

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pożegnanie lata

Lato roku 2019 kalendarzowo pożegnaliśmy 22 września, mając nadzieję, że pogoda trwać będzie dłużej. Dzień już oczywiście znacznie krótszy i światła w domach zapalamy wcześniej, ale ciepłe promienie słońca nadal nam towarzyszą, zachęcając i prowokując do pobycia na świeżym powietrzu. Tyle tylko, że od września to już jakby każda godzina krótsza i czasu na spacer i kontakt z przyrodą jakoś mniej. To oczywiście złudzenie, wszak doba ma niezmiennie 24 godziny, a godzina 60 minut i to tylko od nas zależy, jak spożytkujemy nasz czas. Racjonalne i korzystne gospodarowanie nim to chyba najtrudniejsze zadanie w naszym życiu. Internet, a w nim portale społecznościowe i miliony stron do odwiedzenia, telefony i smartfony, telewizja, zakupy w sklepach i galeriach – to

obok pracy zawodowej główne pochłaniacze naszego cennego czasu. Szastamy nim na prawo i lewo. Rozdajemy go, nie zdając sobie sprawy, że nie mamy go za dużo dla samych siebie, poza tym, któryprzeznaczamy na sen. Praca, rodzina, znajomi – wszyscy potrzebują naszego czasu. A my? Czy jest takie miejsce i czas, który mamy tylko dla siebie? Może podróż do i z pracy. Może codzienny poranny lub wieczorny krótki spacer? Jak często dbamy o poświęcanie czasu sobie? Czy nie za rzadko?

Życząc wszystkim Czytelnikom łagodnego pożegnania z latem, a przede wszystkim umiejętności dobrego zarządzania swoim czasem, zapraszam do lektury 286. numeru Zdrowka.

zg



foto: Tatry - Piotr

WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak pozbyć się z kuchni muszek owocówek?

Czytaj na stronie 4.

O bursztynie

Czytaj na stronie 8.

Digitopresura w refleksologii twarzy i głowy

Czytaj na stronie 11.

Bogactwo natury - brokuły

Czytaj na stronie 12.

Witaminy z grupy B i cholina

Czytaj na stronie 14.

Seniorzy nieaktywni fizycznie

Czytaj na stronie 16.

Jak żyć ze stomią

Czytaj na stronie 24.

Z historii Radomia

O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

Szkoły dla dorosłych szansą na przyszłość

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

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

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

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

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



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 16, 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, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 9
Psychiatria – str. 28, 29
Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 5, 8, 11, 14
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa – str. 6, 12
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, 18, 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

BO142

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 cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

Nowe badania:

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

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

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

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

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia

wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528



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

Muszki owocówki – jak pozbyć się z kuchni muszek owocówek?

Muszki owocówki, znane również jako drozofile czy octówki, z końcem każdego lata pojawiają się w naszych kuchniach. Choć mierzą zaledwie 2 mm mnożą się w bardzo szybkim tempie i potrafią skutecznie uprzykrzyć życie domownikom. Owocówki żerują na owocach, warzywach czy słodkich napojach, jak również resztkach jedzenia. Jak pozbyć się intruzów z domu? Przedstawiamy 5 prostych sposobów, jak można się z nimi uporać.

1. Nie zostawiaj resztek

Owocówki, podobnie jak inne zwierzęta, mają swoje upodobania – najchętniej żerują na fermentujących owocach i warzywach, ale lgną też do wina, dżemów czy octu. W rzeczywistości

ści muszki są wabione przez droższe odpowiednie za fermentację.

Żeby ograniczyć ich ilość nie należy zostawiać na blacie obitych owoców czy warzyw, skrawków jedzenia czy



szklanek z napojami. W wysokich temperaturach żywność psuje się szybko, a muszki tylko na to czekają. Całe owoce i warzywa najlepiej przechowywać w suchym, ciemnym miejscu lub po kloszem, który odetnie im odstęp.

2. Zamknięty kosz na śmieci

Regenerujący odpoczynek ma charakter. Jeśli prowadzicie segregację śmieci i macie w domu kompostownik, zapewne już wiecie, że to ulubione miejsce owocówek. Żeby nie doprowadzić do ich rozmnażania należy często wynosić śmieci. Bardzo dobrze sprawdzi się też kosz z zamkniętą pokrywą, dzięki czemu muszki będą miały utrudniony dostęp (choć jakimś cudem i tak zawsze jakaś znajdzie drogę).

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

Z/0194

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

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Z/0590

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



Y0328



503 849 387

www.medaction.pl

fb/ medactionpl

Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208

wtorek, czwartek 16-18

tel. **608490043**

AF/0338

3. Pułapka z folii

Poza dbaniem o czystość i zużyciem jedzenia na bieżąco można przygotować pułapkę na muszki owocówki. Wystarczy umieścić w naczyniu coś, co je zwabi (kawałki dojrzałych owoców, sok), a następnie przykryć pojemnik szczelnie naciągniętą folią spożywczą. Potem w wieczku wykonujemy kilkanaście/kilkadziesiąt nakłutć wykałaczką. Muszki dostaną się do środka przyciągnięte zapachem, ale nie uda im się wylecieć.

4. Odkurzacz

Niezawodnym sposobem na szybkie pozbycie się niechcianych muszek jest właśnie odkurzacz. Bez problemu pozwala wyłapać dużą ilość owadów w krótkim czasie. UWAGA: niektóre modele odkurzaczy nie są dość szczelne i muszkom może przez noc udać się wydostać, dlatego najlepiej zatkać wylot rury od odkurzacza (np. ręcznikiem papierowym).

5. Płyn do mycia naczyń

Ten sposób stosowały nasze babcie – do szklanki nalewamy gęsty sok, a powierzchnię delikatnie pokrywamy warstwą płynu do mycia naczyń. Podobnie jak w przypadku folii, muszki przebijają się przez wierzchnią warstwę zwabione aromatem słodkiego soku, ale nie uda im się pokonać płynu do mycia naczyń. Taką pułapkę najlepiej przygotować na noc i wyłączyć ją zawartość do toalety następnego ranka.

Źródło: poradnikzdrowie.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**

AD/0214

PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

C0420

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**

K/0070

♥ **ECHO SERCA**
♥ **HOLTER EKG**
♥ **HOLTER**

ciśnieniowy
♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

♥ **USG**
TARCZYCY
♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

PRZYCHODNIE

PRZYCHODNIE

ZDROWIE

ZDROWIE

KARDIOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

SUROWA WODA – co to jest?

Czy picie surowej wody szkodzi zdrowiu?

Surowa woda – co to jest?
Surowa woda to woda, która rzekomo posiada wyjątkowe właściwości zdrowotne. Podobno jest zdrowsza od wody butelkowanej oraz kranówki. Jednak lekarze biją na alarm i ostrzegają, że picie surowej wody może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu. Sprawdź, jakie

naprawdę właściwości ma surowa woda i jakie niebezpieczne składniki może zawierać.

Surowa woda (ang. raw water) to woda pochodząca z naturalnych źródeł, która nie została uzdatniona. Oznacza to, że surowa woda nie została zfiltrowana, poddana obróbce ani wysterylizowana. Zwolennicy surowej wody

przekonują, że posiada ona wyjątkowe właściwości zdrowotne. Jednak to, że surowa woda pochodzi z naturalnych źródeł, nie oznacza, że jest zdrowa. Eksperci ostrzegają, że picie surowej wody może być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia.

Surowa woda – co to jest? Właściwości surowej wody

Surowa woda to woda pochodząca z naturalnych źródeł, a więc będzie to woda deszczowa, gruntowa, a także ta ze studni, z jezior i z rzek. Jest pochodzenia naturalnego, a dodatkowo nie została poddana procesom technologicznym, w związku z tym – jak przekonują je zwolennicy – ma wyjątkowe właściwości zdrowotne:

- przede wszystkim ma zawierać ona probiotyki, czyli florę bakteryjną korzystnie wpływającą na funkcjonowanie organizmu;
- zawiera korzystne dla zdrowia minerały, które są usuwane z oczyszczonej lub filtrowanej wody;

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**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniarskie 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.

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 pielęgniarskie 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.

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

IM0306

- nie zawiera związków chemicznych charakterystycznych dla kranówki, takich jak fluor czy chlor i nie przepływa przez zanieczyszczone ołowiane rury wodociągowe;

- bardziej nawadnia organizm niż zwykła woda;
- lepiej smakuje.

O krok dalej idzie M u k h a n d e Singh – założyciel firmy „Living Waters”

sprzedającej surową wodę w butelkach – który w tekście opublikowanym przez The New York Times przekonuje, że woda z kranu to nic innego jak woda z toalety z dodatkiem leków antykoncepcyjnych, chloru i fluoru. Jego zdaniem ten ostatni składnik nie ma żadnego wpływu na stan naszych zębów, gdyż tak naprawdę służy do... kontroli umysłu. Aby było ciekawiej, Mukhande Singh twierdzi, że sprzedawana przez niego surowa woda jest zdatna do użytku tylko... przez jeden cykl Księżyca. Potem robi się zielona i jest już niedobra.

Surowa woda – czy picie surowej wody szkodzi zdrowiu?

Brak jakichkolwiek dowodów na to, by surowa woda zawierała jakiegokolwiek potrzebne organizmowi „probiotyczne bakterie”. Naukowcy nie mają za to żadnych wątpliwości, że surowa woda może zawierać substancje szkodliwe dla zdrowia.

Surowa woda to woda nieprzetworzona i niefiltrowana, a co za tym idzie – niesterylna. Taka woda, nawet jeśli pochodzi z krystalicznie czystego górskiego strumienia, może zawierać liczne wirusy, bakterie, m.in. bakterie E. coli, które wywołują poważne zatrucia pokarmowe, co wywołuje objawy, takie jak wymioty i ostre biegunki, a także zakażenie układu moczowego. W skrajnych przypadkach bakteria E. coli może nawet doprowadzić do zapalenia opon mózgowych i sepsy. Surowa woda jest droga. Sprzedawana jest w sklepach ze zdrową żywnością, co sugeruje, że ma wyjątkowe właściwości. Tymczasem może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu.

Wskazywane są również inne zagrożenia, takie jak zakażenie bakteriami, które mogą wywołać choroby układu pokarmowego, takie jak biegunki i wymioty. Wskazywane są również inne zagrożenia, takie jak zakażenie bakteriami, które mogą wywołać choroby układu pokarmowego, takie jak biegunki i wymioty.



Wskazywane są również inne zagrożenia, takie jak zakażenie bakteriami, które mogą wywołać choroby układu pokarmowego, takie jak biegunki i wymioty.

Surowa woda może być też źródłem licznych pasożytów przewodu pokarmowego, takich jak, np. ogoniaszek jelitowy. Ten ostatni wywołuje giardiozę, jedną z najczęściej występujących chorób pasożytniczych u ludzi, psów i kotów.

Surowa woda może być też przyczyną wirusowego zapalenia wątroby typu A oraz źródłem patogenów odpowiedzialnych za choroby takie jak cholera, czerwotka, dur brzuszny.

Przed wprowadzeniem systemu



**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

IM0382



ORTO-LIVE

lek. med. 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

IM0630

uzdatniania wody skażone studnie, strumienie czy jeziora potrafiły zabijać całe wsie i miasta. Picie surowej wody może stać się przyczyną epidemii czy nawet pandemii.

Warto wiedzieć Surowa woda – gdzie kupić? Jaka jest cena?

Surową wodę można kupić m.in. w internecie. Pod znakiem zapytania stoi skład i pochodzenie tej wody. Jaka jest jej cena? Za 1 litr surowej wody prosto z górskiego źródła w Beskidach należy zapłacić 10 zł. Drogo? W USA jest jeszcze drożej. Za dzbanki z raw water o pojemności 2,5 galona (niecałe 10 litrów) trzeba zapłacić... 37 dolarów, czyli ok. 130 zł. Koszt dzbanka dekoracyjnego o tej samej pojemności wzrasta do 60 dolarów.

Surowa woda a woda z kranu

Woda w polskich kranach jest bardzo dobrej jakości – badania potwierdzają, że w większości przypadków nie ma różnicy między nią (oprócz oczywiście ceny), a wodą sprzedawaną jako mineralna. Może być filtrowana, dezynfekowana chlorem, ozonem czy promieniami UV. Celem tych zabiegów jest eliminacja wirusów i bakterii, które dość powszechnie występują w środowisku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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**

AA0289

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

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

BURSZTYN – właściwości lecznicze.
Jak powstaje bursztyn?

Bursztyn ma właściwości lecznicze? Medycyna naturalna dawno doceniła lecznicze właściwości kamienia nazywanego niegdyś złotem Północy. Zaleca więc nalewkę z bursztynu, noszenie ozdób albo używanie kosmetyków z niego wytworzonych. Bursztyn wspomaga leczenie reumatyzmu i astmy, obniża ciśnienie i przyspiesza gojenie.

Bursztyn (sukcynit, dawniej jantaru) to skamieniała żywica drzew iglastych, które rosły przed 50 milionami lat, występująca w postaci żółtych lub brunatnych bryłek. Właściwości lecznicze bursztynu znane są od dawna.

W starożytności bursztyn fascynował Arystotelesa, Talesa z Miletu i Owidiusza. Kleopatra paliła go, używając jako kadzidła. W wierzeniach germań-



skich występował pod nazwą lukstein, co znaczy moczyć rysia. Mówiono też, że jest ambra, wydzieliną kaszalotów.

Nazwa bursztyn pochodzi z niemieckiego. Boernstein to palący się kamień. Słowianie nazywali go jantarem. Od wieków fascynował tym, że palony wydzieliał intensywny zapach, łatwo się kruszył, był ciepły w dotyku i, jak żaden kamień, można go było naelektryzować.

Jak powstaje bursztyn?

Dawniej nad brzegami morza rosło dużo drzew, które wydzielają żywicę (to żółtawa, lepka ciecz, która leczy drzewo, gdy się „skaleczy”). Taka żywica dostawała się do morza, a po wielu, wielu latach stwardniała i stała się bursztynem. Czasem w takim bursztynie można znaleźć owady, które się do niego przykleiły (żywica jest bardzo lepka).

Bursztyn powstawał co najmniej 50 milionów lat. Przypuszcza się, że drzewem macierzystym bursztynu jest sosna.

Właściwości lecznicze
bursztynue

W dawnej medycynie zalecano, by sproszkowany bursztyn kłaść pod pościel, bo leczył bezsenność. Mikstury z niego przyspieszały ponoc gojenie ran i kołły nerwy. Według Encyklopedii Brytyjskiej bursztyn to jeden z lepszych leków na dolegliwości reumatyczne i astmatyczne. Cóż w nim jest, że ludzie zachwycają się nim od wieków?

Bursztyn nadal stanowi tajemnicę dla naukowców, choć wiele mówią o jego niezwyklej, energetycznej właściwości. Pomimo licznych badań nie zdefiniowano jednak, na czym ona dokładnie polega. Specjaliści od medycy-

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNYdr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowejChirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna SportowaRadom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AA0326

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

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

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul.Sienkiewicza 32

ny naturalnej uważają np. że każdego z nas otacza pole elektromagnetyczne. Na skutek stresu czy choroby pojawia się w nim nadmiar ładunków dodatnich. Tymczasem nasz organizm funkcjonuje prawidłowo, gdy między ładunkami dodatnimi i ujemnymi istnieje równowaga. To dzięki bursztynowi, który wytwarza przyjazne nam ładunki ujemne, możemy ją odzyskać.

Badania wykazały, że kamień ten zawiera wiele cennych mikroelementów: krzem, magnez, żelazo, wapń, potas, związki organiczne połączone z jodem, substancje lotne, kwasy żywicne. Korzystnie na nasze zdrowie wpływa jednak bursztyn surowy, czyli nieszlifowany. Ma wtedy właściwości antybakteryjne, ułatwia gojenie, a także obniża ciśnienie tętnicze krwi, wzmacnia wydzielanie żółci, uspokaja, aktywizuje organizm do walki z chorobami i do regeneracji.

Zdaniem eksperta

Jarosław Kolec, litoterapeuta

Bursztyn nie jest panaceum

Nie wolno stosować bursztynu jako leku na wszystkie choroby. Przy bólach głowy, gardła, przeziębieniu możemy kurować się nalewką bursztynową, ale już przy poważnych schorzeniach konsultacja lekarska jest nieodzowna. Nie jestem też zwolennikiem codziennego picia nalewki.

Nadmiar jonów ujemnych, które sobie zaaplikujemy, spowoduje bowiem nadmierne wyciszenie organizmu. Litoterapeuta, opierając się na własnym doświadczeniu, dobiera odpowiedni bursztyn dla każdego pacjenta. Bierz przy tym pod uwagę jego dolegliwości, a także kształt, kolor i „energię” wydzielaną przez kamień.

Dlatego, jeśli ktoś chce sam poddać się takiej terapii, najlepiej niech skorzysta z mieszanki bursztynowych kawałeczków. Są różnorodne, więc każdy znajdzie ten najlepszy dla siebie. I pamiętajmy, by traktować terapię bursztynem tylko jako wspomagającą.

Bursztyn – nalewka

Właściwości bursztynu wykorzystuje medycyna naturalna. Jantar cie-

szyła się również uznaniem sławnego zielarza, ojca Czesława Klimuszki. Nalewkę bursztynową według jego przepisu można kupić w sklepie zielarskim, ale łatwo przygotować ją samemu.

Potrzebne do jej sporządzenia okruszy bursztynowe możemy zebrać nad morzem, kupić na giełdzie minerałów lub w sklepie zielarskim. Pamiętajmy jednak, że bursztyn, podobnie jak miód, w wysokiej temperaturze traci swoje właściwości.

Nalewkę pijemy jesienią i zimą, kiedy najczęściej atakuje grypa, a także w stanach zapalnych dróg moczowych i nerek, wrzodach żołądka i dwunastnicy. Miksturę można codziennie naciekać plecy i klatkę piersiową podczas zapalenia płuc i oskrzeli, przy gorączce i przeziębieniu.

Kilka kropli nalewki wcieramy

Dokończenie na stronie 10.

Agnieszka Sala

Pediatra

specjalista chorób dzieci

Radom,
ul. Daszyńskiego 7

przyjmuję
we wtorki i piątki 16-20
w soboty 9-15

tel. 731-279-115

w nadgarstki, skronie, kark i środek stóp, na których znajduje się punkt odpowiedzialny za nerki. Przy migrenach i bólach głowy pomoże nalewka wmasowana w skronie.

Bóle reumatyczne złagodzi nacieranie chorych stawów. Rozcieńczoną nalewkę stosujemy także jako płukankę przy stanach zapalnych gardła. W sklepach zielarskich i aptekach możemy też kupić maść bursztynową pomocną w leczeniu stłuczeń, żyłaków i bolących mięśni.



**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

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

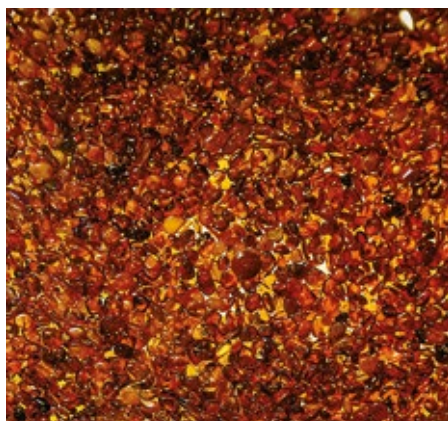
ZDROWIE
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

RBURSZTYN – właściwości lecznicze. Jak powstaje bursztyn?

Dokończenie ze strony 9.



Bursztyn bałtycki i nie tylko

Bursztyny mogą być żółte, czerwono-brązowe, ale także białe, zielone i niebieskie. Mają też różny smak, np. żółty – mdły, a biały kwaskowy, dlatego będzie najbardziej orzeźwiający. Wszystkie

można znaleźć nad Bałtykiem. Bursztyn biały, najłżejszy, zawdzięcza swą barwę liczny mikropęcherzykom powietrza. Zielony i niebieski występują stosunkowo rzadko, a ich kolory są nietrwałe.

Możemy sprawdzić, czy bursztyn jest surowy, nieszlifowany i nie poddany obróbce termicznej. Jeśli zauważymy, że ma on w środku kółeczka czy „łuski” to znak, że był podgrzewany. Możemy go też potrzebować, a następnie powąchać. Jeżeli pocujemy zapach oleju, nie kupujemy, jeśli zaś pachnie żywicą, to znaczy, że bursztyn jest surowy, że nikt go nie „ulepszał”.

Zastosowanie w kosmetyce

Litoterapeuci, stosujący w leczeniu kamienie szlachetne, podkreślają, że bursztyn wpływa korzystnie na naszą psychikę – uspokaja i wzmacnia siły twórcze. Kawałek nieoszlifowanego jantaru przyłożony w okolicę splotu słonecznego stabilizuje pracę serca, układu krążenia i śledziony.

Specjaliści od medycyny naturalnej zalecają, by przy sercowych dolegliwościach włożyć kawałeczki bursztynu do kieszeni koszuli. Przy zaburzeniach pracy tarczycy można nosić bursztyn na szyi (podobnie przy astmie, bronchicie, zapaleniu migdałków, bólach zębów).

Przed zastosowaniem bursztynu należy wyplukać go pod bieżącą wodą i położyć w nasłonecznionym miejscu, by wysechł w naturalny sposób.

Jantarowa terapia może też pomóc naszej urodzie. Specjaliści z firm kosmetycznych wykorzystują w kosmetykach właśnie bursztyn, odpowiednio długo, wolno mielony, tak, by nie wytworzyło się ciepło.

Tylko wówczas bowiem uwalnianie są elektrony, czyli korzystne ładunki ujemne. Bursztynowe kremy wzmacniają zdolności immunologiczne skóry, dotleniają ją, poprawiają ukrwienie, co sprzyja odnowie komórek.

Nawilżona i odżywiona skóra wygląda świeżo, staje się mocniejsza i bardziej odporna na alergię.

Bursztyn – cena

Obecnie bursztyn już jest traktowany jubilersko jako bardzo drogi kamień. Kilogram pojedynczych bryłek polskiego bursztynu o wadze od 10 do 20 gram kosztuje 1580 euro za



specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. **Katarzyna Żórawicz**
DERMATOLOG
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
wycinanie znamion barwnikowych

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

kilogram (jest to typowa klasa produkcyjna). Kilogram dwa razy większych bryłek, czyli o wadze od 20 do 50 g, kosztuje 2,9 tys. euro.

Ponad 5,3 tys. euro kosztuje kilogram bryłek o wadze 200–300 g. Najmniej – 430 euro – trzeba zapłacić za kilogram najmniejszych bryłek, o wadze 2–5 g.

W przypadku niektórych produktów gram bursztynu może być droższy niż gram np. złota. W porównaniu ze złotem np. gram dobrej jakości kulki z bursztynu (np. koral) o średnicy powyżej 30 mm będzie droższy niż gram złota.

Najdroższe są bursztyny z inkluzją, czyli owadem lub inną rzeczą uwieczoną w skamieniałej przed milionami lat żywicy. Tu cena jest uzależniona od rodzaju inkluzji i jest kwestią targów między sprzedającym a nabywcą.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

P/0672

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P/0638

Bogactwo natury brokuły

Brokuły posiadają wyjątkowe właściwości zdrowotne. Między innymi chronią przed rakiem, wrzodami żołądka, anemią, a także korzystnie wpływają na funkcjonowanie wzroku i regulują poziom cukru we krwi, co jest szczególnie ważne dla cukrzyków. Wszystko dzięki zawartości witamin, składników mineralnych i sulforafanu – silnego przeciwutleniacza. Sprawdź, jakie właściwości odżywcze i zdrowotne posiadają brokuły

Brokuły, inaczej zielony kalafior lub kapusta szparagowa, posiadają wyjątkowe właściwości i wartości odżywcze, co czyni je jednymi z najzdrowszych warzyw na świecie. Poza tym brokuły w smaku są delikatniejsze niż ich kuzyn kalafior, a co za tym idzie – są zdecydowanie smaczniejsze i można je komponować z wieloma potrawami.

Właściwości antynowotworowe

Brokuły wykazują właściwości antynowotworowe dzięki zawartości sulforafanu – silnego przeciwutleniacza, który

blokuje powstawanie nowotworowych mutacji DNA oraz ułatwia likwidację komórek tworzącego się nowotworu. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, piersi, płuc i jelita grubego, jednak tylko pod warunkiem, że brokuły będą odpowiednio ugotowane – zaznaczają naukowcy z University of Illinois na łamach „Journal of Food Science”. Z badań naukowców wynika, że warzywa zachowują swoje antyrakowe właściwości, gdy są blanszowane w temperaturze 76 st. C, a nie 86 st. C, jak to jest praktykowane do tej pory. Przego-



townie warzyw niszczy bowiem mirozynazę – enzym, który jest niezbędny do produkcji sulforafanu – wyjaśniają badacze. W związku z tym, że blanszowanie w wysokiej temperaturze jest wstępem do mrożenia warzyw, zamrożone brokuły nie zachowują zdolności wytwarzania sulforafanu, a co za tym idzie – nie mają one właściwości antyrakowych. Rozwiązaniem jest przyrządzanie brokułu na parze przez max. 3–4 minuty.

Inni amerykańscy naukowcy zalecają, by gotowane brokuły spożywać razem z innymi produktami zawierającymi aktywną mirozynazę, m.in. musztardą, rzodkiewkami, rukolą, wasabi i wszystkimi surowymi warzywami kapustnymi. Dzięki temu w brokułach szybciej aktywują się właściwości przeciwnowotworowe. Działanie antyrakowe wzmacnia

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

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

P/0430

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydłowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21.

501 741 118, 602 772 744

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

P/0516



**specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Baldys

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

PUNKTY POBRAŃ

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

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

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

także ich łączenie z pomidorami.

Brokuły mogą złagodzić objawy autyzmu

Brokuły mogą na jakiś czas złagodzić objawy autyzmu – przekonują naukowcy ze Szpitala Dziecięcego Mass General i Uniwersytetu Medycznego Johns Hopkinsa (USA) na łamach czasopisma „PNAS”. Wszystko dzięki zawartości sulforafanu, który chroni przed stanem zapalnym wywołanym przez stres oksydacyjny, charakterystyczny dla osób z autyzmem. Jak twierdzą badacze, terapia z zastosowaniem tej substancji poprawia ogólne funkcjonowanie chorych. Jak wynika z badań, pacjenci, którzy do tej pory nie porozumiewali się głosem, mową ani gestem, stali się bardziej komunikatywni (np. podają drugiemu człowiekowi rękę). Ograniczone zostały także ich dziwne zachowania. Niestety efekty terapii są tylko czasowe i ustępują wraz z jej zakończeniem.

Brokuły mogą uchronić przed wrzodami

Brokuły oraz kiełki brokułów mogą uchronić przed wrzodami żołądka i dwunastnicy. Zawarty w tych zielonych warzywach ww. sulforafan niszczy Helicobacter pylori – bakterie, które mogą się przyczynić do rozwoju wrzodów, a także szeregu innych zaburzeń, w tym zapalenia błony śluzowej żołądka, zapalenia przełyku, a nawet raka żołądka – przekonują naukowcy z Uniwersytetu Medycznego Johns Hopkinsa w Baltimore (USA). Z ich badań wynika, że sulforafan zabija Helicobacter pylori niezależnie od tego czy bakteria jest wewnątrz, czy na zewnątrz komórek błony śluzowej żołądka. Ponadto zabija nawet szczepy, które stają się odporne na powszechnie stosowane antybiotyki.

Brokuły na nadciśnienie tętnicze

Brokuły są skarbnicą potasu – 100 g ugotowanych warzyw zawiera

Dokończenie na stronie 15.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra

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

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

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

Krzysztof Bocheński
specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania
specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

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

Miroslaw Kupidura
specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

**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

N/0663

Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

Witaminy z grupy B i cholina

Ludzie obawiający się raka trzustki mogą uniknąć tej groźnej choroby, spożywając codziennie odpowiednią ilość witaminy B6 i choliny. Te składniki odżywcze przynoszą wiele korzyści zdrowotnych. Jedną z najważniejszych jest zmniejszanie ryzyka zachorowania na raka trzustki.

Rak trzustki to jeden z najmniej bezpiecznych rodzajów nowotworu. Pacjenci chorzy na raka trzustki mają tylko 29 procent szans na przeżycie roku od chwili postawienia diagnozy i tylko 7 procent na przeżycie pięciu lat.

Raka trzustki bardzo trudno jest wykryć w jego wczesnym stadium. Bada-

nia przesiewowe służące jego wykryciu w stadiach bezobjawowych są bardzo kosztowne i skomplikowane. Oznacza to, że kiedy pacjent zostanie zdiagnozowany, często jest już za późno.

Leczenie konwencjonalne raka trzustki polega na chirurgicznym usunięciu guza. Dokonanie tego we wczesnym

etapie choroby zwiększa szanse na przeżycie przynajmniej pięciu lat o 27 procent, ale kiedy rak dociera do węzłów chłonnych lub sąsiednich komórek, szansa ta spada do 11 procent.

Witamina B6 ma znaczący wpływ na aktywność enzymów odpowiedzialnych za ścieżkę metylacji – proces, w ramach którego grupy metylowe zostają dodane do cząsteczki DNA. Metylacja czynników transkrypcyjnych hamuje ekspresję DNA. Ponadto witamina B6 ma również działanie przeciwutleniające. Chroni informacje genetyczne przed uszkodzeniem w następstwie stresu oksydacyjnego. Cholina jest natomiast substancją podobną do witamin. Pełni ona funkcję dawcy metylu. Podobnie jak witamina B6 może chronić zdrowe komórki przed nowotworem.

Dodatkowo te dwa składniki odżywcze wspierają zdrowie na wiele innych sposobów. Witamina B6 usprawnia metabolizm, utrzymuje krew i poziom hormonów w normie oraz obniża ryzyko udaru. Cholina wzmacnia

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

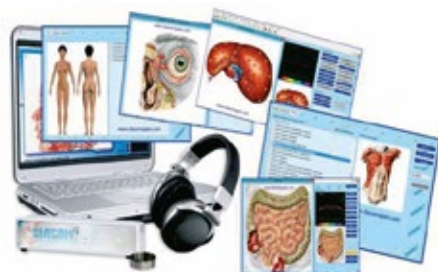
N/0544

również zdrowy metabolizm i poprawia działanie mózgu, wątroby, mięśni i nerwów.

Źródło: Na podstawie <https://tinyurl.com/y54jllr8>

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU
I TERAPII PLAZMOWYCH
Radom, ul. Konrada Vietha 23



Radom ul. Konrada Vietha 23

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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0546

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Fizjoterapeuta
mgr **Kamil Zasławski**
TERAPIA MANUALNA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

L/0600

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

N/0215

ORTO-LIVE

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

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

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

N/0647

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A

 CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Bogactwo natury brokuły

Dokończenie ze strony 13.

aż 295 mg tego pierwiastka. Dzięki potasowi naczynia krwionośne są bardziej drożne, co sprawia, że krew krąży swobodniej. Efektem jest spadek ciśnienia. Ponadto potas przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu z organizmu, co również sprzyja obniżeniu poziomu ciśnienia. W związku z tym powinny po nie sięgać osoby zmagające się z nadciśnieniem tętniczym.

Brokuły na mocne stawy

Brokuły wzmacniają stawy i sprawiają, że są bardziej elastyczne. Wszystko m.in. dzięki zawartości w sporych ilościach witaminy C (64,9 mg w 100 g ugotowanych warzyw), która jest niezbędna do wytwarzania kolagenu, który z kolei buduje chrząstkę, poprawia stan tkanki łącznej i odpowiada za kondycję stawów i ścięgien.

Brokuły na zdrowe oczy

Brokuły zawierają luteinę, zeaksantynę, witaminę B2 i witaminę C – substancje, które zabezpieczają przed zaburzeniami wzroku związanymi z wiekiem. Mogą m.in. zmniejszyć ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej.

Brokuły a cukrzyca

Indeks glikemiczny brokułów wynosi 15, jednak cukrzycy powinni po nie sięgać nie tylko z tego względu. Brokuły mogą bowiem zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego u chorych na cukrzycę, którzy, ze względu na wysoki poziom glukozy

we krwi, są aż pięciokrotnie bardziej narażeni na rozwój tych chorób niż inni pacjenci – przekonują naukowcy z University of Warwick, których wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie „Diabetes”. Swoje wyjątkowe właściwości brokuły zawdzięczają sulforafanowi, który pobudza wytwarzanie enzymu chroniącego naczynia krwionośne i pozwala się im regenerować.

Ponadto warzywa te zawierają chrom, którego współdziałanie z insuliną zapewnia zachowanie optymalnego poziomu cukru we krwi.

Brokuły a odchudzanie

Brokuły są niskokaloryczne – 100 g ugotowanych warzyw dostarcza tylko 35 kcal. Poza tym posiadają błonnik, który wypełnia żołądek, na długo dając uczucie sytości, a co za tym idzie – zapobiega podjadaniu. Nie powinny być jednak

głównym składnikiem diety odchudzającej, ponieważ, podobnie jak inne warzywa kapustne, powodują wzdęcia i gazy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/0335



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

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002



www.lab-medic.pl

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

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

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

Zapisy i rejestracja

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

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

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

Sawoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1

Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

53 proc. polskich seniorów jest nieaktywnych fizycznie

Aż 36 proc. osób powyżej 60. roku życia uważa, że główną przeszkodą w drodze do aktywnego trybu życia jest ich wiek, a ponad połowa z nich nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, w tym nawet spacerów. Aktywizacja ruchowa seniorów staje się coraz ważniejsza, ponieważ według prognoz GUS w 2050 r. po sześćdziesiątce będzie już 40 proc. Polaków.

Pomimo pozytywnych zmian w stylu życia Polaków i rosnącej aktywności fizycznej jej poziom jest wciąż niewystarczający. Według raportu MultiSport Index 2019 tylko 64 proc. dorosłych Polaków podejmuje aktywność fizyczną (uwzględniając

czynności rekreacyjne, takie jak spacer czy jazda na rowerze w celach transportowych) minimum raz w miesiącu. Na drugim biegunie znajduje się 36 proc. Polaków, którzy nie podejmują żadnej aktywności fizycznej, w tym nawet zwykłych spacerów. Najgorzej sytuacja przedstawia się wśród osób w wieku powyżej 55. roku życia – aż 53 proc. z nich nie podjęło żadnej aktywności fizycznej w przeciągu ostatnich 6 miesięcy.

Wraz z postępującym procesem starzenia się polskiego społeczeństwa rośnie potrzeba aktywizacji ruchowej osób starszych. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2018 r. mieszkańców Polski miał przeciętnie blisko 41 lat. Rośnie również grupa osób w wieku 65 lat i więcej – ich udział w ogólnej populacji wyniósł w ubiegłym roku 17,5 proc. (dla porówna-

nia w 1990 r. osoby te stanowiły 10 proc. ludności). Obecnie indeks starości w Polsce wynosi 115, co oznacza, że na 100 dzieci w wieku 0–14 lat przypada 115 osób w wieku 65 lat i więcej.

Po trzydziestce zdrowie wygrywa z sylwetką

W kontekście zdrowia i jakości życia seniorów coraz częściej słyszy się o zjawisku Healthy Ageing. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowe starzenie się jako „proces rozwijania i utrzymywania zdolności funkcjonalnej umożliwiającej dobre samopoczucie w starszym wieku”. W tym przypadku zdolność funkcjonalna rozumiana jest jako umiejętność wykonywania codziennych zadań i obowiązków w sposób bezpieczny i swobodny, bez nadmier- nego wysiłku czy zmęczenia.

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

F/0456

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73

„MEDICON”

Radom ul. Gagarina 1

tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG

**Doppler naczyń,
operacje**

**oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia**

www.drkuklinski.pl

F/0061

lek. 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

Umiejętność tę w dużym stopniu rozwija regularnie podejmowana aktywność fizyczna, która nie tylko przeciwdziała ryzyku niepełnosprawności i wpływa korzystnie na sprawność psychofizyczną, ale stanowi też istotny element profilaktyki zdrowotnej. To szczególnie ważne, ponieważ WHO alarmuje, że brak aktywności jest czwartą przyczyną śmiertelności na świecie, zaraz za nadciśnieniem tętniczym, paleniem papierosów oraz podwyższonym poziomem glukozy we krwi i odpowiada za 3,2 miliona zgonów rocznie.

Wśród wszystkich aktywnych fizycznie Polaków aż 43 proc. osób po 30. roku życia przyznaje, że najważniejszym motywatorem do podejmowania aktywności jest zdrowie.

Nie ćwiczymy ze względu na wiek

Wśród osób powyżej 55. roku życia w Polsce największy wpływ na obecność aktywności lub jej brak w codziennym życiu ma wykształcenie (39,6 proc.), postrzeganie społeczności lokalnej (23 proc.) oraz angażowanie seniorów w stałą grupę zainteresowań (18,2 proc.). Okazuje się, że przynależność do tego typu grup, nawet niezwiązanych

z uprawianiem sportu, koreluje z aktywnością fizyczną danej osoby. Dla ogółu Polaków najsilniejszą determinantą aktywności jest wiek (29,9 proc.) – według badania im osoba jest starsza, tym prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna, rośnie.

Aktywność polskich seniorów

Według ekspertów organizm człowieka

zaczyna starzeć się około 20–25 roku życia, a zmiany dotyczą wszystkich układów ciała – szczególnie odczuwalne w życiu codziennym są te zachodzące w układzie krążeniowo-oddechowym oraz mięśniowo-szkieletowym.

Jak przytacza w książce psychiatra dr Anders Hansen, „kiedy naukowcy przez ponad 20 lat obserwowali 20 tys. kobiet między 70. a 81. rokiem życia, okazało się, że u tych, które były aktywne fizycznie, pamięć pozostawała zdecydowanie lepsza niż u tych nieaktywnych. Ponadto koncentracja i percepcja były o wiele lepsze. Różnice w działaniu mózgu kobiet okazały się tak duże, że odpowiadały trzem latom starzenia się. Mózgi aktywnych kobiet były więc średnio trzy lata młodsze pod względem procesów



mgr **Joanna Dunin**
psycholog i psychoterapeutka



Psychoterapia
w Radomiu
w nurcie Analizy
Bioenergetycznej
Alexandra Lowena

„Prawdziwym kryterium udanej terapii jest to, że zapoczątkowuje ona proces rozwoju, który pacjent może kontynuować bez pomocy terapeuty”. *Alexander Lowen*

/PsychoterapiaLowen
 Podleśna 98, Radom
 504 170 348

www.polaczenie-psychoterapia.pl

myślowych, niż wskazywałby na to ich wiek biologiczny”.

Warto dodać, że kobiety wcale nie ćwiczyły intensywnie – wystarczające okazało się zaledwie 20 minut spaceru każdego dnia. Ruch i dobra wydolność fizyczna poprawiają nie tylko zdrowie psychiczne i fizyczne, ale i jakość życia seniorów. Z kolei według dr. Ernesta Kuchara, specjalisty medycyny sportowej, o 90 proc. zmniejszają one ryzyko demencji, poprawiają mikrostrukturę mózgu i pamięć osób starszych, co jest szczególnie ważne w obliczu zmian demograficznych i starzenia się polskiego społeczeństwa.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

M/0381

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

**Radom | ul. Mieszka I 1/3
obok Poradni Laryngologicznej**

tel. 789 218 601

pn-pt w godz. 8.30-16.30

SŁUCHMED



AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCIKATYNIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.plGABINET 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 Szwe

SZWEDENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801

J/0515

ortodonta

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

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

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

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro**605 384 773**
48 363 53 66

J/0295

AI w medycynie

Prawo nie nadąża za rozwojem sztucznej inteligencji w medycynie

Sztuczna inteligencja (ang. AI – Artificial Intelligence) dynamicznie się rozwija i stanowi przyszłość medycyny. Nadal brakuje jednak regulacji na poziomie międzynarodowym – zwłaszcza legalnej definicji – określających sztuczną inteligencję i, co się z tym wiąże, jasności co do kwestii odpowiedzialności za ewentualne błędy lekarskie, które powstały przy stosowaniu sprzętu wspomagającego przez AI.

Potencjał AI w medycynie

Narzędzia diagnostyczne, które są wspierane przez sztuczną inteligencję, podnoszą jakość i efektywność opieki zdrowotnej. Wykorzystuje się je przede wszystkim przy przeprowadzaniu wywiadu z pacjentem, analizie wyników badań, monitorowaniu stanu leczonej osoby

i wykonywaniu wielu innych czynności przez lekarza w celu postawienia odpowiedniej diagnozy. Ich prawidłowe funkcjonowanie zależy głównie od dużej ilości zróżnicowanych informacji, w tym danych szczególnych dotyczących pacjentów.

– Niekontrolowany dostęp do takich informacji może doprowadzić do szkód w indywidualnym interesie jednostki. Sceptycznie wypowiadają się na temat kumulacji danych ośrodki oferujące prywatną opiekę zdrowotną, które nie chcą dzielić się posiadanymi zasobami informacji o swoich pacjentach – mówi Konrad Jagocha, Associate, Kancelaria Prawna Chałas i Wspólnicy.

Obecnie w medycynie korzysta się już z kilku systemów AI. Jednym z nich



jest DXplain – program, który po przeanalizowaniu zestawu objawów zaobserwowanych u pacjenta przedstawia listę możliwych diagnoz. Ostateczny wybór pozostawia on jednak lekarzowi. Warto zwrócić uwagę także na Germ-Watcher. Jest to laboratoryjny system informacyjny, który wykrywa, śledzi oraz bada możliwość występowania zakażeń u osób hospitalizowanych.

Zdecydowanie przełomem było

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00695 726 422
48 360 64 36

J/0043

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/0543

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

wprowadzenie zrobotyzowanych systemów chirurgicznych. Przy wykorzystaniu systemu da Vinci z robotycznymi ramionami, precyzyjnym ruchem i magnetycznym wzrokiem lekarze są w stanie przeprowadzić operacje, które nie byłyby możliwe przy wykorzystywaniu standardowych procedur.

Potrzeba regulacji

Parlament Europejski wraz z Europejskim Komitetem Ekonomiczno-Społecznym wskazuje, że konieczne jest wypracowanie precyzyjnej definicji sztucznej inteligencji. Powinna spełniać wymogi dużej ostrości, a co się z tym wiąże, nie wprowadzać dodatkowych niejasności, wątpliwości bądź luk prawnych, oraz być na tyle „otwarta” technologicznie, aby nie hamować w przyszłości potencjalnego rozwoju technologii AI.

Definicja legalnej sztucznej inteligencji pozwoliłaby na określenie, kto odpowiada za ewentualne błędy lekarskie, które powstały przy stosowaniu maszyn wspomaganych przez AI.

– Kierując się przepisami prawa cywilnego, aby móc przypisać odpowiedzialność danemu podmiotowi, musi zaistnieć m.in. jedna z przesła-

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

nek, adekwatny związek przyczynowy pomiędzy jego działaniem lub zaniechaniem a zdarzeniem, w wyniku którego powstała szkoda. Przypisanie odpowiedzialności cywilnej podmiotowi za działanie powstałe na skutek sztucznej inteligencji wydaje się bardzo trudne. Lekarz nie jest w stanie przewidzieć intencji autonomicznej jednostki. Jest to problem, na który zwracają uwagę zwłaszcza przeciwnicy wykorzystywania AI w medycynie – zauważa Konrad Jagocha, Associate, Kancelaria Prawna Chałas i Wspólnicy.

Warto również zwrócić uwagę na to, że opracowywanie diagnoz przez maszyny z zasobami sztucznej inteligencji jest statystycznie skuteczniejsze i szybsze niż przez lekarzy. Eksperti podkreślają jednak, że AI w medycynie powinna być pod ciągłym nadzorem człowieka ze względu na wagę skutków, jakie może przynieść jakiekolwiek zakłócenie. Dla przykładu w takim duchu działa amerykańska rządowa Agencja Żywności i Leków (FDA od ang. Food and Drug Administration) zezwalająca lekarzom na prowadzenie jedynie takich badań z zastosowaniem AI, które cechuje niskie ryzyko.

Źródło: poradnikzdrowie.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

NZOZ DENT-ARTIS

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

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

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

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

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

tel. 48 33 12 012
606 712 214

unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40 www.unident.radom.pl

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 ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych 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

Kolejny wysokiej klasy specjalista w poradni lekarskiej Mój Lekarz w Radomiu



Od listopada 2019 roku w Poradni Specjalistycznej **MÓJ LEKARZ** będzie konsultował pacjentów prof. dr hab. n. med. Dariusz Kosior, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych, kardiologii i medycyny sportowej, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej – Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie.

Paweł Sławiński: Witam Pana Profesora.

Prof. Dariusz Kosior: Dzień dobry Panie Pawle.

Od listopada będzie Pan konsultował radomskich pacjentów w Poradni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ. Co skłoniło Pana do tej decyzji?

Jak Pan wie, jestem rodowitym radomianinem. Co prawda moje życie zawodowe związałem z Warszawą, ale serce pozostało w rodzinnym Radomiu. Tu mieszkają moi rodzice i mam tu wielu przyjaciół.

Pracuje Pan w renomowanej placówce medycznej. Czy może Pan Profesor przybliżyć naszym czytelnikom jej historię?

Zrobię to z wielką przyjemnością.

Oddział Kardiologii Centralnego Szpitala Klinicznego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Warszawie, którym kieruję od 2011 roku, powstał w roku 1980. Przemianowany w latach późniejszych na Klinikę Kardiologii od początku swego istnienia kierowany był przez prof. Ryszarda Jacka Żochowskiego, specjalistę chorób

wewnętrznych, kardiologa, ale także polityka, posła na sejm I i II kadencji i ministra zdrowia. W latach 1998–2001 funkcję kierownika Kliniki Kardiologii pełnił dr hab. n. med. Marek Dąbrowski. W roku 2001 na bazie Kliniki Kardiologii zostały stworzone dwa niezależne ośrodki: Klinika Kardiologii Inwazyjnej kierowana do dzisiaj przez prof. Roberta J. Gila oraz Klinika Kardiologii Zachowawczej i Nadciśnienia Tętniczego kierowana w latach 2001–2011 przez prof. Marka Kochmańskiego. Od roku 2014 funkcjonuje ona pod nową nazwą jako Klinika Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego.

Panie Profesorze, Pana kariera zawodowa jest bardzo bogata. Czy mógłby Pan zapoznać naszych czytelników ze swoimi dokonaniami zawodowymi?

W czasie dotychczasowej pracy zawodowej odbyłem liczne staże i kursy doskonalące, głównie w dziedzinie kardiologii i medycyny sportowej, ze szczególnym uwzględnieniem dotychczasowych zainteresowań obejmujących problematykę z zakresu kardiologii inwazyjnej, w tym przeszkońskich metod leczenia chorób strukturalnych serca, kardiologicznej nieinwazyjnej diagnostyki obrazowej oraz zaburzeń rytmu serca. Odbyte do tej pory liczne szkolenia w uczelniach krajowych i zagranicznych miały na celu pozyskanie wiedzy i doświadczenia w zakresie medycyny personalizowanej oraz organizacji nauczania na wydziale medycznym, kierunek lekarski z uwzględnieniem wielodyscyplinarnego nauczania modułowego w oparciu o dotychczasowe doświadczenia wiodą-

cych uczelni europejskich i północnoamerykańskich. Większość z odbytych szkoleń zaowocowała długoterminową współpracą naukową, jak i dydaktyczną.

Panie Profesorze, ostatnio rozmawiałem z moimi przyjaciółmi na temat chorób sercowo-naczyniowych występujących z łuszczycą. Czy mógłby Pan rozwinąć ten temat?

Do niedawna uważaliśmy, że łuszczyca jest to choroba głównie skóry, natomiast dziś już na pewno wiemy, że jest to choroba ogólnoustrojowa, przewlekła o etiologii zapalnej i poza typowym dla siebie niekorzystnym przebiegiem z zajęciem układu kostno-stawowego może także dotyczyć, albo przede wszystkim dotyczyć, układu sercowo-naczyniowego. Myślimy tutaj głównie o patologiiach ze strony serca bądź dużych naczyń. Pacjenci z łuszczycą mają podwyższone ryzyko rozwoju miażdżycy (zwłaszcza przedwczesnej u kobiet), a co za tym idzie choroby niedokrwiennej serca, zawału, udaru centralnego układu nerwowego i innych powikłań zatorowych, które mogą zakończyć się w sposób niekorzystny.

Łuszczyca poza miażdżycą, zawałami i udarami współistnieje także z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (do pełnoobjawowej cukrzycy włącznie), z zaburzeniami gospodarki lipidowej, czyli hipercholesterolemią i hipertrójglicydemią. Predysponuje również do przedwczesnego występowania nadciśnienia tętniczego. Natomiast z patofizjologicznego punktu widzenia u osób z łuszczycą poja-

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY

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

Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
rehabilitacja

okodora.wroglwa.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

O/0467

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

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

wiają się predyspozycje do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie do nadmiernej masy ciała, która prowadzi do nadwagi i otyłości. Przy zwiększonym ryzyku występowania miażdżycy w sposób istotny potęguje to dynamikę tego procesu ze względu na nagromadzenie licznych innych czynników ryzyka, takich o których już wspominałem, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki węglowodanowej czy też lipidowej.

Pacjenci z łuszczycą, ze względu na bardzo rozległe zmiany skórne, bądź też ograniczające ich aktywność zmiany stawowe, często ograniczają swoje kontakty towarzyskie. W ten sposób sama jednostka chorobowa prowadzi do różnej formy i różnego stopnia wykluczenia, co pociąga ze sobą różne i o różnym stopniu nasilenia stany depresyjne. Pacjenci ci wówczas nie stosują się do zaleceń żywieniowych. Bardzo często palą również papierosy. W tym przypadku odsetek kobiet jak i mężczyzn chorych na łuszczycę zdecydowanie jest większy, jeżeli chodzi o palaczy niż w populacji ogólnej. Dodatkowo ze względu na ogólnoustrojowy charakter zajęcia stawów pacjenci ci bardzo rzadko podejmują aktywność fizyczną. Wszystkie te czynniki w sposób niekorzystny wpływają na funkcjonowanie układu krążenia, co predysponuje do rozwoju różnych jednostek chorobowych, o których wspominałem wcześniej.

To co Pan przekazał, jest niezmiernie interesujące, ale ramy artykułu nie pozwalają mi na zadawanie Panu dalszych pytań. Myślę, że uda mi się Pana Profesora namówić na cykl artykułów na tematy kardiologiczne i chorób wewnętrznych. Na dzisiaj bardzo dziękuję.

Pozdrawiam bardzo serdecznie czytelników Zdrówka i zapraszam do spotkania w Poradni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM.

Terminy konsultacji z profesorem Dariuszem A. Kosiorem należy uzgadniać pod numerem telefonu 694 880 044.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

**WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044**

NASZ ZESPÓŁ

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

Kardiolog, Internista, Medycyna Sportowa - prof. dr hab. n. med. **Dariusz Kosior** – Kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego w Warszawie

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, Pediatria – prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska** – Instytut Diabetologii w Warszawie

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

Chirurg naczyniowy – dr. n. med. **Andrzej Ostrach**

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – dr. n. med. **Marek Stępień**

Laryngolog, Otolaryngolog – dr. n. med. **Wojciech Chlebny**

Onkolog, Radioterapeuta – dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**

Internista, Alergolog – lek. med. **Jacek Burski**

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – lek. med. **Krystyna Budzynowska**

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

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**

Pediatria, Internista, Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochoł**

Ortopeda – lek. med. **Andrzej Sawicki**

Psychiatra, Psychoterapeuta – lek. med. **Anna Zdzimira**

Psychiatra, – lek. med. **Jan Kopacz**

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

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

**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- Kordys

przyjmuje

Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17**tel. 603-055-125**

N/0503

Jesteś tym, co jesz. 8 produktów dobrych dla cery

Na pewno znasz powiedzenie „Jesteś tym, co jesz” – świadomymi wyborami dietetycznymi możemy zdumiewająco wpływać na nasze zdrowie oraz wygląd. Warto do elementów rutyny pielęgnacyjnej swojej cery dołączyć posiłki ze składnikami, które wzmocnią jej nawilżenie, będą walczyć z procesami starzenia się, a nawet z trądzikiem i wypryskami.

Poznaj 8 produktów dobrych dla twojej cery!

Czytając etykiety i składniki kosmetyków, zwracamy uwagę na ich najważniejsze, aktywne składniki. Często są to witaminy albo olejki z nasion czy orzechów, które równie skutecznie będą działać „od wewnątrz” naszego organizmu, jeśli ich odpowiednią ilość wprowadzimy do diety.

Tak naprawdę większość klasycznych superfoods (jak warzywa, orzechy,

ryby), jak i pojawiające się co jakiś czas nowinki spożywcze, zawierają w sobie moc elementów, które będą miały korzystny wpływ na wygląd naszej skóry.

Żeby uporządkować tę wiedzę, przedstawiamy 8 produktów, których twoja cera potrzebuje nie mniej niż peelingów i kremów.

1. Łosoś atlantycki

Najlepiej z dzikiej hodowli. Łosoś to

źródło kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6, a także witaminy A, witaminy D i witaminy E. Jednym z kwasów omega-3 jest DHA, kwas dokozaheksaenowy, będący naturalnym składnikiem skóry, więc uzupełnianie go poprzez dietę sprawia, że skóra jest gładka, bardziej napięta, a nawet można pożegnać się z kilkoma zmarszczkami.

Kwasy alfa-linolenowy i gamma-linolenowy odpowiadają za nawilżenie skóry, jeśli więc twoja skóra jest ciągle przesuszona, pomimo stosowania kremów nawilżających, może to być znak niedoborów kwasów tłuszczowych.

Wspomniane wyżej witaminy A, D i E, to tak zwane „witaminy młodości”, przeciwutleniacze, które spowalniają procesy starzenia się skóry i biorą udział w regeneracji naszej skóry od wewnątrz. Niestety czasem znalezienie dobrej jakości łosia jest problematyczne, ale jeżeli zależy nam na przyjmowaniu tych cennych kwasów i witamin, możemy je suplementować, na przykład pod postacią tranu.

**JAROSŁAW
KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0620

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

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. KellesKrauza 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
 Diagnostyka 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 naczyniowego.
 Leczenie zapaleń naczyń
 Leczenie osteoporozy.
 Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
 tel. 602 660 944, 532 004 781
 Radom ul. Lekarska 2A
 ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0593

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

G/0102

WROMED
 Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
 lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
 specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
 pn., wt., śr., czw. od godz. 15 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

AB/0136

2. Olej lniany

Olej lniany to źródło omega-3 dla wegetarian i wegan, w szczególności wspomnianego wyżej kwasu alfa-linolenowego. Dodatkowo zawiera też odpowiednie proporcje kwasów omega-6 i omega-9, a także witaminę E. Olej lniany spożywany na zimno może być dodawany do sałatek, kanapek, past czy hummusu. Żeby przyjąć odpowiednią dawkę kwasów tłuszczowych, zalecane jest spożycie od dwóch do sześciu łyżek oleju dziennie.

3. Marchewka

Marchewka, a oprócz niej także morele, jarmuż i szpinak, czyli źródła beta-karotenu – prowitaminę A. Beta-karoten to przeciwutleniacz, a więc chroni przed wolnymi rodnikami.

O jego spożyciu mówi się więcej w okresie letnim, ponieważ jednocześnie wspomaga ochronę skóry przed działaniem promieni słonecznych



i wzmacnia oraz przedłuża efekt opalenizny.

To jednak nie wszystko. Beta-karoten bierze udział w produkcji włókien kolagenowych, których niszczenie

powoduje suchość skóry oraz zmarszczki. Dobrze wpłynie też na skórę trądzikową, regulując wydzielanie sebum.

Dokończenie na stronie 26.

GABINET LECARSKI
 USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
 nagrania DVD i zdjęcia
Ilek.med. Anna Kucharska
 specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
 PRZYJMUJE:
 codziennie 9-12
 pon. 16-17, śr., pt. 17-19
 tel. 603795797
Ilek.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

G/0343

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
 specjalista ginekolog - położnik
 zastępca kierownika oddziału
 tel. 601 812 317
 mariwit@op.pl
 PRZYJMUJE:
 Radom, ul. 25-Czerwca 4
 pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
 Kozienice, ul. Radomska 11
 śr. od 15.30
 Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
 (CMP Ursynów)
 pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

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

G/0526

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

**PIEŁĘGNIARSKA
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

Jak żyć ze stomią?

Model Opieki nad Pacjentem ze Stomią oraz Karta Praw Osoby ze Stomią Międzynarodowego Stowarzyszenia Stomijnego (IOA):

– każdy pacjent przed operacją powinien uzyskać porady, które pozwolą mu podjąć w pełni świadomie decyzję o operacji, dadzą wiedzę o korzyściach wynikających z leczenia oraz zasadniczych aspektach życia ze stomią;

– stomia powinna być wytworzona w optymalnym dla pacjenta miejscu, zgodnie z zasadami medycznymi i z uwzględnieniem wszystkiego, co będzie sprzyjało komfortowi pacjenta, takie jest podstawowe prawo pacjenta;

– pacjent ma prawo do uzyskania wsparcia specjalistów medycznych i specjalistycznej opieki pielęgniarstwa tak przed, jak i po operacji; zarówno w czasie pobytu w szpitalu oraz po powrocie do domu osoba ze stomią ma prawo otrzymać pełną, bezstronną i obiektywną informację dotyczącą sprzętu stomijnego oraz zasad i sposobów zaopatrzenia w ten sprzęt;

– osoba ze stomią ma prawo dokonywać wolnego wyboru sprzętu spośród dostępnego w danym kraju bez jakiegokolwiek przymusu, skrupowania i ograniczeń;

– osoba ze stomią ma prawo do informacji o krajowym towarzystwie stomijnym oraz ma prawo do uzyskania wsparcia ze strony takiego towarzystwa;

– osoba ze stomią ma prawo do uzyskania wszelkich informacji ważnych z punktu widzenia jej życia oraz pracy, ma prawo oczekiwać takich informacji dla rodziny i przyjaciół, tak aby wzrastała powszechna świadomość co do warunków, jakie są niezbędne dla przystosowania się do stomii oraz do osiągnięcia przez osoby ze stomią zadowalającej jakości życia po operacji.

Refundacja sprzętu stomijnego

Według Rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia z dnia 6 grudnia 2013 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie osobom ze stomią, urostomią, kolostomią i ileostomią przysługuje bezpłatny w 100% refundowany przez NFZ sprzęt stomijny (worki stomijne samoprzylepne jednorazowego użycia w ilości do 90 sztuk w systemie jednoczęściowym lub w równowartości ich kosztu, worki i płytki w systemie dwuczęściowym lub inny sprzęt stomijny: zestawy irygacyjne, nocne zbiorniki na moc, pasty, pudry oraz paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub ochrony skóry wokół stomii). Sprzęt stomijny jest w całości refundowany na wniosek zaopatrzenia w środki

pomocnicze w limicie kwotowym określonym przez NFZ.

Dobre zaopatrzenie stomii, to właściwy dobór sprzętu stomijnego.

**SPRZĘT STOMIJNY sprzęt 2-częściowy
Flexima® 3S**

BEZPIECZNY!

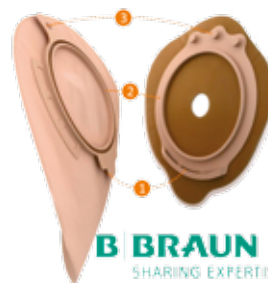
Daje poczucie bezpieczeństwa!

Jeszcze większa szczelność dzięki dokładnie dopasowującemu się systemowi łączenia mechanicznego oraz dodatkowe poczucie bezpieczeństwa zwiększone przez słyszalne kliknięcie oraz system końcowego zamknięcia.

PROSTY!

Ustawia się we właściwym położeniu!

Proste pozycjonowanie: 3 etapy dopasowywania



1. Umieść wypuszkę worka w szczelinie płytki
2. Wsuń spód pierścienia w kryzę i przesuwaj łączenie ku górze
3. Zablokuj

systemem zabezpieczającym.

Różnorodne orientacje: 3 możliwe położenia worka, w zależności od ukształtowania ciała.

MIĘKKI!

Jak część Twojego ciała!

Minimalny nacisk na brzuch: wolny kołnierz chroni przed dyskomfortem podczas zakładania. Duży stopień komfortu: elastyczność po połączeniu płytki z workiem. Optymalne dopasowanie do ciała: nowa generacja tworzyw zapewnia większą dyskrekcję.

W ofercie:

- worki kolostomijne (worki zamknięte)
- worki ileostomijne (worki otwarte)
- worki urostomijne
- płytki stomijne standardowe i Convex

**Sprzęt stomijny dostępny
w sklepie medycznym**

ARMED-ORT Sp. z o.o.



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0649

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
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

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

AAV0076

Papież jezuita

To zdanie ukształtowało każdego jezuitę – także papieża Franciszka – pisałem w tym miejscu miesiąc temu. Przypomnijmy je jeszcze raz:

„Człowiek jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją. Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony”. Zdanie to jest fundamentem słynnych „Ćwiczeń Duchowych” św. Ignacego Loyoli.



Warto się nad treścią tego zdania pochylić. Jest ono jak fundament, bo na nim opiera się cała budowla, czyli miesięczne rekolekcje pozwalające spojrzeć oczyma Boga na nasze życie. Przyjęcie tych słów z wiarą, a raczej tego co jest ich treścią, pozwala uporządkować całe życie człowieka i wprowadzić w nie ład i harmonię.

Żeby zrozumieć papieża Franciszka, trzeba zgłębić treść tego zdania, jego wewnętrzną logikę i sens. Pozwala ono pojąć fenomen, jakim było pojawienie się i dynamiczny rozwój zakonu Towarzystwa Jezusowego, którym kierował Ignacy Loyola przez ostatnie lata swego życia i który to zakon jeszcze w tym okresie przekroczył liczbę 1000 jezuitów. To zdanie tłumaczy, skąd wzięta się wśród nich tak duża grupa świętych i błogosławionych i dlaczego tysiące z nich było gotowych oddać życie za Ewangelię i rzeczywiście tak uczyniło.

Wielu znanych ludzi zastanawiało się nad fenomenem jezuitów, nad dynamizmem ich działania i rozwoju. Będąc niekiedy ludźmi niewierzącymi, upatrywali oni źródło tego zjawiska w różnych czynnikach, np. w strukturze funkcjonowania zakonu. Jest rzeczą mało znaną, iż np. Lenin studiował konstytucję Towarzystwa Jezusowego i doszedł do wniosku, że „tajemnica” jezuitów tkwi w sposobie zarządzania zakonem. Nie mógł odkryć, że dynamizm jezuitów bierze się z doświadczenia Boga i uporządkowania życia, co było wynikiem przeżycia Ćwiczeń, przez które pierwszy przeszedł – prowadzony przez Boga – sam Ignacy Loyola. To Ignacy napisał, iż „ćwiczenia duchowne to przygotowywanie i usposobienie duszy po to, żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się ich już pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę”.

Nie wolno o tym zapominać, gdy próbuje się zrozumieć papieża Franciszka. On także przed laty przeszedł drogę ćwiczeń (i to nie jeden raz), by nauczyć się poznawać to, co nieuporządkowane, aby móc szukać Bożej woli i zbawić swoją duszę. Niestety wielu komentatorów papieża – stwierdzam to z przykrością – nie ma o tym najmniejszego pojęcia i próbuje relacjonować działania papieża wg swego „widzi mi się”. Warto o tym pamiętać, czytając lub słuchając różnych rewelacji o Franciszku. Spróbujmy i my pochylić się przez moment nad tym słynnym zdaniem fundamentu „Ćwiczeń Duchowych”. Czy znajdzie ono oddźwięk w naszym życiu?

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 WIZYTĘLeczenie 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

Jesteś tym, co jesz. 8 produktów dobrych dla cery

*Dokończenie ze strony 23.***4. Natka pietruszki**

W natce pietruszki znajdziemy witaminy oraz minerały, które częściej występują w produktach zwierzęcych, jest więc to obowiązkowy produkt dla osób, które jedzą mało mięsa lub nie jedzą go w ogóle.

Chodzi tu o żelazo i cynk. Niedobór żelaza stanowi ogólnoustrojowy problem zdrowotny, a jego konsekwencje nie omijają też skóry, której jest jednym z budulców. Cynk z kolei to jeden ze składników odpowiedzialnych za regenerację skóry, a przede wszystkim metabolizm kolagenu, ma więc wpływ na jej jędrność, gęstość i młody wygląd. Pomaga też w walce z trądzikiem, nie tylko dzięki regulacji działania gruczołów łojowych, ale też korzystnemu wpływowi na gospodarkę hormonalną.

Natka pietruszki nie sprawdziłaby się jednak dobrze jako źródło żelaza,

gdyby nie wysoka zawartość witaminy C, która wspomaga wchłanianie tego minerału. Witamina C to klasyczny składnik kremów przeciwzmarszczkowych i odmładzających, jest przeciwutleniaczem, wspomaga syntezę kolagenu i działa wzmacniająco na błony komórkowe. Spożywanie jej w odpowiedniej ilości to niewątpliwy krok w kierunku zachowania młodej cery jak najdłużej.

5. Pomidory

Pomidory – a dokładniej zawarty w nich likopen, to kolejny w tym zestawieniu przeciwutleniacz, który chroni skórę między innymi przed działaniem promieni słonecznych, a więc spowalnia procesy starzenia spowodowane ekspozycją na słońce.

U osób jedzących regularnie pomidory zauważono wzrost prokolagenu, a co za tym idzie poprawienie napięcia i gęstości skóry. Likopen posiada też właściwości przeciwzapalne, więc na cerę trądzikową można stosować maseczki i okłady z pomidora.

6. Zielona herbata

O właściwościach zdrowotnych zielonej herbaty można by napisać książkę. Ma ona też swój udział w utrzymaniu pięknej cery. Za młody wygląd oraz odpowiedni poziom nawilżenia skóry odpowiadają przeciwutleniacze – polifenole. Zielona herbata zawiera też witaminy A, C, E i posiada właściwości przeciwzapalne, sprawdzi się więc w walce z trądzikiem.

7. Płatki drożdżowe

Płatki drożdżowe – czyli forma nieaktywnych drożdży. To produkt,

dzięki któremu można czerpać z do-brodziejstw drożdży bez ich negatywnego wpływu na trawienie, spowodowanego fermentacją tych grzybów.

Płatki drożdżowe to źródło witamin z grupy B – B1, B2, B3 (niacyny) i B6, które mają wpływ na nawilżenie skóry oraz regenerację naskórka. Niacyna dodatkowo reguluje pracę gruczołów łojowych i zmniejsza wydzielanie sebum. Płatki drożdżowe zawierają też minerały takie jak żelazo, cynk i potas.

8. Woda

Na końcu coś oczywistego, a jednak w codziennym życiu często zaniebywanego. Żadne kremy ani diety nie spełnią swojej roli, jeżeli skóra będzie odwodniona. Sucha, zaczerwieniona skóra, z widocznymi porami może po prostu potrzebować wody, aby poprawiło się jej ukrwienie, a organizm naturalnie się oczyszczał.

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

U/0406

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

P/0045



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

Droży Czytelnicy Zdrówka.

Od marca 2018 r. (od 268. numeru) aż do sierpnia 2019 r. (do 285. numeru) w tym miejscu ukazywały się kolejne artykuły przybliżające nam historię radomskiego szpitalnictwa.

Było to możliwe dzięki uprzejmości Pana doktora Roberta Wiraszki, który udostępnił do publikacji w Informatorze Zdrówka materiały zawarte w książce zatytułowanej „O szpitalach radomskich”. Kiedy rozpoczynaliśmy cykl „O szpitalach radomskich” książka była jeszcze w przygotowaniu. W roku ubiegłym w nakładzie 300 egzemplarzy wydała ją Izba lekarska. Współautorem publikacji jest dr hab. n. med. Jerzy Reymond.

Przez 18 miesięcy poznaliśmy kolejno historię następujących szpitali:

- Szpital św. Ducha
- Szpital św. Aleksandra
- Szpital św. Kazimierza (obecnie Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. Tytusa Chałubińskiego)
- Szpital św. Zygmunta
- Samodzielny Szpital Weneryczny
- Szpital Dzieciątka św. Stanisława
- Szpital Starozakonnych (żydowski)
- Prywatny Zakład Położniczy
- Szpitale wojskowe i szpitale prowizoryczne
- Szpital Garnizonowy i lekarze 72 pp. im. płk Dionizego Czachowskiego
- Szpital psychiatryczny
- Mazowiecki Szpital Specjalistyczny sp. z o.o.
- Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 1976 r.

Wiele dat, nazwisk i zdarzeń z historii naszego miasta Radomia wymienionych było w tej rubryce. Wszystkie udokumentowane dzięki cierpliwości i żmudnej badawczej pracy autorów publikacji „O szpitalach radomskich”.

Dzisiaj w tym miejscu pragnę bardzo serdecznie podziękować Panu doktorowi Robertowi Wiraszce za zapoznanie czytelników Zdrówka z historią radomskiego szpitalnictwa. Dziękuję w imieniu swoim oraz czytelników. Składam wyrazy podziwu i uznania dla tej pracy, tak potrzebnej nam radomianom. Bo przecież nasza historia, to skąd jesteśmy i co było przed nami, jest tym, na czym dzisiaj budujemy nasze jutro.

zg

„Gdy młodzi szukają autorytetów, niech spojrzą w naszą przeszłość. W naszą chodź trudną historię, ale jakże przebogatą w wielkie wydarzenia. Pozwalające Nam spojrzeć i odnaleźć wzorce, z których w przyszłości Wy i pokolenia młodych, którzy przyjdą po Was, będą mogli czerpać wzór do naśladowania i większej miłości do miłowania Naszej ojczyzny. Tylko pamięć pozwoli nam, aby te wzory niezłomnych odważnych Polaków na długo pozostały naszą cechą narodową. Gdyż jako Słowianie mamy potencjał nie tylko w czczeniu tego co święte, lecz także, byśmy pamiętali skąd wywodzą się nasze korzenie. To święta rzecz i o niej Wy młodzi pamiętajcie”.

Jan Paweł II



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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 Warnkego** 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

Szkoły dla dorosłych szansą na przyszłość

Współczesny świat to rosnące wymagania w zakresie elastycznego i szybko dostosowywania się do potrzeb rynku pracy, nowych zawodów i nowoczesnych technologii. Tempo rozwoju i wprowadzania innowacji w każdej dziedzinie ludzkiego życia sprawia, iż zachodzi konieczność uzupełniania posiadanej wiedzy. Nabywanie umiejętności czy kwalifikacji zawodowych w kształceniu ustawicznym to nie tylko szansa na podtrzymanie zatrudnienia czy znalezienie lepszej pracy, ale także możliwość zaspokojenia własnych aspiracji i potrzeb oraz realizacja pasji i zainteresowań.

Pozyskiwanie wiedzy niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia, zajmowanego stanowiska czy doświadczenia zawodowego to najlepsza inwestycja współczesnego człowieka.

Kształcenie ustawiczne pozwala osobom dorosłym na uzyskanie i uzupełnienie wiedzy ogólnej, nabycie umiejętności i kwalifikacji zawodowych w formach szkol-

nich takich jak liceum ogólnokształcące czy szkoła policealna oraz w formach pozaszkolnych (kursach, szkoleniach). Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

Liceum Ogólnokształcące dla dorosłych

Wiele osób dorosłych, które z różnych powodów nie zdobyły wykształcenia średniego bądź nie uzyskały świadectwa dojrzałości, mogą to zrobić w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych. Mimo że pracodawcy doceniają już zdobyte doświadczenie zawodowe i posiadane umiejętności, to należy pamiętać, że wielu z nich wymaga posiadania co najmniej wykształcenia średniego. Liceum można ukończyć bez konieczności rezygnacji z pracy dzięki zaocznej formie kształcenia, gdzie zajęcia odbywają się w weekendy co dwa tygodnie. Kto może iść do liceum dla dorosłych? Każdy kto ukończył gimnazjum, ośmioletnią szkołę podstawową, zasadniczą szkołę zawodową lub branżową szkołę pierwszego stopnia może uczyć się w liceum dla dorosłych.

Nauka trwa od 2 do 4 lat w zależności od ukończonej przez kandydata szkoły. Rekrutacja do liceum to najczęściej kolejność zgłoszeń, wystarczy, że złożysz w odpowiednim terminie wszystkie niezbędne dokumenty. Dodatkową korzyścią, na jaką mogą liczyć słuchacze liceum dla doro-

ślących, jest możliwość otrzymania legitymacji szkolnej, która uprawnia do korzystania ze zniżek na bilety komunikacji miejskiej, do kin, muzeów, teatrów, a także innych ośrodków kulturalnych i sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami w tym zakresie. Szkoły wystawiają również zaświadczenia wymagane przez ZUS czy MOPS.

Szkoły policealne

Szkoły policealne dają możliwość zdobycia zawodu na poziomie technika osobom z wykształceniem średnim i nie jest tu wymagana matura. Kształcenie odbywa się w trybie dziennym, stacjonarnym lub zaocznym i trwa w zależności od kierunku od roku do dwóch lat. Co ważne, po ukończeniu edukacji każdy absolwent szkoły policealnej może przystąpić do państwowego egzaminu zawodowego pozwalającego uzyskać kwalifikacje w wybranym zawodzie. Szkoły policealne są na ogół bezpłatne, zajęcia odbywają się w trybie stacjonarnym (3-4 dni w tygodniu – szkoły medyczne) lub zaocznym (weekendowym co dwa tygodnie), można więc naukę łączyć z pracą. Szkoła policealna może być więc doskonałą alternatywą dla studiów – krótszą, tańszą i nie zamykającą żadnej drogi rozwoju czy edukacji. Szkoły policealne są też sposobem na rozwinięcie swoich zainteresowań i zdobycie przydatnej wiedzy w każdym

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 Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

F/0602

wieku, a umiejętności zdobywane między innymi na takich kierunkach jak technik masażysta, terapeuta zajęciowy, opiekun medyczny, technik usług kosmetycznych, fryzjerskich czy florysta lub technik informatyk mogą się przydać praktycznie codziennie! Nauka w szkole policealnej to same plusy!

W dzisiejszych czasach, zdrowy i nienaganny wygląd odgrywa ważną rolę zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Niestety nie zawsze mamy czas by sami właściwie zadbać o skórę twarzy, włosów czy ciała. Nic więc dziwnego, że coraz większą popularnością cieszą się salony zdrowia, kosmetyczne czy fryzjerskie. Rodzi to również zapotrzebowanie na rynku pracy na takie zawody jak technik usług kosmetycznych, fryzjerskich czy technik masażysta. Zwiększająca się średnia długość życia i starzenie się społeczeństwa ma z kolei wpływ na wzrost zapotrzebowania na usługi dedykowane osobom starszym, dotyczące między innymi rehabilitacji, leczenia chorób wieku dojrzałego czy dojrzałej i całodobowej opieki medycznej dla osób samotnych, przewlekle chorych i niesamodzielnych.

Poniżej prezentujemy niektóre z naj-

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

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szcześniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

Nawiążemy współpracę z dermatologiem

- zabiegi laserem ER : YAG

www.euromed.radom.pl

F/0331

bardziej popularnych kierunków w szkole policealnej.

Technik usług kosmetycznych

Salon kosmetyczny, salon SPA to sposób na zadbanie o wygląd i dobre samopoczucie, a także oderwanie się na chwilę od codziennych obowiązków. To również miejsce pracy technika usług kosmetycznych, który w profesjonalny sposób przeprowadza diagnozę kosmetyczną, dobiera zabiegi pielęgnacyjne, lecznicze i upiększające, potrafi zaradzić problemom skórny, zna tajniki analizy kolorystycznej, sztuki makijażu czy stylizacji paznokci, udziela fachowych porad kosmetycznych, zawsze mając na uwadze bezpieczeństwo i zdrowie klienta.

Technik usług fryzjerskich

To obecnie dynamicznie rozwijający się zawód, związany ze stale rosnącym zapotrzebowaniem na wysoką jakość usług w zakresie kreowania wizerunku. Doskonale odnajdą się w nim osoby twórcze, zafascynowane fryzjerstwem i modą. Jest to zawód, na który od lat jest duże zapotrzebowanie na rynku pracy. Wymaga ciągłego samodoskonalenia i doksztalcania, aby

nadążyć za zmieniającymi się trendami w modzie, innowacyjnymi technikami i produktami kosmetycznymi.

Technik masażysta

Stosuje odpowiednie metody i techniki masażu oraz zabiegi, które usprawniają leczenie i rehabilitację ludzi chorych, a także relaksują i odmładzają osoby zdrowe. Wykonuje między innymi masaż medyczny, sportowy, kosmetyczny i profilaktyczny.

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

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

Technik masażysta posiada biegłą znajomość anatomii, teorii masażu oraz wiedzę z zakresu fizjoterapii, a także sprawności manualnej. Wykonuje podstawowe zabiegi lecznicze, uwzględniając aktualny stan zdrowia, potrzeby i możliwości pacjenta. Technik masażysta może pracować jako członek zespołu rehabilitacyjnego bądź świadczyć usługi indywidualnie. Popularne miejsca pracy dla masażystów to również: szpitale, przychodnie rehabilitacyjne, gabinety fizjoterapeutyczne, sanatoria, hotele i gabinety odnowy biologicznej, ośrodki SPA, prywatne gabinety masażu lub jako masażysta drużyny sportowej.

Terapeuta zajęciowy

To osoba prowadząca różne formy i techniki terapii zajęciowej, polegającej na aktywizowaniu osób chorych, niepełnosprawnych, niesamodzielnych lub starszych. Celem terapii zajęciowej jest pomoc w procesie leczenia i rehabilitacji chorych oraz przeciwdziałanie powstawaniu przewlekłego stanu chorobowego lub kalectwa.

Dokończenie na stronie 30.

Jan Kopacz

lekarz specjalista psychiatra

PRZYJMUJE PRYWATNIE

RADOM,

POLMEDIC ul. Okulickiego 76

budynek Poradni Rehabilitacji

we wtorki od godziny 15,30

Rejestracja pacjentów

od pon. do pt. w godz. 8-19

tel.: 48 386 90 60

S/0333

KOZIENICE,

ul. Warszawska 13

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

I piętro nad apteką Gemini

wejście od ul. Kochanowskiego

w poniedziałki w godzinach 13-15

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

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

Szkoły dla dorosłych szansą na przyszłość

Dokończenie ze strony 29.

W dzisiejszym świecie bardzo szybko zmieniają się warunki społeczno-środowiskowe, a do tego dochodzi jeszcze proces starzenia się społeczeństwa, tak więc wokół nas znajduje się coraz więcej osób potrzebujących fachowej pomocy, której może im udzielić właśnie terapeuta zajęciowy.

Opiekun medyczny

Jest jednym z najbardziej perspektywicznych zawodów w dzisiejszych czasach. Ta praca jest doskonałym wyborem dla osób chcących związać swoją przyszłość

z niesieniem pomocy osobom chorym, starszym lub niesamodzielnym. Opiekun medyczny rozpoznaje potrzeby i problemy osoby chorej i niesamodzielnej oraz planuje, organizuje i wykonuje czynności pielęgnacyjne, higieniczne i opiekuńcze z zakresu usług opieki medycznej. Jeśli lubisz opiekować się innymi, sprawia ci to satysfakcję i czujesz chęć



niesienia pomocy innym, wybierz roczny kierunek, który umożliwi ci zdobycie kwalifikacji do wykonywania tego poszukiwanego na rynku pracy zawodu.

Szkoły dla dorosłych
Twoją szansą na przyszłość. Wybierz zawód, znajdź szkołę i realizuj swoje marzenia. Powodzenia!

Medyczna Szkoła Policealna TWP

Daj sobie szansę i zapisz się już dziś!

ZAWODY MEDYCZNE

poszukiwane
na rynku pracy:

- ➔ **terapeuta zajęciowy**
- ➔ **technik masażysta**
- ➔ **opiekun medyczny**

Czas na zmianę!



www.twp.radom.pl
[fb/TWPRadom](https://www.facebook.com/TWPRadom)

48/362-26-28

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: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

KAPELAŃSKIE ABC

Namaszczenie chorych - cz. 6



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

„Proszę księdza, przed chwilą zmarł nasz kuzyn, czy może ksiądz udzielić mu ostatniego namaszczenia?”. Takie pytanie usłyszałem kilka dni temu i gdy powiedziałem, że sakrament chorych jest udzielany tylko osobom żywym, a przy zmarłym mogę się pomodlić, wówczas spotkałem się z niezrozumieniem i pytaniem, czy rodzina może napisać na klepsydrze, że umarł on zaopatrzony ostatnimi sakramentami. Taka reakcja pokazuje, że ciągle trzeba przypominać o mocy tego sakramentu, a także o tym, kiedy i w jakich okolicznościach może być on przyjmowany.

Istotną sprawą jest to, by uświadomić sobie, że nie trzeba odkładać posługi sakramentalnej na ostatnią chwilę. Nie należy też kojarzyć obecności księdza przy chorym z natychmiastową śmiercią i tłumaczyć duszpasterzowi, że wcześniej się go nie wzywało, bo co ten chory jeszcze by sobie pomyślał. Kapłan, gdy umacnia chorego namaszczeniem, może także połączyć ten sakrament ze spowiedzią. Taka sytuacja jest możliwa zarówno w szpitalu, hospicjum, jak i w domu chorego. Sakramenty święte są bowiem widzialnymi znakami niewidzialnej łaski Bożej. Nawiązując do słów św. Jakuba, „Choruje ktoś wśród was? Niech sprowadzi kapłanów Kościoła, by się modlili nad nim i namaścili go olejem w imię Pana. A modlitwa pełna wiary będzie dla chorego ratunkiem i Pan go podźwignie, a jeśli by popełnił grzechy, będą mu odpuszczone” (por. Jk 5, 14-15).

Warto, by rodzina lub przyjaciele towarzyszyli ludziom cierpiącym przy udzielaniu sakramentu namaszczenia chorych. Taka postawa może przyczynić się do umocnienia wiary chorych i tych, którzy się nimi opiekują.

Mam nadzieję, że wiele osób zadba o to, by poprosić księdza kapelana o posługę, gdy chory znajdzie się w szpitalu. Dobrze jest także wcześniej poprosić kapłana z parafii, by przyszedł do domu chorego. Bardzo często bowiem rodziny troszczą się o domową wizytę lekarza rodzinnego, a zapominają o tym, by zaprosić kapłana. Okazją do takich odwiedzin mogą być nie tylko pierwsze piątki miesiąca, święta Bożego Narodzenia i Wielkanocy, ale także każda chwila, gdy chory na stałe przebywa w domu.

Ufam, że taka odpowiedź choć trochę przyczyni się do tego, by obecność kapłana w domu chorego lub księdza kapelana w szpitalu nie kojarzyła się tylko ze śmiercią, ale była okazją do umocnienia cierpiących łaską sakramentów świętych.

CDN.

Szpital miejszem spotkania Boga

Choroba wy-
musza zatrzymanie
się. Niejednokrotnie
człowiek goni dokądś
i nawet nie wie do-
kąd. Choroba unieru-
chamia, przybija do
łóżka. Człowiek pozo-
staje sam z własnymi
myślami. Przeżywa
swoiste odarcie ze
złudzeń. Cierpienie
jest niezwykle sa-
motne, nie można go



sprzedać, pożyczyć innemu, wykupić
się od niego. Choroba pokazuje prawdę
o człowieku, obnaża jego słabość i nie-
moc. Często człowiek chory zdany jest
na łaskę i niełaskę innych. Wielu miało
przyjaciół, gdy byli zdrowi i mieli pie-
niądze. Choroba pozbawiła ich jednego
i drugiego. Podczas choroby człowiek
zaczyna inaczej patrzeć na własne życie.
Cierpienie oczyszcza spojrzenie.

W takiej atmosferze odniesienie
do Boga jest dużo prostsze. Wydaje mi
się, że wielu chorych, którzy po Bożemu
przeżyli czas choroby, zmieniło się. Wie-
lu, szczególnie starszych, autentycznie
cieszy się na spotkanie z Chrystusem

eucharystycznym. Kiedy podchodzę
do łóżka z Komunią, nieraz zauważam
w ręku różaniec i modlitewne oczekiwa-
nie na Pana Jezusa. Osobiste rozczarowa-
nie przeżywam zawsze wtedy, gdy chory
świadomie rezygnuje z Eucharystii. Nie
chce Chrystusa dopuścić do swojego
cierpienia. Nie wiem, może strach przed
sobą, może brak wiedzy, może lęk przed
koniecznością zmiany swojego życia,
a może tylko zwykłe lenistwo duchowe
nie pozwala na otwarcie się na Boga.

*Ks. Krzysztof Gajda, kapelan szpitala
św. Elżbiety w Katowicach
www.kdsz.pl*

Najbliższe wydarzenia DSZ

26 września - Dzień Aptekarza

13 października - Msza św. w intencji Służby Zdrowia
(Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokra-
kowska 144)

18 października - święto św. Łukasza Ewangelisty,
patrona lekarzy

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

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

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/0005

**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

ZATRUDNIĘ

**technika
lub magistra farmacji**

do apteki
w Wyśmierzycach
lub w Potworowie.

Praca dostępna od zaraz.

Zatrudnienie
stałe lub tymczasowe.

Kontakt: 501 202 490

Y/0304