

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Smaczny i pachnący lipiec

Już prawie jesteśmy na półmetku wakacji. Lipiec to miesiąc w którym warzywa i owoce smakują i pachną wspaniale. Na targowiskach i w sklepach – stoiska owocowo-warzywne pełne słońca i kolorów. W lipcu wyjątkowo smakują przede wszystkim zupy – nasza duma narodowa w dziedzinie kulinariów. Tak więc w tym miesiącu jemy smacznie i zdrowo, a jedyny problem jest taki, że niestety drogo. Ceny produktów rolno-spożywczych poszybowały w górę. To efekt wciąż rosnącej inflacji, której skutki odczuwamy na każdym kroku. I nie jest to wprawdzie hiperinflacja, do której jak mi się wydaje daleko, ale łatwo nie jest i chyba w najbliższej przyszłości nie będzie.

Sezon urlopowy trwa. Jedni wrócili już do pracy, inni na wakacyjnym szlaku, a jeszcze inni już niebawem rozpoczną urlopowe wyjazdy. Pogoda póki co sprzyja letniemu wypoczynkowi. Wprawdzie mieliśmy po falach upałów kilka chłodniejszych dni, ale to już za nami. Synoptycy znów zapowiadają bardzo wysokie temperatury.

Tym, którzy są już po urloпах życzę spokojnej pracy, a tym, którzy aktualnie wypoczywają lub będą na urloпах w sierpniu – nade wszystko szczęśliwych powrotów z wakacyjnych wojaży. Zapraszam do lektury lipcowego 320. numeru Zdrówka.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Codzienne ćwiczenia nie są dla ciebie?

Czytaj na stronie 3.

Co pyli w lipcu?

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – arbuz

Czytaj na stronie 10.

Naprotechnologia alternatywą dla in vitro?

Czytaj na stronie 13.

Podejrzewasz, że bliska Ci osoba gorzej słyszy?

Czytaj na stronie 16.

Siódma fala pandemii

Czytaj na stronie 18.

Wakacyjny patriotyzm

Czytaj na stronie 20.

Witamina B12

Czytaj na stronie 22.

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy

Czytaj na stronie 24.

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

O/0273

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

M/0473

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

B/0142

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, 15, 17
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 13
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

Z00073

LECZENIE SZPITALNE **KRÓTKIE TERMINY!**

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

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

Codzienne ćwiczenia nie są dla Ciebie? Naukowcy mają dobrą wiadomość

Praca biurowa, nadmiar obowiązków czy brak czasu wpływają na popularyzację siedzącego trybu życia, który jest wyjątkowo niekorzystny dla naszego zdrowia. Często bywa, że obowiązki nie pozwalają czasowo na wykonanie minimalnej dawki ruchu, zalecanej przez WHO. Jednak większość osób stara się nadrobić ten czas w weekendy. Czy jest to dobre dla organizmu? Naukowcy znają odpowiedź.



Minimalna tygodniowa dawka ruchu ma za zadanie zachować organizm w pełnej sprawności, zapobiegać nadwadze oraz zachować równowagę psychiczną między obowiązkami. Aktywność jest bardzo ważna szczególnie dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia.

Obecnie wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2020 roku dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia mówią, że dorośli powinni wykonywać 150–300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut ćwiczeń o dużej intensywności tygodniowo.

Jednak większość osób, przez nadmiar obowiązków w tygodniu, nie ma czasu na ćwiczenia. Próbuje jednak nadrobić te dni w wolnym czasie, czyli w weekend. Jednak czy taka kumulacja ćwiczeń w dwa dni, zamiast rozłożenie jej na poszczególne dni tygodnia, jest dobra?

Ciąg dalszy na str. 4.

**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/01021

Codziennie ćwiczenia nie są dla Ciebie? Naukowcy mają dobrą wiadomość

Dokończenie ze str. 3.

Naukowcy, po przeanalizowaniu danych z poprzednich badań, znaleźli odpowiedź.

Weekendowe ćwiczenia vs. regularna aktywność w tygodniu

W nowym międzynarodowym badaniu naukowcy przeanalizowali dane dotyczące zdrowia publicznego ponad 350 000 osób w USA zebrane w ramach National Health Interview Survey (NHIS) w latach 1997–2013.

Zespół naukowców pod kierownictwem Mauricio dos Santosa, badacza fizjologii ćwiczeń z Federalnego

Uniwersytetu w São Paulo w Brazylii, postanowił odpowiedzieć na pytanie, czy to, w jakim czasie wykonamy minimalne tygodniowe zalecane normy aktywności fizycznej, ma znaczenie dla organizmu.

Lepiej jest wykonywać ćwiczenia tylko w jednej czy w dwóch sesjach (tzw. „weekendowych wojowników”), czy też lepiej jest rozłożyć aktywność fizyczną na trzy lub więcej regularnych sesji w ciągu tygodnia? Okazuje się, że naukowcy odkryli bar-



dzo niewielką różnicą między osobami ćwiczącymi weekendowo a uczestnikami, którzy ćwiczyli bardziej regularnie na przestrzeni całego tygodnia.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

♥ **USG
TARCZYCY**

♥ **BIOPSJE**

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG**

12 kanałowy

♥ **HOLTER**

ciśnieniowy

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

**Kompleksowa
opieka lekarska**

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

kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**

kardiolog

tel.: 602 665 828

K/0070

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590



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**
- **ELEKTROTERAPIĘ**
- **LASEROTERAPIĘ**

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

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

„Odkryliśmy, że weekendowi wojownicy i regularnie aktywni uczestnicy mieli podobną śmiertelność z różnych przyczyn, co sugeruje, że podczas wykonywania tej samej aktywności fizycznej, rozłożenie jej na więcej dni lub skoncentrowanie jej na mniejszej liczbie dni może nie wpłynąć na wyniki śmiertelności” – informują naukowcy.

Według badaczy najważniejszym wnioskiem z przeprowadzonego badania jest to, że nie trzeba skupiać się aż tak na tym, jak często i kiedy wykonywać ćwiczenia fizyczne, tylko najważniejsze jest osiągnięcie zalecanego

tygodniowego poziomu aktywności.

Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zmniejszenie przedwczesnej umieralności

„Wyniki tego dużego prospektywnego badania kohortowego sugerują, że osoby, które angażują się w aktywne wzorce aktywności fizycznej, czy to weekendowy wojownik, czy regularnie aktywny człowiek, doświadczają niższych wskaźników śmiertelności z wszystkich przyczyn niż osoby nieaktywne” – mówią naukowcy.

Różnica we współczynnikach

śmiertelności osób ćwiczących weekendowo tylko nieznacznie różniła się od tych, którzy wykonują treningi regularnie.

„W porównaniu z uczestnikami nieaktywnymi fizycznie, współczynniki ryzyka dla śmiertelności z jakiegokolwiek przyczyny wynosiły 0,92 dla weekendowego wojownika i 0,85 dla regularnie aktywnych uczestników; wyniki dotyczące śmiertelności były podobne” – wnioskuje badacz.

Autorka: Weronika Rumińska

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
- **HYDROTHERAPIA**
- 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 lipcu?

Co pyli w lipcu? Między innymi zarodniki grzybów mikroskopowych, trawa, pokrzywa i bylica. Według danych Ośrodka Badań Alergenów Środowiskowych dokuczają one alergikom w całym kraju przez wszystkie 3 dekady miesiąca. Sprawdź, jakie rośliny pyłą w lipcu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W lipcu pyłą m.in.: pokrzywa, trawy, komosa i lipa pospolita. Ich pyłki należą do tzw. alergenów wziewnych, które oddziałują głównie na układ oddechowy, rzadziej wywołują objawy skórne.

W lipcu stan zdrowia alergików pogarszają także zarodniki grzybów mikroskopowych, które utrzymują się w powietrzu aż do września.

Upalna pogoda i związana z nią sucha aura sprzyjają pyleniu roślin,

w związku z tym lipiec to jeden z trudniejszych okresów dla uczulonych na pyłki roślin.

Dlatego alergicy, którzy wybierają się na wakacje w lipcu, powinni prześledzić, gdzie i w jakim stężeniu pyłą konkretne rośliny, by dobrze wybrać miejsce na wypoczynek.

Należy także pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych regionach Polski jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków

pogodowych i zmniejsza się np. pod wpływem opadów. Dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody.

Wysoka temperatura powietrza oraz wysoka wilgotność gleby to czynniki sprzyjające rozwojowi zarodników grzybów mikroskopowych z rodzaju *Cladosporium* i *Alternaria*, charakteryzujących się silnym działaniem alergicznym.

Z tego powodu stężenie zarodników grzybów pleśniowych w atmosferze jest znacznie wyższe niż stężenie pyłków roślin. W związku z tym przez cały lipiec we wszystkich regionach kraju zarodniki grzybów pleśniowych mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Według badań stężenie wynoszące 3000 zarodników na 1 m³ powietrza powoduje objawy u wszystkich osób uczulonych.

Trawy

Pyłki traw są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce. Pyłki traw pojawiają się już w maju, a stężenie tych alergenów zwiększa się stopniowo tak, że na przełomie czerwca i lipca w całym kraju następuje apogeum ich pylenia.

Na pyłki traw powinni szczególnie uważać alergicy z północno-wschodniego oraz południowo-zachodniego krańca Polski, ponieważ w tych rejonach przez pierwsze dwie dekady lipca stężenie pyłków traw jest wysokie.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



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 toczenia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

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

**NZOZ Usługi
Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny**

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**

Z kolei na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady lipca ich stężenie jest średnie, a im bliżej sierpnia, tym ich pylenie będzie słabło.

Należy pamiętać, że w parkach i na łąkach obserwuje się dwukrotne zwwyżki stężenia tych alergenów w powietrzu rano, od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19.

Lipa drobnolistna

Lipa drobnolistna pyli tylko w lipcu. W związku z wysokim stężeniem jej pyłków będzie dokuczala alergikom w całej Polsce przez cały miesiąc. Do typowych



objawów alergicznych wywołanych przez lipę należą: katar sienny, zapalenie spojówek oraz pokrzywka.

Pokrzywka

Pokrzywka ma długi okres pylenia, ponieważ kwitnie od czerwca do sierpnia. Wytwarza ogromne ilości pyłku, ale rzadko powoduje uczulenie.

Dokończenie na str. 8.

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

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-prześcięciachowe
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

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

Co pyli w lipcu?

Dokończenie ze str. 7.

Na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady lipca stężenie pyłku pokrzywy jest średnie, a w ostatniej niskie.

Pyłki pokrzywy najbardziej dokuczają alergikom z centralnej Polski, z południowej części kraju oraz tym z północno-wschodniego krańca Polski. W tych rejonach stężenie pyłków

pokrzywy przez większość lipca jest wysokie.

Bylica pospolita

Najpóźniej spośród wszystkich roślin pyli bylica, ponieważ jej pyłki pojawiają się w powietrzu dopiero w drugiej dekadzie lipca.

W tym czasie zarówno we wschodniej, jak i zachodniej części kraju notuje się średnie stężenie jej pyłków.



Im bliżej końca miesiąca, tym stężenie alergenów jest coraz wyższe, dlatego dopiero w trzeciej dekadzie lipca i na początku sierpnia pyłki najbardziej dokuczają alergikom. Uwaga! Największe stężenie pyłku bylicy jest tuż nad ziemią.

Babka zwyczajna

Babka zwyczajna kwitnie od kwietnia do września. Uczuleniu na pyłek babki towarzyszy często nadwrażliwość na pyłek innych gatunków roślin. Przez cały lipiec stężenie pyłków babki zwyczajnej we wszystkich rejonach Polski jest niskie.

Szczaw zwyczajny

Szczaw zwyczajny najsilniej pyli od lipca do końca września, jednak w ostatnim miesiącu pylenia szczaw nie jest już tak niebezpieczny dla osoby uczulonej na jej alergeny.

W dwóch pierwszych dekadach

lipca w całej Polsce w powietrzu utrzymuje się średnie stężenie pyłków szczawiu i wraz z końcem miesiąca stopniowo się zmniejsza.

Komosa biała (lebioda)

Komosa rozwija się od lipca do sierpnia. Uczuleniu na jej pyłek rzadko daje objawy alergiczne o dużym nasileniu. Na początku lipca stężenie pyłków bylicy w całym kraju jest niskie. Dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca zwiększa się.

Warto wiedzieć: W poszczególnych latach sezony pylenia mogą znacznie różnić się od średnich wieloletnich. W związku z tym należy śledzić na bieżąco aktualne komunikaty dla alergików, które są dostępne m.in. na stronie internetowej Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

Autorka: Monika Majewska
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

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

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG



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 FIZJOTERAPIIRadom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

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

tel.: 785 195 076

R/0286

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

P/0536

**PIO-URO-MED****Piotr Grosiak****Specjalistyczna całodobowa**
Praktyka Pielęgniarska

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

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**tel. 693102328**

P/0224

Bogactwo natury – arbuzy

Arbuzy w 92 procentach składa się z wody i zawiera niewielką ilość witamin i składników mineralnych. Jednak arbuzy ceni się za inne właściwości – dużą zawartość przeciwutleniaczy, które opóźniają proces starzenia i hamują rozwój komórek nowotworowych, oraz cytruliny – aminokwasu, który wspomaga pracę serca, przyspiesza proces regeneracji mięśni u sportowców oraz... działa jak viagra. Jakie właściwości odżywcze i zdrowotne posiada arbuzy?

Arbuzy zawiera dużo wody (92%) i niewielkie ilości witamin i składników mineralnych, jest jednak bogaty

w przeciwutleniacze, takie jak likopen, beta-karoten, luteina, zeaksantyna i kryptoksantyna, które pomagają chronić organizm przed rozwojem chorób nowotworowych.

Ponadto arbuzy działa moczopędnie, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego. Wpływa korzystnie także na układ pokarmowy i polepsza przemianę materii.

Poza tym składniki aktywne

zawarte w arbuzie wspomagają pracę układu krążenia, wydalają z organizmu szkodliwe związki gromadzące się w mięśniach w czasie intensywnych ćwiczeń oraz działają jak viagra.

Arbuzy pomagają obniżyć ciśnienie krwi i zapobiegają zawałowi serca

Arbuzy jest bogatym źródłem wielu substancji, które kontrolują poziom trójglicerydów we krwi i zapewniają prawidłowe ciśnienie tętnicze, zapobiegając w ten sposób chorobom serca.

Karotenoidy to antyoksydanty i naturalne pigmenty, które odpowiadają za czerwoną barwę miąższu arbuza. Za głównego przedstawiciela karotenoidów uważa się likopen, który zapobiega utlenianiu się cholesterolu, przez co obniża ciśnienie w żyłach i tętnicach. Ponadto hamuje namnażanie się w naczyniach krwionośnych wolnych rodników, które powodują ich mechaniczne uszkodzenia. Likopen zmniejsza także ryzyko wystąpienia nowotworów, zwłaszcza raka prostaty. 100 g świeżego, czerwonego arbuza zawiera 4532 µg likopenu, podczas gdy pomidor, który

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 12lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznychlek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych**Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19**

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

NFZ
i odpłatnie

R/0397

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie**Hospicjum Domowego**
dla Dorosłych**BEZPŁATNIE - refundacja NFZ**na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.**Pielęgniarska**
Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

P/0516

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

dr n. med.
Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowski 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

najczęściej poleca się osobom chorym na serce, tylko 2573 µg. Warto wiedzieć, że im jaśniejszy miąższ arbuza, tym mniejsza jest ilość karotenoidów.

Witamina A i witamina C to także przeciwutleniacze, które pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, dzięki czemu zmniejszają ryzyko zawału serca czy udaru mózgu.

Potas pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ponieważ przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu z organizmu (który odpowiada za nadciśnienie tętnicze), hamuje procesy miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.

Magnez poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, dzięki czemu krew może swobodnie przez nie przepływać. Ponadto zapobiega spadkowi poziomu potasu i wzrostowi stężenia sodu w organizmie.

Cytrulina obecna w miąższu i skórce arbuza to organiczny związek chemiczny z grupy α-aminokwasów, pochodna ornityny. Po dostaniu się do organizmu cytrulina jest przekształcana w L-argininę – aminokwas, który podnosi poziom tlenu azotu, powodującego rozluźnienie naczyń krwionośnych.

[...]

Arbuz obniża poziom ciśnienia

Według badań arbuz stanowi najbogatsze źródło naturalnej L-cytruliny

(w 100 g znajduje się 300 mg). Profesor Arturo Figueroa i Bahram H. Arjmandi z Uniwersytetu Stanowego Florydy odkryli, że codzienne zażywanie przez 6 tygodni 6 gramów L-cytruliny z wyciągu z arbuza prowadzi do usprawnienia funkcji naczyń tętniczych, a w konsekwencji do obniżenia ciśnienia krwi u pacjentów z tzw. przednadcisnieniem, czyli ciśnieniem wysokim prawidłowym.

Arbuz „roślinną viagrą”

Dzięki cytrulinie arbuz może także zwiększyć popęd seksualny.

Dokończenie na str. 12.

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

RODZINA

CECHY MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ WEDŁUG ADHORTACJI AMORIS LAETITIA

„Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, Nie unosi się pychą, nie dopuszcza się bezwstydu, Nie szuka swego, nie unosi się gniewem, Nie pamięta złego, (...) Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, We wszystkim pokłada nadzieję, Wszystko przetrzyma” (1 Kor 13,4-7)

Słowa świętego Pawła są ponadczasowym przesłaniem skierowanym do każdego człowieka. Ukazują prawdę i moc Bożego działania we wzajemnym oddaniu się ukochanej osobie, uświęconej Sakramentem Małżeństwa.

Papież Franciszek w Adhortacji *Amoris laetitia* zwraca szczególną uwagę na te cechy miłości małżeńskiej, które są głęboko ukryte w sercu każdego ze współmałżonków. Stara się w swoim nauczaniu „ukazać pozytywną stronę miłości małżeńskiej tak, aby sami małżonkowie zaangażowali się w odkrywanie jej głębi i różnorodnych aspektów, które nie są widoczne na pierwszy rzut oka” (ks. Mięczysław Ozorowski, *Piękno miłości małżeńskiej w świetle Amoris laetitia*, Sympozjum, Rok XXI 2017, nr 1 (32), s. 9).

Jedną z takich cech jest cierpliwość, jako „cecha Boga przymierza, który wzywa do naśladowania Go także w życiu rodzinnym” (AL 91). Papież we wspomnianym dokumencie pisze: „Ta cierpliwość umacnia się, gdy uznaję, że także druga osoba ma prawo do życia na tej ziemi wraz ze mną, taka jaka jest. Bez względu na to, czy jest dla mnie przeszkodą, czy zmienia moje plany, czy denerwuje mnie jej sposób bycia lub jej idee, czy jest nie całkiem taka, jak się spodziewałem” (AL 92). Nie jest to jednak postawa pasywna. Towarzyszy jej bowiem aktywność, dynamiczna i kreatywna reakcja wobec innych (por. AL 93).

Święty Paweł wskazuje również, że słowo „miłość”, to inaczej „czynienie dobra”. I zwraca uwagę na jej przeciwieństwo, czyli zazdrość, która jest postrzegana jako koncentracja na własnej pomyślności. Ojciec Święty naucza, że „podczas, gdy miłość pozwala nam wyjść z naszych ograniczeń, to zazdrość prowadzi nas do skupienia się na sobie” (AL 95). Franciszek zwraca zatem uwagę na bardzo ważny fakt, że „prawdziwa miłość docenia osiągnięcia innych, nie odczuwa ich jako zagrożenia i uwalnia się od gorzkiego smaku zazdrości” (AL 95) oraz „prowadzi nas do szczerego docenienia każdego człowieka, uznając jego prawo do szczęścia” (tamże).

Według papieża bardzo ważną cechą miłości małżeńskiej jest również postawa pokory i swoistej subtelności. Podkreśla, iż „ten, kto kocha, nie tylko unika mówienia zbyt wiele o sobie, ale potrafi się znaleźć na swoim miejscu, nie usiłując stawiać siebie w centrum” (AL 97) bo, „aby móc zrozumieć, przebaczyć lub służyć drugiemu całym sercem, niezbędne jest uleczenie z pychy i pielęgnowanie pokory” (por. AL 98).

W życiu małżeńskim i we wzajemnych relacjach nie może zabraknąć też uprzejmości, gdyż tworzy ona więź, pielęgnuje wzajemne relacje, integruje, dodaje otuchy, kości, umacnia oraz daje pociechę.

Podsumowując, „Miłość małżeńska jest wzajemnym osobowym darem, który polega na odpowiedzialności za drugą osobę. Przenika ona i obejmuje wszystkie obszary codziennego życia chrześcijańskich małżonków, prowadząc ich drogą uświęcenia” (ks. Mięczysław Ozorowski, *Piękno miłości małżeńskiej w świetle Amoris laetitia*, s. 18).

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

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

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

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

Bogactwo natury – arbuzy

Dokończenie ze str. 11.

Cytrulina, podobnie jak tabletki viagry, powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych i poprawia przepływ krwi.

Według badań mężczyźni powinni zjeść przynajmniej sześć plasterków arbuza, aby uzyskać ten sam efekt, który daje jedna tabletka viagry. Jak twierdzi Bhimu Patil, dyrektor Texas A&M University's Vegetable and Fruit Improvement Centre – arbuzy mogą być stosowane zarówno w celu zapobiegania, jak i leczenia problemów z erekcją.

Arbuzy dla urody

Arbuzy jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, które opóźniają proces starzenia się skóry (m.in. chronią przed szkodliwym działaniem promieni UV

i pomagają przy leczeniu stanów zapalnych skóry). Do grupy antyoksydantów należy nie tylko w.w. likopen, lecz także witamina A, która zwiększa sieć naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych, oraz witamina C, która także „wymiat” wolne rodniki z organizmu i wspomaga działanie innych przeciwutleniaczy.

Arbuzy dla sportowców

Cytrulina, rozszerzając światło naczyń krwionośnych, powoduje efekt tzw. „pompy mięśniowej”, w konsekwencji którego dochodzi do zwiększenia objętości mięśni w trakcie ćwiczeń.

Ponadto cytrulina jest aminokwasem, który wraz z ornityną i arginina bierze udział w cyklu mocznikowym, w ramach którego zachodzi neutralizacja toksycznego amoniaku – substancji przyczyniającej się do zmęczenia mięśni podczas wysiłku. W związku z tym arbuzy pozwala na bardziej intensywny trening oraz wspomaga regenerację mięśni.

W badaniach naukowych wykazano, że regularne przyjmowanie większej

ilości cytruliny poprawia wytrzymałość siłową. Spożywanie ok. dwóch szklanek soku arbuzy dziennie zwiększa poziom argininy we krwi o ponad 10%, co przyczynia się do lepszego ukrwienia i odżywienia tkanki mięśniowej.

Ponadto arbuzy w 92% składa się z wody, która jest wzbogacona związkami mineralnymi, takimi jak potas i wapń, w związku z tym nie tylko szybko gasi pragnienie, lecz także uzupełnia niedobór elektrolitów w organizmie

Arbuzy nie dla cukrzyków

Arbuzy, mimo że jest niskokaloryczny (30 kcal w 100 g), stanowi skoncentrowane źródło węglowodanów z dużym poziomem glikemii (indeks glikemiczny arbuzy = 75), w związku z tym może szybko podnieść stężenie cukru we krwi. Na 7,55 g węglowodanów przypada aż 6,20 g tych „złych”, czyli cukrów prostych. Arbuzy nie jest więc wskazany dla osób chorych na cukrzycę. Powinny o tym pamiętać także osoby odchudzające się.

Autorka: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

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**

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

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

**GABINET NEUROLOGICZNY**

Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog

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

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

ortodonta

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

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

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

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



605 384 773
48 363 53 66

J/0295

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



Naprotechnologia alternatywą dla in vitro? Na czym polega naprotechnologia?

Naprotechnologia (Natural Procreative Technology – Metoda naturalnej prokreacji) to metoda diagnostyki i leczenia niektórych przypadków niepłodności, która zastała opracowana w latach 90. XX w. Jej twórca, prof. Thomas Hilgers, był przekonany, że większość par, która z niewiadomych przyczyn od lat bezskutecznie stara się o dziecko, została źle zdiagnozowana.

Jego zdaniem znalezienie prawdziwych przyczyn niepłodności może im umożliwić zajście w ciążę w sposób naturalny.

Skuteczność

Naprotechnologia polega na bardzo dokładnej obserwacji kobiecego

cyklu w oparciu o model Creightona. Każda para musi nauczyć się skrupulatnej obserwacji (nawet kilka razy dziennie) i zapisywania w specjalnych tabelach następujących parametrów:

- ilość śluzu szyjkowego i jego jakość;
- inne wydzieliny z pochwy;
- moment owulacji;
- intensywność krwawienia menstruacyjnego;
- ewentualne plamienia międzymiesiączkowe i zmienność występowania krwawienia;
- długość cyklu i poszczególnych jego faz.

Wyniki obserwacji są przekazywane lekarzowi, który dodatkowo wykonuje badania hormonalne i ultrasonograficzne. Dopiero wówczas może postawić diagnozę, tzn. określić jaka jest przyczyna niepłodności, i opracować indywidualną formę leczenia.

Może to być leczenie hormonalne, ginekologiczne lub chirurgiczne (histeroskopia, laparotomia, laparoscopia). Niekiedy wystarczy tylko zmiana stylu życia (zmiana diety, większa aktywność fizyczna, rzucenie palenia) lub współżycie w czasie wyznaczonym na moment owulacji, aby starania przyniosły oczekiwane efekty.

Pełny cykl naprotechnologiczny trwa 24 miesiące, jednak w niektórych przypadkach para może zacząć starać się o dziecko znacznie wcześniej. Moment planowanego poczęcia konsultuje się z lekarzem, który określa najbardziej sprzyjający czas do zapłodnienia w cyklu kobiety.

Dokończenie na str. 14.

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

przyjmuje pacjentów:

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

J/0254

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. **48 36 26 058**

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

SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz **BADANIA**

USG

Radom,
ul. Sienkiewicza 32

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

PEDIATRIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14
Radom, ul. Paderewskiego 17/2
Radom, ul. Staroopatowska 22A
Białobrzegi, ul. Krakowska 81
Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB
Kozienice, ul. Nowy Świat 19
Lipsko, ul. Śniadeckiego 5
Lipsko, ul. Zwoleńska 9
Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36
Przysucha, ul. Radomska 1
Szydłowiec, ul. Staszica 17
Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

Naprotechnologia alternatywą dla in vitro? Na czym polega naprotechnologia?



Dokończenie ze str. 13.

Czy naprotechnologia leczy niepłodność?

W większości przypadków (ok. 97 proc.) lekarz stawia prawidłową diagnozę. Nie gwarantuje to jednak wyleczenia niepłodności, a co za tym idzie – ciąży. Należy pamiętać, że naprotechnologia umożliwia wyleczenie niepłodności tylko za pomocą niewielkich zabiegów chirurgicznych, środków hormonalnych lub terapii. W związku z tym szansę na wyleczenie mają np. kobiety z zaburzeniami owulacji, endometriozą, torbielami jajników czy zaburzeniami hormonalnymi. W innych przypadkach jest nieskuteczna.

Kiedy jest nieskuteczna?

Naprotechnologia nie pomoże w przypadku bezpłodności albo niepłodności, która wynika z:

- problemów genetycznych;
- defektów anatomicznych u kobiety i mężczyzny;
- uszkodzenia narządów rozrodczych, a co za tym idzie – ich dysfunkcji;

- nieodwracalnych zmian spowodowanych endometriozą.

Naprotechnologia a in vitro

Naprotechnologia nie jest alternatywą dla in vitro.

Celem naprotechnologii jest przywrócenie możliwości naturalnego poczęcia, w związku

z tym nie pomoże ona parom, u których przyczyny niepłodności są niemożliwe do wyleczenia i wykluczają możliwość naturalnego zapłodnienia. W tym przypadku ratunkiem jest tylko metoda in vitro.

Autorka: Anna Jaworska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

technologii jest przywrócenie możliwości naturalnego poczęcia, w związku

mgr ANNA JAWORSKA
Dietetyk trycholog
www.tricodiet.pl

JEŚLI TWÓJ PROBLEM TO:

- nadmierne wypadanie włosów
- przetłuszczające się włosy
- łojotokowe zapalenie skóry
- łupież, łuszczyca, tynienie
- 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
ul. Czachowskiego 24

AB/0585

Madam

**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych

zrogowaceń

(odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

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

AB/0571

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Podejrzewasz, że bliska Ci osoba gorzej słyszy?

Nie bagatelizuj tematu. Zaczniij działać. Skorzystaj z naszych wskazówek

Prawie 3 mln Polaków ma niedosłuch. To problem nie tylko dla osoby nim dotkniętej, ale także dla jej rodziny i przyjaciół. Ubytek słuchu utrudnia kontakty społeczne, a tym samym zwiększa ryzyko izolacji społecznej. Jak temu zapobiec? Rozwiązanie jest tylko jedno: należy rehabilitować słuch za pomocą aparatów słuchowych. Dzięki aparatom poprawiają się umiejętności komunikacyjne, mocniej stymulowany jest mózg, a to z kolei zwiększa aktywność społeczną.

Problem niedosłuchu dotyka ludzi w każdym wieku. Najczęściej jednak występuje w grupie seniorów. Zmaga się z nim co czwarty Polak w wieku 65+ oraz co trzeci w wieku 75+. Starsze osoby zwykle nie zauważają swoich problemów ze słuchem, co negatywnie wpływa na atmosferę w domu, powoduje nieporozumienia oraz sprawia, że konflikty narastają. Dodatkowo trudności w komunikacji niedosłyszający interpretują jako niechęć bliskich do siebie, co tylko pogłębia problem i powoduje, że zaczynają się izolować i powoli przywykają do życia w ciszy.

Jakie powinny być pierwsze kroki?

Najważniejsze jest zainicjowanie rozmowy na ten temat z osobą niedosłyszającą. W bardzo delikatny sposób,

empatyczny, gdyż wiele osób może zareagować przerażeniem, albo bagatelizowaniem tematu czy nawet złością. Aparaty słuchowe nie tylko rehabilitują słuch czy przeciwdziałają pogłębianiu utraty słuchu, ale też zapobiegają możliwym chorobom współistniejącym, takim jak depresja czy demencja.

Kolejnym krokiem powinna być już **wizyta u protetyka słuchu**. Przeprowadzi on audiometryczne badania słuchu. Dobrze i profesjonalnie zajmie się dostrojeniem aparatów słuchowych pod konkretny ubytek słuchu. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że np. w **Centrach Słuchu Audika** takie badania przeprowadzane są bezpłatnie, a pacjentami opiekuje się wysoko wykwalifikowana kadra, o przyjaznym usposobieniu

i wysokiej kulturze osobistej. Na pewno warto towarzyszyć bliskiej osobie podczas badań. Przy okazji można zbadać także swój słuch, a we dwójkę będzie na pewno różniej.

Który aparat słuchowy wybrać?

Aparat słuchowy powinien być dobrany indywidualnie pod rodzaj niedosłuchu i prowadzoną aktywność życiową, konkretne potrzeby i oczywiście możliwości finansowe. Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów aparatów:

- aparaty wewnątrzkanalowe – umieszcza się je w kanale słuchowym, nie mają dodatkowych funkcji;
- aparaty wewnątrzuszne – umieszcza się je częściowo w małżowinie usznej oraz w kanale słuchowym, mogą mieć dodatkowe funkcje, ale wtedy urządzenie staje się większe i bardziej widoczne w uchu;
- aparaty zauszne – najbardziej zaawansowane, z największą liczbą funkcji, umieszcza się je za małżowiną



Aparat zauszny Oticon, materiały prasowe Audika

Zapraszamy na **bezpłatne audiometryczne badania słuchu wykonywane przez protetyków 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 protetyki słuchu 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

uszną i są praktycznie niewidoczne.

Przez protetyków Centrów Słuchu Audika rekomendowane są aparaty zauszne. To już są prawdziwe superkomputery. Ich technologia pozwala na idealne dopasowanie pod kątem rodzaju ubytku słuchu, zapewniają najwyższej jakości dźwięk, komfort użytkowania i mają atrakcyjny wygląd. Dostępne są modele z ładowaniem indukcyjnym i na baterie.

Ile kosztuje aparat słuchowy?

To zależy od wybranego rozwiązania. Ceny podstawowych modeli zaczynają się od 1500 zł za sztukę. Te najnowszej generacji to wydatek kilku tysięcy złotych za aparat. Warto pamiętać, że aby właściwie rehabilitować słuch należy aparatować obuusznie. Refundacja NFZ wynosi 700 zł za aparat słuchowy, czyli 1400 zł na dwa aparaty (osoby represjonowane i inwalidzi wojenni otrzymują dofinansowanie w wysokości 1000 zł i odpowiednio 2000 zł na dwa aparaty). Warunkiem dofinansowania z NFZ jest średnia wartość progu słyszenia (niedosłuchu), która musi przekraczać 40 DB. Taka refundacja dla seniorów przysługuje raz na 5 lat. Istnieje także możliwość rozłożenia płatności na raty.

Autorka: Anna Ziętek

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

ORTO-LIVE

— JANIK —

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

F/0595

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

O/0303

- 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,

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 wspomagania 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

„Wzrost o ponad 100 proc. tydzień do tygodnia”. Gwałtownie rośnie liczba przypadków zakażeń koronawirusem

W Europie rozpęta się siódma fala pandemii. Po kilku miesiącach spadków obecnie liczba nowych infekcji COVID-19 wzrasta na świecie czwarty tydzień z rzędu – poinformowała Światowa Organizacja Zdrowia. Duże wzrosty zachorowań i wzrosty hospitalizacji obserwowane są również w Polsce, o czym poinformował wiceminister zdrowia Waldemar Kraska.

Siódma fala pandemii pojawiła się już w wielu krajach Unii Europejskiej – m.in. we Francji, w Hiszpanii, w Niemczech i we Włoszech. Za wzrost zakażeń odpowiadają subwarianty Omikronu – BA.4 i BA.5.

Dane nie napawają optymizmem

Ze statystyk prezentowanych przez WHO wynika, że już czwarty tydzień z rzędu notowane są wzrosty zakażeń. Jak podaje PAP, najwięcej infekcji COVID-19 w przeliczeniu na jeden milion mieszkańców odnotowano w ciągu minionych siedmiu dni we Francji (13,2 tys.),

na Cyprze (12,1 tys.), w Grecji (11,2 tys.) oraz we Włoszech (10,5 tys.).

W światowej czołówce pod tym względem znajdują się również Malta (8 tys.), Niemcy (7,5 tys.) i Portugalia (6,2 tys.), a nieco dalej w zestawieniu: Wielka Brytania (2,8 tys.), Holandia (2,3 tys.), Dania (2,4 tys.) i Finlandia (2,3 tys.) – według zestawienia Our World in Data.

Z danych wynika, że w ub. tygodniu średnia dla całej Unii Europejskiej wyniosła 6,2 tys. infekcji w przeliczeniu na milion mieszkańców.

Duże wzrosty również w Polsce. Eksperci sugerują noszenie maseczek

W sobotę [9 lipca – przyp. red.] wiceminister zdrowia Waldemar Kraska był gościem Polsat News. Zapytany o nowe przypadki zakażeń koronawirusem odpowiedział: „W ciągu ostatnich kilkunastu dni obserwujemy dość duży wzrost zachorowań. Są to 1 264 nowe przypadki. Jeżeli porównujemy tydzień do tygodnia, jest to wzrost już o ponad

100 proc.”.

Jak dodał, wzrosła również liczba hospitalizacji – aktualnie leczenia szpitalnego z powodu COVID-19 wymagają w Polsce 543 osoby. „Widzimy, że tych nowych przypadków nam przybywa, choć wszystkie nasze prognozy pokazują, że nowe warianty nie powodują aż takich objawów klinicznych, które wymagają leczenia szpitalnego” – zaznaczył wiceminister.

Jak zapewnił Waldemar Kraska, ministerstwo „cały czas trzyma rękę na pulsie”. „Pewne mechanizmy już uruchamiamy, ale jest to nieco inna sytu-

AG/0041

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

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatrzaszkujący 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

**GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY**

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0052

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

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

ZAPISY NA WIZYTY ☎ **796 965 050**

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

acja, niż to było w poprzednich falach. Według badań nasze społeczeństwo posiada przeciwciała na poziomie 91 proc.” – powiedział.

Jak dodał: „Jesteśmy przygotowani, aby, jeżeli nastąpi gwałtowny wzrost zakażeń, podejmować pewne działania. Zalecamy osobom starszym, z wielochorobowością i obniżoną odpornością, aby w miejscach, gdzie jest większe zagrożenie zakażeniem, np. w komunikacji publicznej, nosiły maseczki”.

Noszenie maseczek sugerują również eksperci. Jak napisał na Twitterze wirusolog prof. Krzysztof Pyrc: „Ponieważ idziemy w falę BA.5 kompletnie na ślepo, sugeruję żeby osoby z grup ryzyka ciężkiego przebiegu korzystały z maseczek FFP2/FFP3 (nie chirurgicznych). Przy tak dużej liczbie przypadków szansa na zakażenie rośnie błyskawicznie”.

Z kolei w piątek [8 lipca – przyp. red.] minister zdrowia Adam Niedzielski zapowiedział: „Wstępnie roboczo przyjęliśmy, że poniżej 5 tys. hospitalizacji w skali kraju nie będą podejmowane żadne kroki restrykcyjne, chyba że sytuacja będzie nakazywała szybszą reakcję”.

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

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. **608460030**

N/0290

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

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 Pajączkowski**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**

Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**

Neurolog – dr **Tomasz Hernik**

Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**

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

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

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIA

ZDROWIE

ORTOPEDIA

ADAM KRAJEWSKIspecjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

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

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

**SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT**

Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34**infolinia 8.00 - 16.00****☎ 48 360 10 26****☎ 725 222 500****czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13****Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i 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****Wakacyjny patriotyzm**

Myślę, że w popularnym telewizyjnym teleturnieju na pytanie: Z czym kojarzą ci się wakacje? najwyżej punktowane odpowiedzi brzmiałyby: urlop, wyjazd i przygoda. Nie możemy jednak zapominać, że wakacje 2022 roku przeżywamy w cieniu toczącej się na Ukrainie wojny. Z tego też względu w mediach społecznościowych, w telewizji i w radiu pojawiają się nieco częściej wypowiedzi na temat obrony Ojczyzny i patriotyzmu. Oba te słowa: Ojczyzna i patriotyzm, łączą się nierozdzielnie ze słowem historia. Wobec tego rozmawiając o toczącej się za naszą wschodnią granicą wojnie, chcąc nie chcąc, przywołujemy dzieje naszej Ojczyzny. Powracamy do dni minionych, przypominamy sobie wydarzenia i ludzi, dzięki którym zawdzięczamy nasze dziś. Wakacyjne wyjazdy są doskonałą okazją do poznawania historii Polski. Gdzie byśmy nie pojechali, zarówno w kraju jak i za granicą, wszędzie możemy natknąć się na ślady przeszłości. Osobiście podczas urlopu zawsze chętnie zwiedzam miejsca pamięci narodowej. Czasem przy okazji podróży, innym razem w formie zaplanowanego zwiedzania. Takie oglądanie się za siebie i poznawanie czasów minionych może wzbudzać podziw, wzruszać lub sprawiać, że pocujemy dumę z bycia Polakami.

Taki wakacyjny patriotyzm jest szczególnie ważny, kiedy podróżujemy z naszymi dziećmi. Dajemy wtedy świadectwo naszego przywiązania do tradycji i rozbudzamy chęć poznawania histo-

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

rii. I choć wszyscy doskonale wiemy, że trzeba być czujnym, aby nie włączyć się nam tzw. efekt muzealnego znudzenia (o który wcale nie jest trudno), to przy odrobinie starania można i z tym problemem sobie poradzić.

Taki wypadek do przeszłości może stać się ciekawą, wakacyjną przygodą, która zapisana na zdjęciach, może być także inspiracją dla tych, z którymi dzielić się będziemy wakacyjnymi wspomnieniami.

Za chwilę półmetek wakacji: 1 sierpnia. Jak co roku w całej Polsce świętować będziemy kolejną, już 78 rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego. Będziemy słuchać i oglądać relację z uroczystości upamiętniających to, tak ważne (ufam, że nie tylko dla mojego pokolenia) wydarzenie. Wielu z nas weźmie w nich udział bezpośrednio, aby oddać hołd tym, którzy oddali swoje życie za wolną Polskę. Garstka Powstańców Warszawskich jeszcze żyje. To już ostatnie chwile, aby spotkać się z nimi osobiście i porozmawiać, np. podczas koncertu „Warszawiacy śpiewają (nie)zakazane piosenki”, który wraca na warszawski plac Piłsudskiego po prawie dwóch latach nieobecności. 1 sierpnia warto wybrać się do Warszawy. Kto był, ten już wie dlaczego. A kto jeszcze nie był, a może pojechać, niech już dzisiaj zaplanuje swój wyjazd.

Nie da się budować bez fundamentów. Nasze dzisiaj zawdzięczamy temu, co było wczoraj, a jutro zbudujemy dziś.

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

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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 POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

Papież jezuita



W obliczu „skandalu wojny” nie należy rozważać, ale „płakać, pomagać i nawrócić się” – powiedział papież Franciszek. „Trzeba płakać z powodu ofiar i przelanej krwi, śmierci tak wielu niewinnych osób, traum w rodzinach, miastach, całym narodzie”. Trzeba nawrócenia po to, by „zrozumieć, że zdobywcze, zbrojne, ekspansja i imperializm nie mają nic wspólnego z Królestwem, jakie zapowiedział Jezus”. Jezus prosił swoich uczniów w Getsemani, aby „wyrzekli się przemocy, by odłożyli miecze, bo wszyscy którzy mieczem wojują, od miecza giną” – przypomniał papież. „Każdego dnia noszę w sercu umiłowaną, udręczoną Ukrainę, która dalej jest nękana przez barbarzyńskie ataki, jak ten, który uderzył w centrum handlowe w Krzemieńczuku. [...] Modłę się o to, aby ta szaleńcza wojna szybko się skończyła i ponawiam zachętę, by niestrudzenie trwać w modlitwie o pokój. [...] Niech Pan otworzy drogi dialogu, których ludzie nie chcą i nie potrafią znaleźć”.

Franciszek podobnie jak Jego poprzednicy – jak św. Jan Paweł II – przez cały pontyfikat był i jest nadal adwokatem pokoju. Ostatnio kolejny raz skierował apel do przywódców państw i organizacji międzynarodowych, aby zareagowali na tendencję do podkreślania konfliktowości i kontrastów. „Świat potrzebuje pokoju, ale nie pokoju opartego na równowadze zbrojeń, na wzajemnym strachu. Nie, tak nie. To oznacza cofnięcie historii o 70 lat”. [...] „Trzeba przejść od strategii siły politycznej, ekonomicznej i militarnej do planu globalnego pokoju. Nie dla świata podzielonego na mocarstwa w konfliktach, tak dla świata zjednoczonego między narodami i cywilizacjami, które się szanują” – podkreślił papież.

Franciszek jest kontynuatorem postawy reprezentowanej przez Jana Pawła II. Niezwykłe wrażenie robiło zaangażowanie JP II w działania na rzecz pokoju, w kontekście dwóch wojen w Zatoce Perskiej. Papież robił wszystko, co było możliwe, żeby przeciwdziałać wojnie, szukając pokojowych rozwiązań. Papież w swoim zaangażowaniu w działania na rzecz pokoju znalazł się praktycznie sam na świecie. Zachód uważał go do tej pory za swojego adwokata w walce z reżimami komunistycznymi. Politycy zachodni zauważyli, że papież Wojtyła podejmował decyzje w sposób zupełnie niezależny, odrębny od tego, co za słuszne uważała koalicja walcząca z Irakiem. Papież powtarzał sprzeciw wobec wojny na wszystkie możliwe sposoby. Znalazł się sam wobec koalicji państw Zachodu, został opuszczony i był krytykowany przez episkopat państw, których rządy przygotowywały się do wojny przeciwko Irakowi. Wojnę pod przywództwem Stanów Zjednoczonych poparła też ONZ. Wówczas to JP II stał się na poziomie globalnym niezależnym autorytetem od wpływów Wschodu i Zachodu. Stał się autorytetem, który wszystkimi siłami starał się budować pokój ponad stronami konfliktów. Mówił: „należę do pokolenia, które przeżyło drugą wojnę światową, mówię wam: nigdy więcej wojny, nigdy więcej wojny”. Mówiąc, mocno uderzał palcem w pulpity. Była to jedna z jego najmocniejszych osobistych wypowiedzi, która wyrażała całą jego pasję dla zrobienia wszystkiego, aby uniknąć wojny i rozwiązywać problemy bez użycia broni. W tej kwestii Jan Paweł II był uznanym światowym autorytetem moralnym. Dziś podobnie postępuje papież Franciszek.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387

Y/0328

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

Chodzisz w ten sposób?
Możesz mieć
niedobór witaminy B12

Witamina B12 ma wszechstronne działanie, a co za tym idzie – wpływ na niemal każdą komórkę organizmu. O jej niedoborze mówi się jednak zbyt rzadko, zazwyczaj dopiero, kiedy jego oznaki są już dobrze widoczne. Objawy deficytu witaminy B12 są jednak bardzo różne. To, że jej brakuje, można poznać między innymi po sposobie poruszania się.

Witamina B12 – kobalamina – należy do witamin rozpuszczalnych w wodzie. Produkują ją bakterie, stąd też często bywa nazywana „witaminą brudu”. To jedna z najbardziej wielofunkcyjnych witamin – utrzymuje w dobrej kondycji układ pokarmowy, krwionośny oraz nerwowy.

Kobalamina korzystnie wpływa na stan nerwów, bierze udział w procesach przetwarzania węglowodanów, tłuszczów i białek, wpływając na poziom energii (dlatego osoby, które mają jej niedobór, często są zmęczone), a także w syntezie serotoniny – neuroprzekaźnika, który ma działanie antydepresyjne, zapobiega rozdrażnieniu i wahaniom nastroju.

Uczestniczy także w tworzeniu czerwonych krwinek, zapobiegając anemii, wpływa na syntezę RNA i DNA, a wraz z innymi witaminami zapobiega odkładaniu się homocysteiny, której nadmiar może szkodzić sercu i układowi krwionośnemu.

Niedobór witaminy B12 może mieć wpływ na sposób chodzenia

Ponieważ witamina B12 ma ogromny wpływ na układ nerwowy, jej deficyt może prowadzić do zmian neuro-



logicznych. Objawami ze strony układu nerwowego mogą być parestezje stóp (czyli odczuwalne w nich mrowienie i drętwienie), będące efektem neuropatii obwodowej, innymi słowy – uszkodzenia nerwów.

Mogą również pojawić się zaburzenia równowagi i chodu, a także pewna niezdolność ruchowa oraz problemy z koordynacją ruchową, mające związek ze zwyrodnieniem sznurów rdzenia kręgowego, a nawet zawroty głowy, które również wpływają na sposób chodzenia. Osoby z dużym deficytem witaminy B12 mogą więc poruszać się niepewnie, powoli i ostrożnie. Zaburzeniom chodu może towarzyszyć brak stabilności oraz poczucie „niezgrabności”.

Pozostałe objawy niedoboru kobalaminy

Niedobór witaminy B12 może objawiać się na bardzo różne sposoby, a problemy z chodzeniem są zaledwie jednym z nich.

Do objawów niedoboru witaminy B12 zaliczane są m.in.:

- zaburzenia węchu i czucia;
- drętwienie kończyn;
- problemy ze słuchem;

medistar
SKLEP MEDYCZNYBEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJIREALIZUJEMY
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/0289

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

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

02/0045

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

- zaburzenia w oddawaniu moczu;
- zawroty głowy po nagłej zmianie pozycji;
- impotencja;
- zaburzenia siły mięśni;
- depresja lub mania;
- wahania nastroju, częste rozdrażnienie;
- ośpienie;
- zaburzenia funkcji poznawczych;
- zaparcia i biegunki;
- uczucie pieczenia języka;
- brak apetytu, utrata masy ciała;
- bladość odcięcia cery.

Jak uzupełnić niedobór witaminy B12?

Powyższe objawy są wskazaniem do oznaczenia poziomu witaminy B12 w organizmie. W przypadku potwierdzonego niedoboru konieczne jest leczenie – o jego sposobie decyduje lekarz na podstawie wyniku badania. Niedobór witaminy B12 może uzupełnić dieta bogata w produkty zwierzęce, zalecana może być również suplementacja doustna lub – w określonych przypadkach – witamina B12 w zastrzykach.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego 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
- szkoła noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/038E

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

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

F/00331

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy

Prezenteizm: czym jest? Spróbuj zastanowić się, czy zdarzyło ci się pójść do pracy mimo choroby? Przeziębienia, bólu stawów czy kręgosłupa? Jeśli tak, nawet kilkakrotnie, wpisujesz się w stosunkowo nowe zjawisko jakim jest prezenteizm, co pokrótce określa przychodzenie chorego pracownika do pracy. Poniżej prześledźmy działanie tego problemu.

Dokończenie artykułu z poprzedniego lipcowego nr. Zdrowka.

Jak przeciwdziałać prezenteizmowi?

Prezenteizm jako zjawisko może nieść negatywne skutki w postaci mocno obniżonej produktywności pracowników. Niewykonywanie właściwie powierzonych zadań, popełnianie błędów, pozorna obecność – to wszystko powoduje straty organizacji, takie, które mogą skutkować nawet słabszymi wynikami finansowymi firmy (!); przy czym pamiętaj, pieniądze firmy to w jakimś stopniu twoje pieniądze, twoje wynagrodzenie czy gratyfikacja finansowa. Słabsze wyniki finansowe, a twoja wypłata? Resztę dopowiedz sobie sam...

Nie ma jednej skutecznej metody przeciwdziałającej prezenteizmowi, jednak fakt, od którego powinniśmy zacząć,



to zdiagnozowanie problemu. Bardzo często właściciele firm, kierownicy, menedżerowie nawet nie wiedzą, jak to zjawisko wpływa na pracę ich organizacji. Należy więc określić, czy w ogóle problem istnieje i wówczas dopiero wdrożyć odpowiednie działanie. Ale co można zrobić w praktyce?

 **Pracowania 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

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**
lekarz specjalista psychiatra *lekarz specjalista psychiatra*
tel.: **506 472 466** tel.: **502 258 348**

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. 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 15,30Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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

Polityka prozdrowotna – szczepimy na grype (!)

Świetnym przykładem jest wprowadzenie prozdrowotnej polityki pracowniczej, typu różnego rodzaju pakiety zdrowotne, z szerokim dostępem do szczepień przeciwko grypie oraz pracy z psychologami, dietetykami czy fizjoterapeutami. Oczywiście w kwestii zapobiegania liczą się tu różnego rodzaju szkolenia i prelekcje w tematyce prozdrowotnej, a nawet określona suplementacja pracowników (jak przerwa na herbatę, to tylko z hiper dawką witaminy C).

Work-life balance

Pamiętajmy także o wprowadzeniu równowagi w naszym życiu, czyli o work-life balance. Warto zadbać o każdy jego aspekt – zbilansowaną dietę, odpowiedni czas snu, aktywny czas po pracy (aktywność fizyczna, sport), dzięki czemu możemy bardziej zadbać o zdrowie i w ten sposób zapobiegać niektórym chorobom.

Jeśli możesz, pracuj zdalnie w domu

W niektórych sytuacjach, gdy istnieje taka możliwość, niech chory pracownik, który jest oczywiście sprawny psychicznie, pracuje w domu, przy

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)

ORTO-LIVE — JANIK —

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

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

F/0596

pomocy telefonu i laptopa. Czasem obsługa klienta może być bez pośredniej wizyty.

Jak radzić sobie z presją szefa?

Bardzo ważne: pracodawcy nie mogą wywierać na pracownikach presji dotyczącej stawiania się w pracy mimo choroby. Jeżeli jesteś w takiej sytuacji, czy nie lepiej, przy użyciu konkretnych argumentów (w duchu asertywności), wytłumaczyć przełożonemu zagrożenia jakie niesie ze sobą chory pracownik w pracy?

Dokończenie na str. 26.

OS-MED s.c. GABINET ORTOPEDYCZNY Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

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

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

R/0105

Prezenteizm, czyli nieefektywna obecność w pracy

Dokończenie ze str. 25.

Z pozoru dla niektórych pracodawców im mniej pracownik chodzi na L4, tym lepiej. To bardzo błędne myślenie, ponieważ koszty nieleczzonej choroby są dużo wyższe niż te dotyczące okresowej, krótkotrwałej absencji pracownika. Oczywiście, nie nadużywajmy tych sytuacji, we wszystkim zawsze należy zachować równowagę, ale należy pamiętać,

że nie ma ludzi niezastąpionych. Każdy z nas musi mieć możliwość wyleczyć się, by wrócić do obowiązków w pełni sprawnym. Nieleczona choroba trwa o wiele dłużej niż ta zdławiona w zarodku.

Prezenteizm niesie za sobą jeszcze jeden poważny skutek. Chory pracownik, który zamiast zdrowieć w domu, przychodzi do pracy, „przynosi” ze sobą wirusy i skutecznie zaraża współpracowników.

Najlepiej więc dla niego i dla jego współpracowników, by został w domu i zadbał o swoje zdrowie. Muszę też wspomnieć, że obolały człowiek, który nie może się schylić przez dokuczliwy ból kręgosłupa, poprzez swoją obniżoną energię i negatywne emocje, źle wpływa na atmosferę i mobilizację zespołu w pracy.

Podsumowując: jesteś chory? Zostań w domu. Zajmij się sobą. Nie stosuj pozorowanej obecności w pracy. Komunikacja na linii pracownik – przełożony jest tu bardzo ważna, a dobry menadżer zawsze zrozumie, że chory pracownik, to mniejsza produktywność i wydajność pracy. I pamiętaj o prozdrowotnym stylu życia.

Autorka: Katarzyna Płuska-Skoczylas

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

Potrzebujących pomocy zapraszamy w godzinach pracy Poradni bezpośrednio, telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

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**

AD/0214

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

„Chorzy są skarbem Kościoła” – św. Jan Paweł II

W jaki sposób można zaprosić kapłana do chorego?

Można to uczynić telefonicznie lub osobiście w zakrystii lub kancelarii parafialnej.

W jaki sposób przygotować chorego na wizytę kapłana?

Zatroszczmy się o to, by chorzy przebywający w naszych domach trwali w stanie łaski uświęcającej. Nie zwlekajmy!



Odwiedzający kapłan może chorą osobę wyspowiadać. Jeśli to możliwe, osoba chora powinna się wcześniej przygotować: rachunek sumienia, żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy.

Kapłan udziela chorej osobie Komunii świętej, o ile jest ona przytomna.

Kapłan może także udzielić Sakramentu Namaszczenia Chorych. Prosimy o uprzednie wyrażenie prośby o udzielenie tego Sakramentu, aby kapłan zaopatrzył się w oleje święte.

Jednym ze skutków Sakramentu Namaszczenia Chorych jest odpuszczenie grzechów. Jeśli osoba chora jest przytomna, ten Sakrament należy poprzedzić Spowiedzią świętą.



Nadto pamiętajmy, że Sakrament Namaszczenia Chorych jest Sakramentem uzdrowienia, nie zaś zwiastunem rychłej śmierci. Katolik może przyjąć ten Sakrament wielokrotnie, w takich sytuacjach jak: ciężka choroba, poważna operacja chirurgiczna, a także podeszły wiek.

Co należy przygotować na wizytę kapłana z Najświętszym Sakramentem?

W zależności od możliwości, należy przygotować w pokoju chorego:

– stół nakryty obrusem – godne miejsce w którym kapłan położy naczynie z Najświętszym Sakramentem

– świece i krzyżyk

– można także przygotować trochę waty do wytarcia oleju, jeśli będzie udzielany Sakrament Namaszczenia Chorych. Po wizycie kapłana watę użytą do wytarcia oleju z palców i z ciała osoby chorej należy spalić.

Niech wcześniejsze przygotowanie wewnętrzne i zewnętrzne będzie znakiem naszego pełnego czci oczekiwania na spotkanie z Jezusem.

ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - niedziela i uroczystości - godz. 14.30

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

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

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

6-13 sierpnia - Piesza pielgrzymka na Jasną Górę

18 września - św. Łukasza Ewangelisty

23-30 września - spotkanie integracyjne służby zdrowia w Zakopanem



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