

# ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

## Pracowity i gorący wrzesień

Pracowity, wszak rozpoczął się rok szkolny i związanych z nim obowiązków całe mnóstwo. Na polach, w sadach i w przydomowych ogródkach intensywny czas zbiorów warzyw i owoców. A gorący, bo nie tylko temperatury za oknami wysokie, ale i w naszym życiu społecznym wrze. Zbliża się czas wyborów parlamentarnych połączonych z referendum. Kampania przedwyborcza trwa w najlepsze. 15 października będziemy mogli zdecydować o tym, jak będzie wyglądało nasze jutro. Wybory to prawo i moim zdaniem również obowiązek także wobec tych najmłodszych, którzy nie mają jeszcze możliwości decydowania, kto będzie rządził naszym parlamentem przez kolejne

4 lata. Na Ukrainie każdego dnia trwa walka o wolność. A my w Polsce 15 października także stoczmy bój o losy Polski, tyle że bezkrwawy, bo przy urnach. Komu nie jest obojętne nasze jutro i Ojczyzna mu miła, ten skorzysta z prawa wyboru i weźmie udział w głosowaniu. Warto przypomnieć sobie przysłowie: „jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz”.

Zapraszając do lektury 334. numeru Zdrówka, zachęcam wszystkich drogie Czytelników do pełnego wykorzystania słonecznych wrześniowych dni i do spacerów, które sprzyjają rozważaniom nad tym wszystkim, co przed nami.

ZG



Dębniak, foto. ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

### W jakiej temperaturze spać, żeby się wyspać

*Czytaj na stronie 4.*

### Gwałtownie rośnie liczba nowotworów u młodych

*Czytaj na stronie 6.*

### Jesteśmy o krok od znalezienia leku na raka?

*Czytaj na stronie 8.*

### Endosonografia w RCO

*Czytaj na stronie 10.*

### Bogactwo natury – kozieradka

*Czytaj na stronie 13.*

### Świadczenie pielęgnacyjne wkrótce na nowych zasadach

*Czytaj na stronie 20.*

### 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. 7.00-17.00,  
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

# 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/

P/0363

# S P I S O G Ł O S Z E Ń

## LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 21  
Chirurgia – str. 2, 18  
Chirurgia naczyniowa – str. 15  
Dermatologia – str. 21  
Endokrynologia – str. 5, 20  
Ginekologia – str. 18  
Hematologia – str. 9  
Interna – str. 4, 5, 12,  
Kardiologia – str. 4, 7  
Laryngologia – str. 17, 20  
Neurologia – str. 14  
Okuliśtyka – str. 9  
Onkologia – str. 10, 20, 24  
Ortopedia – str. 15, 20  
Pediatria – str. 19  
Psychiatria – str. 16, 17  
Psychologia – str. 17

Rehabilitacja – str. 5, 8, 20

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 4

## USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 8, 16  
Opieka długoterminowa – str. 2, 6,  
8, 13  
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,  
16, 20, 13

## SKLEPY MEDYCZNE

– str. 5, 15, 21

## DIAGNOSTYKA

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

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, 23

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

## APTEKI

– str. 3, 12, 24

## INNE

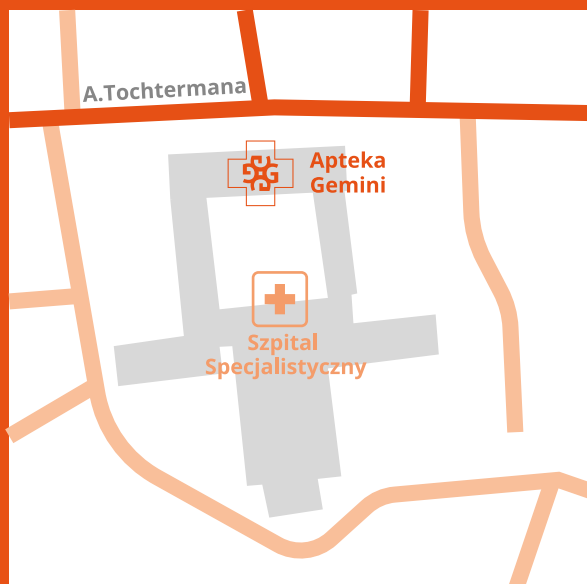
– str. 4, 15, 23, 24



# Apteka Gemini

## Apteki Gemini w Radomiu:

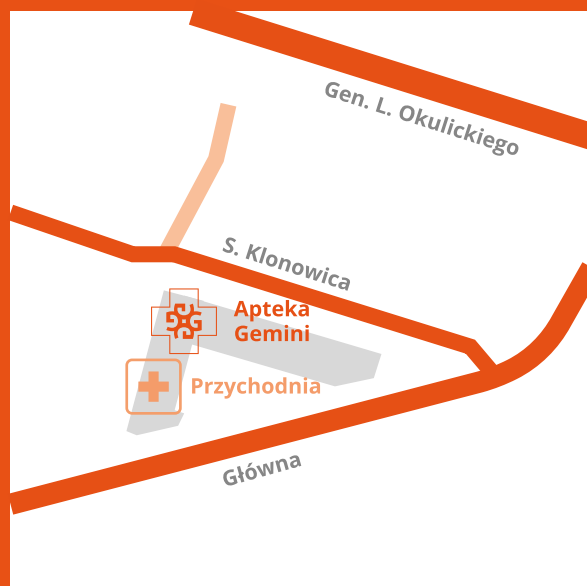
### ul. A. Tochtermana 1



### ul. Królowej Jadwigi 13



### ul. Główna 12



### ul. R. Traugutta 1A/m.U.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**

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 15<sup>30</sup>, zapisy od 12<sup>00</sup>

**USG serca**  
badania Holter EKG  
Holter ciśnieniowy  
EKG w gabinecie

**USG serca**

ul. Czachowskiego 21 a  
(Centrum Medyczne MEDJana)  
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0102

## W jakiej temperaturze spać, żeby się wyspać?

Powszechnie uznaje się, że idealna temperatura w sypialni, która zwiększa szanse na pełną regenerację i odpowiedni poziom energii następnego dnia, to 16-19 st. C. Faktycznie, wiele osób w takich warunkach czuje się optymalnie. Okazuje się jednak, że są wyjątki. Jak to zwykle bywa z uniwersalnymi radami – warto z nich korzystać, ale wcześniej przefiltrować przez rozum, indywidualne doświadczenia i potrzeby.

Było już sporo „uniwersalnych prawd”, które okazały się zbyt dużymi uproszczeniami. Zalecenia typu: jedz do godziny 18.00, wypijaj 8 szklanek wody czy śpij bez poduszki, łatwo zapamiętać, ale niekoniecznie warto wprowadzać w życie. To, o której należy spożywać ostatni posiłek, zależy od tego choćby, o której wstajesz i kładziesz się spać, nawadnia nie tylko woda, inne płyny też są dobre, a spanie bez poduszki ma sens, jeśli nie masz jeszcze 2 lat lub zalecił to ortopeda. A co z tą temperaturą podczas spania? Zależy.

### Temperatura podczas spania – nie marznij i się nie przegrzewaj

Nie trzeba być amerykańskim naukowcem, żeby podejrzewać, że komfort snu najłatwiej ocenić samodzielnie. Jeśli w twojej sypialni jest 19 st. C, a tobie marzną stopy, raczej się nie wypisisz. Nie pomagają nawet wełniane skarpetki? Chyba lepiej podnieść temperaturę o parę stopni, niż nie móc zasnąć przez niekomfortowe zimno. Nie zapomnij jednak starannie wywietrzyć pomieszczenia, w którym planujesz spać. W tym celu otwórz okno na co najmniej 15 minut, szeroko.



choćby schorzenia tarczycy. Leczenie najczęściej nie jest zbyt skomplikowane, ale konieczne. Nie zwlekaj z konsultacją, bo przyczyna może być banalna, ale też poważniejsza, jak cukrzyca czy nowotwór.

### Zadbaj o komfort podczas snu

Temperatura podczas spania ma kolosalne znaczenie. Gdy jest nam za zimno lub za gorąco, łatwo się wybudzamy, mamy trudności z zaśnięciem, organizm nie odpoczywa w pełni.

Trzeba jednak pamiętać, że znaczenie ma wiele innych czynników – odpowiednie wyciemnienie pomieszczenia, właściwie dobrany materac (ani za twardy, ani za miękki), dieta przed snem (jeśli zmuszamy żołądek do intensywnej pracy także w nocy, nie odpoczywa ani on, ani mózg, który musi zawiadywać wieloma procesami związanymi z trawieniem).

Wystarczy, że nie zadbamy o jeden z czynników, a wstajemy rano zmęczeni, bez chęci do życia, z podkrążonymi oczami. Kiedy jednak wydaje się, że trudno uchwycić realną przyczynę kłopotów, warto skonsultować się z lekarzem. Zaburzenia snu to poważna sprawa,

**SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE**

**GERmed**

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

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

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

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

**Kompleksowa opieka lekarska**

K/0070

**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



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

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

**Rejestracja telefoniczna: 609 410 935**

**Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16**

wymagająca leczenia.

### *Jaką temperaturę do snu dla seniora?*

O tym, że uniwersalny zakres temperatur podczas snu to uproszczenie, podejrzewano od dawna. Badania Instytutu Marcusa, będącego oddziałem Harvard Medical School, ostatecznie to potwierdziły w przypadku seniorów.

Instytut Marcusa od lat koncentruje się na badaniach nad wiekiem, poprawą dobrostanu seniorów, ich szczególnymi potrzebami. Tym razem skupił się na komforcie snu. To nie były duże badania, ale jednak pokazały wyraźnie, że wiek ma także wpływ na to, jak powinniśmy spać.

W Bostonie przebadano 50 osób w wieku 65 lat lub starszych, które przez półtora roku nosiły monitory snu. Uczestnicy badania spali we własnych domach. Analizie poddano łącznie 11 tys. przespawanych nocy, biorąc pod uwagę nie tylko jakość snu, ale i warunki, w jakich spali badani.

Po analizie wszystkich danych naukowcy doszli do wniosku, że uczestnicy badania najlepiej spali wtedy, kiedy temperatura w ich sypialni wynosiła od 20 do 25 st. C. Jakość snu spadała o ok. 10 proc. przy temperaturze 30 st. C. Po nocy w takiej temperaturze osoby

badane były bardziej narażone na stres, niepokój i zmęczenie. Były też mniej aktywne w ciągu dnia. Naukowcy wiążą ten fakt z mniej sprawną pracą układu krążenia i termoregulacji organizmu. Nie ma sensu marznąć „dla zdrowia” tylko dlatego, że nie mieścimy się w narzuconych widełkach.

W najbliższym czasie planowane są badania w innych grupach wiekowych. Być może okaże się, że dla nich niskie temperatury nie są przeszkodą podczas odpoczynku?

Autorka: Eliza Dolecka  
Źródło: [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)

### 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 OBRZĘKOWA**  
- drenaż limfatyczny manualny  
- aparatem BOA MAX 2

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE  
REHABILITACJA DOMOWA**

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

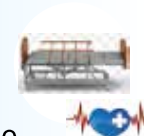
[gabinet fizjoterapii Vita Vi](https://www.facebook.com/gabinetfizjoterapii.vita.vi)



**Pomagamy w uzyskaniu  
dofinansowania NFZ  
z Państwowego  
Funduszu Rehabilitacji  
Osób Niepełnosprawnych**

#### W NASZEJ OFERCIE

- + wózki
- + balkoniki
- + kule
- + laski
- + ortezy i stabilizatory tułowia,
- + kończyn górnych i dolnych
- + ciśnieniomierze
- + termometry
- + wkładki do butów
- + akcesoria do stóp
- + pieluchomajtki
- + wkłady urologiczne
- + podkłady
- + poduszki ortopedyczne
- + materace przeciwoleżynowe
- + i inne



**Radom, ul. Zbrowskiego 62 c  
tel. 791 648 617**

R/0370

# Gwałtownie rośnie liczba nowotworów u młodych

W ciągu ostatnich 30 lat liczba nowotworów u osób do 50 roku życia wzrosła o niemal 80 proc. Jeśli świat czegoś nie wymyśli, wkrótce czekają nas kolejne skokowe wzrosty. Najpewniej śmiertelni wrogu człowieka uderzą najmocniej w czterdziestolatków.

To żadna tajemnica, że nowotwory są największym zabójcą na świecie i co roku pozbawiają życia 10 mln ludzi. Od dawna słyszymy też, że chorych systematycznie przybywa, głównie z powodu starzenia się społeczeństw. Analiza Uniwersytetu Edynburskiego (Szkocja) wprowadza poznawczy chaos. Coraz częściej chorują i umierają młodzi ludzie. Tego faktu nie da się podważyć, bo wniośki wyciągnięto z wiarygodnych, przekrojowych badań.

*Rak przed 50. urodzinami – zapadalność i zgon*

Od lat 90. ubiegłego wieku w wielu

częściach świata rośnie liczba nowotworów wśród osób, które nie ukończyły 50 lat.

Badacze z Uniwersytetu Edynburskiego (Szkocja) zebrali i przeanalizowali dane z badania Global Burden of Disease 2019, dotyczącego 29 nowotworów w 204 krajach świata.



Koncentrowali się nie tylko na samych zachorowaniach na nowotwory, ale także na śmiertelności z ich powodu oraz na konsekwencjach zdrowotnych, choćby niepełnosprawnościach spowodowanych czynnikami onkologicznymi.

dowodzonych czynnikami onkologicznymi.

W 2019 roku liczba nowych zdiagnozowanych nowotworów wśród osób poniżej 50 roku życia wyniosła w skali świata 1,82 mln, co sta-

nowi wzrost o 79 proc. w porównaniu z rokiem 1990.

Wzrost dotyczy też śmiertelności. We wskazanym roku 2019 na raka zmarło nieco ponad milion.

*Jakie nowotwory atakują nas najczęściej?*

Rak piersi był odpowiedzialny za największą liczbę nowotworów wśród młodych ludzi i związanych z nimi zgonów.

W czołówce chorób nowotworowych, odpowiedzialnych za największą liczbę zgonów i niepełnosprawność znalazł się też: rak krtani, płuc, żołądka i jelit. Największy wzrost zachorowań zakończonych zgonem dotyczy raka nerki i raka jajnika.

Wzrosty nie rozkładają się równomiernie na całym świecie. Największe wzrosty zachorowań wśród młodych ludzi odnotowano w Ameryce Północnej, Australazji (Australii, Nowej Zelandii i Melanezji), Europie Zachodniej, Europie Wschodniej, Azji Środkowej i w Oceanii.

*Nowotwory u młodych – przyczyny*

Prognozy na przyszłość nie są optymistyczne. Naukowcy szacują, że w 2030 roku globalna liczba nowych przypadków nowotworów wzrośnie o ponad 30 proc., a zgonów o ponad 20 proc. Najwięcej nowych przypadków będzie dotyczyć osób w wieku 40 lat.

Sprawy? Z pewnością pewną rolę odgrywają czynniki genetyczne, ale za głównych sprawców, na podstawie szczegółowych analiz, naukowcy uznali:

- dietę bogatą w czerwone mięso,
- nadmiar soli w diecie,
- za mało owoców i przetworów mlecznych w diecie,
- spożywanie alkoholu,
- palenie papierosów,

## NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,  
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,  
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



## 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 poszpitalne.

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



**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**



## 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**

- brak aktywności fizycznej.

Naukowcy nie wykluczają, że do nowotworowej epidemii przyczyniło się też nadużywanie antybiotyków związane z tym zaburzenia mikrobiomu jelitowego. Biorą też pod uwagę znaczenie skażenia środowiska naturalnego.

Na tej liście tak naprawdę nie ma niespodzianek. Problem w tym, że nie ma też prostych rozwiązań. Potrzebujemy globalnej zmiany, ale kto miałby ją koordynować? Jak szybko jesteśmy w stanie się dogadać na arenie międzynarodowej, by taki proces wdrożyć? Cóż,

może być bardzo ciężko.

Zatem, na dziś, pozostaje nam zacząć od siebie i wprowadzić zmiany we własnym menu. Może tak weekendowy obiad bez mięsa i zioła zamiast soli?

Autorka: Eliza Dolecka  
Źródło: poradnikzdrowie.pl



**prof. dr hab. n. med.**  
**Dariusz A. Kosior, FACC, FESC**  
*kardiolog*  
*specjalista chorób wewnętrznych*  
*specjalista medycyny sportowej*

**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**

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.

K/0052

**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

R0286

**NZoz MAR-MED**  
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie  
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE**  
**NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE**  
**OPIEKA CAŁODOBOWA**  
**RÓWNIEM W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**  
**CAŁĄ DOBĄ 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

## Jesteśmy o krok od znalezienia leku na raka?

Chyba trudno byłoby znaleźć rok, w którym badacze bądź media nie ogłaszałyby „przełomu” w leczeniu raka. Do wszelkich tego typu doniesień trzeba podchodzić z dużą dozą ostrożności. Rak nie jest jedną chorobą, o stałym przebiegu i mechanizmie działania, na którą znajdzie się uniwersalne remedium. Wręcz przeciwnie – potrzeba wielu przełomów, różnych rozwiązań i celowanych terapii.

Tym razem uczynom udało się „oszu-kać” raka za pomocą cząsteczek miRNA (mikroRNA). Niewykluczone, że dzięki temu odkryciu powstanie w bliżej nieokreślonym czasie lek na niektóre nowotwory kobiece i raka płuc. Czy inne, analogiczne

metody pomogą w leczeniu innych nowotworów? Trudno powiedzieć. Pomysł z oszustwem nie jest tak całkiem nowy – wykorzystuje się go choćby w leczeniu niektórych złośliwych guzów neuroendokrynnych. „Oszukane” nowotwory u niektórych pacjentów przestają rosnąć, a nawet maleją, „głodząc się” po kontakcie z leczniczą substancją hormonalną. Bywa to skuteczne, a jednak w bardzo ograniczonym zakresie.

### Rak i laboratoryjne sukcesy

Choroby nowotworowe wg danych GLOBOCAN (globalna baza nowotworów)

zabijają co roku ok. 10 mln ludzi na świecie. Nic dziwnego, że chcielibyśmy usłyszeć o cudownym leku na raka, który raz na zawsze się z nim rozprawi. To niemożliwe.

Nowotwory różnią się stopniem złośliwości, odpowiedzią na leczenie, podobnie jak inne choroby. Wiele też zależy od organizmu, który zaatakowały, stąd znalezienie każdego sposobu, w konkretnej jednostce chorobowej, ma znaczenie. Trzeba jednak wiedzieć, że pojawią się kolejne zagrożenia, a nawet najnowocześniejsze leki z czasem mają ograniczoną skuteczność.

Zespół z Purdue University (USA), który chwali się swoim obecnym sukcesem, jak dotąd metodę testował na myszach. Chociaż te też są ssakami i sprawdzają się przy testowaniu wielu leków, człowiek myszą nie jest.

Historia zna wiele sytuacji, także w przypadku leków onkologicznych, gdy testy na zwierzętach wyglądały bardzo obiecująco, a jednak skończyło się na niczym.

### Rak – ta terapia działa razem i osobno

Opatentowana terapia jest efektem 15 lat prac nad wykorzystaniem mikroRNA do zwalczania raka. Może skutecznie działać samodzielnie oraz

### 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**
- R0397

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

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

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

O/0525

## 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/0558

### BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

*Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego  
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,  
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.*

**Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555**

w połączeniu z istniejącymi lekami.

MicroRNA-34 występuje w dużych ilościach w zdrowych komórkach. W komórkach raka cząsteczki tej zwykle brakuje. Plan był więc taki, żeby mikroRNA-34a do nich wprowadzić.

Proces był skomplikowany ze względu na niestabilność mocarnej cząsteczki (szybko się rozpada) i skłonność układu odpornościowego do jej zwalczania.

Udało się jednak doprowadzić do poprawy trwałości leczniczej mikrocząsteczki do 120 godzin, a także uczynić ją niewidoczną dla układu immunologicznego.

*Kwas foliowy niczym koń trojański*

Co zrobiono, żeby mikroRNA-34a



mogło wnikać do chorych komórek? Dzięki dołączeniu w pakiecie kwasu foliowego, na który niemal wszystkie komórki są łase, śmiertelny wróg nowotworów został zaproszony do środka. Szczególnie duży apetyt na kwas foliowy (jedna z witamin z grupy B) mają niektóre nowotwory płuc, piersi, jajnika czy szyjki macicy. MikroRNA połączone z kwasem foliowym wnika nawet w głąb litych guzów. Ponieważ najsilniej terapeutyczną cząstkę wchłaniają chore komórki, metoda powinna odznaczać się ograniczoną toksycznością dla reszty organizmu.

Autorka: Eliza Dolecka

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

## OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

**Radom ul. Słowackiego 8**

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

**Okulista  
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

**pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18**

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

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

O/0403

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

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

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

zapisy na telefon:  
**606 689 450**

O/0303

## SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

**lek. Anna Dusińska-Kamińska**

specjalista chorób oczu

**tel. lekarza 600 951 229**

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

**48 385 18 12**

przyjęcia czwartek 16<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

**ul. Daszyńskiego 7**

O/0273



## 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 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>,  
piątek 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>, sobota 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>



Radomskie  
Centrum  
Onkologii



Radomskie  
Centrum Onkologii  
im. Bolesława Radomskiego Centrum 70

PIERWSZE TAKIE BADANIE W RADOMIU - DO OFERTY  
RADOMSKIEGO CENTRUM ONKOLOGII DOŁĄCZA  
BADANIE **ENDOSONOGRAFICZNE (EUS)**

Radomskie Centrum Onkologii jest pierwszym Szpitalem w Radomiu  
i na południowym Mazowszu, w którym Pacjenci mogą skorzystać z  
badania i diagnostyki EUS!

+48 377 90 20

onkologiaradom.pl

# Endosonografia w RCO

**Radomskie Centrum Onkologii jest pierwszym szpitalem  
w Radomiu i na południowym Mazowszu, w którym Pacjenci  
mogą skorzystać z badania i diagnostyki EUS!**

Endosonografia to badanie  
z wykorzystaniem endoskopu o głowicy  
ultrasonograficznej wysokiej częstotli-  
wości – dzięki połączeniu dwóch metod

obrazowania, możliwe jest ocenienie  
optyczne powierzchni przełyku, żołądka  
i dwunastnicy, a za sprawą USG także  
struktur znajdujących się 10 centyme-  
trów od głowicy.

Korzystanie z tej metody nie wyklu-  
cza możliwości pobrania wycinka mate-  
riału cytologicznego i histopatologicz-  
nego ze zmian podczas wykonywania  
badania obrazowego.

Zabieg jest mało inwazyjny i bez-  
pieczny, pozwala postawić szybko

dokładną diagnozę, można także wyko-  
nać biopsję.

– Wykorzystywany jest specjalny  
aparat, gdzie poza kamerą używaną do  
gastroskopii wykorzystujemy także gło-  
wicę ultrasonograficzną – wyjaśnia lek.  
Wojciech Tynecki, specjalista gastroen-  
terologii w Radomskim Centrum Onko-  
logii. – Dzięki takiemu rozwiązaniu jeste-  
śmy w stanie sprawdzić także tkanki,  
które znajdują się za ścianą układu  
pokarmowego, czyli trzustkę, wątrobę  
czy węzły chłonne.

Lek. Wojciech Tynecki należy do  
Polskiego Towarzystwa Ultrasonogra-  
ficznego, ma także bogate doświad-  
czenie w wykonywaniu tego badania.  
Dzięki temu Radomskie Centrum Onko-  
logii stało się pierwszym szpitalem

## NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok.7 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



GIERACH  
STOMATOLOGIA

lek. dent. Piotr Gierach

LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW  
SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH

SZYNOTERAPIA

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

pon – śr w godz. 9:00 – 19:00

czwartek w godz. 14:00 – 19:00

piątek w godz. 9:00 – 14:00

+48 48 340 40 60 | 697 073 833

ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26-615 Radom

www.dent.com.pl

dent@dent.com.pl

J/0264

## 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

ortolive

J/0603

J/0543

## LUXDENT Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00  
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422  
48 360 64 36

**ORTODONTA****Joanna Lange**

specjalista ortodonta

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

w Radomiu i na południowym Mazowszu, w którym Pacjenci mogą skorzystać z badania i diagnostyki EUS.

– Pacjent jest przyjmowany na oddział Radomskiego Centrum Onkologii, gdzie wykonywane jest badanie, a po krótkotrwałej obserwacji wraca do domu – mówi dr Maciej Chwaliński, dyrektor medyczny Radomskiego Centrum Onkologii.

Przed endosonografią należy być na czczo, a także mieć wcześniej wykonane aktualne badania. Należy także zarezerwować sobie kilka dodatkowych godzin w związku z krótkim pobytem w szpitalu już po samym badaniu.

– Pacjent musi skierować się do Radomskiego Centrum Onkologii i może to zrobić na dwa sposoby: osobiście, zgłaszając się do budynku RCO przy ul. Uniwersyteckiej 6A, lub też telefonicznie, dzwoniąc pod numer tel. 48 377 90 20. Tam otrzyma wszelkie nie-

J/0294

Zapraszamy  
pon-pt. 8.00 - 19.00  
sobota 9.00-13.00lek.stomatolog  
**Hubert Szwe****SZWE DENTAL**Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny  
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,  
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe  
i ceramiczneinfolinia **794 101 801**

zbędne informacje dotyczące wykonywania tego badania – wyjaśnia dyrektor operacyjny Maria Gawruchowicz.

Aby wykonać badanie EUS najpierw należy zapisać się do lekarza onkologa. Kwalifikacja do badania endosonograficznego następuje w trakcie wizyty w poradni onkologicznej. Nieco więcej na temat wymagań dotyczących badania na Narodowy Fundusz Zdrowia, a także o działalności Radomskiego Centrum Onkologii można znaleźć na oficjalnej stronie Szpitala:

[www.onkologiaradom.pl](http://www.onkologiaradom.pl)**MANUANA ORIENT RITUALS****Centrum Terapii  
Manualnych  
Twarzy i Ciała**

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecnicze

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

AB/0376

**AKADEMIA ESTETYCZNA****Patrycja Witkowska**  
mgr kosmetolog/podologGabinet z ul. Reja 5 w Radomiu  
zmienił nazwę oraz lokalizację**SPECJALISTYCZNA  
PIELĘGNACJA STÓP**

**Klamry na wrastające paznokcie**  
**Pedicure leczniczy**  
**Usuwanie odcisków i modzelei**  
**Rekonstrukcja płytki paznokcia**  
**Profilaktyka stopy cukrzycowej**

**DARMOWE KONSULTACJE**Radom, Zegara Słonecznego 2/2  
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14 **505 646 812**

AB/0570

**NZOZ PRIMADENT**lek. 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 zachowawcze**dzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)**Leczenie protetyczne i chirurgiczne**(**NFZ** i prywatnie)**Profilaktyka stomatologiczna**(**NFZ** i prywatnie)

J/0374

**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 rozpadlinProfilaktyka  
stopy cukrzycowejKorekcja 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**

AB/0571

# 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](http://www.aptekacodzienna.pl)**



**727 011 011**



## 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](http://www.jesiennarezydencjaseniora.com)



1/0686

## Bogactwo natury – kozieradka

Kozieradka to roślina, która znalazła zastosowanie w kuchni, kosmetyce i leczeniu dzięki swoim wyjątkowym właściwościom. Kozieradka m.in. łagodzi objawy choroby wrzodowej i obniża poziom cukru we krwi. W kosmetyce sławę zyskała jako antidotum na wypadające włosy. Z kolei w kuchni pełni rolę aromatycznej przyprawy. Sprawdź, jak jeszcze możesz wykorzystać kozieradkę.

Kozieradka pospolita (łac. *Trigonella foenum-graecum* L.), inaczej koni-czyna grecka, greckie siano czy boża trawka, to roślina, której właściwości od wieków są wykorzystywane w medycynie azjatyckiej.

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską i hinduską, nasiona kozieradki polecane są w leczeniu cukrzycy – jako środek obniżający poziom glukozy we krwi. W Iranie liście kozieradki są popularnym surowcem leczniczym w chorobach narządu wzroku: zapaleniu brzo-gów powiek, a nawet w jąglicy (egipskie zapalenie spojówek), a także w choro-bach skóry – czyraku mnogim.

Współczesne badania naukowe potwierdzają odkryte już dawno temu właściwości lecznicze kozieradki, która znalazła zastosowanie nie tylko w lec-nictwie, lecz także w kulturystyce, kosmetyce i kuchni.

*Nasiona kozieradki a wrzody, hemoro-  
idy i rak jelita grubego*

Nasiona kozieradki wywierają pozytywny wpływ niemalże na cały układ pokarmowy.

- wrzody żołądka – ekstrakty wodne i maceraty z nasion kozieradki, dzięki obecności frakcji polisacharydowej (jednej z frakcji błonnika pokarmowego), są stosowane pomocni-czo w leczeniu choroby wrzodowej. Po dostaniu się do żołądka polisacharydy pokrywają zmienioną zapalnie błonę ślu-zową żołądka ochronną warstwą, która zabezpiecza przed czynnikami drażnią-cymi, takimi jak kwas solny czy pepsyna.

*Ciąg dalszy na str. 14.*



**Elżbieta Stachura**  
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6  
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402  
[www.nzoz-chrobrego.pl](http://www.nzoz-chrobrego.pl)  
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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

**GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ**

- FIZYKOTERAPIA
- HYDROTERAPIA
- MASAŻ
- KINEZYTERAPIA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO**

**REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA**

R/0182

**OPIEKA DŁUGOTERMINOWA**

**ZDROWIE**

**PIELĘGNIARSTWO**

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**Tomasz Paciejewski**  
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

[N/0544]

**JAROSŁAW  
KOSOWSKI**

specj. **NEUROLOG**

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

przyjmuje  
w poniedziałki i środy od godz. 16

[N/0230]

**GABINET  
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

**Marina Chojnacka**  
neurolog

**604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

[N/0247]

## Bogactwo natury – kozieradka

*Ciąg dalszy ze str. 13.*

Dzięki temu zmniejsza się obrzęk i przekrwienie błony śluzowej, a tym samym przyspiesza proces gojenia.

[...]

- Poprawa trawienia – wysuszone nasiona lub sporządzony na ich bazie kleik wspomaga trawienie w dolegliwościach przewodu pokarmowego, takich jak dyspepsje, wzdęcia, zapalenie błony śluzowej żołądka oraz choroby wątroby. Nasiona zwiększają bowiem wydzielanie soku żołądkowego i trzustkowego oraz śliny. W związku z tym mogą być podawane również niejadkom w celu pobudzenia apetytu;
- Zaparcia – dzięki wysokiej zawartości błonnika, pobudzają perystaltykę jelit i ułatwiają pasaż jelitowy;
- Ochrona wątroby – nasiona kozieradki działają także hepatoprotekcyjnie, tzn. ochraniają komórki wątroby,

w stopniu porównywalnym z powszechnie stosowaną w schorzeniach wątroby sylimaryną – antyoksydantem, który działa przeciwzapalnie, a także hamuje procesy włóknienia i wnikanie toksyn do wnętrza komórek wątroby;

- Pasożyty przewodu pokarmowego – nasiona kozieradki są używane pomocniczo także w leczeniu chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego;
- Hemoroidy – nasiona mogą być stosowane pomocniczo w leczeniu żylaków odbytu (hemoroidów), gdyż zawarte w nich flawonoidy uszczelniają naczynia krwionośne;
- Rak jelita grubego – obecna w nasionach kozieradki diosgenina może uchronić przed rozwojem tego nowotworu, gdyż hamuje wzrost i stymuluje śmierć komórek ludzkiego nowotworu jelita grubego HT-29.

[...]

*Nasiona kozieradki obniżają poziom cholesterolu*

Nasiona kozieradki przyczyniają się do obniżenia stężenia całkowitego cho-



lesterolu, „złego” cholesterolu LDL, trójglicerydów i VLDL – lipoprotein o bardzo małej gęstości. Wszystko dzięki saponinom steroidowym, które nasilają metabolizm cholesterolu i jego przemianę w wątrobie do kwasów żółciowych, których wydalanie stymulują. Jednocześnie saponiny opóźniają wchłanianie związków tłuszczowych. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko rozwoju miażdżycy i związanych z nią chorób serca, m.in. choroby wieńcowej. Właściwości przeciwmiażdżycowe wykazuje także zawarta w nasionach niacyna.

*Nasiona kozieradki obniżają poziom cukru we krwi*

Nasiona kozieradki zawierają 20-30

[N/0215]

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**

**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]



**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]

lek **Dzmitry Voran**  
Specjalista Ortopedii  
i Traumatologii Narządu Ruchu

ORTO-LIVE  
— JANIK —

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



Lek. Dzmitry 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 Otwocku 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 dwuprzeciętne),
- 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 anesteziologiczną, 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

ortolive

proc. substancji śluzowych, składających się głównie z galaktomannanów. To właśnie dzięki nim nasiona kozieradki, spożywane w postaci kleiku, opóźniają opróżnianie żołądka i redukują poposiłkowy wzrost stężenia glukozy. Ponadto hamują aktywność enzymów rozkładających węglowodany oraz obniżają poziom glukozy w moczu, zapobiegając tym samym glukozurii (cukromoczości). Nasiona kozieradki wykazują zdolność obniżania poziomu cukru we krwi także dzięki obecności 4-hydroksyzioleucyny – aminokwasu, który zwiększa uwalnianie insuliny z komórek wysepek Langerhansa. Z kolei

zawarty w nasionach kozieradki zespół polifenoli zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę.

*Ważne*

*Kozieradka może zakłócać działanie leków*

Kozieradka może zakłócać działanie leków przeciwzakrzepowych, podobnie jak inne zioła i przyprawy, takie jak: szatwia, rumianek, anyż, arnika, mniszek, kasztanowiec, dziurawiec, ekstrakt z papai, żeń-szeń, miłorząb japoński.

Ciąg dalszy na str. 16.

**PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY**



**TRANS-MED**

☎ **503 849 387**

Y/0328

dr n. med.

**Adam Kukliński**

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Przyjmuje **endomed**

ul. Kilińskiego 6 piętro 2 gab. 8

tel.: 604 058 628

www.drkuklinski.pl

USG

Doppler naczyń,  
operacje

oraz małoinwazyjne

leczenie żylaków,

laserowe usuwanie żylaków EVLT,

RF (Radio Frequency) obliteracja

żylaków falami radiowymi

skleroterapia

F/0061

**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



**ANDRZEJ SAWICKI**  
ORTOPEDA

**ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ**

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

**CHIRURGIA JEDNEGO DNIA**

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

**KRÓTKIE TERMINY**

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

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

**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

## 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**

## SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

**Agata Nowakowska** **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

# Bogactwo natury – kozieradka

Ciąg dalszy ze str. 15.

*Kozieradka działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo*

Udowodniono także, że wyciągi z kozieradki wykazują działanie antybiotyczne. Potrafią zwalczyć bakterie, takie jak: gronkowiec złocisty, E. coli, pałeczka zapalenia płuc, dwoinka rzeżączki, pałeczka ropy błękitnej, Salmonella i rzęśsterek pochwy.

Wodne ekstrakty z korzeni, nasion i pędów kozieradki wykazują aktywność przeciwgrzybiczą wobec drobnoustrojów

chorobotwórczych.

*Pozostałe właściwości lecznicze*

Nasiona kozieradki są wykorzystywane również jako surowiec o działaniu wykrztuśnym w chorobach górnych dróg oddechowych. Badania naukowe wykazują, że nasiona kozieradki mogą działać także przeciwzapalnie, przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. Ponadto mogą zapobiegać, a także wspomagać leczenie chorób neurodegeneracyjnych, szczególnie choroby Alzheimer'a. W Azji nasiona kozieradki wykorzystywane są jako środek

mlekoopędny, do pobudzania laktacji.

*Kozieradka w kulturystyce*

Kozieradka znalazła zastosowanie także w kulturystyce, ponieważ redukuje ilość tkanki tłuszczowej i podwyższa stężenie testosteronu. Potwierdzają to badania naukowców z Baylor University, których wyniki badań zostały opublikowane w 2010 roku w „International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism”. Naukowcy codziennie podawali uczestnikom badania – młodym mężczyznom – 500 mg kozieradki, a ci następnie przez 4 dni w tygodniu trenowali z ciężarami. Po 8 tygodniach badań okazało się, że kozieradka rzeczywiście obniża ilość tkanki tłuszczowej i zwiększa poziom całkowitego i biologicznie dostępnego testosteronu, ale nie poprawia siły mięśniowej i wytrzymałości.

*To ci się przyda*

*Zastosowanie w kuchni*

W Azji wysuszone i sproszkowane nasiona kozieradki są cenioną przyprawą. Można je dodawać praktycznie do wszystkich dań: sałatek, sosów, zup, twarożku, mięs, ryb, makaronu, potraw z warzyw, zapiekank, dipów i dressingów na bazie jogurtu, a także dań z warzyw strączkowych (np. humusu). Nasiona kozieradki są używane także do przyprawiania niektórych serów i ostrych sosów typu curry. Można je również łączyć z miodem i konfiturami.

Nasiona kozieradki posiadają specyficzną nutę gorzkiej. Aby się jej pozbyć, nasiona należy lekko uprażyć (podobnie



**ul. Skrajna 113**  
**Radom**  
**os. Halinów**  
**694 880 044**  
**NASZ ZESPÓŁ**

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

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

**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**

**Ortopeda** – dr **Marcin Kuśmierz**

**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, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

**PIELĘGNIARSKA**  
**OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE**  
**NA PODSTAWIE**

**UMOWY Z NFZ**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE**  
**codziennie w godz 8-20**

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

# 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**

## 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

jak praży się orzeszki), ale nie za mocno, by nie pogorszyć ich smaku.

Z kolei świeże liście kozieradki oraz kiełki z nasion można dodać do sałatek. Natomiast kasoori methi, czyli wysuszone liście kozieradki, idealnie pasują do dań warzywnych, zwłaszcza pikantnych. Usu-

## Małgorzata Dobczyńska

terapeuta uzależnień  
z wieloletnim doświadczeniem

Adres gabinetu :  
Zientarskiego 1a II p. lok. 32

tel. 696 983 266



**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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

# MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE  
PROFILAKTYCZNE  
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT  
SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają  
cyfrowe aparaty słuchowe

BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY  
CI JE NA TYDZIEŃ

**REJESTRACJA: RADOM,  
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2  
48/362-64-39**

szone liście kozieradki przed użyciem należy pokruszyć, a następnie posypać nimi potrawę.

*Kozieradka na czyraki, ropnie i siniaki*

Kataplazmy, czyli gorące okłady z nasion kozieradki, są stosowane w leczeniu miejscowych stanów zapalnych skóry

i tkanki podskórnej, m.in. czyraków, ropni i owrzodzeń. Wykazują także działanie zmiękczające, łagodzące stany zapalne oraz redukujące obrzęki, dlatego znalazły zastosowanie również w leczeniu drobnych urazów, stłuczeń i siniaków.

Dokończenie na str. 18.

# VOIGT®

Profesjonalne środki utrzymania czystości



"2-E" SPÓŁKA CYWILNA

Sylwester Gawęda, Ewa Wosiak

NIP: 796-26-19-462, REGON 673001751

Adres siedziby:

26-600 Radom

ul. 1905 Roku 30 A

Tel/fax: 048 36 22 222

Tel: 048 362 19 36

e-mail: biuro@2-e.com.pl

www.2-e.com.pl

PSYCHOLOGIA

LARYNGOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

ZDROWIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

## 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 (gruczołaki, 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](http://www.kotur.pl), [kotur@onet.pl](mailto:kotur@onet.pl)

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

## ORTO-LIVE — JANIK —

[www.ortolive.pl](http://www.ortolive.pl)

[ortolive.janik@gmail.com](mailto: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](https://www.instagram.com/ortolive.janik) [ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

F/0602

## 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

# Bogactwo natury – kozieradka

*Dokończenie ze str. 17.*

*To ci się przyda*

*Okład z kozieradki – jak zrobić?*

1 łyżkę zmielonych nasion zalej 1 szklanką letniej wody i dokładnie wymieszaj. Następnie postaw na gazie i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 3 minuty. Potem odstaw na chwilę do przestygnięcia. Ciepły odwar należy stosować zewnętrznie w postaci okładów na czyraki, wrzody i stany zapalne skóry 2-3 razy dziennie.

*Zastosowanie w kosmetyce*

W kosmetyce kozieradka jest stosowana w celu pielęgnacji cery łojotokowej i trądzikowej. Jednak największą sławę zdobyła dzięki temu, że wzmacnia włosy. Wcierka z naparu z nasion kozieradki zapobiega wypadaniu włosów i stymuluje wzrost nowych kosmyków, w tym tzw. baby hair. Ponadto łagodzi podrażnienia skóry głowy.

*To ci się przyda*

*Wcierka na wypadanie włosów*

*z kozieradki – przepis*

3 łyżki zmielonych nasion zalej 150 ml wody, zagotuj i odstaw na pół godziny do przestygnięcia. Powstały w ten sposób specyfik wetrzyj we włosy, a następnie owiń je folią spożywczą na trzy godziny. Po tym czasie umyj włosy. Zabieg wykonywany raz na 7 dni (można częściej) pozwoli zaobserwować zmniejszoną ilość wypadających włosów po miesiącu. Pozostałości wcierki można przechowywać w lodówce maksymalnie tydzień.

Taką wcierkę najlepiej wykonać w weekend, gdyż ma ona bardzo intensywny zapach (przypomina zapach rosołu lub pieczonego kurczaka), który utrzymuje się na włosach. Warto dodać, że świeżo przygotowana wcierka ma mniej intensywny zapach, niż ta stojąca kilka dni w lodówce.

Autorka: Monika Majewska  
Źródło: [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)

## 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](http://www.ginradom.pl)

Radom

ul. Zbrowskiego 66

G/0114

## 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

## 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

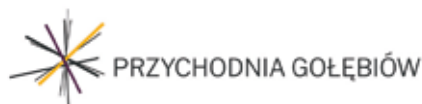
*PRZYJMUJE :*

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

Radom, ul. Sienkiewicza 32,  
tel. 48 3626058,  
[www.usgradom.pl](http://www.usgradom.pl)

G/0343

## NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



rejestracja on line  
[www.nzoz.radom.pl](http://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

PRZYJMĄ 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

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**USG**

**SPECJALISTYCZNY  
GABINET PEDIATRYCZNY  
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

Wtorek 14<sup>00-15<sup>00</sup></sup>, Środa 15<sup>30-17<sup>00</sup></sup>

**Tel.dom. 48 385 11 42**

**tel.kom. 603 208 589**

**Barbara Węgrzycka**

Specjalista chorób płuc  
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

511 511 234  
48 386 95 00

[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://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](mailto:info@nzoz-srodmiescie.pl)

czynne w dni powszednie od 8-18  
zapisy telefonicznie, osobiście lub  
online poprzez [www.osoz.pl](http://www.osoz.pl) lub  
[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://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



Pisząc miesiąc temu, wymieniałem ile osób zgromadziły kolejne Dni Młodzieży odbywające się w różnych częściach świata. Dziś już wiemy, że do Portugalii przybyło tym razem półtora miliona młodych. Światowe Dni Młodzieży dobiegły już końca.

Jedną z osób, które w te dni były w Lizbonie, była znana polska dziennikarka, córka nieodżałowanego Wojciecha Młynarskiego, którego w towarzystwie córek widywałem lata temu, w naszej kaplicy w Warszawie przy ul. Rakowieckiej. Nie było wtedy bowiem jeszcze Sanktuarium Narodowego św. Andrzeja Boboli.

Pani Agata pojechała do Lizbony w ramach urlopu i nie miała najmniejszego zamiaru uczestniczyć w Dniach Młodzieży. Jednak jak powiedziała w relacji na Instagramie, dała się porwać tłumom ciągnącym na spotkanie z papieżem Franciszkiem, choć sama początkowo tego nie planowała. Jak stwierdziła: „choć czasem my sobie coś zaplanujemy, to nieraz los bywa dużo lepszym autorem scenariuszy”.

„Postanowiłam pójść za jego głosem, a właściwie za głosem ludzi, którzy są zgromadzeni w Lizbonie [...]. Potrzeba duchowości, zjednoczenia i bycia razem, ilość tej siły, energii i medytacji, która tutaj jest obecna, jest porażająca. Chcę wam to pokazać, ponieważ to jest coś niezwykłego”.

„Zobaczyliśmy niezwykle rozmodloną, proszącą o pokój na świecie Lizbonę... Wszystko tak świetnie zorganizowane. Nie ma chaosu w ogóle”. I nieco dalej: „To jest coś kosmicznego... Jakież tłumy idą... Po prostu jest to coś cudownego”.

Interesującą informacją było i to, że w tym czasie do Lizbony udała się żona pana prezydenta RP, pani Agata Kornhauser-Duda, która towarzyszyła polskim uczestnikom ŚDM, a 6 sierpnia uczestniczyła we mszy świętej koncelebrowanej z udziałem Ojca Świętego, na zakończenie Światowych Dni Młodzieży.

Tym samym samolotem leciała wspomniana dziennikarka. Tak o tym wspólnym locie mówi: „A tak w ogóle, to lecieliśmy samolotem z panią prezydentową, która leciała w klasie ekonomicznej tanich linii lotniczych. Czujecie sprawę? Też byliśmy tym zdziwieni”.

No cóż mnie to nie dziwi. Raczej buduje i kolejny już raz uczy, że prawdziwą wielkość poznaje się po pokorze. Właśnie takiej postawy oczekiwałem od ludzi na piedestale. Cieszę się, że w tym przypadku się nie zawiodłem. Tak czuję tę sprawę i myślę sobie: ilu ludzi w RP wie, że Pierwsza Dama – poza sytuacjami, gdy musi inaczej – lata klasą ekonomiczną i to tanimi liniami?

Na pokładzie samolotu, którym Franciszek wracał do Rzymu, tradycyjnie odbyła się konferencja prasowa. Pierwsze pytanie dotyczyło oczekiwań, że w Fatimie ojciec święty publicznie będzie modlił się o pokój. Franciszek zapewnił, że modlił się do Matki Bożej o pokój, chociaż nie chciał wielkiego rozgłosu. „I musimy nieustannie powtarzać tę modlitwę o pokój. Ona prosiła o to podczas pierwszej wojny światowej. I tym razem prosiłem Matkę Bożą. I modliłem się” – zapewnił.

Nie chciał wielkiego rozgłosu... a jednak wielkość poznaje się po pokorze.

[www.radom.jezuici.pl](http://www.radom.jezuici.pl)

JT SJ

**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)

## Świadczenie pielęgnacyjne wkrótce na nowych zasadach

Po protestach rodziców dzieci niepełnosprawnych i medialnej burzy wreszcie jest przełom. Świadczenie pielęgnacyjne od 2024 roku będzie wypłacane także wtedy, gdy opiekun osoby niepełnosprawnej dorabia, pobiera własne świadczenia, a nawet pracuje na etacie. To będą niemałe pieniądze, które dają szansę osobom z niepełnosprawnością na bardziej godne życie.

Najwyraźniej rządzący wreszcie uznali, że dotychczasowe przepisy dotyczące świadczeń dla osób niepełnosprawnych to był absurd i jawna niesprawiedliwość. Sprawę nagłośniła w 2022 roku

pisarka Agnieszka Szpila. Jej publikacja w „Krytyce Politycznej” *Gdzie są te dzieci? W dupie!*, w której przyznała, że pobiera świadczenie na chore córki „nielegalnie”, najpewniej w największym stopniu przy-

czyniła się do zmian. Autorka przyznała, że musiała zrzec się praw autorskich do swoich artykułów, żeby dzieci dostawały pieniądze na leczenie i rehabilitację. Teraz dorabiać już wolno. Niestety, trzeba na wprowadzenie tych zmian czekać do 2024 roku.

*Świadczenie pielęgnacyjne – co się zmieni?*

Kluczową zmianą jest grupa uprawnionych do pobierania świadczenia. Dotychczas mógł je pobierać wyłącznie bezpośredni opiekun osoby niepełnosprawnej, który zrezygnował z wszelkich form zarobkowania.

Uzasadnienie było takie, że świadczenie pielęgnacyjne ma wyrównać szkody tym, którzy w pełni poświęcają się opiece nad osobą niepełnosprawną.

W praktyce pozbawiano należnych środków osoby potrzebujące, co generowało dodatkowe koszty, np. opieki w czasie, gdy opiekun pracuje. Co więcej – ci rezygnujący z zarobkowania również byli poszkodowani, bo pobiera-

mgr **Michał Gwara**



Fizjoterapeuta

**ORTO-LIVE**  
— JANIK —

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 ortolive

**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**

# CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

# ort-med



refundacja

## NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

[www.ort-med.eu](http://www.ort-med.eu) [ort\\_med@wp.pl](mailto: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

## 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

D/0687

nie świadczenia nie wiązało się z nabywaniem żadnych praw pracowniczych, emerytalnych etc.

Co to oznaczało w praktyce? Przykładowo matka, która przez 30 lat opiekowała się niepełnosprawnym synem i zrezygnowała z tego powodu z pracy, miała prawo do świadczenia pielęgnacyjnego. Kiedy jednak podopieczny umierał czy trafiał do ośrodka, bo nie dawała już rady się nim zajmować, traciła prawo do świadczenia i nie miała prawa do renty czy emerytury. Jednorazowa umowa zlecenia też pozbawiała prawa do świadczenia.

## ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog  
specjalista alergolog*

przyjmuje

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

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

D/0047

Zgodnie z nowymi przepisami dodatek pielęgnacyjny będzie od 2024 roku przysługiwał niezależnie od sytuacji ekonomicznej rodziny i sytuacji zarobkowej opiekuna.

*Ile wyniesie świadczenie pielęgnacyjne w 2024 roku?*

W czasie fali protestów w 2022 roku świadczenie pielęgnacyjne wynosiło 2119 zł. Obecnie to 2458 zł miesięcznie. Od 2024 r. wzrośnie i wyniesie 2988 zł. To o ponad 20 proc. więcej niż teraz.

Dokończenie na str. 22.

## 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](http://www.armed-ort.pl)**

AA/0323

### 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](http://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

# Świadczenie pielęgnacyjne wkrótce na nowych zasadach

*Dokończenie ze str. 21.*

Rada Ministrów ma czas na wydanie specjalnego rozporządzenia w tej sprawie do 15 września. Skoro najniższa pensja od 1 stycznia 2024 r. ma wynieść 4242 zł, a wysokość świadczenia zależy od niego, jego wysokość będzie właśnie taka.

*Świadczenie pielęgnacyjne – jak złożyć wniosek?*

Kolejna znacząca zmiana dotyczy

opieki nad więcej niż jednym dzieckiem niepełnosprawnym. Na każde kolejne takie dziecko rodzic/opiekun otrzyma odrębne świadczenie pielęgnacyjne.

Aby uzyskać świadczenie, należy złożyć wniosek drogą elektroniczną za pomocą rządowego portalu Emp@tia, przy wykorzystaniu Profilu Zaufanego lub w wersji papierowej (osobiście lub listownie), wypełniając dokumenty i składając je do odpowiedniej jednostki

terenowej.

O szczegóły, w tym wymagane dokumenty, najlepiej pytać w jednostce odpowiedzialnej za realizację świadczeń rodzinnych w danej gminie – w ośrodku pomocy społecznej lub w urzędzie gminy lub miasta. Złożenie takiego wniosku jest bezpłatne.

*Świadczenie pielęgnacyjne a świadczenie wspierające*

Wszystkie te zmiany reguluje lipcowa ustawa o świadczeniu wspierającym. Wprowadzenie świadczenia wspierającego absolutnie nie oznacza końca funkcjonowania świadczenia pielęgnacyjnego.

Osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie będą mogli zdecydować, którą z form wybrać: czy pozostać przy świadczeniu pielęgnacyjnym dla opiekuna osoby z niepełnosprawnościami, czy ubiegać się o świadczenie wspierające dla osoby z niepełnosprawnością.

Trzeba tylko pamiętać, że jeżeli pełnoletnia osoba z niepełnosprawnością wybierze świadczenie wspierające, to opiekun nie będzie mógł pobierać już świadczenia pielęgnacyjnego. Z niego najpewniej będą korzystać głównie opiekunowie osób niepełnosprawnych do 18 roku życia.

Autorka: Eliza Dolecka

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 • fizjoterapeuci
- 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
- szkoła 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/0674

**PROMEDICA24**

**PRACA  
W OPIECIE**

**NIEMCY • POLSKA**

**Zgłoś się do nas  
i naucz się języka  
niemieckiego**

**Radom  
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 10, lok. 4**

**tel.: 517 175 157**

# Moc modlitwy różańcowej

Każdy z nas zapewne słyszał w szkole o błędnym rycerzu Don Kichocie z La Manchy i jego wiernym giermku Sancho Pansie. Niewielu z nas jednak wie, że tego bohatera literackiego stworzył człowiek, który w latach swojej młodości (miał wówczas 24 lata) brał udział w cudzie pod Lepanto. Tak właśnie określa się wielką bitwę morską, która rozegrała się między dwiema armadami okrętów: chrześcijańską i muzułmańską w październiku 1571 roku. Uważny czytelnik bez trudu zauważył zbieżność tematu dzisiejszego artykułu i wydarzeń historycznych sprzed ponad 450 lat. Październik nie przypadkowo stał się miesiącem modlitwy różańcowej. Sam zaś Miguel de Cervantes, autor „Don Kichota z La Manchy”, po latach z dumą wspominał swój udział w starciu z Turkami, choć podczas bitwy został aż trzykrotnie ranny. Blizny były dla niego dowodem na służbę w szlachetnej sprawie.

W roku 1453 Imperium Osmańskie podbiło resztę posiadłości chrześcijańskiego Cesarstwa Bizantyńskiego, w tym najważniejsze miasto, stolicę – Konstantynopol. To nie zahamowało dalszych zapędów sułtanatu, który dążył do zajęcia kolejnych ziem należących do chrześcijan.

Papież Pius V zrozumiał, że sułtanat nie cofnie się przed dalszymi podbojami w basenie Morza Śródziemnego, a jego ekspansja może wkrótce zagrozić Rzymowi. Muzułmanie zaatakowali w wyjątkowo dogodnym dla siebie czasie. Europa była wówczas skłócona, jedność wiary zachwiana przez reformację Marcina Lutra i jej pochodne. Tymczasem wybrana przez Osmanów strategia walki zdawała się gwarantować szybkie i pewne zwycięstwo. Uderzenie miało pobiec morzem. Po zajęciu portów wojska Selima II, „pana całej ziemi”, miały ruszyć na Rzym. Sułtan ogłosił, że z Bazyliki Piotrowej uczyni stajnię dla swych koni... Nic nie mogło go już powstrzymać. Tylko cud. Ojciec święty rozumiał, że przeciwstawić się muzułmanom mogły tylko połączone siły chrześcijan. W ten właśnie sposób powołano do życia Ligę Świętą.

Wiemy, że gdy do Europy dotarła wieść, że armada turecka opuściła porty Konstantynopola, Pius V uroczyście wezwał pomocy Matki Bożej. Przez następne tygodnie na wszystkich statkach chrześcijańskich codziennie odmawiano różaniec. Gdy cała flota zgromadziła się w Messynie, dominanie i jezuici wędrowali z pokładu



na pokład, spowiadając i sprawując msze święte, papież zaś zarządził modły we wszystkich klasztorach. Po dniach modlitw i postów flota otrzymała rozkaz wypłynięcia w morze. Kiedy okręty, jeden po drugim, miały cypel portu, znajdujący się na ich pokładach ludzie klękali, by otrzymać błogosławieństwo nuncjusza papieskiego. Chrześcijańska armada ruszyła ku zatoce Lepanto, gdzie ostatni raz widziano wroga.

Bitwa rozpoczęła się 7 października 1571 roku. Siłami Ligi Świętej dowodził Juan de Austria, syn cesarza Karola V Habsburga. Miał on do dyspozycji około 200 okrętów. Naprzeciwko nich pojawiło się około 250 jednostek osmańskich pod dowództwem Ali Paszy. Rozegrała się jedna z najkrwawszych bitew morskich, jakie zna historia. Wążyły się nie tylko losy ludzi, którzy brali udział w starciu dwóch armad, ale rozgrywał się bój o chrześcijańską Europę. Zwycięstwo Ligi Świętej pod Lepanto było ogromne. Zatopiono pięćdziesiąt galer wroga, zdobyto połowę okrętów tureckich, uwolniono dwanaście tysięcy chrześcijańskich galerników. Ale może należałoby spojrzeć na tę bitwę inaczej i powiedzieć, że jej wynik był zgodny z logiką Bożą, zwyciężyła bowiem wielka chrześcijańska armia: wojsko różańcowe. Co ciekawe, papież już w chwili zakończenia bitwy znał jej wynik. Powiedział, że doznał wizji, w której Maryja rozpościera swój ochronny płaszcz nad chrześcijańską flotą. Aby podziękować Matce Bożej za opiekę, papież uczynił dzień 7 października świętem Matki Bożej Różańcowej.

ks. Przemysław Wójcik

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

### RSS TOCHTERMANA

**EUCHARYSTIA** - niedziela - 9<sup>30</sup>, 10<sup>30</sup> - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7<sup>30</sup>.

Kaplica otwarta w godz. 6<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

#### UDZIELANE SAKRAMENTY:

**EUCHARYSTIA:** roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6<sup>00</sup> - 12<sup>30</sup>.

**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

### MSzS JÓZEFÓW

**EUCHARYSTIA** z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15<sup>00</sup>

sobota, niedziela, święta nakazane - 11<sup>00</sup>

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14<sup>00</sup>

sobota, niedziela, święta nakazane - 10<sup>00</sup>

(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. 7<sup>45</sup>, niedziela o godz. 9<sup>30</sup>

**SPOWIEDŹ:** codziennie w kaplicy lub na oddziale

**KAPELAN:** ks. Mirosław Kszczot,

**Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:**

ks. Przemysław Wójcik

### Radomskie Centrum Onkologii

**MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:**

Niedziele i święta - 9<sup>30</sup>, dni powszednie pon. - pt. - 11<sup>30</sup>

**Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:**

Codziennie (oprócz soboty) - 10<sup>30</sup>-11<sup>30</sup>

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

**KOLPORTAŻ**  
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  
w Radomiu  
Radomski Szpital Specjalistyczny  
SWPZZPOZ Krychnowice  
SPZOZ w Koźniewicach  
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](http://www.zdrowko.com) zakładka cennik,

e-mail: [zbikum@op.pl](mailto:zbikum@op.pl)

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

## DORADCA PODATKOWY

**Zenona Anna Pierzchała**

nr wpisu 00497

**Radom, ul. Miła 17 lok. 15**

**tel. 48 36 36 771**

### Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA  
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

# 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



Radomskie  
Centrum Onkologii  
Im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

**NFZ**

## Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

*Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.*

- Na badanie nie obowiązuje skierowanie
- Wystarczy dowód osobisty
- Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia Breast Cancer Unit.

Wszelkie informacje dotyczące Breast Cancer Unit i bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem:

**+48 377 90 20**

**BCU@ONKOLOGIARADOM.PL**

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

**+48 377 90 20**

Q/0644



**APTEKI  
OSIEDLOWE**

**CHROBREGO 9**

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



**APTEKI  
OSIEDLOWE**

**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  
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,  
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007



**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