

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Półmetek wakacji

Sytuacja epidemiologiczna pozwoliła, aby czas urlopu spędzić poza domem. Piękna jest nasza Ojczyzna i każdy tu może znaleźć dla siebie swój kawałek nieba, pod którym warto wypocząć. Jak się zdaje, od morza przez Mazury aż po gór szczyty kraj nasz turystami pokryty. Tak się dobrze złożyło, że mogliśmy wypocząć również za granicą, z czego wielu rodaków skorzystało. Tegoroczny lipiec był niezwykle gorący. Temperatura utrzymywała się powyżej normy wieloletniej. Szalejące nie tylko w Polsce burze, przyniosły nawalne

deszcze, grad i silny wiatr, które były powodem ogromnych zniszczeń. Wiele rodzin ucierpiało i wymaga pomocy. Solidarność, wzajemna życzliwość i pomoc to gwarancja odbudowania tego, co zostało zrujnowane. Zapraszam do lektury 308. wakacyjnego numeru Zdrówka. Tym, którzy są już po urlopie życzę nowej energii do pracy, a tym, którzy jeszcze przed – nade wszystko szczęśliwych powrotów, bo że będzie pięknie, to wiadomo. Wszak to od nas zależy z kim i gdzie będziemy odpoczywać.

ZG



Mazury - foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Radomskie Centrum Onkologii ma już 5 lat

Czytaj na stronie 4.

Opalanie a COVID-19

Czytaj na stronie 6.

Fotel EMSELLA

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – bób

Czytaj na stronie 12.

Jak przetrwać falę upałów?

Czytaj na stronie 15.

Szczotkowanie ciała na sucho

Czytaj na stronie 16.

Herbaty

Czytaj na stronie 18.

Biustonosze dla amazoнок

Czytaj na stronie 20.

Naprzemienny prysznic

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

Czytaj na stronie 27.

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

OJ0273

B0142

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

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

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 9
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 18, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 5, 19, 24
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 14

Stomatologia – str. 14, 15
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 9,
10,
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 17,
24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 17, 26

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną – str. 2,
4, 18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 26, 27

APTEKI

– str. 14, 28
WETERYNARZ – str. 28

INNE
– str. 4, 23

SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225

medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134



PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda
NFZ i komercja

lek. med. **Mirosław Świerczek** spec.
chirurg - ortopeda NFZ i komercja

lek. med. **Stanisław Zykubek** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek.med. **Tomasz Markowski** NFZ i komercja

lek.med. **Hubert Kazubiński** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

lek. med. **Rafał Niemiec** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda,
lek. med. sportowej komercja

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ

- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLOGDZY

lek. med. **Ewa Dudzińska** spec. neurolog

lek. med. **Katarzyna Frynas** spec. neurolog

CHIRURDZY OGÓLNI

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny

lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

PULMONOLOG/ALERGOLOG, SPIROMETRIA, TESTY SKÓRNE

lek. med. **Iwona Kupidura** spec. chorób płuc, spec. alergolog

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG

lek. med. **Andrzej Alter** spec. urolog

KARDIOLOGDZY

prof. dr hab. n. med. **Dariusz A. Kosior** spec. kardiolog, internista

lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. chorób dziecięcych,
spec. kardiolog dziecięcy

DERMATOLOG

lek. med. **Agnieszka Iwanowska**

PSYCHOLOG

mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA

lek. med. **Dorota Ostrach** spec. psychiatra

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA

lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog

dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY

lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Agata Żrebek Kozera** spec. radiolog

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfikat PTU)

lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

**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 15³⁰, zapisy od 12⁰⁰

USG serca
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

Radomskie Centrum Onkologii ma już 5 lat

Oficjalne otwarcie Radomskiego Centrum Onkologii miało miejsce w czerwcu 2016 r. Jest to najmłodszy, a zarazem najnowocześniejszy z radomskich szpitali.

W promieniu 75 km od Radomskiego Centrum Onkologii mieszka 1,4 mi-

lioną osób. Liczba nowych zachorowań odnotowanych na tym obszarze przez Krajowy Rejestr Nowotworów (KRN) wynosi ok. 4,8 tys. rocznie. Wraz z otwarciem placówki Radom zyskał czwarty szpital, tym razem sprofilowany na leczenie jednej grupy chorób.

Placówka stała się cennym uzu-

pełnieniem radomskiego szpitalnictwa, głównie za sprawą umożliwienia stosowania w Radomiu takich metod diagnostyki i leczenia, na które chorzy musieli dotychczas jechać daleko poza Radom (teleterapia, brachyterapia, PET/CT).

W RCO leczeni są chorzy z tzw. nowotworami litymi: piersi, przewodu pokarmowego, głowy i szyi, układu moczowego, narządów rodnych kobiecych, płuc oraz mózgu.

Od 2016 r. do czerwca 2020 r. w Radomskim Centrum Onkologii leczono się ponad 44 000 pacjentów.

Radomskie Centrum Onkologii posiada następujące oddziały szpitalne:

1. Oddział Chirurgii Onkologicznej
2. Oddział Onkologii Klinicznej
3. Oddział Radioterapii
4. Oddział Chemioterapii Diennej
5. Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Szpital dysponuje 150 łózkami. Oddział Denny Onkologii posiada

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

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

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

AF/0338

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

W Centrum Gamma Knife Warszawa leczone są:

- guzy nowotworowe mózgu,
- przerzuty do mózgu w nowotworach piersi, płuc i innych,
- niektóre choroby nienowotworowe mózgu.

Gamma Knife to metoda:

- alternatywna dla operacji neurochirurgicznych,
- minimalnie inwazyjna dla pacjenta,
- niemal całkowicie bezbolesna.

Centrum Gamma Knife:

- leczyło ponad 8000 pacjentów,
- posiada kontrakt z NFZ,
- współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii.

Q/0644



prof. dr hab. n. med.
Mirosław Ząbek



nowoczesną salą z 15 stanowiskami do podawania chemioterapii.

Szpital wyposażony został w najnowocześniejszy sprzęt, potrzebny do diagnostyki i leczenia nowotworów, taki jak np.: 2 aparaty do brachyterapii, 2 aparaty do radioterapii Infinity, 1 aparat do radioterapii Synergy Platform, tomograf komputerowy, rezonans magnetyczny MRI, skaner PET/CT, aparaty USG, mammograf, mammotom czy pełne wyposażenie endoskopowe.

Do dyspozycji chorych jest także psychoonkolog, dietetyk oraz fizjoterapeuta. W Radomskim Centrum Onkologii funkcjonują też Punkty Konsultacji Farmaceutycznej, Fizjoterapeutycznej oraz Konsultacji Stomijnej.

Leczenie w szpitalu odbywa się w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Szpital działa w Radomiu na Wacynie, przy ulicy Uniwersyteckiej 6a, tel. 48 377 90 20.

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

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG-0636

Opalanie a COVID-19. Czy należy unikać słońca w wakacje?

We włoskim dzienniku „Il Messaggero” ukazały się ostatnio opinie tamtejszych ekspertów na temat opalania w czasach pandemii wirusa SARS-CoV-2. Według nich ozdrowieńcy i osoby zaszczepione przeciw COVID-19 powinny w sezonie letnim ostrożnie korzystać ze słońca i bardziej dbać o skórę. O skomentowanie tych doniesień poprosiliśmy dermatologa dr. Bartosza Pawlikowskiego.

Włoscy dermatolodzy zwrócili uwagę, że latem warto prawidłowo dawkować słońce, by pomogło, ale nie zaszkodziło. Można ich wypowiedź uznać za pewnego rodzaju apel do osób, które pokonały chorobę COVID-19 oraz do tych, które są w pełni zaszczepione lub po pierwszej dawce preparatu na koronawirusa.

Specjaliści wyjaśnili, że skóra tych osób może być słabsza i bardziej narażona na nadmierne działanie promieni słonecznych. Według nich osoby te powinny odłożyć opalanie na kilka tygodni i stopniowo przygotowywać ciało do ekspozycji na słońce. Podczas tegorocznego lata skóra powinna być szczególnie chroniona – stosowanie między innymi kremów ochronnych jest wręcz wskazane.

Opalanie po szczepieniu przeciw COVID-19 powinno poczekać?

To zagadnienie jest niebywale ważne – szczególnie teraz, kiedy upał daje się we znaki. O wyjaśnienie, czy szczepionki przeciw COVID-19 nie powinny być łączone z ekspozycją na słońce, poprosiliśmy dermatologa dr. Bartosza Pawlikowskiego. Na samym po-

czątku zaznaczyć, że „niezależnie od tego, czy szczepionka jest jedno-, czy dwudawkowa nie powinna być podawana przed planowaną ekspozycją na słońce”. Dlaczego?



– Szczepionki przeciwko COVID-19 mają charakter genetyczny lub wektorowy. W przypadku szczepionek genetycznych do organizmu podaje się zmodyfikowany łańcuch mRNA, na podstawie którego komórki ludzkiego organizmu produkują białka uruchamiające odpowiedź immunologiczną. W przypadku szczepionki wektorowej w celu wywołania odpowiedzi autoimmunologicznej organizmu wykorzystuje się nieaktywną cząstkę adenowirusa wywołującego przeziębienie u szympanów. Obie szczepionki potrzebują więcej czasu na wywołanie reakcji ze strony układu immunologicznego niż dotąd poznane szczepionki przeciwwirusowe – powiedział dr Bartosz Pawlikowski w rozmowie z Poradnikiem Zdrowie.

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 białobrzezkiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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

P/0672



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 pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

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

NFZ

i odpłatnie

R/0397

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



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

AP/0451

30 LAT TRADYCJI !!!

Kiedy można bezpiecznie opalać się po przebyciu choroby lub po szczepieniu przeciw COVID-19?

Jak zaznaczył specjalista dermatologii, „w związku z koniecznością przedłużonego czasu na wywołanie odpowiedzi immunologicznej ze strony organizmu, bezpieczny okres, po którym można poddać się ekspozycji na słońce, to 45 dni po drugiej dawce szczepionki dwudawkowej oraz po dawce szczepionki jednodawkowej i tyle samo czasu po wyzdrowieniu”.

Dr Bartosz Pawlikowski wskazał także, jak dbać skórę w czasie wakacji. – Środki ostrożności, jakie trzeba podjąć przed ekspozycją na słońce, są takie same, jak w przypad-

ku klasycznej ochrony przeciwsłonecznej, czyli maksymalnie wysokie filtry SPF – zalecił dermatolog. Dodał też, że należy „zachować ostrożność podczas wysokich temperatur, by uniknąć przegrzania organizmu” i nie zapominać o codziennym nawadnianiu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Radom ul. Konrada Vietha 23

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



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



**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
— JANIK —

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

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

M/0595

FOTEL EMSELLA – nowoczesna bezinwazyjna terapia nietrzymania moczu

EMSELLA to urządzenie medyczne stworzone do wykonywania niezwykle intensywnego treningu mięśni dna miednicy. Dzięki skoncentrowanej fali elektromagnetycznej, pobudza mięśnie Kegla do

ponad 11 tysięcy bardzo efektywnych skurczów. Zostaje przywrócona kontrola nerwowo-mięśniowa, tym samym następuje poprawa w zakresie nietrzymania moczu oraz funkcji seksualnych. Taki efekt nie jest osiągalny nawet najbardziej intensywnym treningiem w domu

Czym są mięśnie Kegla?

Odpowiadają za prawidłowe położenie narządów miednicy mniejszej oraz działanie układów moczowego, pokarmowego i płciowego. W związku z procesami starzenia się, porodem, menopauzą czy intensywnymi treningami ich kondycja ulega pogorszeniu. Skutkuje to problemem nietrzymania moczu i zmniejszeniem satysfakcji seksualnej.

Dla kogo jest EMSELLA?

Niemalże każda kobieta skorzysta na zabiegu EMSELLA. Wzmocnienie mięśni Kegla, profilaktyka wiotczenia i utraty ich elastyczności to ochrona miednicy przed urazami np. związanymi z porodem i poprawa jakości życia intymnego. Terapia niweluje nietrzymanie moczu oraz stanowi profilaktykę zaburzeń statyki narządu rodowego. Jednocześnie trudno wyobrazić sobie łatwiejszą i przyjemniejszą formę terapii. Często już po pierwszym zabiegu odczuwalna

jest poprawa. Leczenie nietrzymania moczu i wzmacnianie mięśni dna miednicy jest prostsze niż kiedykolwiek.

EMSELLA to rozwiązanie dla osób, które:

- Mają trudności z utrzymaniem moczu np. w czasie kichania, śmiania się, skakania, treningu
- Odczuwają parcie na mocz częściej niż co 2 godziny
- Planują ciążę i chcą przygotować mięśnie dna miednicy na okres zwiększonego wysiłku i poród
- Są po porodzie i chcą uniknąć nietrzymania moczu związanego z osłabieniem mięśni dna miednicy

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

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

F/0456

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

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

„MEDICON”

Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

**USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia**

www.drkuklinski.pl

F/0061

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

AB/0604

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

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

Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

G/0102

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
kierownik 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 15.00
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

• Ich jakość życia seksualnego uległa pogorszeniu wskutek osłabienia mięśni Kegla

• Uprawiają sport lub wykonują pracę fizyczną

• Potrzebują fizjoterapii po innych zabiegach ginekologicznych lub urologicznych (np. po operacyjnym leczeniu nietrzymania moczu)

• Odczuwają osłabienie mięśni dna miednicy związane z menopauzą

• Boją się operacji lub mają do niej przeciwwskazania zdrowotne

• Chcą wzmocnić dno miednicy, aby zapobiec obniżaniu narządu rodowego

• Stosowane metody leczenia nie przyniosły u nich oczekiwanego efektu.

Zalety EMSELLA

- Bezinwazyjność i komfort
- Brak konieczności rozbierania się
- Krótki czas zabiegu
- Szybkie efekty
- Bezbolesność
- Brak okresu rekonwalescencji.



GABINET LECARSKI

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

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

PRZYJMUJE:

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

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

G/0343

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

Jak przebiega leczenie z fotelem EMSELLA?

Zalecana terapia to cykl 6 spotkań po 28 minut w czasie 3 tygodni. Siedząc na fotelu Emsella, odczuwalne są przyjemne mrowienia i skurcze mięśni dna miednicy. Nie występuje uczucie dyskomfortu czy bólu. Wytwarzana jest tzw. pamięć mięśniowa. O trwałości i efektywności terapii decyduje problem, z którym zgłasza się pacjent, jego wiek oraz elastyczność i stopień zwiotczenia mięśni, jak również stosowanie się do późniejszych zaleceń.

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. **Barbara Kalbarczyk**

☎ 605 608 944

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114

Dom Spokojnej Starości

DPS WSOLA

- Szeroki zakres zajęć aktywizujących i socjalizujących
- Opieka krótko i długo terminowa
- Szczegółowa diagnoza pacjenta na etapie przyjęcia
- Całodobowa opieka pielęgniarstwa i pielęgnacyjna
- Zabiegi z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii
- Indywidualny plan opieki
- Infrastruktura pozbawiona barier architektonicznych
- Własna kuchnia

📍 26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3
☎ 570 457 832
✉ rekrutacja.wsola@wp.pl

Opieka nad osobami starszymi Rehabilitacja



T 0423

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/>

P/0363

Choroby z lodówki

Jesteś tym co jesz – prawda ta nabiera dodatkowego znaczenia w sytuacji, gdy weźmiemy pod uwagę nie tylko jakość produktów, ale również sposób ich przechowywania. Należy pamiętać, że wielu bakteriom, wirusom czy pleśniam niestrasza nawet niska temperatura.

Brytyjscy naukowcy postanowili sprawdzić stan czystości chłodziarko-zamrażarek – logistycznych centrów każdej kuchni. Wyniki ich badań są szokujące. Najwięcej bakterii, bo nawet około 8000 kolonii na centymetr kwadratowy, znajduje się w szufladzie na warzywa. Najczęściej znajdują się tam pałeczki E.coli, Salmonella i Listeria. Ten rezultat przekracza aż 750 razy dopuszczalne normy. Do drobnoustrojów rozmnażających się w nieświeżych produktach spożywczych należą również gronkowce, niektóre

beztlenowce i paciorkowce. Niezwykle groźne są zatrucia pałeczką jadu kiełbasianego (botulizm) i węgliką.

Oprócz bakterii powinniśmy uważać również na pleśń. Zarodników pleśni nie zobaczymy gołym okiem – to cząsteczki wielkości od 2 do 5 mikronów. Ponieważ są tak małe i lekkie bardzo łatwo się przenoszą, a gdy znajdą sprzyjające warunki do rozwoju, błyskawicznie się rozmnażają. Pleśnie uwielbiają środowisko kwaśne, wilgotne i ciepłe, są jednak gatunki, które mogą się rozwijać nawet w temperaturze 5 st. C. Dlatego,



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

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

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarstwa
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

P/0363

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i 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.

P/0516

SŁUCHMED

M/0381

Zapraszamy do naszego gabinetu na:

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

30
lat
tradycji

Ponad
500
lokalizacji
w Polsce

Współpraca
z
NFZ

**DZIESIĄTKI
TYSIĘCY**
zadowolonych
pacjentów

Oddział w Radomiu

ul. Andrzeja Struga 53 tel. 789 218 601

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl



Stosujemy
rękawiczki
ochronne



Dezynfekujemy
gabinet i sprzęt
medyczny przed
każdą wizytą



Planujemy wizyty
w bezpieczny sposób,
umawiając pacjentów
na konkretne godziny



Prosimy pacjentów
z objawami chorobowymi
(gorączka, kaszel)
o przełożenie wizyty

PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKЦИИ

przechowując w lodówce produkty zakażone zarodnikami grzybów, nie ustrzeżemy ich przed pleśnieniem. Warto pamiętać również o tym, że nie sama pleśń jest dla nas szkodliwa, tylko produkty jej przemiany materii, czyli trujące mikotoksyny. Nawet mała plamka może być z gatunku tych, które wytwarzają dużo mikotoksyn, dlatego nawet częściowo spleśniały produkt należy wyrzucić w całości.

Jakie choroby powodują szkodliwe substancje znajdujące się w naszych lodówkach?

Częste spożywanie nadpleśniących produktów może wywołać trudne do leczenia choroby, tzw. mikotoksykozy. Groźniejsze ich postacie prowadzą do zmian w kanalikach żółciowych, tłuszczowego zwyrodnienia wątroby, krwawych wybroczyn i martwicy, a nawet pierwotnego raka wątroby. Szkodliwe bakterie w lodówkach mogą z kolei wywoływać ciężkie infekcje

pokarmowe. Co istotne, bakterie E. coli, salmonelli i listerii, oprócz zwykłego zatrucia, mogą prowadzić do zapalenia opon mózgowych, mięśnia sercowego, a nawet wywoływać poronienie i sepsę. (...)

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PIO-URO-MED

Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska

opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

**PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**

tel. 693102328

P/0224

RODZINA

Sakramentalny charakter małżeństwa



„Teraz trwają: wiara, nadzieja i miłość – te trzy. Z nich zaś największa jest miłość” (1 Kor 13,13). Słowa św. Pawła z Listu do Koryntian dobrze wprowadzają w problematykę sakramentalności związku małżeńskiego. Pokazują istotę, na której on się opiera. Skoro małżeństwo odwołuje się do miłości, oznacza to równocześnie, że odwołuje się do samego Boga, który jest Miłością. Ten zaś, który jest Miłością, jest jednocześnie Tajemnicą. Małżeństwo chrześcijańskie partycypuje zarówno w Miłości, jak i w Tajemnicy Boga.

Bóg jest twórcą i źródłem świętości małżeńskiej, i tego że to małżeństwo z samej swej istoty jest wpisane w naturę mężczyzny i kobiety. Racją tego naturalnego przeznaczenia do małżeństwa jest fakt, iż zarówno mężczyzna, jak i kobieta wyszli z ręki Stwórcy, by na ludzki sposób odzwierciedlać owo „my”, które jest odłaskiem „My” jednoczącego osoby Trójcy Świętej.

Nowy Testament pozwala nam odkryć małżeństwo w takiej formie, w jakiej było zamierzone przez Boga od początku. Fundamentem sakramentalności małżeństwa jest stworzenie człowieka na obraz i podobieństwo Boże. „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył; stworzył mężczyznę i niewiastę” (Rdz 1,27). Fakt ten znajduje potwierdzenie w nauczaniu Jezusa.

„Wówczas Jezus rzekł do nich: Na początku stworzenia, Bóg stworzył ich jako mężczyznę i kobietę” (Mk10,5-6). Jezus odwołuje się „do początku” stworzenia wskazując na nierozzerwalność małżeństwa: „Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swoją żoną tak, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2,24).

Sakramentalność małżeńska znajduje swój prawnik w akcie stworzenia, a dopełnienie w dziele zbawczym Jezusa Chrystusa, w Jego śmierci i zmartwychwstaniu. I znowu, z tego podwójnego wymiaru małżeństwa, a więc z miłości obłubieńczej i instytucji znajdującej swoje miejsce we wspólnocie, wynika ważne zadanie dla małżonków. Stają się oni symbolem rzeczywistym uczestnictwa w miłości Chrystusa do Kościoła, a przez to konkretnie reprezentują Kościół w świecie. Właśnie z tej racji można nazwać małżeństwo i rodzinę „kościół domowy” (por. KK 11). Małżeństwo jest więc sakramentem, ponieważ źródło jego istnienia znajduje się bezpośrednio w tajemnicy zbawczej. Sakramentalny charakter małżeństwa sprawia, że jego nierozzerwalność jest konieczna.

Miłość w małżeństwie powinna się rozwijać nieustannie. W dniu sakramentu małżeństwa małżonkowie otrzymują od Boga niezwykle zadanie – rozwijać i pogłębiać swoją miłość. Często przy okazji ślubu słyszymy, jak goście weselni składają nowożeńcom życzenia i mówią: „Niech Wasza miłość będzie zawsze taka piękna jak dzisiaj”. Z jednej strony życzenie to jest jak najbardziej zasadne, bo wskazuje na dzień zaślubin jako jeden z najpiękniejszych w życiu, niezastąpionych. Z drugiej zaś strony pokazuje błędne myślenie, wskazujące na pewną stagnację miłości. Tymczasem dzień zaślubin rozpoczyna nową drogę dla miłości małżeńskiej, drogę, która niekiedy wiedzie przez różnego rodzaju trudności, troski i problemy dotyczące życia codziennego. Wówczas miłość, która wydawała się piękną w dniu ślubu, schodzi często na drugi plan. I tu pojawia się potrzeba spojrzenia w przyszłość oraz uświadomienia sobie tego, że niezależnie od rzeczywistości miłość małżeńska powinna się rozwijać i wchodzić na wyższe poziomy, począwszy od zakochania, aż po miłość obłubieńczą, która jest gotowa oddać życie za ukochaną osobę.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Piotr Orzeł

ortodoncja
niewidoczne aparaty Invisalign
aparaty stałe
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0280



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Aleksandra Orzeł

leczenie pod mikroskopem
chirurgia stomatologiczna
protetyka
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0279

ortodonta

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

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

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

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773
48 363 53 66

J/0295

Bogactwo natury – bób

Bób, podobnie jak inne rośliny strączkowe, ma wiele wartości odżywczych. Przede wszystkim ma dużą zawartość białka, które może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego. Jest także bardzo bogatym źródłem kwasu foliowego – 100 g surowego bobu pokrywa bowiem 106% dziennego zapotrzebowania na tę cenną witaminę. Jakie witaminy zawiera bób? Czy bób tuczy? Jakie właściwości odżywcze i lecznicze ma bób oraz komu i dlaczego może zaszkodzić?

Bób, podobnie jak inne rośliny strączkowe, jest skarbnicą witamin i wartości odżywczych. Ceni się go ze względu na liczne właściwości lecznicze. Bób m.in. wiąże kwasy żółciowe w jelicie grubym, a tym samym obniża stężenie cholesterolu LDL we krwi.

Z kolei dzięki dużej zawartości kwasu foliowego może zapobiec wystąpieniu wad rozwojowych u płodu i wspomóc proces leczenia niedokrwistości.

Sprawdź pozostałe prozdrowotne właściwości bobu.

Właściwości lecznicze bobu

Dlaczego warto jeść bób? Odpowiedź jest prosta: bób ma szereg właściwości prozdrowotnych, dzięki czemu jest znakomity zarówno jako przekąska, jak i składnik dania głównego.

Najważniejsze właściwości prozdrowotne bobu:

- pomaga w leczeniu anemii,
- zmniejsza poziom złego cholesterolu,
- na długo daje uczucie sytości, zmniejszając chęć do podjadania
- wspiera proces odchudzania,
- reguluje ciśnienie krwi,
- poprawia sprawność ruchową w chorobie Parkinsona,
- usprawnia pracę układu krążenia



Przjrzyjmy się bliżej niektórym właściwościom prozdrowotnym bobu.

Bób na choroby układu krążenia

Bób jest doskonałą alternatywą dla mięsa, a konkretnie dla białka pochodzenia zwierzęcego. W 100 g ugotowanego bobu jest aż 7,60 g białka. W związku z tym bób może się znaleźć w diecie m.in. osób cierpiących na choroby układu krążenia, które muszą ograniczyć spożycie bogatego nie tylko w białko, lecz także w niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe mięsa.

Ponadto bób ma niską zawartość sodu, jest bogaty w potas oraz rozpuszczalny błonnik, który sprzyja redukcji poziomu cholesterolu we krwi, dzięki czemu reguluje ciśnienie.

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

J/0043

- 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



**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

www.medident.radom.pl

J/0664

Bób pomocny w leczeniu anemii

Bób jest pomocny w leczeniu zarówno niedokrwistości mikrocytarnej – będącej konsekwencją niedoboru żelaza, jak i anemii megaloblastycznej, spowodowanej niedoborem kwasu foliowego i witaminy B12.

Zarówno żelazo, jak i kwas foliowy są niezbędne w procesie produkcji krwinek czerwonych, które są odpowiedzialne za transport tlenu do wszystkich komórek w organizmie. W przypadku obu rodzajów niedokrwistości proces ten ulega zaburzeniu.

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny

Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia **794 101 801**

Bób jest bardzo dobrym źródłem kwasu foliowego w związku z tym, przy jednoczesnym przyjmowaniu odpowiednich dawek witaminy B12 z innych źródeł, skutecznie pomaga w leczeniu anemii megaloblastycznej.

Jedzenie bobu w chorobie Parkinsona

Niektóre leki przeciwko chorobie Parkinsona produkowane są na bazie bobu, ponieważ jest on naturalnym źródłem lewodopy – biologicznie aktywnej formy dopaminy (neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za przesyłanie impulsów między komórkami nerwowymi). Lewodopa może przechodzić

z krwi do mózgu, gdzie jest przetwarzana w brakującą dopaminę, dzięki czemu poprawia sprawność ruchową chorego.

Jednak według specjalistów z University of Maryland Medical Center osoby z chorobą Parkinsona, które zażywają tabletki z lewodopą i chcą spożywać bób, powinny najpierw skonsultować się z lekarzem. Badania wykazały, że bób uniemożliwia właściwe wykorzystanie leku, znacząco zwiększając jego stężenie we krwi.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez **VIGO**



INFANT

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



helping people move on

AP/0643

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

Jak przetrwać falę upałów?

Rady kardiologa i ratownika wodnego

Przed nami fala upałów. Termometry mają pokazać w weekend nawet do 35 st. C. Kardiolog zaleca, aby m.in. pić dużo wody, zrezygnować ze słodkich napojów, a sport uprawiać i pielnić ogródek tylko rano lub wieczorem. Ratownik przypomina, żeby nad wodą rodzice wciąż mieli dzieci na oku; ostrzega, czym grożą skok na główkę i szok termiczny.



Uwaga na wysoką temperaturę

Synoptycy prognozują, że w kolejnych dniach będzie coraz goręcej. W weekend już w całym kraju termometry będą pokazywały w cieniu od 30 do 34 st. C. Niewykluczone, że w zachodniej części Polski nawet do 35 st. C. Na taką pogodę trzeba się przygotować.

– Generalnie trzeba powiedzieć, że z upałami nie ma żartów. Oczywiście dla osób młodych i zdrowych okres lata to czas relaksu, wakacji, aktywności. Uważać powinny przede wszystkim osoby starsze i przewlekle chore. W trakcie upałów odradzamy im wychodzenie na słońce zwłaszcza w godzinach południowych – mówił w rozmowie z PAP prof. Paweł Ptaszyński z Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Zaapelował przy tym o zrezygnowanie ze słodkich gazowanych napojów przy takiej temperaturze. Takie napoje nie gaszą pragnienia i nie nawadniają organizmu. – Trzeba pić wodę i to ok. litr więcej niż zwykle. Normą powinny być trzy litry, a nawet nieco ponad. Dodatkowo powinno to być rozłożone równomiernie na cały dzień. Pamiętajmy, aby woda nie była lodowata. Najlepsza jest w temperaturze nieco niższej niż pokojowa. Czasami orzeźwienie przynosi jednak nawet wypicie ciepłej herbaty – wskazał kardiolog. Jak dodał, dla osób zmagających się z niewydolnością serca bilans płynów jest bardzo istotny.

Jeśli chodzi o osoby aktywne, to powinny one iść na trening w godzinach porannych lub wieczorem. Także w domu powinniśmy chronić się przed upałem. – Korzystajmy z zasłon, żaluzji. Dbajmy jednak także z drugiej strony o odpowiednią wentylację. Gdy coś

potrzebujemy zrobić w ogrodzie czy przy domu – zróbmy to albo bardzo wcześnie rano, albo wieczorem. Nie kopmy i nie pielmy w ogródku w południe. Upały dla wielu osób są groźniejsze, niż się wydaje – powiedział prof. Ptaszyński.

Zachowaj bezpieczeństwo nad wodą

Upalna pogoda ściąga nad wodę tłumy plażowiczów. Jednak, jak przestrzega ratownik Radosław Wiśniewski z Mazurskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, utopić się można zawsze i wszędzie, nawet w płytkich, pozornie dobrze nam znanych zbiornikach. – Jedyne rozsądne miejsce do kąpeli jest tam, gdzie jest wykwalifikowany, przeszkolony ratownik, który nie tylko potrafi zauważyć, że ktoś się topi, ale też w fachowy sposób wyciągnąć go z wody i udzielić mu pomocy – mówił w rozmowie z PAP Wiśniewski.

Podkreśla jednoznacznie, że podczas odpoczynku nad każdą wodą rodzice bezwzględnie powinni być przy dzieciach do 7. roku życia. – Setki razy szukamy dzieci, które się rodzicom gubią, bo mama czy tata tylko zerknęli do telefonu, czy się z kimś zagadali – zauważył. Obala też mit, że rodzice mogą szybko odnaleźć wzrokiem swoje dzieci. – Nic bardziej mylnego. Plaże pełne są dzieci w różowych albo niebieskich strojach kąpielowych. Z oddali wyglądają tak samo, nie ma co się łudzić – dodał.

Ratownik apeluje również, by w żadnym wypadku nie skakać na główkę do wody w niezbadanych, nieznanych miejscach. – Pod wodą mogą być resztki starego pomostu, których nie widać, kamienie, może być za płytko na wykonanie takiego skoku. Złe wykonany skok na główkę bardzo często wiąże się z przerwaniem rdzenia kręgowego i porażeniem dwu- lub czterokończynowym – podkreśla.

Przypomina także, aby przed wejściem do wody w upalne dni przygotować organizm do spadku temperatury. – Trzeba pamiętać o szoku termicznym. Gdy się opalamy na słońcu, jesteśmy cali rozgrzani, więc zanim się zanurzymy w wodzie, trzeba powoli się schłodzić.

Najpierw głowę, pachy, klatkę piersiową – tam, gdzie są duże naczynia krwionośne. To powinno trwać chwilę. W przeciwnym razie z powodu nagłej zmiany temperatury możemy w wodzie stracić przytomność, zasłabnąć – ostrzegł.

Autorzy: Natalia Kamińska, Joanna Kiewisz-Wojciechowska, Tomasz Więclawski / PAP

Źródło: medonet.pl

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

**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, modzeli)
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/0376

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

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

Szczotkowanie ciała na sucho

Szczotkowanie ciała na sucho jest zabiegiem łatwym, tanim i bardzo skutecznym. Azjatycki szczotkują skórę od najmłodszych lat i dzięki temu ich ciało przez długi czas pozostaje w doskonałej kondycji. Wystarczy przez kilka minut dziennie szczotkować skórę, aby pobudzić krążenie, zredukować cellulit i ujędrnić skórę. Sprawdź, jak szczotkować ciało na sucho.

Szczotkowanie ciała na sucho to bardzo prosta, jednak przynosząca wiele korzyści metoda pielęgnacji ciała. Taka forma masażu wywodzi się z Azji, jest bardzo popularna w tradycyjnej medycynie chińskiej oraz w hinduskiej ajurwedzie. Praktycy medycyny wschodu wierzą, że poza właściwościami pielęgnacyjnymi taki zabieg przyczynia się także do zniwelowania powstających w ciele złożeń energetycznych, które mają wpływ na działanie całego organizmu oraz samopoczucie.

Kiedyś wykonywano go, używając wysuszonych części traw i innych roślin, dziś z pomocą przychodzą szeroko dostępne szczotki do ciała. Warto w ten sposób zadbać o skórę, gdyż to właśnie ona jest

największym organem i jej kondycja ma znaczący wpływ nie tylko na nasz wygląd, ale i zdrowie.

Korzyści szczotkowania skóry na sucho

Codzienne szczotkowanie skóry na sucho gwarantuje zauważalną poprawę jej wyglądu, a także ogólnego samopoczucia. Widoczne odmłodzenie skóry, wyrównanie jej kolorytu czy redukcja cellulitu to tylko niektóre z korzyści jakie przynieść może wprowadzenie tego zabiegu do codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

Szczotkowanie ciała działa na organizm oczyszczająco. Poprzez masowanie szczotką pobudzamy krążenie krwi oraz stymulujemy układ limfatyczny, który usuwa z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii. Gdy układ limfatyczny nie pracuje dostatecznie mocno czujemy się ociężali, a nogi i ręce są opuchnięte. Szczotkowanie pozwoli nam pozbyć się tego uczucia.

Szczotkować ciało powinny osoby, które zmagają się z wrastającymi włoskami po depilacji. Regularne szczotkowanie „wyciąga” włoski na powierzchnię i zapobiega ponownemu wrastaniu pod skórę.

Zgodnie z założeniami medycyny wschodu masaże odblokowują przepływ energii w organizmie, co stymuluje pracę

organów wewnętrznych oraz chroni przed chronicznym zmęczeniem czy depresją. Podczas zabiegu ścierany jest martwy naskórek, co pozwala pozbyć się zanieczyszczeń ze skóry oraz sprzyja odnowie komórkowej skóry. Pozbawiona zanieczyszczonej warstwy skóra dużo szybciej i głębiej wchłania dobroczynne składniki kosmetyków nawilżających, a ponadto odblokowane w ten sposób pory przywrócą skórze możliwość oddychania. Im bardziej dotleniona jest skóra tym młodziej i bardziej promienne wygląda. Regularne szczotkowanie skóry zapewni także wyrównanie jej kolorytu i struktury, sprawi że będzie ona bardziej napięta i gładka. Codzienny masaż szczotką ujędrni wiotką skórę i przyczyni się do zaniżania pomarańczowej skórki oraz kształtowania smuklejszej sylwetki.

Jak przygotować skórę do szczotkowania?

Szczotkowanie ciała na sucho nie tylko nie jest czasochłonne, ale też nie wymaga dużych nakładów finansowych. Aby korzystać z dobrodziejstw takiego masażu wystarczy kupić drewnianą szczotkę z naturalnym włosiem. Takie szczotki w różnych wariantach dostępne są w wielu drogeriach oraz sklepach z ekologicznymi produktami. W zależności od sklepu, do wyboru są takie z paskiem do założenia na dłoń, z uchwytem w formie gałki lub z długim trzonkiem, który pozwoli sięgnąć także do pleców. Niektóre z nich posiadają wśród włosia gumowe wypustki masujące, dodatkowo wzmacniające efekty zabiegu.

Należy pamiętać o częstym myciu szczotki i jej włosia letnią wodą przy po-

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 zeza 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 OPTYCZNY

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

Dorota Miszczak
specj. dydaktyczny
rehabilitacji

okodorka.wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

Od 01.01.2021 r.
Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

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

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



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

Z00073

LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu
- lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

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



Jak szczotkować ciało?

Technika szczotkowania jest bardzo ważna i należy postępować zgodnie z instrukcjami. Istotne jest natężenie i kierunek ruchów – powinny być długie, posuwiste i muszą być wykonywane w kierunku serca. Początkowo taki masaż szczotką może wydawać się bardzo nieprzyjemny, nie należy jednak się tym zrażać, ponieważ efekty są wyjątkowe. Warto na początku wykonywać ten zabieg z mniejszą intensywnością, tak by przyzwyczaić ciało do tego nowego doznania. Szczotkowanie możemy zacząć od rąk – poczynając od palców, wnętrza dłoni i nadgarstków, przechodząc do posuwistych ruchów wewnątrz i zewnątrz ręki aż do barków. Podobnie robimy z nogami – posuwistym ruchem szczotkujemy najpierw wierzch i spód stóp, następnie idziemy w górę masując łydki i uda. Brzuch i klatkę piersiową ze względu na ich wrażliwość szczotkujemy bardzo delikatnie. Stawy i miejsca gdzie znajdują się węzły chłonne, masujemy, wykonując okrężne ruchy szczotką.

Należy omijać miejsca, w których skóra jest uszkodzona, są rany, stany zapalne i żylaki. Całość tego rytuału pielęgnacyjnego powinna trwać około 5-10 minut. Nie należy przedłużać szczotkowania, gdyż ciało szybko przyzwyczai się do nadmiernych bodźców i przestanie na nie odpowiednio reagować.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mocy delikatnego szamponu lub płynu do kąpieli.

Skóra przed szczotkowaniem musi być czysta, nie może być posmarowana balsamem czy olejkami nawilżającym. Można wykonywać ten zabieg przed prysznicem, ponieważ w czasie kąpieli złuszczone naskórek oraz zanieczyszczenia zostaną spłukane wraz z wodą. Jednak szczotka z naturalnego włosia jest na tyle delikatna, że bez problemu można masować skórę na sucho. Po szczotkowaniu skóra jest gotowa na przyjęcie w głąb naskórka substancji nawilżających i odżywczych z balsamu lub masła nawilżającego. Warto też szczotkować ciało rano, przed rozpoczęciem dnia, tak aby dać sobie energii do działania.

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

B00335

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



L00046

**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 12⁰⁰ - 15⁰⁰*

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

5 nietypowych sposobów na popołudniową herbatkę

Myśląc o herbacie, najczęściej wyobrażamy sobie kubek wypełniony gorącym bursztynowym napojem, czasem w towarzystwie kostki cukru i plasterka cytryny. Stać ją jednak na więcej, o czym dobitnie świadczą najnowocześniejsze trendy w parzeniu i serwowaniu herbaty.

O zaletach i właściwościach herbaty napisano już wiele. Ale herbata przybiera coraz ciekawsze postaci, których jeszcze nie widzieliśmy. Choć miłośnikom tradycji może wydawać się to niestylowane, warto pokusić się o poszerzenie horyzontów smakowych. Bo może się okazać, że to, co dotychczas nieznane, będzie właśnie najpyszniejsze.

Oto 5 najbardziej niezwykłych sposobów picia i parzenia herbaty.

1. Bubble tea – herbata bąbelkowa

Schłodzona herbata z dodatkiem „bąbelków” jest coraz popularniejsza w dużych miastach. To ciekawa wariacja na temat klasycznej ice tea. Bubble tea

łączy w sobie napój i drobną przekąskę. W herbacie pływają bowiem kuleczki z tapioki, czyli kaszy z manioku. Ta kompozycja jest często dopełniana mlekiem.

Jak większość oryginalnych trendów kulinarnych, także herbata bąbelkowa przywędrowała do nas z Azji. Mieszkańcy Tajwanu w bubble tea rozsmakowali się już w latach 80. XX wieku.

2. Milk tea – herbata mleczna

W Polsce od dawna jest znana jako „bawarka”. I choć nazwa sugeruje, że herbata ta wywodzi się z Bawarii w Niemczech, to w rzeczywistości jej ojczyzną jest Francja. To właśnie tam już w XVII wieku pojawiła się moda na spożywanie *bavaroise*, czyli herbaty w formie naparu z dodatkiem mleka i słodkiego syropu z paproci. Współczesna odmiana bawarki podawana jest na zimno i coraz częściej zastępuje popularną *café latte*.

3. Tea cocktails – koktajle herbaciane

Wszyscy znamy koktajle z dodatkiem owoców – doskonale nadają się jako śniadanie, przekąska czy kolacja, szczególnie w letnie dni. Ale gdyby tak mleko czy



jogurt zastąpić naparem z ulubionej herbaty? Na ten pomysł wpadli już Japończycy – ich sproszkowana zielona herbata znana jako *matcha* szturmowała podbiła menu miłośników zdrowego żywienia i stała się popularnym dodatkiem kulinarnym. Ale tak naprawdę do koktajlu można dodać dowolny napar herbaciany i w nieskończoność testować różne połączenia herbat i owoców.

Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
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 Rosatel. 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

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

Na przykład biała herbata z dodatkami suszonych owoców tropikalnych, połączona z bananem, mango oraz odrobiną mleka kokosowego i nasion chia to z pewnością godna konkurentka tradycyjnych smoothie. A jeśli potrzebujemy dodatkowej dawki energii, wybierzmy susz z yerba mate.

4. Cold brew – herbata parzona na zimno

Parzenie na zimno, czyli cold brew, najczęściej kojarzy się z kawą. A tymczasem metodę tę można stosować również w przypadku herbaty. Dzięki takiemu wolnemu procesowi uwalniania esencji herbata nabiera nowego smaku.

– Warto pamiętać, że dziś herbatę nazywa się nie tylko napar z suszonych liści krzewu herbacianego, ale też każdą kompozycję na bazie suszu – począwszy od tych ziołowych, poprzez naturalnie aromatyzowane, a na owocach skończywszy. Nieograniczona gama smaków to doskonała inspiracja do odkrywania także nowych form podawania herbaty, nie tylko na ciepło. Podobnie jak kawę, także herbatę można „parzyć” bez użycia wrzątku. Wystarczy odpowiednią ilość suszu zalać wodą oraz wstawić do lodówki na całą noc. Najlepiej wykorzystać do tego większą karafkę. Rano przeźroczysta ciecz nabierze intensywnego koloru, a po spróbowaniu odkrywamy, że smak znacznie różni się od tego, jaki uzyskujemy, zalewając susz gorącą wodą – mówi Piotr Duniec z English Tea Shop Polska.

Na wzór kawy cold brew także herbatę można spotkać w wersji nitrowanej, czyli nasyconej bąbelkami azotu, podobnie jak woda z saturatora. To doskonała propozycja na upały.

5. Craft tea – herbata kraftowa

Kraftowe wyroby są znane przede wszystkim piwowodom. Pojęcie to oznacza bowiem niewielkie lokalne browary warzące piwo tradycyjnymi metodami, z wykorzystaniem lokalnych składników.

Okazuje się, że również herbata może być wytwarzana w sposób rzemieślniczy, w niewielkich manufakturach i z wykorzystaniem certyfikowanych, organicznych komponentów pochodzących z plantacji fair trade. W takim ujęciu „kraft” staje się synonimem czystości i jakości. Wybierając herbatę kraftową mamy także pewność, że susz nie zawiera środków chemicznych stosowanych do ochrony rosnących krzewów herbacianych. Dzięki temu ostatnio craft tea zyskuje na popularności. W wersji

butelkowanej stanowi także ciekawą alternatywę dla nasyconych cukrem napojów. Dlatego też warto zwracać uwagę na pochodzenie wybieranej herbaty oraz pilnie przyjrzeć się znajdującym się na opakowaniach oznaczeniom.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl



**GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek. **Dorota Milanowska**

specjalista neurolog
specjalista rehabilitacji medycznej

Radom, ul. Główna 11,
lok. 19, piętro 1

tel.: 786 807 171

N/0394



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

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

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

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

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

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr **Krystyna Budzynowska**

Urolog – dr **Tomasz Kupski**

Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**

Kardiolog, Internista – dr **Eliza Słodka**

Kardiolog, Internista – dr **Konrad Pajączkowski**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**

Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**

Neurolog – dr **Tomasz Hernik**

Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**

Pulmonolog – dr **Elżbieta Przybyłko - Jakubczyk**

Pediatra, Lekarz Rodzinny – dr **Krystyna Dworzańska**

**USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY** - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.

KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

Y/0622

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIE

ZDROWIE

PORADNIE

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

D/0047

**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 pomocniczegoWykonywanie wkładek
ortopedycznych

Bezpłatne badania podoskopowe

wykonywane przez

inżyniera biomedycznego

i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

Biustonosze dla amazonek

Oferujemy szeroki wybór biustonoszy dla amazonek, które gwarantują każdej Pani, która doświadczyła mastektomii, przeszła operację oszczędzającą pierś lub rekonstrukcję piersi, wyjątkowy komfort noszenia i piękną sylwetkę

Odpowiednio wyprofilowane miseczki wykonane z miłego w dotyku materiału dobrze przylegają do ciała, podtrzymują nawet bardzo obfite biust i maskują protezę.

Każdy biustonosz dla amazonki dostępny w asortymencie naszego sklepu jest produktem najwyższej jakości. Eleganckie wykończenia, modne wzory oraz bogata kolorystyka zapewniają doskonałe samopoczucie i piękny wygląd każdego dnia.

Serdecznie zapraszamy:

ul. Bernardyńska 1

Telefon: **48 340 29 03, 48 360 10 26**Dział handlowy: **721 721 155**

ul. Piastowska 1a

Telefon: **48 363 30 34**

ul. Czarnoleska 25 lok. 5b

Telefon: **48 312 18 31**

Zapraszamy również do nowo otwartego sklepu w Białobrzegach, przy ulicy Krakowskiej 71. Sklep jest otwarty w godzinach od 8.30 do 15.30, od poniedziałku do piątku.

*Z wyrazami szacunku
Michał Czachor*ul. Bernardyńska 1
26-600 Radom
tel.: **667 891 189**
sklep@armed-ort.pl**DORADCA PODATKOWY**Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. **48 36 36 771****Zenona Anna Pierzchała**
nr wpisu 00497**Prowadzenie ksiąg:**

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

AD/0214

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM****PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY****DAN-MAR**☎ **503 849 387**

Y/0328

lek. med. Piotr Słyk
*specjalista chorób dziecięcych, radiolog*Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰tel. **48 36 26 058**

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA****USG**Radom,
ul. Sienkiewicza 32**Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589**

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0649

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dzieci
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek. chorób wew.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juskiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z0262

stymat



SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Pt. 8 - 18,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

AAV0076

Papież jezuita



Światowa Sieć Modlitwy Papieża to prowadzona przez jezuitów wspólnota, która koordynuje rozpowszechnianie modlitewnych intencji powierzonych Kościołowi przez Ojca Świętego. Wspólnota owa powstała jako Apostolstwo Modlitwy we Francji z inicjatywy o. François-Xavier Gautreleta SJ w 1884 roku i została oparta na duchowości Najświętszego Serca Jezusa. Z czasem dzieło – obejmujące młodych jezuitów podczas formacji – przekształciło się w Apostolstwo Modlitwy (dziś pod nowym szyldem) służące misji Kościoła, obejmując kilkanaście milionów ludzi.

Obecnie Dyrektorem Światowej Sieci Modlitwy Papieża jest o. Frédéric Fornos. To on podkreśla mocno, iż Ojciec Święty szczególnie potrzebuje naszego codziennego modlitewnego wsparcia. Zresztą sam papież Franciszek większość swoich publicznych wystąpień kończy prośbą o modlitwę w jego intencji.

Modlić się w intencji Ojca Świętego, to prosić o to, co papieżowi leży na sercu, o co on sam codziennie się modli. Oznacza to także trwanie w komunii z Apostołami i wspieranie Kościoła w jego misji głoszenia Ewangelii. „Wyzwania obecnie stojące przed Kościołem wymagają modlitwy nas wszystkich. Franciszek wierzy, że modlitwa przynosi w świecie i naszym życiu realne owoce i dlatego nieustannie się o nią upomina” – stwierdził w Radiu Watykańskim francuski jezuita.

Kościół katolicki jest bardzo zróżnicowany, co stanowi bogactwo w misji głoszenia Ewangelii Jezusa Chrystusa. „Wśród apostołów toczyło się wiele ożywionych dyskusji, pierwsi chrześcijanie nie zawsze we wszystkim się zgadzali, ale byli braćmi w służbie Chrystusowi. Obecnie modlitwa w intencji papieża i w jego intencjach, to komunika z Apostołem dla tej samej misji, którą powierzył nam Jezus Chrystus, czyli głoszenia Ewangelii współczesnemu światu. Chrystus jednoczy nas w naszych różnicach. Pamiętajmy, że Pan Jezus nie każe nam się lubić, ale kochać” – powiedział o. Fornos.

W tych dniach papież Franciszek został otoczony szczególną modlitwą w związku z operacją i związanym z tym pobytem w szpitalu. Jak podaje komunikat wydany przez Watykan: „Papież Franciszek jest wzruszony wieloma przesłaniami i miłością, jakie do niego dotarły w tych dniach i wyraża swą wdzięczność za solidarność i modlitwę”.

Szybkiego powrotu do zdrowia życzył papieżowi Franciszkowi ekumeniczny patriarcha Konstantynopola Bartłomiej, wyrażając nadzieję na szybkie spotkanie z nim, „abyśmy mogli razem pełnić niezbędną misję jedności [Kościoła], do której wzywa nas Jezus Chrystus”.

Także prezydent Andrzej Duda złożył Franciszkowi życzenia szybkiego powrotu do zdrowia, pisząc w depeszy: „W imieniu własnym i moich Rodaków pragnę skierować do Waszej Świątobliwości serdeczne myśli i życzenia jak najszybszego powrotu do zdrowia. W chwilach trudnego doświadczenia związanego z operacją i pobytem w szpitalu zapewniam Ojciec Święty o naszym modlitewnym wsparciu”. Te słowa prezydenta Dudy o wsparciu modlitewnym należałoby przekuć w czyn. Światowa Sieć Modlitwy Papieża czyni to od dawna.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

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

Naprzemienny prysznic
zimną i ciepłą wodą

Prysznic raz zimnym, a raz ciepłym strumieniem wody to zabieg, który ma wpływ na zdrowie, wygląd oraz samopoczucie, a efekty są widoczne i odczuwalne już po pierwszym zastosowaniu. Naprzemienny masaż zimną i ciepłą wodą z prysznica ma jeszcze jedną dużą zaletę – z łatwością można go wykonać we własnym domu.

Naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą, masaż ciepłą i zimną wodą, hartowanie pod prysznicem, hydroterapia, ścieżka Kneippa lub metoda Kneippa – nazw jest wiele, lecz główna idea pozostaje ta sama. Chodzi bowiem o zdrowotne, ulepszające oraz relaksujące właściwości naprzemiennego stosowania zimnej i ciepłej wody na całe ciało lub jego konkretne części.

Warto zapoznać się z tą formą terapii, którą stosowali już starożytni Grecy, Rzymianie, Chińczycy i która przetrwała do naszych czasów. Na przestrzeni lat była wielokrotnie badana, rozwijana i modyfikowana, ale od wieków jedno pozostaje niezmiennie – to sprawdzony sposób na wzmocnienie organizmu.

Na czym polega naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą?

Naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą to łatwy do zastosowania zabieg, który poprawia stan zdrowia i wspomaga oczyszczanie organizmu. Ta znana od wieków technika jest zaliczana do hydroterapii (zwanej tak-

że wodolecznictwem) i bazuje na tym, jak ludzkie ciało reaguje na bodźce termiczne (zimno i ciepło), zwłaszcza stosowane naprzemiennie. Ciśnienie wody z prysznica stanowi natomiast dodatkowy bodziec mechaniczny, w związku z czym zabieg bywa też określany masażem za pomocą ciepłej i zimnej wody.

Zastosowanie na przemian ciepłej i zimnej wody to przede wszystkim gymnastyka dla naczyń krwionośnych, która wzmacnia cały układ krwionośny. Pod wpływem polania ciała zimną wodą następuje skurcz naczyń krwionośnych skóry i rozpoczyna się cyrkulacja krwi do

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

AA/0289

GABINET FIZJOTERAPII
Radom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

- * Elektroterapia: TENS, Nemec, DD, Kotz.
- * Ultradźwięki
- * Lampa sollux
- * Ćwiczenia w odciążeniu
- * Fizjoterapia w domu pacjenta
- * Masaż tkanek głębokich
- * Taping rehabilitacyjny / sportowy
- * IASTM - narzędziowa regulacja tkanek miękkich

R/0286

tel.: 785 195 076

ORTO-LIVE
— JANIK —

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

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 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

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

Y/0593

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**



gruczołów i narządów wewnętrznych, które zostają dzięki temu pobudzone i lepiej odżywione, a także mają możliwość skuteczniejszego oczyszczenia się z toksyn. Kontakt z ciepłą wodą powoduje natomiast rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry i odpływ krwi z głębszych warstw organizmu w kierunku skóry i kończyn.

Jak zimna woda działa na organizm?

Zimna woda pobudza i aktywizuje organizm, natomiast ciepła go rozluźnia i uspokaja. Naprzemienne stosowanie tych bodźców poprawia metabolizm komórkowy, usprawnia procesy odżywiania komórek oraz usuwania toksyn z ciała. Skuteczność zabiegu jest tym większa, że hydroterapia z naprzemianym wykorzystaniem ciepłej i zimnej wody powoduje kurczenie się i rozluźnianie nie tylko naczyń krwionośnych, lecz także naczyń limfatycznych, a tym samym pompuje limfę, przyspieszając

Ciąg dalszy na str. 24.



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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka 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**

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)

**ALAB** *laboratoria*

oznacza wiarygodność

Zapraszamy do Punktu Pobrań

ul. Lekarska 2A w Radomiu

Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30

Tel.: 798763016

DOŚWIADCZONY PERSONEL**3000 BADAŃ W OFERCIE****ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ
NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.****BEZPIECZEŃSTWO
NASZYCH PACJENTÓW
JEST DLA NAS
PRIORYTETEM.**www.alablaboratoria.pl**OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH**

Naprzemienny prysznic zimną i ciepłą wodą

Ciąg dalszy ze str. 23.

proces detoksykacji organizmu i usprawniając dostarczanie substancji odżywczych do różnych części ciała. Ma na to wpływ również zwiększone pod wpływem zimna wytwarzanie czerwonych krwinek, które odpowiadają za odżywie-

nie i dotlenienie organizmu.

Oddziaływanie zimną wodą zwiększa również produkcję leukocytów, dzięki czemu hartujące kąpiele pod prysznicem podnoszą odporność tych, którzy je stosują. Zabiegi te podnoszą również krótkoterminowo napięcie tkanek, ciśnienie krwi i zwiększają filtrację

nerek. W efekcie w dniu, w którym bierze się naprzemienny prysznic zimną i ciepłą wodą, rośnie ilość wydalanego kwasu moczowego i mocznika, co wskazuje na zwiększony poziom oczyszczania organizmu.

Poza mobilizacją i wzmocnieniem układów naczyniowego (krwionośnego)

Jan Kopacz**LEK. PSYCHIATRA**Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15Radom,
ul. Skrajna 113
Mój Lekarz RadomRejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44

S/0333

Marek Paliński**specjalista psychiatra**przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

**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

ORTO-LIVE — JANIK —

F/0602

specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

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

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczeniak

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

oraz odpornościowego (limfatycznego) terapia zimną i ciepłą wodą oddziałuje również pozytywnie na układ nerwowy (m.in. pobudza oraz działa przeciwbólowo), perystaltykę jelit, przemianę materii, a także – co dla części osób jest najważniejszym efektem zabiegu – poprawia wygląd, napięcie i gładkość skóry, w związku z czym bywa stosowana w walce z cellulitem. Naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą poprawia też nastrój, łagodzi zmęczenie i redukuje stres.

Jak stosować naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą

Zabieg polega na cyklicznym kierowaniu na poszczególne części ciała strumienia raz zimnej, a raz ciepłej wody. Przydatne są więc głowice prysznicowe, które umożliwiają modyfikację siły oraz rozproszenia natrysku.

Zaleca się, aby brać naprzemienny prysznic ciepłą i zimną wodą rano, ewentualnie popołudniu. Wieczorem nie jest wskazany, ponieważ pobudza i może utrudniać zaśnięcie. Dlatego powinno się korzystać z tego zabiegu najpóźniej trzy godziny przed planowanym snem. Stosuje się go również po treningu, ponieważ rozluźnia mięśnie, zmniejsza ból związany z tzw. zakwasami

Dr n. med. **Michał Janik**
specjalista chirurgii ogólnej

ORTO-LIVE
— JANIK —



Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku. Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r. W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. Obecnie pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. Jego specjalnością jest chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.

Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.

Zajmuje się ponadto operacjami estetycznymi po chirurgicznym leczeniu otyłości. Wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, laseroterapii oraz przeszczepy włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Portfolio zabiegów:

- Dermatoskopia – badanie znamion skórnych z wykorzystaniem specjalistycznego dermatoskopu
- Dermatochirurgia – usuwanie zmian skórnych metodą chirurgiczną.

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:

- chirurgicznego leczenia otyłości / chirurgii bariatrycznej
- plastyki powłok brzusznych
- plastyki przepuklin przedniej ściany jamy brzusznej w tym pachwinowych
- operacji chorób dróg żółciowych (kamica i polipy pęcherzyka żółciowego)

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do przeszczepienia włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Laseroterapia:

- Resurfacing laserowy
- Poprawa napięcia skóry twarzy
- Redukcja rozstępów
- Leczenie blizn potrądzikowych
- Wspomaganie gojenia się blizn pooperacyjnych i pourazowych
- Usuwanie laserowe zmian skórnych

Skleroterapia zmian naczyńowych

Toksyna botulinowa

(okolica czoła, kurze łapki)

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

F/0595

oraz przyspiesza regenerację.

Zabieg rozpoczyna się od polania ciała ciepłą wodą (nie powinna parzyć), aby rozgrzać cały organizm. Polewanie ciepłą wodą powinno trwać około dwukrotnie dłużej niż zimną. Może to być na przykład 20 sekund, po których na 10

sekund zmienia się temperaturę wody na zimną, by po upływie tego czasu na kolejne 20 sekund wrócić do polewania się wodą ciepłą. Cały prysznic składa się z kilku takich serii.

Dokończenie na str. 26.

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

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

Naprzemienny prysznic zimną i ciepłą wodą

Dokończenie ze str. 25.

Cały zabieg kończy krótkie (3-5 sekund) polanie się zimną wodą (zamiast prysznica można na koniec oblać się zimną wodą z wiadra lub miski), po którym powinno nastąpić rozgrzanie organizmu na sucho (powrót do łóżka pod kołdrę

na kilka minut, wypicie czegoś ciepłego, masaż, ewentualnie parę energicznych ćwiczeń).

Metodologia nie jest jednoznaczna. Sugeruje się zarówno polewanie ciała od nóg w kierunku głowy, jak i właśnie od głowy w kierunku nóg. Jedną z metodologii zaleca polewanie się zimną wodą od stóp w kierunku głowy, a ciepłą od głowy w kierunku stóp. Niezależnie od obranej metody kluczowe jest jednak oddziaływanie na całe ciało (lub jego część) różnicą temperatur. Im większa różnica temperatur, tym lepszy efekt, ale wszystko powinno znajdować

się w granicach tolerancji i rozsądku. Polewanie ciepłą wodą stosuje się zawsze po polewaniu zimną i na odwrót. Dwukrotne polanie się zimną wodą nie wywołuje pożądanych reakcji i prowadzi do niepotrzebnego wyziębienia organizmu.

Wskazania do naprzemiennego prysznica ciepłą i zimną wodą:

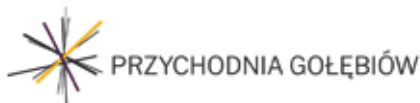
- profilaktyka przeciwprzeziębieniowa
- dolegliwości bólowe
- zmęczenie
- stres
- cellulitis
- bezsenność

Przeciwwskazania do naprzemiennego prysznica ciepłą i zimną wodą

- choroby serca i układu krążenia
- nadciśnienie lub skoki ciśnienia krwi
- anemia
- zbyt niska masa ciała
- przeziębienia i infekcje
- gorączka
- osłabienie, zawroty głowy, omdlenia
- podeszły wiek z licznymi chorobami towarzyszącymi

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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:

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

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008



ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom

www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

dermatolog, ginekolog-położnik, alergolog, pulmonolog, endokrynolog, kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog, radiolog, neurolog, kosmetolog, pediatra, radiolog, internista, urolog,

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

USG 3D/4D

USG-przeziemiączkowe

USG Doppler

USG położnicze i prenatalne

Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76.

Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.

Godziny otwarcia PN.-PT.: 9⁰⁰-20⁰⁰ Sobota: 9⁰⁰-14⁰⁰

Zapisy telefoniczne: **604 792 766**

e-mail: rejestracja@cmradom.pl

Hydro - Jet
suchy masaż wodny

Skaryszew

ul. Malczewskiego 23

tel. 696 785 769

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”



ul. Malczewskiego 1

(przy Kurii Diecezji Radomskiej)

26-610 Radom, zapraszamy

od pn-pt w godz. 15-19

tel./fax: **48 383 66 52,**

e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,

www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.

Poradnia jest otwarta dla wszystkich

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

ŚWIATOWY DZIEŃ DZIADKÓW I OSÓB STARSZYCH

W tym roku papież Franciszek ustanowił Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych. Obchody tego święta zostały wyznaczone na 4 niedzielę lipca, w okolicy wspomnienia Joachima i Anny, dziadków Jezusa. W tym roku hasłem przewodnim stały się słowa Pana Jezusa: „Ja jestem z tobą przez wszystkie dni” (por. Mt 28, 20). Obietnica, jaką Pan złożył uczniom, zanim wstąpił do Nieba, dziś powtarza także drogim dziadkom i babciom.

Jak napisał papież Franciszek w orędziu na ten dzień, „Pan zna każde z cierpień, jakich doświadczyliśmy w tym czasie. Jest blisko tych, którzy doświadczają bolesnego odsunięcia na bok; nasza samotność – która stała się jeszcze cięższą w czasie pandemii – nie jest Mu obojętna. Tradycja przekazuje, że także św. Joachim, dziadek Jezusa, był oddalony od swej wspólnoty, ponieważ nie miał dzieci; jego życie – tak jak życie jego małżonki Anny – było uważane za bezwartościowe. Jednak Pan posłał do niego anioła, by go pocieszył. Kiedy on, zasmucony, pozostawał poza bramami miasta, ukazał mu się Boży posłaniec, aby powiedzieć mu: «Joachimie, Joachimie! Wystuchaj! Pan Bóg twoją natarczywą modlitwą»”.



Pan dzisiaj wysyła nam swoich posłańców za pośrednictwem Słowa Bożego. Nie pozwala, aby go kiedykolwiek zabrakło w naszym życiu. Czytajmy każdego dnia kartę Ewangelii, módlmy się Psalmami, czytamy proroków! Będziemy wzruszeni wiernością Pana. Pismo pomoże nam także zrozumieć to, o co Pan prosi dziś w naszym życiu.

Papież Franciszek wskazał na trzy filary życia osobowego starszych: marzenia, pamięć i modlitwa. Prorok Joel wypowiedział kiedyś tę obietnicę:

„starczy wasi będą śnili, a młodzieńcy wasi będą mieli widzenia” (Jl 3,1). Przyszłość świata znajduje się w tym przymierzu pomiędzy młodymi i starszymi. Kto, jeśli nie młodzi może przyjąć marzenia starszych i nieść je dalej?

Marzenia są splecione z pamięcią. Jak wiele nowe pokolenia mogą się nauczyć od starszych. Zadaniem dziadków jest upamiętnianie minionych lekcji historii świata, narodu i rodziny.

Wreszcie: modlitwa. Jak powiedział kiedyś Papież Benedykt, święty starzec, który wciąż modli się za Kościół i dla niego pracuje: „modlitwa osób starszych może chronić świat, pomagając mu w sposób być może bardziej skuteczny, niż wysiłki tak wielu”. Powiedział to prawie na koniec swego pontyfikatu w 2012 r. To piękne. Modlitwa osób starszych jest bardzo cennym źródłem: jest płucem, bez którego Kościół i świat nie mogą się obyć. Aby każdy z nas nauczył się powtarzać wszystkim, a zwłaszcza najmłodszym, te słowa pocieszenia, które dziś usłyszeliśmy skierowane do nas: „Ja jestem z tobą przez wszystkie dni”.

Ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny duszpasterz służby zdrowia.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30.

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - niedziela i uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

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

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej: niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30.

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30.

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Najbliższe wydarzenia DSZ

6-13 sierpnia - Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę

3-5 września - spotkanie integracyjne Służby Zdrowia (Zakopane)



PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

ZWIERZ nam się

JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orłaj Iwowskich 7, Radom

tel. 600 100 475

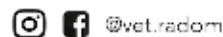
tel. 602 296 207

GODZINY OTWARCIA

pon.-pt. 9:00 - 19:00

sob. 9:00 - 14:00

niedz. i święta dyżur telefoniczny



W/0368



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

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/0006

APTEKA

Radostaw Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

**Technik
farmaceutyczny
poszukuje pracy
w aptece**

tel. 790 632 703

Y/0409