

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wrześniowe powroty

Wrzesień to miesiąc, w którym lato i jesień podają sobie ręce. W naszym kalendarzu ma on dwie twarze. Pierwszą jest zaduma: powodowana wrześniowymi rocznicami państwowymi. Drugą – powrót do rytmu roku szkolnego. Dzieci wracają do szkół, a my do pracy po urlopach. Naszą codzienność trzeba poukładać na kolejne dziesięć miesięcy. Już połowa września za nami. Najgorętszy czas, czyli początek roku szkolnego i układanie planów zajęć potrwa jeszcze chwilę. I chociaż wszyscy dobrze wiemy, że jak zawsze sporo się będzie jeszcze zmieniało, to szkic i zarys są już gotowe. Jestem przekonany, że wzajemna

życzliwość i wsłuchiwanie się w argumenty i komunikaty, które docierają do nas z wielu stron, wydają się niezbędne, aby na koniec poczuć się zwycięzcą, w każdym elemencie układanki kolejnego roku szkolnego.

Wrzesień to także miesiąc, w którym puka do naszych drzwi złota polska jesień. Dni są jeszcze długie, liście jeszcze zielone, ale taka pogoda potrwa zaledwie kilka tygodni. Spieszmy się więc ze spacerami.

Życząc wszystkim Czytelnikom nade wszystko dobrego zdrowia, zapraszam do lektury 370. numeru Zdrówka.

ZG



FOTO: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Wrześniowe rocznice państwowe

Czytaj na stronie 4.

Nowy rok szkolny

Czytaj na stronie 6.

Złota polska jesień puka do drzwi

Czytaj na stronie 8.

Wszawica- wrześniowy gość w szkolnych ławkach

Czytaj na stronie 10.

Alergie we wrześniu

Czytaj na stronie 13.

Prace na polu i w ogrodzie

Czytaj na stronie 15.

Bogactwo natury – orzechy włoskie i laskowe

Czytaj na stronie 17.

Rozwój chirurgii robotycznej w RCO

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

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

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

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

zapraszamy
pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

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 Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOŚKI NA NFZ**

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

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROczynności
NZOZ**
**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

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

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

**w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 11, 22
Endokrynologia – str. 4, 5
Ginekologia – str. 21
Hematologia – str. 10
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4,
Laryngologia – str. 3, 18
Neurologia – str. 13, 14
Okulistyka – str. 5, 8, 9
Onkologia – str. 20, 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 5
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 18, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 15, 18, 11
Opieka długoterminowa – str. 6, 14,
15
NZOZ, Poradnie – str. 4, 13, 16,
18, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 5, 20, 21

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 16

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 22

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 8, 9, 11, 13,
14, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI

– str. 12, 24

INNE

– str. 15, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA**

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM
- ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE
- EDUKACJĘ PACJENTA
- MASAŻ LECZNICZY
- ELEKTROTERAPIĘ
- LASEROTERAPIĘ

ul. Żeromskiego 92/2a
 Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

R/0685



**Zadbaj o słuch – swój
i swoich najbliższych**
Usłysz więcej

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU**

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu
w Centrum Słuchu Audika, połączone z darmową
konsultacją u specjalisty.

Radom, ul. A. Struga 53 (obok bazarku)
tel. 789 218 601

 **Audika**
Twój słuch nasza troska

M/0381

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

**PIEŁĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA**
NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIEŁĘGNIARSKIE
w domu pacjenta**

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

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

**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

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

**USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie**

Wrześniowe rocznice państwowe – pamięć, która uczy

Wrzesień jest w polskim kalendarzu miesiącem szczególnym. W ciągu niespełna czterech tygodni przypadają trzy rocznice, które mówią o najtrudniejszym doświadczeniu w dziejach naszego państwa. To dobry moment, żeby usiąść z dziećmi i porozmawiać o tym, skąd wzięła się wolność, w której dziś żyjemy.

Wrześniowe rocznice to czas zadumy i rodzinnej rozmowy o historii.

1 września - początek wojny

Tego dnia w 1939 roku bomby spa-

dły na Wieluń, a niemiecki pancernik Schleswig-Holstein ostrzelał Wojskową Składnicę Tranzytową na Westerplatte. Data ta jest jednocześnie Dniem Weterana Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej, ustanowionym dla uczczenia wszystkich, którzy walczyli o wolny kraj.

17 września i Dzień Sybiraka

Tego dnia wspominamy agresję Związku Sowieckiego na Polskę, która przesądziła o losie kampanii wrześniowej. Z tą datą związany jest Dzień Sybiraka, ustanowiony uchwałą Sejmu w 2013 roku i poświęcony pamięci setek tysięcy Polaków wywiezionych w głąb ZSRR. To historia szczególnie bliska wielu rodzinom, w których do dziś zachowały się listy i fotografie z zesłania.

27 września – państwo w podziemiu

W 1939 roku powstała Służba Zwycięstwu Polski, początek największej konspiracyjnej struktury w okupowanej

Europie, z własnym wojskiem, sądownictwem, szkolnictwem i opieką społeczną. Dlatego właśnie 27 września obchodzimy Dzień Podziemnego Państwa Polskiego. To fenomen, o którym warto opowiadać, bo pokazuje, że państwo tworzą przede wszystkim ludzie i ich wzajemna odpowiedzialność.

Rozmowa zamiast wykładowu

Dla dziecka daty i nazwy same w sobie znaczą niewiele. Najlepiej zapamiętuje się historię przez konkret: zdjęcie pradziadka, opowieść o tym, skąd rodzina przyjechała, tablicę na ścianie kamienicy przy drodze do szkoły, nazwę ulicy. Warto zajrzeć do rodzinnych pamiątek i pozwolić dziecku ich dotknąć, a potem wspólnie poszukać, co wydarzyło się w naszej miejscowości.

Dobrym pomysłem jest wyjście na lokalną uroczystość, do muzeum albo na cmentarz z żołnierskimi grobami. Zapalenie znicza zajmuje chwilę, a zostaje w pamięci na lata. Trzeba przy tym pamiętać o proporcjach: małe dziecko

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG **ZAPRASZAMY,** tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach **NFZ**

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatria
poniedziałki od godz. 14.00

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

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

nie udźwignie drastycznych szczegółów, wystarczy prosta i prawdziwa opowieść o ludziach, którzy bali się, a mimo to postąpili właściwie.

Patriotyzm na co dzień

Rocznice mają sens wtedy, gdy przekładają się na codzienność. Patriotyzm to nie tylko flaga w oknie, ale też uczciwość, szacunek dla sąsiada, dbanie o wspólną klatkę schodową, udział w wyborach czy pomoc słabszym. Tego dzieci uczą się nie ze słów, lecz z obserwacji dorosłych.

Warto również pilnować kultury

pamiętania. Wspominanie wojny nie jest jej gloryfikowaniem. Wręcz przeciwnie, im lepiej rozumiemy, ile kosztowała, tym bardziej cenimy spokojne życie, możliwość nauki i zwykły, przewidywalny dzień.

Pamięć przechodzi dalej

Wrześniowe rocznice nie muszą oznaczać smutnej akademii. Wystarczy pół godziny szczerzej rozmowy, jedna wspólna wizyta w miejscu pamięci i przekazanie tego, co pamięta najstarsze pokolenie w rodzinie. Właśnie tak pamięć przechodzi dalej i przestaje być

tylko datą w kalendarzu.

Autor: Zaik

Źródła:

- Instytut Pamięci Narodowej – materiały edukacyjne dotyczące kampanii wrześniowej 1939 roku i Polskiego Państwa Podziemnego.
- Ustawa z dnia 25 kwietnia 1997 r. o zmianie ustawy o kombatanach - to ona ustanowiła 1 września Dniem Weterana. Działająca nazwa, Dzień Weterana Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej, obowiązuje od nowelizacji z 14 marca 2014 r.
- Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku - opracowania historyczne.
- Związek Sybiraków - informacje o Dniu Sybiraka i deportacjach obywateli polskich.

www.wromed.pl

WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

AB/0136

ENDOKRYNOLOGIA

PEDIATRIA

OKULISTYKA

OKULISTYKA

OKULISTYKA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com



NFZ

Widzisz gorzej, masz zamglony obraz
lub problem z ostrością?

W Sensor Cliniq w Warszawie na ul. Kaczej 8
wykonujemy bezpłatne zabiegi

USUNIĘCIA ZAĆMY

w ramach refundacji NFZ

- Bezpieczny i szybki zabieg ■ Doświadczony zespół
- Opieka w trybie chirurgii jednego dnia

Zadbaj o swój wzrok. Umów konsultację.



ul. Kacza 8



22 710 33 33



sensorcliniq.pl



Nowy rok szkolny

– jak ułożyć życie na kolejne dziesięć miesięcy?

Dla większości rodzin wrzesień jest prawdziwym początkiem roku, znacznie bardziej niż styczeń. Przez pierwsze dni wszystko wydaje się do ogarnięcia, a w połowie października okazuje się, że doba jest za krótka. Warto poświęcić jeden wieczór na spokojne ułożenie najbliższych dziesięciu miesięcy.

Wspólny kalendarz, stały rytm dnia i sen to fundament udanego roku szkolnego.

Zacznij od snu

To sen decyduje o koncentracji, nastroju i odporności, a jesienią bywa pierwszą rzeczą, którą się poświęca. Dzieci w wieku szkolnym potrzebują zwykle od dziewięciu do dwunastu godzin snu na dobę, nastolatki od ośmiu do dziesięciu, a dorośli od siedmiu do dziewięciu.

Jeśli wakacyjne godziny bardzo się

rozjechały, przesuwamy porę snu stopniowo, o kwadrans co kilka dni, zamiast robić rewolucję z dnia na dzień.

Jeden kalendarz dla całej rodziny

Może być papierowy na lodówce albo w telefonie, byle był jeden i żeby wpisywali do niego wszyscy. Wchodzą do niego lekcje w szkole, zajęcia dodatkowe, wizyty u lekarza, dyżury przy dowożeniu, a także urodziny i wyjazdy. Kalendarz zdejmuję z głowy obowiązek pamiętania i natychmiast pokazuje, kiedy tydzień jest przeładowany.



Policz zajęcia dodatkowe

Dziecko, które ma zajęte wszystkie popołudnia, nie ma kiedy się bawić, odpoczywać i spontanicznie wypełniać swój wolny czas, a właśnie te chwile są bardzo potrzebne do rozwoju. Dobrą zasadą jest zostawić w tygodniu przynajmniej jedno lub dwa wolne popołudnia i jeden dzień weekendu bez planu.

Posiłki i wspólna kolacja

W codziennym rytmie różnorodnych zajęć rodziców i dzieci łatwo jest zrezygnować z czasu na wspólne posiłki, a to fałszywa oszczędność czasu. Śniadanie przed wyjściem i drugie śniadanie w plecaku wpływają na to, jak dziecko pracuje na lekcjach.

Wspólna kolacja bez telewizora i telefonów jest zaś najprostszym sposobem, żeby dowiedzieć się, co naprawdę dzieje się w szkole. To zwykle przy stole padają pytania, których nie usłyszymy, pytając wprost.

Ruch i ekrany

Zalecenia mówią o co najmniej sześćdziesięciu minutach aktywności fizycznej dziennie u dzieci i stu pięćdziesięciu minutach tygodniowo u dorosłych. Nie musi to być klub sportowy, wystarczy droga do szkoły pieszo, rower, sobotni spacer czy wspólne grabienie liści.

Zasady dotyczące ekranów najlepiej ustalić od razu we wrześniu, zanim wytworzą się nawyki. Sprawdza się prosta reguła: telefon nie nocuje w sypialni i znika na godzinę przed snem. Warto też zadbać o miejsce do nauki z dobrym światłem i sprawdzić wzrok dziecka, bo kłopoty z odczytaniem tego co na tablicy często biorą się z niezauważonej wady widzenia.

Samopoczucie, nie tylko oceny

Początek roku bywa dla dziecka stresujący, zwłaszcza przy zmianie szkoły albo klasy. Niepokojące sygnały to wycofanie, bóle brzucha i głowy przed wyjściem, kłopoty ze snem i nagły spadek ocen. Warto wtedy porozmawiać,

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. KOM.: 790 791 153

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

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

I/0522



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
f / biorezonans.radom

a w razie potrzeby skorzystać z pomocy pedagoga lub psychologa.

Rodzice też mają prawo do odpoczynku, bo zmęczony dorosły nie jest w stanie być oparciem. Plan nie musi być doskonały od pierwszego dnia. Wystarczy wrócić do niego po miesiącu i poprawić to, co się nie sprawdziło.

Autor: Zaik

Źródło:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- wytyczne dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia oraz zalecenia dla szkół promujących zdrowie.

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



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
pakietów
PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549



NOWE PERSPEKTYWY
STOWARZYSZENIE NA RZECZ WSPIERANIA RODZIN
NOWE PERSPEKTYWY

Kompleksowe wsparcie w chorobach
otępiennych, w tym w chorobie Alzheimera

Nasze ośrodki dziennego pobytu to bezpieczne miejsce, które pomoże Twojemu bliskiemu jak najdłużej cieszyć się sprawnością i kontaktem z drugim człowiekiem.

✓ Pobyt od poniedziałku do piątku od 7.00-15.00	✓ Fizjoterapia
✓ Wyżywienie (3 posiłki dziennie)	✓ Opieka pielęgniarska
✓ Warsztaty terapii zajęciowej	✓ Opieka lekarska

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

• psycholog,	• terapeuta rodzin,
• neuropsycholog,	• terapeuta ręki,
• prawnik,	• psychiatra,
• neurologopeda,	• pedagog specjalny.

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
 26-604 Radom

www.noweperspektywy.radom.pl
 perspektywy.nowe@gmail.com

Dzienny pobyt w naszym ośrodku to nie „oddanie bliskiego” – to zapewnienie mu profesjonalnej terapii, a Tobie szansy na wytchnienie.

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**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**

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

Okulista**Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

Złota polska jesień puka do drzwi

Wrzesień to jedyny taki miesiąc w roku. Lato już powoli powoli się z nami żegna, a jesień jeszcze nie rozpoczęła się na dobre, a dni są wciąż długie i ciepłe. To krótkie okno, którego szkoda nie wykorzystywać, bo za kilka tygodni wyjście z domu po pracy będzie oznaczało wyjście w ciemność.

Wrzesień to ostatnie tygodnie zielonych liści i długiego dnia. Warto z nich skorzystać.

Dnia jest jeszcze dużo

Na początku września słońce wstaje u nas tuż przed szóstą rano, a zachodzi po dziewiętnastej. To ponad trzynaście

godzin światła, znacznie więcej niż w listopadzie.

W tym roku równonoc jesienna wypada 23 września o godz. 02:05 nad ranem, gdy dzień jest równy nocy. Od tego momentu światła ubywa po kilka minut dziennie, więc koniec września to realnie ostatni czas na godzinny spacer

po pracy jeszcze za dnia.

Ostatnie chwile zielonych liści

Wrześniowy las jest jeszcze zielony, ale już inaczej pachnie. Liście zaczynają zmieniać barwę, bo drzewa wygaszają produkcję chlorofilu, czyli zielonego barwnika. Gdy on znika, ujawniają się barwniki obecne w liściu przez cały czas: karotenoidy dające żółć i pomarańcz oraz antocyjany odpowiedzialne za czerwień.

Najpiękniejsze kolory pojawiają

TRENUJ • GRAJ • POZNAWAJ • ROZWIJAJ SIĘ

Piłka nożna jest dla każdego.

WYBIERZ SWOJĄ DRUŻYNĘ

RKS RADOMIAK FUTBOL PLUS
PROCH PIONKI FUTBOL PLUS
CHOMENTÓW FUTBOL PLUS

Zapraszamy na treningi piłkarskie – zajęcia
stworzone
z myślą o osobach
z niepełnosprawnościami.

Dołącz do jednej z naszych
drużyn i przekonaj się, ile
radości daje wspólna gra!

MASZ OCHOTĘ ZAGRAĆ?
PRZYJDŹ NA TRENING I POZNAJ NAS! ⚽
futbolplus@rksradomiak.pl / +48 534 173 011



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

się wtedy, gdy dni są słoneczne, a nocy chłodne, ale bez przymrozków. Właśnie takiej pogody można się spodziewać pod koniec września, w porze zwanej babim latem, gdy w powietrzu unoszą się długie pajęczaki nici.

Światło to nie luksus, to zdrowie

Naturalne światło reguluje nasz zegar biologiczny. Dawka słońca w ciągu dnia pomaga wieczorem zasnąć, poprawia nastrój i ułatwia koncentrację. Zimą, gdy wychodzimy z domu po ciemku i wracamy po ciemku, wielu osobom wyraźnie pogarsza się samopoczucie.

Wrzesień to również ostatni miesiąc, w którym w naszej szerokości geograficznej skóra wytwarza jeszcze witaminę D pod wpływem słońca. Później kąt padania promieni jest zbyt mały i przez pół roku pozostaje suplementacja, którą warto omówić z lekarzem lub farmaceutą.

Las robi z człowiekiem dobre rzeczy

Spacer po lesie to nie tylko ruch. Badania nad tak zwanymi kąpielami leśnymi wskazują, że już kilkadziesiąt minut wśród drzew obniża ciśnienie

krwi i tętno oraz zmniejsza poczucie napięcia. Nie trzeba pokonywać kilometrów, wystarczy iść wolno i patrzeć.

Dla dzieci las jest najlepszym placem zabaw, jaki wymyślono, a dla dorosłych okazją, żeby przez godzinę nie zaglądać do telefonu. Zbieranie grzybów bywa dodatkową motywacją, pamiętajmy tylko, że do koszyka trafiają wyłącznie gatunki, które znamy na pewno.

Spacer, który naprawdę się liczy

Zalecenia mówią o stu pięćdziesięciu minutach umiarkowanej aktywności tygodniowo, czyli pół godziny dziennie przez pięć dni. Zwyczajny marsz w takim tempie, żeby dało się rozmawiać, ale już nie śpiewać, w zupełności to spełnia.

Krótki spacer po obiedzie pomaga wyrównać poziom cukru we krwi, a ruch na świeżym powietrzu poprawia sen. Dla osób starszych marsz po nierównym

leśnym podłożu to dodatkowo ćwiczenie na równowagę, co zmniejsza ryzyko upadku.

Nie odkładaj tego na przyszły tydzień

Złota polska jesień trwa krótko, zwykle kilka tygodni. Nie trzeba planować wielkiej wyprawy: wystarczy park za rogami, droga wzdłuż pola albo najbliższy las. Zaprosz sąsiada, wnuka albo kogoś, kogo dawno nie widziałeś, bo wspólny spacer jest jednocześnie najtańszą i najskuteczniejszą formą kontaktu z drugim człowiekiem. A może pobyć ze sobą i swoimi myślami sam na sam? Za miesiąc te same liście będą już leżały na ziemi.

Autor: Zaik

Źródło:

• Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – dane o długości dnia i terminie równonocy jesiennej.

CENTRUM ZDROWIA OKA

Chrobrego 42/4, Radom

Nowoczesna Okulistyka

- leczenie zaćmy
- leczenie jaskry
- leczenie AMD
- leczenie zezów

- badanie pola widzenia
- pomiar ciśnienia oczu
- badanie wzroku u dzieci
- zabiegi laserowe oczu

Laser przedniego odcinka oka
Laser siatkówkowy
Tomograf komputerowy OCT
Autorefraktometr

USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

Współpracujemy z najlepszymi lekarzami

OPTYK - bezpłatne badanie wzroku (przy zakupie okularów)
okulary nawet w ciągu 1H od zamówienia.

Czynne: PN-PT 9-18 zapisy: **723 155 155**

www.okulistyka.radom.pl

O/0361

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

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

Radom, ul. Chrobrego 42/4
- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne

Radom,

ul. Królowej Jadwigi 21

tel.: **794 063 610**

Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA**ALDENT - T. A. KĘPA**

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

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne**

**SZWEDENTAL**

gabinet stomatologiczno-protetyczny

**poniedziałek - piątek : 9.00-18.00
sobota : 9.00-13.00**

ul. Romualda Traugutta 6, Radom
48/362 49 22 794 101 801

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro
tel.: **48 334 14 25**

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

**LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Wszawica – wrześniowy gość – w szkolnych ławkach

Wraz z powrotem do szkoły wraca temat, o którym rodzice mówią najciszej. Wszawica najczęściej daje o sobie znać zaraz po powrocie dzieci do szkoły, a mimo to wciąż wywołuje wstyd, choć nie ma nic wspólnego z brakiem higieny. Jak ją rozpoznać i jak sobie z nią poradzić bez paniki?

Co to właściwie jest?

Wesz głowowa to niewielki owad wielkości ziarenka sezamu, który żywi się krwią i żyje wyłącznie na ludzkiej głowie. Nie skacze i nie lata, nie przenosi się ze zwierząt domowych i nie przenosi żadnych chorób zakaźnych. Poza głową człowieka ginie w ciągu jednego, dwóch dni.

Zaraża się przez bezpośredni kontakt głowa w głowę, znacznie rzadziej przez wspólną czapkę, grzebień, gumkę do włosów czy poduszkę. Właśnie dlatego wrzesień jest jej porą: dzieci wracają z kolonii i wakacji, siadają blisko siebie w ławkach i robią sobie wspólne zdjęcia, stykając się głowami.

To nie jest kwestia brudu

To najważniejsze zdanie w całym tym temacie. Wesz nie wybiera włosów brudnych, równie dobrze czuje się w świeżo umytych. Wszawica zdarza się w domach zadbanych i w rodzinach o każdym statusie majątkowym.

Poczucie wstydu ma tu realne skutki. Rodzic, który nie powie o problemie, nie ostrzeże innych, a dzieci zarażają się nawzajem w kółko. Milczenie jest głównym powodem, dla którego wszawica w klasie potrafi ciągnąć się miesiącami.

Objawy, których łatwo nie zauważyć

Najbardziej znanym objawem jest

świąd głowy, zwłaszcza za uszami i na karku. Dziecko drapie się, gorzej sypia, a na skórze pojawiają się drobne przeczasy. Trzeba jednak wiedzieć, że swędzenie bywa opóźnione i przy pierwszym zarażeniu potrafi wystąpić dopiero po kilku tygodniach.

Pewnym dowodem są gnidy, czyli jaja przyklejone do włosa tuż przy skórze. W odróżnieniu od łupieżu nie dają się strząsnąć ani zsunąć palcami. Same wszy widuje się rzadziej, bo szybko uciekają przed światłem.

Jak sprawdzić głowę dziecka

Najskuteczniejsza metoda to

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. **608 490 043**

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. **510 241 715**

**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**

przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. **48 33 12 012
606 712 214**

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
Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰ - 13⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 13⁰⁰



wyczesywanie na mokro. Włosy zwilża się i nakłada zwykłą odżywkę, a potem, pasmo po paśmie, przeczesuje gęstym grzebieniem od samej skóry aż po końce, wycierając grzebień o białą kartkę lub ręcznik. Potrzebne jest dobre światło. Warto sprawdzić głowy wszystkich domowników.

Leczenie, które naprawdę działa

W aptece bez recepty dostępne są preparaty z dimetykonem, który działa mechanicznie, oblepiając i dusząc owady, oraz środki owadobójcze. Te pierwsze są dziś zalecane częściej, bo wszy nie potrafią się na nie uodpor-

IMPLANT DENTIST

dr **Grzegorz Romaszekiewicz**
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

od 25 lat zajmuje się implantologią autor publikacji i wystąpień na konferencjach implantologicznych w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące z implantologii dla lekarzy.

dr n.med **Michał Bartczak**
spec. ortodoncji

W latach 1998-2007 Asystent w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

nić.

Najczęstszy błąd to jednorazowy zabieg. Preparaty nie zawsze niszczą jaja, dlatego kurację trzeba powtórzyć po siedmiu, dziesięciu dniach, a przez dwa tygodnie wyczesywać włosy co trzy, cztery dni. Absolutnie nie wolno stosować nafty, octu, majonezu ani preparatów weterynaryjnych. Są nieskuteczne, a bywają wręcz niebezpieczne.

Dom, szkoła i zdrowy rozsądek

Nie trzeba dezynfekować mieszkania ani obcinać dziecku włosów. Wystarczy wyprać pościel, ręczniki i czapki w temperaturze sześćdziesięciu stopni, przetrzeć grzebienie i szczotki, a rzeczy, których nie da się wyprać, zamknąć na dwa tygodnie w szczelnym worku.

Warto też powiadomić wychowawcę. Zgłoszenie pozwala ostrzec innych rodziców i przerwać krążenie problemu po klasie. Dziecko po pierwszym prawidłowo wykonanym zabiegu może normalnie wrócić do szkoły. Wszawica nie jest powodem do wstydu, jest po prostu drobnym kłopotem, który trzeba konsekwentnie doprowadzić do końca.

Autor: Zaik

Źródła:

- Główny Inspektorat Sanitarny – stanowisko w sprawie postępowania w przypadku stwierdzenia wszawicy w placówkach oświatowych.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Zakład Higieny. Informacje o wszawicy głowowej i zasa-

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

dach jej zwalczania.

• Cochrane Database of Systematic Reviews - przeglądy skuteczności preparatów stosowanych w leczeniu wszawicy głowowej.

fot. pexels.com

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. **Agnieszka Iwanowska**
specjalista
dermatolog-wenerolog

Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 789-258-745

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73

ortodonta

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

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

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Kozienicka 68
Gołębiów

tel: **506 984 208**

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Alergie we wrześniu

– dlaczego jesienią znowu kichamy?

Wrzesień kojarzy się z końcem sezonu pylenia, a tymczasem dla wielu alergików jest to jeden z najtrudniejszych miesięcy w roku. Skąd bierze się wrześniowy katar i jak odróżnić go od zwykłego przeziębienia?

Wrześniowe pylenie chwastów i zarodniki pleśni to najczęstsze przyczyny jesiennych objawów alergii.

Chwasty pylą aż do października

Najważniejszym wrześniowym alergenem pyłkowym są chwasty. Bylica pospolita pyli od lipca do września, a jej

pyłek należy do najsilniej uczulających w Polsce. Uczulać mogą także babka, komosa i szczaw.

Coraz częściej mówi się również o ambrozji, która pyli aż do października, a jej pyłek bywa przenoszony z wiatrem na setki kilometrów. Objawy to zwykle napadowe kichanie, wodnisty katar, swę-



dzenie nosa, oczu i podniebienia oraz uczucie zatkanego nosa.

Pleśnie w liściach i na połu

Drugą grupą jesiennych alergenów są zarodniki grzybów pleśniowych, przede wszystkim z rodzajów Alternaria i Cladosporium. Ich stężenie rośnie tam, gdzie zalega wilgotna, rozkładająca się materia organiczna: w opadłych liściach, kompoście, sianie, ziarnie oraz w wilgotnych piwnicach.

Dlatego grabienie liści, prace polowe czy jesienne porządki w ogrodzie mogą u osób uczulonych wywołać gwałtowne objawy, łącznie z napadem duszności.

Roztocza wracają razem z ogrzewaniem

Trzeci czynnik działa już wewnątrz domu. Wraz z włączeniem ogrzewania i uszczelnieniem okien rośnie ekspozycja na roztocza kurzu domowego oraz alergeny zwierząt. Objawy alergii całorocznej często nasilają się właśnie jesienią i bywają najbardziej dokuczliwe rano, tuż po przebudzeniu.

Alergia czy przeziębienie?

Przyczyną alergii jest wirus, a nie bakterie. Jest wodnista i przezroczysta, dominuje swędzenie oraz kichanie salwami, nie ma gorączki, a dolegliwości utrzymują się tygodniami i powtarzają co roku o tej samej porze.

Infekcja wirusowa częściej zaczyna się bólem gardła i rozbiciem, wydzielina z czasem gęstnieje, może pojawić się stan podgorączkowy, a całość ustępuje zwykle w ciągu siedmiu do dziesięciu dni.

Dokończenie na str. 14.



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 obowiązków 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**

Małgorzata Dobczyńska terapeuta uzależnień z wieloletnim doświadczeniem

Prowadzę:

- terapię indywidualną osób uzależnionych i ich rodzin
- grupę wsparcia (pogłębianą) dla tych, którzy są po terapii podstawowej.
- Trening zapobiegania nawrotom

Warsztaty:

- Poczucie własnej wartości
- Wstyd
- Jak radzić sobie ze złością

W sprawie oferty proszę o kontakt:
ul. Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720



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

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
tel.: 606 999 655

N/0215

Alergie we wrzeźniu – dlaczego jesienią znowu kichamy?

Dokończenie ze str. 13.

Co naprawdę pomaga

Warto śledzić komunikaty o stężeniu pyłków, wietrzyć mieszkanie po deszczu i wieczorem, a nie w słoneczne, wietrzne popołudnia, myć włosy przed snem i nie suszyć prania na dworze w szczycie pylenia. Podczas grabienia liści czy prac przy zbożu pomaga maseczka i okulary.

W domu sprzyjają częste odkurzenie, pranie pościeli w wysokiej temperaturze oraz utrzymywanie wilgotności powietrza poniżej pięćdziesięciu procent, bo w wilgotniejszym mnożą się roztocza.

Kiedy iść do alergologa

Objawów nie należy lekceważyć. Nieleczony alergiczny nieżyt nosa pogarsza koncentrację i jakość snu, a u części osób poprzedza rozwój astmy. Początek roku szkolnego to zresztą okres, w którym notuje się u dzieci wyraźny wzrost zaostrzeń astmy.

Lekarz może zalecić leki przeciwhistaminowe, glikokortykosteroidy donosowe, a po wykonaniu testów również immunoterapię swoistą, czyli



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821

odczulanie, które zwykle rozpoczyna się jesienią, po zakończeniu sezonu pylenia. Trafne rozpoznanie i kilka zmian w codziennych nawykach potrafią sprawić, że początek jesieni znów będzie kojarzył się z kolorowymi liśćmi, a nie z chusteczką w kieszeni.

Autor: Zaik

Źródła:

- Europejska Akademia Alergologii i Immunologii Klinicznej (EAACI) – zalecenia dotyczące rozpoznawania i leczenia chorób alergicznych.
- ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) - wytyczne postępowania w alergicznym nieżycie nosa.
- GINA (Global Initiative for Asthma). Global Strategy for Asthma Management and Prevention.
- Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych - komunikaty o stężeniu pyłku roślin i zarodników grzybów w Polsce.

fot. pexels.com

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 15

N/0387

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0201



Dom Opieki Grójec ROB MED

Worowska 1B, 05-600 Grójec
woj. mazowieckie

Zapewniamy profesjonalną opiekę nad osobami starszymi i wymagającymi pomocy w Grójcu, dbając o ich poczucie bezpieczeństwa, godność i komfort. Mogą nas Państwo obdarzyć zaufaniem i mieć pewność, że Wasi najbliżsi są w dobrych rękach.



tel. +48 516 700 502
tel. +48 693 050 517
biuro@domopiekirobmed.pl
domopiekirobmed.pl

I/0462



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

*Nowy, luksusowy dom opieki
i rehabilitacji w Radomiu
dla osób w podeszłym wieku,
niepełnosprawnych i przewlekle chorych.*

Oferujemy:

- Całodobową opiekę medyczną,
- Rehabilitację grupową i indywidualną,
- Opiekę lekarską i psychologiczną
- Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- Opiekę duszpasterską,
- Terapię zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel.: 533 507 999
www.jesienna.com
e-mail: biuro@jesienna.com

11/0686



Prace na polu i w ogrodzie – jak przejść przez wrzesień bez kontuzji?

Wrzesień to na wsi i w przydomowym ogrodzie jeden z najbardziej pracowitych miesięcy. Praca na świeżym powietrzu jest doskonałą formą ruchu, ale statystyki pokazują, że jesienią najłatwiej też o uraz. Jak połączyć jedno z drugim?

Wrześniowe zbiory to jednocześnie ruch na świeżym powietrzu i sezon urazów.

Kręgosłup, czyli najczęstszy uraz

Skrzynka jabłek czy worek ziemniaków waży kilkanaście kilogramów, a podnoszony jest kilkadziesiąt razy

dziennie. Zasada jest prosta: ciężar podnosimy z przysiadu, z wyprostowanymi plecami i napiętym brzuchem, trzymając ładunek blisko ciała, bez jednoczesnego skrętu tułowia. Lepiej pójść dwa razy z lżejszym ciężarem niż raz z takim, który zmusza do szarpnięcia.

Przerwy ważniejsze niż tempo

Z danych KRUS wynika, że połowa wypadków w gospodarstwie to zwykłe upadki, a co dziesiąty to pochwycenie lub uderzenie przez ruchome części maszyn. Jedno i drugie zdarza się najczęściej w pośpiechu, przy włączonym silniku. Zanim ktokolwiek sięgnie do zapchanego podajnika, kosiarki czy

rozdrabniacza, urządzenie musi być wyłączone i unieruchomione. Wał przegubowo-teleskopowy zawsze powinien mieć osłonę.

Do pracy zakładamy dopasowaną odzież bez luźnych rękawów i sznurków oraz obuwie z twardym noskiem, a przy głośnych maszynach ochronniki słuchu.

Pyły i pleśnie

Jesienią rośnie narażenie na pyły. Przerzucanie słomy, siana, ziarna czy kompostu unosi w powietrze zarodniki grzybów, które u osób wrażliwych wywołują kaszel, katar i duszność, a przy dużej ekspozycji mogą prowadzić do poważniejszych chorób płuc. Przy takich pracach warto założyć półmaskę filtrującą i okulary ochronne oraz pracować pod wiatr.

Kłeszcze, osy i szerszenie

Kłeszcze są aktywne aż do przymrozków, dlatego po pracy w wysokiej trawie i przy krzewach należy obejrzeć całe ciało i sprawdzić dzieci.

Dokończenie na str. 16.



SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,

także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18

Prace na polu i w ogrodzie – jak przejść przez wrzesień bez kontuzji?

Dokończenie ze str. 15.

Wrzesień to również czas, gdy osy i szerszenie stają się bardziej natrętne przy owocach.

Osoby, u których po użądleniu wystąpiła kiedyś duszność, obrzęk twarzy lub omdlenie, powinny mieć przy sobie zestaw przepisany przez lekarza i nie pracować w sadzie samotnie.

O czym łatwo zapomnieć

Warto sprawdzić, czy szczepienie przeciw tężcowi nie jest starsze niż dziesięć lat, bo do zakażenia dochodzi przez zabrudzone ziemią rany. Przy sobie powinna być naładowana komórka, a w gospodarstwie kompletna apteczka.

Nawet w chłodny dzień trzeba pić wodę, bo pragnienie przy wysiłku odczuwa się słabiej niż latem.

Pole to nie plac zabaw

Ostatnia zasada dotyczy dzieci. Podwórkę gospodarską jest miejscem pracy, a nie zabawy. Dziecko nie powinno przebywać w pobliżu pracujących maszyn ani wykonywać czynności przekraczających jego siły. Rozsądne planowanie, przerwy i sprawny sprzęt sprawiają, że jesienne prace kończą się zmęczeniem i satysfakcją, a nie wizytą na oddziale ratunkowym.

Autor: Zaik

Źródła:

- Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) - zasady bezpiecznej pracy w gospodarstwie rolnym oraz wykaz czynności szczególnie niebezpiecznych, których nie wolno powierzać dzieciom poniżej 16 lat.
- Państwowa Inspekcja Pracy - materiały prewencyjne dotyczące bezpieczeństwa w rolnictwie.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Zakład Higieny. Profilaktyka chorób odkleszczowych i szczepienia przeciw tężcowi.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) - zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dorosłych.

NOWY PUNKT POBRAŃ
LABORATORIUM MEDICA
ul. Bławatna 2
ZAPRASZAMY OD:
7:00 - 15:00

MEDICA
laboratorium analiz medycznych
www.medica.radom.pl

L/0273

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)
Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

Hubert Kazubiński

ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

F/0071

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
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych,
kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi
(gruczołaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
kamica żółciowa, przepukliny,
choroby tarczycy

F/0456

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

Bogactwo natury – orzechy włoskie i laskowe

Orzechy to jeden z najcenniejszych darów wrześniego ogrodu. Orzech włoski i orzech laskowy od wieków goszczą na polskich stołach, a współczesne badania potwierdzają to, co gospodynie wiedziały od dawna: garść orzechów dziennie robi dla zdrowia więcej niż niejeden suplement. Sprawdź, czym różnią się oba gatunki, kiedy je zbierać, jak przechowywać i komu mogą zaszkodzić.

Orzechy włoskie i laskowe dojrzewają w Polsce od końca sierpnia do października.

Kiedy zbierać orzechy?

Orzechy laskowe dojrzewają najwcześniej, zwykle od końca sierpnia do połowy września. Sygnałem jest zbrązowienie okrywy i to, że owoc daje się z niej łatwo wyjąć. Zbyt wczesny zbiór daje orzechy niedojrzałe, o gorzkim smaku.

Orzechy włoskie zbiera się we wrześniu i na początku października, gdy zielona łupina pęka, a owoce same opadają na ziemię. Trzeba je zebrać szybko, bo leżąc w wilgotnej trawie, łatwo pleśnieją. Zielona okrywa mocno barwi dłonie, dlatego warto pracować w rękawiczkach.

Co kryje się w orzechach

Orzechy w około sześćdziesięciu procentach składają się z tłuszczu, ale jest to tłuszcz cenny, w przewadze nienasycony. Dostarczają też białka, błonnika, magnezu, miedzi, manganu, folianów i związków polifenolowych o działaniu przeciwutleniającym.

Orzech włoski jest pod jednym względem wyjątkowy: to zdecydowanie najbogatszy z popularnych orzechów w kwas alfa-linolenowy, czyli roślinnego kwasu omega-3. Orzech laskowy z kolei jest rekordzistą witaminy E, a jego tłuszcz przypomina składem oliwę z oliwek, bo dominuje w nim kwas oleinowy.

Orzechy na serce i naczynia

To właśnie na układ krążenia orze-

chy działają najlepiej, co jest udokumentowane. Badania wskazują, że regularne spożywanie garści orzechów dziennie wiąże się z niższym stężeniem cholesterolu LDL i mniejszym ryzykiem chorób serca.

Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności dopuścił oświadczenie mówiące, że orzechy włoskie przyczyniają się do poprawy elastyczności naczyń krwionośnych, przy spożyciu około trzydziestu gramów dziennie. Trzydzieści gramów to mniej więcej garść, czyli mniej więcej czternaście połówek orzecha włoskiego albo dwadzieścia orzechów laskowych.

Orzechy dla mózgu i nerwów

Magnez i witaminy z grupy B wspierają pracę układu nerwowego,

Ciąg dalszy na str. 18.

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30

F/0342

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedłowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Wizyty prywatne

na telefon nr: 502 439 242

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

F/0152

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
 terapia powięziowa, terapia manualna
 terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
 kinesiologia taping
 rehabilitacja poudarowa
 rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
 rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
 - drenaż limfatyczny manualny
 - aparatem BOA MAX 2

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
 tel. **608 363 476**

gabinet fizjoterapii Vita Vi

R/0360

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 TELEFONICZNE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0353

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
 codziennie w godz 8-20

48 360 74 52,
600 766 982

P/0430

Bogactwo natury – orzechy włoskie i laskowe

Ciąg dalszy ze str. 17.

a kwasy omega-3 są budulcem błon komórkowych mózgu. W badaniach nad dietą osób starszych wyższe spożycie orzechów wiązało się z lepszymi wynikami testów pamięci, choć naukowcy podkreślają, że sam orzech nie zastąpi zdrowego stylu życia.

Warto wspomnieć o starej ludowej obserwacji, że orzech włoski kształtem

przypomina mózg. Dziś wiemy, że to przypadek, ale skojarzenie okazało się zaskakująco trafne.

Orzechy laskowe dla skóry i wzroku

Sto gramów orzechów laskowych pokrywa całe dzienne zapotrzebowanie na witaminę E, nazywaną witaminą młodości. Chroni ona komórki przed uszkodzeniem, wspiera kondycję skóry i prawidłowe widzenie. Olej z orzechów laskowych jest z tego powodu składnikiem kosmetyków pielęgnacyjnych.

Orzechy a masa ciała i cukrzyca

Wbrew obawom orzechy nie tuczą, o ile jemy je zamiast innych przekąsek, a nie oprócz nich. Tłuszcz i błonnik dają uczucie sytości, a orzechy mają niski



indeks glikemiczny, więc nie powodują gwałtownych skoków cukru we krwi. Dla osób z cukrzycą typu drugiego są dobrym zamiennikiem słodkich przekąsek.

WAŻNE! Orzechy są bardzo kaloryczne. Sto gramów to ponad sześćset kilokalorii, tyle co obiad. Rozsądna porcja to jedna garść dziennie.

Orzechy nie dla każdego

Orzechy należą do najsilniejszych alergenów pokarmowych i są wymieniane wśród składników, które obowiązkowo muszą być oznaczone na etykietach. U osób uczulonych reakcja bywa gwałtowna, z obrzękiem i dusznością łącznie.

Całych orzechów nie podaje się małym dzieciom, w praktyce do czwartego, piątego roku życia, ponieważ grożą zadławieniem. Maluchom podajemy je wyłącznie zmielone lub w postaci pasty. Nie wolno też jeść orzechów zjełczałych, gorzkich ani z widocznym nalotem pleśni, bo mogą zawierać szkodliwe toksyny.

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE

BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU

PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają
 cyfrowe aparaty słuchowe

BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ

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

M/0473

Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

- bezpłatne badanie słuchu
 - konsultacje lekarza laryngologa
 - baterie
 - akcesoria

REFUNDACJA z NFZ
 Zapraszamy
 od poniedziałku do piątku
 w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
 tel.: **666 128 195, 566 566 001**

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA
MIKULSKA

lek. 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



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18

zapisy telefonicznie, osobiście lub

online poprzez www.osoz.pl lub

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

210262

*Zastosowanie orzechów
w kuchni*

Orzechy włoskie tradycyjnie trafiają do makowca, ciast, sałatek z serem pleśniowym i sosów do makaronu. Laskowe najlepiej sprawdzają się w wypiekach, kremach i domowej czekoladzie. Oba gatunki dobrze smakują prażone,

Dokończenie na str. 20.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

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

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



Wokół liturgii narosło ostatnio bardzo wiele sporów, szczególnie podgrzewanych przez środowiska tradycjonalistyczne, które zarzucają reformie soborowej zerwanie z Tradycją stworzenie

nowej mszy nie mającej swojego zakorzenienia w historii i w liturgii Kościoła. Przypisać jednak należy, że także liczne nadużycia liturgiczne, a często również „liturgiczna samowolka”, wypaczyły sens liturgicznej reformy, na którą wskazał Sobór Watykański II.

Papież Leon przypomniał więc ostatnio teologiczne racje reformy liturgicznej. Leon XIV wpisuje reformę liturgii w „żywą Tradycję Kościoła”. Jest to stwierdzenie fundamentalne. Jeżeli bowiem reforma jest owocem soborowego rozeznania Kościoła i etapem rozwoju jego żywej Tradycji, nie można po prostu cofnąć zegara i wrócić do wcześniejszej formy rytu rzymskiego.

Najmocniejsze zdanie Leon XIV zaczerpnął od Pawła VI. W 1962 roku, zaledwie kilka dni po rozpoczęciu Soboru, ówczesny arcybiskup Mediolanu pisał o wiernych uczestniczących w liturgii: „Ich fizyczna obecność nie może iść w parze z duchową nieobecnością”. Problemem, który podjął Sobór, była określona koncepcja zgromadzenia liturgicznego, w której wierny mógł być fizycznie obecny przy czynności wykonywanej przez kapłana, pozostając równocześnie w znacznym mierze jedynie jej biernym obserwatorem. Zadaniem reformy liturgicznej było przezwyciężenie owej „duchowej nieobecności”. Wierni nie ma jedynie „być na Mszy”, lecz ma uczestniczyć w działaniu Chrystusa i Kościoła. Ma słuchać słowa, odpowiadać, milczeć, śpiewać i spożywać Ciało Pańskie, aby wraz z Chrystusem składać Ojcu dziękczynienie. Ma zatem – jak przypomina Sobór – „uczyć się ofiarowywać samego siebie”. Dlatego Leon XIV stwierdza: „Skoro gesty, słowa świętej liturgii mają decydujące znaczenie dla tego doświadczenia, uczestnictwo wiernych nie może być bierne”.

Czynne uczestnictwo nie oznacza, że musimy bez przerwy coś robić. Nie oznacza mnożenia komentatorów, lektorów, animatorów, procesji i mikrofonów ani przymusu nieustannego śpiewania. Cisza i kontemplacja także są uczestnictwem.

Jednocześnie czynnego uczestnictwa nie da się sprowadzić do poprzedniej formy, według której tylko kapłan celebrował, a wierni znajdują się w kościele i pobożnie zajmują się własną modlitwą.

Reforma nie rozpoczęła się w 1963 roku wraz z zatwierdzeniem soborowej Konstytucji o liturgii. Ona wyrosła wewnątrz tradycji. Pius XII reformował Wielki Tydzień, Jan XXIII reformował rubryki, a Sobór Watykański II podjął proces istniejący w Kościele od dziesięcioleci i nadał mu zasadniczy kierunek teologiczny. Dlatego przeciwstawienie „tradycji” i „reformy” jest z punktu widzenia Leona XIV po prostu fałszywe.

Papież mówi wprost: „Reforma liturgiczna promowana przez Sobór Watykański II wpisuje się w żywą Tradycję Kościoła”.

Sobór stwierdził, że liturgię należy odnowić. Dlatego liturgia sprzed i po reformie nie mogą być traktowane jako dwie różne rzeczywistości dostępne w Kościele. Nie mamy tu do czynienia z wyborem między gotyką a barokiem, chorałem a polifonią, organami a gitarą. Chodzi o sposób, w jaki Kościół rozumie sam siebie podczas celebracji.

Dlatego określenie „Msza wszech czasów”, używane czasem w odniesieniu do mszału sprzed reformy, jest teologicznie nieuzasadnione. Żaden historyczny mszał nie spadł z nieba. Liturgia rzymska rozwijała się przez stulecia i przez stulecia była reformowana. Tradycja nigdy nie była nieruchoma. Wieczne jest tylko Misterium. Formy, poprzez które Kościół je celebrował, mają temu Misterium służyć.

JT JT

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

Bogactwo natury – orzechy włoskie i laskowe

Dokończenie ze str.19.

bo obróbka cieplna wydobywa z nich aromat.

Jak suszyć i przechowywać orzechy

Świeżo zebrane orzechy trzeba wysuszyć, inaczej spleśnieją. Rozkładamy je pojedynczą warstwą w przewiewnym, zacienionym miejscu na dwa do trzech tygodni, przemieszując co kilka dni. W łupinach, w chłodzie i suchym

powietrzu przetrwają kilka miesięcy. Orzechy wyluskane najlepiej trzymać w szczelnym słoiku w lodówce lub zamrażarce, bo ich tłuszcz szybko jełczeje.

Prażone orzechy – przepis

Wyluskane orzechy rozłóż na blasze pojedynczą warstwą i wstaw do piekarnika nagrzanego do stu sześćdziesięciu stopni na dziesięć do dwunastu minut, mieszając w połowie czasu. Wyjmij, gdy zaczną intensywnie pachnieć, i od razu

przesyp na zimny talerz, bo na gorącej blasze łatwo się przypalą.

Orzechy włoskie w miodzie – przepis

Przygotuj szklankę wyluskanych, uprażonych orzechów włoskich i około trzystu gramów płynnego miodu. Orzechy przesyp do wyparzonego słoika, zalej miodem tak, aby całkowicie je przykrył i zamknij. Odstaw na dwa tygodnie w chłodne miejsce. Łyżeczka dziennie to dobry dodatek do porannej owsianki.

**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Dietetyk
- USG Doppler naczyń
- USG i RTG cyfrowe
- Poradnia preluksacyjna **NFZ** (USG bioderek dzieci na KRÓTKIE TERMINY)
- Poradnia wad postawy **NFZ**

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.

Radom, ul. Gagarina 1

infolinia 48 367 15 10
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE**KRÓTKIE TERMINY!**

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia **NFZ** Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na **NFZ**



Domowa pasta z orzechów laskowych – przepis

Dwie szklanki uprażonych i obranych z łusek orzechów laskowych zmieł w blenderze. Początkowo powstanie sucha mączka, ale po kilku minutach orzechy puszczą olej i masa zamieni się w gładką pastę. Można dodać szczyptę soli albo łyżkę miodu. Pasta przechowywana w lodówce zachowuje świeżość przez około miesiąc.

Nalewkę orzechową – przepis

Nalewkę robi się z zielonych, niedojrzałych orzechów włoskich, które zbiera się jeszcze w czerwcu, gdy dają się przekroić nożem. Trzydzieści pokrojonych orzechów zasypuje się pół kilograma cukru, dodaje goździki i cynamon, zalewa litrem wódki i odstawia na sześć tygodni

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofii pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

KOLPOSKOPIA

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. **Barbara Kalbarczyk**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl



G/0114

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359

USG

w słoneczne miejsce. Po przefiltrowaniu nalewka dojrzewa jeszcze pół roku. Warto zapisać ten przepis już teraz i wrócić do niego w przyszłym sezonie.

Autor: Zaik

Źródła:

- National Center for Complementary and IEuropejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) - opinie dotyczące oświadczeń zdrowotnych o orzechach włoskich i kwasie oleinowym.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Zakład Higieny. Tabele składu i wartości odżywczej żywności.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Healthy diet - zalecenia dotyczące

tłuszczów w diecie.

- Główny Inspektorat Sanitarny - informacje o alergenach podlegających obowiązkowi znakowania oraz o bezpiecznym przechowywaniu żywności.

fot. pexels.com

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

R/0397



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE
W DRUKARCE 3D**



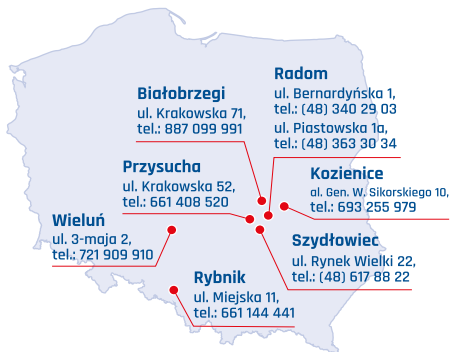
LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON
REALIZUJEMY **WNIOSKI NFZ**
WYKWALIFIKOWANA KADRA
OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH

OFERUJEMY:

- artykuły sanitarno-higieniczne • kosmetyki specjalistyczne
- obuwie ortopedyczne • wkładki • akcesoria do odciążenia stóp
- peruki • protezy piersi • bielizna dla amazońek
- produkty opatrunkowe • urządzenia medyczne
- sprzęt rehabilitacyjny • wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
- wypożyczalnia sprzętu.

AA0323



GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Rozwój chirurgii robotycznej w RCO

Czym jest chirurgia robotyczna?

W 2025 roku w Polsce wykonano ponad 24 tysiące operacji z wykorzystaniem robotów chirurgicznych, blisko 3 tysiące w ginekologii. O tym, co ta technologia zmienia w przebiegu zabiegu i w rekonwalescencji, mówi lek. Andrzej Iwaniuk, Specjalista Ginekologii Onkologicznej, Specjalista Położnictwa i Ginekologii w Radomskim Centrum Onkologii.

Rozwinięcie laparoskopii

– Operacje robotyczne to jest rozwinięcie operacji w chirurgii małoinwazyjnej, czyli laparoskopii. Mamy o wiele lepszą wizualizację. Możemy przybliżyć



obraz, oddalać. Mamy wyeliminowane drgania kamery. Mamy do dyspozycji narzędzia, którymi możemy robić ruchy, które są nieosiągalne dla ludzkiej dłoni. Możemy preparować naczynia krwionośne, nerwy. Możemy wykonywać bardzo precyzyjne zabiegi na niewielkim obszarze – wylicza lek. Andrzej Iwaniuk.

Dla Pacjentki oznacza to kilka niewielkich nacięć zamiast otwarcia jamy brzusznej: mniejszą utratę krwi, krótszą hospitalizację, mniejszy ból i szybszy powrót do aktywności. Badania porównawcze w raku trzonu macicy pokazują przewagę dostępu robotycznego w przebiegu okołoperacyjnym, nie wykazując natomiast różnic w wynikach odległych.

Kwalifikacja

– Pierwszy etap jest zawsze taki sam. Czy Pacjent kwalifikuje się do zabiegu? Czy nie ma przeciwwskazań internistycznych, jak na przykład ciężka niewydolność krążenia – mówi specjalista.

– Należy sobie zadać pytanie, czy operacja robotyczna będzie korzystniejsza dla Pacjenta, czy korzystniejsza będzie operacja klasyczna. I tutaj jest najtrudniejszy moment kwalifikacji, ponieważ nie zawsze operacja robotyczna będzie lepsza od klasycznej – podkreśla lek. Andrzej Iwaniuk. Decyzję o metodzie podejmuje konsylium wielodyscyplinarne. W Radomskim Centrum Onkologii Pacjent prowadzony jest od początku przez zespół specjalistów, który ocenia przewagę i ryzyko danej terapii, posiadający pełne informacje o danym przypadku – to przyspiesza proces diagnostyczny i ogranicza czas potrzebny do podjęcia leczenia.

Wskazania

– Jeżeli chodzi o ginekologię onkologiczną, przy wsparciu robotycznym leczymy raka trzonu macicy, ale również możemy stosować te metody przy zwykłych histerektomiach, czyli wycięciach macic, a także w operacjach endometriozy – wyjaśnia specjalista. Poza ginekologią robotyka służy urologii, chirurgii ogólnej i torakochirurgii.

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje operacje robotyczne w raku gruczołu krokowego, raku jelita grubego oraz – od sierpnia 2023 roku – w raku trzonu macicy, w ośrodkach spełniających wymagania dotyczące doświad-

POLMED
Healthcare
Group



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwiec 76

czenia zespołu. W raku szyjki macicy standardem pozostaje operacja otwarta – badanie z randomizacją wykazało gorsze wyniki odległe dostępu małoinwazyjnego.

Droga chirurga do konsoli

– Proces certyfikacji to wielomiesięczne szkolenia. Pierwszy etap to nauka obsługi urządzenia, zarówno konsoli, jak i robota. Uczymy się odpowiednio dokować tego robota, przygotowywać Pacjenta do operacji – opisuje lek. Andrzej Iwaniuk.

– Wyjeżdżamy również na szkolenia do ośrodka, w którym pracuje nasz proktor, czyli nauczyciel. Na koniec mamy certyfikację w jednym z ośrodków europejskich – kontynuuje. – Do naszej pierwszej operacji przyjeżdża nasz proktor i pod jego nadzorem przeprowadzamy zabieg. Ma to na celu zapewnienie pełnego bezpieczeństwa dla Pacjenta już od pierwszego zabiegu – dodaje specjalista.

Radomskie Centrum Onkologii wykonuje zabiegi z wykorzystaniem robota da Vinci od 2024 roku, a od sierpnia 2025 roku także w nowotworach ginekologicznych – w pierwszym roku operacji robotycznych wykonano ponad 220 zabiegów w leczeniu raka trzonu macicy, raka prostaty oraz raka jelita grubego.

Informacji udziela rejestracja:
(48) 377 90 20.

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15**

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

**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. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

Za zbawienie ludzi

Początek października naturalnie kojarzy się nam z dojrzałą jesienią i miesiącem nabożeństw różańcowych. W kalendarzu liturgicznym miesiąc ten otwiera św. Teresa od Dzieciątka Jezus, karmelitanka, zmarła w 1897 roku. W klasztorze przeżyła zaledwie 9 lat. Jej życie zapisane w „Dziejach duszy” do dzisiaj inspiruje wielu wiaryzących, którzy szukają duchowej drogi swojego życia. Pomimo młodego wieku zachwyca jej niezwykła dojrzałość duchowa. Św. Jan Paweł II ogłosił ją Doktorem Kościoła, podkreślając w ten sposób, że jej duchowa droga to cenny skarb dla wspólnoty wiaryzących.

Mała droga” – tak nazwała swoją duchową doktrynę św. Teresa. Nie była ona owocem teoretycznych rozważań, ale osobistym doświadczeniem życiowym. Wstąpiła do klasztoru z wielkim pragnieniem, które nosiła w sercu. „Pragnę być świętą” – to westchnienie często pojawiało się w jej sercu. To gorące pra-

gnienie świętości nie wzięło się znikąd. Zaszczepiła je jej matka, która powtarzała je swoim córkom. Młoda karmelitanka, która z takim pragnieniem przekracza progi klasztornej furty, szybko się przekonuje, że nie jest to takie proste. Rzeczywistość życia duchowego to nie tylko zachwyty i uniesienia, ale proza codzienności. To, co jednak ciągle brzmi w jej duszy, to duchowa pewność: „Dobry Bóg nie wzbudzałby pragnień, które nie mogą się spełnić”. Owo przekonanie leży w samym sercu Pisma św., ponieważ Słowo Boże uczy nas, że Bóg jest zawsze wierny swoim obietnicom. Tej pewności kurczowo się trzyma mała święta i nie zniechęca się mimo słabości. Rozwiązania szuka w Piśmie św. To właśnie tam odnajduje obraz Boga, który jest miłosierny. Kiedy zabiera się do pisania swej duchowej autobiografii, nie pisze o sobie, ale o Bogu. Wszystko, o czym chce teraz napisać, to nic innego jak opisywanie „zmiłowań Pańskich”, czyli Bożego miłosierdzia. Całe jej życie – radości i smutki, lęki i nadzieje – to wszystko widzi przez pryzmat Boga, który pochyla się nad małuczkami, aby



ich podnieść do góry.

Mniej znany aspekt jej życia to historia jej choroby i cierpienia. Młoda karmelitanka w wieku zaledwie 23 lat zaraża się gruźlicą. Druga połowa XIX wieku nie zna jeszcze lekarstwa na tę chorobę. Gruźlica powoli zabiera jej płuca, co skutkuje tym, że św. Teresie brakuje powietrza. Pierwsze objawy choroby (plucie krwią) pojawiają się w Wielki Piątek 1896 roku. Mała święta umiera 30 września 1897 roku. Gruźlica trawi jej ciało 18 długich miesięcy. Jej oddech jest coraz krótszy, urywany i płytki. Niedotleniony organizm powoli się dusi. To, co najbardziej przejmujące, to jej ostatnie słowa wypowiedziane urywanymi wyrazami: „Mój Boże, kocham Cię!”. Posiadamy dokładny zapis jej przeżywania śmiertelnej choroby w postaci tzw. „Żółtego zeszytu”. Jest to zbiór ostatnich rozmów, spisanych przez jej rodzoną siostrę, Paulinę Martin (matkę Agnieszki od Jezusa). Zawiera on słowa i myśli świętej z ostatnich miesięcy jej życia w klasztorze karmelitanek, od maja do września 1897 roku. Święta Teresa nigdy nie mówiła o cierpieniu bez miłości. Doświadczając go w związku z ciężką chorobą, gruźlicą, która ją wyniszczała, chciała jeszcze bardziej kochać Jezusa i jeszcze bardziej pomagać ludziom w ich drodze do zbawienia. Naśladując Chrystusa, swoje cierpienie ofiarowywała za innych, aby ludziom było darowane. Obiecywała, że z nieba jeszcze intensywniej będzie wypraszać nam łaski. Będzie je „wykradać” i niczym „deszcz róż” będzie spuszczać na ziemię.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

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.

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰.

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰.

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych.

KAPELANI:

ks. Kamil Borkowski, ks. Bogusław Dawidowicz.

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do pt. godz. 11, niedziela o godz. 13³⁰.

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale.

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot.

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik.

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 11³⁰.

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828.

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 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

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Gagarina 6 A

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

tel. 48 363 43 41



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

NFZ

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA W RCO

**Rezonans magnetyczny
i tomografia komputerowa**

w ramach NFZ

komercyjnie



CENNIK BADAŃ

GODZINY PRZYJĘĆ

Rezonans magnetyczny

MRI

poniedziałek – piątek

07:30 – 24:00

sobota i niedziela

08:00 – 19:00

Tomografia komputerowa

TK

poniedziałek – piątek

07:30 – 19:00

Rejestracja telefoniczna pod numerem **(+48) 377 90 20** lub osobiście w Rejestracji
Radomskiego Centrum Onkologii. Cennik świadczeń komercyjnych dostępny na stronie
www.onkologiaradom.pl

ZAPRASZAMY

ul. Uniwersytecka 6A
Radom

REJESTRACJA

(+48) 377 90 20



**Zabezpieczenia,
teleinformatyka,
ochrona.**

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

KANCELARIA DORADCY PODATKOWEGO

Zenona Anna Pierzchała w spadku

Radom, ul. Bydgoska 2 lok. 9
tel. 605 686 470 lub 693 332 359

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com