

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Koniec zimowych ferii i karnawału

Po zimowych feriach czas na powrót do pracy. Oczywiście nie wszyscy, ale coraz więcej osób ferie spędza poza domem. W tym roku poszukiwanie zimy łatwe nie było. Tylko w górach jest biało i można ulepić bałwana. Czas zimowych szaleństw dobiega jednak końca. Powrót dziatwy do szkolnych ławek, a rodziców do obowiązków zawodowych to już nasza rzeczywistość.

Ponadto ruszyła kampania przed wyborami prezydenckimi. Dzieje się więc dużo, ale jak dobrze wiemy, to na finiszu będzie się działo najwięcej.

Kończy się także tegoroczny karnawał. W Środę Popielcową, 26 lutego, rozpoczniemy czas Wielkiego Postu.

11 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Chorego ustanowiony 13 maja 1992 r. przez papieża Jana Pawła II. Relacja z obchodów tego dnia w szpitalu na Józefowie na stronie 30.

Zgodnie z zapowiedzią trochę więcej o rodzinie, o czym można się przekonać, czytając kolejny już 191. numer Zdrowka.

Serdecznie zapraszam do lektury.
zg



WYBRANE ARTYKUŁY:

Badania przesiewowe noworodków

Czytaj na stronie 4.

Masaż wibracyjny

Czytaj na stronie 10.

Jak dbać o skórę zimą? Praktyczne porady

Czytaj na stronie 12.

Jak zadbać o zdrowe powietrze w mieszkaniu?

Czytaj na stronie 16.

Farmakologiczne metody redukcji masy ciała

Czytaj na stronie 21.

Bogactwo natury – tymianek

Czytaj na stronie 22.

Basen z niemowlakiem

Czytaj na stronie 26.

O bezpieczeństwie słodzików

Czytaj na stronie 28.

Pokrzepienie w Dzień Chorego

Czytaj na stronie 30.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

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

AD0272

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!**

REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

48/362-64-39



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

B0142

Radom,
ul. Piłsudskiego 7



**NIERUCHOMOŚCI
JAŚKIEWICZ**

tel. fax 48 363 21 61
www.jaskiewicz.com.pl

wycena pośrednictwo zarządzanie

Y0681

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 5, 16, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 17
Neurologia – str. 14, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 8, 19, 26
Ortopedia – str. 15, 16, 24
Pediatria – str. 24
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 11, 14, 28
Reumatologia - str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 14, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 7, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 7, 8, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 10

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11, 25

MEDYCYNĄ NATURALNA

– str. 7

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28
Inne - str. 5, 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 31

APTEKI

- str. 32

PRACA

- str. 4

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

Nowe badania:

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

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

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/0102

Badania przesiewowe noworodków

Badania przesiewowe noworodków umożliwiają wczesne wykrycie groźnych chorób, takich jak mukowiscydoza, fenyloketonuria czy wrodzone wady metabolizmu, nim jeszcze pojawią się ich objawy. Są bezpłatne dla rodziców, a dzięki nim można wykryć obecnie aż 29 chorób.

Badania przesiewowe noworodków nie są polskim wynalazkiem: zapoczątkowano je w USA w 1961 r. testem na fenyloketonurię. W Polsce pierwsze pilotażowe badania przesiewowe pod kątem fenyloketonurii ruszyły w 1965 r. w Instytucie Matki i Dziecka. Liczba badań sukcesywnie się zwiększała. W latach 90. XX wieku noworodki badano w kierunku kilku chorób, a w 2015 roku ich liczba wzrosła do 23.

Obecnie wszystkie polskie noworodki objęte są programem badań prze-

siewowych, które obejmują 29 chorób i wad wrodzonych i są finansowane przez Ministerstwo Zdrowia (dla porównania w państwach Unii Europejskiej bada się noworodki pod kątem 30 chorób, w USA – 34 chorób, a w niektórych stanach – 54 chorób).

Dodatkowym badaniem przesiewowym noworodków – również bezpłatnym – jest przesiewowe badanie słuchu, realizowane w ramach programu powszechnych przesiewowych badań słuchu u noworodków dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Rodzice mogą również skorzystać z płatnych badań przesiewowych noworodków, np. z badania przesiewowego w kierunku SMA (rdzeniowego zaniku mięśni), a także z genetycznych testów przesiewowych noworodków, za które również zapłacić muszą z własnej kieszeni.

W Polsce co roku rodzi się blisko 400 dzieci cierpiących na choroby i wady wrodzone, których wykrywanie zostało objęte obowiązującym obecnie programem badań przesiewowych.

Czemu się je robi?

Badania przesiewowe noworodków należą do tzw. testów populacyjnych, obejmujących wszystkie nowo narodo-



ne dzieci. Ich celem jest wykrycie chorób wrodzonych, które w pierwszych dniach, tygodniach czy nawet w pierwszych latach życia nie dają objawów (a więc trudno jest je wykryć), natomiast gdy są nieleczone, mogą powodować nieodwracalne zmiany, w tym zaburzenia rozwoju intelektualnego (tak jest np. w przypadku fenyloketonurii czy wrodzonej niedoczynności tarczycy) lub fizycznego.

Badania przesiewowe mają na celu wykrycie również wrodzonych wad metabolizmu (takich jak choćby choroba syropu klonowego czy zaburzenia utleniania kwasów tłuszczowych), które mogą ujawnić się nagle i zagrozić życiu dziecka. Wczesne podejrzenie tych chorób pozwala wykonać dodatkowe testy biochemiczne i genetyczne, wdrożyć leczenie oraz stale monitorować stan dziecka, co niejednokrotnie umożliwia mu normalne życie.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

K/0070

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

Kompleksowa opieka lekarska

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

1. Lekarzy specjalistów psychiatrów;
 2. Lekarzy w trakcie specjalizacji z psychiatrii lub chcących się specjalizować;
 3. Lekarzy posiadających inne specjalizacje.
- Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i płacy. Forma zatrudnienia do uzgodnienia. Zatrudnimy także lekarzy specjalistów psychiatrów na umowę kontraktową do pełnienia dyżurów medycznych.

Bliższe informacje można uzyskać:

Jan Krzysztof Bartel - Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa – 48 332 450 00

krzysztof.bartel@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Marzena Gózdź – Kierownik Działu Służb Pracowniczych 48 332 45 16

marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Y/0520

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

Y/0328

503 849 387

Na czym polegają?

Badania przesiewowe noworodków prowadzone są zgodnie z procedurami opracowanymi przez Instytut Matki i Dziecka. Polegają na pobraniu od noworodka, który skończył 48 godzin życia, próbek krwi z piąty do analizy na specjalną bibułę (zarówno po porodzie szpitalnym – również w szpitalach prywatnych, jak i po porodzie domowym).

Próbki te są następnie wysyłane są do jednego z siedmiu laboratoriów w Polsce, wyposażonych w specjalistyczną aparaturę i oprogramowanie, i dokładnie analizowane pod kątem wystąpienia jednej z 29 chorób lub wad wrodzonych. Jeżeli wynik badań jest w normie, diagnostyka jest zakończona – laboratorium nie wysyła już wyników do rodziców.

Gdy wynik mieści się w przedziale granicznym, analizę próbki trzeba powtórzyć – laboratorium wysyła wówczas kolejną bibułę do matki dziecka, natomiast krew do analizy pobiera pielęgniarka z przychodni rejonowej (próbki trzeba następnie odesłać, stosując się do procedur otrzymanych wraz z bibułą).

Po wykonaniu analizy laboratorium informuje rodziców albo o tym, że wynik jest prawidłowy, albo wzywa na kolejne badanie, informując jednocześnie, gdzie i kiedy należy je wykonać. Gdy jednak wynik analizy jest powyżej normy (co może świadczyć o wysokim prawdopodobieństwie choroby), rodzice otrzymują list z prośbą o natychmiastowe zgłoszenie się do przychodni specjalistycznej (wymienionej na wezwaniu) – mogą być o tym również poinformowani telefonicznie, jeśli podali uprzednio numer kontaktowy.

Takie wezwanie świadczy o wysokim ryzyku choroby – nie stanowi jednak diagnozy. Tę może postawić dopiero specjalista po wykonaniu szeregu specjalistycznych badań.

Jeśli matka opuszcza szpital przed upływem drugiej doby od porodu – a więc jeszcze przed pobraniem krwi na bibułę – powinna otrzymać zestaw do badania (bibułę wraz z naklejonym kodem próbki

i adresem laboratorium) razem z Książeczką Zdrowia Dziecka. W 3–4 dobie życia malca, w trakcie pierwszej wizyty pielęgniarki z przychodni rejonowej, należy pobrać krew na bibułę, a następnie wysuszyć próbkę i odesłać ją do laboratorium.

Krwi do badań przesiewowych nie wolno pobierać przed upływem pierwszych 48 godzin życia, gdyż wtedy ich wyniki może zaburzyć np. podwyższone po porodzie stężenie hormonów lub enzymy z organizmu mamy, które przez pewien czas po porodzie krążą jeszcze w organizmie dziecka.

Jakie schorzenia diagnozują?

Program badań przesiewowych noworodków, który obecnie obowiązuje w Polsce, umożliwia wczesne wykrycie 29 chorób, do których należy:

1. Wrodzona niedoczynność tarczycy – w naszej populacji występuje w 1 na 3500 przypadków. Nieleczona prowadzi do niepełnosprawności intelektualnej, a także do objawów somatycznych, w tym do zahamowania wzrostania, nieprawidłowych proporcji ciała, nietolerancji zimna, problemów z sercem czy nerkami. Często towarzyszą jej również inne wady wrodzone.

2. Wrodzony przerost nadnerczy – choroba wiąże się z zaburzeniami produkcji hormonów. Dziewczynki z tym schorzeniem często po porodzie uznawane są za chłopców (ze względu na wygląd narządów płciowych), u chłopców zaś ciągły nadmiar androgenów powoduje szybkie wzrastanie

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31

tel. 48 362 89 47

**czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00**

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELEŃNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

**pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207**

i przyspieszone dojrzewanie płciowe.

3. Mukowiscydoza – choroba, która daje objawy głównie ze strony układu oddechowego (jak przewlekłe zmiany obturacyjne oskrzeli, infekcje dróg oddechowych) oraz pokarmowego (w tym zaburzenia trawienia).

Dokończenie na stronie 6.

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**

Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

C/0420

Badania przesiewowe noworodków

Dokończenie ze strony 5.

4. Fenyloketonuria – wrodzona wada metabolizmu, która w Polsce występuje u 1 na 8 tys. osób. W jej przebiegu dochodzi do zahamowania przemiany aminokwasu fenyloalaniny, na skutek czego dochodzi do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i ciężkiej niepełnosprawności intelektualnej.

5. Deficyt biotynidazy

6. Zaburzenia aminokwasów – takie jak choroba syropu klonowego, klasyczna homocystynuria, cytrulinemia typu I i typu II,

tyrozynemia typu I i typu II.

7. Acydurie organiczne – rzadkie choroby wrodzone, których objawy kliniczne przypominają zatrucie, szybko się nasilają i mogą prowadzić do trwałych uszkodzeń narządów wewnętrznych lub nawet do śmierci.

8. Zaburzenia utleniania kwasów tłuszczowych i ketogenezy – mogą prowadzić do śpiączki, w trakcie której dochodzi do uszkodzenia wątroby.

Warto pamiętać, że nawet pozytywny wynik badań przesiewowych nie wyklucza

choroby – mogą bowiem zdarzyć się błędy, w tym tzw. błędy biologiczne, gdy badany marker jest w normie, a mimo to choroba się rozwinie.

Czy rodzic może odmówić?

W Polsce badania przesiewowe noworodków, podobnie jak szczepienia, są obowiązkowe. Krew do badań pobierana jest jeszcze w szpitalu, a jeśli dziecko urodziło się w domu, próbkę do badania może pobrać pielęgniarka lub rodzice.

Zdarza się jednak, że rodzice nie wyrażają zgody na badania przesiewowe noworodka, tłumacząc to religią lub innymi względami światopoglądowymi – taka sytuacja ma jednak miejsce niezwykle rzadko, gdyż większość rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że odpowiednio wcześniej wykonane testy przesiewowe mogą uratować zdrowie lub nawet życie dziecka. Odmowa zgody nie niesie za sobą żadnych konsekwencji dla rodziców.

W takim przypadku jednak osoba odpowiedzialna za przeprowadzanie takich badań podejmuje próbę wykonania badań po wypisie dziecka ze szpitala – rodzice otrzymują list wraz bibułą, na którą należy nanieść próbkę krwi i odesłać ją do nadawcy. W liście znajduje się również oświadcze-



**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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE**

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

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



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

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

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
- NFZ**
i odpłatnie

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

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

nie o odmowie zgody na badania przesiewowe, które – w przypadku braku zgody – należy podpisać i odesłać do nadawcy.

Badanie słuchu

W ramach badań przesiewowych realizowane są również badania przesiewowe słuchu noworodków. Badanie to organizowane jest w ramach Programu Powszecznych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków i realizowane dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Badanie sprawdza, czy noworodek nie ma uszkodzonego słuchu, analizuje też czynniki ryzyka predysponujące do takich uszkodzeń. W jego trakcie przeprowadza się dwa testy. Pierwszy polega na rejestracji odpowiedzi, jakie powstają w uchu wewnętrznym maluszka po aplikacji cichych dźwięków. W trakcie drugiego rejestrowane są słuchowe potencjały wywołane pnia mózgu, jakie tworzą się w drogach słuchowych po aplikacji dźwięków. Oba testy trwają kilka minut, są bezpieczne i niebolesne.

Dziecko, którego wynik jest prawidłowy, otrzymuje niebieski certyfikat, wklejony do Książeczki Zdrowia Dziecka. Maluszek, którego wynik jest nieprawidłowy lub w trakcie badania wykryto czynniki ryzyka niedosłuchu, dostaje żółty certyfikat – wówczas konieczne jest wykonanie dodatkowych badań kontrolnych u audiologa lub laryngologa. Jeśli wynik tego testu okaże się prawidłowy, żółty certyfikat zastąpiony zostanie niebieskim.

Test na SMA

SMA (z ang. *spinal muscular atrophy*), czyli rdzeniowy zanik mięśni to ciężka choroba genetyczna, w której przebiegu obumierają neurony w rdzeniu kręgowym odpowiedzialne za pracę mięśni. W efekcie dochodzi do postępującego zaniku mięśni szkieletowych i paraliżu: częściowego lub całkowitego.

Chorobę można odziedziczyć (szacuje się, że gen warunkujący wystąpienie SMA ma 1 na 35 osób). W Polsce cierpi na nią nawet 800 osób, a co roku stawianych jest 50 nowych diagnoz SMA.

Jej objawy w ponad 90 proc. pojawiają się w okresie niemowlęcym i wczesnym



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

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



**POSIADAMY
KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**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

dzieciństwie. Podanie małemu pacjentowi substancji o nazwie nusinersen może zapobiec pojawieniu się objawów SMA – ale tylko, jeśli zostanie ona zaaplikowana nim jeszcze choroba da o sobie znać.

To, czy dziecko jest zagrożone SMA, można stwierdzić za pomocą badań przesiewowych w kierunku SMA. Obecnie takie testy można wykonać odpłatnie (koszt to kilkaset zł), trwają jednak prace nad tym, by testy przesiewowe na SMA trafiły do polskiego programu badań przesiewowych noworodków, początkowo w formie pilotażu dla województwa mazowieckiego, a następnie do programu standardowych testów dla wszystkich nowo narodzonych dzieci.

Testy genetyczne noworodków

Istnieją również genetyczne testy przesiewowe noworodków, które – odpłatnie i bez skierowania – wykonać może swojemu dziecku każdy rodzic. Testy DNA w zależności od rodzaju umożliwiają wykrycie nawet kilkunastu tysięcy zmian genetycznych, a za ich pomocą można ocenić ryzyko wystąpienia u dziecka nawet 87 rzadkich chorób, w tym wrodzonych zaburzeń układu odpornościowego i chorób metabolicznych.

Próbkę do badania stanowi wymaz pobrany z wewnętrznej strony policzka dziecka za pomocą specjalnego patyczka, którą – po pobraniu – należy następnie odesłać do laboratorium.

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**

PSYCHOLOGIA
BADANIA
ZDROWIE
SKLEP MEDYCZNY

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

endomed®

ul. Kilińskiego 6

tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36

kom. 606 169 634, 606 169 637

www.endomed.radom.pl



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk** • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog

dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska** • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog

lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek. med. **Anna Malinowska** • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog

lek. med. **Ewa Molenda** • spec. chorób wewnętrznych

dr n. med. **Violetta Wilk** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek. med. **Marta Koper-Grygiel** • spec. medycyny rodzinnej

PEDIATRY

lek. med. **Paulina Kozińska** • pediatra

lek. med. **Monika Ociesa** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Smelcerz** • spec. pediatra

lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Walczyński** • spec. pediatra

lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka** • spec. pediatra, kardiolog



NFZ
NFZ
NFZ

PUNKT SZCZEPIEŃ

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ Gastroenterologiczna – lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**,
lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk**
lek. **Jacek Sobaszek**,

NFZ Gastroenterologiczna dla dzieci – lek. med. **Lesław Syczewski**

NFZ Proktologiczna – lek. med. **Jacek Sobaszek**, lek. med. **Sebastian Grudziński**

NFZ Onkologiczna – dr n. med. **Robert Wiraszka**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek. med. **Jacek Sobaszek**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii naczyniowej – dr n. med. **Adam Kukliński**, lek. med. **Bolesław Sprawka**,
lek. med. **Artur Żuchowski**

Chirurgii dla Dzieci – lek. med. **Ewa Elertowska**

Diabetologiczna – lek. med. **Anna Frydryk**

Endokrynologiczna – lek. med. **Krzysztof Bocheński**, lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz**,
dr n. med. **Violetta Wilk**

Kardiologiczna – lek. med. **Anna Malinowska** – wizyty, Holter RR

Nefrologiczna – dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska**

Neurologiczna – lek. med. **Elżbieta Przepiórka**

Ortopedyczna – lek. med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

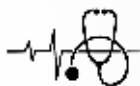
Pulmonologiczna – lek. med. **Mariusz Korzeniowski**

Urologiczna – lek. med. **Radosław Molga**, lek. med. **Antoni Nierubca**

Zdrowia Psychicznego – lek. med. **Małgorzata Nagadowska-Nojek**

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**





DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

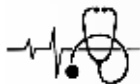
Rentgen cyfrowy

USG

USG – przezciemiączkowe

USG Doppler – szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.



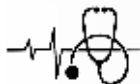
PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul. Ks. Sedlaka)

NFZ gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną

– lek.med. Janusz Romanowski, lek.med. Marek Stankiewicz, lek.med. Ewa Tylec-Osóbka,
lek.med. Jacek Kuta, lek.med. Bartłomiej Kalbarczyk, lek.med. Dorota Rozborska-Boboła,
lek.med. Piotr Nózka, lek.med. Paweł Kołodziej, lek.med. Anna Cybulska, lek.med. Michał Zieliński

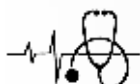
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

– lek.med. Jolanta Gajewska, lek.med. Maria Mroczkowska, lek.med. Maria Sieczko,
lek.med. Jurkowska Agnieszka, lek.med. Krawczyk Grzegorz, lek.med. Lewandowski Tadeusz,
lek.med. Borysewicz Magdalena, lek.med. Łęgowik Agnieszka, lek.med. Sys Krzysztof,
lek.med. Barbara Magdzińska-Kupczalajć, lek.med. Katarzyna Biegańska,
lek.med. Katarzyna Karczewska



CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n.med. Adam Kukliński – usuwanie żylaków metodą BABCOCK'A ; FLEBECTOMIA,
RF RADIO FREQUENCY, zamykanie żył klejem tkankowym,
zamykanie żył metodą farmakomechaniczną FLEBGRIF, skleroterapia.



PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

Prof. dr hab. med. Radosław Rola

– pracuje w Katedrze i klinice Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej AM w Lublinie;
stażysta wielu Klinik m.in. w Lille we Francji, w San Francisco w Kalifornii;
Przewodniczący Komitetu Badań Naukowych (EANS), Przewodniczący Sekcji Neurochirurgii
Unii Europejskich Specjalistów Medycznych (UEMS); leczenie pacjentów z nowotworami OUN,
chorobami naczyniowymi mózgu, **leczenie operacyjne schorzeń kręgosłupa.**

Krzysztof Kura

– specjalista neurochirurg; starszy asystent Kliniki Neurochirurgii SP Szpitala Klinicznego Nr 4
w Lublinie; uczestnik wielu kursów i staży z zakresu chirurgii kręgosłupa (Francja, USA,
Hiszpania, Niemcy); **zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń kręgosłupa i in.**

Wojciech Czyżewski

– doktorant Centrum Symulacji Medycznej Katedry Anatomii Człowieka Uniwersytetu
Medycznego w Lublinie, rezydent Kliniki Neurochirurgii Szpitala Bielańskiego w Warszawie,
uczestnik praktycznych kursów z zakresu neurochirurgii (Szkocja, Czechy, Francja, Niemcy);
leczenie operacyjne chorób kręgosłupa oraz urazów czaszkowo-mózgowych.

PARTNERZY MEDYCZNI



M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Fizjoterapeuta

mgr **Kamil Zastawski**

TERAPIA MANUALNA
dysfunkcje kręgosłupa,
kończyn górnych i dolnych
i stawów skroniowo-żuchwowych

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

R/0600

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

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

AB/596

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

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

AB/0605

Masaż wibracyjny

W poprzednim artykule omawiałem dobroczynny wpływ relaksacyjnego masażu gorącymi kamieniami – wspaniałej formy odprężenia i odświeżenia się, która przynosi niesamowite doznania. Tym razem przekażę cenne informacje o wibracyjnym masażu aparatem stworzonym do takiej formy rehabilitacji.

Czy dane Ci było usłyszeć o aquavibracji? Aquavibron to urządzenie do wykonywania masażu

wibracyjnego.

Zapoznaj się z poniższą listą wskazań do korzystania z wibracyjnego masażu. Niektóre z nich to:

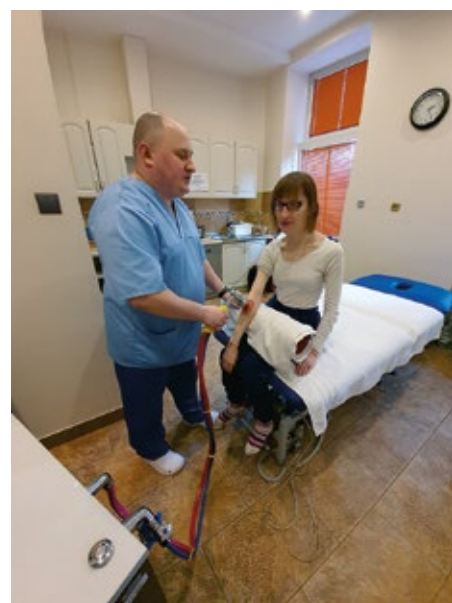
- bóle mięśni,
- bóle kręgosłupa,
- stres,
- reumatyzm,
- stany po urazach,
- drętwienia,
- zwyrodnienia,
- artretyzm,
- dyskopia,
- przykurcze,
- bóle międzyżebrowe,
- odleżyny
- nocne moczenie,
- odmrożenia,
- zaburzenia krążenia obwodowego,
- zanik mięśni,
- napięcia mięśniowe,
- dyskopia,
- znieczulica skóry,
- łokieć tenisisty,
- zapalenie korzonków.

Aquavibron wspomaga leczenie:

- zespołu Aspergera,
- zespołu Downa,
- dziecięcego porażenia mózgowego,
- stwardnienia rozsianego,
- stanów po mastektomii,
- astmy oskrzelowej.

Z wibracyjnej terapii można korzystać przy wielu dolegliwościach, ale należy się powstrzymać, gdy wystąpią przeciwwskazania, tj.:

- zaawansowane żylaki,
- wypryski,
- miażdżyca,
- osteoporoza,
- owrzodzenia,
- infekcje,
- zapalenie żył i tętnic,
- rany i zmiany skórne,
- ostre stany zapalne,



- gorączka,
- ciąża.

Przejdźmy więc do tego, jak przebiega wykonanie takiego zabiegu.

Na początku przedstaw masażystę swój stan zdrowia i aktualnego samopoczucia. Następnie terapeuta stwierdzi, czy nie ma przeciwwskazań do

Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

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

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom

www.madamradom.pl

AB/0371

MANUANA ORIENT RITUALS



**Centrum Terapii
Manualnych
Twarzy i Ciała**

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecnicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516

AB/0376

wykonania zabiegu. Jeśli kwalifikujesz się do masażu vibracyjnego, to możesz się przygotować, czyli zdjąć ubranie z obszaru, który będzie poddany zabiegowi. Następnie terapeuta zaleci Ci pozycję ułożeniową najbardziej dogodną do masażu. Warto posłuchać wskazówek, ponieważ nieprawidłowe ułożenie nie przyniesie oczekiwanego efektu leczniczego, albo po prostu sprawi dyskomfort. Prawidłowe ułożenie wzmocni natomiast skutek terapii oraz zapewni komfort w ergonomii pracy z pacjentem.

Masaż vibracyjny to kilkunastominutowy zabieg. Polega on na wykonywaniu odpowiednich technik w określonych kierunkach i z dedykowaną częstotliwością wibracji. Aparat do vibracyjnego masażu, czyli aquavibron, za pomocą specjalnego węża przekazuje wodę destylowaną do gumowej membrany zamieszczonej na jego końcu. Operator aquavibronu może w każdej chwili regulować ciśnienie przepływu wody. Membrana w konsekwencji wibruje i to właśnie ona ma bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta.

Częstotliwość drgań zależy od ustawienia aparatu. Może być silniejsza, średnia lub bardzo delikatna. Znaczenie

DORADCA PODATKOWY

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

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

AD/0214

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

ma również rodzaj membrany:

- płaska – doskonale masuje małe grupy mięśni,
- z wypustką – świetnie wibruje duże grupy mięśniowe,
- z kołcami – poprawia ukrwienie obwodowe i stan tkanek podskórnych,
- z grzebieniem – wspaniale redukuje przykurcze i napięcia mięśniowe,
- pięciokulkowa – dostarcza rozluźnienia i odświeżenia,
- wklęsła – ma kształt grzybka lub kielicha i potrafi dodatkowo zasysać, co zwiększa i przyspiesza proces osiągnięcia efektów leczniczych.

Drgania membrany odbierzesz czuciowymi zakończeniami nerwowymi, co wpłynie na poprawę ruchomości stawów i mięśni. Tkanki zostaną lepiej odżywione i ukrwione. Po takich wibracjach Twoje samopoczucie

poprawi się, doświadczysz ulgi w bólu, rozluźnienia i uspokojenia.

Sprawdź masaż vibracyjny na własnej skórze. Nasi pacjenci są zadowoleni z zabiegów za pomocą aquavibronu, ponieważ nawet po likwidacji problemów, z którymi się zgłosili, stosują tę terapię profilaktycznie.

Zapraszam do lektury i oczywiście na wybrany przez Ciebie rodzaj masażu w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia, ul. Kazimierza Kelles-Krauza 32.

Masażysta Marcin Mańdziuk

**Zapisy pod numerem tel. 534 530 430
lub 48 360 11 44.**

W kolejnym artykule „przewibrujemy” do mroźącego tematu. Nie zostaniesz na lodzie bez medycznych ciekawostek. Łód efektywnie odchudza i zmniejsza dolegliwości bólowe, dlatego następny tekst będzie dotyczył masażu lodem.

Masaże

- Terapia manualna
- Masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż vibracyjny
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- Drenaż limfatyczny



R0284



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com



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



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE W RAMACH NFZ

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

Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

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

Poradnia Logopedyczna

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

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

Poradnia Laryngologiczna

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

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

Jak dbać o skórę zimą? Praktyczne porady

Jak dbać o skórę zimą?
To pytanie ważne przede wszystkim (choć nie tylko) dla kobiet o cerze delikatnej – zimą różnice temperatur są bardzo duże, a skóra narażona jest nie tylko na mróz i wiatr, ale i wysuszające działanie ogrzewania i klimatyzacji. Jak więc dbać o skórę zimą?

Jest to o tyle trudne, że minusowe temperatury, chłodny wiatr, śnieg i mróz nie mają dobrego wpływu na naszą skórę i powodują utratę wody własnej i nadmierne wysuszenie skóry.

Zimą osoby o cerze wrażliwej lub cerze naczynkowej cierpią z powodu piekącego bólu, a czasem też

popękanych naczynek. Ciągłe zmiany miejsca powodują zaczerwienienie skóry i nadwrażliwość. Podobnie klimatyzacja w biurze i samochodzie – bardzo wysusza skórę, a nieczyszczona może nanieść na nią kurze i spowodować reakcję alergiczną.

Lepiej nie dopuścić do przemrożenia, ponieważ skutki są trudno odwracalne. Wysuszona wygląda na starszą niż w rzeczywistości i wolniej przyjmuje składniki zawarte w kosmetykach. W ten sposób dereguluje się jej gospodarka wodna, a jedynym ratunkiem może być wizyta u dermatologa. Z kolei naczynka popękane od mrozu jest w stanie zamknąć tylko kosmetyczka podczas zabiegu laserem i w tej sytuacji już żaden

domowy sposób nam nie pomoże.

Wybór kremu

Na dzień najlepszy będzie krem, który mocno natłuści skórę. W jego składzie powinna znaleźć się parafina, wazelina, oliwa lub воск pszczeni. Naturalne składniki potrafią zdziałać o wiele więcej, niż nam się wydaje. Chronią warstwę rogową i płaszcz hydrolipidowy skóry, a właśnie zimą te miejsca najszybciej się odwadniają. Nie są drogie, więc krem tego typu można znaleźć nawet za 10 zł.

Czy zimą potrzebny jest krem z filtrem?

Tak, również zimą skórze potrzebna jest ochrona przed promieniowaniem UV.

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z **NFZ**
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz

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

OSOBISTOŚĆ: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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 DOBĘ 509 514 811

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp. z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: **517 45 62 21.**
501 741 118. 602 772 744

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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

**od pon. do pt.
w godz. 14-17**

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

Tylko osoby, które dojeżdżają do pracy samochodem i prawie nie przebywają na świeżym powietrzu, kiedy jest zimno, mogą z takiego kremu zrezygnować.

Do miasta najlepszy będzie krem o współczynniku SPF od 5 do 15. Wyjazd w góry i pobyt na stoku, gdzie śnieg mocno odbija słońce, wymaga nawet trzy razy mocniejszej ochrony. Tam przychodzi kolej na krem SPF 30, a dla skóry o bardzo jasnym odcieniu SPF 50.

Ochrona ust

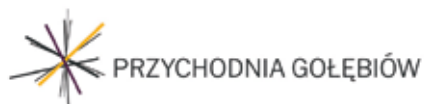
Zima to trudny czas dla ust. Wysuszone przez mróz następnie są zwilżane śliną, co w połączeniu z minusową temperaturą skutkuje spierzchnięciem. Oprócz tego wydzielina z buzi zawiera kwaśne enzymy odpowiedzialne za rozkład pożywienia, dlatego ta metoda nawilżania tylko pogarsza stan przemrożonych warg. Usta najlepiej smarować co godzinę pomadką z woskiem pszczelim lub tłustym kremem. W regeneracji pomogą domowe i sklepowe maseczki lub miód w czystej postaci.

Ochrona dłoni

Podstawową ochroną dłoni były i zawsze będą rękawiczki. Jeżeli zdarza ci się o nich zapominać lub pomimo ich noszenia skóra na dłoniach jest odmrożona, pęka i krwawi, nie panikuj.

Dokończenie na stronie 14.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

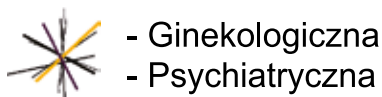
tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć specj. med. rodzinnej - pediatra
Leszek Kopeć specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej
Wojciech Pacholicki specj. medycyny rodzinnej
Wojciech Czekaj specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.
Krzysztof Bocheński specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog
Agnieszka Kania specjalista chorób dziecięcych
Anna Zielińska-Pacholicka specj. psychiatra II
Dariusz Łańczyk specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Miroslaw Kupidura specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

RODZINA

Rycerze Kolumba
dla Życia i Rodziny



Rycerze Kolumba to międzynarodowa charytatywna organizacja katolicka, skupiająca na całym świecie blisko dwa miliony mężczyzn. Łączą ich wspólne cele i ideały, a najważniejsze z nich to: miłosierdzie, jedność, braterstwo i patriotyzm. Swoje dzieła realizują zrzeszeni w radach lokalnych funkcjonujących przy parafiach. W Polsce istnieje 117 takich rad, w których aktywnie działa 6 tysięcy członków. Rycerze Kolumba są jedną z najdynamiczniej rozwijających się organizacji w naszym kraju.

Program służby bliźniemu Rycerze realizują w czterech obszarach: wiara, społeczność, rodzina i życie. Niosąc pomoc ludziom będącym w potrzebie, umacniają więzi jednoczące wspólnotę. Szereg inicjatyw w zakresie ochrony życia poczętego i rodziny Rycerze Kolumba podejmują na szczeblu ogólnopolskim, jak i lokalnym. Wymiernym efektem ich działania w Diecezji Radomskiej była akcja „Incubator”. W listopadzie 2017 roku, ze środków pozyskanych ze zbiórki makulatury, zakupione zostało urządzenie ratujące życie najmniejszym pacjentom. Dzięki zaangażowaniu Rycerzy zebrano 200 ton makulatury. Incubator został przekazany na potrzeby szpitala w Skarżysku-Kamiennym.

W październiku 2018 roku, podczas corocznej pielgrzymki na Jasną Górę, Rycerze Kolumba zebrali 21 tysięcy pieluch i ponad 1000 sztuk chemii kosmetycznej dla niemowląt. Dar ten został przekazany podopiecznym Fundacji Małych Stópek oraz do Domu Samotnej Matki w Szczecinie.

Rycerze Kolumba prowadzą także dzieła edukacyjne. Stworzona przez członków organizacji wystawa banerowa „Jaś w Drodze” ukazuje rozwój dziecka w łonie matki od poczęcia do narodzin. Ekspozycja gościła już w ponad 200 miejscach. Rycerze w wielu miejscowościach w Polsce są organizatorami lub współorganizatorami Marszy dla Życia i Rodziny. Przygotowując liczne imprezy, zawody sportowe i pikniki rodzinne, bracia Rycerze promują rodzinę jako źródło miłości i wzajemnego szacunku.

Rycerze Kolumba, jako organizacja katolicka, podejmują wiele inicjatyw o charakterze duszpasterskim i modlitewnym. Od roku 2011, z duchową opieką duszpasterzy, organizują w polskich parafiach peregrynację obrazu Matki Bożej z Guadalupe – Patronki Życia Poczętego. W wielu parafiach w Polsce Rycerze Kolumba są inicjatorami dziewięciodniowych modlitw Nowenną w Intencji Życia oraz osobiście podejmują dziewięćmiesięczną modlitwę w ramach Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego.

Rycerze Kolumba realizują także wiele dzieł charytatywnych i pomocowych na rzecz osób starszych, chorych i samotnych, wspierają domy opieki i hospicja. Środki finansowe z przeprowadzonych kwest przeznaczane są również na rzecz rodzin potrzebujących pomocy. Mężczyźni skupieni w tej organizacji czują się powołani do obrony każdej istoty ludzkiej na wszystkich etapach jej życia oraz do wspólnego budowania cywilizacji miłości.

Andrzej Trzosek, Rycerz Kolumba

www.rycerzekolumba.com

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ 792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

tel. 601-497-118

www.jsmista.pl

N/0663

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

Jak dbać o skórę zimą? Praktyczne porady

Dokończenie ze stron 13.

Smaruj ją kilka razy dziennie mieszaniną olejku rycynowego, masła spożywczego i mleka.

Lekkie kremy nawilżające lepiej zostawić na lato i sięgnąć po tłuste maści z apteki lub masło shea. Wieczorem możesz zafundować dłoniom peeling gruboziarnisty i kąpiel z dodatkiem oliwy

(ok. 15 minut). Później dokładnie wetrzyj w skórę krem z wazeliną, włóż rękawiczki kosmetyczne i połóż się spać.

Domowe sposoby

Przepis na regenerującą maseczkę do twarzy

1. Przygotuj 100 g masła shea, 3 łyżki oleju kokosowego i 6 łyżek

olejku ze słodkich migdałów. Masło i olej kokosowy rozpuść w temperaturze ok. 50 st. (połóż miseczkę nad parą lub wstaw ją do miski z gorącą wodą). Dodaj olejek migdałowy i wymieszaj. Następnie całość włóż do lodówki na 20 minut. Po tym czasie wyjmij masę i ubij mikserem. Balsam jest gotowy do użycia. Możesz smarować nim ciało przed pójściem spać. Natłuszcza skórę i nie uczula.

2. Rozbij jajko i oddziel białko od żółtka. Białko rozmieszaj widelcem, a następnie nałóż na twarz. Kiedy wyschnie, zmyj resztki letnią wodą i osusz skórę. Ten naturalny sposób bardzo dobrze natłuszcza skórę i stwarza jej lepsze warunki do walki z zimnym powietrzem.

3. Zblenduj połówkę awokado, dodaj dwie krople oliwy i dwie krople soku z cytryny. Połącz składniki i nałóż na skórę. Zmyj po 15 minutach. Maseczka delikatnie nawilża i wygładza, jest odpowiednia dla każdego typu cery.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

P/0672

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

- ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślężynowe • 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

AA/0326

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



Po dodaniu odrobiny czerwonej glinki złagodzi zaczerwienienia.

Przepis na peeling do dłoni z brązowego cukru

Składniki:

- 1/4 szklanki białego cukru,
- 1/4 szklanki cukru brązowego,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek.

Sposób przygotowania: Wymieszaj cukier biały z cukrem brązowym. Następnie dodaj oliwę z oliwek i mieszaj aż składniki całkowicie się połączą. Używaj peelingu delikatnie, żeby nie uszkodzić naskórka.

Przepis na biały peeling do dłoni ze śmietaną

Składniki:

- 1/4 szklanki śmietany kremówki,
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek,
- 1/2 szklanki soli gorzkiej,
- 1/2 szklanki cukru.

Sposób przygotowania: Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki. Peeling wykonuj nad zlewem, nie zapomnij o peelingu palców i paznokci.

Po dodaniu odrobiny czerwonej glinki złagodzi zaczerwienienia.

Przepis na peeling do rąk z jajkiem

Składniki:

- 1 żółtko,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 łyżka stołowa białego cukru,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek.

Sposób przygotowania: Utrzyj jedno żółtko z łyżeczką oliwy z oliwek i miodem. Do przyrządzonej bazy dodaj łyżkę cukru i bardzo dokładnie wymieszaj. Peelinguj dłonie przez około 5 minut. Scrubu używaj jednorazowo, gdyż zawarte w nim żółtko szybko się psuje.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Z/0590

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

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

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

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

730 057 062
601 292 087
607 655 008

pod nr. tel.

AG/0636

DIACOMTM
TECHNOLOGY

Radom ul. Konrada Vietha 23

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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0646

**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

L/0046

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

NEUROLOGIA
PRZYCHODNIE
ORTOPEDIA
BADANIA
www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

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

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

Zapisy i rejestracja

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

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

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

F/0071

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu

Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:

wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1

Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

F/0061

Jak zadbać o zdrowe powietrze w mieszkaniu?

Jakość powietrza w mieszkaniu wywiera ogromny wpływ na nasze zdrowie. Kto sypia w zadymionym pokoju i korzysta z chemicznych odświeżaczy, powinien się liczyć z tym, że wszystkie szkodliwe substancje osiadą w jego płucach. Podpowiadamy, jak zadbać o jakość powietrza w domu.

Jakość powietrza ma olbrzymie znaczenie. Dorosły człowiek codziennie wykonuje 22 tys. oddechów, wchłaniając od 15 do 20 tys. litrów powietrza. Z każdym oddechem wdychamy od 40 do 75 tys. cząsteczek kurzu. Jeden gram kurzu zawiera 700 mln różnych cząsteczek, które mogą stanowić ogromne zagrożenie dla zdrowia. Malutkie włoski rosnące w nosie zatrzymują największe drobiny z zanieczyszczonego powietrza. Pozbędziemy się ich, czyszcząc starannie nos. Jeśli się przedostaną dalej, trafią do krtań, skąd mogą być usunięte razem ze śliną.

Jeszcze z oskrzeli mogą być wyrzucone w naturalny sposób. Jednak najdrobniejsze cząstki trafiają aż do płuc. Pył, który w nich osiada, jest przyczyną wielu chorób, a niekiedy nawet śmierci. Zwiększenie stężenia pyłu w powietrzu o 10 mikrogramów na jeden metr sześcienny powoduje wzrost liczby zgonów od 0,5 do 1 proc., ataków astmy jest więcej o 10 proc., zaś przypadków zapalenia oskrzeli o 25 proc. Zanieczyszczone powietrze może również wpływać na rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wyodrębniono nawet nową chorobę, która wiąże się z długim przebywaniem w pomieszczeniu z zatrutym powietrzem. Nazwano ją zespołem chorych budynków. Objawy przypominają grypę, a kolejne ataki systematycznie niszczą system odpornościowy.

Zdrowe powietrze w kuchni

Czyste powietrze zapewni nam dobry wyciąg. Oplaca się go zainstalować, by rzadziej malować ściany, wymieniać szafki i zmywać tłusty kurz. Wyciąg o dużej mocy uchroni nas także przed wędrówką kuchennych zapachów po mieszkaniu.

Ze względu na zdrowie w kuchni nie należy używać odświeżaczy w dezodorancie. Rozpylone drobiny

mogą osiadać na jedzeniu, zmieniać jego smak, a nawet być przyczyną zatrucia pokarmowego. Żelowy odświeżacz powietrza można trzymać jedynie w szafce, gdzie jest wiaderko ze śmieciami.

Apetyczne wonie uzyskamy, wieszając wiązki ziół. W cieple i wilgoci, której w kuchni nie brakuje podczas gotowania, bardzo miło pachnie mięta, rozmaryn, majeranek i bazylija. Nieprzyjemne zapachy wypędzi z kuchni także gotowanie ziół. Wystarczy do wody wrzucić garstkę liści mięty czy gałązkę rozmarynu, doprowadzić do wrzenia i zostawić na noc.

Ważne

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że grozi nam epidemia złej jakości powietrza w biurach, domach, kawiarniach i salach konferencyjnych. Zawiera ono od 4 do 10, a niekiedy nawet 100 razy więcej toksycznych substancji niż powietrze na zewnątrz. Z materiałów budowlanych oraz mebli ulatniają się toksyczne substancje – formaldehyd, ołów, węglowodory aromatyczne. W powietrzu mieszają się z drobinami wełny, bawełny, kurzu, pyłkami roślin, zarodnikami grzybów. Organizm nie umie ich usunąć, odkładają się więc w naszych płucach.

Powietrze w łazience

Tu często powstają wybuchowe mieszaniny zapachów. Stosując dezodoranty, żele czy kosteczki zapachowe trzeba uważać, by nie wyprodukować jeszcze gorszej mieszanki. Jeżeli w łazience nie ma okna, można ustawić pojemnik z żelom zapachowym lub rozwiesić

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

 **Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

**GABINET
LARYNGOLOGICZNY**

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**
lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797

M/0306

 **ORTO-LIVE**
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

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

M/0596

woreczki z suszonymi kwiatami, ziołami czy przyprawami, a na noc zostawiać otwarte drzwi, by pomieszczenie dobrze się wywietrzyło.

W wilgoci bowiem intensywniej odczuwamy wszystkie ostre zapachy. W awaryjnych sytuacjach można użyć dezodorantu w aerozolu, ale potem uciekamy z łazienki, by nie wdychać wilgotnych drobin freonu.

Zimą konieczny nawilżacz powietrza

Zimą dotkliwiej odczuwany skutki przebywania w suchym powietrzu. Skóra piecze i swędzi. Wysychają śluzówki nosa i gardła, a stąd prosta droga do

infekcji układu oddechowego. Jeżeli zaobserwujesz u siebie takie objawy, najprawdopodobniej w twoim mieszkaniu jest zbyt mało wilgoci. Kiedy spada poniżej 40 proc., ustają ruchy rzęsek i do płuc przedostaje się więcej zanieczyszczeń.

Co wtedy robić? Można wieszać na kaloryferach mokre ręczniki lub pojemniki z wodą. Aby uzyskać prawidłową wilgotność powietrza w pomieszczeniu o powierzchni 30 mkw., trzeba w ciągu doby odparować 5 litrów wody. Wygodniej zatem byłoby kupić nawilżacz powietrza, który zagwarantuje 45-55 proc. wilgotności w mieszkaniu.

Ciąg dalszy na strony 18.

 **KONOPNA FARMACJA**

**Cierpisz na łuszczycę,
egzemy, bóle stawów,
pleców lub mięśni, hemoroidy
albo masz osłabioną odporność?**

Odwiedź nas w nowo otwartym
punkcie w Radomiu!
Sklep: gen. L. Okulickiego 42 lok 5

**Dowiesz się, jak możemy
pomóc w Twoich dolegliwościach.**

tel: 731 273 718 Godziny otwarcia:
pon. - pt.: 9.00 do 17.00 sob. 9.00 do 14.00

 **Konopna Farmacja Radom**
www.konopna-farmacja-radom.pl

Y0197

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

- Współpraca z **NFZ**
- **30** lat tradycji
- Ponad **500** lokalizacji w Polsce
- **Dziesiątki tysięcy** zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszego gabinetu w Radomiu na

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

- ul. Mieszka I 1/3 (obok Poradni Laryngologicznej)
- tel. 789 218 601

M/0381

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 Szwede

SZWEDENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i 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 piętro605 384 773
48 363 53 66

J/0295

Jak zadbać o zdrowe powietrze w mieszkaniu?

Ciąg dalszy ze strony 17.

Z nawilżaniem nie można jednak przesadzać – wilgotność wyższa niż 60 proc. sprzyja rozwojowi bakterii, grzybów i roztoczy.

Polipy

Polipy (w trzonie lub w szyjce macicy) – to płaskie podłużne twory z błony śluzowej, które mogą pojawić się w każdej części ciała. Te, które pojawiają się w trzonie macicy, mogą powodować niepłodność i obfite krwawienia miesiączkowe.

W domu palacza

Nawet on nie lubi zadymionych i niewietrzonych pomieszczeń. Środków neutralizujących zapach dymu jest wiele. Do najskuteczniejszych należą te dostępne w postaci sprayu i żelu pochłaniającego stopniowo dym. Substancja używana do usuwania dymu tytoniowego nie jest



szkodliwa. Wchodzi w reakcję chemiczną z dymem i eliminuje go. W pokoju pozostaje przyjemny zapach.

Nieprzyjemnej woni pozbędziemy się też, jeśli spalimy w miseczce igły sosnowe lub świerkowe. Można dodać do nich kawałek skórki pomarańczowej lub kilka goździków.

Oczyszczacz powietrza

Powietrze w mieszkaniu skutecznie

oczyści również oczyszczacz powietrza – specjalne urządzenie, które zasysa powietrze, a następnie przepuszcza je przez system filtrów i wypuszcza wolne od zanieczyszczeń (w tym cząstek smogu), kurzu, alergenów wziewnych. Takie urządzenia sprawdzają się niezależnie od pory roku i miejsca zamieszkania.

Wietrzenie to podstawa

Najprostszym sposobem uzyskania

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 599Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0043

J/0498

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


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

lekarz dentysta
Maria Czapnik
ORTODONCJA

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

J/0604


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

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

J/0600


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

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

J/0603

czystego, a więc zdrowego powietrza jest wietrzenie domu – przynajmniej przez 15 minut kilka razy dziennie. Wymówką nie może być deszcz ani mróz (zwłaszcza że niska temperatura zabija wszędobylskie roztocza). Zwolnić z tego obowiązku można tylko alergików w okresie kwitnienia lub pylenia roślin, na które są uczuleni. Nie powinno się natomiast wietrzyć mieszkania wówczas, gdy na dworze jest silny smog, a jakość powietrza jest bardzo zła.

Ani ciepło, ani zimno

Idealna temperatura w ciągu dnia nie powinna przekraczać 21–22 st. C. Wtedy czujemy się najlepiej – nie jesteśmy ospali ani rozdrażnieni. Przy 20 st. przemiana materii jest spokojna, gruczoły potowe pracują wolniej, organizm nie musi się zbytnio wysilać, nasza skóra nie odbiera żadnych nieprzyjemnych bodźców. Natomiast do spania najlepsza jest temperatura 18 st. C.

Nastrój i aromaterapia

Świece zapachowe (także ze środkami neutralizującymi dym tytoniowy) można dobrać według własnego gustu. Nie są tanie, ale mają tę zaletę, że palą się wolno. To zresztą pozwala dokładnie oczyścić powietrze. Wybierajmy świece z naturalnych wosków (np. sojowego) i aromatyzowane naturalnymi olejkami.

Bardzo przyjemnie jest przebywać

w pomieszczeniu, gdzie palą się świece z wosku pszczelego. Choć nie jest to niestety propozycja dla osób uczulonych na miód. Alergicy miewają w takich sytuacjach kłopoty z oddychaniem.

Warto stosować olejki eteryczne. Są produkowane z kwiatów, liści, kory, nasion lub owoców roślin. Kilka kropli olejku wlewa się do wgłębienia w kominku – specjalnym naczyniu do aromaterapii. Wcześniej wlewa się do niego przegotowaną wodę, a pod spodem zapala płaską świeczkę.

Z ciepłego olejku uwalniają się lotne substancje, które oddziałują na mózg, przenikają też przez skórę i błony śluzowe do układu krwionośnego. Wpływają na nastrój i samopoczucie, łagodzą dolegliwości. Mogą odkażać, pobudzać lub uspokajać, ułatwiać koncentrację lub zasypianie. Pamiętajmy, by wybierać tylko olejki naturalne. Syntetyczne, które pachną podobnie, nie działają.

Aby odświeżyć powietrze, a przy okazji poprawić sobie nastrój, można zapalać aromatyczne lampki oliwne. Odpowiednio dobrany, miły zapach pozwoli się odprężyć i zregenerować siły. Do lampek używajmy tylko oliwy z wyciągiem roślinnym. Unikniemy wtedy niezdrowego kopcenia kłota.

Dokończenie na stronie 20.


**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

J/0604

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl

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

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

J/0410


unident
JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

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

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

J/0551

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy: **695 726 422**
48 360 64 36

J/0543

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RCO
www.zdrowko.com

RCO
www.zdrowko.com

RCO
www.zdrowko.com

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 pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary 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

Jak zadbać o zdrowe powietrze w mieszkaniu?

*Dokończenie ze strony 19.***Więcej jonów**

Nasze zdrowie i samopoczucie zależą od ładunków elektrycznych w powietrzu. Pracujące urządzenia elektryczne sprzyjają powstawaniu jonów dodatnich, które pogarszają naszą fizyczną i psychiczną kondycję. Jony dodatnie wytwarzają odbiorniki telewizyjne i radiowe, systemy radarowe, komputery, spaliny oraz dym tytoniowy.

Zdrowiu sprzyjają natomiast jony ujemne. W naturze wytwarzane są przez promienie słoneczne, fale morskie, wodospady, w czasie burzy. Dobrze zjonizowane powietrze jest czyste, zawiera mniej bakterii i pozwala szybciej regenerować organizm.

Najprostszy domowy jonizator to bryła soli kamiennej. Można też kupić



lampy, które emitują ujemne jony.

Niezapalane są minijonizatorami, ale gdy bryła soli zostanie podgrzana przez ciepło płynące z żarówki, wydziela się nawet o 300 proc. więcej ujemnych jonów.

Tego nie rób

Kadzidełka są wrogiem naszych płuc. Dym, który wydzielają podczas żarzenia, jest bardziej niebezpieczny niż tytoniowy: gęstszy, łatwiej osiada, przykleja się do wnętrza pęcherzyków płucnych. Wdychanie go może nie tylko podrażnić gardło i krtań, wywoływać silne bóle głowy, ale także być przyczyną początków obturacyjnej choroby płuc, która jest równie niebezpieczna jak rak.

Przy odświeżaniu powietrza w domu dezodorantami trzeba zachować ostrożność. Po rozpyleniu środka najlepiej wyjść z pomieszczenia, odczekać kilkanaście minut i następnie dobrze je wywietrzyć. Wprawdzie producenci zapewniają, że substancje zawarte w odświeżaczach nie są szkodliwe, ale lepiej ich nie wdychać. W każdym dezodorancie znajduje się też freon, który zdrowiu nie służy.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl***OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu
wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

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

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYKI
GABINET REFRAKCJI

Dorota Miszczak
specj. dyplomowany
refrakcjoniści
okodoc@wp.pl

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 42 43
695 85 25 85

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-13.00

O/0467

Nowoczesne farmakologiczne metody redukcji masy ciała

W niniejszym artykule przede wszystkim weźmiemy pod uwagę osoby z nadwagą i otyłością, a także Pacjentów, u których występuje: zaburzenie gospodarki węglowodanowej, insulinooporność, nietolerancja glukozy lub cukrzyca typu 2.

Medycyna ciągle przynosi nam, Pacjentom, nowe rozwiązania problemów zdrowotnych. Na szczęście nie pozostawia nas samych sobie z otyłością. Dość niedawno zarejestrowany został lek do stosowania w przypadku problemów z utratą wagi. Proces zmniejszenia masy ciała w przypadku jego stosowania uzyskiwany jest dzięki wykorzystywaniu najnowocześniejszych leków, których skuteczność i bezpieczeństwo zostały potwierdzone w wieloosrodkowych badaniach klinicznych.

Redukcja masy ciała nie wymaga żadnych dodatkowych suplementów ani specjalnych diet i prowadzona jest ściśle pod kontrolą lekarza.

Redukcję masy ciała uzyskuje się wyłącznie dzięki działaniu leków zarejestrowanych w leczeniu otyłości. Powodują one utrzymanie uczucia sytości poprzez hamowanie ośrodka głodu, zmniejszenie apetytu i wolniejsze opróżnianie żołądka.

Leki dostępne są tylko w aptekach, wydawane z przepisu lekarza na receptę i muszą być stosowane pod ścisłym nadzorem lekarskim. Szczególne korzyści z ich przyjmowania odczuwają osoby z dużą nadwagą, otyłością brzuszną, a także z cukrzycą typu 2 czy z nadciśnieniem tętniczym.

Lekarz Łukasz Skórka przyjmuje Pacjentów, u których występuje problem obniżenia masy ciała pomimo stosowania diety i wzmożonej aktywności fizycznej. Osoby chętnie, z BMI >27 kg/m² lub z otyłością brzuszną (odwód w pasie >94 cm u mężczyzn i >80 cm u kobiet) i bez rozpoznanej cukrzycy, zapraszamy na konsultacje lekarskie. Na wizytę należy się zgłosić z aktualnymi wynikami badań laboratoryjnych z krwi, które mogą Państwo wykonać na podstawie skierowania od lekarza rodzinnego: kreatynina, ASPAT, ALAT, OGGT – test obciążenia glukozą 75 mg, TSH, lipidogram. Pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2 i towarzyszącą temu nadwagą/otyłością na pierwszą

konsultację powinni się zgłosić z następującymi wynikami badań: kreatynina, ASPAT, ALAT, TSH, lipidogram, HbA1C, badanie ogólne moczu.

Zapraszamy na konsultacje lekarskie po telefonicznym uzgodnieniu terminu wizyty:

MÓJ LEKARZ RADOM,
ul. Skrajna 113
26-600 Radom

ZAPISY TELEFONICZNE
694 880 044



Y/0622



**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

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

Kardiolog, Internista,

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

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

Neurolog – prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/

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

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

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

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

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

Chirurg naczyniowy – lek. med. **Grzegorz Noll**

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**

Pediatra, Internista,

Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

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

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

Psychiatra – lek. med. **Jan Kopacz**

Odchudzanie - farmakologiczne leczenie otyłości – lek. med. **Łukasz Skórka**

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

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20****tel. 697060807**przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

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

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – tymianek

Tymianek ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego jest często składnikiem nie tylko preparatów na trądzik, lecz także syropów na kaszel. Sprawdź, jakie są właściwości prozdrowotne tymianku i dowiedz się, czy można go stosować bez ograniczeń.

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*) to zioło pochodzące z krajów basenu Morza Śródziemnego. Obecnie tymianek jest uprawiany w wielu państwach Europy i Ameryki, jak również w Polsce, gdzie kwitnie od czerwca do lipca.

Substancje i wartości odżywcze

Ziele tymianku zawiera olejek eteryczny w ilości do 3,5%, niekiedy nawet do 5,4%. W olejku znajduje się od 20 do 50% pochodnych fenolowych – tymolu i karwakrolu, ponadto cyneol, cymen, α -pinen, linalol, octan linalolu, borneol i octan bornylu.

Prócz tego znaleziono w tymianku do 10% garbników, kwasy polifenolowe, takie jak kawowy i chlorogenowy, związki trójterpenowe (m.in. kwas ursolowy i oleanolowy), flawonoidy (m.in. luteolinę i api-geinę oraz ich glikozydy), gorycze, saponiny i sole mineralne ze znaczną ilością litu.

Tymol, jeden z olejków eterycznych tymianku, to związek chemiczny należący do terpenów. Spożyty w większej ilości jest trujący i może doprowadzić do uszkodzenia wątroby, nerek, serca i ośrodkowego układu nerwowego, a w konsekwencji do śmierci.

Najbardziej niebezpieczne jest przedawkowanie olejku tymiankowego, który w dużej części składa się z tymolu. Najczęstszymi objawami zatrucia są wymioty, nudności, zapalenie żołądka i problemy z oddychaniem.

Cięższe objawy obserwowano po nieostrożnym, doustnym przyjmowaniu olejku tymiankowego. Tymol działa jeszcze silniej i może nawet spowodować zatrucie śmiertelne.

[...]

Właściwości prozdrowotne

Tymianek to ziele często wykorzystywane w medycynie ludowej. Badania



potwierdziły, że tymianek skutecznie wspomaga:

- układ oddechowy – tymianek ma działanie przeciwbakteryjne i aseptyczne, dlatego skutecznie łagodzi infekcje gardła i jamy ustnej; działa także wy-

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

rejestracja:

tel. 608460030

N/06201

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16lek. med. **Dorota Milanowska***specjalista neurolog
specjalista rehabilitacji medycznej*

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

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

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

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

krztusień i rozkruczowo (tę właściwość wykorzystano w celu wyrobu syropów na kaszel suchy i kaszel mokry);

- układ pokarmowy – preparaty na bazie tymianku stosowane są w celu leczenia nieżytu żołądka, łagodzenia podrażnionych jelit i dolegliwości wątrobowych; zapobiega także bieguncie.

Ponadto wykazuje działanie przeciwzapalne, ponieważ:

- łagodzi bóle reumatyczne (RZS),
- odkaża kanały zębowe,
- łagodzi stany zapalne pochwy.

Tymianek w ciąży

Zażywanie tymianku w bardzo dużych ilościach lub stosowanie oleju tymiankowego może mieć negatywny wpływ na rozwój płodu, ponieważ w okresie ciąży może stymulować macicę do skurczów.

Zastosowanie w kosmetyce

Tymianek działa odkażająco, przeciwzapalnie i oczyszczająco na skórę, dlatego jest składnikiem wielu kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej. Wyciąg z tymianku jest pomocny w leczeniu łupieżu oraz nadmiernego przetłuszczania się włosów.

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:
Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

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

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410

WROMED

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski**
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

sów. W połączeniu z innymi ziołami, np. z rozmarynem, stanowi płukanek przeznaczoną do włosów przetłuszczających się. Tymianek jest składnikiem wielu ziołowych past do zębów, ponieważ regeneruje uszkodzone dziąsła.

Podstawowa przyprawa w kuchni

Tymianek charakteryzuje się gorzkawym smakiem i bardzo aromatycznym zapachem. Przyprawia się nim najczęściej dania z dziczyzny i drobiu oraz dania rybne. Najlepiej komponuje się z natką pietruszki, czosnkiem, cebulą i liściem laurowym. Nie powinno się go łączyć z majerankiem.

Zrób to koniecznie

Napar z tymianku

Łyzkę ziela zalej 1,5 szklanki wrzątku, odstaw pod przykryciem na 15 minut, przecedź. Pij po 1/3 szklanki przed

posiłkami na pobudzenie apetytu, albo po posiłkach, by wspomóc trawienie i zapobiec wzdęciom. Naparu można również używać do płukania jamy ustnej i płukania gardła w czasie anginy.

Bibliografia:

1. Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
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

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

AA0323

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32

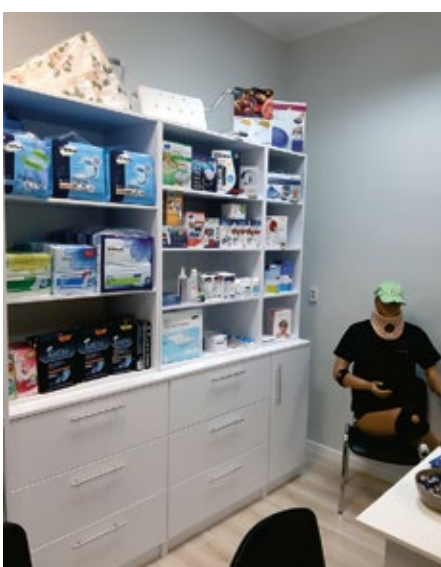
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42

tel.kom. 603 208 589

T/0074



Jako regionalny lider sprzedaży artykułów zaopatrzenia medycznego staramy się nieustannie wychodzić naprzeciw rosnącym oczekiwaniom naszych klientów. Dlatego też dla ich wygody i komfortu otworzyliśmy w Radomiu nowy sklep mieszczący się przy ul. Czarnoleskiej 25 na osiedlu Południe. Zgodnie z polityką firmy wszystkie nasze oddziały oferują produkty medyczne w tych samych cenach w obrębie sieci. Naszą domeną jest zaopatrywanie pacjentów w indywidualny sprzęt



Nowy sklep



medyczny, galanterie ortopedyczną, stomię, pieluchomajtki, protezy piersi, zaopatrzenie flebologiczne, aparaty do bezdechu sennego CPAP. W naszej ofercie znajdują się również ciśnieniomierze, inhalatory, poduszki elektryczne oraz ortopedyczne. Ponadto oferujemy szeroką gamę sprzętu rehabilitacyjnego, wózki inwalidzkie, pionizatory, urządzenia multifunkcyjne, foteliki rehabilitacyjne i sprzęt ortopedyczny. Ich dobór odbywa się bezpłatnie u pacjenta. Oferujemy fachową pomoc w uzyskaniu dofinansowania z NFZ, PFRON oraz z innych źródeł. **ZDROWIE I ZADOWOLENIE NASZYCH KLIENTÓW TO DLA NAS PRIORYTET!**

Z okazji otwarcia nowego sklepu wraz z firmą MICROLIFE przygotowaliśmy dla Państwa promocję. Do zakupu ciśnieniomierza MICROLIFE BP A2 BASIC dołączamy termometr elektroniczny GRATIS. Ilość produktów objętych promocją ograniczona. **Zapraszamy!!!**



**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

P/0430



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog 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**

Z0202

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

AAV0076

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

Papież jezuita

Każdego nieomal dnia możemy znaleźć w tzw. środkach masowego przekazu jakieś zatrważające wieści na temat działalności papieża Franciszka. Abstrahując od tego, że w większości wypadków piszą na ten temat ludzie dalecy od Kościoła, by nie powiedzieć – niezbyt Kościołowi przychylni, to większość z nich nie posiada wystarczającej wiedzy, by cokolwiek mądrego na jego temat pisać. Jednakże mimo to zalewa nas fala różnych



newsów na temat poczynąń papieża. To przecież zawsze dobrze się „sprzeda”.

Jednym z gorących tematów, gdy chodzi o papieża, jest całościowa reforma Kurii Rzymskiej. My często widzimy Kościół przez pryzmat polskiego podwórka. W Polsce mamy 14 archidiecezji i 27 diecezji. Rządzi nimi 41 biskupów diecezjalnych. Tymczasem w świecie istnieją sytuacje niekiedy bardziej skomplikowane. Na przykład w bliskich nam Włoszech – wskutek historycznych zaszczości – istnieje 225 diecezji plus ordynariat polowy. Natomiast ogromna Syberia to dziś dwie diecezje: Przemienienia Pańskiego w Nowosybirsku oraz Świętego Józefa w Irkucku, przy czym ta ostatnia jest 30 razy większa od naszego kraju.

Z rozwojem technologii zmieniły się możliwości zarządzania. Dziś w dobie internetu i połączeń satelitarnych można zapewnić łączność każdego biskupa z papieżem i jego kurią, a szybkie przemieszczanie się z miejsca na miejsce ułatwia spotkanie z następcą św. Piotra w razie konieczności. Schematy wypracowane przez dziesięciolecia przez Kurie Rzymską były skuteczne, ale w zupełnie innej rzeczywistości. Dziś trzeba to wszystko dostosować do nowych możliwości. Rodzi to pewne lęki oraz opór. Ci, którzy z racji miejsca urodzenia kiedyś byli jakby uprzywilejowani, dziś tracą tenże argument. Zauważmy jak zmniejsza się liczba Włochów, Niemców czy Francuzów w rzymskich władzach kurialnych i jak coraz częściej Franciszek sięga po ludzi z „peryferii” Kościoła.

W związku z tym papież i związane z nim grono kardynałów zastanawia się nad nowymi formami powoływania biskupów. Dotychczas Franciszek był bowiem razem z Kurią niejako skazany przede wszystkim na informacje nuncjusza z danego kraju. Dziś mamy szersze możliwości szukania właściwych kandydatów. Jakże to przyjmie formy, powinno się okazać w najbliższym czasie, gdy ukaże się zapowiadana konstytucja o prawdopodobnej nazwie *Praedicate Evangelium*, która zastąpi konstytucję *Pastor bonus* św. Jana Pawła II z 1988 roku. Miało to nastąpić już w roku 2019, ale są pewne opóźnienia. To może świadczyć z jednej strony o skali trudności i problemów do rozwiązania, a z drugiej o spokojnym podejściu do tematu i nie uleganiu naciskom czy presji czasu. Tak czy inaczej w najbliższym czasie możemy być świadkiem wielu zmian w Kościele, choć niekoniecznie doktrynalnych, jakby to sugerowali rozgorączkowni „znawcy” życia Kościoła.

JT JT

www.radom.jezuici.pl



opieka.radom.pl

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

TEL.: 792 582 725

- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI, CHODZIKI
- KONCENTRATORY TLENU
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE

www.opieka.radom.pl
email: info@opieka.radom.pl



Koncentratory tlenu
najtaniej w Radomiu
miesiąc wynajmu 99 zł

Y/0650

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

O czym warto pamiętać, wybierając się z niemowlakiem na BASEN

Wybierając się z niemowlakiem na pierwsze zajęcia na basenie, warto, żebyś pamiętała o kilku ważnych rzeczach. Teoretycznie niemowlę można uczyć pływać już od drugiego miesiąca życia. Pediatri radzą jednak, by z wizytami na pływalni wstrzymać się do czwartego, piątego miesiąca. Zajęcia na basenie najlepiej zacząć latem, bo wtedy mniejsze jest ryzyko, że niemowlak po pływaniu się przeziębi?

Nie każda pływalnia nadaje się dla niemowląt. Kryteriów oceny jest kilka: idealny basen powinien być czysty, z wodą o temperaturze 36°C i łagodnym zejściem do wody. Obsługa powinna pilnować, czy goście biorą prysznic (bądź przechodzą przez służę ze środkiem odkażającym) i czy pływają w czepkach. W basenowej szatni powinno być ciepło,



nie może być przeciągów, muszą być przewijaki i dużo miejsca na to, by rozłożyć swoje rzeczy. Zanim wybierzesz się z dzieckiem, sama odwiedź pływalnię i oceń, czy się nadaje. Spytaj, czy basen ma w ofercie zajęcia dla niemowląt – jeśli tak, to zapewne spełnia też wymienione wyżej kryteria.

Dziecko najlepiej powoli oswajać z wodą w basenie

Nowa zabawa najpewniej mu się spodoba, ale jeśli np. akurat ząbkuje, woda może być przyczyną stresu i źle się kojarzyć. Dlatego dobrze wybierz dzień basenowego debiutu. Malec powinien być nakarmiony (jeśli karmisz sztucznie, trzeba

RADOSŁAW MOLGA specjalista urolog

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

U/0406

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

M. JANIK - PODGÓRSKA ORTO-LIVE

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.

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

F/0602

to zrobić najpóźniej na pół godziny przed wejściem do wody). Gdy w szatni jest zimno, rozbierz dziecko na basenie. Jeśli dziecko poczuje się na basenie jak rybka w wodzie, pomyśl o zajęciach zorganizowanych. Mają one tę zaletę, że doświadczony instruktor pokaże ci, jak trzymać dziecko w wodzie i jak się z nim bawić, by przypadkowo nie wyrządzić mu krzywdy. Szkoły pływania wymagają jednak zaświadczeń od pediatry o braku przeciwwskazań do zając.

Mały pływak musi mieć na sobie pieluszkę do kąpieli w basenie

Zwykłych nie wolno używać, bo w wodzie przeciekają. Dla malca trzeba poza tym spakować: czepek dla niemowląt z materiału (jeśli jest wymagany), kilka zabawek do kąpieli, duży ręcznik, kosmetyki do natłuszczenia skóry po wyjściu z wody, ubranko i pieluszkę na zmianę oraz coś do jedzenia i picia. Na basenie przydaje się też fotelik samochodowy, w którym można położyć ubranego już malucha. Tobie na pewno przyda się szlafrok (zanim wysuszysz i ubierzesz malca, minie trochę czasu, a w mokrym kostiumie będzie ci zimno) oraz suszarka do włosów – nie będziesz musiała czekać, by skorzysta z basenowej.

Pilnuj, by w basenie dziecko było zanurzone aż do linii barków

Dzięki temu nie będzie mu zimno

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI NZOZ ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

świadczy bezpłatne usługi w ramach



w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

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



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO



Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl

i basen nie stanie się przyczyną kłopotów ze zdrowiem. Igraszki w wodzie nie powinny trwać dłużej niż pół godziny. Zaraz po wyjściu z wody owiń maluszka ręcznikiem. Potem umyj go pod prysznicem płynem dla niemowląt i dokładnie osusz. Pamiętaj też, by osuszyć mu

uszy, np. chusteczką higieniczną. Do oczu warto zakropić sól fizjologiczną, by zapobiec podrażnieniom. Na koniec posmaruj malca balsamem i ubierz. Zanim wyjdziecie na dwór, upewnij się, że dziecko ma suche włoski.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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**



wypożyczalnia SZYN
CPM Artromot i OrtoFlex



609616575

www.rentalmed.pl

R/0307

O bezpieczeństwie słodzików, czyli tego mogliście nie wiedzieć o substancjach słodzących

Czy słodziki są niezdrowe? Czy aspartam jest szkodliwy? Czy słodzik zamiast cukru to dobry wybór? Substancje słodzące budzą wiele kontrowersji, jednak znaczna część z nich wynika wyłączenie z niewiedzy. Wszystkie dopuszczone do sprzedaży substancje słodzące są uznane przez najważniejsze organizacje zajmujące się żywnością, a dodatkowo są cały czas monitorowane i testowane.

Bezpieczeństwo stosowania słodzików

Zgodnie z prawem UE słodziki, takie jak np. aspartam, stevia czy acesulfam K są dodatkami do żywności, dlatego ich spożycie jest rozważane w ramach dopuszczalnych wartości dziennego spożycia (ADI). Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności (JECFA), a wcześniej Komitet Naukowy ds. Żywności, wyznaczył unijne wartości ADI zarówno dla intensywnych substancji słodzących, jak i polioili. Są one różne w odniesieniu do poszczególnych substancji słodzących, np. ADI, czyli dopuszczalne dzienne spożycie na terenie Unii Europejskiej dla sacharyny wynosi 5 g, dla aspartamu 40 g, a dla sukralozy

– do 15 mg na kg masy ciała. Warto zaznaczyć, że w przypadku substancji słodzących przekroczenie spożycia tych wartości jest w praktyce niemożliwe.

To, jakie substancje słodzące mogą być wykorzystane w produktach spożywczych jest określone prawnie, a obowiązujące dyrektywy są regularnie aktualizowane zgodnie z najnowszymi osiągnięciami naukowymi w tej dziedzinie. Obecnie obowiązuje ta z 30 czerwca 1994 r. Jest to szczegółowy dokument, który określa, jakie słodziki mogą być wprowadzane do obrotu, a także jakie są warunki ich stosowania w przemyśle. Analizy dostępnych badań są wykonywane przez EFSA co kilka lat. Państwa członkowskie są zobowiązane do ustanowienia systemu regularnych badań w celu monitorowania zużycia słodzików i ich wpływu na zdrowie, dlatego też wewnętrzne ustawy mają tu ogromne zastosowanie i przekładają się na zmianę unijnego prawa.

Etykietowanie słodzików zawierających poliole lub aspartam musi zawierać m.in. następujące komunikaty:

- poliole: „nadmierne spożycie

może mieć działanie przeczyszczające”;

- aspartam: „zawiera źródło fenylalaniny”;
- sól aspartam-acesulfam: „zawiera źródło fenylalaniny”.

Rodzaje słodzików

Wśród substancji słodzących wyróżniamy grupę słodzików określanych jako alkohole wielowodorotlenowe. Zaliczamy do nich:

1. Ksylitol – właściwości tej substancji są wykorzystywane zarówno w przemyśle spożywczym, jak i przy produkcji artykułów wspierających higienę jamy ustnej. Można go znaleźć w gumach do żucia, pastach do zębów czy płynach do płukania ust, ponieważ wykazuje działanie wspomagające leczenie próchnicy.

2. Erytrytol – choć ma zagadkową nazwę, to tak naprawdę istnieje od dawna. Zawierają go winogrona, brzoskwinie, gruszki, arbuz i grzyby. Smakiem i wyglądem przypomina cukier, a jego indeks glikemiczny równy 0 sprawia, że z powodzeniem może być wykorzystywany także przez osoby chorujące na cukrzycę.

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

3. Maltitol – to alkohol cukrowy (poliol) stosowany jako substytut cukru. Ma 75-90% słodczy sacharozy, a jednocześnie nie sprzyja powstawaniu próchnicy. Stosuje się go w produkcji cukierków, lodów i leków.

Wśród substancji słodzących wyróżniamy także substancje intensywnie słodzące, których nazwa związana jest z faktem, że są wielokrotnie słodsze od cukru. Zaliczamy do nich m.in.:

1. Aspartam – składają się na niego dwa naturalnie występujące w przyrodzie aminokwasy: kwas asparaginowy i fenyloalanina. Słodzik ten jest 200 razy słodszy od cukru, więc wystarczy bardzo niewielka jego ilość, by uzyskać taki sam efekt smakowy. Znajdziemy go w takich produktach jak np. gumy do żucia, desery, lody czy produkty nabiałowe.

2. Acesulfam k – bezkaloryczny zamiennik cukru, który w składzie produktów określany jest jako E950. Nie jest metabolizowany przez organizm, więc oprócz słodkiego smaku nie dostarcza do organizmu także żadnych kalorii. Stosowany jest m.in. jako składnik dżemów, sosów, past i płynów do płukania jamy ustnej.



KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

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

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

wspomagających higienę jamy ustnej.

Substancje słodzące są atrakcyjną alternatywą dla cukru, ponieważ praktycznie nie dodają kalorii do diety. Aby uzyskać taki sam poziom słodczy, jak w przypadku sacharozy, wystarczy naprawdę niewielka ilość słodzika. We współczesnym przemyśle spożywczym substancje takie jak aspartam, stewia czy erytrytol pełnią istotną rolę, wspierając osoby chcące ograniczyć spożycie cukru w diecie. Słodzik zamiast cukru to także wybór, który może pomóc skompensować bezpieczny jadłospis przy cukrzycy bez konieczności całkowitego rezygnowania z lubianego słodkiego smaku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

3. Sacharyna – substancja słodząca o zerowej kaloryczności, około 300-400 razy słodsza od sacharozy. Sacharyna jest stosowana do słodzenia produktów takich jak napoje, cukierki, ciastka i leki.

4. Stewia – to naturalny substytut cukru. Smak stewii jest od 30 do nawet 200 razy bardziej intensywny niż cukru stołowego. Wykorzystywana bywa do produkcji np. słodczy czy deserów, z powodzeniem może stać się także składnikiem żywności tworzonej z myślą o potrzebach żywieniowych osób chorujących na cukrzycę.

**Występowanie słodzików w artykułach
spożywczych**

Słodziki i inne substytuty cukru mogą znajdować się w produktach spożywczych i napojach sprzedawanych jako „bezcukrowe” lub „dietetyczne”, w tym w dżemach, gumach do żucia, cukierkach, lodach, wypiekach, a nawet w lekach czy konserwach. Na tym jednak nie kończy się ich rola – z uwagi na to, że nie mają negatywnego wpływu na stan jamy ustnej, z powodzeniem wykorzystuje się je także w produkcji past do zębów lub płynów do płukania

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

PRZYJMUJE PRYWATNIE

KOZIENICE,

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

ul. Warszawska 13

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

RADOM,

Mój Lekarz Radom,
ul. Skrajna 113

Rejestracja pacjentów

tel.: 694 88 00 44

S/0333

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY**
Radom, ul. 25-go Czerwca 63

**Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.**

Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
 - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCYNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

- Posiadamy:**
- **laboratorium**
 - **USG**
 - **Echo serca**
 - **Holter EKG**
 - **Aparat cyfrowy – RTG**
 - **Audiometr**
 - **Spirometr**
 - **EKG**

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

Pokrzepienie w Dzień Chorego - refleksje księdza kapelana



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

Od wielu lat w lutym w sposób szczególny docenia się osoby chore i cierpiące, a także tych, którzy się nimi opiekują. W liturgiczne wspomnienie Matki Bożej z Lourdes dzięki św. Janowi Pawłowi II już od 1993 roku uroczyste przeżywany jest Światowy Dzień Chorego.

Jest to jeden z darów jego posługi. Nasz Wielki Rodak wiele razy spotykał się z chorymi i sam podpowiadał nam, jak godnie znosić cierpienie oraz na co zwrócić uwagę, opiekując się nimi.

W tym roku już po raz kolejny w wielu szpitalach naszej diecezji celebrowane były uroczystości, które zwróciły uwagę na słowa zawarte w tegorocznym orędziu papieża Franciszka: „Kościół ma być gospodą Dobrego Samarytanina – miejscem, w którym utrudzeni i obciążeni otrzymają ulgę i wsparcie”. Takie pokrzepienie stało się udziałem wielu osób, które w tym dniu uczestniczyły we mszach świętych celebrowanych pod przewodnictwem księży biskupów i księży kapelanów szpitali.

W odnowionej kaplicy szpitala na radomskim Józefowie podczas Eucharystii chorzy, ich rodziny, a także personel szpitala usłyszeli

między innymi słowa księdza biskupa Henryka Tomasika, który podkreślił, że „mówiąc po ludzku, cierpienie jest niezrozumiałe, ale to Chrystus nadał jemu sens i uczynił narzędziem wyrażania swojej miłości i zbawienia. Dziękujemy Bogu za znak miłości bliźniego i ludzi dobrego serca, którzy pochylają się nad chorymi oraz prosimy, by trudne chwile łączyli z ofiarą Chrystusa”.

W tym szczególnym dniu chorzy uwielbiali Jezusa w czasie adoracji Najświętszego Sakramentu, a także mogli uświadomić sobie wartość sakramentu namaszczenia chorych. Stało się to już

tradycją, że był on udzielany w tym dniu przez księdza biskupa i innych kapłanów. Cennym akcentem liturgii było też uroczyste wprowadzenie do szpitalnej kaplicy relikwii krwi św. Jana Pawła II, a także poświęcenie ikony tego świętego. Wszyscy modlący się w tej kaplicy będą mieli od tego dnia szczególnego orędownika w trudnych sprawach.



Warto dodać, że w chorobie i cierpieniu wiele osób szuka pokrzepienia, a uroczyste obchody Dnia Chorego i docenienie tych, którzy zmagają się z trudnościami życiowymi, może być dobrą okazją do tego, by w duchu tegorocznego papieskiego orędzia zauważyć, że takie osoby przyciągają wzrok i serce Jezusa.

Papież Franciszek podkreślał bowiem, że „Chrystus ma oczy, które



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 Świąta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

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

sobota, niedziela, święta nakazane 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30

sobota, niedziela, święta nakazane 10.30

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na
oddziałach szpitalnych

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

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Najbliższe

wydarzenia DSZ

8 marca, godz. 15:00 - msza
święta w intencji Służby Zdro-
wia (Radom, Parafia Miłosierdzia
Bożego, ul. Starokrakowska 144).

21 marca, godz. 10:00 - Wielko-
postny Dzień Skupienia Służby
Zdrowia (Radom, Duszpasterstwo
Akademiczne, ul. Górnicza 2).

22 marca 2020 - Marsz dla Życia
i Rodziny (Warszawa)

28 marca 2020 - Konferencja „Ból
i cierpienie” (UKSW w Warsza-
wie).



stać się okazją do
szerszej refleksji
na temat sensu
i wartości cierpie-
nia oraz docenie-
nia tych, którzy na
co dzień doświad-
czają trudności
z nim związanych.
To dobry mo-
ment, by podpo-
wiedzieć wszyst-
kim, którzy
opiekują się cho-
rymi, że miejscem
pokrępowania jest

dzie papieskie na Dzień Chorego pod-
kreśla, że „Kościół może stać się domem,
w którym można znaleźć łaskę i podnie-
sienie na duchu, a także spotkać ludzi,
którzy będą mogli pomóc nieść krzyż”.
Te słowa mogą stać się inspiracją dla
chorych i pracowników służby zdrowia
oraz wolontariuszy, by zwracać uwagę
na to, że w chorobie ważne jest nie tylko
wsparcie fizyczne, ale także umocnienie
duchowe. Warto wspomnieć, że wiele
razy podkreślał to w czasie swego pon-
tyfikatu św. Jan Paweł II, którego reli-
kwie krwi zostały uroczystie przekazane
do szpitalnej kaplicy na Józefowie.

Każdy Dzień Chorego to dobry mo-
ment, by docenić chorych i cierpiących,
poświęcając im więcej uwagi, a także
zapraszając, by w miarę możliwości
wzięli czynny udział w uro-
czystych obchodach na te-
renie szpitali. Jest to także
dobra sposobność, by przy-
pomnieć wszystkim, którzy
nie radzą sobie z trudno-
ściami, a w obliczu choroby
stawiają trudne pytania,
żeby przychodzili do Jezusa
i to właśnie u Niego szukali
na nie odpowiedzi. Papież
Franciszek podpowiedział
nam wszystkim, że to wła-
śnie od Jezusa wychodzi
światło, które „oświeca
chwile ciemności i nadzieja
wobec zniechęcenia”.

widzą (...) i nie rozglądają się obojętnie,
lecz zatrzymują się i akceptują każdego
człowieka, nie odrzucając ni-
kogo”. Takie słowa są zapro-
szeniem, by w chorobie, gdy
zagrożona jest integralność
fizyczna, a także wymiar re-
lacyjny, intelektualny, uczu-
ciowy i duchowy, na które
zwraca uwagę obecny Ojciec
Święty, wesprzeć tych, którzy
potrzebują pomocy i poświę-
cić im więcej uwagi, czyli mi-
łości.

Jako kapelan szpitala
jestem przekonany o tym,
że dobrze przygotowane ob-
chody Dnia Chorego mogą

Kościół.

Wspomniane już tegoroczne orę-



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: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131