nauczymy się radzić sobie ze stresem, pomożemy także mózgowi. Będzie się on skuteczniej bronił przed procesami neurodegeneracyjnymi.



Dieta, której potrzebuje mózg, powinna być urozmaicona, bogata w antyoksydanty i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Niezbędne są witaminy z grupy B (B1, B6, B9, B12), bo poprawiają kondycję układu nerwowego oraz przyczyniają się do jego regeneracji. Potrzebne są też witaminy A,

lek. med. **Dorota Milanowska***specjalista neurolog*

przyjmuje w środy od godz 18.00

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**Radom,
ul. Bernardyńska 3A**tel. 511 511 234
48 386 95 00**

N/0394

**GABINET
NEUROLOGICZNY****MAŁGORZATA ZIOŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:****wtorek 16.00 - 17.00****Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83**

N/0089



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

E, C oraz D. Większość witamin znajdziemy w warzywach, owocach, orzechach, rybach, oliwie. Nasz układ nerwowy trzeba też wspierać magnezem i lecytyną.

Niezwykle ważne jest także dbanie o zdrowie. Trzeba bowiem pamiętać, że wiele chorób ogólnoustrojowych niekorzystnie wpływa na jakość pamięci. Są to:

- choroby układu krążenia;
- choroby metaboliczne;
- cukrzyca;
- niedoczynność tarczycy i przytarczyc;
- niedobór witaminy B12;
- zapalenia naczyń;
- HIV;
- kiła;
- przewlekłe niedobory glukozy (niezwykle ważne u osób przyjmujących insulinę, ponieważ hipoglikemia poranna bardzo destrukcyjnie wpływa na mózg);
- zatrucia alkoholem;
- zatrucia chemikaliami;
- zatrucia metalami ciężkimi.

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak

nr wpisu 10411

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

Prowadzenie:

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

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

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

WROMED

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**

Zaburzenia pamięci wywołują także choroby naczyniopochodne, np. drobne udary, mikrouszkodzenia naczyń na skutek miażdżycy i chorób układu krążenia, cukrzycy.

Dla jakości pamięci ważny jest też sprawny wzrok i słuch. Osoba, która źle widzi lub źle słyszy, będzie miała trudności z uczeniem się nowych rzeczy. W obawie o niezrozumienie czy odrzucenie będzie się izolowała.

I kolejna istotna rzecz. Seniorzy przyjmują leki, które z jednej strony leczą schorzenia przewlekłe, ale mogą też osłabiać pamięć. Do leków osłabiających pamięć należą leki przeciwbólowe oraz te ułatwiające zasypianie.

Nie zaniedbuj aktywności fizycznej, bo ta doskonale poprawia ukrwienie mózgu. Każdy rodzaj aktywności, który pobudzi serce do szybszej pracy zaowocuje sprawnością mózgu. Ćwiczenia fizyczne chronią mózg przed wolnymi rodnikami,

które uszkadzają jego struktury.

Ważna jest też odpowiednia dawka snu. Najlepiej spać 7 godzin, bo kiedy śpiemy mózg przetwarza i segreguje zdobyte informacje.

Dokończenie na str. 26.

GABINET LECARSKI

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

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

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

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

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

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

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

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



48 360 74 52,
600 766 982

AA.0323

P/0430

Rower a ból kręgosłupa. Jak jeździć na rowerze, by uniknąć bólu pleców?

Ból kręgosłupa podczas jazdy na rowerze może być spowodowany nieprawidłową postawą, siodełkiem ustawionym na złej wysokości lub przeciążeniem stawowym. Dyskomfort w okolicy krzyżowo-lędźwiowej może doskwierać nie tylko zawodowcom, lecz także kolarzom amatorom, dlatego każdy powinien przestrzegać zasad właściwej jazdy. Sprawdź, jak przygotować się do podróży rowerem, by podczas jazdy uniknąć bólu pleców.

Ból kręgosłupa podczas jazdy na rowerze – przyczyny

Kondycja naszego kręgosłupa wpływa na stan całego naszego ciała. Dlatego jeśli poczujesz ból kręgosłupa podczas jazdy na rowerze, jak najszybciej zdiagnozuj, co jest jego przyczyną:

- nieodpowiednie dopasowanie roweru do budowy ciała,
- niewłaściwa, najczęściej zgarbiona, postawa przyjmowana podczas jazdy,
- osłabienie mięśni.

Jeśli przyczyną jest niewłaściwe ustawienie kierownicy czy wysokość siodełka, nie ma powodów do niepokoju. Wystarczy tylko wszystko dopasować. Jeśli mimo poprawy ból wciąż nam dokucza, oznacza to, że nasze mięśnie nie są dostatecznie wytrzymałe. Dotyczy to nie tylko mięśni pleców, lecz także mięśnia pośladkowego średniego czy mięśni grupy kulszowo-goleniowej. W takiej sytuacji jazda na rowerze jest dozwolona tylko po zdiagnozowaniu i wyleczeniu schorzenia.

Jak jeździć na rowerze, by uniknąć bólu pleców

Zasada 1 – dobry rower tylko z amortyzatorami

Tylny amortyzator uchroni nasz kręgosłup przed nagłymi wstrząsami. Z kolei przedni odciąży nasze łokcie i nadgarstki. Jeśli będziesz jeździła po mieście wybierz rower miejski lub turystyczny. Jeśli zamierzasz szaleć w górach, wybierz rower górski, crossowy lub tzw. kolarzówkę.

Zasada 2 – zadbaj o swoją postawę na rowerze



Prostuj plecy za każdym razem, kiedy chcesz chwycić kierownicę. Stosuj tę zasadę, aż stanie się ona twoim nawykiem. Plecy i ramiona podczas jazdy mogą być lekko pochylone do przodu, ale nigdy zgarbione. Jeśli poczujesz uczucie napięcia w mięśniach, zrób postój i odpocznij.

Zasada 3 – ustaw kierownicę

Zbyt nisko ustawiona kierownica tylko przyspieszy ryzyko wystąpienia bólu pleców. Dlatego przed każdą jazdą upewnij się, czy kierownica znajduje się na odpowiedniej wysokości. Najlepiej wybrać tzw. kierownicę spocznik, dzięki której będziesz mogła zmieniać pozycję z pochylonej na wyprostowaną.

Zasada 4 – wybierz odpowiednie siodełko

Odpowiednie siodełko powinno być miękkie, ale nie aż tak, by nasze pośladki się zapadały. Najlepsze jest siodełko ze sprężynami, które uchroni nasz kręgosłup przed wyboistymi drogami.

Zasada 5 – postaw na trening mięśni szyi i pleców

Mięśnie nóg rowerzystów są o wiele bardziej rozwinięte niż mięśnie pleców i szyi. Dlatego dodatkowy ciężar lub trening siłowy dla tych partii mięśni spowoduje wzrost ich wytrzymałości i zmniejszy późniejszy ból kręgosłupa.

Zasada 6 – rozciągnij wszystkie mięśnie przed przejażdżką

Bardzo ważny jest odpowiedni zestaw ćwiczeń, który przygotuje nasze ciało do jazdy na rowerze. Pamiętaj, aby ćwiczenia właściwie poprzedzić rozgrzewką.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 dzieci
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek. chorób wew.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
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 Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

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

Z0262

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

AA/0076

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

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Dokończenie informacji o kościele św. Barbary
z poprzedniego (281.), kwietniowego numeru Zdrówka.

Kościół jest jednonawową świątynią, która po remontach w XVIII w. otrzymała barokowy wystrój. Zewnętrzna ściana szczytowa nawiązuje do pierwotnego gotyckiego kształtu. W tym stylu utrzymana jest też arkadowa kaplica zwana Ogrórcem. Wewnątrz znajdują się rzeźby wykonane przez artystów związanych z Witem Stwoszem. Zarówno ściany, jak i same rzeźby pokryte są gotycką polichromią. Polichromowane skle-



pienie kościoła to dzieło Piotra Molitora z 1765 r. Ołtarz główny w środkowej części nastawy posiada niszę, w której znajduje się gotycki krucyfiks z lat 1410–1420 otoczony barokowymi, rzeźbionymi przez Dawida Heela, postaciami Matki Bożej Bolesnej, św. Jana i św. Marii Magdaleny. Na mensie ołtarzowej stoi tabernakulum z tronem wystawienia z 1876 r. Balustrada znajdująca się przed ołtarzem jest uważana za najpiękniejszy zabytek tego rodzaju w Krakowie – pochodzi z 1690 r. Na uwagę zasługuje wiele elementów wystroju,



w tym piękna ambona umieszczona na prawej ścianie kościoła. Bliżej wejścia znajduje się w ścianie mała kaplica, a w niej cudowny obraz Matki Bożej Jurowickiej. Obraz z przełomu XIV i XV w. był własnością hetmana wielkiego koronnego Stanisława Koniecpolskiego, który w obawie przed kozakami oddał go jezuitom w Barze. Od tego momentu modlący się przed obrazem doznawali szczególnych łask czy uzdrowień. Jezuici zbudowali sanktuarium maryjne w Jurowicach na Polesiu i umieścili w nim obraz. Kasata zakonu spowodowała, że obraz zmieniał swoje miejsce, aż ostatnia jego opiekunka Gabriela z Wańkowiczów Horwattowa przekazała go jezuitom w Krakowie i tu został uroczystie umieszczony w kościele św. Barbary.

Spacerując po krakowskim rynku, warto zajrzeć do tego pięknego miejsca.

Spacerując po krakowskim rynku, warto zajrzeć do tego pięknego miejsca.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA**dr n. med. Robert Rojewski**

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

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

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ**Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON**
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!

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

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

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

F/0576

**Porady chirurgiczne
i onkologiczne****lek. med. Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30

czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

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

Q/0045

Trening pamięci dla seniorów

*Dokończenie ze str. 23.***Trening pamięci dla seniorów
– jak trenować?**

Każda codzienna sytuacja może być pomocna.

1. Zamiast zapisywać listę zakupów, postaraj się zapamiętać, co jest potrzebne w domu.

2. Nie korzystaj z kalkulatora, tylko licz na papierze lub w pamięci.

3. Każdego dnia podejmij nowe wyzwania. Ugotuj nową potrawę, naucz się krótkiego wierszyka, który przy okazji powiesz wnukom.

4. Trenuj koncentrację, czyli wykorzystuj wszystkie zmysły jednocześnie. Myśl lub głośno mów o tym, co widzisz, czujesz i słyszysz.

5. Nie izoluj się. Zapraszaj gości i wychodź z domu. Podczas spotkań proponuj grę w skojarzenia, czyli grę słowną, w której po kolei wypowiada się słowa kojarzone z tym, co powiedział poprzednik. Można też bawić się, wypowiadając słowa na ostatnią literę wypowiedzianego wyrazu. Dobrą zabawą będzie wymienianie, w krótkim czasie, np. dziesięciu rzeczy na literę K lub inną.

6. Dobrym treningiem dla pamięci są układanki i wyliczanki. Pierwsza zabawa polega na tym, że układa się przedmioty w określonej kolejności. Zgadujący patrzy na nie i odwraca się tyłem. W tej chwili zmienia się ich kolejność, a zgadujący musi odtworzyć pierwotne ułożenie. Im więcej przedmiotów tym trudniej,

ale i lepiej dla mózgu. To ćwiczenia poprawiające selektywność i koncentrację uwagi. Druga zabawa polega na tym, że jedna osoba podaje np. dwa słowa, kolejna musi je powtórzyć i dodać swoje i tak dalej.

7. Skutecznym i przyjemnym treningiem jest rozpoznawanie różnic lub ukrytych figur na obrazkach. Zeszyty zawierające takie zadania można kupić w każdej księgarni.

8. Przydatne jest rozwiązywanie sudoku, ponieważ sprzyja logicznemu myśleniu.

9. Na temat rozwiązywania krzyżówek i ich korzystnego wpływu na pamięć zdania psychiatrów są podzielone. Jedni uważają, że ich rozwiązywanie, zwłaszcza w samotności, nic nie wnosi, bo hasła się powtarzają i nie zmuszają mózgu do wykorzystywania nowych możliwości. Drudzy powtarzają, że krzyżówki mogą pomagać trenować pamięć, pod warunkiem, że będziemy poszukiwać nieznanych haseł i zapamiętywać ich znaczenie.

10. Treningiem dla pamięci może być też odtwarzanie w głowie zapamiętanych obrazów i opowiadanie o nich. Tu warto mieć towarzysza, który będzie weryfikował czy zapamiętane szczegóły są prawdziwe.

11. Podczas ćwiczeń fizycznych warto pobudzać obie półkule mózgu. To nic trudnego. Wystarczy zatrzymać się podczas spaceru i zacząć ćwiczenie, np. podnieść prawą rękę do góry, a lewą

nogę odstawić w bok. Ćwiczenie warto powtórzyć kilkanaście razy.

12. Można też opisywać swoje przeżycia, pisać wiersze, bo to pobudza wyobraźnię, która jest niezwykle ważna dla zachowania dobrej pamięci.

13. Jeśli jeszcze nie potrafisz, naucz się obsługiwać komputer, korzystaj z blogów, wchodź na fora, albo sam je twórz. Znajdź ludzi o podobnych zainteresowaniach i wymieniaj z nimi opinie.

**Trening pamięci dla seniorów
– staraj się**

Ćwiczyć pamięć powinny wszystkie osoby, które ukończyły 60 lat. Z badań Europejskiej Federacji Osób Starszych (EURAG) wynika, że lepsze rezultaty w treningu pamięci osiągają osoby uczęszczające na zajęcia grupowe. Treningi takie oferują Uniwersytety Trzeciego Wieku, ośrodki dziennego pobytu, a także niektóre domy opieki (także dla osób z zewnątrz).

Jest też wiele portali, które proponują „umysłowy fitness”. Każda forma treningu pamięci sprawdzi się, jeżeli ćwiczenia będą wykonywane regularnie.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl***GABINET PSYCHOLOGICZNY**

konsultacje, porady, terapia

wsparcie w sytuacjach kryzysowych - dla dzieci, młodzieży i dorosłych

mgr Małgorzata Zarębapsycholog, socjoterapeuta,
oligofrenopeda

tel. 604 940 757

mgr Katarzyna Winiarskapsycholog,
socjoterapeuta

tel. 500 170 146

H/0352

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



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/0644

O szpitalach radomskich

Mazowiecki Szpital

Specjalistyczny sp. z o.o.

W połowie lat 70. Radom ustanowiony został siedzibą nowego województwa. Wtedy ówczesne władze zdecydowały, że Radom musi mieć nowy szpital, odpowiadający potrzebom i aspiracjom wojewódzkiego ośrodka administracyjnego. Podyktowane było to przede wszystkim pogarszającym się stanem technicznym szpitala przy ul. Tochtermana, jedynej placówki lecznictwa zamkniętego w Radomiu, a co za tym idzie zapotrzebowaniem na dużą, nowoczesną i wieloprofilową placówkę leczniczą, która zabezpieczyłaby potrzeby całego regionu.

W 1981 roku rozpoczęto budowę nowego obiektu szpitalnego, usytuowanego na obrzeżach Radomia, na Józefowie, którego powierzchnia użytkowa wynosi 24324 m², a kubatura 282 tys. m³, zaś jego teren wraz z obiektami towarzyszącymi i parkingami zajmuje powierzchnię około 20 hektarów. W grudniu 1992 roku uruchomiono pierwsze obiekty przyszpitalne: pralnię, kotłownię i spalarnię. Rok 1995 przyniósł poważne zmiany i postępy na budowie. Nowy szpital został wpisany na listę inwestycji centralnych i tempo robót wzrosło. 22 września 1995 r. nastąpiło uroczyste otwarcie pierwszego oddziału łóżkowego połączone z przyjęciem pierwszych pacjentów – Oddziału Płucnego. W kolejnych latach uruchamiano szereg oddziałów szpitala (oraz odpowiednich Poradni): Izbę Przyjęć i Rehabilitacji (12 grudnia 1997 r.), Reumatologię (1 marca 1998 r.), Wewnętrzny II, Neurologię, OIOM (12 grudnia 1998 r.), Wewnętrzny I (22 marca 1999 roku), Chirurgię Dziecięcą, Chirurgię Ogólną i Onkologiczną oraz Oddziały: Ginekologiczno-Położniczy, Neonatologii, Onkologii Ogólnej i Pediatriczny (1 stycznia 2000 r.). W roku 2004 oddano do użytku Szpitalny Oddział Ratunkowy. Termin ostatecznego zakończenia budowy i wyposażenia docelowego Szpitala ustalony został na 31 grudnia 2005 r., choć oficjalne otwarcie miało miejsce 9 października 2002 roku.

W 2002 r. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Radomiu zatrudniał 1364 osoby, w tym: 224. lekarzy oraz 709 pielęgniarek i położnych. W pierwszych dwóch miesiącach swojej działalności do Oddziału Ortopedii, posiadającego 70 łóżek, przyjęto 300, a zoperowano 180 chorych. Potencjał szpitala był bardzo duży – już w 2002 roku został on sklasyfikowany wśród 100 najlepszych polskich szpitali na 38. miejscu, a na Mazowszu na 3. miejscu.

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

*Dokończenie historii Mazowieckiego Szpitala
Specjalistycznego sp. z o.o. w kolejnym (282.), majowym
numerze Zdrówka.*



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
- terapia SI

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- Terapia metodą Warnego połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u DZIECI I DOROSŁYCH.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

Poradnia Psychologiczna

- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

**Zaopatrzenie w środki
wspomagania słuchu**

(aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie)

30 LAT TRADYCJI !!! WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PROFESJONALIZM

STREET WORKOUT, czyli ćwiczenia w przestrzeni miejskiej. Na czym polegają? Jak zacząć?

Street workout to coraz popularniejsza forma aktywności fizycznej, polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej do ćwiczeń. Nie musisz płacić za karnety, bilety wstępu ani kupować specjalistycznych sprzętów do treningu – stre-

et workout jest całkowicie darmowy! Wystarczy odrobina motywacji i trochę inwencji, aby już dziś zacząć ćwiczyć w przestrzeni miejskiej.

Street workout to ćwiczenia o charakterze siłowym, wykonywane przy użyciu elementów zabudowy miejskiej, np. murków, barier, trzepaków, ławek, latarni itd. albo na specjalnych placach do street workoutu z drążkami, poręczami i drabinkami. Zazwyczaj



opierają się na kalistenice. Kalistenika to rodzaj aktywności fizycznej, w której do treningu wykorzystuje się masę własnego ciała. Najprostszym ćwiczeniem kalistenicznym jest pompka, jednak repertuar technik wykorzystywanych w street workoutcie jest praktycznie nieograniczony. Najczęściej spotykane są podciągania, przysiady, brzuski i wznosy nóg.

Samo określenie street workout (z angielskiego „uliczny trening”) funkcjonuje w popularnym obiegu od około 2009 roku, choć sport ten był znany już wcześniej, głównie w USA i krajach byłego Związku Radzieckiego. W Polsce powstało dotąd ponad 20 grup zrzeszających miłośników tego sportu.



Kazimierz Ciszek

Specjalista ds. ubezpieczeń i inwestycji

OFERUJE

zabezpieczenie finansowe w razie: poważnego zachorowania, niezdolności do pracy po chorobie lub NW, za doznany uszczerbek wskutek NW.

Program zrekompensuje utratę dochodów z w/w powodów oraz zapewni środki na spłatę kredytów, czy utrzymanie dla rodziny w razie śmierci.

Płacąc składki na ZUS od działalności gospodarczej poszkodowany otrzymuje niskie świadczenia, które należy uzupełnić dobrze dobraną polisą

Szczegółowe informacje: Radom, ul. B. Prażmowskiego 15 lok. 24 II p.
tel.: 48 362-8065; 602 650 374
ciszek.kazimierz@aviva.com.pl

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

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

Ćwiczenia street workout

Oto przykłady ćwiczeń najczęściej spotykanych w street workoutcie:

- podciąganie na drążku – ćwiczenie to występuje w różnych wariantach, zarówno podstawowym, jak i np. z unoszeniem prostych nóg i dotykiem stopami drążka (dzięki temu dodatkowo angażowane są mięśnie brzucha);

- pompki na poręczach (dipy) – do tego ćwiczenia potrzebne są dwa stabilne, równoległe drążki, na których można się oprzeć i wykonywać wznosy tułowia, najłatwiej znaleźć je na specjalnych placach do street workoutu;

- pompki na podwyższeniu – w przestrzeni miejskiej można pozwolić sobie na pompki w różnych wariantach, np. pompki z oparciem dłoni na parkowej ławce powodują, że mocniej pracują ramiona. Z kolei pompki ze stopami opartymi o ławkę (głową w dół) skuteczniej wzmacniają klatkę piersiową;

- tuck planche – to ćwiczenie z pogranicza kulturystyki i akrobatyki, ponieważ bardzo ważne jest w nim utrzymanie równowagi. Polega na oparciu rąk na poręczach (jak do dipów) i przyciągnięciu kolan do klatki piersiowej. W ten sposób ciężar całego ciała spoczywa na ramionach. Należy wytrzymać w takiej pozycji jak najdłużej;

- frog stand – ćwiczenie podobne do tuck planche, tyle że opieramy się nie na poręczach, a bezpośrednio na podłożu. Wymaga rozłożenia kolan

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

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

na boki i oparcia ich o lekko zgięte łokcie;

- human flag – „ludzka flaga” tak naprawdę wygląda bardziej jak figura akrobatyczna niż ćwiczenie siłowe. Polega na złapaniu pionowego słupka, uniesieniu ciała bokiem i utrzymaniu sylwetki (wyprostowanej od dłoni do stóp) w pozycji prostopadłej do podłoża. Human flag wymaga ogromnej siły rąk i korpusu;

- przysiady – nie można zapominać o ćwiczeniach nóg, a do tego celu najlepiej nadają się przysiady. Aby zwiększyć ich efektywność, warto robić przysiady na jednej nodze (tzw. pistolety).

Jak zacząć trenować street workout?

Jeśli wcześniej nie miałeś do czynienia z jakimś sportem siłowym, np. kulturystyką czy sztukami walki, twoje początki ze street workoutem mogą być trudne. Słabo wysportowane osoby muszą włożyć więcej wysiłku, aby nabrać wystarczającej siły i kondycji. Jeżeli dotąd nie uprawiałeś żadnego sportu, warto poświęcić miesiąc na trening ogólnorozwojowy wzmacniający wszystkie partie mięśni, a dopiero po tym czasie przejść do ćwiczeń kalistenicznych.

Kiedy uznasz, że nabrałeś wystarczająco dużo siły, przejdź do ustalenia swojego planu treningowego. Zastanów się, jakie ćwiczenia i z jakim natężeniem chcesz wykonywać. Najlepiej trenować seriami, jednak pamiętaj,

aby się nie przeforsowywać, zwłaszcza na początku. Jedna seria powinna wymagać od ciebie umiarkowanego wysiłku, w każdej następnej możesz zwiększać liczbę powtórzeń.

Dokończenie na str. 30.

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 komercyjnie
 - 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

STREET WORKOUT, czyli ćwiczenia w przestrzeni miejskiej. Na czym polegają? Jak zacząć?

Dokończenie ze str. 29.

Uważaj, aby się nie przetrenować, wówczas możesz stracić całą motywację do dalszych treningów!

Nie zapominaj o rozgrzewkach i prawidłowej technice wykonywania ćwiczeń. W tej kwestii pomocne będą wspomniane poradniki pisane przez doświadczonych street workoutowców. Przez internet możesz także skontaktować się z grupą miłośników street workoutu z twojej okolicy – grupy z poszczególnych miast mają zazwyczaj konta na Facebooku.

Pręźnie rozwijają się także fora dla zainteresowanych tą formą aktywności. Za ich pomocą możesz zadać pytanie, podzielić się wątpliwościami, a nawet poprosić o stworzenie darmowego planu treningowego i udzielenie wskazówek dotyczących np. diety czy ciekawych lokalizacji.

Gdzie trenować street workout?

Jak sama nazwa wskazuje, najlepszym miejscem na trening street workoutu jest ulica. Do uprawiania tego sportu doskonale nadają się osiedlowe trzepaki, murki, barierki, latarnie, bramki piłkarskie... Ale tak naprawdę możesz ćwiczyć w każdym miejscu i o każdej porze, a jedynym ograniczeniem jest twoja wyobraźnia. Jeśli nie masz dość inwencji, możesz skorzystać z tzw. placów zabaw dla dorosłych, czyli parków, gdzie znajdują się specjalnie przygotowane drążki, poręcze i drabinki. Wstęp na nie jest bezpłatny.

W wielu miastach Polski dostępne są także siłownie plenerowe, które oferują proste przyrządy najczęściej wykorzystywane w treningu street workout (drabinki, poręcze), jak i bardziej zaawansowane sprzęty.

Dlaczego warto uprawiać street workout?

Ze względu na to, że street workout opiera się na kalistenice, aby go uprawiać nie musisz kupować specjalistycznych sprzętów ani płacić za możliwość treningu. Nie musisz też szukać specjalnych miejsc przeznaczonych do ćwiczeń – może być to nawet plac

zabaw dla dzieci, park lub własne podwórko. Uprawianie street workoutu nie zatem nie kosztuje.

Poza tym jest to świetna alternatywa dla siłowni. Zamiast kupować drogi karnet i spędzać godziny w zamkniętym pomieszczeniu, możesz ćwiczyć równie skutecznie za darmo na świeżym powietrzu. Zyskają na tym nie tylko twoje mięśnie, ale także cały organizm – lepsze dotlenienie powoduje zwiększoną wydolność, co z kolei przekłada się na lepsze wyniki sportowe.

Ponadto street workout jest dyscypliną, którą nie sposób się znudzić. W przeciwieństwie do siłowni, gdzie do dyspozycji jest z reguły kilka lub kilkanaście urządzeń, street workout daje nieograniczoną liczbę możliwości w kwestii miejsca i sposobu wykonywania ćwiczeń. Większa różnorodność technik treningowych lepiej motywuje do wszechstronnej pracy nad własnym ciałem oraz sprawia, że mięśnie rozwijają się harmonijnie. W internecie bez trudu znajdziesz liczne poradniki, z których dowiesz się, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia w przestrzeni miejskiej i do wzmacniania jakich partii ciała są przeznaczone.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Agnieszka Sala

Pediatra
specjalista chorób dzieci

Radom,
ul. Daszyńskiego 7
przyjmuję
w poniedziałki i piątki 16-20
w soboty 9-15

tel. 731-279-115

T/0020

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

W MOCY BOŻEGO DUCHA

95. Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę



25 MAJA 2019

Program Pielgrzymki:

6:30 - wyjazd z Radomia (szpital, ul. Tochtermana)
11:30 - Msza święta (kaplica św. Józefa)
15:00 - Modlitwa różańcowa; spowiedź; konferencja
19:30 - Duchowy prezent dla mamy
21:00 - Apel Jasnogórski (Kaplica Cudownego Obrazu)
21:30 - Droga krzyżowa (Wały Jasnogórskie)
Koszt: 50zł.

Zapisy na autokar: ks. Konrad, tel. 604214773

Kapelani szpitalni



*Z okazji przypadających 8 i 12 maja
Dnia Położnej i Dnia Pielęgniarki
wszystkim Pielęgniarkom i Położnym
składamy najserdeczniejsze życzenia
Bożego błogosławieństwa,
mocy Ducha Świętego
i opieki Maryi - Wspomożycielki wiernych
w pracy zawodowej i życiu rodzinnym.
Bł. Hanna Chrzanowska,
świadcząca miłosierdzie ubogim i chorym - módl się za nami
Kapelani szpitalni*

Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

25-26 maja - 95. Ogólnopolska Pielgrzymka Pracowników Służby Zdrowia na Jasną Górę.

16 czerwca - zakończenie roku formacyjnego Duszpasterstwa Służby Zdrowia.

17-22 czerwca - Pielgrzymka Służby Zdrowia do Paryża.

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS 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 na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

KAPELAŃSKIE ABC

Namaszczenie chorych - cz. 2



Ks. dr Radosław
Kacprzak, kapelan
Mazowieckiego
Szpitala Specjalistycz-
nego w Radomiu,
wykładowca WSD
w Radomiu

Sakrament chorych
wśród katolików ciągle budzi
wiele lęków i obaw. Czasami
jako kapelan szpitala spotykam
się z fundamentalnym
pytaniem: czy on mi w czymś
pomoże? Chorzy nieraz
mówią: „teraz muszę zająć
się sobą i poszukać dobrego
specjalisty, który będzie mnie
leczył”. Jako kapelan szpitala
mam świadomość, że nie ma
nic złego w szukaniu dobrych
i profesjonalnych lekarzy,

jednak dla ludzi wierzących
ważnym momentem jest uświadomienie sobie, że gdy
często nie przychodzi uzdrowienie fizyczne, to Pan Bóg
umacnia nas w chorobie tym sakramentem, który daje
przede wszystkim uzdrowienie duchowe.

Pamiętam zdanie jednego z pacjentów, który
powiedział do mnie, że ma świadomość, że jest
sporalizowany fizycznie i nigdy nie będzie chodził, ale
po przyjęciu tego sakramentu Pan Bóg odebrał mu
paraliż duchowy.

Trzeba zatem zauważyć, że sakrament ten jest
znakiem obecności Chrystusa z chorymi. Chrystus
zawsze chce dobra każdego człowieka. Warto
przypomnieć, że celem udzielania tego sakramentu
nie jest jedynie przygotowanie chorego na śmierć, ale
przede wszystkim udzielenie mu łaski Ducha Świętego,
która prowadzi do pokładania ufności w Bogu oraz
umacnia, by wytrwać w walce z pokusami złego ducha.

Kościół naucza, że Chrystus obdarza człowieka
chorego swoimi łaskami. Dzięki temu sakramentowi
jest on włączony w tajemnicę zbawczej męki i śmierci
Chrystusa. Katechizm Kościoła Katolickiego podkreśla,
że sakrament namaszczenia chorych przyjęty z wiarą
pomaga także w zjednoczeniu z męką Chrystusa oraz
przygotowuje do ostatniego przejścia a „chorzy, którzy
go przyjmują, przysparzają dobra Ludowi Bożemu.
Kościół zaś celebrując sakrament wstawia się w intencji
chorego, natomiast chory ze swej strony przez łaskę
tego sakramentu przyczynia się do uświęcania Kościoła
i do dobra wszystkich ludzi, dla których Kościół cierpi
i ofiaruje się przez Chrystusa Bogu Ojcu” (por. KKK
1522, 1532).

Wiele razy w czasie spotkań z ludźmi, którzy
przyjęli ten sakrament, słyszałem zdanie: „proszę
księdza warto było go przyjąć, mam pokój w sercu
i radość, odeszły wszystkie lęki i cieszę się, że ksiądz
mnie zachęcił do tego, by otworzyć swoje ciało i ducha
na ten dar. Teraz czuję się jak nowo narodzony i choć
jeszcze cierpię fizycznie, mam przede wszystkim czyste
serce i mocniejszego ducha oraz jestem bliżej Pana
Boga, a moje cierpienia mogę ofiarować w konkretnej
intencji”.

Mam nadzieję, że wiele osób przestanie się bać
tego sakramentu i uświadomi sobie jakie są jego owoce,
zaś wszyscy opiekujący się chorymi będą wspierać
cierpiących, by odważnie przyjęli ten niezwykły dar.

CDN.

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