

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Powitanie z jesienią

Jak głosi przysłowie ludowe „Czego lipiec i sierpień nie dowarzy, tego wrzesień nie dosmaży”. Wrzesień 2019 roku był rekordowo ciepły. Ubiegły 2020 rok uplasował się na drugim miejscu na liście najcieplejszych w historii pomiarów. Niestety w tym roku o rekordach możemy zapomnieć.

Jak co roku wrzesień to miesiąc utrwalania zapachów i smaków lata. Spiżarnie zapełniają się domowymi przetworami. Śliwki, jabłka, papryka, pomidory, grzyby, kapusta – po odpowiedniej obróbce, pakowane do butelek i słoików, trafiają na półki i czekają na swój czas. Wszak wrzesień to czas zbiorów i przygotowywania zapasów na zimę. Coraz więcej osób zwraca uwagę

na jakość jedzenia. Chcemy jeść smacznie i zdrowo. A jak wiadomo, najlepsze to zawsze to, co sami przygotowujemy. Przede wszystkim dlatego, że mamy wpływ na cały proces produkcji: od wyboru surowca aż do zamknięcia butelek czy słoików.

Pogoda nas za bardzo nie rozpieszcza, ale nie ma co narzekać, tylko odpowiednio się ubrać i ruszać na randki z rozpoczynającą się jesienią. Warto już od pierwszych jej dni dać się zaprosić do parku czy lasu, aby móc się cieszyć bogactwem kolorów, w które ubrana jest polska jesień.

Zapraszając do lektury 310. numeru Zdrówka, zachęcam do wypraw na spotkania z jesienią.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Nowotwory głowy i szyi

Czytaj na stronie 4.

Smartfony

Czytaj na stronie 6.

Przesilenie jesienne

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – śliwki

Czytaj na stronie 12.

Co warto jeść, gdy masz anemię?

Czytaj na stronie 16.

Czy zapalenie ucha środkowego musi boleć?

Czytaj na stronie 18.

FOMO

Czytaj na stronie 20.

Psychiatria dziecięca w Polsce

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, 7, 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, 18, 19
Pediatria – str. 26
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 15, 22
Reumatologia – str. 14

Stomatologia – str. 12, 13
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. 27

APTEKI

– str. 14, 28
WETERYNARZ – str. 28

INNE

– str. 4, 15, 23, 28

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 Żrebiec 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

IX EUROPEJSKI TYDZIEŃ PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW GŁOWY I SZYI 20-24.09.2021



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

NOWOTWORY GŁOWY I SZYI

Pozostań czujny. Nie ignoruj objawów w czasie pandemii covid-19.

Radomskie Centrum Onkologii po raz kolejny dołączyło do kampanii

Zrozumieć Nowotwory Głowy i Szyi. W dniach 20-24 września 2021 roku odbędzie się IX Europejski Tydzień Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi pod hasłem: **Nowotwory Głowy i Szyi: Pozostań czujny. Nie ignoruj objawów w czasie pandemii COVID-19.**

W ramach tej kampanii społecznej po raz kolejny w polskich szpitalach

i przychodniach prowadzone będą bezpłatne badania i działania edukacyjne mające na celu zwiększyć świadomość opinii publicznej.



Dr n.med. Robert Bibik specjalista radioterapii onkologicznej, specjalizuje się w leczeniu nowotworów głowy i szyi w Radomskim Centrum Onkologii.

W dniach 20-24 września 2021 r. Radomskie Centrum Onkologii zaprasza na bezpłatne badania profilaktyczne osoby w wieku 40-65 lat. Zapisy pod numerem telefonu 48 377 90 20.

**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

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

K/0070

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

NZOS 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 TELEFONICZNE
codziennie w godz 8-18

☎ **48 360 74 52, 600 766 982**

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

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

Do specjalisty powinny zgłosić się zwłaszcza osoby, które zauważyły u siebie niepokojące objawy. Jeżeli **co najmniej jeden** z poniższych symptomów, utrzymuje się dłużej niż **przez trzy tygodnie** jest to wskazaniem do wizyty lekarskiej

- ból języka,
- nieleczone owrzodzenie jamy ustnej i/lub czerwone lub białe plamy w jamie ustnej,
- ból gardła,
- utrzymująca się chrypka,

• ból i/lub trudności w połykaniu,

- guzek na szyi,
- jednostronna niedrożność nosa i/lub krwawienie z nosa.

Badania profilaktyczne zapewniają wczesną wykrywalność i szybkie wdrożenie leczenia, a co za tym idzie – możliwość powrotu do zdrowia. Największą zaletą badań realizowanych w ramach Programu jest krótki czas oczekiwania na wizytę i brak konieczności posiadania skierowania.

W Polsce akcja prowadzona jest przez Polskie Towarzystwo Nowotworów Głowy i Szyi - instytucję, skupiającą specjalistów z wielu dziedzin medycyny prowadzących opiekę nad chorymi z nowotworami głowy i szyi.

Radomskie Centrum Onkologii bierze udział w kampanii po raz czwarty.

Jednocześnie przypominamy, że do lekarza onkologa nie potrzeba skierowania i wszelkie niepokojące objawy warto skonsultować ze swoim lekarzem rodzinnym, lekarzem specjalistą lub onkologiem.

Medyczna Szkoła Policealna TWP

Daj sobie szansę i zapisz się już dziś!

ZAWODY MEDYCZNE

poszukiwane
na rynku pracy:

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

Czasne 0-31!



www.twp.radom.pl
fb/TWPRadom

48/362-26-28

Smartfony



Jesienna aura nie sprzyja spacerom i aktywności fizycznej, więc coraz więcej osób spędza czas przed telewizorem, komputerem czy tabletem. To dobry pretekst, aby poruszyć tę problematykę z punktu widzenia logopedy.

Postęp technologiczny sprawia, że współcześnie nie wyobrażamy sobie życia bez mediów. Obok tradycyjnych urządzeń takich jak telewizor czy komputer powszechne w użyciu są również urządzenia mobilne: smartfony czy tablety. Stąd też coraz większa popularność metaforycznych określeń o pejoratywnym wydźwięku: „smoczki XXI wieku” czy „niepełnosprawność naszych czasów”. Tymczasem zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdro-

wia (WHO) dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie powinny mieć kontaktu z urządzeniami cyfrowymi (w tym także nie powinny oglądać telewizji, nawet włączonej w tle).

Z logopedycznego punktu widzenia popartego badaniami naukowymi oraz doświadczeniem konsekwencje zbyt wczesnego i częstego korzystania z urządzeń cyfrowych są ogromne. Do najczęściej spotykanych należą: opóźniony rozwój mowy, trudności w zakresie rozumienia mowy i emocji, problemy z koncentracją. Do niepokojących objawów należy dołączyć nadpobudliwość, pogorszenie jakości snu, agresję czy płacz. Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych wpływa także na relacje i interakcje z innymi osobami, co jest podstawą nauki funkcjonowania w społeczeństwie. Jak podkreślają psychologowie i terapeuci, zmienia się funkcjonowanie najmłodszych dzieci nie tylko w rodzinie, ale i właśnie w społeczeństwie. Pojawiają się nowe formy zachowań i komunikacji. Oprócz oczywistych problemów z komunikacją, mowa dzieci charakteryzuje

się ubogim zasobem słownictwa, problemami z wyrażaniem emocji, trudnościami w szkole w zakresie gramatyki i fleksji. Oprócz deficytów z zakresu mowy zauważa się problemy z doświadczeniem świata zmysłami, kreatywnością oraz samokontrolą. Do innych skutków można też zaliczyć deficyty ruchowe i sensoryczne, wady postawy, wady wzroku, otyłość i coraz popularniejsza tzw. „smarfonowa szyja”, czyli zespół objawiający się bólem karku, głowy i drętwieniem rąk.

Współczesna rzeczywistość nie pozwoli oczywiście na całkowite zrezygnowanie z urządzeń cyfrowych. Czas pandemii pokazał nam, że bez środków masowego przekazu nie byłibyśmy w stanie funkcjonować i komunikować się podczas izolacji. Warto jednak rozsądnie planować czas spędzany na takich aktywnościach. W każdym przypadku korzystanie przez dzieci z urządzeń elektronicznych powinno przebiegać wg ustalonych zasad pod nadzorem rodziców i przy skrupulatnie mierzonej ilości. Nie należy udostępniać urządzeń przed snem, bo może to powodować problemy z zasypianiem i wpływać na jakość snu. Tablety nie mogą być też formą nagrody dla dziecka, np. za jedzenie, dobre oceny, właściwe zachowanie. To wzmacnia chęć korzystania z nich i sprawia, że stają się atrakcyjniejsze.

My, logopedzi, przypominamy, że dzieci uczą się mowy poprzez naśladowa-

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

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

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

R/0397

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

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

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

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

nie i kontakt z żywym słowem. Aby dziecko rozwijało się prawidłowo i harmonijnie, konieczna jest stymulacja wszystkich zmysłów. Warto zasygnalizować, że problem nadużywania urządzeń elektronicznych dotyczy także dorosłych i osób w starszym wieku. Dla tych grup wiekowych nadmierna stymulacja również ma swoje konsekwencje, m.in. dla mózgu i jego prawidłowego funkcjonowania. Spotykamy się z innymi, cieszymy się sobą i doświadczamy świata wszystkimi zmysłami. Bawmy się dobrze i mądrze.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości warto skonsultować się ze specjalistą.

W ramach usług SODiR PZG odbywają się terapie psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, a także badania słuchu i konsultacje laryngologiczne. **Wszystkie świadczenia i usługi realizowane są w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.**

Karolina Łuszczczyk
neurologopeda

CENTRUM MEDYCZNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



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-przeciemniaczkowe
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



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



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 NFZ
W RAMACH
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 Warnkego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

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

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

Poradnia Laryngologiczna

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

Zaopatrzenie w środki wspomagania 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.
- Wzmocnianie 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



**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

Przesilenie jesienne

Przesilenie jesienne to zespół wielu objawów psychicznych i fizycznych, które są związane z nagłymi zmianami pogodowymi. Pojawiają się one u osób, które mają mniejszą zdolność adaptacji do zmieniających się warunków

atmos-

ferycznych. Co to jest jesienne przesilenie? Jakie są jego objawy? Jakie są sposoby na jesienne przesilenie?

Jesienne przesilenie to nie choroba, lecz zespół charakterystycznych objawów osłabienia organizmu, które są związane ze zmieniającymi się warunkami pogodowymi. O jesiennym przesileniu można mówić, gdy objawy te utrzymują się krótki czas. Jeśli jednak na złe samopoczucie skarżymy się dłużej niż kilka tygodni, należy poszukać innej przyczyny takiego stanu.

Przyczyny

Zmienne warunki pogodowe: zachmurzenia, ciągłe opady deszczu, niższa temperatura i wcześniej zapadający zmrok to nie jedyne przyczyny pogorszenia samopoczucia. Po boga-

tym w warzywa i owoce lecie sięgamy po kaloryczne, tłuste i ciężkostrawne potrawy, które sprawiają, że czujemy się zmęczeni i ociężali. Rzadziej niż latem przebywamy na świeżym powie-



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

trzu, a niewystarczająco dotleniony organizm gorzej znosi nagłe zmiany pogody.

Jednak najczęstszym czynnikiem, który wpływa na pogorszenie stanu zdrowia, jest mniejsza niż latem ilość światła. Jego deficyt doprowadza do choroby zwanej SAD (Seasonal Affective Disorder). Jest to choroba afektywna sezonowa, znana powszechnie jako depresja sezonowa. Najczęściej jej przyczyną jest krótszy dzień i zmniejszona ilość światła słonecznego, a objawami rozdrażnienie, ospałość, brak motywacji i apatia. Choroba afektywna występuje częściej u ludzi młodych (między 20 a 30 rokiem życia). Bardziej narażone są na nią kobiety.

Objawy

Objawy jesiennego przesilenia to przede wszystkim objawy psychiczne, które przypominają objawy depresji, tj: nieuzasadnione przygnębienie, apatia, drażliwość, lęk, wahania nastroju, brak motywacji do działania. Najczęstsze objawy fizyczne to: wzmożony apetyt (jedzeniem staramy poprawić sobie nastrój) lub odwrotnie, utrata smaku i apetytu, osłabienie organizmu i związany z tym brak energii, senność, problemy ze snem, a u kobiet nasilają się objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Dokończenie na str. 10.

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

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

BTL EMSELLA™

**POWIEDZ NIE
INKONTYNENCJI**

Przełomowa technologia HIFEM®
(High Intensity Focused
ElectroMagnetic technology)
reprezentuje nową kategorię
nieinwazyjnego leczenia
nietrzymania moczu.



BEZ KONIECZNOŚCI
ZDEJMOWANIA ODZIEŻY



95% ZADOWOLONYCH
PACJENTÓW



NIEINWAZYJNA



NOWOŚĆ



LIDER NA RYNKU LASERÓW I URZĄDZEŃ DO MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
BTL Polska Sp. z o.o. ul. Leonidasa 48, 00-259 Warszawa, tel. 22 667 02 76, btlinfo@btlnet.pl, www.btlnet.pl

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



nowootwarty

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/>

Przesilenie jesienne

Dokończenie ze str. 9.

Jednak najbardziej charakterystycznymi objawami depresji sezonowej są utrata dotychczasowych zainteresowań, które stanowiły źródło satysfakcji oraz niechęć do jakichkolwiek kontaktów towarzyskich.

Ogólne osłabienie i spadek odporności sprzyjają zakażeniom górnych dróg oddechowych. Wówczas pojawiają się: katar, ból gardła, kaszel, chrypka i podwyższona temperatura.

Jak sobie z nim radzić?

Przede wszystkim należy zadbać o skomponowanie właściwej, energetycznej diety. W związku z tym w jesiennym jadłospisie powinny zna-

leżać się świeże warzywa i owoce. Dla zwiększenia odporności niezbędne są witaminy z grupy B, odpowiadające za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Dostarczają ich produkty pełnoziarniste, kasze, ciemny ryż, a także kiełki i rośliny strączkowe. W jesienne



dni można sobie pozwolić na odrobinę czekolady, która jest bogata w żelazo

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

pielęgniarstwo
pielęgniarstwo 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

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 DOBĄ 509 514 811**

„ZAWSZE PRZY TOBIE,, Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydłowieckiego.

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

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

SŁUCHMED

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

i magnez – pierwiastek, który pomaga łagodzić stres i poprawić koncentrację.

Należy pamiętać o przyjmowaniu 2,5 l płynów dziennie, nie tylko w postaci wody mineralnej, lecz także herbat ziołowych, zup warzywnych czy świeżo wyciskanych soków.

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebuje odpowiedniej dawki ruchu. W czasie wykonywania ćwiczeń dochodzi do regulacji pracy serca, układu krążenia i stymulacji trawienia. Jednak co najważniejsze, ćwiczenia regulują oddech, tonizują nasz układ nerwowy.

Jakie choroby ulegają zaostrzeniu jesienią?

- choroby gośćcowe
- choroba wieńcowa
- choroby alergiczne
- padaczka
- nieżyty nosa, gardła, krtani
- grypa
- choroby psychiczne

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

RODZINA



**MARSZ
DLA ŻYCIA
I RODZINY**

Zaproszenie

Serdecznie zapraszamy na
IX Marsz dla Życia i Rodziny,

który odbędzie się

26 września.

**Spotkajmy się
we wspólnocie ludzi,
których łączy
troska o rodzinę
i życie każdego człowieka.**

Tegoroczne hasło Marszu

**„Tato – Bądź,
prowadź, chroń!”**

wskazuje na niezastąpioną
rolę ojca w życiu rodziny.

Promujemy wartość rodziny,

promujemy

wartość ojcostwa!

Bądźmy tego dnia razem!

**Program Marszu – 26 września 2021
(niedziela)**

15.00 – Msza święta w kościele św. Jana
(Fara) ul. Rwańska

16.00 – Rozpoczęcie Marszu i przejście
ulicami: Rwańską, Żeromskiego

17.00 – Finał Marszu i festyn rodzinny
na Placu Corazkiego przed Urzędem Miejskim: liczne zabawy i atrakcje dla rodzin, konkursy, poczęstunek, promocja życia i rodziny, sesje zdjęciowe z alpakami

Komitet Organizacyjny Radomskiego Marszu dla
Życia i Rodziny

Radom, ul. Malczewskiego 1, tel. 48 340 62 35

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

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

ortodontalek.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 – śliwki

Owoce śliwki mają wiele cennych właściwości. Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet poprawiają humor. Pod względem wartości odżywczych oraz zawartości witamin i błonnika bogatsze są śliwki suszone, jednak mają one pięć razy więcej kalorii niż śliwki surowe. Jakie jeszcze właściwości mają śliwki?

Śliwki poprawiają apetyt i działają korzystnie na trawienie. Zapobiegają zaparciom, a tym samym zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego. Dobroczynne właściwości śliwek uznają nawet lekarze. Nic zatem dziwnego, że wyciąg z tych owoców wykorzystywany jest do produkcji leków: wchodzi m.in. w skład wielu preparatów przeciw zaparciom.

Właściwości przeczyszczające śliwek

Te korzystne dla układu pokarmowego właściwości śliwki zawdzięczają dużej zawartości pektyn (rodzaj błonnika). Razem z kwasami organicznymi, winowym i jabłkowym, pektyny działają jak miotła na przewód pokarmowy i gromadzący się w komórkach tłuszcz oraz cholesterol. Najbardziej wartościowe pod tym względem są węgierki i renklody. Śliwki suszone zawierają 5 razy więcej błonnika (7,1 g w 100 g) niż śliwki surowe (1,4 g).

Wartość odżywcza i kaloryczność

Wszystkie śliwki mają podobne wartości odżywcze, ale różnią się ilością kalorii. Świeże śliwki mają około 46 kcal w 100 g. Średnia ilość węglowodanów w takiej porcji owoców wynosi od 12 do 14,6 g. Chociaż śliwki nie są bogate w witaminę C, dzięki jednoczesnej zawartości witaminy A i rzadko wystę-

pującej w owocach witaminie E, uznawane są za cenne przeciwutleniacze. Tym skuteczniejsze, że zawierają też tak ważne składniki mineralne jak: potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor. Śliwki mają sporo witamin z grupy B, dlatego od wieków cieszą się opinią owoców wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie. Działanie antyoksydacyjne wzmagają w śliwkach, szczególnie w ich ciemnych odmianach, polifenole, w tym katechiny i kwas chlorogenowy. Dzięki tym związkom dieta obfitująca w śliwki wpływa antynowotworowo oraz przeciwmiażdżycowo.

[...]

Właściwości lecznicze kory śliwek

Wartościowe są nie tylko same śliwki, ale nawet kora drzew. Wyciąg z kory śliwy afrykańskiej od dawna stosowany jest w leczeniu schorzeń prostaty (przerostu gruczołu krokowego). Najnowsze badania naukowe wykazały, że podobne właściwości ma także kora naszych polskich śliw. Z innych zalet słynie śliwka japońska, o nazwie umeboshi. Wyciąg z jej miąższu zakwasza mocz, co zapobiega bakteryj-

**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



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



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

nym zakażeniom pęcherza moczowego. Koncentrat tych śliwek można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Więcej błonnika, witaminy A i... kalorii

Śliwki suszone są pod pewnymi względami znacznie cenniejsze niż świeże. Ich susz jest bowiem pięć-krotnie bogatszym źródłem witaminy A (1606 j.m. w 100 g) i błonnika niż świeże owoce. Ze względu na wyjątkowe bogactwo żelaza oraz fosforu suszone śliwki są zalecane wegetarianom. Znanne są też ze swoich właściwości oczyszczających. Systematyczne jedzenie 3 suszonych śliwek dziennie lub picie szklanki kompotu z suszu ureguje pracę przewodu pokarmowego. Dzieje się tak dzięki dużej zawartości substancji balastowych, czyli pektyn. Niestety suszone śliwki są ponad 5 razy bardziej kaloryczne niż świeże – śliwki suszone z pestką zawierają aż 267 kcal w 100 g (dane Instytutu Żywności i Żywienia). Dlatego jedzmy je z umiarem.

Odmiany śliwek i ich zastosowanie

Na świecie występuje ponad 6000 odmian śliwy domowej, zwanej *Prunus*

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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**

domestica. Wszystkie są krzyżówkami dzikich śliwek: lubaszk (mirabelki), ałyczki i tarniny. To właśnie ich owoce, rosnące w Europie już w czasach neolitu, tak zafascynowały ogrodników z Bliskiego Wschodu, że udało im się uzyskać z nich odmiany jadalne. Owoce stały się większe, słodsze i smaczniejsze. Dopiero w takiej postaci trafiły na europejskie stoły, co jest zasługą Greków i Rzymian. Z Półwyspu Apenińskiego szybko rozprzestrzeniły się na cały kontynent, trafiając nie tylko do dworskich, ale i wiejskich ogrodów.

W kuchni śliwki są niezastąpione. Oprócz popularnych kompotów, dżemów, marmolad oraz powideł, ciast, sorbetów, pierogów i knedli można zrobić z nich również marynaty i sosy do wędlin.

Dokończenie na str. 15.

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

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

J/0284

N/0290

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16



INFANT

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez **VIGO**

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



helping people move on

AP/0643

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

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

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

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

tel.: 785 195 076

R/0286

Bogactwo natury – śliwki

Dokończenie ze str. 13.

Ze względu na kształt oraz wielkość owoców śliwki dzielą się na mirabelki, renklody, węgierki, śliwki okrągłe, jajowate i owalne. Drugi podział to odmiany deserowe oraz te, które nadają się idealnie do robienia przetworów. Do deserowych odmian należą renklody: althana, zielona i ulena oraz węgierki: włoska, zwykła, łowicka oraz inne odmiany, takie jak: herman, kirka, brzoskwinia i Królowa Wiktorii.

Wiele z tych odmian, jak węgierka zwykła czy renkloda zielona, należą również do owoców, z których można przygotowywać pyszne powidła, dżemy albo kompoty. Odmianą nadającą się wyłącznie do robienia przetworów jest niezwykle popularna we Francji, a niedoceniana u nas mirabelka.

Ze śliwek przygotowuje się też znane trunki, np. polską śliwowicę i taniówkę czy bałkańską rakiję.

Uwaga na trujące pestki śliwek!

Przy wyborze śliwek na przetwory bardzo ważne jest to, czy miąższ łatwo oddzieli się od pestki. Pestki zawierają bowiem trującą dla organizmu amigdalinę – związek, którego jednym ze składników jest kwas pruski. Bezpieczniejsze dla nas są więc owoce, które łatwo oddają stwardniałe środki.

Śliwki dobre na trawienie

Jeśli dodamy suszoną śliwkę do ciężkostrawnych potraw, takich jak bigos czy pieczeń, poprawimy ich smak i nie będzie nam dokuczała niestrawność. Dzieje się tak dzięki zawartym w tych owocach związkowi zasadotwórczym, neutralizującym nadmiar kwasów trawiennych.

Śliwki suszone – domowy sposób

Śliwki można suszyć samemu. Nadają się do tego jedynie bardzo dojrzałe węgierki, których skórka przy szypułce zaczyna się lekko marszczyć. W domowych warunkach suszymy owoce po zanurzeniu ich na minutę we wrzątku, aby skórka stała się delikatniejsza. Rozkładamy je na sitach i przez dobę suszymy w piekarniku w temp. 60 st. C. Potem dosuszamy w przewiewnym miejscu przez kolejne 24 godziny.

Co za dużo, to niezdrowo

Jeśli jemy śliwki rzadko albo przeciwnie – raczymy się nimi zbyt obficie, możemy mieć wzdęcia lub rozwolnienie. Podobnie może działać też kompot z tych owoców pity w dużych ilościach. Najlepiej jeść codziennie po kilka sztuk, wtedy nie narażamy się na dolegliwości trawienne.

Autorki: Monika Majewska, Iwona Krupa

Źródło: poradnikzdrowie.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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

503 849 387

Y/0328

REHABILITACJA

ZDROWIE

ZDROWIE I URODA

ZDROWIE I URODA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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

Co warto jeść, gdy masz anemię?

Anemia ma różne przyczyny i różne objawy. Najczęściej spowodowana jest niedoborem żelaza – wówczas konieczne jest uzupełnienie tego pierwiastka, zarówno za pomocą suplementacji, jak i odpowiedniej diety. Co warto jeść, jeśli masz anemię lub skłonności do anemii, by odbudować poziom żelaza w organizmie?

Istotą anemii jest zmniejszenie liczby erytrocytów (czerwonych ciałek krwi) bądź stężenia hemoglobiny we krwi (przy prawidłowych wartościach erytrocytów). Objawy anemii – zwłaszcza zmęczenie, które nie ustępuje po odpoczynku, silne osłabienie, wypadające włosy czy bladość skóry i kołatanie serca – są dość charakterystyczne, jednak wiele osób często je lekceważy, przypisując niezdrowemu trybowi życia, monotonnej diecie czy ciągłemu stresowi.

Jakie dają objawy i jak ją leczyć?

Tymczasem anemii nie wolno bagatelizować – niedostatek hemoglobiny, do jakiego dochodzi w przebiegu anemii, może być groźny, gdyż hemoglobina przenosi tlen, konieczny dla prawidłowej pracy wszyst-

kich komórek, w tym serca i mózgu, które są wyjątkowo wrażliwe na niedotlenienie. Chorobę tę można potwierdzić za pomocą prostego badania krwi – zwykle wystarczy wykonać morfologię, na podstawie której lekarz może stwierdzić niedokrwistość, niekiedy konieczne jest również oznaczenie poziomu żelaza we krwi lub poziomu ferrytyny.

Anemię trzeba leczyć – sposób leczenia zawsze ustala lekarz. Zazwyczaj konieczna jest suplementacja preparatem żelaza, a także uzupełnienie diety w określone produkty – takie, które zawierają żelazo bądź ułatwiają przyswajanie tego pierwiastka przez organizm.

Produkty, które pomogą walczyć z anemią

1. Wątróbka

Wątróbka wieprzowa to jedno z najlepszych źródeł łatwo przyswajalnego żelaza – w 100 g jest go nawet 18 mg. W wątróbce drobiowej, cielęcej czy wołowej jest go mniej – 5-10 mg w 100 g produktu.

2. Kakao w proszku

Sproszkowane kakao ma szereg właściwości odżywczych i jest bogate w cenne składniki, w tym w żelazo – w 100 g kakao jest go ok. 18 mg.

3. Mięso i wędliny

Najwięcej żelaza jest w nerkach cielęcych i wieprzowych (5-10 mg w 100 g produktu). Nieco mniej (2-5 mg na 100 g produktu) zawiera go mięso wołowe, cielęce, baranie, a także wędliny z wołowiny oraz kabanosy.

4. Szipinak

Szipinak zawiera sporo żelaza, które jednak jest słabo przyswajalne. Warto go jeść przy anemii z innego powodu: jest bogatym źródłem kwasu foliowego, który jest niezbędny w diecie osób z niedokrwistością.

5. Natka pietruszki

W 100 g natki pietruszki jest 5 mg żelaza i 177 mg witaminy C, która ułatwia jego wchłanianie – mając anemię, warto więc dodawać ją do zup, past kanapkowych czy do sałatek.

6. Nasiona strączkowe

Przy anemii warto jeść nasiona strączkowe – np. soię (w 100 g soi jest 5-10 mg żelaza), fasolę lub soczewicę.

7. Produkty pełnoziarniste

Osobom z anemią zalecane są również produkty z mąki z pełnego przemiału – pełnoziarniste pieczywo, makarony oraz kasze.

8. Jaja kurze

Mając anemię, należy również uwzględnić w swojej diecie jajka kurze – jeżdząc je na twardo, miękko, w postaci jajecznicy czy jajek sadzonych. Szczególnie cenne są żółtka (w 100 g żółtek znajduje się nawet 10 mg żelaza).

9. Ryby

Ryby to także cenne źródło żelaza (w 100 g rybiego mięsa jest od 2 do 10 mg).

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

okodora.wmgwop.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**

tego pierwiastka). Warto więc sięgać po nie przynajmniej dwa razy w tygodniu – zarówno po ryby świeże, jak i po przetwory z ryb – wybierając ryby ze sprawdzonych źródeł.

10. Orzechy, nasiona i pestki

Orzechy włoskie, laskowe, ziemne czy pekan, mak, zarodki pszenne, soja, pestki dyni, pestki słonecznika – warto po nie sięgać, mając anemię, zawierają bowiem sporo żelaza (5-10 mg na 100 g). Cennym źródłem tego pierwiastka są również płatki kukurydziane wzbogacane w żelazo i w witaminę C – jest w nich aż 18 mg żelaza na 100 g produktu.

11. Buraki i sok z buraków

Przez lata sądzono, że jedzenie buraków pomaga wyleczyć anemię. To nieprawda: buraki i sok z nich zawierają niewiele żelaza (w 100 g buraków jest go 1,7 mg), w dodatku jest ono słabo przyswajalne. Buraki mają jednak właściwości krwiotwórcze, dlatego warto uwzględnić je w diecie obok innych produktów polecanych przy anemii.

12. Owoce bogate w witaminę C

By zawarte w produktach spożywczych żelazo dobrze się wchłaniało, niezbędne są duże ilości witaminy C. Dlatego właśnie do mięsa lub ryby zawsze trzeba dodać surówkę. Warto sięgać również po owoce bogate w witaminę C – takie jak kiwi, czarna porzeczka, cytrusy.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

**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. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Czy zapalenie ucha środkowego musi boleć?

Ból to czynnik, który zmusza pacjenta do odwiedzenia lekarza laryngologa. Ale zdarza się, że stan zapalny ucha środkowego wcale nie musi się nim objawiać. W przypadku przewlekłego zapalenia objawem jest pogorszenie się słuchu. Należy więc udać się niezwłocznie do otolaryngologa i podjąć leczenie.

Stan zapalny ucha środkowego występuje najczęściej u dzieci do drugiego roku życia (później zachorowalność spada), rzadziej u dorosłych. Rozróżniamy zapalenie ostre i przewlekłe.

Czynniki wpływające na zapalenie ucha:

- odmienna budowa anatomiczna ucha u dziecka,
- dość częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- przerost migdałka gardłowego,
- przewlekłe stany zapalne w obrębie górnych dróg oddechowych,



- rozszczep podniebienia,
- alergia.

Zapalenie ucha środkowego może być podzielone na trzy grupy.

1. Ostre zapalenie ucha środkowego

Okresy jesienno-zimowe i zimowo-wiosenne sprzyjają zapaleniu ucha środkowego, któremu towarzyszy infekcja górnych dróg oddechowych. Zakażenie najczęściej przechodzi do jamy bębenkowej z nosa i nosogardła.

Rozróżniamy dwa typy zapalenia

ucha: wirusowe i bakteryjne. Towarzyszą im silne pulsujące bóle ucha, głowy oraz wysoka gorączka połączona ze złym samopoczuciem, brakiem apetytu i wymiotami. Lekarz w badaniu endoskopowym potwierdzi rozpoznanie zapalenia ucha środkowego. Dość często zapalenie rozwija się równolegle z infekcją grypową.

2. Przewlekłe zapalenie ucha środkowego

Jest to długotrwały proces zapalny struktur ucha środkowego. Może występować zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Dzięki lepszym metodom diagnostycznym i skuteczniejszemu leczeniu ostrych stanów zapalnych ucha obecnie obserwujemy spadek przypadków zapaleń przewlekłych. Przewlekły stan zapalny prowadzi do uszkodzenia struktur ucha. Objawia się zwykle nawracającym lub stałym wyciekami z ucha o charakterze śluzowo-ropnym, ubytkiem błony bębenkowej, stopniowym pogorszeniem słuchu.

**Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
SPECJALISTA NEUROLOG**

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa**tel. 601-497-118**
www.jsmista.pl

N/0663

**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

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

Czynnikami predysponującymi do tego schorzenia są przewlekłe stany zapalne w obrębie górnych dróg oddechowych (np. zapalenie zatok), niedobory odporności, przerost migdałka gardłowego u dzieci. Przewlekłe zapalenie ucha środkowego może dawać groźne dla zdrowia powikłania, dlatego też diagnostyka i leczenie muszą odbywać się pod kontrolą laryngologa. Zatem nawet jeśli ucho nie boli, ale gorzej słyszysz, konieczna jest konsultacja laryngologiczna.

3. Wysięgowe zapalenie ucha środkowego

Problem dotyczy najczęściej dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Wysięgowe zapalenie ucha środkowego może być powikłaniem ostrego zapalenia ucha lub infekcji górnych dróg oddechowych i ustąpić samoistnie po kilku tygodniach. Może przejść w stan przewlekły, trwający kilka miesięcy i być spowodowane przerostem migdałka gardłowego, nawracającymi zakażeniami górnych dróg oddechowych, rozszepem podniebienia, alergią.

Wysięgowe zapalenie ucha środkowego to skutek zmniejszonego ciśnienia w jamie bębnekowej i gromadzenia się w niej płynu. Powoduje to przewodzeniowe upośledzenie słuchu.

Zapalenia ucha środkowego nie należy lekceważyć. Może ono prowadzić do nieodwracalnych skutków.

Poradnia Specjalistyczna

Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113

Na pacjentów oczekują wybitni

specjaliści:

dr Krystyna Budzynowska – laryngolog,
otolaryngolog

dr n. med. Wojciech Chlebny – laryngolog,
otolaryngolog

Zapisy: tel. 694 880 044

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]



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów

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 Dworżańska

**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

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

Y/0622

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIA

ZDROWIE

ORTOPEDIA

ADAM KRAJEWSKIspecjalista 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

FOMO – sprawdź, czy jesteś uzależniony od dostępu do informacji

FOMO – z języka angielskiego: „fear of missing out” znaczy mniej więcej tyle, co przeraźliwy strach przed tym, że ominiemy ważną informację czy wydarzenie. W dobie stałego dostępu do internetu i mediów społecznościowych jest to coraz częściej występujące zjawisko wśród użytkowników urządzeń mobilnych. Sprawdź, czy masz syndrom FOMO.

FOMO dotyka w szczególności osoby młode, które nie pamiętają już życia „przed epoki internetu”. Zjawisko to jest więc wynikiem skoku cywilizacyjnego ostatnich lat. Obserwujemy je głównie przez dynamiczny rozwój mediów społecznościowych.

Syndrom FOMO – objawy

FOMO to obawa przed tym, że coś może nam umknąć. Jest to też strach przed przegapieniem ważnego wydarzenia, które jest ważne dla świata, społeczeństwa, a my w nim nie uczestniczymy.

Osoba cierpiąca na FOMO nie może właściwie określić, co przegapia i jaka jest realna przyczyna powstałego lęku. Nie wiąże się on przecież z bezpośrednim zagrożeniem, ale jest bez wątpienia uczuciem negatywnym. Rozładowuje się dopiero, gdy osoba z FOMO sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem.

– Psychologowie bacznie obserwują to zaburzenie, chociaż warto zaznaczyć, że nie jest to jednostka chorobowa, gdyż nie jest ona wpisana ani do amerykańskiego ani europejskiego rejestru chorób psychicznych. FOMO objawia się nerwowym zerkaniem na smartfona, poczuciem dyskomfortu i strachu, kiedy nie jesteśmy „na bieżąco” – wyjaśnia psycholog Igor Rotberg.

Osoby z syndromem FOMO nie tylko ciągle sprawdzają, czy nie wydarzyło się coś, co mogłoby umknąć ich uwadze. Czują też potrzebę dzielenia się w mediach społecznościowych najdrobniejszym wydarzeniem ze swojego życia – wrzucają zdjęcia jedzenia serwowanego w nowej, modnej knajpie, zdają relację z sobotniej imprezy czy wyjazdu za miasto.

Celem tych publikacji jest potrzeba pochwalenia się, a towarzyszy jej ekscytacja – ile lajków i komentarzy dostanie moje zdjęcie. Prowadzi to do tak absurdalnych sytuacji, jak np. robienie zdjęcia wypadku, aby wyprzedzić innych z publikacją w sieci informacji o zdarzeniu, zamiast udzielenia pomocy poszkodowanym osobom.

W rozumieniu osób z FOMO wiedza na jakiś temat nabiera znaczenia dopiero wtedy, gdy pochwalimy się nią w serwisie społecznościowym, bez tego nie przedstawia wystarczającej wartości. Oprócz tego ciągle odświeżanie Facebooka, sprawdzanie maila,

czytanie newsów i postowanie wynika z chęci bycia zauważonym w środowisku i wywołania zazdrości u innych.

Skąd wzięło się FOMO?

Pojawienie się FOMO to skutek zmian społecznych związanych z rozwojem internetu. Powszechnie dostępne telefony komórkowe i stały dostęp do sieci spowodowały, że 24 godziny na dobę możemy realizować potrzebę kontaktu z innymi ludźmi, socjalizacji, zdobywania informacji. Nie musimy się już ograniczać do umówionych spotkań, a wiadomości można przysyłać o każdej porze dnia i nocy. Rozwój technologiczny sprawił, że użytkownicy zaczęli wręcz ścigać się z czasem. Szybkość dostępu do informacji i ich ilość spowodowały, że równie szybko zaczęły się one dezaktualizować. Stąd pojawił się ten specyficzny strach przed dowiadywaniem się o coś za późno, kiedy inni już od dawna (np. od rana) o tym wiedzą. Lęk przed „byciem do tyłu” sprawił, że częste sięganie po smartfona zaczęło być synonimem bycia na bieżąco.

Osoby z FOMO mogą być częstszymi sprawcami wypadków samochodowych, bo przymus ciągłego sprawdzania powiadomień bardzo rozkojarza i dekoncentruje.

Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt utraty kontroli nad ilością otrzymywanych informacji i praktycznie utracenie panowania nad wyborem tego, co do nas trafia. Chaotyczne poruszanie się w świecie mediów społecznościowych spowodowało, że utracona została hierarchia pomiędzy tym co ważne, a tym, co nieistotne. Stąd skutek – wewnętrzny strach przed przegapieniem czegoś ważnego i presja dotarcia do informacji, zdjęcia czy filmiku zanim zrobią to inni.

Zdaniem eksperta

Igor Rotberg, psycholog

Świadoma selekcja treści to klucz do sukcesu. Warto nauczyć się, że nie musimy oglądać wszystkich serwisów informacyjnych. Więcej informacji to wcale nie znaczy lepsza informacja. Nie na każde powiadomienie na smartfonie musimy odpowiadać. Warto czytać uważnie, a nie tylko skanować tytuły i nagłówki.

Po drugie powstanie FOMO jest związane z naturalnym dla człowieka poszukiwaniem sposobów na zabicie nudy. Igor Rotberg bardzo ciekawie opisał to zjawisko: „W dobie internetu, dynamicznie zmieniającego się świata i ciągłych zmian, pojęcie nudy już prawie nie istnieje. Przyzwyczajenie się do takiej dużej ilości bodźców powoduje, że bardzo trudno jest znieść fakt, że przez chwilę nic się nie dzieje”.

Autorka: Anna Jakimiuk

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0549

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

Z0262

stymat



SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

**APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA**

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

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

AAV0076

Papież jezuita



Od pewnego czasu w tej rubryce sygnalizowałem, że czekają nas zmiany w zakresie funkcjonowania urzędów watykańskich, które intensywnie przygotowuje papież Franciszek.

W ostatnim czasie Ojciec Święty wprowadził pewne tymczasowe zmiany zasad funkcjonowania Kapituły Świętego Piotra, o czym chyba niewielu z nas słyszało. „Kapituła Świętego Piotra” jest to grupa emerytowanych duchownych (często biskupów), którzy modlą się i pomagają w czynnościach liturgicznych w bazylice watykańskiej. Kapituła została powołana w 1043 r. przez św. Leona IX, aby zagwarantować regularną modlitwę w Bazylice św. Piotra. Przewodniczy jej archiprezbiter Bazyliki św. Piotra – obecnie jest to kardynał Mauro Gambetti OFMConv. W jej skład wchodzi wikariusz i 34 członków, którzy są wybierani spośród najwybitniejszych osobistości Kościoła katolickiego – często pracowników Kurii Rzymskiej – w momencie ich przejścia na emeryturę watykańską.

Członkom kapituły przysługuje honorarium za ich służbę. Reforma Franciszka ograniczyła podwójne dochody jej członków, gdyż wg postanowienia papieża mogą oni otrzymywać uposażenie z kapituły tylko wtedy, gdy nie otrzymują również innej prowizji, np. emerytury lub pensji z Watykanu.

Nowe normy ograniczają także wydatki kapituły i przenoszą jej zarządzanie finansowe do „Fabryki Świętego Piotra”, urzędu zarządzającego Bazyliką Świętego Piotra. Zmiany wejdą w życie 1 października i będą obowiązywały przez rok. W tym okresie statuty prawne kapituły będą poddawane rewizji.

Członkami kapituły będą kapłani mianowani przez papieża jako kanonicy lub koadiutorzy. Kanonicy będą „pełnić posługę animacji liturgicznej i duszpasterskiej w Bazylice św. Piotra”. Natomiast koadiutorzy będą „pracować przy celebracjach liturgicznych, w dziełach duszpasterskich i w innych zadaniach, które mogą być im powierzone przez archiprezbitera wraz z kapitułą”.

Do połowy XX wieku członkowie kapituły musieli codziennie przebywać w bazylice, aby odmawiać modlitwę brewiarzową, uczestniczyć w adoracji i służyć w celebracjach liturgicznych.

Obecnie kapituła jest zaangażowana głównie w niedziele i święta lub podczas celebracji z udziałem papieża.

Reforma Kapituły św. Piotra odbywa się równolegle z reformą organizacji i rozkładu dnia Bazyliki św. Piotra. Na początku tego roku papież Franciszek zabronił odprawiania prywatnych mszy w górnej części bazyliki.

Wspomniany już kardynał Mauro Gambetti OFMConv – archiprezbiter Bazyliki św. Piotra, chce pójść jeszcze dalej i wprowadzić tylko dwie msze dziennie (w języku włoskim) transmitowane przez watykańskie służby komunikacyjne.

Dla uzyskania pełnego obrazu, czym jest kapituła, o której tu mowa, warto przypomnieć słowa papieża Benedykta XVI, który podczas prywatnej audiencji z tą grupą w 2007 r. stwierdził, że jej członkowie są „profesjonalistami modlitwy”.

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

Psychiatria dziecięca w Polsce
– jaki jest jej stan i potrzeby?

O polskiej psychiatrii dziecięcej wspomina się w różnych środkach masowego przekazu stosunkowo często – powodem jest przede wszystkim jej kiepska kondycja w naszym kraju. Brakuje nie tylko odpowiednich specjalistów, ale i miejsc, w których najmłodszy pacjent mógłby otrzymać niezbędną im pomoc. Jaka jest tak naprawdę polska psychiatria dziecięca i w jakich jej obszarach zauważalne są największe deficyty?

Tak jak w przeszłości sądzono, że u najmłodszych zaburzenia i choroby psychiczne w ogóle nie występują, tak

współcześnie zdecydowanie jasne jest to, że tego rodzaju jednostki jak najbardziej bywają u nich spotykane. Mowa tutaj o problemach, z którymi borykają się także osoby dorosłe, takimi jak np. schizofrenia czy depresja, ale i o jednostkach, które uznawane są właśnie za typowe dla wieku dziecięcego, takich jak m.in. zaburzenia ze spektrum autyzmu, ADHD czy mutyzm wybiórczy.

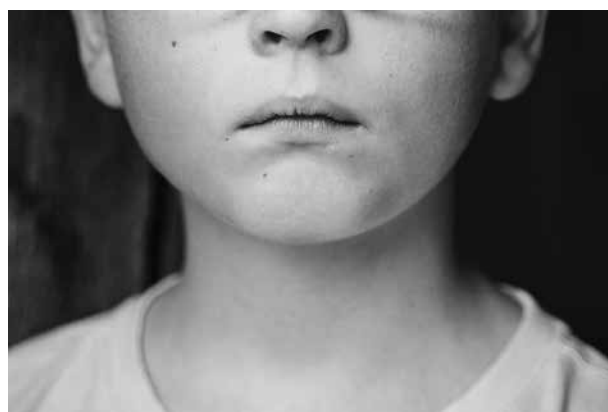
Dzieci, u których występują zaburzenia psychiczne, powinny znajdować się pod opieką odpowiednich specjalistów, m.in. psychologów. Mieć je pod swoją opieką powinien również i psychiatra dziecięcy – w Polsce jednak, o czym wspomina się w mediach stosunkowo często, do takiego specjalisty dostać się zdecydowanie nie jest łatwo.

Stan aktualny

Od lat podkreśla się niestety to, że polska psychiatria dziecięca znajduje się w dość głębokim kryzysie. Brakuje dosłownie wszystkiego: zarówno lekarzy, jak i miejsc, gdzie najmłodszym mogłaby być niesiona pomoc.

Obecnie w Polsce pracuje poniżej 500 lekarzy specjalistów psychiatrii dzieci i młodzieży. Szacuje się natomiast, że dzieci, które wymagają pomocy psychiatrycznej, w naszym kraju może być nawet więcej niż 400 tysięcy.

Oznacza to, że na jednego psychiatrę przypadać może nawet 1000 potencjalnych pacjentów. Warto tutaj podkreślić, że powyżej wspomniane



przypuszczenia dotyczyły okresu sprzed pandemii – obecnie, zgodnie ze wszelkim prawdopodobieństwem, liczba dzieci wymagających pomocy psychiatry

medistar
SKLEP MEDYCZNYBEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJIREALIZUJEMY
WNIOSEK 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

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 układu krążenia

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**

jest najprawdopodobniej zdecydowanie większa.

Brak lekarzy nie jest jedynym problemem polskiej psychiatrii dziecięcej – brakuje również odpowiednich placówek. W wielu województwach funkcjonuje zaledwie jeden całodobowy oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży – tak jest chociażby w województwie zachodniopomorskim, gdzie pacjenci zarówno z Koszalina, jak i Kołobrzegu w razie konieczności muszą udawać się aż do Szczecina.

Takie podróże wydawać się mogą absurdalne, ale dla rodziców dzieci z zaburzeniami psychicznymi ostatecznie wcale nie są rzadkie. Przyczyną jest to, że w szpitalach w całym kraju brakuje po prostu miejsc dla pacjentów i zdesperowani rodzice poszukują jakiegokolwiek placówki w obrębie całej Polski, która byłaby w stanie przyjąć ich dziecko.

W Polsce brakuje nie tylko oddziałów stacjonarnych, ale i innych placówek oferujących opiekę psychiatryczną. Oddziałów dziennych dla dzieci i młodzieży jest bardzo mało, tymczasem to właśnie one są miejscem, w którym dzieci mają możliwość korzystania z różnych terapii, a jednocześnie nie muszą przez cały czas ich trwania przebywać w szpitalu (w przypadku oddziałów dziennych pacjent wraca każdego dnia do domu).

Niedostateczna jest także ilość poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – po części jest to efekt zbyt małej ilości psychiatrów dziecięcych, po części zaś tego, że nakłady finansowe przeznaczane na tę dziedzinę medycyny nie są zbyt duże.

Ostatecznie to, że na wizytę u psychiatry czeka się kilka miesięcy, stało się niestety polskim standardem – warto tutaj dodać, że tak długi jest czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ, ale i nie-rzadko jest on równie długi w przypadku korzystania ze świadczeń komercyjnych.

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 wspomaganie 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**

Psychiatria dziecięca w Polsce – jaki jest jej stan i potrzeby?

Ciąg dalszy ze str. 23.

Potrzeby

Dzieciom – niestety – zdarza się popełniać samobójstwa i w 2020 roku, według danych polskiej policji, zmarło w ten sposób aż 107 młodych pacjentów. Najprawdopodobniej przynajmniej części z tych zgonów można by było

zapobiec, gdyby dzieciom udzielona została odpowiednio szybko niezbędna im pomoc. Podstawową potrzebą psychiatrii dziecięcej w Polsce jest to, aby zwiększyć pacjentom dostęp do opieki psychiatrycznej.

Nie ulega wątpliwości, że do tego, aby poprawić stan polskiej psychiatrii dzieci i młodzieży niezbędne są długo-

terminowe, szeroko zakrojone działania. Co jakiś czas politycy zapowiadają spektakularne zmiany czy obiecują dodatkowe nakłady finansowe, niestety... niewiele się zmienia.

Potrzeba więcej lekarzy psychiatrów dzieci i młodzieży – obecnie jednak mała liczba absolwentów medycyny decyduje się na tę specjalizację. Przyczyn

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

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 naczyńniowych

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

jest wiele, a podstawowa może być taka, że jest to po prostu specjalizacja trudna.

Dodatkowo w sytuacji, gdy zewsząd słyhać o tym, że oddziały psychiatryczne są przeładowane, przez co lekarze i pielęgniarki muszą odpowiadać za bezpieczeństwo większej ilości pacjentów, niż są na to przygotowani, nietrudno się dziwić, że perspektywa wyboru takiej specjalności może wcale nie być kusząca.

Potrzebne w Polsce są również placówki, gdzie dzieci będą mogły uzyskać pomoc. Niezbędne jest w tej chwili zwiększenie ilości zarówno oddziałów stacjonarnych, jak i dziennych, bezpłatnie korzystne byłoby również zwiększenie ilości poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

Psychiatria dziecięca w Polsce może się zmienić, potrzebne jednak są do tego nakłady finansowe i wsparcie ze strony rządzących. Zmienić się ona natomiast po prostu musi. Sytuacja,

w której na oddziale posiadającym 25 łóżek przebywa około 40 pacjentów, z czego część swoje łóżko ma na korytarzu, jest zdecydowanie patologiczna – tak natomiast niestety dość często bywa w polskich szpitalach psychiatrycznych dla dzieci.

Świadomość społeczna

Niejednokrotnie zdarza się, że szpital psychiatryczny jest pierwszym miejscem, do którego trafia młody pacjent z zaburzeniami psychicznymi. W idealnym świecie taki pacjent najpierw udałby się do psychologa, w razie potrzeby do psychiatry, a dopiero wtedy, gdy leczenie ambulatoryjne nie przynosiłoby oczekiwanych rezultatów, konieczna byłaby weryfikacja diagnozy, czy pacjent zacząłby zagrażać swojemu życiu, byłby on skierowany do szpitala. W polskiej rzeczywistości dość często dzieje się jednak inaczej, co ma kilka przyczyn.

Dokończenie na str. 26.

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

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

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**

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

Psychiatria dziecięca w Polsce – jaki jest jej stan i potrzeby?

Dokończenie ze str. 25.

Część dzieci trafia do szpitala zamiast do poradni z tego powodu, iż rodzice nie są w stanie zapisać ich do poradni zdrowia psychicznego – kolejki, jak to już wspomniano wcześniej, bywają absurdalnie wręcz długie.

Niestety część opiekunów bagatelizuje

problemy swoich pociec – nierzadka jest sytuacja, gdzie dziecko samo prosi o zapisanie go do psychologa czy psychiatry, a rodzice, z nie do końca jasnych powodów, nie godzą się na to.

W Polsce nadal psychiatria budzi wiele kontrowersji. Niejeden rodzic obawia się leków psychotropowych, zakładając, że wszystkie z nich uzależniają, a do tego zmieniają ich dziecko w jakiś niekorzystny sposób.

Obawy te mogą być zresztą wzmacniane przez różne publikacje, których w ostatnim czasie w naszym kraju powstało stosunkowo dużo. Opisy fatalnych warunków panujących w szpitalach czy też doniesienia o tym, że psychiatrzy dziecięcy przepisują silne leki, których u dzieci stosować się nie powinno, zdecydowanie do psychiatrii nie przekonują.

Jednocześnie autorzy takich artykułów zdają się skupiać wyłącznie na tym, aby o ich pracach było głośno i zapominają lub celowo pomijają chociażby to,

że wiele leków stosowanych w psychiatrii dzieci i młodzieży wykorzystywana jest pozarejestrowanie (tzw. off-label) i lekarze nie wypisują ich na chybił trafił, lecz bazując na doniesieniach naukowych i własnym doświadczeniu.

Perspektywy

Pewne reformy w psychiatrii dziecięcej w Polsce już zachodzą – można tutaj chociażby wspomnieć o tym, że postanowiono stworzyć ośrodki podstawowej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży. Inicjatywa okazała się jak najbardziej potrzebna – w placówkach tych nie ma co prawda psychiatrów, mają one jednak bezpośrednio współpracować chociażby ze szkołami i zapewniać dzieciom wsparcie psychologiczne.

Odpowiednio wcześniej wprowadzone oddziaływania terapeutyczne mogą zapobiegać rozwijaniu się poważniejszych zaburzeń psychicznych – z tego względu aż tak istotne jest to, jak szybko dziecko otrzyma pomoc.

Co czeka polską psychiatrię dzieci i młodzieży, tego tak naprawdę nie wiadomo. Organizacje takie jak WOŚP starają się ją wspierać, jednak bez zainteresowania rządzących wiele się w obrębie tej dyscypliny nie zmieni.

Najprawdopodobniej konsekwencją zwiększenia nakładów finansowych byłoby zwiększenie ilości odpowiednich placówek, a finalnie poprawa warunków pracy i zwiększenie zainteresowania absolwentów medycyny specjalizowaniem się w psychiatrii dzieci i młodzieży.

Specjalizacja ta ma swoje cienie, ma jednak również i wiele blasków – bardzo wiele daje lekarzowi sytuacja, gdy jego pacjent, wcześniej zmagający się z zamierami samobójczymi, zaczyna planować swoją przyszłość i mówi, że znowu jest w stanie się uśmiechać i odczuwać radość.

Autor: lek. Tomasz Nęcki
Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

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

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

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

**Radom,
ul. Sienkiewicza 32**

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

Błogosławieni, którzy nie mieli zdrowia



12 września 2021r. w Warszawie zostali wyniesieni na ołtarze: Prymas Tysiąclecia bł. Stefan Kardynał Wyszyński i s. Róża Czacka, opiekunka niewidomych. Pomimo własnych chorób, a dzięki współpracy z łaską Bożą doszli do świętości i pomagali innym godnie żyć.

Kardynał Wyszyński urodził się 3 sierpnia 1901 r. w Zuzeli

nad Bugiem. Rodzina nauczyła go miłości do Boga, Kościoła, Ojczyzny i Matki Najświętszej. Po wstąpieniu do seminarium duchownego we Włocławku oka-

zało się, że jest chory na ciężkie zapalenie płuc. Choroba postępowała tak szybko, że zarówno on sam, jak i jego przełożeni bali się, że nie dożyje do święceń kapłańskich. Stefan modlił się do Matki Najświętszej, aby wyprosiła mu łaskę święceń i aby mógł odprawić przynajmniej kilka mszy świętych. Cierpienie, którego doświadczył w czasie seminarium, nauczyło go, jak sam powie, patrzeć z pokorą na drugiego człowieka.

Róża Czacka, późniejsza Matka Elżbieta, urodziła się w Białej Cerkwi – dziś Ukraina – 22 października 1876 r. w znanej arystokratycznej rodzinie. W wieku 22 lat straciła wzrok. Po trzech dniach modlitwy i rozmyślenia Róża zrozumiała, że może liczyć tylko na Boga, któremu ufała i na siebie. Postanowiła stworzyć instytucję, w której niewidomi będą się kształcić i przygotowywać do samodzielnego życia. Po latach napisała: „Moim największym szczęściem jest to, że zostałam niewidomą. Cóż by ze mnie było, gdyby nie to kalectwo? Jakie byłoby moje życie, życie bez niego?”. Jej ślepotą stała się skała, na której Bóg mógł wybudować piękny dom. Nadano mu nazwę: Dzieło Lasek lub też Triuno – na cześć Trójcy Przenajświętszej. A dewizą tego Dzieła było: „Niewidomy człowiekiem użytecznym”. Matka Czacka chciała, aby przygotowujący się do samodzielnego życia niewidomi zrozumieli, że mogą być szczęśliwi mimo swojej ślepoty.

Bóg przez tych dwoje świętych dokonał wielkich rzeczy. Słowa księdza Prymasa: *Soli Deo – Samemu Bogu i Matki Elżbiety: Przez krzyż do nieba*, jakie nam zostawili, są aktualne i dzisiaj. Niech nowi błogosławieni będą dla nas światłem w ciemnościach choroby i cierpienia. **Niech ich wstawiennictwo wyprasza nam łaskę godnego przeżywania choroby i ofiarnej troski o chorych.**

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

25 września – Dzień Farmaceuty

26 września – Dzień Aptekarza

18 października – św. Łukasza Ewangelisty, Święto patronalne Służby Zdrowia: 17:30 – różaniec w intencji Służby Zdrowia; 18:00 – msza święta pod przewodnictwem ks. bp. Marka Solarczyka (Radom – Katedra)



PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

ZWIERZ nam się

JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orłaj i Iwowskich 7, Radom

tel. 600 100 475

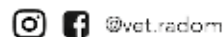
tel. 602 296 207

GODZINY OTWARCIA

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

sob. 9:00 - 14:00

niedz. i święta dyżur telefoniczny



@vetradom

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**Radosław Pawlik**

mgr farm.

Radomul. **Warszawska 4****Pon-Pt 8:00 - 19:00****Sob 8:00 - 14:00**

A/0131

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:**Redakcja:**

Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: **zbigum@op.pl**

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń i reklam