

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Znów przyszedł maj

A z majem bzy – jak w 1987 r. śpiewał w Opolu zespół Bajm. Wracamy powoli do tradycyjnych polskich pór roku. Po przedwiośniu cieszymy się urokami wiosny. Maj jak zwykle urzeka kolorami i zapachami kwitnących roślin. Za gorąco to jeszcze nie jest, ale przecież na upały przyjdzie jeszcze pora. Jak wszystko co wokół nas, ten piękny polski maj też się skończy. Warto więc korzystać z jego uroków póki czas. Trzeba tylko ruszyć się z fotela i wyjść

z domu, aby zobaczyć, a przede wszystkim poczuć, choćby ten wspomniany bez. Spacer i przebywanie pośród przyrody to dobre lekarstwo na wiele chorób, zarówno tych doskwierających naszemu ciału, jak i umysłowi. Tak więc zapraszając do lektury majowego 330. numeru Zdrówka, zachęcam wszystkich czytelników do majowych spacerów i odkrywania uroków najpiękniejszego z polskich miesięcy.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Koniec stanu epidemicznego w Polsce

Czytaj na stronie 3.

Woskowina uszna

Czytaj na stronie 4.

Ochrona naszych oczu

Czytaj na stronie 8.

Muzykoterapia pomocna w leczeniu depresji i ADHD?

Czytaj na stronie 10.

Syrop z mniszka lekarskiego

Czytaj na stronie 13.

Rozbijanie kamieni metodą ESWL

Czytaj na stronie 17.

Bogactwo natury – mniszek lekarski

Czytaj na stronie 18.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

F/0331

P/0363

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

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 przeziemiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

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/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 15, 21
Chirurgia naczyniowa – str. 15
Dermatologia – str. 15, 22
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 3, 7, 8
Hematologia – str. 16
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 18, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 22
Neurologia – str. 14,
Okuliśtyka – str. 9, 13
Onkologia – str. 20
Ortopedia – str. 3, 15, 25
Pediatria – str. 17
Psychiatria – str. 16
Psychologia – str. 11

Rehabilitacja – str. 5, 21

Reumatologia – str. 25

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 8, 18,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 11, 18, 21

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2, 25
Laboratoria – str. 11, 12, 13, 16, 17

RADIOLOGIA

– str. 7, 11

ZDROWIE I URODA

– str. 11

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 19

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

APTEKI

– str. 14, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

nowoczesnym aparatem

BTL EMSELLA

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944



www.ginradom.pl

Radom

ul. Zbrowskiego 66

G/0114

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

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

G/0343

Koniec stanu epidemicznego w Polsce już 1 lipca

Minister Zdrowia opublikował projekt rozporządzenia dotyczącego odwołania stanu zagrożenia epidemicznego związanego z wirusem SARS-CoV-2. Obowiązywał on od 16 maja 2022 roku. Na kiedy zaplanowano jego zniesienie?

Polska planuje odwołać stan zagrożenia epidemicznego od 1 lipca 2023. Oznacza to zniesienie wszystkich szczególnych rozwiązań i obostrzeń z nim związanych.

Odwołanie stanu zagrożenia epidemicznego w Polsce. Wniosek do Ministra Zdrowia

Decyzja o odwołaniu stanu zagrożenia

epidemicznego wynika z wniosku Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS), który zwrócił uwagę na spadek liczby diagnozowanych zakażeń SARS-CoV-2 oraz odnotowywanych zgonów i hospitalizacji.

W uzasadnieniu projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia czytamy, że decyzja ta oznacza: „Zniesienie szczególnych rozwiązań związanych z tym stanem na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, co będzie miało również pozytywny wpływ na sektor gospodarki, w tym działalność mikroprzedsiębiorstw, małych i średnich przedsiębiorstw”.

Prypominamy, że stan zagrożenia

epidemicznego funkcjonował w Polsce od 14 do 20 marca 2020 roku. Następnie, począwszy od 20 marca 2020 roku aż do 15 maja 2022 roku, w kraju panował stan epidemii, zgodnie z decyzją Ministra Zdrowia. Od 16 maja 2022 roku Polska powróciła do stanu zagrożenia epidemicznego, który utrzymuje się do chwili obecnej.

Kiedy i gdzie musimy nadal nosić maseczki?

Zgodnie z ostatnim rozporządzeniem Rady Ministrów, od 30 kwietnia 2023 roku zniesiony został obowiązek noszenia maseczek w aptekach. Jednak do 30 czerwca 2023 roku konieczne jest zakrywanie ust i nosa przy pomocy maseczki w budynkach, gdzie prowadzona jest działalność lecznicza, czyli zarówno w przychodniach, jak i w szpitalach.

Mimo zapowiedzi MZ o zniesieniu stanu zagrożenia epidemicznego, część pracowników ochrony zdrowia apeluje o utrzymanie w mocy obowiązku zakrywania nosa i ust w placówkach medycznych. Miałoby to ograniczyć przenoszenie niektórych chorób zakaźnych oraz zapewnić bezpieczeństwo samym medykom. Resort na razie nie odniósł się do tego postulatu.

Autor: Roman Makówka – redaktor

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr **Michał Gwara**

ORTO-LIVE
— JANIK —

Fizjoterapeuta

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com



Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik)

[ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

AG/0598

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

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

**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

ul. Struga 54 (przy Witaminie)

zapisy od godz. 12

tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 608 508 006

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

Woskowina uszna – czym jest?

Woskowina jest naturalną wydzieliną występującą w uszach. Chroni i nawilża przewód słuchowy i błonę bębenkową. Zanieczyszczenia, które gromadzą się w przewodzie słuchowym wraz z woskowiną usuwane są na zewnątrz. Nadmiar woskowiny nie jest pożądany, a jej wygląd może niekiedy świadczyć o rozwoju choroby.

Woskowina jest nieco kleista, ma specyficzny zapach i jest gorzka w smaku. Może gromadzić się w uchu w nadmiarze, co niesie za sobą szereg nieprzyjemnych objawów. Niekiedy doprowadza do zapchania przewodu słuchowego.

Czym jest woskowina uszna?

Woskowina to naturalna, oleista substancja znajdująca się w zewnętrznym przewodzie słuchowym. To mieszanina sebum, czyli lepkiej wydzieliny

gruczołów łojowych oraz wydzieliny gruczołów apokrynowych, które wchodzi w skład struktur zewnętrznego przewodu słuchowego.

W jej składzie znajdziemy również złuszczone komórki nabłonka płaskiego oraz włosy. Najczęściej jest koloru jasno-żółtego, żółtego lub brązowego. Kolor woskowiny usznej u osób młodszych jest zazwyczaj jaśniejszy w porównaniu do osób starszych. Jednak prawidłowa barwa substancji nie powinna znacznie

odbiegać od normy.

Funkcje woskowiny usznej

Główną funkcją woskowiny usznej jest oczyszczanie i nawilżanie przewodu słuchowego, a także ochrona przed zanieczyszczeniami, grzybami i bakteriami. Woskowina ochrania zewnętrzny przewód słuchowy przed niekorzystnymi czynnikami środowiska, np. drobnoustrojami.

Dba o właściwe nawilżenie i utrzymanie odpowiedniego pH w przewodzie słuchowym. Podczas gryzienia wykonujemy ruchy żuchwą, dzięki czemu wydzielina przesuwa się na zewnątrz ucha. Komórki znajdujące się w błonie bębenkowej transportowane są do ujścia przewodu słuchowego. Razem



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC

kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbył liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

K/0052



FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

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

Rejestracja telefoniczna: **609 410 935**

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

z nimi wydostają się zanieczyszczenia.

Kolor woskowiny usznej – co powinno zaniepokoić?

Woskowina nie ma jednolitego koloru. Może być jasnożółta, żółta, jasno lub ciemnobrązowa. Wszystko w dużej

mierze uzależnione jest od wieku – im starsza osoba tym kolor woskowiny jest ciemniejszy. Najważniejsze, by jej barwa nie odbiegała znacząco od normy. Nieprawidłowy kolor lub konsystencja woskowiny może być objawem nieprawidłowości.

- Zielona wydzielina w uszach zazwyczaj jest oznaką zaawansowanej infekcji ucha.
- Woskowina zabarwiona krwią nie zawsze musi być powodem do niepokoju. W przewodzie słuchowym

Dokończenie na str. 6.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska



Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402

e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

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

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny
- **KINEZYTERAPIA**
- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

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

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

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

f gabinet fizjoterapii Vita Vi

Woskowina uszna – czym jest?

Dokończenie ze str. 5.

znajduje się wiele naczyń krwionośnych, krew może pojawić się w wyniku zadrapania. Jednak niekiedy może być wynikiem pęknięcia błony bębenkowej.

- Szara i lepka wydzielina świadczy o infekcji ucha zewnętrznego.
- Czarna wydzielina to wynik nagromadzenia się starej woskowiny.
- Szara wydzielina w uchu świadczy o nagromadzeniu się dużej ilości zanieczyszczeń i kurzu.
- Biała, łuszcząca się i sucha wydzielina nie jest powodem do niepokoju. Niektórzy produkują właśnie taką, nieco odbiegającą od normy wydzielinę.

Czop woskowinowy

Choć z jednej strony – ucho nigdy nie powinno być idealnie czyste, to z drugiej – ilość wydzieliny nie może być za duża. Nagromadzenie się zbyt dużej ilości woskowiny w uchu prowadzi do powstania czopu woskowinowego, który może powodować ból ucha.

Korek woskowinowy najczęściej tworzy się podczas kąpieli, wizyty na basenie, kiedy to dostająca się do przewodu słuchowego woda prowadzi do rozmięknienia i zwiększenia objętości czopu woskowinowego. Gdy woskowiny usznej jest zbyt dużo, mogą pojawić się nieprzyjemne objawy, a do najczęstszych z nich należą: szumy uszne, ból



ucha, problemy ze słuchem, zawroty głowy, świąd ucha.

Jak czyścić zatkałe ucho?

Osoby mające problem z nadmiarem wydzieliny, chętnie sięgają po patyczek kosmetyczny. Niestety, taka próba często kończy się dopchnięciem czopu woskowiny aż do powierzchni błony bębenkowej, co niekiedy może doprowadzić do jej uszkodzenia.

By uniknąć negatywnych konsekwencji warto udać się do laryngologa, który wykona bezbolesny i szybki zabieg płukania uszu. Codzienna higiena uszu powinna opierać się jedynie na przemywaniu wodą, ewentualnie z niewielką ilością mydła.

Na czym polega płukanie uszu?

Płukanie uszu to skuteczna, prosta

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 ZŁOTYM DĘBEM**

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522

medistar
 SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
 TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
 WNIOSKI NA NFZ**

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

AA/0289



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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom



L/0553

Kompleksowe badanie **REZONANSEM** **MAGNETYCZNYM** na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

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

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

i szybka metoda pozwalająca na pozbycie się nadmiaru wydzieliny usznej z przewodu słuchowego. Polega na wprowadzeniu do ucha, za pomocą strzykawki o pojemności 20-30 ml. wody o temperaturze pokojowej. Zabieg najlepiej przeprowadzić u laryngologa, który od razu oceni, czy uczucie zatkania ucha nie jest spowodowane infekcją.

Jak dbać o uszy?

Kanały słuchowe posiadają zdolność samooczyszczania się z nadmiaru woskowiny. Uszu, przy użyciu patycz-

ków higienicznych, nie należy czyścić zbyt głęboko. Mogą posłużyć jedynie do oczyszczenia małżowiny usznej.

Osoby zmagające się z problemem gromadzenia nadmiernej ilości woskowiny w uszach, mogą używać specjalnych preparatów rozpuszczających wydzielinę i zapobiegających jej nadmiernemu gromadzeniu się. Kiedy w uchu znajduje się nadmiar wydzieliny lub czop woskowinowy należy udać się do laryngologa.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



Y/0395

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-prześciemiaczkowe
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

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

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
RÓWNIŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P/0236

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

Ochrona naszych oczu

Pogoda za oknem zachęca do spacerów oraz różnego rodzaju aktywności na świeżym powietrzu. Wybierając się na spacer, pamiętajmy o szczególnej ochronie naszych oczu, gdyż ich nadmierna ekspozycja na słońce może przyczynić się do rozwoju różnych schorzeń okulistycznych. Współczesna optyka proponuje szereg rozwiązań, które pomogą skutecznie chronić nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Okulary przeciwsłoneczne

Wydają się być pierwszym wyborem w słoneczne dni. Oprócz ochrony przeciwsłonecznej są też często modnym dodatkiem. Można je nabyć niemal wszędzie: na bazarach, stacjach benzynowych, w sklepach odzieżowych. Nie wszyscy jednak wiedzą, że nie każde okulary przeciwsłoneczne chronią nasze oczy, gdyż to wcale nie ciemne soczewki odpowiadają za blokowanie promieni słonecznych, lecz filtr UV 400. Dlatego należy zwrócić uwagę na to, gdzie kupujemy okulary. Zakup okularów przeciwsłonecznych w sprawdzonym salonie optycznym jest gwarancją tego, że będą one pochodziły od sprawdzonych producentów okularowych, będą posiadały niezbędne certyfikaty, a dzięki temu nasze oczy będą faktycznie w 100% chronione przed słońcem.

Dlaczego jest to takie ważne? Nasze



żrenice mają naturalną zdolność do rozszerzania się lub zwężania w zależności od warunków oświetlenia. Pod wpływem światła żrenice się zwężają, chroniąc oczy przed wpadaniem dużej ilości promieni słonecznych. Natomiast kiedy zakładamy okulary przeciwsłoneczne, żrenice pod wpływem barwionej soczewki rozszerzają się. Jeśli taka soczewka nie posiada filtra UV, który skutecznie zablokuje światło, przepuszcza ona jeszcze więcej niebezpiecznych promieni w głąb oka. Z tego względu bardziej rozsądne wydaje się zrezygnowanie z okularów przeciwsłonecznych wątpliwej jakości i pozwienie naszym oczom na naturalne mechanizmy ochronne w postaci zwężenia żrenicy, niż narażanie się na nadmierną ekspozycję UV przez noszenie okularów bez dobrego

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
 - Fizykoterapia
 - Terapia manualna
 - PNF
 - Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
 - Aquavibron
 - Diatermia krótkofalowa DKF
 - Fala uderzeniowa
 - Kąpiele wirowe
 - Kinesio Taping
 - Inhalacje wziewne, jonoforeza
 - Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
- NFZ**
i odpłatnie
- R/0397

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

„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

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

filtra. Warto pamiętać, że niektóre grupy osób powinny szczególnie zadbać o ochronę oczu przed słońcem (np. osoby po operacji zaćmy lub małe dzieci, których soczewki są bardziej przejrzyste i przepuszczają więcej promieni słonecznych).

Korekcyjne okulary przeciwsłoneczne

Mimo że w salonach optycznych od lat można wykonać okulary korekcyjne z barwionymi soczewkami, które wyglądem niczym się nie różnią od zwykłych okularów przeciwsłonecznych, takim rozwiązaniem wciąż zaskakujemy naszych klientów. Nadal krąży opinia, że okulary przeciwsłoneczne są tylko dla osób bez wady wzroku lub noszących soczewki kontaktowe. Jednak okularnicy też mogą cieszyć się dobrym widzeniem w okularach przeciwsłonecznych wykonanych według własnej recepty okularowej. Dodatkowym atutem takiego rozwiązania jest możliwość wyboru dowolnego koloru, stopnia i sposobu zabarwienia, naniesienie dodatkowej powłoki antyrefleksyjnej lub dodanie filtra polaryzacyjnego.

Oprawki korekcyjne z nakładką przeciwsłoneczną

To stosunkowo nowy produkt optyczny, ale cieszący się dużym zainteresowaniem z powodu swojej uniwersalności. Okulary z clipem to połączenie zwykłej oprawy korekcyjnej z nakładką przeciwsłoneczną. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, gdyż swoje okulary korekcyjne możemy łatwym ruchem zamienić w okulary przeciwsłoneczne, doczepiając nakładkę z zestawu. Nakładki posiadają filtr polaryzacyjny, który szczególnie przydaje się



kierowcom.

Okulary korekcyjne z fotochromowymi soczewkami

Jest to idealne rozwiązanie dla osób aktywnych, które oczekują, że okulary będą same reagować na zmienne warunki oświetlenia. Przyciemniają się one pod wpływem słońca i rozjaśniają się w pomieszczeniach. Dzięki nowoczesnej technologii zmiana zabarwienia zajmuje chwilę i nie utrudnia wykonywania różnego rodzaju czynności.

Oczy są naszym oknem na świat. Dostarczają nam najwięcej bodźców ze wszystkich zmysłów.

Dlatego zadbajmy o ich skuteczną ochronę i cieszymy się urokiem słonecznych dni.

Autor: Anna Paluch
Optometrysta NO 15103,
Salony optyczne Vision Center

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmagiel
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



ANDRZEJ SAWICKI ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

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

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

OPTYK PATRZAŁKI

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Od pon. do pt. 10:00-18:00
soboty 9:00-13:00

690 651 505

optyk_patrzalki

Optyk Patrzałki

Wernera 5 lok. 10, Radom

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

Vision Center Salony optyczne

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18

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

O/0525

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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

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

O/0658

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

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

O/0403



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

J/0664

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

ORTO-LIVE — JANIK —

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

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej

lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortalive

J/0603

Muzykoterapia pomocna w leczeniu depresji i ADHD?

Zaburzenia deficytu uwagi z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD) to stan, który wpływa na zdolność dziecka do koncentracji, a także prowadzi do nadmiernej aktywności i impulsywności. W poprawie zdrowia i jakości życia pacjentów może pomóc muzykoterapia.

ADHD to powszechny problem zdrowia psychicznego, który dotyka dzieci i młodzież na całym świecie. Leczenie ADHD często obejmuje terapie farmakologiczne, ale coraz więcej badań koncentruje się na alternatywnych

metodach leczenia, które mogą pomóc w radzeniu sobie z objawami tego zaburzenia. Jedną z takich alternatywnych metod jest muzykoterapia, czyli terapia oparta na wykorzystaniu muzyki w celu poprawy zdrowia i samopoczucia pacjentów.

Muzykoterapia na ADHD i depresję

Niedawne badanie kliniczne przeprowadzone na 36 dzieciach z ADHD wykazało, że muzykoterapia może prowadzić do pozytywnych zmian psychologicznych. Dzieci z ADHD podzielono na dwie grupy: kontrolną, która otrzymy-



wała standardową opiekę, oraz grupę, która dodatkowo była poddana muzykoterapii. Terapia obejmowała zarówno aktywną muzykoterapię (improvizację), jak i pasywną (słuchanie muzyki) przez 50 minut, dwa razy w tygodniu, przez 3 miesiące.

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

J/0043

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne infolinia **794 101 801**

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

ul.
Kozienicka
68
GołębiówWejście
z bokutel: **506 984 208**

Badacze zwrócili uwagę na kilka istotnych parametrów, aby ocenić wpływ muzykoterapii na dzieci i młodzież z ADHD. Mierzyli poziom serotoniny, nazywanej „hormonem szczęścia”, która jest neuroprzekaznikiem wpływającym na nasz nastrój i uczucie szczęścia. Wysoki poziom serotoniny zwykle oznacza lepsze samopoczucie i mniejsze nasilenie objawów depresyjnych.

Kortyzol, znany jako „hormon stresu”, jest wydzielany przez organizm w sytuacjach stresowych. Wysoki poziom kortyzolu może świadczyć o zwiększonym napięciu i stresie, podczas gdy niższy poziom sugeruje, że osoba jest bardziej zrelaksowana i spokojna.

Ciśnienie krwi i tętno są fizjologicznymi wskaźnikami, które również mogą odzwierciedlać poziom stresu u danej osoby. Wyższe wartości tych parametrów zwykle wskazują na większe napięcie i stres, natomiast niższe wartości sugerują stan relaksu i spokoju.

Badacze korzystali również ze zwalidowanych skal psychiatrycznych, aby ocenić zmiany w nasileniu objawów depresji i stresu. Skale te są narzędziami stosowanymi w badaniach psychologicznych, które pozwalają na ocenę stanu psychicznego uczestników badania w sposób systematyczny i porównywalny.

Wyniki badań są obiecujące

Naukowcy zaobserwowali, że muzykoterapia wpłynęła korzystnie na te parametry u dzieci z ADHD: poziom serotoniny wzrósł, co sugeruje poprawę nastroju, a poziomy kortyzolu, ciśnienia krwi i tętna obniżyły się, co może wskazywać na zmniejszenie stresu i większy spokój uczestników.

Wyniki w skalach psychiatrycznych również wykazały pozytywne zmiany. W przypadku grupy kontrolnej, która nie otrzymała muzykoterapii, nie zaobserwowano takich zmian. To oznacza, że muzykoterapia może wywierać kojący wpływ na dzieci z ADHD, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z objawami depresji i stresu.

Jednakże badanie ma swoje ograniczenia. Wskazane jest przeprowadzenie dalszych badań na większych grupach, które potwierdzą wyżej opisane obser-

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

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

wacje i czas, jaki jest potrzebny do uzyskania poprawy. W przyszłości warto również zbadać wpływ muzykoterapii na inne aspekty funkcjonowania dzieci i młodzieży z ADHD, takie jak funkcje poznawcze, społeczne czy zdolności adaptacyjne, aby jeszcze lepiej zrozumieć rolę muzykoterapii w leczeniu tego zaburzenia.

Podsumowując, zastosowanie muzykoterapii jako alternatywnego leczenia depresji u dzieci i młodzieży z ADHD wykazuje pozytywne efekty neurofizjologiczne i psychologiczne. Muzykoterapia może stać się uzupełniającą terapią dla dzieci i młodzieży z ADHD, szczególnie w przypadkach, gdy leczenie farmakologiczne nie przynosi oczekiwanych rezultatów lub pacjenci doświadczają jego niekorzystnych skutków ubocznych.

Dodatkowo, terapia muzyczna może być stosowana również jako wsparcie dla innych, nieinwazyjnych metod leczenia, takich jak terapia behawioralna czy zajęcia wspierające rozwój emocjonalny. Warto podkreślić, że muzykoterapia, jako forma terapii nieinwazyjnej i bezpiecznej, może być łatwo dostępna zarówno w ośrodkach terapeutycznych, jak i w domu.

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/lecniczne

ul. **Mazowieckiego 7G/Radom**
tel. **666-102-516**

AB/0376

NZOZ PRIMADENTlek. stom. **Joanna Szczerbińska**lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2
tel.: **48 3318779**

USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA **NFZ** i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:

poniedziałek, wtorek, 12-19

środa, czwartek 12-19

sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne

(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawczedzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)**Leczenie protetyczne i chirurgiczne**(**NFZ** i prywatnie)**Profilaktyka stomatologiczna**(**NFZ** i prywatnie)

Badania nad muzykoterapią w leczeniu ADHD są obiecujące, ale konieczne są dalsze testy, aby potwierdzić te obserwacje i ulepszyć metody terapeutyczne stosowane w muzykoterapii.

Autor: lek. Mikołaj Kamiński

Źródło: poradnikzdrowie.pl**Madam**

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych

zrogowaceń

(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja

pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka

stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających

paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. **48 312 17 33** kom. **603 677 401**ul. **Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I**

26-600 Radom

www.madamradom.pl

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE I URODA

www.zdrowko.comwww.zdrowko.comwww.zdrowko.comwww.zdrowko.comwww.zdrowko.com

AB/0376

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

**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

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

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



Radom, ul. Gagarina 1



48 367 15 10

infolinia **790 602 603**

recepty@medicon.com.pl

medycynapracy@medicon.com.pl

www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

Syrop z mniszka lekarskiego

Syrop z mniszka lekarskiego to domowy sposób na uporczywy kaszel i ból gardła. Ma właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe, jest bogaty w witaminy i mikroelementy. Jak zrobić syrop z mniszka lekarskiego i kto może go stosować?

Syrop z mniszka lekarskiego, popularnie zwanego mleczem, to produkt z domowej apteczki, który może złagodzić objawy przeziębienia i infekcji górnych dróg oddechowych. Wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego, działa przeciwzapalnie, opóźnia objawy starzenia się. Przygotowuje się go na przełomie kwietnia i maja, właśnie teraz, gdy łąki i przydrożne trawniki wyściełają żółte mleczce.

Co to jest mniszek lekarski?

Mniszek lekarski, inaczej mniszek pospolity, to bylina, która powszechnie występuje w Europie i w Azji, tam, gdzie

panuje klimat umiarkowany. Rośnie ona powszechnie w Polsce: na łąkach, w parkach, na skwerach miejskich czy w przydomowych ogródkach. Rolnicy traktują ją jako chwast, a zwolennicy medycyny naturalnej cenią za jej właściwości prozdrowotne.

Właściwości mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski jest bogaty w witaminy i mikroelementy. Zawiera: witaminę C, witaminę A, witaminę D, potas, magnez, krzem, triterpeny, fitosterole, fenolokwasy, inulinę, kwasy organiczne.

Na co pomaga syrop z mniszka lekarskiego?

Syrop z byliny to naturalny środek wspomagający leczenie wielu infekcji.

Ciąg dalszy na str. 14.

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

O/0303

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

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450,

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
RADOM

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Syrop z mniszka lekarskiego

Dokończenie ze str. 13.

Poleca się go zarówno w przebiegu przeziębienia i grypy, jak i przy infekcjach układu moczowego. Korzystnie oddziałuje na układ trawienny, działa żółciopędnie i łagodzi niestrawność. Ma także działanie przeciwmiażdżycowe.

Mniszek lekarski na przeziębienie

Syrop z mniszka lekarskiego wykorzystywany jest w medycynie naturalnej do leczenia infekcji górnych dróg oddechowych ze względu na swoje przeciwwirusowe i przeciwzapalne działanie. Zaleca się go szczególnie w czasie przeziębienia czy kaszlu jako środek nawilżający gardło, łagodzący kaszel oraz wspierający odporność.

Syrop z mniszka na trawienie

Oprócz tego syrop z mniszka korzystnie oddziałuje na funkcjonowanie układu trawiennego, wspiera pracę żołądka i wątroby. Wyciągi z rośliny wykorzystuje się również w łagodzeniu objawów kłębuszkowego zapalenia nerek, kamicy żółciowej, zapaleniu pęcherza i moczowodów.

Mniszek lekarski na obniżenie poziomu glukozy

Syrop z mniszka może pomóc uregulować poziom glukozy we krwi. Poleca się go u osób, które mają podwyższony poziom cukru lub u których rozpoznano wczesne stadium cukrzycy. Mniszek wspomaga wchłanianie cukru z pożywienia, korzystnie oddziałuje również na gospodarkę węglowodanową.

Jak zrobić syrop z mniszka lekarskiego? Przepis

Aby przygotować syrop z mniszka lekarskiego, potrzeba:

- 1 litr wody,



- 1 litr kwiatów,
- 2 cytryny,
- 1 kg cukru.

Kwiaty zalewamy zimną wodą i gotujemy przez 15 minut. Po tym czasie zdejmujemy garnek z kuchenki i odstawiamy w chłodne miejsce. Tak powinien stać przez przynajmniej 24 godziny. Po tym czasie wywar z kwiatów odcedzamy, dodajemy do niego sok z dwóch cytryn i cukier. Syrop gotujemy na małym ogniu, aż zgęstnieje. Następnie przelewamy do małych buteleczek.

Autorka: Katarzyna Stańczyk

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. **NEUROLOG**

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

N/0290

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

Gabinet Neurologiczny
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog

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

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

N/0663

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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 Dżmitry Voran Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dżmitry Voran jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Ostrołęce oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzeciętowej),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezyjologiczną, która zapewni bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

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

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

AG/0595

Samotność może dawać fizyczne objawy

Coraz więcej osób pracuje z domu, a po pandemii wielu ludzi przywykło do izolacji. Niektórzy zauważyli, że ich samotność się nasila. Może ona powodować fizyczne objawy. Znasz je?

Czynników sprzyjających samotności może być wiele. To kwestia indywidualna, ale do poczucia osamotnienia może prowadzić utrata bliskiej osoby, zmiana pracy czy rozstanie. Każda z tych sytuacji może wiązać się z samotnością, której często towarzyszy żal i uczucie straty.

Fizyczne objawy samotności

Dla wielu samotność jest łatwiejsza niż próba nawiązywania nowych znajomości. Poza tym nie każdy kto jest sam, jest od razu samotny. Niektórzy odnajdują spokój we własnym towarzystwie

i cieszą się nim. Niektórym samotność doskwiera jednak bardziej.

Eksperti wskazują, że samotność daje fizyczne objawy. Najczęściej przypominają symptomy grypopodobne, które mogą utrzymywać się dłużej niż zwykle. O samotności mogą informować:

1. bóle głowy,
2. bóle ciała,
3. zaburzenia snu takie jak bezsenność,
4. zaburzenia snu takie jak nadmierna senność,
5. zmęczenie.

Osoba samotna może być świadoma swoich objawów, bo w samotności człowiek bardziej skupia się na sobie i zwraca uwagę na wiele aspektów, których w normalnych warunkach nawet

by nie zauważył. Często samotności towarzyszy depresja i zwykle pogłębia problem.

Dokończenie na str. 16.

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

dr n. med. Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73

„MEDICON”

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

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F/0061

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



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

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

REFUNDACJA z NFZ

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

Radom ul. Olsztyńska 33a

tel.: 666 128 195, 566 566 001

M/0382



PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328

Samotność może dawać fizyczne objawy

Dokończenie ze str. 15.

Fizyczne symptomy mogą być trudne do przepracowania, szczególnie gdy trwają dłuższy czas. Jeśli zauważasz je u siebie bądź podejrzewasz, że możesz mieć depresję, warto w takiej sytuacji skorzystać z pomocy specjalisty albo lekarza, by omówić swoje obawy.

Jak pokonać samotność?

Nad samotnością można pracować. Zawsze w tym przypadku należy zacząć

od zadbania o siebie oraz o poczucie własnej wartości, które w zaistniałej sytuacji może być na niskim poziomie.

Jedną z rzeczy, na które warto postawić, jest robienie dla siebie dobrych rzeczy, które się lubi. To zdaniem ekspertów może podnieść na duchu i ponownie odkryć swoją wartość. Warto również zaangażować swój mózg, na przykład poprzez przeczytanie nowej interesującej książki albo wysłuchanie ciekawego podcastu.

Dobrze jest także znaleźć czas, by dostrzec piękno wokół siebie np. przez wizytę w ulubionym muzeum lub odwiedzenie malowniczej okolicy. „Rozpieszczanie siebie” dla każdego jest czymś innym. Niektórzy będą zadowoleni, gdy kupią sobie prezent, inni odprężą się w trakcie gorącej kąpieli, a jeszcze innym wystarczy słuchanie ulubionej muzyki.

Ważne jest, aby – cokolwiek dana osoba zdecyduje się robić, by przepracować swoją samotność – pamiętać o tym, żeby działać powoli oraz być przy tym dla siebie delikatnym i wyrozumiałym. Gdy przez długi czas jest się samotnym, rzucenie się w wir spotkań towarzyskich może przytłoczyć. Z czasem warto poszukać innych osób, najlepiej o podobnych zainteresowaniach, z którymi będzie można realizować swoje pasje. Kto wie, może okaże się, że nowo poznana osoba także była samotna.

Jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji i chciałbyś porozmawiać z psychologiem, zadzwoń pod bezpłatny numer 800 702 222 całodobowego Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie.

Autorka: Patrycja Pupiec

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne  ZDROWIE

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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

S/0308

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

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

Rozbijanie kamieni metodą ESWL



prof. dr hab. n. med. Igal Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva. Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

ESWL (ang. *extracorporeal shock-wave lithotripsy*) wykorzystuje właściwości szczególnego rodzaju fali akustycznej. Wytworzona przez specjalny aparat fala jest ogniskowana w punkcie, w którym należy ustawić kamień. Fala uderzeniowa powoduje rozbicie kamienia na drobne części, które mogą być wydalone z moczem.

Umiejscowienie kamienia w ognisku aparatu odbywa się pod kontrolą rentgenowską lub ultrasonograficzną. Zabieg przeprowadza się zazwyczaj w krótkim znieczuleniu dożylnym (sedoanalgezyj), przeważnie w trybie ambulatoryjnym. U dzieci konieczne jest znieczulenie ogólne.

Do ESWL kwalifikuje się kamienie umiejscowione w kielichach i miedniczkach nerkowej oraz kamienie moczowodowe. Duże i zaklinowane kamienie wymagają zazwyczaj wykonania kilku zabiegów.

Jedynym bezwzględny przeciwwskazaniem do ESWL jest ciąża.

ESWL nie należy wykonywać przy przeszkodzie w swobodnym odpływie moczu dystalnie w stosunku do kamienia (np. zwężenie moczowodu, zwężenie połączenia miedniczkowo-moczowodowego), uniemożliwiającej wydalenie skruszonych fragmentów. Szczególną ostrożność należy zachować przy zaburzeniach krzepnięcia, a u chorych z rozrzedzeniem serca konieczna jest konsultacja kardiologiczna.

Po zabiegu ESWL występuje na ogół krótkotrwałe krwiste zabarwienie moczu, powikłaniem mogą być krwiaki okołonerkowe i nerkowe. Metoda ESWL jest najmniej inwazyjną spośród wszystkich zabiegowych sposobów usuwania kamieni z dróg moczowych.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordy-

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

nator urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem
694 880 044.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Onkolog, Radioterapeuta – prof. dr hab. n. med. Joanna Jońska-Gmyrek

Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. Jerzy Skoczylas

Urolog – prof. dr hab. n. med. Igal Mor

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

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

Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. Wojciech Chlebny

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr Krystyna Budzynowska

Urolog – dr Tomasz Kupski

Kardiolog, Internista – dr Piotr Panin

Kardiolog, Internista – dr Eliza Słodka

Kardiolog, Internista – dr Konrad Pajęczkowski

Chirurg naczyniowy – dr Grzegorz Noll

Psychiatra – dr Jan Kopacz

Neurolog – dr Tomasz Hernik

Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka

Dermatolog, Lekarz P. Kontakt – dr Jolanta Ostrowska

**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



Bogactwo natury – mniszek lekarski

Mniszek lekarski (łac. *Taraxacum officinale*), czyli mniszek pospolity, ma wiele właściwości leczniczych, dzięki którym znalazł zastosowanie w medycynie naturalnej. Mniszek ma m.in. właściwości przeciwcukrzycowe i potencjalne przeciwnowotworowe, wspiera też pracę wątroby. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości lecznicze ma mniszek, jakie jest działanie mniszka lekarskiego i jakie zastosowanie ma to ziele.

Co to za roślina?

Mniszek lekarski, inaczej mniszek pospolity, dmuchawiec, rośnie dziko w całej Europie, w Azji i w obu Amerykach – najczęściej przy drogach, na łąkach, w zaroślach oraz jako chwast. Warto wiedzieć, że mniszek lekarski to nie mlecz.

Mało kto wie, że mniszek lekarski ma wiele właściwości leczniczych, dzięki którym znalazł zastosowanie w medycynie naturalnej.

Do celów leczniczych jesienią zbiera się korzenie roślin starszych, wykopując je z ziemi, myje, usuwa części nadziemne

i suszy w suszarni ogrzewanej lub w warunkach naturalnych.

Na wiosnę, gdy roślina wytworzy rozetę liści i wykształci pędy z koszyczkami kwiatowymi w stanie pąków, ścina się całą część nadziemną i suszy w cieniu i przewiewie. Jeżeli po zbiorze ziela odrzucimy pędy kwiatowe, to otrzymamy po wysuszeniu liście mniszka pospolitego.

W okresie kwitnienia zbiera się również całe rozkwitające koszyczki kwiatowe, które po wysuszeniu w cieniu i przewiewie dają kolejny surowiec – kwiat mniszka pospolitego.

Mniszek lekarski a mlecz?

Mniszek tworzy pionowy, walcowaty, mięsisty korzeń, z którego na wiosnę wyrastają ułożone w rozetę liście, a później kilka pędów kwiatonośnych.

Liście są lancetowate lub podługnie lancetowate, mniej lub bardziej głęboko wcinane, połyskujące, zielone.

Pędy są właściwie szypułkami do 25 cm długimi, wzniesionymi, wewnątrz pustymi, zakończonymi pojedynczymi koszyczkami o średnicy do 5 cm.

W koszyczkach znajdują się wyłącznie grzbieciste, żółte kwiaty języczkowe.



Kwitnie od kwietnia do lipca, później ponownie. W całej roślinie znajduje się biały, gorzki, piekący sok mleczny.

Mniszek lekarski a mlecz

Mniszek lekarski często potocznie, ale błędnie nazywany jest mleczem. To dwie różne rośliny. Nazwa „mlecz” jest w polskim nazewnictwie botanicznym zastrzeżona dla roślin z rodzaju *Sonchus*.

Mniszek lekarski jest ziołem jadalnym i leczniczym. Mniszek pospolity ma zazwyczaj kilka łodyg wyrastających z jednego miejsca bardzo blisko podłoża. Na każdej łodydze znajduje się tylko jeden kwiat, a łodygi te nie mają liści. Tworzy charakterystyczne owocostany zwane dmuchawcami oraz różyczkę liściową przy ziemi.

Ciąg dalszy na str. 20.



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

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

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com



1/0686

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopec

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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

**511 511 234
48 386 95 00**

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

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

Papież jezuita



Gdyby zapytać, kto to jest Tawadros II, to sądzę, że większość z nas nie potrafiłaby odpowiedzieć. Gdyby odpowiedzieć, że chodzi o papieża, zdumienie byłoby ogromne. Takie właśnie imię nosi obecny papież koptyjski, który w maju nawiedził Watykan.

Kościół koptyjski wywodzi się z pierwotnego Kościoła egipskiego, którego założycielem według tradycji miał być św. Marek Ewangelista. Kościół egipski odegrał znaczącą rolę w kształtowaniu się chrześcijańskiej teologii. W Egipcie działali m.in.: Atanazy Wielki, Cyryl z Aleksandrii i Orygenes.

Koptyjski Kościół Ortodoksyjny wyodrębnił się w V wieku na skutek sporów narodowych i chrystologicznych w Egipcie, gdy większość chrześcijan egipskich opowiedziała się przeciwko postanowieniom Soboru Chalcedońskiego i zerwała jedność doktrynalną. W tym zerwaniu pomógł także brak zrozumienia dla spraw lokalnych ze strony dworu cesarskiego w Konstantynopolu, który nie dostrzegł w porę problemów Egipcjan. Sobór Chalcedoński potępił naukę, według której Chrystus ma jedną złączoną naturę bosko-ludzką i nie istnieje w dwóch naturach, tj. boskiej i ludzkiej. Natura boska Chrystusa wchłonęła jego naturę ludzką. Na soborze potwierdzono naukę Kościoła i uznano Jezusa z Nazaretu za Boga-Człowieka, który jest współistotny ludziom w człowieczeństwie, a zarazem współistotny Bogu w bóstwie. Zgodnie z definicją doktrynalną soboru Jezus Chrystus w wyniku wcielenia stał się osobą, składającą się z dwóch natur – ludzkiej i boskiej. Sobór z 451 roku potępił wszystkie inne twierdzenia, co doprowadziło do schizmy niektórych duchownych z Egiptu i Syrii i powstania Koptyjskiego Kościoła Ortodoksyjnego. Dołączyły do niego kościoły: egipskie, etiopskie, erytrejskie, nubijskie, arabskie, syryjskie, perskie, ormiańskie i malabarskie, co w ostateczności przyczyniło się także do szybkiego rozwoju islamu.

W 1739 roku część wiernych, pod przywództwem biskupa Jerozolimy – Atanazego, zawarła unię z Kościołem łacińskim. Powstała wspólnota unicka stała się zalążkiem utworzonego w 1895 roku Kościoła katolickiego obrządku koptyjskiego. Jednakże pozostała część Koptyjskiego Kościoła Ortodoksyjnego do dziś uznaje jedynie zwierzchność Patriarchy Aleksandrii zwanego papieżem aleksandryjskim.

Obecnie Koptyjski Kościół Ortodoksyjny naucza, że Jezus Chrystus posiada zarówno pełnię boskości, jak i pełnię człowieczeństwa. Wierzy również w dwie natury w Chrystusie – ludzką i boską, które są zjednoczone „w jednym bez zmieszania się, bez pomieszania i bez zmiany”.

Zbliżenie z Koptami rozpoczęło się na Soborze Watykańskim II i w 1973 roku doprowadziło do podpisania porozumienia chrystologicznego, które kładło kres teologicznej kontrowersji z Soboru Chalcedońskiego, wyrażając wspólną wiarę w Jezusa Chrystusa jako prawdziwego Boga i prawdziwego człowieka.

Dlatego stało się możliwe, by na prośbę Franciszka papież koptyjski Tawadros II zabrał głos na śródowej audycji ogólnej (10 maja) i by mógł sprawować koptyjską liturgię w bazylice św. Jana na Lateranie – katedrze biskupów Rzymu. Dojdzie do tego po raz pierwszy w historii, gdyż dotychczas niekatolik nigdy nie celebrował w katedrze Biskupa Rzymu. Jedność Kościołów jest już bardzo bliska!

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
pn., wt., śr., czw. od godz. 15 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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

Bogactwo natury – mniszek lekarski

Ciąg dalszy ze str. 18.

Mlecz to chwast. W Polsce nie jest spopularyzowany jako roślina jadalna. Mlecz ma jedną długą łodygę, od której odchodzą pędy poboczne i drobne listki.

Właściwości przeciwnowotworowe

Mniszek lekarski ma właściwości przeciwnowotworowe. Tak twierdzą naukowcy z Kanady. Odkryli oni, że stan niektórych chorych na raka poprawia się

po piciu herbaty z mniszka lekarskiego (zawierającej wyciąg z korzenia tej rośliny).

Proszek z korzeni mniszka jest od 6 do 10 razy silniejszy, niż to, co można kupić w sklepie i jest liofilizowany, miesza się go z wodą i pije.

Badanie obejmuje 6000 dawek herbaty oraz 30 pacjentów z nowotworami krwi, takimi jak białaczka i chłoniaki, które nie reagują na tradycyjne zabiegi.

– Większość reakcji, które widziałam jest krótkotrwała, ale myślę, że jest to sygnał, iż warto dalej eksperymentować – mówi jedna z autorek badania.

Właściwości przeciwcukrzycowe

Mniszek pospolity działa także nieznanie przeciwcukrzycowo. Roślina zawiera jako substancję rezerwową węglowodan – inulinę. Substancja ta wpływa pozytywnie na regulację gospodarki węglowodanowej organizmu. Spowalnia wchłanianie cukru z pożywienia do krwi i obniża indeks glikemiczny spożytego pokarmu. Jej stosowanie w żywności jest korzystne dla diabetyków, ponieważ może dodatkowo obniżać poziom glukozy we krwi.

Dlatego w ziołolecznictwie mniszek

jest stosowany jako środek uzupełniający, zwykle w połączeniu z innymi ziołami, w stanach przedcukrzycowych oraz w początkach cukrzycy (łącznie z właściwą dietą).

Właściwości moczopędne

Mniszek, przez zwiększanie przesączania w kłębkach nerkowych, wykazuje właściwości moczopędne. Ważna jest też zdolność niektórych substancji mniszka do tworzenia rozpuszczalnych w środowisku wodnym kompleksów ze szkodliwymi metabolitami, powstającymi w organizmie człowieka. Jest to działanie odtruwające i oczyszczające, nazywane przez niektórych czyszczącym krew.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie przetworów z mniszka lekarskiego w chorobach z upośledzeniem czynności kłębków nerkowych i zmniejszeniem dobowej ilości moczu, w obrzękach spowodowanych niedomogą krążenia i nerek, pomocniczo w reumatyzmie, dnie moczanowej (podagrze), otyłości.

Mniszek lekarski poprawia trawienie

Mniszek lekarski pobudza wytwarzanie żółci przez wątrobę oraz ułatwia jej przepływ przez drogi żółciowe do dwu-

GABINET DERMATOLOGICZNY

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

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

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

LEKARZE w ramach NFZ

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

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

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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



OrtMedRadom

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

nastnicy. Następuje wówczas zwiększenie kurczliwości tych przewodów, zwłaszcza pęcherzyka żółciowego, i tym samym przeciwdziałanie zastojowi żółci.

Związki czynne mniszka mają również korzystny, aczkolwiek ograniczony wpływ na czynność wydzielniczą trzustki, a zatem i na normalizację całego procesu trawienia. Poza tym mniszek lekarski działa pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego.

Medycyna naturalna zaleca stosowanie przetworów z mniszka w wielu schorzeniach powodujących uszkodzenie wątroby i zmniejszenie wytwarzania żółci,

zwłaszcza w stanach rekonwalescencji po wirusowym zapaleniu wątroby, w zastoju żółci w pęcherzyku żółciowym, w zagrożeniu kamicy żółciową i jej początkach. Mniszek jest także stosowany w niedoborze soku żołądkowego.

Dokończenie na str. 22.

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

F/0602

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

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

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

F/0456

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

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

REHABILITACJA

REHABILITACJA

SKLEP MEDYCZNY

CHIRURGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Bogactwo natury – mniszek lekarski

Dokończenie ze str. 21.

W problemach trawiennych warto sięgnąć po odwar z korzenia mniszka lekarskiego.

Odwar z korzenia mniszka lekarskiego – przepis

Aby przygotować odwar z wysuszonych korzeni mniszka pospolitego należy dwie łyżki rozdrobnionych korzeni zalać pół litrem wrzącej wody i dalej gotować na wolnym ogniu pod przykryciem około 10 minut. Po ostygnięciu precedzić.

Tak przygotowany odwar pije się 2-3 razy dziennie przed jedzeniem jako środek ułatwiający trawienie, żółciopędny, a także odtruwający i moczopędny.

Mniszek lekarski wzmacnia odporność

Mniszek wywiera korzystny wpływ na czynność fagocytarną białych ciałek krwi, a przypuszcza się, że pobudza również wytwarzanie interferonu, substancji o właściwościach przeciwwirusowych. Z tego względu mniszek może być stosowany w ogólnym osłabieniu organizmu

u osób starszych i rekonwalescentów oraz w zwiększonej podatności na choroby infekcyjne i wirusowe.

Mniszek lekarski na odchudzanie

Zawarta w mniszku lekarskim inulina charakteryzuje się niską kalorycznością (150 kcal/100 g) i delikatną słodkością. Jest ok. 10 razy mniej słodka niż cukier. Poza tym inulina może hamować łaknienie i zwiększać uczucie sytości, a dzięki temu poprawiać kontrolę nad ilością spożywanego jedzenia. Jej stosowanie niesie bardzo wiele korzyści zdrowotnych, które również mogą być pomocne w dobie epidemii otyłości.

Mniszek lekarski na choroby skóry

Mniszek lekarski stosowany zewnętrznie przyspiesza proces gojenia się uszkodzeń skóry, zwalcza kurczaki i brodawki. Do tego celu stosuje się okłady ze świeżych liści lub z białego soku wydzielanego przez nie w momencie złamania.

Przeciwwskazania

Mniszek lekarski może wywołać reakcję alergiczną, dlatego alergicy powinni stosować go wyjątkowo ostrożnie. Póki co brak wiarygodnych danych, czy mniszka lekarskiego mogą stosować kobiety w ciąży, karmiące i małe dzieci.

Mniszka lekarskiego nie powinny stosować osoby:

- zażywające przewlekłe leki (mniszek może wchodzić w interakcje z niektórymi substancjami leczniczymi);
- z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy;
- z nadkwasotą;
- z chorobami nerek;
- z kamicą dróg żółciowych lub niedrożnością dróg żółciowych

Autorka: Monika Majewska

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 WYKWAŁIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..) Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"ZAK"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Gisierska 4

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

Przyjmują:

- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy

**Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --**

Oferujemy badania:

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

**Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00**



Szum z nieba

W niedzielę Zesłania Ducha Świętego usłyszymy czytanie z księgi Dziejów Apostolskich, które opisuje nam wypełnienie się obietnicy Pana Jezusa. Zbawiciel przed swoją męką podczas Ostatniej Wieczery powiedział do Apostołów: „Jednakże mówię wam prawdę: Pożyteczne jest dla was moje odejście. Bo jeżeli nie odejdę, Pocięszyciel nie przyjdzie do was. A jeżeli odejdę, pošlę Go do was” (J 16,7). Bóg pošyla Ducha Świętego na modlących się Apostołów razem z Maryją. Zewnętrznym znakiem tego wydarzenia są widzialne znaki: szum z nieba, płomień jakby z ognia i mówienie językami. Wieczernik napełnił się mocą z wysoka.

To wydarzenie jest zwieńczeniem tego wszystkiego, czego dokonał Pan Jezus, umierając na krzyżu i zmartwychwstając o blasku poranka wielkanocnego. Św. Jan Ewangelista relacjonuje nam, że Zbawiciel przyszedł do uczniów i przywitał ich słowami: „Pokój

wam!”, a następnie powiedział „Weźmijcie Ducha Świętego!” (por. J 20, 21-22). Pierwszym darem Zmartwychwstałego Pana dla Kościoła jest Pocięszyciel, Duch Prawdy. Chrystus chce więc udzielić swego Ducha każdemu, kto wierzy w Niego i w moc Jego zwycięstwa!

Musimy jednak na to wydarzenie popatrzeć szerzej, z perspektywy całej historii zbawienia, aby móc lepiej zrozumieć wagę tego, co wydarzyło się w dzień Pięćdziesiątnicy. Okazuje się bowiem, że Bóg zapowiedział wylanie Ducha w Starym Testamencie. Wiąże się to wszystko z osobą Mesjasza, która ma przyjść i wypełnić obietnicę Boże. Ma On być Bożym Pomazańcem, czyli tym, który otrzyma pełnię Ducha Jahwe. Obietnica ta wypełnia się, gdy Zbawiciel przyjmuje chrzest w rzece Jordan z rąk Jana Chrzciciela. Zstępuje na Niego Duch Święty, a Bóg Ojciec ogłasza, że jest Jego umiłowanym Synem.

Słowo Boże mówi nam również, że nie tylko Mesjasz w swojej epoce będzie obdarzony Duchem, lecz cały lud Boży otrzyma Ducha w niebywałej dotąd obfitości. Obraz tego powszechnego „wylania Ducha” mieni się wieloma barwami.

Chciałbym tu przytoczyć dwie obietnice Boże, które znajdziemy w Starym Testamencie. Pierwsza pochodzi z czasów, gdy Izraelici wędrowali czterdzieści lat po pustyni do Ziemi Obiecanej. Mojżesz prosi Boga, by Ten pomógł mu w rządzeniu ludem i rozstrzyganiu spraw sądowych. Pan każe zwołać siedemdziesięciu mężów i na nich wylewa swojego Ducha. Wydarza się jednak rzecz nieoczekiwana. Dwóch mężczyzn Eldad i Medad, nie należący do grupy wybranych, również otrzymują namaszczenie Duchem. Na prośbę Jozuego, który chce im tego zabronić, Mojżesz wypowiada prorocztwo: „Czyż zazdrośny jesteś o mnie? Oby tak cały lud Pana prorokował, oby mu dał Pan swego ducha!” (Lb 11,29).

Druga obietnica przedstawiona zostaje przez proroka Joela, żyjącego ok. 500 lat przed narodzeniem Pana Jezusa. W swojej wielkiej wizji czasów mesjańskich pisze następujące słowa: „I wyleję potem Ducha mego na wszelkie ciało, a synowie wasi i córki wasze prorokować będą, starcy wasi będą śnili, a młodzieńcy wasi będą mieli widzenia. Nawet na niewolników i niewolnice wyleję Ducha mego w owych dniach” (Jl 3, 1-2). Dar Ducha Świętego będzie więc udzielony nie tylko wybranym, ale nawet niewolnicy otrzymają Obietnicę Boga i będą Jego świadkami.

W dzień Zesłania Ducha Świętego Apostołowie i Maryja otrzymali Dar obiecany przez Chrystusa podczas Ostatniej Wieczery. My także otrzymaliśmy ten Dar. Po raz pierwszy w czasie chrztu świętego, potem w sakramencie bierzmowania. Kościół zachęca nas, abyśmy przyzywali Jego darów, które są dla nas umocnieniem w codziennej wędrówce życia. Dzieje się to zwłaszcza w cierpieniu i chorobie, o czym mówią słowa pieśni: „W pracy Tyś ochłoda, w skwarze żywą wodą, w płaczu utulenie...”.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰,

Dni powszednie (poniedziałek-piątek) - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

20-21 maja 2023 – 99. Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę.

APTEKA CAŁODOBOWA CZYNNA 24 GODZINY W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0008

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
Krew 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:
Pfizer/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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, 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

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

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

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

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