

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Znów przyszedł maj

I choć pierwszy od wielu lat bez kwitnących w dniu rozpoczęcia egzaminów maturalnych kasztanów, to jednak z kwitnącymi bzami. Pożegnaliśmy już przedwiośnie. Środek maja przyniósł wręcz wakacyjne temperatury. Jak zwykle w Polsce jest to miesiąc, kiedy przyroda zachwyca nas pełną paletą kolorów, zapachów i dźwięków. Ten czas szybko mija, więc cieszymy się nim i korzystamy w pełni. To dobry moment na zresetowanie się i zdystansowanie od problemów, które dotyczą każdego z nas. Najlepiej w otoczeniu przyrody,

która koi skołataną nerwy. Wszystkie odcienie zieleni, kłująca w oczy żółć kwitnącego rzepaku i obsypane kwieciami drzewka owocowe, a także zapach lasu i śpiewające ptaki, to wszystko na nas czeka.

Zapraszam do lektury kolejnego 318. numeru Zdrówka i zachęcam wszystkich czytelników do zamiany kolorów, które emitują z ekranów smartfonów i telewizorów, na te naturalne, którymi nacieszyć się można podczas majowych spacerów.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Rozpraw się z wiosennym przesileniem

Czytaj na stronie 3.

Co pyli w maju?

Czytaj na stronie 6.

Terapia hiperbaryczna

Czytaj na stronie 10.

Czym jest współzależnienie?

Czytaj na stronie 12.

Wysiękowe zapalenie ucha

Czytaj na stronie 13.

Plastyka wędzidełka podjęzykowego

Czytaj na stronie 16.

Nienawiść czy złość?

Czytaj na stronie 20.

Po co dzieciom zabawki?

Czytaj na stronie 22.

Normobaria a komórki macierzyste

Czytaj na stronie 26.

Posługa Duszpasterska

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. 20
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 8, 9
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 16, 24
Neurologia – str. 12, 19
Okuliśtyka – str. 2, 17
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 23
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 12,
10, 17, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20, 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16,
17, 24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15, 17

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

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

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**

Rozpraw się z wiosennym przesileniem

Gdy wiosna coraz bliżej, odczuwasz wieczne zmęczenie, masz problemy z koncentracją, ciągle chce ci się spać. Niby nic ci nie jest, ale serce kołata, głowa boli, w kościach łamie... Ze skutkami przesilenia wiosennego można jednak skutecznie walczyć. Na wiosenne zmęczenie pomoże dieta, napary, niwelowanie stresu i terapia światłem.

Co piąta osoba ma wtedy podobne dolegliwości. Lekarze nazywają je syndromem zmęczenia wiosennego. To trwające wiele tygodni zmniejszenie sprawności połączone z wyczerpaniem fizycznym, utratą inicjatywy, nadmierną pobudliwością i wyraźną zmiennością nastroju. Tylko specjalista może ocenić, czy samodzielnie zdołasz się z tym uporać.

Zdarza się, że takie samopoczucie świadczy o schorzeniu, które Amerykanie określają mianem „syndromu wiecznego zmęczenia”. Przypuszcza się,

że wywołuje go trudny do wykrycia wirus Epsteina-Barra. Najczęściej jednak jest to zwykłe zmęczenie wiosenne. By poczuć ulgę, wystarczy wzmocnić organizm i zmienić zimowe nawyki.

Zasady diety na wiosenne zmęczenie

Słabej kondycji fizycznej i psychicznej winna jest zimowa dieta, uboga w witaminy i mikroelementy. Ich niedobór objawia się apatią, pogorszeniem pamięci,

niedokrwistością, suchością skóry, tworzeniem się brzydkich zajądów, łamliwymi paznokciami i wypadaniem włosów. Dlatego wiosną należy jeść częściej, od 3 do 5 posiłków dziennie. Niezbyt obfitych, by nie obciążać żołądka.

Nie zapominaj o śniadaniu przed wyjściem z domu, a później o drugim, małym co nieco (może to być owoc lub jogurt owocowy). W codziennym menu powinny się znaleźć: ryby lub chude

mięso, nabiał, owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo i kasze. W ciągu dnia

możesz pogryzać suszone owoce, orzechy, pestki słonecznika i dyni, ale unikaj słodyczy (z wyjątkiem gorzkiej czekolady).

W diecie zmniejszającej skutki wiosennego zmęczenia bardzo ważne są naturalne witaminy i minerały. Żeby uzupełnić ich braki po zimie, załóż domową uprawę kiełków. Te z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy są najbogatszym źródłem witamin z grupy B, dostarczają także witaminy A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu. Mają niewiele kalorii.

Ciąg dalszy na str. 4.



IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

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

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

Rozpraw się z wiosennym przesileniem

Dokończenie ze str. 3.

W pestkach dyni i słonecznika, orzechach i gorzkiej czekoladzie znajduje się magnez, który skutecznie pomaga zwalczyć stres. Cynk zawarty w kielkach zbóż i ziarnach słonecznikowych poprawia stan włosów i paznokci. Chrom obecny w drożdżach (i tabletkach drożdżowych) przywraca prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i obniża poziom cukru we krwi, dzięki czemu zmniejsza się apetyt na słodkie.

Napary ziołowe na wiosenne zmęczenie

Zmęczonemu zimą sercu dobrze zrobią herbatki ziołowe i owocowe, w skład których wchodzi suszone owoce aronii, głogu, jarzębiny, a także listki melisy, mięty i kwiatostany głogu. Równie doskonała jest herbata z owoców róży, bo zawiera potas, magnez, cynk, wapń oraz glikozydy,

które działają uspokajająco i wpływają na lepsze dotlenienie mięśnia sercowego. Napar można ośłodzić łyżeczką prawdziwego miodu.

Na początku wiosny możesz potrzebować więcej snu

Potrzebujesz go przynajmniej osiem godzin na dobę. Dlatego kładź się spać, gdy poczujesz zmęczenie. I pamiętaj: nie czytaj w łóżku! Jeśli sen nie chce szybko przyjść, posłuchaj spokojnej, relaksacyjnej muzyki. Jako środek nasenny niezawodnie działa też dobry seks lub ciepła kąpiel z dodatkiem delikatnego olejku eterycznego. Możesz wyjść na krótki, dotleniający spacer, który z pewnością ułatwi zaśnięcie. Natomiast oglądanie drastycznych programów telewizyjnych, kłótnie z rodziną i zamartwianie się niezadowolonymi sprawami są surowo zabronione.

Skutkiem przesilenia bywa większe odczuwanie stresu

Mimo wszystko spróbuj żyć spokoj-

niej. Ciągły pośpiech nie służy zdrowiu, powoduje stres. Gdy żyjemy w długotrwałym napięciu, najpierw zawodzi psychika (mamy chwiejne nastroje, lęki, depresję), potem ciało (pojawia się wyczerpanie, zaburzenia układu trawiennego, krążenia) i w końcu zaczynamy chorować. Jest wiele sposobów na rozładowanie stresu.

Przede wszystkim naucz się mówić zdecydowane „nie”, zarówno w pracy, jak i w domu. Nadgorliwość nie popłaca. Ze stresem wygrywają osoby o pogodnym usposobieniu. W ich krwi jest bowiem znacznie wyższy poziom, działających podobnie jak hormony, endorfin wzmacniających układ odpornościowy i przeciwdziałających depresji.

Szczery, serdeczny śmiech wspiera dotlenia, bo pobudza do pracy przeponę i płuca. Jest lepszym lekarstwem na poprawę samopoczucia niż różne antydepresyjne „pigułki szczęścia”. Przynoszą co prawda doraźną ulgę, lecz przy dłuższym stosowaniu mogą uzależnić, zaburzać pracę serca, podwyższać lub obniżać ciśnienie. Dlatego wszystkie leki uspokajające zażywaj wyłącznie w porozumieniu z lekarzem.

Specjaliści ostrzegają przed syndromem „czarnego poniedziałku”. Co to takiego? Zaczyna się pod koniec tygodnia, kiedy nasila się apatia i zmęczenie, niez-

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Gisierska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,
 - lekarze medycyny pracy
- Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna**
-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie
- prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



G/0417



FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM**
- **ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE**
- **EDUKACJĘ PACJENTA**
- **MASAŻ LECZNICZY**
- **ELEKTROTĘRAPIĘ**
- **LASEROTĘRAPIĘ**

**ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

dowolenie z siebie i swego wyglądu. Masz wyrzuty sumienia z powodu niezalatwionych spraw. Dlatego właśnie, kiedy nadchodzi wolne dni, zamiast odpoczywać, rzucasz się w wir roboty lub domowych porządków, nie dając sobie nawet chwili wytchnienia. Dla słabszych kończy się to zawałem serca lub udarem mózgu, który dopada ich w poniedziałek między 8 a 10.

Dlatego gdy czujesz przedłużające się zmęczenie, nie próbuj za wszelką cenę jednego dnia odrabiać nagromadzonych zaległości. Lepiej odpręż się, poczytaj książkę, spotkaj się z przyjaciółmi, pójdz do kina lub teatru, ale najlepiej zrobi ci długi, szybki spacer.

Przemęczenie jest spowodowane brakiem światła

Gorszy nastrój, jaki dopada nas w chłodne pory roku, wynika z niedostatku naturalnego światła. Dlatego wiosną warto korzystać z każdego słonecznego dnia. Wnikając do mózgu, słońce stymuluje pracę przysadki – gruczołu produkującego serotoninę nazywaną hormonem szczęścia. Stamtąd bodźce świetlne przesyłane są do układu nerwowego, który pobudza lub hamuje przemianę materii, wydzielanie hormonów i usprawnia pracę układu krwionośnego.

Naturalne światło można zastąpić sztucznym (np. w solarium), ale nie daje ono tylu korzyści. W nowoczesnych gabinetach lekarskich i kosmetycznych skutki wiosenne zmęczenia łagodzi się tzw.

światłem spolaryzowanym (wszystkie jego fale poruszają się w płaszczyznach równoległych, a lampa nie wytwarza promieni UV). Zabieg taki działa regenerująco i wzmacnia układ odpornościowy.

Sezonowe stany depresyjne można także złagodzić naświetlaniem lampą fluorescencyjną, emitującą światło zbliżone do dziennego. Dwugodzinne przebywanie w jej promieniach (można wtedy czytać, szyć lub drzemać) wyraźnie poprawia nastrój i samopoczucie. Takie lampy można kupić w sklepach ze sprzętem gospodarstwa domowego.

Autorka: Anna Jarosz
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**

P/0430



Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, **LOKAL 6**
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ)
HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)**

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTON
- **HYDROTĘRAPIA**
- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny
- **KINEZYTERAPIA**

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

R/0182

Co pyli w maju?

Głównie wczesnokwitające trawy, babka i szczaw. Drzewa uczulające w maju to przede wszystkim dąb i sosna. Silnie odczuwalne mogą być też objawy alergii spowodowane pyłkiem pokrzywy. Zobacz, jakie pyłki wywołują alergię w maju.

Co pyli w maju? W maju zaczynają pylić pierwsze trawy, które będą główną przyczyną kłopotów alergicznych przez kilka kolejnych miesięcy. Nieżyt nosa, zaczerwienienie spojówek i łzawienia mogą powodować także pyłki babki, dębu, sosny, szczawiu i pokrzywy.



Trawy

Trawy i zboża są najczęstszym alergenem powodującym katar sienny i at-

pową astmę oskrzelową. Stężenie ich pyłków będzie bardzo wysokie od maja

do końca pierwszej dekady lipca.

W Polsce występuje 150 odmian z 11 tys. znanych biologom rodzajów traw. Najwcześniej zaczyna pylić Sweet Vernal, czyli Słodka Trawa Wiosenna. Niektórzy twierdzą, że nalewka na bazie tej rośliny jest skutecznym antidotum na katar sienny. Od czerwca zwiększa się ilość alergenu trawy tymotki i kupkówki.

Najlepszą porą na spędzanie czasu poza domem, dla osób uczulonych na pyłki traw, jest przedpołudnie i noc. Najgorsze pory to poranek i czas między południem a wieczorem, bo w gorącym i suchym powietrzu unosi się najwięcej pyłków.

Babka

Babka pyli od maja do września, a apogeum pylenia przypada na przełom czerwca i lipca. W maju stężenie pyłków jest jeszcze niewielkie, dlatego babka stosunkowo rzadko bywa przyczyną uczuleń. Objawem alergii jest nieżyt nosa i zapalenie spojówek. U niewielkiego odsetka uczulonych pojawia się pokrzywka i atopowe zapalenie skóry.

W Polsce występują trzy gatunki babki, z czego dwa pylą w maju i czerwcu, a jeden w lipcu. Stężenia pyłków tego alergenu nie osiągają wysokich wartości, a tylko w miejscach intensywnie porastanych przez tę roślinę (najczęściej na nieużytkach), zauważa się średniowysokie nasilenie pylenia babki.

Dąb

Pylenie dębu zaczyna się pod koniec kwietnia, ale alergeny unoszą się w powietrzu nawet do końca maja. Drzewa kwitną tuż przed rozwojem liści,

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



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.

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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 układuowego

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

ortolive



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



L/0553

Kompleksowe badanie **REZONANSEM** **MAGNETYCZNYM**

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



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów

LUXMED, PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60,

26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

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



i męskie wytwarzane są na tych samych drzewach, ale alergie powodują tylko kwiaty męskie.

Pyłki sosny mylnie uważane są za częstą przyczynę występującej o tej porze roku alergii, ze względu na intensywnie żółty proszek, osiadający na samochodach, balkonach i w kałużach.

lub równocześnie z nimi. W tym czasie osoby uczulone mogą odczuwać spory dyskomfort. Dąb kwitnie krótko, a pod koniec już mało intensywnie, dlatego nie powoduje długotrwałych alergii.

Sosna

Sosna pyli od początku maja do połowy czerwca. Kwiatostany żeńskie

Warto wiedzieć, że uczulenia na pyłki drzew iglastych, w tym sosnę, są stosunkowo rzadkie, a alergię wywołują przede wszystkim inne kwitnące w maju i czerwcu rośliny. Jednak dni o bardzo wysokim stężeniu pyłków w powietrzu mogą okazać się bardzo uciążliwe.

Dokończenie na str. 8.

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



Radomskie
Centrum
Medyczne

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-prześcięciakowe
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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowskispecjalista 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

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

G/0343

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

Co pyli w maju?

Dokończenie ze str. 7.

Osoby uczulone na pyłki sosny powinny przede wszystkim uważać na owoce oleiste (różne gatunki orzechów), które wchodzi w alergię krzyżową z alergenem sosny.

Szczaw

Szczaw zaczyna pylenie w maju, ale alergeny unoszą się jeszcze przez całe lato, nawet do połowy września.



Największe stężenie pyłków szczawiu notuje się na terenach podmiejskich. Roślina uczula sporadycznie, a objawy alergii są typowe: dokażać może katar sienny, łzawienie i zaczerwienienie oczu.

Pokrzywa

Pokrzywa jest jednym z silniejszych wiosennych alergenów. Osoby na nią uczulone odczuwają skutki alergii od maja do października. Szczególne nasilenie objawów na pyłki



pokrzywy przypada na okres od czerwca do sierpnia, w zależności od roku. Medycyna ludowa zaleca regularne picie naparu z pokrzywy, co pomoże zmniejszyć lub złagodzić objawy alergiczne.

Warto wiedzieć: po intensywnych opadach deszczu stężenie pyłków w powietrzu jest stosunkowo niskie i poziom ten utrzymuje się jeszcze przez 30-60 min. To najlepszy moment na spacer dla alergika. Po upływie godziny alergenów znów zaczyna przybywać.

Autorka: Anna Jakimiuk

Źródło: poradnikzdrowie.pl

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska

- ul. Bernardyńska 3a

tel. 511 511 234, 48 386 95 00

w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. 606 169 634, 48 340 02 35

w środy i czwartki od 15.20

U/0406

BTL EMSELLA

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. Barbara Kalbarczyk

☎ 605 608 944

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114



ZAKRES USŁUG

Ginekologia dziecięca i dziewczęca,

Specjaliści z doskonałym podejściem do najmłodszych!

Ginekologia estetyczna **LASER MONALISA TOUCH!**

- Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu
- Poprawa wyglądu zewnętrznych narządów płciowych

Diagnostyka i leczenie niepłodności żeńskiej i męskiej:

- Rozszerzone badania nasienia
- Badania genetyczne
- Diagnostyka poronień nawykowych
- Badanie drożności jajowodów

KWALIFIKACJA I PRZYGOTOWANIE DO PROCEDURY IN VITRO!

Położnictwo

- Prowadzenie ciąż wysokiego ryzyka
- Badania prenatalne
- USG 3D/4D HD LIVE
- Nieinwazyjne badania genetyczne płodu

LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI U DZIECI I DOROSŁYCH!

- Wykwalifikowani specjaliści z certyfikatami Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością!
- Urologia
- Dermatologia/Trychologia
- Diabetologia
- Diagnostyka obrazowa (usg piersi, usg tarczycy, usg jamy brzusznej, usg jąder, doppler)
- Proktologia
- Małe zabiegi chirurgiczne
- Biopsje

Zapraszamy również na badania laboratoryjne!

Punkt pobrań czynny jest od poniedziałku do soboty
w godz. 07:00-12:00.

☎ 503 40 20 20
☎ 48 340 20 20
✉ rejestracja@bat-med.pl

📍 ul. Sedlaka 4/6/8
Radom 26-600



WWW.BAT-MED.PL



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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

 **PIO-URO-MED**
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

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

PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

Terapia hiperbaryczna i jej lecznicze właściwości

Tlenoterapia hiperbaryczna to nieinwazyjny, bezpieczny zabieg podczas którego przebywamy w warunkach podwyższonego ciśnienia w komorze hiperbarycznej (HBOT). Podwyższone ciśnienie wspiera angiogenezę naczyń włosowatych oraz przyswajanie tlenu przez wszystkie tkanki w organizmie. Gdy dochodzi do niedotlenienia w naszym organizmie, wszystkie

narządy wewnętrzne, krwiociąg, przekaźniki nerwowe i cała praca organizmu zostają spowolnione.

Zdrowotne aspekty tlenoterapii hiperbarycznej są podstawą badań na całym świecie i na ich podstawie udowodniono, że komory hiperbaryczne mają działanie lecznicze. Stosowany jest w nich 93-procentowy tlen, a czas zabiegu jest ściśle kontrolowany.

Wsparcie tlenu hiperbarycznego jest nieocenione dla wielu układów w organizmie (kardiologiczny, urologiczny, oddechowy itp.) oraz w schorzeniach neurologicznych. Można powiedzieć, że całe nasze ciało oddycha skoncentrowanym tlenem. Tlenoterapia hiperbaryczna wspiera wrodzone właściwości samoregeneracyjne organizmu i jest polecana na wiele dolegliwości

przez lekarzy specjalistów, m.in. na:

- przeciwdziałanie hipoksji i powikłaniom związanym z niedotlenieniem;
- wsparcie w udarze mózgu (nawet po latach);
- poprawę krążenia krwi i ogólnego ukrwienia skóry;
- wsparcie w rehabilitacji oraz uzupełnienie zabiegów upiększających;
- przeciwdziałanie problemom skórnym.

Zabiegi w komorze hiperbarycznej znacznie poprawiają odporność i dają możliwość natlenienia komórek, które nie są w stanie być dotlenione w normalnym ciśnieniu atmosferycznym.

Dzięki zastosowaniu terapii zostają pobudzone do działania m.in. komórki mózgowe, w wyniku czego ulega poprawie koncentracja, zostaje obniżony poziom stresu, polepszają się zdolności poznawcze, poprawia się jakość snu. HBOT przyspiesza okres rekonwalescencji po urazach, zwiększa wydolność organizmu, opóźnia starzenie, leczy problemy neurologiczne i wiele innych. Jest wykorzystywana i wskazana dla szerokiego grona odbiorców i wspomaga nas w wielu dziedzinach życia.

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie Rehabilitacja
w domu chorego **NFZ** i odpłatnie Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

**nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744**

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

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

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

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

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

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

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

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO



helping people move on

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl

AP/0643

W sporcie

Zwiększ swoją wydolność dzięki tlenoterapii hiperbarycznej. Zadbaj o swoją kondycję i regenerację. Każdy sportowiec wie, że podstawą ćwiczeń fizycznych jest praca nad oddechem. Z komory hiperbarycznej korzysta większość środowiska sportowego w Polsce i na świecie. Światowa komisja anty-dopingowa w 2006 roku uznała tlenoterapię hiperbaryczną za naturalny doping i wsparcie dla sportowców. Spraw sobie prezent – zapytaj o karnety zabiegowe oraz vouchery w specjalnej cenie!

Korzyści:

- redukcja chronicznego zmęczenia
- wsparcie po treningu siłowym
- przyspieszenie metabolizmu i spalania
- wzrost produkcji komórek macierzystych jako budulca kości i mięśni
- pełna regeneracja po wyczerpujących zawodach

Dla seniorów

Okazuje się, że dolegliwości neurologiczne takie jak **Alzheimer** czy **Parkinson** mogą ulec remisji z pomocą tlenoterapii hiperbarycznej, która wspiera odbudowę komórek. Ponadto sesje ekspozycji na tlen hiperbaryczny **wzmacniają odporność i metabolizm**, który znacznie spowalnia wraz z postępującym wiekiem.

Dotychczasowe badania naukowe potwierdziły skuteczność tlenoterapii hiperbarycznej na **dolegliwości udarowe** (nawet po wielu latach) oraz cukrzycę, choroby zwyrodnieniowe, skórne i wiele innych. **Spraw swoim bliskim prezent**

– podaruj im karnet na zabiegi.

Korzyści:

- wzmocniona pamięć
- remisja dolegliwości senioralnych
- lepsza odporność organizmu
- walka z drobnoustrojami i wirusami
- przeciwdziałanie skutkom nielecznej cukrzycy

Po dodatkowe informacje prosimy dzwonić do gabinetu:

Studio Zdrowia i Urody IDALIA w Radomiu

tel. 790 237 790 lub 606 471 648.

Studio Zdrowia i Urody IDALIA

ul. Waryńskiego 1/3/5,
26-600 Radom
www.studioidalia.pl

- Komora Hiperbaryczna
- Hirudoterapia
- Podologia
- Kosmetyka
- Terapija Zimną Plazmą
- Makijaż Permanentny

czynne w godz.:

pn. - pt. 9⁰⁰ - 18⁰⁰; sob. 9⁰⁰ - 14⁰⁰

rezerwacja wizyt telefonicznie:

tel. 790 237 790 / 606 471 648

**Z tym wydaniem gazety
20% rabatu
na zabieg
w komorze hiperbarycznej.
Zapraszamy.**

Y/0122

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

RODZINA



Zaproszenie

Serdecznie zapraszamy na
X Marsz dla Życia i Rodziny,

który odbędzie się

22 maja 2022 r.

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

Hasło tegorocznego Marszu

„I ślubuję Ci”

przypomina o znaczeniu słów przysięgi małżeńskiej. Promujemy nierozzerwalność małżeństwa oraz piękno życia rodzinnego! Bądźmy tego dnia razem!

Program Marszu

22 maja 2022 (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 Corazziego przed Urzędem Miejskim: liczne zabawy i atrakcje dla dzieci, konkursy rodzinne, promocja życia i rodziny, spotkanie z alpakami, koncert Zespołu „Jak Najbardziej”.

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

AD/0214

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

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

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

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

**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

Czym jest współuzależnienie?

Współuzależnienie polega na uzależnieniu się od nieprawidłowego zachowania innej osoby.

Zachowanie osoby współuzależnionej głównie polega na nieświadomym przyzwalaniu na uzależnienie osoby bliskiej i wyparci problemu choroby, jaką jest uzależnienie. Współuzależnienie dotyczy najczęściej partnera lub małżonka osoby uzależnionej. Jednak termin ten odnosi się również do innych członków rodziny. Zazwyczaj osoby współuzależnione zapominają o własnych potrzebach i realizacji samych siebie, aby w pełni poświęcić się dla dobra bliskiej osoby uzależnionej. Trzeba zaznaczyć, że współuzależnienie jest nieświadomym procesem przystosowywania się do życia z osobą uzależnioną. Osoba współuzależniona zazwyczaj zaspokaja potrzeby członków rodziny i stawia je przed własnymi potrzebami. Nie dostrzega swoich potrzeb, co w konsekwencji powoduje frustrację, gniew, obniżony nastrój i poczucie beznadziejności.

Osoby współuzależnione często twierdzą, że nie potrzebują pomocy, ponieważ same nie dostrzegają powagi sytuacji i nie dopuszczają do myśli choroby partnera. Mają złudne poczucie sprawczości i decyzyjności w kontrolowaniu zachowań osoby uzależnionej. Często zdarza się, że żyjąc z osobą uzależnioną, bliscy przyzwyczajają się do życia w lęku, strachu, niepewności

i bezsilności, co w konsekwencji prowadzi do choroby całego systemu rodzinnego. Często osoby współuzależnione nie rozumieją trzeźwiejących bliskich ze względu na brak wiedzy i umiejętności właściwej pomocy. Dochodzi wówczas do niezrozumienia, napięć i podejmowania szkodliwych zachowań wobec osoby uzależnionej, co w konsekwencji może doprowadzić do pogłębiania się choroby bądź rozstania się osób wcześniej sobie bliskich i kochających się.

Terapia pozwala na przerwanie utartego schematu i konstruktywną pomoc osobie dotkniętej uzależnieniem. Udział we własnej terapii współuzależnienia umożliwia uzyskanie rzetelnej wiedzy na temat uzależnienia

i mechanizmów prowadzących do uzależnienia i współuzależnienia. Pozwala też zrozumieć, jak w konstruktywny sposób pomóc osobie uzależnionej. Dodatkowo uczy tego, jak bardziej ufać sobie, co powoduje, że stajemy się bardziej pewni siebie, rozpoznajemy swoje potrzeby i podążamy za nimi. Terapia kształci również umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć, potrzeb i własnego zdania bez obawy, że pogłębi to zachowania destrukcyjne osoby uzależnionej. Daje także narzędzia do określenia swoich granic i ich asertywnego przestrzegania.

Monika Łochowska-Maj, Amelia Miernik

**Gabinet Psychoterapii
Uzależnień i Współuzależnień**

GABINET PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIEŃ**Monika Łochowska-Maj Amelia Miernik**

Specjalista psychoterapii uzależnień
tel: **577 907 940**

Specjalista psychoterapii uzależnień
tel: **512 032 267**

W celu umówienia spotkania proszę o kontakt telefoniczny.

POZWÓL SOBIE POMÓC.

ul. Kilińskiego 15/17, Radom (Dom Rzemiosła, II piętro, pokój nr 2)

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

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)

Rejestracja pacjentów: tel.: **694 88 00 44**

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta**

specjalista neurolog

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. **601-497-118**
www.jsmista.pl

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

Wysiękowe zapalenie ucha – przyczyny, objawy, leczenie

Dokończenie ze str. 13.

• choroby, które upośledzają usuwanie śluzu lub doprowadzają do jego nadmiernego wytwarzania: astma oskrzelowa, zespół nieruchomych rzęsek lub mukowiscydoza;

- przewlekłe zapalenie zatok przynosowych;
- rozszczep podniebienia;
- polipy nosa.

Dodatkowo u dorosłych przyczynami dysfunkcji trąbki słuchowej, a dalej wysiękowego zapalenia ucha, mogą być: guz nosogardła, naświetlanie tkanek głowy i szyi oraz barotrauma (nagły uraz ciśnieniowy).

Objawy

Najbardziej podstępny przebieg ma przewlekła postać wysiękowego zapalenia ucha, ponieważ nie daje typowych objawów stanu zapalnego, takich jak, m.in. ból ucha czy gorączka. Ponadto inne objawy, które się pojawiają: ucisk w uszach, uczucie pełności, „wody” w uszach i szumy uszne, są słabo zauważalne. Z kolei niedosłuch (zwykle obustronny) narasta bardzo wolno. W pozostałych postaciach choroby objawy te są bardziej nasilone. W niektórych przypadkach ostrej infekcji może nawet pojawić się ból.

Objawy wysiękowego zapalenia ucha najtrudniej dostrzec u najmłodszych. W przebiegu choroby nie pojawia

się gorączka ani ból ucha – symptom, który skłania dziecko do powiedzenia, że coś mu dolega. Dlatego rodzice powinni uważnie obserwować swoje pociechy. Ich uwagę powinno zwrócić głośnie słuchanie muzyki przez dziecko, przygłuszanie telewizora, proszenie o powtórzenie kierowanej do niego wypowiedzi.

Diagnostyka

„Złotym standardem” rozpoznawania wysiękowego zapalenia ucha jest otoskopia pneumatyczna (widoczne jest pogrubienie błony bębenkowej, zmniejszona barwa błony – ma kolor żółty, brązowy lub szaro-różowy, w jej jamie znajduje się płyn) oraz tympanometria, czyli badanie, które polega na mierzeniu odbicia fali dźwiękowej od błony bębenkowej podczas zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym zewnętrznym. Ponadto w celu rozpoznania choroby można wykonać audiometrię tonalną (celem badania jest ocena progów słyszenia).

Leczenie

Wysiękowe zapalenie ucha cofa się zwykle samoistnie w ciągu 3 miesięcy. W przeciwnym razie choremu można podać leki mukolityczne (powodujące rozrzedzenie płynu zalegającego w uchu), leki przeciwzapalne, środki obkurczające w postaci kropli do nosa lub inhalacji. Gdy są wskazania, można zlecić stosowanie antybiotyków.



Jeśli powyższe metody nie są skuteczne pomimo kilku miesięcy stosowania, wykonuje się paracentezę (myringotomię) – zabieg, który polega na nakłuciu błony bębenkowej w celu odesśania wydzieliny z jej jamy i założeniu drenu wentylacyjnego.

Powikłania

Nagromadzony płyn często doprowadza do pęknięcia bębenka. Wówczas dochodzi do ucieczki zalegającego płynu, co doprowadza do jeszcze większego uszkodzenia ucha. Ponadto perforacja błony bębenkowej może doprowadzić do rozwoju perlaka. W najgorszym wypadku może więc dojść do trwałego upośledzenia słuchu. Jest to szczególnie niebezpieczne u dzieci, gdyż może doprowadzić do zaburzenia rozwoju mowy.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**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

**mgr ANNA JAWORSKA**
Dietetyk trycholog
www.tricodiet.pl

JEŚLI TWÓJ PROBLEM TO:

- nadmierne wypadanie włosów
- przetłuszczające się włosy
- łojotokowe zapalenie skóry
- łupież, łuszczyca, łuszczenie
- wypadanie włosów po Covid

**NIE CZEKAJ! JUŻ DZIŚ ZADBAJ
O SVOJE ZDROWIE W TRICODIET!
OFERUJEMY POMOC**

- choroby tarczycy
- nadwaga lub otyłość
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia płodności
- IBS, PCOS

**NIE CZEKAJ!!!
ZADZWOŃ: 537 755 500**

Zapraszamy, kontakt@tricodiet.pl
Radom,  [tricodiet_anka](https://www.instagram.com/tricodiet_anka)
ul. Czachowskiego 24

**Madam**
**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

**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

C/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

**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

Plastyka wędzidełka podjęzykowego

10 i 11 kwietnia odbyła się XV Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Sekcji Audiologicznej i Sekcji Foniatrycznej Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów, Chirurgów Głowy i Szyi w Kajetanach i Warszawie. Tematyka obejmowała szeroki zakres zagadnień z otolaryngologii, audiologii i foniatrii. Interesującą dyskusją dla logopedów był „Konsensus na temat plastyki wędzidełka podjęzykowego”. Moderatorem dyskusji był profesor Piotr H. Skarżyński, otolaryngolog dziecięcy, audiolog i foniatra, a uczestnikami przedstawiciele trzech środowisk: laryngologicznego, stomatologicznego oraz logopedycznego. Wędzidełko bowiem to zagadnienie interdyscyplinarne i jest przedmiotem sporów merytorycznych.

Ankyloglossia to nieprawidłowa konstrukcja wędzidełka języka. W jamie ustnej mamy też inne wędzidełka: wargi górnej, wargi dolnej i policzków. Kwalifikację do zabiegu podcięcia wędzidełka

językowego (frenotomii) bezsprzecznie nadaje lekarz laryngolog, ewentualnie stomatolog lub ortodonta. Podczas konferencyjnej dyskusji jedynym konsensem jaki udało się osiągnąć, było to, że wędzidełko podjęzykowe powinien oceniać lekarz laryngolog, wędzidełko wargi górnej – lekarz stomatolog lub ortodonta. Z kolei rolą logopedy jest zwrócenie uwagi na język ze względu na jego funkcjonalność pod kątem przyjmowania pokarmów, odruchów oralnych u noworodków i niemowląt oraz nabywania prawidłowych wzorców artykulacyjnych u dzieci starszych.

Wędzidełko podjęzykowe wykształca się bardzo wcześnie, już w pierwszym trymestrze ciąży. Język powstaje w specyficzny sposób w czasie życia płodowego – wyodrębnia się z jamy ustnej. W trakcie ciąży czasem coś zaburza ten proces: infekcje wirusowe, farmakoterapia, stres i ogólna jakość ciąży. Tymcza-

sem tuż po urodzeniu, w zasadzie 2-3 godziny po porodzie, język musi pełnić swoją funkcję i od razu powinien reprezentować normalny odruch ssania.

Jakie są konsekwencje krótkiego wędzidełka? Pierwsze z nich są wyraźne już od pierwszych dni życia – trudności w karmieniu piersią, nieefektywne przystawianie do piersi, ból brodawek u matki, niedostateczna stymulacja laktacji. Wędzidełko może powodować też trudności w rozszerzaniu diety. Jedną z najważniejszych cech języka jest jego mobilność: język musi dotrzeć we wszystkie zakamarki jamy ustnej, wykonując ruchy różnego rodzaju (kontrolujące, czyszczące). Ruchy czyszczące są bardzo ważne, ponieważ język rozprowadza ślinę, a w niej zawarte są substancje antybakteryjne i przeciwbólowe. Bardzo często u starszych dzieci ze skróconym wędzidełkiem widoczna jest także próchnica. Jeżeli podczas karmienia piersią matka

Zapraszamy na bezpłatne badanie słuchu

 **Audika**

Twój słuch naszą troską – to nasze motto,
ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie
osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.

W naszych gabinetach zapewniamy opiekę wykwalifikowanej
kadry, o przyjaznym usposobieniu i wysokiej kulturze osobistej.

Prosimy o telefoniczne umówienie wizyty.

Radom, ul. Andrzeja Struga 53
(przy bazarku, obok budynku Universal)

tel. 789 218 601



Świat jest pełen
dźwięków. Pomagamy
usłyszeć je wszystkie

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

odczuwa dyskomfort, logopeda musi sprawdzić odruchy i funkcje oralne, które są istotne przy ssaniu. Krótkie wędzidełko zawsze ma szereg konsekwencji, które będą pojawiały się stopniowo w rozwoju dziecka. Z punktu widzenia logopedycznego należą do nich przede wszystkim problemy w zakresie prawidłowej pozycji języka, dojrzałego sposobu połykania, normatywnej realizacji głosek.

Czy podcięcie krótkiego wędzidełka podjęzykowego jest konieczne? Najnowsze badania potwierdzają, że istnieje konieczność i celowość takiego działania. Wybór jednak zawsze leży po stronie rodzica, który musi znać wszystkie konsekwencje przed podcięciem wędzidełka, a także te, które czekają jego dziecko, jeśli wędzidełko nie zostanie podcięte. Niniejszy artykuł jest próbą zasygnalizowania problemu, a po szczegółową konsultację oraz diagnozę należy udać się do specjalistów.

Zapraszamy do Specjalistycznego Ośrodka Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG w Radomiu (laryngologów i logopedów). **Wszystkie świadczenia i usługi realizowane są w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.**

Autorka: Karolina Mroczek-Łuszczczyk

Lek. Piotr Janik

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzen Özgür w Ankarze. Wcześniej zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRIE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka
- operacje twarzy: plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka
- uszy: liposukcja Vaser Lipo HD)

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortalive

F/0595

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

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

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

zapisy na telefon:

606 689 450,

O/0303

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

AP/0451

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

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

sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

**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
MEDJana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824**tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

Badania profilaktyczne będą przymusowe?

Już nie program Profilaktyka 40 Plus, a obowiązkowe badania profilaktyczne? Resort zdrowia rozważa wprowadzenie tej zmiany w związku z tym, że bezpłatne badania nie cieszyły się zbyt dużą popularnością. Minister Adam Niedzielski poinformował o tym w trakcie wystąpienia, które miało miejsce w trakcie Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.

Badania profilaktyczne pozwoliłyby na wczesne wykrywanie – i leczenie – wielu chorób, jednak Polacy są do nich nastawieni niechętnie, o czym świadczy chociażby mała popularność programu Profilaktyka 40 Plus, który ruszył w lipcu 2021 r. W ramach tego programu każdy, kto skończył 40 lat, mógł wykonać bezpłatnie podstawowe badania, w tym morfologię czy poziom glukozy we krwi. Program ten miał ułatwić Polakom dostęp do badań

profilaktycznych, który z powodu pandemii był utrudniony.

– Niestety nie cieszył się on popularnością, taką jakiej byśmy oczekiwali i dlatego zdecydowaliśmy się na przeformułowanie tego programu – powiedział minister zdrowia, który zainaugurował pierwszą sesję zdrowotną w ramach XIV Europejskiego Kongresu Gospodarczego, który rozpoczął się 25 kwietnia.

Badania profilaktyczne będą obowiązkowe dla pracujących?

Szef resortu zdrowia otworzył sesję „System ochrony zdrowia doświadczony pandemią – szanse i wyzwania”. W trakcie swojego wystąpienia mówił o najważniejszych inicjatywach i zmianach, które będą realizowane w ramach systemu ochrony zdrowia.

– Bardzo ważną nauką z pandemii jest to, że im mamy zdrowsze społeczeństwo, tym większa szansa skutecznej obrony przed pandemią, przed jakimkolwiek zagrożeniem epidemicznym – powiedział minister.

I nawiązał do profilaktyki, a konkretnie – do programu Profilaktyka 40 Plus. – W tej chwili prowadzimy badania ankietowe wśród tych, którzy skorzystali i tych, którzy nie skorzystali z badań.

Jednocześnie dochodzimy powoli do wniosku, że tutaj dobrowolność nie jest dobrym rozwiązaniem, że trzeba zbudować takie mechanizmy, które będą z profilaktyki czyniły pewnego rodzaju przymus. Dlatego chcemy wiązać to z kwestią medycyny pracy – zapowiedział minister.

Szczegóły poznamy wkrótce

Na czym miałyby polegać te zmiany, póki co jeszcze nie wiadomo, minister Niedzielski nie podał bowiem żadnych szczegółów. Można się domyślać, że rząd pracuje nad rozwiązaniem, które sprawi, że z badaniami medycyny pracy powiązane będą określone badania kontrolne, inne niż do tej pory. Takimi badaniami – jak sugeruje Super Express – miałyby być np. kolonoskopia i mammografia.

Obecnie badania w ramach medycyny pracy zależą od rodzaju stanowiska. Przy pracy z komputerem obowiązkowe jest badanie okulistyczne, na stanowiskach kierowniczych i takich, na których pracownicy są narażeni na stres, może być zalecone badanie serca. Z kolei pracownicy, którzy pracują na wysokościach muszą mieć wykonane badania wysokościowe, a służby ratownicze i nurkowie – spirometrię i RTG płuc. Lekarz może zlecić również badania biochemiczne, np. morfologię czy poziom cukru, a także – w przy-

**ANDRZEJ SAWICKI**
ORTOPEDA**ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ**

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A**Tel.: 888 031 739, 788 597 735**

AG/0041

**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 788lek.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

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

**Centrum Medyczne
MEDJana**Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

**Tel: 48 363 33 73
510 098 225**

AG/0054

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

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

ZAPISY NA WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113-Halinów

N/0398

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 575 149 918

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Piłsudskiego 61A
rejestracja,
tel. 793 000 831

[N/0544]

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIOŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. Kelles Krauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

padku pracy z chemikaliami – ALAT i ASPAT.

Zapowiedź ministra zdrowia dotyczącą modyfikacji programu Profilaktyka 40 Plus skomentował m.in. Bolesław Piecha, wiceprzewodniczący sejmowej Komisji Zdrowia. Jak powiedział: „Dla mnie największym stwierdzeniem pana ministra jest wprowadzenie profilaktyki nie na zasadzie my oferujemy, tylko że my zmuszamy do pewnych rzeczy”.

I dodał: „Mamy w medycynie pracy coś takiego, że jeśli nie wykona się określonych badań, to pracodawca nie może kogoś takiego zatrudnić. Różnie z tym bywa, ale jest to pewnego rodzaju impuls. Powinien on być upowszechniony. Kłaniam się tu na poziomie POZ-u – na nich to pewnie spadnie. Chodzi o realizację i weryfikowanie możliwości badania profilaktycznego raz w roku czy częściej – to już zależnie od stanu zdrowia”.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. **Andrzej Szmigiel**

specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0636



PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom

os. Halinów

www.mojlekarzradom.pl

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. dr hab. n. med. **Igal Mor**

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

Neurolog – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi**

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 Pajęczkowski**

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**

Y/0622

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO

W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna

KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, 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,
USG Płuc, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

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 pomocniczego

Wykonywanie wkładek
ortopedycznych

Bezpłatne badania podoskopowe

wykonywane przez

inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

**PROKTOLOGIA
CHIRURGIA****ZBIGNIEW KOTUR**specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

F/0456

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

tel. 48 364 55 52,**kom 603 091 129****www.kotur.pl, kotur@onet.pl****Nienawiść czy złość?**

*Każdy Twój wyrok przyjmę twardy
Przed mocą Twoją się ukorzę
Ale chroń mnie, Panie, od pogardy
Od nienawiści strzeż mnie, Boże...*

„Modlitwa o wschodzie słońca” – wiersz Natana Tenenbauma, a także piosenka, do której muzykę skomponował Przemysław Gintrowski. Wykonwana była przez trio Kaczmarek-Gintrowski-Łapiński, a także solowo przez Kaczmarek, Gintrowskiego, Jacka Wójcickiego oraz wielu innych wykonawców. W 1980, kiedy powstawała „Solidarność”, Kaczmarek otrzymał tekst piosenki w paczce od przebywającego na emigracji w Szwecji Tenenbauma. Przekazał go Gintrowskiemu, który napisał do niej muzykę. Kaczmarek uważał „Modlitwę...” za *credo na czas solidarnościowej walki*. Piosenka stała się jednym z hymnów Solidarności.

Wszyscy z pokolenia czasów Solidarności i stanu wojennego w Polsce doskonale pamiętają i znają ten utwór. Warto przypomnieć sobie i raz kolejny zaśpiewać:

*Wszak Tyś jest niezmierzone dobro
Którego nie wyrażą słowa
Więc mnie od nienawiści obroń
I od pogardy mnie zachowaj...*

Każdy z nas jest zdolny do przeżywania i wyrażania wszystkich uczuć. Zarówno miłości i życzliwości, jak również złości i nienawiści. Wszystkie są w nas gotowe, jak bomba, aby eksplodować. Co uruchamia zapalnik? No cóż, okazuje się, że wszystko co nas otacza i jest w nas samych.

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

9 maja rozmawiałem z moim przyjacielem, jezuitą, misjonarzem pracującym obecnie w Tomsku na dalekiej Syberii. Jednym z tematów naszej rozmowy były uczucia. Nienawiść i złość, czy ich doświadczamy i jakie rodzą skutki. O ile złość może być motorem do budowania i dobrych zmian, o tyle nienawiść zawsze rujnuje i zabija nadzieję na dobro. I tak sobie myślę, że zarówno ze złością, jak i nienawiścią spotykamy się niemal każdego dnia. Wojny nam nie trzeba. Wroga można spotkać, a jak go nie ma, to go sobie lub w sobie stworzyć.

A jakie są skutki złości i nienawiści? Dzisiaj kiedy wydaje się, że wali się nasz świat, bo inflacja i wojna na Ukrainie raczej w trybie rozwojowym, trzeba nam być czujnymi i baczyć jakie uczucia nas wypełniają. I choć niezbyt wiele możemy zrobić wobec otaczających nas trudności, to przecież nadal jesteśmy wolni w codziennych wyborach. Możemy się złościć, bo łatwo nie jest, ale nie dajmy się opanować nienawiści. Solidarność, ta dzięki której od przeszło 30 lat cieszymy się wolnością, jak i ta okazywana dzisiaj Ukraińcom, to powody do dumy. A co przyniosą kolejne dni? To przecież także zależy od nas.

*Co postanowisz, niech się ziści
Niechaj się wola Twoja stanie
Ale zbaw mnie od nienawiści
Ocal mnie od pogardy Panie.*

Gumek

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0549

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

specj. med. 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 bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

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 wewn.

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-Juszkiewicz

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 POŁOŻNICTWA - 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

Z/0262

Papież jezuita



„Ojciec Święty ma na pewno inną perspektywę niż nasza, dlatego choćby, że stoi na czele instytucji Kościoła, która ma ze swej istoty charakter uniwersalny i ogólnoświatowy. Dlatego też wypowiedzi papieża mogą być dla wielu niezrozumiałe” stwierdził proboszcz parafii greckokatolickiej w Lublinie.

Papież Franciszek i patriarcha Cyryl odbyli wideokonferencję po inwazji Rosji na Ukrainę, podczas której Franciszek przestrzegał, aby mówić językiem Jezusa, a nie językiem polityki. Jest bowiem szczerą wolą papieża, aby nie powodować dalszych podziałów, dalszych napięć. W tym Franciszek jest naśladowcą Jana Pawła II, który w sposób nadzwyczajny przez cały pontyfikat był adwokatem pokoju, poczynając od wojny o Falklandy w 1982 r. Spotkania modlitewne różnych religii o pokój w Asyżu przykuwały wielką uwagę światowych mediów ze względu na swoją nowość. Po pierwszym spotkaniu modlitewnym w Asyżu w 1985 roku, przy okazji wybuchu każdej nowej wojny Jan Paweł II zapraszał na modlitwę o pokój właśnie do Asyżu. Robił tak, gdy trwała wojna na Bałkanach, po zamachu na World Trade Center w Nowym Jorku w 2001 r. oraz przed drugą wojną w Zatoce Perskiej w 2003 r. Papież nie wymieniał nazw skonfliktowanych krajów, za które się modlił, ale miejsca, gdzie toczyły się wojny. Zresztą wszyscy doskonale wiedzieli, o kogo mu chodzi.

Papież Franciszek w wywiadzie dla argentyńskiego dziennika „La Nación” powiedział: „Papież nigdy nie wymienia głowy państwa, ani tym bardziej kraju, który przewyższa swego zwierzchnika”. I dalej: „Chciałbym uczynić cokolwiek, by na Ukrainie nie zginęła już ani jedna osoba. Ani jedna więcej. I jestem gotów zrobić wszystko. [...] Watykan nigdy nie odpoczywa. Nie mogę zdradzić szczegółów, ponieważ nie byłoby to już działaniem dyplomatycznym. Ale te próby nigdy się nie skończą. [...] Każda wojna jest anachroniczna w tym świecie i na tym etapie cywilizacji. Dlatego też publicznie ucałowałem ukraińską flagę. Był to gest solidarności z jej poległymi, z ich rodzinami i z tymi, którzy cierpią na emigracji. [...] Zawsze promowałem dialog międzyreligijny. Kiedy byłem arcybiskupem Buenos Aires, doprowadziłem do owocnego dialogu między chrześcijanami, żydami i muzułmanami. Była to jedna z inicjatyw, z których jestem najbardziej dumny. Jest to ta sama polityka, którą promuję w Watykanie. Jak już wielokrotnie słyszeliście, porozumienie jest dla mnie ważniejsze niż konflikt”.

Papież są zawsze ponad stronami konfliktów. Benedykt XV był przeciwny pierwszej wojnie światowej i powiedział to wprost, twierdząc, że jest to bezużyteczna rzeź. We Włoszech został on poddany wręcz bezpardonowej krytyce właśnie dlatego, że wypowiedział się przeciwko wojnie w kraju, który był zaangażowany w wojnę światową. Działanie papieża na rzecz pokoju odbywa się zawsze w perspektywie ich zaangażowania na rzecz dobra ludzkości, ponad stronami konfliktów. Tak było z Benedyktem XV, Piusem XII w czasie II wojny światowej, Janem XXIII, Pawłem VI, Janem Pawłem II i teraz jest z Franciszkiem. Tego oczekuje się od papieża, że jako reprezentanci Chrystusa na ziemi nie będą wspierać którejś ze stron, lecz każdy z nich zrobi wszystko, co możliwe, aby odbudować braterstwo narodów, aby odrodzić na nowo przyszłość świata, który jest obecnie zraniony.

JT/SJ

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

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

Po co dzieciom zabawki?
Czy to tylko niepotrzebne gadżety?

Po co dzieciom zabawki? Czy tylko po to, żebyśmy się o nie potykali, wchodząc do mieszkania? Czy nie mogłyby się bez nich wychowywać? Mogłyby, ale zabawki znacznie to ułatwiają. Przeczytaj, dlaczego warto kupować dzieciom zabawki.

– Pierwsze kilka lat życia, mniej więcej do ukończenia przedszkola, to najbardziej

twórczy okres w życiu człowieka – mówi psycholog Mirosława Kownacka. – Nigdy potem nie zdobywamy tylu umiejętności i nie jesteśmy tak bardzo chłonni i kreatywni.

Małe dzieci uczą się poprzez zabawę, dlatego należy im kupować zabawki, które wspomagają rozwój. Wiedzieli o tym już nasi przodkowie przed tysiącami lat, bo zabawki są tak stare jak cywilizacja.

Co lepsze: miś czy klocki?

W sklepie z zabawkami można dostać zawrotu głowy. Na co tu się zdecydować: na pluszową przytulankę, grę edukacyjną czy może klocki?

Nie ma lepszych i gorszych zabawek. Bury miś może się okazać nie tylko przyjaciele, ale i bohaterem wielu zabaw rozwijających wyobraźnię. Jednak nie ma sensu zasypywać malucha tonami pluszaków, bo szybko straci nimi zainteresowanie. W ten sposób umysł broni się przed bombardowaniem bodźcami.

Zabawka a temperament dziecka

Ważne, by zabawki pasowały do temperamentu dziecka. Malcowi o usposobieniu melancholijnym sprawi radość zestaw niedużych przedmiotów, które można segregować, układać lub kolekcjonować (takich jak np. małe zwierzątka, mebelki dla lalek). Z kolei sangwinik – dziecko o żywym, impulsywnym usposobieniu, mające problemy z koncentracją – bardziej się ucieszy z dużego, kolorowego auta, którym będzie mógł przewozić rzeczy z miejsca na miejsce. Flegmatyka, który nie wykazuje szczególnego zainteresowania otoczeniem, mogą zachwycić pacynki, minikuchnia czy sklepik

– przedmioty, które wciągną go do zabawy. Z kolei mały choleryk musi mieć zabawki nieco przerastające jego możliwości. Najlepiej wybrać dla niego zabawkę zadaniową, konstrukcyjną.

To ci się przyda**Dziesięć powodów, żeby mieć zabawki:**

1. Lubią je już noworodki. Kiedy patrzą na ciekawe przedmioty, dotykają ich i słuchają, rozwijają zmysły – wzrok, słuch, dotyk. A ich pobudzenie wpływa korzystnie na rozwój całego mózgu.
2. Podczas zabawy dziecko uczy się zasad rządzących światem. Kiedy wkłada klocki do pudełka czy upuszcza grzechotkę na podłogę, poznaje związki przyczynowo-skutkowe.
3. Zabawki świetnie pobudzają wyobraźnię malca. Pomagają wejść w świat fantazji, rozwijają kreatywność, dzięki nim można się poczuć jak ktoś niezwykły (np. rycerz, królowa).

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

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

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

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

AA/0299

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**

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

C/0045

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

4. Starsze dziecko uczy się różnych ról społecznych przez naśladowanie dorosłych. Powinno mieć zabawki, które mu w tym pomogą (zestaw do majsterkowania, strój pielęgniarki itp.).

5. Zabawki zmuszają do ruchu – dziecko wyciąga po nie rączki, łapie, rzuca. A ruch nie tylko wzmacnia ciało, ale też dobrze rozwija koordynację i refleks.

6. Zabawka edukacyjna pobudza dziecko do myślenia, prowokuje do zadawania pytań („jak to działa?”) i szukania odpowiedzi.

7. Kiedy nasz maluch poradzi sobie z zadaniami, jakie stawia przed nim zabawa, zdobywa zaufanie do samego siebie. Jego samoocena wzrasta.

Dokończenie na str. 24.

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

USG

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

T/0074



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 OŚWIECIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

Y/0086

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziębieniowe,
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

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz 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

Po co dzieciom zabawki? Czy to tylko niepotrzebne gadżety?

Dokończenie ze str. 23.

8. Przytulanki są często przyjaciółmi dzieci: pomagają im zasnąć, odganiają lęki i smutki. Sprawiają, że dziecko czuje się bezpieczne.**9.** Wspólne budowanie z klocków i gry planszowe uczą dzieci zasad współdziałania. Kululek, który bawi się z kolegami, ćwiczy zachowania społeczne oraz uczy się respektowania zasad i radzenia sobie z przegraną.**10.** Zabawa może być rodzajem psychodramy, w której dziecko rozładowuje swoje emocje (np. strofując lalkę, być może daje upust zazdrości o młodsze rodzeństwo).**Zabawka odpowiednia do wieku**

Solidny producent umieszcza taką informację na opakowaniu. To bardzo ważne w przypadku małego dziecka, którego percepcja i zdolności poznawcze zmieniają się z miesiąca na miesiąc. Przez pierwsze pół-

roczne niemowlę uważnie poznaje otoczenie. Przypatruje się zawieszonym nad łóżeczkiem kolorowym zabawkom, chętnie słucha pozytywki.

W wieku 4-5 miesięcy zaczyna już chwycić przedmioty. A gdy wychodzą mu pierwsze ząbki, wkłada do buzi gumowe gryzaczki. Dobrze, by miało wtedy kontakt z przyjemnymi w dotyku materiałami, które może bezpiecznie brać do ust.

Pomiędzy 6. a 9. miesiącem życia rozwija się motoryka oraz koordynacja wzrokowa, słuchowa i ruchowa. W tym okresie najlepsze są zabawki, które toczą się po podłodze, np. piłki, wirujące baki. Dziecko zaczyna już rozumieć związki przyczynowo-skutkowe, więc przychodzi czas na kolorowe kubeczki wkładane jeden w drugi.

Małuch, który umie już dobrze chodzić, chętnie będzie pchał przed sobą wózek lub

ciągnął coś na sznurku. Pomiędzy 9. a 18. miesiącem dziecko zaczyna wznosić pierwsze budowle z dużych klocków, lubi także wkładać klocki do pudełka. To również czas, kiedy powinnaś mu kupić pierwsze, tekturowe lub winylowe, książeczki.

Dwu- i trzylatek zaczyna naśladować dorosłych. W tym okresie może dostać małego majsterkowicza albo doktora. Z czasem w otoczeniu dziecka powinno przybywać książek, gier planszowych i materiałów, które wymuszają twórczą aktywność, jak zwykła plastelina czy modelina.

Zabawka musi być bezpieczna

To najważniejsza jej cecha. Szczególnie ostre kryteria dotyczą zabawek dla najmłodszych. Każda powinna mieć znak CE, który potwierdza, że jest przebadana i spełnia europejskie normy.

Przedmioty dla maluchów muszą być wykonane niezwykle starannie i z nieszkodliwych materiałów. Na małe dziecko czyha wiele zagrożeń. Może ono przegryźć zabawkę i połknąć drobny element, zatruć się szkodliwą substancją lub skaleczyć ostrą krawędzią.

Na bazarach można często spotkać tanie zabawki bez oznaczeń. Wiele z nich

 **Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria**REFUNDACJA z NFZ**Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30**Radom ul. Olsztyńska 33a**
tel.: **666 128 195, 566 566 001**

M/0382

**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

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

Marek Paliński
*specjalista psychiatra*przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

S/0414

Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19**
tel.: **48 386 90 60**

ORTO-LIVE — JANIK —

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

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

wyprodukowano w Azji. Dla bezpieczeństwa dziecka lepiej ich nie kupować! Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta na swojej stronie internetowej zamieszcza rejestr niebezpiecznych produktów. Na przykład w opisie auta na baterię „Super Racing Car” czytamy, że grozi ono zranieniem.

„Rosnące” zabawki, przedstawiające zwierzęta i bajkowe stwory, które wpisano do rejestru trzy lata temu z nakazem wycofania z obiegu, „grożą udławieniem i uduszeniem” – informuje urząd. Rozporządzenie Rady Ministrów z 06.06.2004 r. zabrania sprzedaży zabawek i produktów pielęgnacyjnych dla dzieci do lat trzech, które zawierają trujące ftalany.

Jak widać, z zabawkami nie ma żartów! Warto zapłacić więcej i poświęcić chwilę na przeczytanie informacji na opakowaniu.

Baw się razem z dzieckiem

Na rynku jest mnóstwo zabawek edukacyjnych, które mają stymulować rozwój i możliwości poznawcze dziecka. Uważajmy, żeby nie przesadzić w dostarczaniu maluchowi bodźców. Nadmiar może szkodzić!

Nie zapominajmy o prostych, tradycyjnych zabawkach, na których wychowały się całe pokolenia, takich jak koń na biegunach, drewniane klocki czy lalka-bobas w wózek. Zabawka, którą dajemy dziecku, powinna być nie tylko mądra i bezpieczna, ale także estetyczna.

Na sklepowych półkach aż mieni się od kolorów (dominują żółty, czerwony, zie-

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

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



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 naczyniowych

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 ortolive

F/0596

lony i granatowy – ulubione przez maluchy barwy), a my sami pragniemy, by świat naszego dziecka był barwny, tymczasem dla niego największą wartość może mieć np. szarobury, nieefektywny pluszak.

Wybierając zabawkę, kierujemy się jednak upodobaniami dziecka, a nie własnymi. Jeszcze jedno: nie skazujemy dziecka na samotność w królestwie zabawek! – Żadna, nawet najpiękniejsza i najmądrzejsza zabawka nie zastąpi kontaktu z rodzicami! Przebywając z dzieckiem, rozmawiając z nim, stworzymy mocną podstawę do jego dalszego rozwoju – apeluje Mirosława Kownacka.

Autorka: Anna Krasuska
Źródło: poradnikzdrowie.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

AG/0673

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

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

Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242

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

F/0152

Normobaria a komórki macierzyste

Komórki macierzyste mogą przekształcić się w dowolne komórki organizmu, ale nie wszystkie. Taki potencjał mają komórki oznaczane jako CD34+ i to one są szczególnie cenne w procesie regeneracji. Normobaria działa zupełnie inaczej. Szpik z chwili na chwilę otrzymuje prawidłowe utlenowanie i lepsze odżywianie. Lepsze też jest odprowadzanie wydaliny komórkowych. W rezultacie wyprodukowuje prawidłową, czyli większą niż w warunkach hipobarycznych, ich ilość. I właśnie taki efekt obserwują osoby, które bezpośrednio po wyjściu z normobarii robią sobie badanie na poziom komórek CD34+.

Komórki macierzyste to swego rodzaju baza całego organizmu: powstają z nich wszystkie jego tkanki. Jest to możliwe dzięki ich zdolności do przekształcania się w komórki innego typu. Zdolność ta różni się w zależności od tego, z jakiego rodzaju komórkami macierzystymi mamy do czynienia. Niektóre mogą przekształcić się w dowolny typ komórek, inne tylko w komórki określonej tkanki. W procesie regeneracji organizmu ważną rolę odgrywają wszystkie, szczególnie cenne są jednak te pierwsze, oznaczone jako CD34+.

Pewna ilość komórek CD34+ stale wytwarza szpik człowieka. Proces ten stymulowany jest sygnałami wysyłanymi przez komórki ciała wchodzące w stan senescencji (starzenia/stagnacji). Sygnały te mają charakter biochemiczny (cytokiny) i częstotliwościowy (fale milimetrowe). Ich obecność pobudza produkcję i wysyłanie komórek macierzystych do krwi. Razem z nią trafiają tam, gdzie trzeba zastąpić komórki w złym stanie.

Gdy krew transportuje komórki CD34+, można je policzyć. Przy ciśnieniu atmosferycznym 1000 hPa statycznie jest ich 0-20 sztuk na 100 tysięcy policzonych białych ciałek krwi. Im poziom CD34+ jest bliższy 20, tym stan ustroju jest lepszy. Oznacza to bowiem, że zapotrzebowanie na komórki macierzyste i ich produkcja są lepiej dopasowane, czyli zdrowie jest mocniejsze. Im większe zapotrzebowanie na komórki macierzyste, tym mniej można ich policzyć. Dzieje się tak, ponieważ szybciej osiedlają się one w narządach, których komórki senescentne

wysyłają „żądania” o komórki macierzyste.

Środowisko, w którym ciśnienie atmosferyczne wynosi 1000 hPa, to środowisko niekorzystne dla funkcjonowania zarówno tkanek ludzkiego organizmu, jak i szpiku kostnego. Przy takim ciśnieniu oraz hipokapnii (obniżone ciśnienie parcjalne CO₂ we krwi) tkanki zdecydowanie szybciej się „zużywają”. Dla utrzymania status quo liczebności komórkowej potrzebują więc szybciej i więcej komórek macierzystych. Szpik kostny jest zaś stosunkowo słabo utlenowany. W związku z tym nie nadąża z produkcją komórek macierzystych w stosunku do wyślanego zapotrzebowania tkankowego.

Poziom komórek macierzystych możemy powiększać w sposób sztuczny, podając z zewnątrz cytokiny. W ten sposób „udajemy”, że to narządy ciała wysyłają rozpaczliwe żądania regeneracji do szpiku kostnego. Pomimo że jest on słabo utlenowany można z niego w ten sposób na siłę „wycisnąć” dodatkowe komórki macierzyste. Odbywa się to jednak kosztem ich szybszego wyeksploatowania. Po takiej sztucznej „stymulacji” okresowo (do kilku godzin), możemy policzyć zwiększoną ilość komórek macierzystych we krwi. Szybko jednak wróci ona na poziom sprzed „stymulacji”.

Gdyby osoby te powtórzyły badanie po 2-4 dniach przebywania w hipobarii 1000 hPa, przkonałyby się, że ilość komórek macierzystych spadła do poziomu sprzed

sesji w pomieszczeniach barycznych. Dzieje się tak, ponieważ w hipobarii 1000 hPa utlenowanie i zapotrzebowanie odżywcze szpiku są za słabe, aby otrzymywać poziom, który można zaobserwować w normobarii 1500 hPa. Podobnie rzecz się ma w przypadku standardowej tlenowej hiperbarii 2500-3500 hPa. Poziom komórek macierzystych jest wysoki, gdy badamy go bezpośrednio po opuszczeniu pomieszczenia hiperbarycznego. Po 2-4 dniach wraca jednak do wartości wyjściowych, jakie charakteryzują hipobarię 1000 hPa.

Tylko badania poziomu komórek macierzystych CD34+ bezpośrednio lub w najbliższej dobie od opuszczenia pomieszczenia barycznego mogą wykazać (i wykazują) ich podwyższony poziom, później już nie. Nasze ciało regeneruje się w sposób przyspieszony i może wyprzedzić procesy niszczenia w zasadzie głównie w czasie przebywania w pomieszczeniach barycznych oraz do 2-4 dni po ich opuszczeniu. Dlatego też, by w pełni skorzystać z dobrodziejstw normobarii, należy w miarę często z niej korzystać, a docelowo w niej zamieszkać.

Ja tak uczyniłem. To kwestia wyboru. Zrezygnowałem z dobór konsumpcyjnych, takich jak chociażby luksusowe samochody, drogie wyjazdy, wczasy, stroje, imprezy, występy sławnych wykonawców czy inne „extrasy”. Wybrałem zdrowie i długowieczność, dodatkowo umożliwiwszy moim bliskim korzystanie z dobrodziejstw normobarii.

Źródło : longevitas.pl, drpokrywka.pl

Tlenowa Komora Normobaryczna Makowiec / k. Radomia



ŁÓŻKA REHABILITACYJNE

- * wypożyczamy
- * sprzedajemy
- * naprawiamy

- * dowozimy
- * wnosimy
- * składamy

tel. 735 160 565
tel. 667 898 353

www.kami24.pl

mail: kontakt@kami24.pl



KAMI 24

Ból i cierpienie

7 maja w Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie odbyła się coroczna konferencja „Ból i cierpienie – ognisko światła i ciemności”. Współorganizatorem tego wydarzenia jest Katolickie Stowarzyszenie Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej”. Tematem tegorocznej konferencji były „Problemy rozwojowe wieku dziecięcego”. Celem konferencji było naukowe i interdyscyplinarne przedstawienie i możliwości polskiej medycyny w chorobach dzieci.

Cieszymy się, że po raz kolejny 10 lekarzy reprezentowało radomskie środowisko medyczne na tej ważnej konferencji.

ks. Konrad Wójcik

Papież do farmaceutów

„Pacjenci bardzo cenią klimat bliskości i rodzinności. On nadaje ludzki wymiar opiece zdrowotnej” – powiedział papież do farmaceutów katolickich.



współczesnych osiągnięć
w diagnostyce i terapii



Jak stwierdził Franciszek, pandemia Covid-19 sprawiła, że farmaceutycy znaleźli się na pierwszej linii frontu. Ojciec święty



zauważył, że ta kryzysowa sytuacja wywołała w środowisku zawodowym potrzebę zjednoczenia i wzajemnego wsparcia. Farmaceutyci stanowią ważny „pomost” między obywatelami a systemem opieki zdrowotnej.

„Wszyscy jesteśmy wezwani do uczenia się stylu życia wyrażającego większy szacunek dla środowiska, w którym Bóg nas umieścił, dla naszego wspólnego domu. Ten styl życia obejmuje także zdrowy sposób odżywiania się i życia w ogóle. Myślę, że farmaceutyci mogą również «tworzyć kulturę» w tej dziedzinie, promując większą mądrość w prowadzeniu zdrowego stylu życia – podkreślił papież. – W tym względzie można czerpać inspirację z tysiącletniej tradycji, która w Europie sięga starożytnych aptek klasztornych. Wy, farmaceutyci, możecie nam pomóc w demaskowaniu oszustw fałszywego dobrobytu i w wychowaniu nas do prawdziwego «dobrego życia», aby nie było ono przywilejem nielicznych, ale znajdowało się w zasięgu wszystkich”.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia DSZ

20 maja – uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej: godz. 14:00 – msza święta pod przewodnictwem ks. bp. Marka Solarczyka (Fara w Radomiu); godz. 16:00 – konferencja „Pielęgniarstwo polskie w obliczu współczesnego świata” (Teatr Powszechny w Radomiu)

21 maja – Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę

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: niedziele

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30.

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30.

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



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

apteka

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A0346

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY
W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A0013

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

A0005



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
im. dr Konrada Vietna w Radomiu



PILNIE potrzebna KREW!!
POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

Jedyną bezpieczną grupą krwi jest grupa AB Rh(+).

**KRWI W ŻADEN SPOSÓB NIE MOŻNA
WYPRODUKOWAĆ**
- JEJ JEDYNYM WYTWÓRCĄ JEST CZOWIEK.



Zalecenia dot. oddawania krwi na okoliczność SARS-CoV-2:
Krwii i jej składników nie można oddawać:

- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach: Pfizner/BioNtech, Moderna
- przez 14 dni po przyjętych szczepionkach: AstraZeneca, Johnson&Johnson

MOŻESZ oddać krew: jeśli masz 18 do 65 lat,
czujesz się zdrowo, ważysz co najmniej 50 kg.

Więcej informacji dot. kwalifikacji do oddania krwi -
www.rckik.radom.pl