01/2024 (nr 338)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Plany i nadzieje 2024 roku

Drodzy czytelnicy Zdrówka.

Pierwszy numer w roku 2024 chciałbym rozpocząć od podziękowań. Przede wszystkim dziękuję Wam za to, że tak chętnie sięgacie do lektury Zdrówka. Swoje podziękowania kieruję również do reklamodawców, którzy zamieszczają w nim ogłoszenia. Bez Was nie mógłbym publikować artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej, które ubogacają miesięcznik. Za zaangażowanie, życzliwość, pogodę ducha i wspólną pracę dziękuję także wszystkim, którzy dokładają wielu starań, aby Zdrówko stale się rozwijało. Słowa te kieruję szczególnie do autorów stałych rubryk: „Papież Jezuita" i „Posługa duszpasterska w szpitalach" oraz do wszystkich zaangażowanych przy powstawaniu kolejnych numerów miesięcznika.

Rok 2023 był pełen wielu ważnych zmian. Trwająca w Ukrainie i rozpoczęta w Ziemi Świętej wojna, a także kryzys ekonomiczny i zmiana władzy w Polsce – to główne wydarzenia w życiu społecznym, które zapiszą się na kartach historii. To wszystko co się już stało i jest za nami, stanowi fundamentem, na którym każdego dnia budujemy naszą przyszłość.

Żegnając odchodzący rok, słyszeliśmy i wypowiadaliśmy wiele życzeń i pragnień, które mamy nadzieję spełnią się w rozpoczętym już na dobre roku 2024. Pamiętajmy jednak, że nie wszystko od nas zależy i nie na wszystko mamy wpływ. Każdy dzień wypełniają zadania wcześniej zaplanowane, ale pojawiają się i te nieoczekiwane, z których należy się wywiązać.

Rok 2024 rozpoczęliśmy pełni obaw, co do naszej przyszłości, ale i z nadzieją, marzeniami i kolejnymi celami do zrealizowania, ufni, że dzięki wzajemnej życzliwości pokonamy trudności, z którymi przyjdzie nam się mierzyć. Wszystko to, co osiągamy w trudzie, jest szczególnie cenne, więc z odwagą róbmy swoje: to co możemy, co potrafimy i na co mamy wpływ. Życzę Wam jak najwięcej powodów do uśmiechu, radości i satysfakcji z odnoszonych sukcesów oraz nade wszystko dobrego zdrowia i zapraszam do lektury 338. numeru Zdrówka.

ZG

Zdjęcie: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Wpływ smartfonów na psychikę
Czytaj na stronie 4.

Skuteczny sposób na wysokie ciśnienie
Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – jałowiec
Czytaj na stronie 8.

Jak wspierać pracę trzustki?
Czytaj na stronie 14.

Aparat słuchowy zmienia życie – na lepsze
Czytaj na stronie 16.

Indywidualne wkładki ortopedyczne drukowane w 3D
Czytaj na stronie 20.

Asystent pacjenta w RCO
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, 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
Labquality
www.lab-medic.pl
L/0406

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne - odpłatnie
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
- ZABIEGI LASEREM ER : YAG
WIDEODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

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*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (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 pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 21
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 15
Dermatologia – str. 21
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 15
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 7
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 10, 20, 22, 24
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 16, 17
Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 5, 8, 18, 20
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 4

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 15, 16, 21

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 11, 12, 13

R A D I O L O G I A - str. 7, 11

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 11

M E D Y C Y N A P R A C Y
– str. 11,

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 19

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

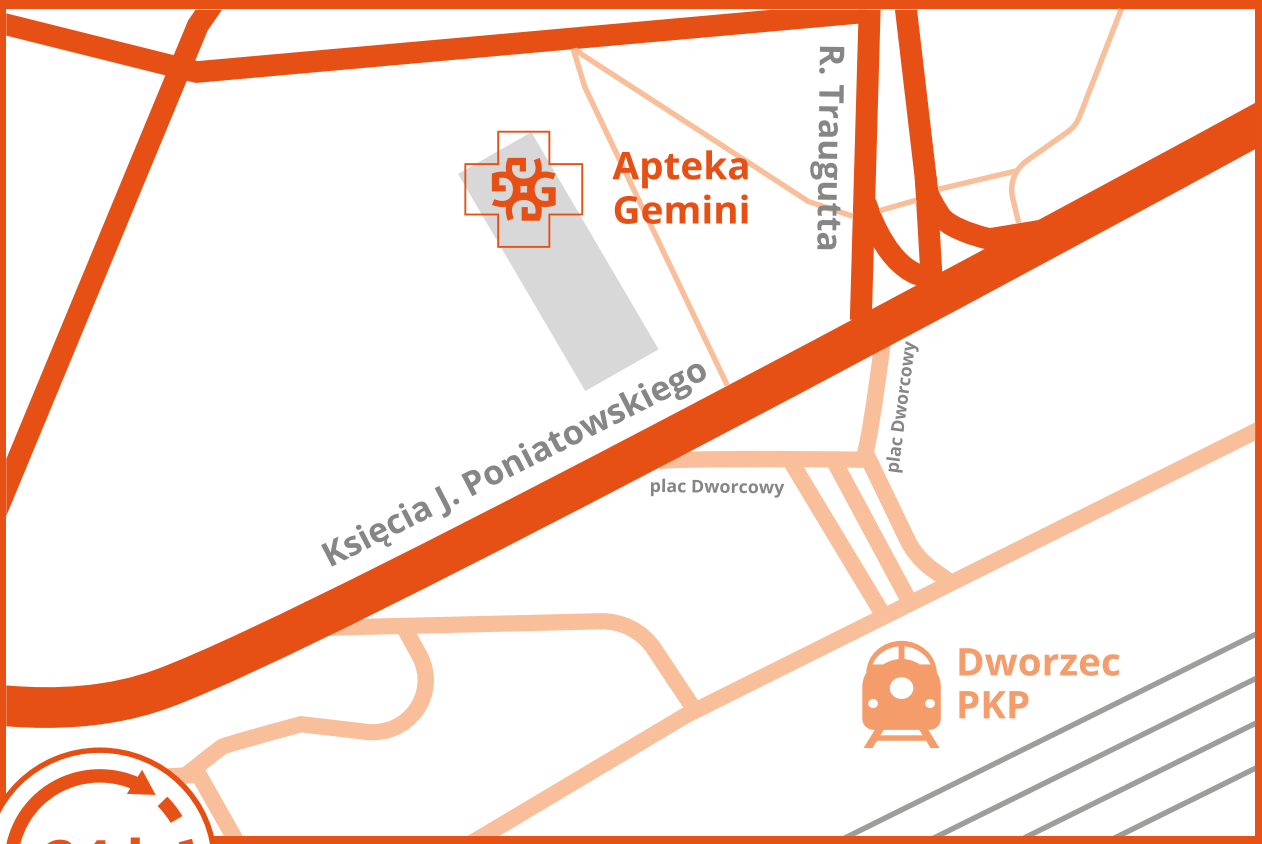
A P T E K I
- str. 3, 12, 24

I N N E
- str. 4, 15, 23, 24

Apteka
Gemini

Apteki Gemini w Radomiu:

ul. R. Traugutta 1A/m.U.4



24 h

APTEKA CAŁODOBOWA

ul. A. Tochtermana 1

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

ul. Królowej Jadwigi 13

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

ul. Główna 12

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

A/0199

APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI 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
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577
Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15
USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie
K/0107

Wpływ smartfonów na psychikę

Dostęp do nowoczesnej technologii ma wiele zalet, ale także sporo minusów. Zwłaszcza, jeśli po tego typu dobrodziejstwa sięga młodzież. Najnowsze ustalenia naukowe wskazują, że wystarczy tylko kilka godzin dziennie, by stan zdrowia młodych osób zaczynał się pogarszać.

Korzystanie ze smartfonów stało się tak oczywistą i popularną kwestią, że często nie zauważamy, że spędzamy przy telefonie większość dnia. Scrollowanie treści pozwala się zrelaksować, ale także wciąga i wpływa negatywnie na psychikę

Smartfony niszczą nie tylko psychikę

Naukowcy Jin-Hwa Moon i Jong Ho Cha z Hanyang University Medical Center w Korei na łamach „PLOS ONE" opublikowali najnowsze ustalenia, z których wynika, że w ostatnich latach młodzież spędza coraz więcej czasu ze smartfonem. To zjawisko odbija się na kondycji psychicznej i powinno być ostrzeżeniem nie tylko dla młodego pokolenia, ale także dla ich najbliższych.

Jak informuje Polska Agencja Prasowa, zdaniem autorów badań wystarczą cztery godziny dziennie, aby wzrosło ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych, problemów ze wzrokiem czy snem. To nie jedyne ustalenia, badacze wskazują, że przebywanie w pozycji, która wymusza lekkie przygarbienie i pochylenie głowy, może doprowadzić do zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.

W nauce nie brakuje jednak rozbieżności w określonych kwestiach, a tak jest i tym razem. Badacze zazna-

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
K/0070
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska

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

czyli, że istnieją ustalenia, że umiarkowane sięganie po smartfona ma wiele zalet, więc konieczne było przeprowadzenie szeroko zakrojonych analiz.

50 tys. nastolatków i lata obserwacji

Autorzy badań, Moon i Cha wraz z grupą współpracowników przeanalizowali dane dotyczące ponad 50 tys. nastolatków, które udało się im zebrać na przestrzeni trzech lat (2017-2020). Informacje dotyczyły korelacji pomiędzy liczbą godzin spędzanych ze smartfonem (w zakresie takim jak: nieużywanie, 0-2 h, 2-4 h, 4-6 h, 6-8 h i > 8 h) a poziomem stresu, snem, depresją, myślami samobójczymi, używaniem niedozwolonych substancji i nadmiernym uzależnieniem od smartfona.

Wzięto pod uwagę również wiek badanych, ich płeć oraz status społeczno-ekonomiczny. Wyniki wykazały, że w ciągu trzech lat wzrosła liczba nastolatków, którzy korzystali ze smartfona więcej niż dwie godziny dziennie.

Wskaźnik zmienił się drastycznie, ponieważ w 2017 roku wynosił 64,3 proc., a już w 2020 roku – 85,7 proc. Nie odnotowano jednak, aby taka zmiana miała wpływ na zdrowie młodzieży. Natomiast w odniesieniu do sytuacji, kiedy młode osoby korzystały ze smartfona dłużej niż cztery godziny, wyniki były bardzo niepokojące. Naukowcy odnotowali, że osoby te częściej miały myśli samobójcze i były bardziej podatne na sięganie po substancje psychoaktywne.

Natomiast dość zaskakującą i ciekawą kwestią zarazem jest fakt, że w przypadku nastolatków, które miały możliwość korzystania ze smartfona do dwóch godzin dziennie, odnotowano mniej problemów psychicznych, niż u rówieśników, którzy w ogóle nie korzystali z tego typu urządzeń.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
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
R/0360

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

GABINET REHABILITACJI
prądy
ultradźwięki
laser
krioterapia
lampy Sollux i Bioptron
wirówka kończyn górnych i dolnych
masaż klasyczny
masaż limfatyczny
masaż relaksacyjny
kinesiology taping
ćwiczenia różne
indywidualna praca z pacjentem
REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53,
608 806 402
R/0182

Skuteczny sposób na wysokie ciśnienie

Wysokie ciśnienie krwi jest głównym czynnikiem, który negatywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Aż 12 milionów Polaków może zmagać się z tą dolegliwością. Dlatego tak ważna przy nadciśnieniu tętniczym jest zmiana obecnego stylu życia na bardziej aktywny i zdrowy. Jak podpowiadają kanadyjscy naukowcy, warto praktykować jogę. Na jej efekty nie trzeba długo czekać.

Nadciśnienie tętnicze to bardzo podstępna choroba, która może uszkodzić nie tylko serce, ale także nerki, oczy i mózg. Potrafi przez długi czas nie dawać żadnych objawów. Nie zmienia to jednak faktu, że nie można go bagatelizować. Jedną z ważnych prewencji nadciśnienia jest modyfikacja stylu życia i odżywania. Okazuje się, że istnieje prosta metoda, która pomoże obniżyć ciśnienie w ciągu 15 minut. Jest nią... praktykowanie jogi.

Joga a nadciśnienie tętnicze

Grupa kanadyjskich naukowców z University of Guelph postanowiła sprawdzić, czy joga i inne formy strechingu mogą być skutecznymi sposobami na obniżenie ciśnienia. Przeprowadziła w tym celu badanie pilotażowe. Jego wyniki ukazały się na łamach czasopisma „Canadian Journal of Cardiology".

Trzymiesięczna obserwacja objęła 60 osób, u których zdiagnozowano nadciśnienie tętnicze. Ochotników podzielono na dwie grupy. Pierwszy etap polegał na tym, że każdy uczestnik wykonywał ćwiczenia aerobowe, które charakteryzują się zwiększoną wymianą tlenową w komórkach. Później nastąpił podział zadań na grupy, czyli ci, którzy byli w pierwszej grupie, musieli dodatkowo ćwiczyć jogę przez 15 minut dziennie przez pięć dni w tygodniu. Natomiast badani z drugiej grupy dostali specjalnie opracowany zestaw ćwiczeń rozciągających.

Oto co wywnioskowali naukowcy

Uczeni zauważyli w obu grupach, że nastąpiła poprawa spoczynkowego ciśnienia krwi i tętna. Niemniej lepsze wyniki odnotowali u tych osób, które regularnie uprawiały jogę – lepiej też

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 białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

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 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

NZOZ CHROBREGC
Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
☎ 48 364 04 53, 608 806 402
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
HOSPICJUM DOMOWE NFZ
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów hospicjum domowego)
P/0182
www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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.

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

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

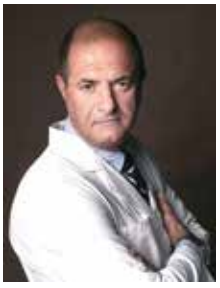
NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

wypadła u nich ocena ryzyka Reynoldsa, tzw. metody, która szacuje ryzyko wystąpienia niekorzystnych skutków dla serca i chorób sercowo-naczyniowych.

Według naukowców joga ma niebywale korzystny wpływ na nadciśnienie tętnicze. Jak wyjaśnili, jeśli jest systematycznie praktykowana, może zmniejszyć aktywność współczulnego układu nerwowego, ale także obniżyć poziom kortyzolu (tzw. hormonu stresu) i powodować rozszerzenie się naczyń krwionośnych.

Kanadyjscy uczeni wskazują, że joga i każda inna forma aktywności fizycznej uchodzi za sprzymierzeńca w walce z nadciśnieniem. Zapewnia ona liczne korzyści zdrowotne, co zostało poparte wynikami licznych badań naukowych.

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 NZOZ

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, WIERZBICKA 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 RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi
PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328
P/0224

Bogactwo natury – jałowiec

Jałowiec (zawsze zielony krzew) ma wyjątkowo aromatyczne owoce, które dodają smaku potrawom i łagodzą różne dolegliwości. Rośnie powoli, ale jest krzewem długowiecznym, często ma ponad 100 lat. Lubi słabe, piaszczyste gleby, jałowe – i stąd jego nazwa.

Jałowiec jest cenioną przyprawą, ale szczególne znaczenie miał w kuchni staropolskiej – tłustej i raczej ciężkostrawnej. Jego aromatyczne gałęzie wykorzystywano podczas wędzenia mięs i wędlin, a owoce do przyprawiania dziczyzny, dań z grochu i fasoli.

Roślina pełna zdrowych niespodzianek

Do celów zielarskich wykorzystuje się owoce jałowca, tzw. szyszkojagody. Mają wyjątkowo duże ilości olejku lotnego (do 2 proc.), który zawiera liczne terpeny, m.in.: pinen, kamfen, limonen i najcenniejszy – terpineol.

Szyszkojagody jałowca dojrzewają 2 lata. W pierwszym roku są jeszcze

zielone, w końcu jasnoniebieskie lub nieco fiołkowe; w drugim roku, dojrzewając, zabarwiają się na granatowo. Na krzewie znajdują się jednocześnie owoce dojrzałe dwuletnie i zielone jednoroczne. Ponadto są w nich garbniki, związki żywiczne, gorycze, cenne glikozydy flawonowe, cukry, sole mineralne. Przetwory z jagód jałowca stosowane wewnętrznie wykazują działanie moczopędne, bakteriobójcze i odkażające, pobudzają wydzielanie żółci i ułatwiają trawienie. Pomagają przy niewydolności wątroby, zaburzeniach trawiennych, w stanach zapalnych dróg moczowych, nadmiernej fermen-

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

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**, komórkowy **601 485 952, 608 511 928**
R/0397

„ZAWSZE PRZY TOBIE" Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
BEZPŁATNIE - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21, 501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ
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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok
- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18
O/0525

tacji jelitowej. Natomiast zewnętrznie – w postaci naparów i mazideł – stosuje się je w nerwobólach, gośćcu, zapaleniu korzonków nerwowych.

Jak go zbierać?

W pełni dojrzałe owoce mają barwę ciemnofioletową, prawie czarną, i pokryte są niebieskawym nalotem. Zbiera się je późną jesienią, najlepiej dopiero po pierwszych przymrozkach, i bardzo powoli suszy w temperaturze nie wyższej niż 40°C. Trzeba przy tym uważać, by ich nie przesuszyć – po uciśnięciu jagody w palcach powinna być wyczuwalna elastyczna warstwa wokół nasion. Ususzone owoce mają silny, balsamiczny zapach, a smak słodki, lekko żywiczny. Najlepiej przechowywać je w papierowej torebce lub lekko uchylonym pojemniku, żeby nie zapleśniały.

Jałowiec pomoże w przeziębieniu

W walce z infekcją przeziębieniową warto wykorzystać zarówno odkażające właściwości naparu z owoców jałowca (pić 1 lub 2 razy dziennie po szklance), jak i rozgrzewające działanie masażu olejkiem (najlepiej na noc wymasować klatkę piersiową). Dodatkowo warto jeszcze robić inhalacje z olejkiem, które działają odkażająco, pomagają zwalczać wirusy i odetkać zakatarzony nos.

Jałowiec przeciwdziała cellulitowi

Moczopędne działanie owoców jałowca w połączeniu z ich właściwościami żółciotwórczymi i pobudzającym wpływem na wątrobę okazuje się pomocne w walce z cellulitem, ułatwia bowiem oczyszczenie organizmu z toksyn. Antycellulitową kuracje warto uzupełnić jeszcze masażami z olejkiem jałowcowym, który silnie rozgrzewając skórę, poprawia w niej mikrokrążenie i przyśpiesza usuwanie złogów zalegających w komórkach.

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 oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

O/0658
BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

Jałowiec ułatwia trawienie, poprawia apetyt

Dzięki dużej ilości garbników i terpenów owoce jałowca korzystne oddziałują na układ pokarmowy. Stymulują produkcję żółci, co pomaga uporać się z tłustymi, ciężko strawnymi potrawami. Pobudzają przemianę materii i regulują pracę jelit, w ten sposób zapobiegając zaparciom i wzdęciom. Jagody jałowca są więc cenną przyprawą do dań mięsnych, m.in. z dziczyzny, do potraw z kapusty, do sosów i marynat.

Nie przesadź z ilością

Owoce jałowca mogą działać drażniąco na żołądek i nerki, dlatego należy je stosować w niewielkich ilościach. Żuć można nie więcej niż 3-4 owoce w ciągu dnia, olejku w ogóle nie wolno zażywać – stosuje się go wyłącznie zewnętrznie.

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

Napary i wyciągi z owoców jałowca są przeciwwskazane w ostrych stanach zapalnych przewodu pokarmowego, ciężkich chorobach nerek i wątroby, a także dla kobiet w ciąży.

Dokończenie na str. 10.

O/0303
lek. med. Ewa Krupa *specjalista chorób oczu*
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

OKULISTYKA OPTYK OKULISTYKA ZDROWIE OKULISTYKA OKULISTYKA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

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 ortolive
J/0603

Bogactwo natury – jałowiec

Dokończenie ze str. 9.

Jałowiec wspomaga pracę wątroby

Napar z owoców jałowca zwiększa wydzielanie żółci, dlatego zaleca się go w niewydolności wątroby i zaburzeniach w przepływie żółci. Zamiast pić napar, można żuć jagody jałowca, a wtedy – dzięki właściwościom przeciwzapalnym i dużej ilości aromatycznego olejku – dodatkowo pomogą zwalczyć nieprzyjemny „żołądkowy" zapach z ust.

Jałowiec łagodzi nerwobóle

Wyciąg z jałowca działa drażniąco na skórę, powodując jej przekrwienie i silne rozgrzanie. Tę właściwość wykorzystać można w leczeniu bólów reumatycznych czy zapalenia korzonków nerwowych. Najczęściej stosuje się maści z jałowcem, ale w domowych warunkach można również masować bolące miejsca olejkiem jałowcowym zmieszanym z jadalnym (w proporcji 1:3) albo wziąć kąpiel z dodatkiem wywaru z igliwia.

Przepis na napar jałowcowy

Łyżkę rozdrobnionych owoców jałowca (najlepiej trochę je utłuc w moździerzu) zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź. Pij po 1-2 łyżki w ciągu dnia jako środek moczopędny i żółciopędny. Napar można też dodawać do kąpieli o działaniu przeciwgośćcowym.

Przepis na nalewkę jałowcową

2 łyżki owoców jałowca lekko rozgnieć, zalej 200 ml spirytusu i odstaw na 14 dni. Potem przecedź. Przy dolegliwościach dróg żółciowych i artretyzmie zażywaj 3 razy dziennie po 5 kropli nalewki na łyżeczce cukru lub rozcieńczonych wodą. Nalewkę możesz także stosować do nacierania w bólach reumatycznych i gośćcowych, nerwobólach i zapaleniu korzonków nerwowych.

Przepis na wino jałowcowe

Rozgnieć w moździerzu 2 garści świeżych jagód jałowca, przełóż do garnka i zalej wodą tak, by pokryła jagody. Gotuj na małym ogniu 30 minut. Przecedź i odciśnij owoce, do wywaru dodaj 2 łyżki cukru i podgrzewaj na małym ogniu, aż płyn zgęstnieje. Wlej litr czerwonego wina, wymieszaj, odstaw na 3 dni w ciepłe miejsce, potem zlej do butelek. W razie problemów z pęcherzem moczowym pij rano po kieliszku.

Jałowiec zwalcza łupież

Wyciąg z owoców jałowca charakteryzuje się silnymi właściwościami odkażającymi – zdaniem wielu naukowców olejek jałowcowy ma działanie bakteriobójcze porównywalne z antybiotykami. Dlatego napar z jałowca może skutecznie zwalczać drożdżaki będące przyczyną łupieżu – najlepiej wetrzeć go w skórę głowy i po 20 minutach spłukać letnią wodą.

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

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/0494

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
Wejście z boku
tel: 506 984 208

NZOZ PRIMADENT
lek. stom. Joanna Szczerbińska
lek. dent. Hubert Szczerbiński
Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779, 535 533 613
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

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0264

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

Jałowiec ochrania drogi moczowe

Terpeny i flawonoidy, w które obfitują jagody jałowca, mają m.in. silne działanie bakteriobójcze, a terpeny dodatkowo moczopędne. Dlatego jałowiec doskonale sprawdza się w leczeniu infekcji dróg moczowych. Najlepiej wspomagać nim kurację zaleconą przez lekarza – wystarczy pić po łyżeczce naparu z jagód 3 razy dziennie.

Jałowiec z aptecznej półki

Wyciągi lub owoce wchodzą w skład wielu mieszanek zielarskich, głównie stosowanych w schorzeniach dróg moczowych – infekcjach pęcherza, kamicy moczowej (np. Diuroflos). Są też składnikiem mieszanek zalecanych przy zaburzeniach w wydzielaniu żółci, niedomaganiach wątroby (np. Hepatina, Cholagoga). Olejek jałowcowy jest jednym ze składników mazideł rozgrzewających i przeciwzapalnych zalecanych przy przeziębieniach (np. Pulmonil). A stosowany do aromaterapii, kąpieli lub nacierania łagodzi bóle reumatyczne i infekcje górnych dróg oddechowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- 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
AB/0374

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/lecznicze
ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516
AB/0376

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog
Gabinet z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację
SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
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

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

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

JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

- Całodobową opiekę pielęgniarską,
- 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

I/0686

KOMORA TLENOWA RADOM

577-462-502
www.komoratlenowaradom.pl
1905 roku 64, Radom

Badania kliniczne jednoznacznie dowiodły, że podawanie tlenu pod zwiększonym ciśnieniem stymuluje szpik kostny do wytwarzania komórek macierzystych oraz pobudza je do działań naprawczych w organizmie. Zabiegi wykonywane w komorze hiperbarycznej prowadzą do nawet 8-krotnego wzrostu liczby komórek macierzystych!

Komórki macierzyste mają unikalną zdolność do różnicowania się w komórki budujące różne tkanki i narządy w organizmie człowieka. Komórki tego typu dają początek na przykład komórkom mięśniowym, nerwowym lub komórkom układu krwionośnego (płytki krwi, czerwone lub białe krwinki).

Komora tlenowa hiperbaryczna wspomaga leczenienie ponad 170 chorób, przypadłości i zaburzeń np.:

- dotlenianie tkanek mózgu
- pobudzenia do pracy uśpionych komórek mózgowych i tworzenia się nowych komórek
- na wszelkiego rodzaju rany
- trądzik
- egzemę
- boreliozę
- regenerację wątroby
- niweluje powikłania po zabiegach chirurgicznych
- wspomaga rehabilitację neurologiczną
- pomaga w leczeniu urazów kończyn
- stanowi naturalną metodę utrzymania zdrowej cery
- przeszczepy skórne
- pomaga w leczeniu cukrzycy i miażdżycy
- zmniejsza bóle migrenowe
- podnosi WYDOLNOŚĆ U SPORTOWCÓW
- wspomaga leczenie stopy cukrzycowej
- leczenie PO COVID
- ADHD
- Alzheimer
- Parkinson
- depresja
- grzybica
- martwica główki kości udowej
- odleżyny
- zaburzenia układu pokarmowego

Y/0494

KOMORA TLENOWA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
KOMORA TLENOWA KOMORA TLENOWA www.zdrowko.com
KOMORA TLENOWA www.zdrowko.com

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 12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
N/0316
tel. 606731821

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Jak wspierać pracę trzustki?

Choć od świąt minęło już trochę czasu, to jednak ta dłuższa przerwa i dni pełne różnorodnych posiłków wystarczyły, by wpaść w pułapkę podjadania. Niestety cierpi na tym nie tylko nasza waga, ale przede wszystkim organizm, a w tym trzustka. Pomocne może być picie prostego naparu.

Prawidłowa praca trzustki jest bardzo ważna także w kontekście kontrolowania poziomu cukru we krwi. Wpływa również na proces trawienia. To właśnie ten narząd wydziela niezbędne enzymy zajmujące się rozkładem węglowodanów, tłuszczów i białek. Niestety kiedy jest obciążona, jej praca może być utrudniona. Warto wypić prosty, ziołowy napar.

Co pić na trzustkę? Niepozorne ziele

Wspieranie organizmu ziołami to stara metoda znana z medycyny ludowej. Nasze babcie w ten sposób szukały ulgi, a dziś wiemy, że niektóre rośliny bywają bardzo pomocne. Trzustka także może potrzebować wsparcia, zwłaszcza jeśli nasza dieta jest bogata w tłuste, słodkie i ciężkostrawne posiłki.

Glistnik – inaczej jaskółcze ziele – rośnie na łąkach i ma żółte drobne kwiatuszki. Choć roślina jest niepozorna, to jej właściwości ceniono nie tylko w kontekście zwalczania kurzajek. Picie herbatki z glistnika wpływa pozytywnie na pracę trzustki oraz wątroby.

Eksperci z Katedry i Zakładu Farmakognozji oraz z Ogrodu Roślin Leczniczych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego zaznaczają, że stosowanie preparatów zawierających ziele glistnika zalecane jest w przypadku dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Badacze zaznaczają, że wyciągi z *Chelidonii herba* mają także inne zastosowanie. W medycynie ludowej po jaskółcze ziele sięgano w trudnościach z zasypianiem. Naukowcy dodają, że glistnik wykazuje takie działanie jak:

- hipotensyjne,
- przeciwbólowe,
- przeciwzapalne,
- hepatochronne,
- antyalergiczne,
- moczopędne,
- przeciwobrzękowe.

Dzięki tak wszechstronnemu działaniu herbata z jaskółczego ziela przynosi ulgę obciążonej trzustce. Autorzy publikacji naukowej zaznaczają, że sze-

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

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 LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

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 innym 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 dwuprzedziałowe),
- 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 operacje (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 anestezjologiczną, która zapewnia 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

AG/0595

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 wiązadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA
cieśń nadgarstka, palec „zatrzaskujący się"

KRÓTKIE TERMINY
- injekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

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

AG/0041

GABINET 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

reg aktywności pozytywnie wpływających na organizm potwierdzono badaniami w warunkach in vitro oraz in vivo wykonanych na zwierzętach.

Nie zapominaj o diecie

W trosce o zdrową trzustkę w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na codzienną dietę. Ważne, aby zrezygnować z ciężkostrawnych posiłków. Zarówno w kontekście chorób narządu, jak i ich zapobieganiu. Pierwszym krokiem powinno być wdrożenie niskotłuszczowej i lekkostrawnej diety.

Głównym celem jest ograniczenie tłuszczu i błonnika, ale tak naprawdę każdy przypadek powinien być traktowany indywidualnie i konsultowany z lekarzem i dietetykiem. Nie należy na własną rękę stosować diet eliminacyjnych.

To, co z pewnością można i trzeba zrobić to zrezygnować z alkoholu i wysokoprzetworzonej żywności. Pomocna będzie również herbatka z glistnika. Warto jej szukać w sklepach zielarskich i z ekologiczną żywnością, tak aby uniknąć spożywania produktu pełnego pestycydów. Wystarczy jedną łyżeczkę ziół zalać wrzątkiem i każdego dnia wypić filiżankę ziołowej herbaty z jaskółczego ziela.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu

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

Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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
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
S/0308

Aparat słuchowy zmienia życie – na lepsze

Wyniki badań, o których donosi prestiżowy „The Lancet", po głębszym zastanowieniu, wcale nie są bardzo zaskakujące. Aparaty słuchowe nie tylko poprawiają jakość życia, ale wpływają korzystnie na jego długość, a nawet mogą uratować życie. Jasne, że tak!

Okulary dawno temu zostały społecznie zaakceptowane i bywają elementem mody, ozdobą. Aparatom słuchowym nie poszło tak dobrze. Wręcz przeciwnie – coraz mniejsze, coraz doskonalsze, a jednak wiele osób niedosłyszących ma przed nimi spory opór, uprzedza się bez spróbowania. Wielka szkoda, bo aparaty słuchowe nie tylko korygują słuch. Mogą po prostu odmienić życie, a nawet je ocalić.

Aparat słuchowy przedłuża życie

Aparat słuchowy to niemały wydatek. Wprawdzie są systemy ratalne, niewielkie dofinansowanie, ale rzeczywiście na dobry sprzęt trzeba zwykle wydać nawet kilka tysięcy. Trudno do jego zakupu przekonać zwłaszcza seniorów, chociaż niejednokrotnie ich dzieci i otoczenie chętnie by się dorzuciło do zakupu.

Trudności w komunikacji, wiecznie rozkręcony na cały regulator telewizor, problemy z dostaniem się do domu, bo „dziadek nie słyszał dzwonka" – to wszystko często przekonuje innych, nie osobę niedosłyszącą. „Przecież słyszę" – oświadcza babcia i po temacie.

Możliwe, że najnowsze odkrycie okaże się argumentem, który dotrze do pacjentów. Noszenie aparatu słu-

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor**
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – *prof. dr hab. n. med.* **Adam Kobayashi**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.* **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – *dr* **Krystyna Budzynowska**
Urolog – *dr* **Tomasz Kupski**
Nefrolog, Internista – *dr* **Wojciech Skórka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – *dr* **Eliza Słodka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Konrad Pajączkowski**
Chirurg naczyniowy – *dr* **Grzegorz Noll**
Psychiatra – *dr* **Jan Kopacz**
Neurolog – *dr* **Tomasz Hernik**
Neurolog – *dr* **Kinga Eleonora Kądziołka**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – *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, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI
Y/0622

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

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

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

G/0343

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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczewska-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

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

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

M/0473

chowego przez osoby niedosłyszące zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu o niemal 25 proc.

Nie słyszymy! Co trzeci Polak z ubytkiem słuchu

Według danych NFZ w naszym kraju z zaburzeniami słuchu zmaga się aż co trzeci Polak. Wśród niemowlaków jeszcze jest nieźle, o czym wiemy dzięki badaniom przesiewowym – niedosłuch stwierdza się u 1-2 na 1000 niemowląt.

Wśród dzieci i młodzieży problem narasta z każdym rokiem i dotyczy już 20 proc. dzieci i młodzieży. Aż 75 proc. seniorów słyszy nieprawidłowo. Trudno powiedzieć ilu z nich nosi regularnie prawidłowo dobrany, skuteczny aparat, ale codzienne obserwacje sugerują, że z pewnością wielu tego nie robi.

Ciąg dalszy na str. 18.

Pracowania Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

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

REFUNDACJA z NFZ

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

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

M/0382

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne PZU ZDROWIE

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

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

tel. 696 983 266

H/0022

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

PSYCHOLOGIA LARYNGOLOGIA ZDROWIE GINEKOLOGIA
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
- (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

F/0456

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

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

Lek. **Piotr E. Janik**
SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.
W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniejsze doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.
Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRiE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:
Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:
- **operacje estetyczne piersi**: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- **operacje brzucha** - abdominoplastyka, **liposukcja Vaser Lipo HD**,
- **operacje twarzy**: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów *(Przeszczep włosów metodą F.U.E.)*.
Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej *(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2)*.
Chirurgiczne usuwanie znamion

F/0595

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

Aparat słuchowy zmienia życie – na lepsze

Ciąg dalszy ze str. 17.

W USA aż 40 mln dorosłych osób ma kłopoty ze słuchem, a aparat nosi zaledwie jedna na 10 wymagających korekty słuchu.

Dlaczego aparaty słuchowe są super

– Odkryliśmy, że dorośli z ubytkami słuchu, którzy regularnie korzystają z aparatów, mają o 24 proc. mniejsze ryzyko zgonu niż ci, którzy nigdy ich nie nosili. To ekscytujące wyniki, ponieważ sugerują, że aparaty słuchowe mogą odgrywać ochronną rolę względem ludzkiego zdrowia i zapobiegać przedwczesnej śmierci – mówi dr Janet Choi, autorka pracy opublikowanej na łamach magazynu „The Lancet Healthy Longevity".

Teoretycznie każdy to wie, że osoba, która nie słyszy, ma większą szansę, by wpaść pod samochód, nie zareagować właściwie na inne zagrożenia, źle zrozumieć zalecenia lekarskie itd. Chodzi jednak o coś więcej.

Według naukowców to najdokładniejsze badanie sprawdzające związki między śmiertelnością i noszeniem aparatów słuchowych. Przez ponad 10 lat obserwowano 10 tysięcy osób po 20. roku życia. 1,8 tys. uczestników miało zdiagnozowany ubytek słuchu, ale tylko ok. 240 osób regularnie nosiło aparat. Niezależnie od stopnia

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

F/0152

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

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 k

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 Opiał
spec.ch.dziecięcych
Iwona Orczykowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz
specj. chorób dziecięcych

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne
i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Indywidualne wkładki ortopedyczne drukowane w 3D

Innowacyjna technologia druku 3D pozwala na produkcję wysokiej jakości wkładek ortopedycznych indywidualnie dopasowanych do potrzeb pacjenta.

Po przeprowadzonej rozmowie z pacjentem oraz pobraniu miary, skanu 3D stóp lub analizie chodu na macie tensometrycznej, pozyskiwane są informacje, które pomagają w procesie projektowania oraz wydruku wkładek.

Produkt wykonany w omawianej technologii: poprawia komfort chodzenia w obuwiu, koryguje lub zapobiega schorzeniom stóp oraz eliminuje dolegliwości ze strony innych części narządu ruchu, które są skutkiem nierównomiernego obciążania stóp w pozycji statycznej lub dynamicznej.

Materiał, z którego wykonywane są wkładki charakteryzuje się dużą wytrzymałością na rozerwania. Ponadto wydrukowany produkt cechuje: lekkość, odporność na ścieranie, tłumienie uderzeń lub wstrząsów oraz doskonała elastyczność. Ma to szczególne znaczenie w przypadku wkładek stosowanych w obuwiu sportowym lub pracowniczym.

mgr Michał Gwara
Fizjoterapeuta
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagielońskiego. 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

AG/0595
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom.603 208 589

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

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

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 13.30 - 16
piątek 11 - 15

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT

ARMED ORT RADOM

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

W celu poprawy komfortu użytkowania na etapie projektu nadawana jest również odpowiednia twardość poszczególnych obszarów wkładki ortopedycznej. Proces ten możliwy jest poprzez aktywne spienienie filamentu, zmianę szybkości druku oraz nadanie wysokości produktu lub jego elementów składowych.

Powstały w procesie druku wyrób jest przyjazny w kontakcie z ludzką skórą. Przebadaj się już dziś i zamów swoje indywidualne wkładki ortopedyczne!

Zapraszamy do

ARMED ORT RADOM

na ul. Bernardyńską 1 w Radomiu,
tel: 48 340 29 03 lub 48 360 10 26

RZETELNA Firma

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG

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

- 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

Zaopatrzenie w środki wspomagania 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

AP/0451

RCO wprowadza system Asystenta Pacjenta, który ułatwi wizyty w poradniach specjalistycznych.

Pacjenci szpitala, którzy chcą zarejestrować się na wizytę w poradniach specjalistycznych, zyskali nowe możliwości dzięki Asystentowi Pacjenta. Umówienie się na wizytę lub uzyskanie potrzebnych informacji jeszcze nigdy nie było tak proste i szybkie. Odtąd otwierają się nowe możliwości kontaktu za pomocą wiadomości mailowych lub formularzy kontaktowych na stronie internetowej szpitala.

Za pomocą Asystenta Pacjenta Radomskiego Centrum Onkologii można:

– szybko zgłosić swoją sprawę w dowolnym temacie do rejestracji za pomocą formularza kontaktowego;

– wysłać skan lub zdjęcie dokumentów, w tym swojego skierowania;

– zamówić rozmowę telefoniczną z pracownikiem rejestracji, który po otrzymaniu zgłoszenia, zadzwoni na podany numer telefonu najszybciej, jak to będzie możliwe;

– sprawdzić wszystkie potrzebne informacje, które zostały w przejrzysty sposób zaprezentowane w widgetcie Asystenta Pacjenta.

Asystent Pacjenta to platforma komunikacji internetowej między pacjentami a rejestracją medyczną szpitala. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych technologii zbędne staje się oczekiwanie w kolejkach do rejestracji osobistej czy telefonicznej.

Nie każda sprawa wymaga bezpośredniej rozmowy z pracownikiem rejestracji. Pacjenci mogą w wygodnym dla nich momencie zadać pytanie i uzyskać odpowiedź z potrzebnymi informacjami lub zgłosić potrzebę kontaktu ze strony pracownika w późniejszym czasie.

Asystent Pacjenta to rozwinięcie funkcjonującego już w szpitalnej rejestracji call center o dodatkowy kanał komunikacji internetowej. Dotychczas pracownicy rejestracji jedynie odbierali telefony pacjentów, od teraz kontakt z nimi jest możliwy także za pomocą wiadomości mailowych czy przygotowanych formularzy na stronie www szpitala.

Każde zgłoszenie poprzez formularze kontaktowe w specjalnym widgetcie (dostępny po kliknięciu w ikonę w prawym dolnym rogu strony internetowej) otrzyma indywidualny numer sprawy oraz zostanie przekierowane bezpośrednio do pracownika rejestracji.

Asystent Pacjenta został przygotowany z myślą o szybkiej i intuicyjnej obsłudze. Czytelne grafiki oraz przejrzysty układ treści pozwalają na szybkie odnalezienie potrzebnych informacji. W przypadku chęci kontaktu każdy formularz kontaktowy posiada wyraźnie zaznaczone pola, w których należy podać swoje dane kontaktowe, a także zostawić dłuższą wiadomość pisemną z opisem swojej sprawy.

Pacjenci mają możliwość wyboru drogi, jaką otrzymają odpowiedź od zespołu rejestracji. Może być to mail, telefon lub SMS, w zależności od rodzaju zgłoszonej sprawy.

Dzięki możliwościom Asystenta Pacjenta pacjenci mogą ominąć kolejki oczekujących i zgłosić swoją sprawę, mając pewność, że w stosunkowo krótkim czasie uzyskają potrzebne informacje lub ich sprawa zostanie przekierowana do właściwego pracownika, który nada jej bieg.

Szczegóły na stronie RCO pod adresem www.onkologiaradom.pl.

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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 • pedagodzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y03388

Podwójne nawrócenie

Zakończył się okres liturgiczny Bożego Narodzenia. Ten czas charakteryzuje się obfitością świąt i uroczystości związanych z przyjściem Zbawiciela na świat w Betlejem. Wigilia, Boże Narodzenie, męczeństwo św. Szczepana, niedziela Świętej Rodziny, Objawienie Pańskie... Okres Bożego Narodzenia ma też bogatą oprawę kulturową, taką jak: kolędy, pastorałki, zwyczaje, potrawy czy wystrój naszych świątyń i domów. Nic dziwnego, że tak mocno zostaje w naszej ludzkiej pamięci. Dlatego też święto nad którym chcę dzisiaj się zatrzymać, umyka nam i przechodzi niemal bez śladu. Mam na uwadze dzień, w którym wspominamy jedno z najważniejszych wydarzeń z historii chrześcijaństwa: nawrócenie św. Pawła Apostoła. W kalendarzu liturgicznym obchodzimy je 25 stycznia. To dzień, kiedy Kościół przypomina swoim wiernym wydarzenie przemiany Szawła z Tarsu z prześladowcy Kościoła w gorliwego Apostoła.

Nawrócenie św. Pawła wspominane jest w Nowym Testamencie wielokrotnie. Przede wszystkim trzy razy jest o nim mowa w Dziejach Apostolskich, które są świadectwem rodzącego się Kościoła po tym, jak Duch Święty zstąpił na Apostołów w Wieczerniku. Raz jest to dokładny opis spotkania Pana Jezusa ze św. Pawłem na drodze do Damaszku (Dz 9, 1-25), a dwa razy jest ono opisane przez Apostoła Narodów w jego mowach. Wielokrotnie też św. Paweł nawiązuje do tego wydarzenia w swoich listach kierowanych do wspólnot chrześcijańskich w różnych miastach. Tak częste wspominanie pokazuje nam, jak spotkanie z Chrystusem Panem zmieniło życie prześladowcy chrześcijan, ale również jakie miało znaczenie dla losów Kościoła. Św. Paweł zrozumiał, że Ewangelia, którą głosił Jezus z Nazaretu, nie jest przeznaczona tylko dla tych, którzy pochodzą z Narodu Wybranego, ale dla każdego. Bóg stał się człowiekiem, aby każdy z nas odnalazł drogę do Boga. Tą jedyną Drogą jest Jezus Chrystus, zapowiedziany przez proroków Starego Testamentu Mesjasz. To zrozumiał św. Paweł i tej prawdzie poświęcił całe życie i wszystkie swoje zdolności. Końcem jego życia było męczeństwo podczas prześladowań cesarza Nerona, po tym jak duża część miasta spłonęła. Krwawy imperator oskarżył chrześcijan o podpalenie Wiecznego Miasta. Apostoł Pogan zginął ścięty mieczem. Jego grób znajduje się w Rzymie.

Nawrócenie św Pawła, Caravaggio, Bazylika Santa Maria del Popolo, Rzym

Scena nawrócenia świętego Pawła jest nam dobrze znana z lektury Pisma świętego. Wraz ze swymi towarzyszami zmierzał do Damaszku, gdy nagle niebo rozświetlił oślepiający błysk, który powalił go na ziemię. Szaweł usłyszał wtedy poruszający głos: *Szawle, Szawle, dlaczego mnie prześladujesz?* Leżąc na ziemi spojrzał w górę i ujrzał postać Jezusa Chrystusa w pełnym majestacie, ze stygmatami, z których tryskały świetliste promienie. Szaweł zapytał niepewnie: *Kto jesteś, Panie*? Usłyszał odpowiedź, której się nie spodziewał: *Ja jestem Jezus, którego ty prześladujesz*. Te słowa odmieniły jego dotychczasowe życie.

Zmarły rok temu papież Benedykt XVI zauważył, że w drodze do Damaszku dokonało się podwójne nawrócenie św. Pawła: na Chrystusa i na Jego Kościół. Pan Jezus mówi do prześladowcy Szawła słowa w pierwszej osobie: *dlaczego mnie prześladujesz?* Zbawiciela fizycznie nie było już na ziemi. Od męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa minęło kilka lat. Jezus już wstąpił do nieba i zasiadł po prawicy Ojca. Gorliwy faryzeusz z Tarsu atakował chrześcijan. Pomimo to Zbawiciel mówi o sobie, że jest prześladowany. Słowa pod Damaszkiem utkwiły w głowie św. Pawła. Potraktował je niezwykle poważnie. Najpiękniejsze określenia Kościoła w Nowym Testamencie znajdziemy właśnie u św. Pawła. Dzisiaj ciągle musimy sobie przypominać tę prawdę katolickiej wiary: Chrystus przyszedł do każdego człowieka, a znajdziemy Go w Kościele, który jest Jego Ciałem.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT namaszczenia chorych
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
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 – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych
KAPELANI:
ks. 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^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
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: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

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

OSIEDLOWA 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

A/0007

aptekawolanow@gmail.com

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program kierowany jest do kobiet w wieku 45-74 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 także w soboty i niedziele.

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

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328